



Sốt ở trẻ em: Cách đo nhiệt độ

Có những cách nào để đo nhiệt độ cho trẻ?

Trực tràng (dưới mông), nách (dưới cánh tay), miệng (trong miệng) và màng nhĩ (trong tai)

Tôi nên dùng phương pháp nào để đo nhiệt độ cho trẻ?

Nhớ đọc kỹ hướng dẫn trên bao bì trước khi sử dụng nhiệt kế và tham khảo ý kiến chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ nếu có điều gì thắc mắc. Không được bỏ mặc trẻ khi đo nhiệt độ cho trẻ. Nếu bạn không biết chắc về cách đo nhiệt độ trực tràng, trước tiên hãy tham khảo ý kiến chuyên viên chăm sóc sức khỏe. Nếu trẻ dưới 3 tháng tuổi và có nhiệt độ trực tràng cao hơn 100,3 °F, cần gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của trẻ ngay lập tức. *Không bao giờ sử dụng nhiệt kế thủy ngân. Nếu nhiệt kế thủy ngân vỡ, thủy ngân độc hại sẽ bị rơi ra ngoài.*

Độ tuổi	Phương pháp nên dùng
Trẻ sơ sinh đến 3 tháng tuổi	Lựa chọn đầu tiên: Trực tràng
Ba tháng đến 5 năm tuổi	Lựa chọn đầu tiên: Trực tràng Lựa chọn thứ hai: Tai Lựa chọn thứ ba: Nách
Trên 5 tuổi	Lựa chọn đầu tiên: Miệng Lựa chọn thứ hai: Tai Lựa chọn thứ ba: Nách

Qua trực tràng

Nhớ chỉ sử dụng loại nhiệt kế trực tràng dành riêng để đo nhiệt độ trực tràng. Loại này thường có một đầu bạc được làm hơi tròn.

Đo nhiệt độ trực tràng như thế nào

1. Rửa nhiệt kế bằng nước mát và xà phòng, sau đó xả sạch.
2. Phủ lên đầu bạc một lớp mỡ bôi trơn (như Vaseline®).
3. Đặt bụng trẻ xuống một bề mặt chắc chắn và giữ lòng bàn tay bạn dọc theo phần lưng dưới bên trên mông trẻ một chút.
4. Dùng tay kia, nhẹ nhàng đưa nhiệt kế vào trực tràng (lỗ hậu môn) khoảng ½ đến 1 inch (trong khoảng chiều dài của đầu bạc). Dừng lại nếu thấy bị cản. Không thọc sâu thêm.
5. Giữ nhiệt kế tại chỗ bằng hai ngón tay, giữ bàn tay của bạn khum khum quanh mông của trẻ.
6. Giữ nhiệt kế tại chỗ trong khoảng thời gian theo hướng dẫn của nhà sản xuất hoặc cho đến khi bạn nghe thấy một tiếng "bíp". Lấy nhiệt kế kỹ thuật số ra và đọc nhiệt độ. Nhiệt độ bình thường là 97,9 °F đến 100,3 °F.
7. Rửa nhiệt kế cho sạch.

Tiếp tục

Bảng miệng

Không cho trẻ uống nước nóng hoặc nước lạnh khoảng 15 phút trước khi đo nhiệt độ (việc này sẽ làm thay đổi nhiệt độ trong miệng của trẻ) và bảo đảm là trong miệng trẻ không có kẹo hoặc kẹo cao su.

Cách đo nhiệt độ qua miệng

1. Rửa nhiệt kế bằng nước mát và xà phòng, sau đó xả sạch.
2. Cẩn thận đặt đầu nhiệt kế xuống dưới lưỡi của trẻ hướng về phía trong của miệng.
3. Nhắc trẻ ngậm miệng lại và không cắn vào nhiệt kế hoặc nói chuyện. Nhắc trẻ thư giãn và thở bình thường bằng mũi.
4. Giữ nhiệt kế tại chỗ trong khoảng thời gian ghi trên hướng dẫn của nhà sản xuất hoặc cho đến khi bạn nghe thấy một tiếng "bíp".
5. Lấy nhiệt kế kỹ thuật số ra và đọc nhiệt độ. Nhiệt độ bình thường là 95.9 °F đến 99.5 °F.
6. Rửa nhiệt kế cho sạch.

Ở tai

Nhớ chỉ sử dụng nhiệt kế dành riêng cho tai. Không sử dụng trong miệng, mũi hay dưới nách. Sử dụng đúng theo chỉ dẫn của nhà sản xuất.

Cách đo nhiệt độ qua tai

1. Mỗi lần đo nhớ sử dụng một đầu dò sạch.
2. Nhẹ nhàng định vị tai bằng cách kéo phần tai ngược về phía sau và hướng lên phía trên của tai. Việc này sẽ giúp làm thẳng ống tai và dễ đưa nhiệt kế vào một cách chính xác hơn.
3. Nhẹ nhàng đưa nhiệt kế vào ống tai cho đến khi vừa khít.
4. Bóp và nhấn giữ nút trong khoảng thời gian ghi trên hướng dẫn của nhà sản xuất.
5. Lấy nhiệt kế kỹ thuật số ra và đọc nhiệt độ. Nhiệt độ bình thường là 96.4 °F đến 100.4 °F.

Dưới nách (dưới cánh tay)

Phương pháp này không chính xác như các phương pháp khác. Có thể bạn phải sử dụng hoặc là nhiệt kế trực tràng hoặc là nhiệt kế miệng để đọc nhiệt độ chính xác.

Cách đo nhiệt độ qua nách

1. Rửa nhiệt kế bằng nước mát và xà phòng, sau đó xả sạch.
2. Đặt đầu nhiệt kế vào giữa nách. Nhiệt kế cần chạm vào da chứ không phải quần áo.
3. Nhớ giữ cho nách của trẻ khép sát cơ thể.
4. Giữ nhiệt kế tại chỗ trong khoảng 1 phút, hoặc cho đến khi bạn nghe thấy tiếng "bíp".
5. Lấy nhiệt kế kỹ thuật số ra và đọc nhiệt độ. Nhiệt độ bình thường là 94.5 °F đến 99.1 °F.
6. Rửa nhiệt kế cho sạch.

