



宝宝发烧，家长如何科学护理

◎南充市第四人民医院 郑玉明

宝宝生病发烧，是每一位家长都揪心的时刻。面对宝宝发烫的身体，家长们往往心急如焚，不知所措。下面就为大家详细介绍宝宝发烧时的科学护理方法，希望能帮助家长们在宝宝发烧时冷静应对，给予宝宝最恰当的照顾。

首先，家长要正确认识发烧。发烧本身并不是一种疾病，而是身体的一种自我保护机制。当宝宝受到病毒、细菌等病原体侵袭时，身体的免疫系统会被激活，体温调节中枢会将体温调定点上移，从而导致发烧。适度的发烧可以增强免疫系统的活性，帮助身体对抗病原体。所以，家长们不必一看到宝宝发烧就惊慌失措，而是要冷静观察，科学应对。

当发现宝宝发烧后，准确测量体温至关重要。常用的体温测量方法有腋下测温法、口腔测温法和直肠测温法。对于宝宝来说，腋下测温法最为常用，安全且方便。测量时，要先将体温计的水银柱甩至 35°C 以下，然后将体温计的水银端放在宝宝腋窝深处，让宝宝夹紧手臂，测量5~10分钟后读取数值。一般来说，宝宝腋下体温超过 37.3°C 可视为发烧。根据发烧程度，可分为低热（ $37.3^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ ）、中度发热（ $38.1^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ ）、高热（ $39.1^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ ）和超高热（ 41°C 以上）。不同程度的发烧，护理方法也有所不同。

对于低热的宝宝，一般不需要急于使用退烧药，可以先采用物理降温的方法。最常用的物理降温方法是温水擦浴。准备一盆

$32^{\circ}\text{C} \sim 34^{\circ}\text{C}$ 的温水，用柔软的毛巾或纱布浸湿后，轻轻擦拭宝宝的额头、颈部、腋窝、腹股沟、四肢等大血管丰富的部位。擦拭时力度要适中，每个部位擦拭3~5分钟，以促进散热。需要注意的是，不要使用酒精擦浴，因为宝宝皮肤娇嫩，酒精可能通过皮肤吸收，引起不良反应。另外，也可以给宝宝贴退热贴，贴在额头部位，通过凝胶中水分的汽化带走热量，起到局部降温的作用。同时，要让宝宝多喝水，补充因发热而流失的水分，促进新陈代谢，帮助身体散热。可以少量多次喂水，保证宝宝的尿量正常。

当宝宝体温达到中度发热及以上时，在进行物理降温的同时，要考虑使用退烧药。常用的儿童退烧药有对乙酰氨基酚和布洛芬，这两种药物相对安全有效。对乙酰氨基酚适用于3个月以上的宝宝，布洛芬适用于6个月以上的宝宝。使用退烧药时，一定要严格按照药品说明书或医生的建议，根据宝宝的年龄和体重准确计算剂量，切勿过量服用。一般来说，退烧药在服用后30分钟到1小时左右开始起效，体温会逐渐下降。如果服用退烧药后体温仍未下降，或宝宝出现精神萎靡、哭闹不止、呼吸急促等异常情况，应及时就医。

除了降温，宝宝发烧时的饮

食护理也不容忽视。发烧会使宝宝的身体消耗增加，食欲可能会受到影响。此时，饮食要以清淡、易消化、营养丰富为原则。可以给宝宝准备一些米粥、面条、蒸蛋等食物。如果宝宝还在吃母乳或配方奶，要保证奶量的供应。同时，要避免给宝宝吃油腻、辛辣、刺激性食物，以免加重胃肠道负担。另外，适当增加富含维生素C的水果，如橙子、猕猴桃等，可以增强宝宝的免疫力，但如果宝宝胃肠功能较弱，水果最好温热后再给宝宝吃。

保证宝宝充足的休息对身体恢复也非常重要。发烧时，宝宝的身体比较虚弱，需要更多的休息来恢复体力。要为宝宝创造一个安静、舒适、温度适宜的休息环境，保持室内空气流通。可以适当减少宝宝的活动量，避免剧烈运动和过度玩耍。让宝宝多睡觉，有助于身体的自我修复和免疫力的恢复。

在护理宝宝发烧的过程中，家长还要密切观察宝宝的精神状态、面色、呼吸等情况。如果宝宝精神状态良好，能吃能玩，即使体温较高，一般也不用过于担心。但如果宝宝出现精神萎靡、嗜睡、烦躁不安、面色苍白、呼吸急促或呼吸困难等症状，可能提示病情较为严重，需要立即就医，进行进一步的检查和治疗。☺