

# 给宝宝量体温也是技术活



什么时候量，用什么温度计量，隔多久量……

近段时间，天气反复、雨水不断，各大医院被感冒发烧的患者挤爆门诊。不仅大人们容易“中招”，脆弱的小宝宝们，也常常出现发热症状。许多家长一发现孩子身体很热，就着急送医院就诊，担心高烧让宝宝痛苦，甚至对身体造成更加严重的后果。当医院人员问及发烧度数时，大部分家长却都一脸茫然。

其实，当宝宝出现发烧迹象时，家长可以学会为孩子量体温，一方面可以更好地判断宝宝的病情，另一方面，到医院就诊时可以提供参考数据。

**宝宝发烧症状：脸红、唇干、哭闹、尿少、食欲不佳**

“正常人体的体温是受体温调节中枢调控，并通过神经、体液因素使产热、散热过程呈动态平衡而让体温保持在相对恒定的范围内。”专家指出，也就是说，这个正常体温是一个范围，而不是一个具体的点。

一般来说，口腔温度为36.2℃~37.2℃，腋窝温度为36℃~37℃，肛温为36.5℃~37.7℃。由于受昼夜、年龄、性别、饮食、运动、情绪等因素的影响，体温在一天内又会有一个波动

范围，一般这个波动范围在1℃内，都算正常。

对于小宝宝来说，他们虽然还不会表达自己的不适，但会通过一些表现来向爸爸妈妈们发出他们体温异常的信号：如宝宝的小脸蛋潮红、嘴唇干热、哭闹不安、食欲减退、尿量减少、尿色加深、额头热度较高。如果宝宝出现了上述症状，家长们就要警惕宝宝是不是发烧了。此时，建议爸爸妈妈们，先借助温度计，判断宝宝的病情。

宝宝不同于大人，不会乖乖地坐着给爸妈量体温。在发烧时，宝宝甚至还会哭闹、不合作，这时候，要给宝宝量体温并不是一件易事。

专家表示，使用温度计有一定的技巧，只要掌握了技巧，给宝宝量体温也不难。“市面上常见的温度计有三类。”专家介绍说，其中，红外测体温仪也算是电子温度计的一种，但其操作更简单，只需接近耳道皮肤或靠近前额，按下检测键，体温就出来了，尤其在孩子好动、易哭闹、不肯安静时，更是测量体温的一种好选择。

传统的水银温度计有用于测量腋下、口腔或肛门的类型。小儿测量体温，因方便也多采用腋表测量。在使用时，要先将体温计度数甩到35℃以下（最好是每次使用完

后先把它甩到35℃以下，再消毒收好）。如果是刚运动完，要让宝宝先安静30分钟后，再测量为宜。腋下有汗水时，也应擦干后再测，然后将体温计水银端夹紧在腋窝下。小一点的宝宝，父母可以帮助其将手臂固定在胸前夹紧。测量5~10分钟，然后拿出体温计放在两眼前方，与两眼处于同一水平线，旋转体温计，使有颜色的水银柱正对双眼，读出度数。在使用水银温度计时，要注意谨防小儿咬破或摔烂体温计而造成危险。

目前更多家庭常备的笔式电子体温计则比水银温度计容易操作一些，测量时间也更短一些。只需要打开温度计，用同样的方法夹于宝宝腋下，测量3~5分钟后，即可获得数据。

**发热的情况不同，测体温的间隔时间不同**

发烧是一种病情进展较快的疾病，宝宝发热时，温度也会不断变化。该多久时间给宝宝复测体温呢？颜斐斐建议，一般来说，如果宝宝只是低烧（37.3℃~38℃），每6个小时给他测一次体温即可，或怀疑有体温上升时监测即可。

测得太过于频繁，反而会影响到宝宝休息，甚至会让他们感到厌烦。尤其是水银体温计，刚插入腋窝时，会让孩子感觉不舒服。宝宝高热（39.1℃~41℃）时，则需要比低热时稍微测得密一点点。在吃完退烧药或物理降

温半个小时后，测一次体温。如果宝宝有过抽搐等其他情况，体温监测间隔要比一般的发烧要短一点。

最后还需要提醒家长的是，测量体温只是帮助了解宝宝疾病的情况。当宝宝发烧时，爸爸妈妈不能只是盯着体温数字，还应该多点关注孩子的行为表现，如果孩子的精神状态还好，就不必太过于担心。如果孩子出现高热，或者精神状态较差，连玩都不想玩了，则需要及时就诊。

（林恒华）

