**[Phòng ngừa tiêu chảy ở trẻ em](https://edu.viettel.vn/hni-socson-mntrunggia/goc-danh-cho-be/phong-ngua-tieu-chay-o-tre-em.html?pageNo=1&itemsPerPage=8" \o "Phòng ngừa tiêu chảy ở trẻ em)**

Tiêu chảy là tình trạng khá phổ biến ở trẻ em, hầu như bé nào cũng từng mắc ít nhất một lần. Tiêu chảy kéo dài có thể gây ra tình trạng mất nước, suy dinh dưỡng thậm chí là tử vong ở trẻ. Vì vậy, các bậc cha mẹ cần có kiến thức để phòng tránh hiệu quả chứng bệnh này cho bé.

Hậu quả của bệnh tiêu chảy ở trẻ

Hiện tượng tiêu chảy kéo dài thường bắt đầu bằng một đợt tiêu chảy cấp và kéo dài. Hậu quả của hiện tượng này là tình trạng bé bị suy dinh dưỡng nặng, thậm chí có thể gây tử vong. Đối với các trẻ nhỏ nguy cơ mắc tiêu chảy kéo dài cao hơn trẻ lớn. Nguy cơ tiêu chảy cấp chuyển sang tiêu chảy kéo dài ở trẻ trong năm đầu là 22%, giảm xuống 10% ở năm thứ hai và 3% ở năm thứ ba.

Mối đe dọa lớn nhất của tiêu chảy đó chính là tình trạng mất nước. Khi mất nước, cơ thể bé mệt mỏi, quấy khóc và kém ăn. Vì vậy, khi bị tiêu chảy cha mẹ trước hết phải bù nước và chất điện giải, sử dụng men vi sinh để cân bằng vi sinh vật đường ruột.

Hiện tượng tiêu chảy cấp nếu không được điều trị đúng cách có thể gây ra rối loạn tiêu hóa dẫn đến suy dinh dưỡng, giảm miễn dịch, thậm chí có thể gây tử vong. Đây là tình trạng mà không hề cha mẹ nào muốn xảy ra. Vì vậy, cần có biện pháp phòng ngừa hiệu quả chứng tiêu chảy cho trẻ, giúp trẻ có một hệ tiêu hóa tốt.

**Cách phòng ngừa tiêu chảy cho bé**

**Chế độ ăn uống**

Nếu tiêu chảy do trẻ ăn thức ăn mới hoặc do dùng thuốc kháng sinh thì thường ở dạng nhẹ. Tốt nhất, để phòng ngừa nên cho trẻ ăn từng ít một để cơ thể quen dần rồi sau đó mới tăng dần lượng thức ăn lên. Nếu để thức ăn ở môi trường vi khuẩn dễ xâm nhập và phát triển thì nên cho trẻ ăn thức ăn mới nấu.

Trong bữa ăn hàng ngày nên tăng cường chất lượng bữa ăn nhiều đạm và giàu năng lượng cho bé vì ăn nhiều giúp bé đi tiêu nhiều đồng thời mau hồi phục lại sức khỏe.

Nên bổ sung thực phẩm giàu probiotics (sữa chua): Trong ruột và dạ dày của bé luôn tồn tại đồng thời vì khuẩn tốt và xấu. Vi khuẩn có lợi củng cố hệ miễn dịch, giúp cân bằng giữa hai loại vi khuẩn tốt – xấu vì sự mất cân bằng nó sẽ gây ra tiêu chảy. Các bé dễ bị mất cân bằng vi khuẩn tốt – xấu đường ruột do chế độ dinh dưỡng ít bao gồm vi khuẩn có lợi.

Tránh vi khuẩn và vật ký sinh

Tiêu chảy do vi khuản và vật ký sinh trong thức ăn và nước uống gây ra. Chúng thường xuất hiện ở nguồn nước không hợp vệ sinh, miếng thịt còn mảng hồng.. Do đó cần sử dụng nguồn nước sạch, đảm bảo vệ sinh, chế biến thức ăn đảm bảo an toàn để tránh vi khuẩn hoặc vi sinh vật tấn công.

Ngoài ra, bạn cũng không nên cho trẻ chơi ở những vũng nước, vòi nước, hồ nước công cộng, vì ở đó chứa nhiều vật ký sinh.

Văcxin phòng bệnh do virus rota

Virus rota là một trong những nguyên nhân gây ra tình trạng tiêu chảy. Loại virus này gây trục trặc ở đường ruột, làm bé mất nước và dễ phải nhập viện do mất nước. Một loại văcxin mới có tác dụng ngăn ngừa virus gây bệnh. Văcxin phòng tiêu chảy dạng uống, uống 2-3 liều khi bé được 6 tháng tuổi.

**Giữ gìn vệ sinh**

Hiện tượng nhiễm trùng đường ruột thường do ăn các thức ăn bị nhiễm khuẩn, không hợp vệ sinh, uống nguồn nước bẩn. Vì vậy, cách phòng ngừa tốt nhất là giữ vệ sinh trong ăn uống

Cho trẻ bú sữa mẹ, vì sữa mẹ vô trùng và không bao giờ gây tiêu chảy nhiễm trùng. Ngoài ra, sữa mẹ còn chứa kháng thể, giúp trẻ chống lại vi khuẩn gây bệnh và ngăn ngừa tiêu chảy.

Nếu trẻ đang bú bình cần rửa sạch bình sữa, núm vú rồi sau đó luộc bình trong nước sôi khoảng 15 phút.

Giữ gìn sạch sẽ nhà vệ sinh, không nên phóng uế bừa bãi vì làm ô nhiễm môi trường, nhất là làm bẩn nguồn nước, lây lan bệnh tạo thành dịch.

Rửa tay sạch sẽ bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi tiêu. Người lớn trước khi chuẩn bị bữa ăn cũng nên rửa tay sạch sẽ.