

CHĂM SÓC CON TRẺ ĐÚNG CÁCH TRONG GIAI ĐOẠN GIAO MÙA

Tránh tiếp xúc nguồn lây bệnh

Người chăm sóc trẻ và trẻ cần thường xuyên rửa tay. Đặc biệt, cha mẹ cần nhớ rửa tay trước và sau khi chăm sóc trẻ. Hạn chế cho trẻ tiếp xúc gần với những người đang mắc các bệnh lý hô hấp. Nếu trẻ có triệu chứng mắc bệnh hô hấp hãy đeo khẩu trang cho trẻ và hạn chế đến nơi đông người.

Hướng dẫn trẻ không chạm tay vào mắt, mũi và miệng của mình, trẻ sử dụng khăn giấy sạch hoặc ít nhất nếu không có khăn giấy trẻ có thể sử dụng ống tay áo sạch để chấm vào mắt cay, ngứa mũi và che mũi miệng khi ho, hắt hơi. Thường xuyên vệ sinh đồ chơi, điện thoại, khăn, cốc và các đồ dùng của trẻ.

Giữ ấm đường thở cho trẻ

Nên duy trì nhiệt độ phòng từ 25-28 độ C, thông thoáng và tránh gió lùa. Giữ ấm đồ ăn, thức uống. Trước khi cho trẻ ra ngoài nên đeo khẩu trang, đội mũ kín tai, mặc thêm áo khoác và đi giày ấm để tránh cảm lạnh đột ngột. Tuy nhiên không cần ủ ấm quá mức vì nếu mặc quá ấm, trẻ dễ bị ra mồ hôi lưng, đầu, rồi thấm ngược lại dẫn đến cảm

lạnh, viêm phổi... Hơn nữa, việc ứ đọng mồ hôi trên da còn là điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn phát triển gây ra các bệnh về da, gây ngứa ngáy, khó chịu

Dinh dưỡng giúp tăng cường đề kháng

Bữa ăn của trẻ cần đảm bảo đủ các nhóm chất dinh dưỡng: đạm, tinh bột, chất béo, vitamin và khoáng chất. Đạm và vitamin hỗ trợ duy trì sức đề kháng và hệ miễn dịch cơ thể. Đạm (protein) có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa, và các loại đậu/đỗ. Vitamin có nhiều trong trái cây tươi, rau xanh, nước ép hoa quả, dầu cá...

Với trẻ nhỏ, trẻ 0-6 tháng tuổi nên bú mẹ hoàn toàn để có khả năng phòng chống bệnh, phát triển toàn diện nhất. Nếu không có điều kiện, mẹ cần cố gắng cho trẻ bú sữa ít nhất trong 2-3 tháng đầu để củng cố hệ miễn dịch cho trẻ. Cho trẻ uống đủ nước, đặc biệt là nước ấm. Và cần đảm bảo tiêm chủng cho trẻ theo đúng lịch.

Vệ sinh thân thể đúng cách

Cho trẻ ra ngoài vận động hợp lý. Cung cấp rất nhiều cơ hội để hoạt động thể chất cho trẻ giúp tăng cường sức đề kháng cũng như tăng hệ miễn dịch cho trẻ. Thời điểm lí tưởng cho trẻ ra ngoài vận động và đón nhận ánh nắng mặt trời vào mùa

đông là vào khoảng 8h - 9h30h và buổi chiều từ 15h -17h. Lưu ý cần hạn chế cho trẻ tới nơi đông người, tránh tiếp xúc với người đang mắc bệnh, tránh xa các nguồn ô nhiễm như khói bụi, khói thuốc lá.

Tắm và vệ sinh thân thể sạch sẽ ít nhất 2 ngày/lần. Thời gian lý tưởng nhất là từ 10 giờ-10 giờ 30 hoặc từ 15-16 giờ. Nhiệt độ nước thích hợp cho trẻ tắm mùa đông là từ 33°C đến 36 °C. Khi dùng tay để thử thì người lớn cảm thấy nước đủ ấm tức là nước đó bị nóng với trẻ. Vì vậy, cha mẹ nên dùng nhiệt kế để xác định nhiệt độ nước tắm thích hợp cho trẻ. Khi tắm cho trẻ cần tắm trong phòng kín gió, nếu cần thiết chuẩn bị thêm quạt sưởi và chỉ tắm tối đa trong thời gian từ 5-7 phút để tránh cảm lạnh. Lưu ý đừng để điều hòa hay quạt sưởi thổi thẳng vào người bé. Điều này khiến con dễ bị khô da hoặc gây bỏng cho con

Chăm sóc giấc ngủ cho trẻ

Đảm bảo cho trẻ ngủ đủ giấc. Trẻ nhỏ khi ngủ thường hay đạp tung chăn, hở chân, hở bụng... Điều này sẽ khiến cho bé bị lạnh bụng dẫn đến đau bụng hoặc rối loạn tiêu hóa... Tuy nhiên không ông bố, bà mẹ nào có thể thức cả đêm để kéo áo, che bụng cho con... Vì vậy, trước khi trẻ đi

ngủ nên cho trẻ mặc loại áo liền quần hoặc cho trẻ đắp chăn túi (loại chăn riêng có phéc mơ tuya để bảo vệ bụng không bị nhiễm lạnh) và đi bít tất cho trẻ để phòng trẻ bị nhiễm lạnh

Đối với trẻ sơ sinh, đầu là nơi tạo ra khoảng 40% thân nhiệt, nhưng đồng thời lại là nơi giải phóng đến 85% nhiệt độ cơ thể. Chính vì vậy, việc đội mũ và dùng băng quấn thóp là cần thiết với bé mới sinh (đặc biệt là các bé sinh non) nhưng với bé khỏe mạnh và đã được vài tháng tuổi, việc đội mũ khi ngủ là không cần thiết, mà ngược lại sẽ khiến nhiệt độ vùng đầu của bé tăng cao, ảnh hưởng không tốt đến hoạt động của não bộ.

