

Những sai lầm khi giữ ấm cho trẻ vào mùa đông

Giữ ấm cho trẻ vào mùa lạnh không đúng cách khiến trẻ hay ốm. Dễ bị ho, cảm cúm và mắc các bệnh về tiêu chảy và viêm phổi...

Thời điểm đầu năm mới (mùa đông xuân), nhiệt độ hạ thấp gây rét đậm, rét hại, độ ẩm trong không khí không ổn định, đan xen những ngày lạnh và khô là những ngày mưa ẩm. Thời tiết thất thường luôn làm các bà mẹ lúng túng trong việc chăm sóc bé yêu của mình như thế nào là tốt và đúng cách. Không ít bà mẹ chỉ chăm sóc con theo kinh nghiệm dân gian hoặc cảm tính đã khiến con mình trở nên ốm nhiều hơn.

Ủ ấm cho trẻ quá mức

Khi được ủ ấm quá kỹ, có thể trẻ sẽ bị nóng, lúc ấy sẽ sinh ra hiện tượng toát mồ hôi. Tuy nhiên, lượng mồ hôi này sẽ khó ra ngoài mà thấm vào các lớp vải ủ cho trẻ. Nếu không kịp thời phát hiện và lau khô người sẽ khiến trẻ có nguy cơ bị nhiễm lạnh ngược trở lại, gây nên các chứng bệnh như: cảm, sổ mũi, nặng hơn là các bệnh về đường hô hấp.

Ngoài ra, việc ủ quá nhiều lớp áo, chăn còn khiến làn da mỏng manh của trẻ dễ bị viêm, ngứa gây khó chịu cho trẻ.



Giữ ấm cho trẻ khi mùa đông lạnh rất quan trọng, nhưng giữ ấm cho trẻ sai cách cũng khiến trẻ dễ mắc bệnh

Cho mặc bỉm 24/24 giờ

Trẻ sơ sinh thường đi vệ sinh nhiều hơn vào mùa lạnh. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là mẹ mặc bỉm cho bé 24/24 mỗi ngày. Việc mang bỉm thường xuyên sẽ khiến trẻ dễ bị hăm tã. Và điều trị chứng hăm tã vào mùa lạnh sẽ khó khăn hơn mùa nóng rất nhiều.

Không những thế, điều này sẽ hình thành thói quen đi tè ra quần và không ý thức được việc gọi mẹ khi muốn đi vệ sinh. Kết quả là trẻ có thể đi tiểu không kiểm soát được hoặc hay bị tè dầm khi lớn hơn.

Đối với bé trai, việc dùng bỉm thường xuyên và kéo dài có thể gây ra những tác hại to lớn đến tinh hoàn của bé. Nhiệt độ ở “vùng kín” của bé trai trên 37 độ C sẽ gây ra những trục trặc trong việc sản xuất tinh trùng sau này của tinh hoàn.

Sử dụng điều hòa, máy sưởi ở nhiệt độ cao

Giữ cho phòng ngủ của trẻ kín gió và ấm áp là cần thiết. Nhưng nếu cứ đóng kín cửa phòng 24/24 giờ sẽ khiến không khí trong phòng ngột ngạt, thiếu ôxy, khiến cơ thể mệt mỏi và làm tăng lượng vi khuẩn sinh sôi. Bên cạnh đó, nhiều gia đình lạm dụng các loại thiết bị sưởi ấm như điều hòa, máy sưởi sẽ khiến không khí trong phòng rất khô và cơ thể có nguy cơ mất nước, khô da, khô mũi, ảnh hưởng đến hệ hô hấp gây khó thở ở trẻ em. Vì vậy, cha mẹ chỉ cần đảm bảo nhiệt độ trong phòng luôn ấm áp với nhiệt độ khoảng 28oC, thông thoáng và tránh gió lùa là tốt nhất. Trước khi cho trẻ ra ngoài nên mặc thêm áo khoác và đi giày ấm để tránh cảm lạnh đột ngột.

Tắm, vệ sinh cho trẻ bằng nước quá nóng

Khi tắm cho trẻ nhỏ vì sợ trẻ lạnh nên nhiều mẹ tắm cho bé bằng nước rất nóng. Tuy nhiên, việc mẹ cho bé tắm với nhiệt độ nước quá cao có thể dễ dàng phá hủy lớp dầu tự nhiên trên bề mặt da bé và khiến da bé càng bị khô, dễ gây mẩn ngứa, nứt nẻ.

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.

Không cho trẻ ra ngoài trời

Trong ngày lạnh, phần lớn trẻ ở trong phòng kín. Có bé vài ngày không ra ngoài trời. Việc ở trong phòng lâu ngày sẽ khiến trẻ ốm yếu và dễ mắc bệnh hơn. Đối với trẻ dưới 5 tuổi, cần được ra ngoài trời tắm nắng hàng ngày để hấp thụ vitamin D, rất có lợi cho quá trình phát triển của trẻ. Thời điểm lí tưởng để mẹ cho

trẻ ra ngoài đón nhận ánh nắng mặt trời vào mùa đông là vào khoảng 8-9h30 và thêm khoảng 10-15 phút buổi chiều từ 15-17h.

Trẻ cũng 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. 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.

Đề bụng bé bị nhiễm lạnh

Việc giữ ấm cho bụng trẻ đồng nghĩa với việc bảo vệ dạ dày bé. Nếu bị lạnh bụng, bé rất dễ bị tiêu chảy, đau bụng và các triệu chứng khác. Trong thời tiết lạnh với nhiệt độ thấp, bụng được giữ ấm, dạ dày hoạt động bình thường sẽ giúp bé tăng cường tiêu hóa và hấp thu thức ăn tốt hơn.

Trong mùa đông, bụng trẻ bị nhiễm lạnh rất dễ gây ra các bệnh như cúm, ho, sổ mũi... Nhưng khi nằm ngủ, trẻ rất dễ đạp chăn và bị nhiễm lạnh mà cha mẹ không kiểm soát được. Chính vì vậy, khi cho trẻ đi ngủ, cha mẹ nên để trẻ mặc một chiếc áo đủ ấm, có thể cho áo vào trong quần trẻ để khi đạp chăn bụng trẻ cũng không bị nhiễm lạnh.

Chọn tui ngủ không phù hợp

Hiện có rất nhiều loại tui ngủ giữ ấm cho trẻ sơ sinh. Tuy nhiên, do khi ngủ, bé thường “khua tay, múa chân” khiến tui ngủ, chăn đắp cho bé trượt ra ngoài, cha mẹ khó mà kiểm soát được.

Cho nên, khi chọn tui ngủ cho bé, các bố mẹ nên chọn tui ngủ có thiết kế 3 lỗ với 1 lỗ ở phía trên đầu và lỗ ở 2 chân hoặc hai tay. Tránh các loại có sợi lông nhỏ vì trường hợp bé có thể hít phải gây ho và ảnh hưởng sức khỏe của bé.