



小儿发热：如何测体温

测量小儿体温的不同方法

直肠（通过臀部）、腋窝（手臂下）、口腔（口中）和鼓膜（耳中）测温法。

我家小孩应使用哪种测温法？

请务必在使用温度计前阅读包装上的说明，如果您存有疑问，请咨询您的健康服务提供者或药剂师。测体温时，请勿让您的孩子处于无人看管的境地。如果您不确定如何测量直肠体温，请务必首先咨询您孩子的健康服务提供者。如果您的孩子不足 3 个月大，且其直肠温度高于 100.3 °F，请立即给您孩子的健康服务提供者打电话。*切勿使用水银温度计。如果水银温度计破碎，有毒物质水银将会流出。*

年龄	建议测温方法
0 到 3 个月婴儿	首选：直肠测温法
3 个月到 5 岁	首选：直肠测温法 次选：耳部测温法 第三选择：腋窝测温法
5 岁以上	首选：口腔测温法 次选：耳部测温法 第三选择：腋窝测温法

直肠测温法

确保要使用直肠温度计，这是专门用于直肠测温的温度计。直肠温度计通常有一个银色尖端，形状更圆一些。

如何进行直肠测温

1. 使用凉肥皂水清洁、冲洗温度计。
2. 将凡士林（如 Vaseline®）涂抹在温度计的银色尖端处。
3. 让孩子俯卧在一个坚实的表面上，把您的手掌放在他/她的腰部靠近臀部的地方。
4. 用另一只手轻轻地将温度计插入直肠（肛门）半英寸到一寸左右（大概为银色尖端的长度）。如果您感觉到任何阻力，停止插入。不要再继续插入。
5. 用双指固定温度计，同时保持手呈杯状放在孩子的臀部上。
6. 按照制造商指示确定温度计插入时间，或在听到“嘟嘟”声响时取出温度计。取出数字温度计，读取温度。正常体温为 97.9°F 到 100.3°F。
7. 清洁温度计。

未完待续

口腔测温法

在测量体温 15 分钟前不要让孩子饮用热或冷水（这会改变他/她的口腔温度），确保孩子口中无口香糖或糖果。

如何进行口腔测温

1. 使用凉肥皂水清洁、冲洗温度计。
2. 小心地将温度计尖端放在您孩子的舌头下，方向朝口腔后部。
3. 让孩子闭上嘴巴，但不要紧咬温度计或说话。告诉孩子保持放松，用鼻子正常呼吸。
4. 按照制造商指示确定温度计插入时间，或在听到“嘟嘟”声响时取出温度计。
5. 取出数字温度计，读取温度。正常体温为 95.9°F 到 99.5°F。
6. 清洁温度计。

耳部测温法

确保要使用专用的耳温计。耳温计不适用于口腔、臀部或腋窝下。请遵循制造商的使用说明。

如何进行耳部测温

1. 每次测温时请使用干净的探头尖端。
2. 轻轻地往后上拉耳朵的上部，摆正耳朵的位置。这有助于拉直耳道，有助于正确插入耳温计。
3. 轻轻地将温度计插入耳道，直到完美贴合。
4. 按下按钮，时间设置为制造商使用说明中写明的时间。
5. 取出数字温度计，读取温度。正常体温为 96.4°F 到 100.4°F。

腋窝（手臂下）测温法

该测温法不如其他方法准确。您可能需要使用直肠或口腔温度计测量，以获得准确的体温读数。

如何进行腋窝测温

1. 使用凉肥皂水清洁、冲洗温度计。
2. 将温度计尖端置于腋窝的中心。温度计应接触皮肤，而非衣服。
3. 确保您孩子的手臂紧贴身体两侧。
4. 将温度计置于腋窝约 1 分钟，或者直到您听到“嘟嘟”声响。
5. 取出数字温度计，读取温度。正常体温为 94.5°F 到 99.1°F。
6. 清洁温度计。

