

ĐO NHIỆT ĐỘ KHI EM BÉ SỐT.

Lấy nhiệt độ cho trẻ là việc phức tạp và đôi khi hơi khó cho một số các bà mẹ. Trước hết là việc khó đọc ống nhiệt kế và thứ hai là sự khác biệt giữa nhiệt độ đo ở miệng và nhiệt độ đo ở hậu môn. Nếu có thể bạn nên nhờ một người nào đó chỉ bạn cách xem mức đo thủy ngân nơi ống nhiệt kế. Có hai loại:

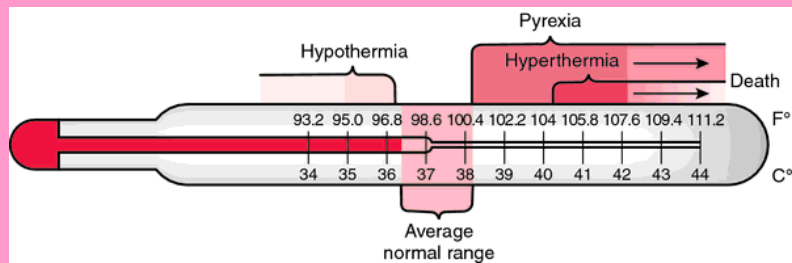
- Nhiệt kế Fahrenheit (F°)
- Nhiệt kế Centigrade (C°)

Bạn nên chọn ống nhiệt loại C° vì các con số trên ống nhiệt không làm bạn bối rối. Tuy nhiên bạn có thể theo cách sau đây:

Cả hai loại ống nhiệt ghi độ F° và C° đều có những cái giống nhau và chỉ khác ở con số ghi trên ống nhiệt mà thôi. Lăn gạch dài để chỉ cho mỗi độ và lăn gạch ngắn để cho mỗi 0, 5 độ.

Trên nhiệt kế F° chỉ để những số từ 94° đến 104° và trên nhiệt kế C° chỉ để những số từ 35° đến 42°.

Một mũi tên nhỏ chỉ ở nhiệt độ 98 3/5 (F°) và 37° (C°) đó là nhiệt độ bình thường của cơ thể.



Ở một đứa trẻ khỏe mạnh bình thường nhiệt độ của cơ thể em không cứ phải nhất định ở 37° C° hoặc 98°3/5 F° mà có thể lên xuống chút ít tùy theo những hoạt động của trẻ. Nhiệt độ cơ thể em thường thấy thấp vào buổi sáng sớm và hơi cao vào buổi xế chiều. Sự thay đổi này rất nhẹ nhàng, chỉ có sự thay đổi giữa sự nghỉ ngơi và những hoạt động mạnh của trẻ là có sự thay đổi nhiều mà thôi. Ví dụ: sau khi em chạy nhảy nô đùa nhiệt độ cơ thể của em có thể tăng lên 99°3/5 tức 38° (Trong trường hợp trẻ không hoạt động nhiều mà nhiệt độ tăng ở khoảng 100°F đến 101°F hay 38.5°C đến 39°C có nghĩa là em bé đang bị sốt vì bệnh.

Ở những trẻ lớn nhiệt độ cơ thể không bị ảnh hưởng nhiều do các hoạt động chạy nhảy. Nói tóm lại nếu bạn muốn biết một đứa trẻ sốt nhẹ vì bệnh hay không bạn phải để em nằm nghỉ ít nhất là một tiếng đồng hồ hoặc hơn rồi sau đó bạn mới chính xác được.



Trong hầu hết các bệnh có sốt nhiệt độ thường cao vào buổi chiều và thấp vào buổi sáng. Tuy nhiên cũng không phải là điều ngạc nhiên. Nếu bạn thấy có đôi khi nhiệt độ cao vào buổi sáng và thấp vào buổi chiều hoặc đôi khi có những bệnh nhiễm trùng mà nhiệt độ thường giữ ở mức độ cao (thường hay thấy trong bệnh sung phổi và bệnh sởi của trẻ em). Nhiệt độ thấp ở khoảng 97°F hoặc 35°C thường hay thấy ở khoảng thời gian khi trẻ vừa khỏi bệnh và cũng thường thấy ở những trẻ khỏe mạnh vào mùa đông (điều này không có gì đáng lo ngại nếu bạn thấy trẻ vẫn bình thường khỏe mạnh).

Sự khác biệt giữa nhiệt độ ở miệng và nhiệt độ ở hậu môn phải được tính bằng 0,5 cho sự khác biệt đó. Nhiệt độ ở hậu môn bao giờ cũng cao hơn nhiệt độ ở miệng nhưng không bao giờ cao hơn 1°, chỉ ở khoảng gần nửa độ (0.5) mà thôi.

Khi bạn đo nhiệt độ cho một em bé ở khoảng 5,6 tuổi bạn nên đặt ống nhiệt kế ở hậu môn vì em chưa biết giữ ống nhiệt kế ở dưới lưỡi và em có thể cắn bẻ ống nhiệt.



Sự khác biệt giữa một ống nhiệt kế đặt ở miệng và ống nhiệt kế đặt ở hậu môn là hình thể của đầu thủy ngân. Nhiệt kế đặt ở hậu môn có đầu thủy ngân tròn và nhiệt kế đặt ở miệng có đầu thủy ngân dài. Các con số trên hai loại ống nhiệt kế đều giống nhau. Bạn có thể dùng lẫn lộn cũng không sao nhưng với điều kiện trước và sau khi dùng bạn phải lau ống nhiệt kế thật sạch và ngâm vào nước sát trùng. Khi dùng một ống nhiệt kế có đầu thủy ngân dài để đặt vào hậu môn bạn phải đặt thật nhẹ nhàng để tránh làm tổn thương ở hậu môn em bé.

Thời gian cần thiết để bạn đo nhiệt độ ở hậu môn cho một em bé là 1 phút. Nếu bạn quan sát ống nhiệt sau khi đặt cho em bé bạn có thấy mức thủy ngân trong nhiệt kế lên rất nhanh ở thời gian đầu và sau 20 giây mức thủy ngân trong nhiệt kế sẽ bò lên chậm chậm để dừng lại ở khoảng nhiệt độ của cơ thể. Cho nên khi bạn đo nhiệt độ cho một em bé dựa dựa bạn có thể đo dưới một phút cũng có thể có được nhiệt độ gần chính xác. Trái lại khi đo nhiệt ở miệng bạn cần khoảng 2 phút mới có đủ thời gian để cho thủy ngân nóng ấm lên được.



Trước khi lấy nhiệt độ bạn phải rảy ống nhiệt cho mức thủy ngân xuống khoảng dưới 35°C. Nếu rảy mà không thấy thủy ngân chạy xuống tức là bạn rảy chưa đủ mạnh. Khi rảy ống nhiệt bạn nên rảy ở giường để nhờ bạn có làm rơi ống nhiệt cũng không bị vỡ.

Lấy nhiệt ở hậu môn, bạn nên bôi Vaseline vào đầu thủy ngân, đặt em bé nằm nghiêng trên giường đầu gối cong lại về phía trước. Hoặc bạn để em nằm ngang trên đùi bạn, cả hai tư thế này đều dễ dàng cho bạn khi bạn đặt ống nhiệt vào hậu môn cho em hơn là để em nằm úp sấp.

Thời gian tốt nhất để đo nhiệt độ là buổi sáng sớm và chiều tối. Bạn chỉ nên đo nhiệt độ khi em bị bệnh sốt, hoặc khi Bác sĩ yêu cầu. Ngoài ra không nên đo nhiệt độ khi em đang khỏe mạnh.

Dã-Thảo
Tháng 09/1984

PS: nhiệt kế sáng chế ngày nay dễ sử dụng hơn nhiều. Nhưng trên đây là những hiểu biết căn bản, bạn lưu ý để trong trường hợp cần phải dùng bạn sẽ tự tin và không bị lúng túng. Nhất là các bạn ở những nơi xa xôi thành thị, như vùng quê VN chẳng hạn! Theo dõi nhiệt độ khi em bị bệnh là điều bạn cần phải lưu tâm.

Thân mến,
DTQT

