

Thời tiết thay đổi đột ngột, làm gì để bảo vệ trẻ?

Diễn biến phức tạp của thời tiết, chuyện nắng mưa thất thường của ông trời khiến các bà mẹ trẻ vẫn lo lắng khôn nguôi. Bởi đây là khoảng thời gian con nhỏ hay bị mắc bệnh, nhất là những bệnh hô hấp. Để giảm thiểu số lần mắc bệnh cho trẻ, các mẹ nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa đúng đắn. Vậy nên làm gì để bảo vệ trẻ khi thời tiết thay đổi đột ngột? Nếu bạn có chung thắc mắc trên thì cùng với iSofHcare đi tìm lời giải đáp qua bài viết dưới nhé.

Nắng mưa thất thường làm suy giảm sức đề kháng của trẻ?

Trời đang nắng tự dưng lại đổ mưa đột ngột, đồng thời những triệu chứng bất thường về sức khỏe bắt đầu rũ rượi kéo đến với cơ thể bé yêu non nớt. Điều đó làm ba mẹ hoảng hốt và lo lắng. Nhưng ba mẹ biết không?. “Bị ốm” là một phần của quá trình trưởng thành, đó là cách mà hệ miễn dịch của con học hỏi, không ngừng trau dồi lớn mạnh để chống lại những tác nhân gây bệnh khác sau này. Ba mẹ cần trang bị cho mình những kiến thức liên quan đến bệnh nhi để nhận biết được khi nào là cần tới sự giúp đỡ của bác sĩ.

Ba mẹ cũng nên tham khảo cách thức điều trị những căn bệnh thường xuất hiện khi thay đổi thời tiết như:

- Sốt
- Cảm cúm
- Bệnh bạch hầu
- Tay chân miệng
- Viêm đường hô hấp
- Viêm mũi dị ứng..

Thời tiết thay đổi đột ngột được các chuyên gia ví như “kẻ thù” của sức khỏe vậy. Khó khăn chồng chất khó khăn khi mà một bên là sự phát triển không ngừng nghỉ của vi khuẩn, virus, một bên là hệ miễn dịch chưa hoàn chỉnh của trẻ. Nhưng ba mẹ đừng nản lòng nhé, hãy tham khảo các biện pháp dự phòng dưới đây.

Biện pháp bảo vệ trẻ tối ưu tránh các bệnh mùa thay đổi thời tiết



Ba mẹ cần lưu ý những biện pháp phòng tránh sau đây cho bé con bé bỏng:

1. Chế độ dinh dưỡng cân bằng hợp lý

Sữa mẹ:

- “Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ”. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo nên cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu lòng. Vì sữa mẹ không những chứa nguồn dinh dưỡng tuyệt vời mà còn chứa cả kháng thể IgG. Trước khi hệ miễn dịch của trẻ hoàn thiện và có khả năng sản xuất kháng thể bảo vệ cơ thể thì IgG chính là ‘lực lượng’ đầu tiên tiêu diệt các tác nhân gây bệnh.

Ăn chín uống sôi:



- Đối với một số thức ăn tái- chưa chín hẳn là nguồn bổ sung nhiều protein cho người lớn chúng ta nhưng nó lại không tốt chút nào cho cơ thể bé yêu. Vì hệ tiêu hóa của trẻ dưới 6 tuổi vẫn đang trong giai đoạn phát triển, chưa đủ khả năng để phân giải một số loại protein trong thức ăn tái.
- Do đó, cần cho trẻ ăn trên 6 tháng tuổi ăn những loại thức ăn đã được nấu chín và tốt nhất là nên cho trẻ uống nước ấm khi trời trở lạnh. Tránh ăn những thức ăn lấy trực tiếp ra từ tủ lạnh, kem...
- Ba mẹ nên bổ sung cho trẻ một cốc nước ép sau khi ăn. Một số loại nước uống giúp tăng sức đề kháng cho trẻ mùa thay đổi thời tiết: nước ép cam, nước ép dứa, cà rốt, sinh tố rau, củ... Đó là nguồn cung cấp vitamin C và khoáng chất tự nhiên dồi dào. Đồng thời, nên cho trẻ uống đủ nước. Uống đủ nước rất quan trọng, không những cải thiện sức đề kháng của bé mà nước còn là dung môi rửa trôi một số vi khuẩn gây bệnh bám dính đường hầu họng...

2. Xây dựng thói quen lành mạnh cho trẻ



- Không nên cho trẻ đi bơi ở những bể bơi công cộng hoặc những khu vui chơi giải trí dưới nước, nhất là những hồ bơi không hợp vệ sinh.
- Cho trẻ vận động thể thao mỗi ngày như đạp xe đạp, xe trượt.. Hạn chế cho trẻ đến chốn đông người hoặc tiếp xúc với người bị ốm..
- Tập cho trẻ thói quen đeo khẩu trang mỗi khi ra ngoài.
- Ở những hộ gia đình có điều hòa, 24-26 độ là nhiệt độ thích hợp đối với trẻ. Và đừng quên vệ sinh điều hòa thường xuyên để giảm nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp cho trẻ.
- Tùy vào độ tuổi của trẻ mà ba mẹ nên cho trẻ ngủ đủ giấc mỗi ngày.

3. Mặc quần áo phù hợp

- Thời tiết giao mùa thường diễn biến thất thường, nóng lạnh có thể luân phiên thay đổi ngay trong một ngày. Vì thế ba mẹ cần chuẩn bị quần áo cho bé sao cho thật phù hợp. Mẹ cho trẻ mặc những bộ quần áo thích hợp để giữ ấm cho cơ thể trẻ nhất là ở những vị trí quan trọng như tay, chân, đầu, cổ...
- Mẹ hãy dặn dò bé hoặc có thể nhờ cô giáo nhắc nhở khi bé đi học vì bé nhỏ thường mãi chơi nên hay quên.

4. Vệ sinh cho trẻ



- Ba mẹ thường xuyên rửa tay bằng xà phòng cho trẻ. Bé lớn hơn một chút, ba mẹ nên tập cho bé thói quen rửa tay trước khi ăn và sau khi chơi đồ chơi.
- Vệ sinh mũi, hàu họng cho trẻ mỗi tối với dung dịch nước muối pha loãng.
- Ba mẹ nên xử lý những nơi ẩm thấp, kém thông thoáng trong nhà. Giữ sàn nhà sạch sẽ thường xuyên...
- Nên chọn thời điểm ít lạnh nhất trong ngày để tắm cho con. Tắm nhanh bằng nước ấm khi thời tiết trở lạnh. Lau khô người và mặt áo quần vào ngay để tránh bị nhiễm lạnh.

“Trẻ em như búp trên cành. Biết ăn ngủ, biết học hành là ngoan”. Dẫu biết ba mẹ đã tuân thủ nghiêm ngặt các biện pháp dự phòng nhưng con yêu của bạn vẫn có khả năng mắc bệnh một vài lần mỗi khi thời tiết thay đổi. Nhưng nếu ba mẹ chủ quan, lơ là trong công tác phòng bệnh bảo vệ sức khỏe cho trẻ yêu, trẻ sẽ đau ốm thường xuyên hơn thế. Và hãy cho trẻ đi khám khi có sự thay đổi bất thường kéo dài ba mẹ nhé.