

MỘT SỐ LƯU Ý KHI CHĂM SÓC TRẺ VÀO MÙA ĐÔNG

Trong mùa đông, thời tiết lạnh, ẩm, mưa thất thường là những yếu tố ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe của bé. Mùa đông là mùa trẻ em dễ bị các bệnh như cảm lạnh, viêm phổi... đặc biệt là trẻ nhỏ < 12 tháng do hệ miễn dịch của bé chưa hoàn thiện. Cha mẹ và người thân cần biết cách chăm sóc bé đúng cách để bé khỏe mạnh trong những ngày đông giá buốt.

Giữ ấm cho cơ thể

1. Mùa đông thời tiết giá lạnh, bởi vậy để bảo vệ sức khỏe cho bé, điều quan trọng nhất là phải giữ ấm tốt, nhất là hai bàn chân, ngực, cổ và đầu, tránh ra gió. Về đêm nhiệt độ xuống thấp, việc giữ cho trẻ lại càng trở nên quan trọng hơn, cần mặc nhiều áo để giữ ấm cho bé.

2. Không nên ủ bé quá kỹ, mồ hôi ra nhiều sẽ thấm ngược trở lại cơ thể, khiến bé bị lạnh và dẫn đến viêm phổi. Bởi vậy cần thường xuyên kiểm tra xem bé có bị ra mồ hôi hay không để kịp thời lau khô hoặc thay áo trong cho bé.

3. Nên kiểm tra và thay tã cho bé thường xuyên để tránh cho cơ thể bé nhiễm lạnh vì tã ướt quá lâu.

4. Trong phòng của bé nên duy trì nhiệt độ 25-28 độ C, thoáng nhưng tránh có gió lùa. Có thể sử dụng điều hòa, lò sưởi, quạt sưởi, nhưng tuyệt đối không dùng bếp than vì khí CO2 có thể gây độc, ngạt cho bé và những người xung quanh.

Vệ sinh thân thể

Trời mùa đông, các mẹ hay sợ bé lạnh nên thường hạn chế tắm cho bé. Tuy nhiên đây không phải là cách bảo vệ bé hữu hiệu, thậm chí là một sai lầm phổ biến, đáng trách.

1. Với trẻ mới sinh đến 1 tuần tuổi thì việc tắm hàng ngày rất cần thiết, vì lúc này cơ thể trẻ vẫn còn nhiều chất gây bám, nếu không được tắm sạch trẻ dễ bị bít lỗ chân lông, gây viêm nhiễm.

2. Khi tắm cho bé, cần chú ý đóng kín cửa phòng, tránh đặt chậu tắm ở nơi có gió lùa, nếu dùng điều hòa hoặc quạt sưởi thì nên bật trước đó khoảng 15 phút cho nhiệt độ trong phòng ấm lên.

3. Nhiệt độ nước để tắm cho trẻ bằng với nhiệt độ cơ thể (36-37 độ C). Đối với trẻ trên 10 ngày tuổi trở đi thì không nhất thiết phải tắm hàng ngày, có thể để 2-3 ngày tắm một lần. Thời gian tắm cho bé không quá 10 phút.

4. Nguyên tắc quan trọng khi tắm cho trẻ lúc trời trở lạnh là tắm từ dưới lên trên. Bạn rửa chân cho bé đầu tiên, sau đó tắm dần lên trên. Gội đầu thật nhanh cho bé sau khi tắm để tránh bé bị lạnh khi đang ướt.

Ngoài ra có một bí quyết là bố mẹ nên tắm trước rồi mới đến trẻ vì khi bạn tắm sẽ làm hơi nước ấm vẫn còn đọng lại trong phòng, làm cho không khí phòng tắm ấm lên. Bạn cũng có thể cho một ít dầu tràm vào nước để trẻ tắm ấm hơn.

Cho trẻ ra ngoài trời vận động hợp lý

Trong mùa đông, suốt thời gian trong ngày, trẻ chủ yếu ở trong phòng kín. Có bé vài ngày không ra ngoài trời. Việc ở trong phòng lâu ngày sẽ khiến trẻ dễ mắc bệnh hơn. Trẻ cần được vận động ngoài trời để tăng khả năng thích nghi với các yếu tố thời tiết, tăng sức đề kháng, phòng tránh được nhiều bệnh dễ lây nhiễm. Đối với trẻ dưới 5 tuổi, cần được ra ngoài trời tắm nắng hàng ngày vào buổi sáng để hấp thụ vitamin D, phòng ngừa được bệnh còi xương. Thời điểm lí tưởng để mẹ cho trẻ ra ngoài đón nhận ánh nắng mặt trời vào mùa đông là vào khoảng 8h - 9h30h . Tuy nhiên, khi cho trẻ chơi ngoài trời, cần lưu ý mặc quần áo đủ ấm nhưng vẫn thoáng để khi trẻ ra mồ hôi không thấy quá nóng, thường xuyên kiểm tra mồ hôi lưng để kịp thay áo cho trẻ. 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...

Chăm sóc giấc ngủ

Trẻ nhỏ khi ngủ thường hay đạp tung chăn, hở chân, hở bụng... Điều này sẽ khiến cho bé bị lạnh bụng dẫn đến ho, viêm phổi, 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 và đi 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.

Ăn uống đủ chất

Để tăng sức đề kháng cho bé, các mẹ cần xây dựng thực đơn với những nhóm thực phẩm giàu canxi, vitamin. Bữa ăn của trẻ phải được đảm bảo đủ chất dinh dưỡng. Một bữa ăn của con nên được bổ sung thêm nước cam, hoa quả, sữa chua ; tăng cường thực phẩm chứa kẽm và selen – 2 vi chất có tác dụng nâng cao sức đề kháng, kích thích ăn uống ngon miệng, tăng khả năng hấp thu dưỡng chất như : thịt bò, hàu sữa, đậu nành, giá đỗ, bí đỏ, lạc... Với trẻ sơ sinh nên cho bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.

Giữ môi trường trong lành, vệ sinh tay chân sạch sẽ và tiêm phòng đầy đủ

Hạn chế cho trẻ tiếp xúc với trẻ bị bệnh. Trẻ mắc bệnh phải được nghỉ học và không tiếp xúc với trẻ khác ít nhất 7 ngày. Bạn cũng nên chủ động tiêm ngừa cho bé để hạn chế các bệnh theo mùa, bố mẹ nên chủ động tiêm phòng các bệnh cho bé như Rubella, cúm,.. Vệ sinh môi trường sống sạch sẽ cũng là cách để hạn chế những bệnh gây ra do virus, vi khuẩn.

Không phải cứ tiếp xúc trực tiếp với người bệnh thì mới có khả năng mắc bệnh, vi khuẩn tồn tại ngay ở những vật trung gian như khăn, cốc, đồ chơi, điện thoại,... Vì vậy, cha mẹ cần tạo thói quen rửa tay bằng xà phòng hàng ngày, nhất là sau khi đi học, đi chơi về. Bạn cần hướng dẫn bé cách rửa tay để đảm bảo bàn tay được sạch sẽ và luyện cho bé không mút tay, không cho đồ chơi vào miệng.

Điều quan trọng hơn cả là cho dù ngày lạnh hay mưa thì mọi người cần đưa trẻ đi tiêm chủng đầy đủ và đúng lịch để phòng bệnh.