

## 保持宝宝良好的体温



新生儿保暖没有大人容易。新生儿体温容易过冷。当宝宝体温过冷时，他会消耗自身能量来保暖。当宝宝穿得太多他容易过热，会提高婴儿猝死综合症的发生。宝宝体温不合适会让他不舒服，导致他睡得不好、易哭闹。所以保持宝宝体温良好（不过热也 不过冷）很重要。

### 宝宝体温：

最理想的体温：36.8-37.2 °C（肛温）

体温过低：≤36.5 °C

体温过高：≥37.5 °C

### 确定宝宝体温是否正常的方法：

- 最准确的方法是用体温表量肛温。
- 触摸宝宝的脖子。脖子应该感到舒服暖和。如果感到出汗，说明宝宝太热。
- 宝宝的手或者脚感到凉，不一定说明体温太低。

### 如何避免宝宝体温过高？

- 保持室温在 16-18 °C（如果是新生儿，20 °C 也行）。
- 不要让宝宝睡在暖气旁边或者阳光直射的地方。
- 不要给宝宝穿得太厚或者给他盖羽绒被或太厚的毯子。
- 用薄棉毯和床单。天气冷的时候多放几个薄毯子比放一个厚毯子或被子好。

### 体温过低或过高：

尤其在出生后头一个星期宝宝不容易自己调节体温。建议在产后头几天每天量宝宝的体温，按照下面的建议去做：

宝宝体温<36.8 °C 就可以让他暖和一点：

- 皮肤接触皮肤抱孩子！这是保持宝宝体温良好最有效的方法。（请看手册“[皮肤接触皮肤。](#)”）
- 给宝宝多穿一件衣服或多包一层棉毯。（提前加热衣服或床上用品，可以放在暖气片上或者放在热水袋周围。）
- 在宝宝睡觉前用热水袋加热婴儿床，睡觉时把它取出来。

一个小时后复查。如果体温没有升高，而且在 36.5 °C 以下，需要找医生。

宝宝体温≥37.5 °C：

- 脱一件衣服或少盖一个棉毯。
- 确定室温合适。
- 不要给宝宝戴帽子、手套。

一个小时后复查。如果体温没有下来或宝宝体温在 38°C 以上，需要找医生。

### 宝宝应该穿多少衣服？

给宝宝穿和你一样多的衣服；在新生儿中可以给他多穿一层，就可以了！

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 [www.yunfuxuexiao.net](http://www.yunfuxuexiao.net) 提供。© Petra de Ruiter – ter Welle