

4 ĐIỀU CẦN BIẾT KHI CHĂM SÓC TRẺ TRONG MÙA ĐÔNG

SKDS - Mùa đông trời lạnh, ẩm, mưa gió thất thường khiến trẻ nhỏ hay mắc các bệnh về đường hô hấp như viêm mũi họng, viêm phổi, viêm phế quản...



Những sai lầm cần tránh khi chăm sóc trẻ bị cảm lạnh

SKDS - Thời tiết chuyển mùa, các bệnh lý về đường hô hấp cũng gia tăng ở trẻ em, nhất là bệnh cảm lạnh. Vì vậy, việc chăm sóc đúng cách khi bị cảm lạnh là vô cùng quan trọng.

Giữ ấm cho trẻ đúng cách

Mùa đông thời tiết giá lạnh, vì vậy phải giữ ấm cho trẻ đúng cách. Cần giữ ấm cho trẻ ở các vị trí như: Bàn chân, ngực, cổ và đầu... nhất là khi đi ngoài đường và lúc đêm khi nhiệt độ xuống thấp. Cần chú ý phòng ngủ của trẻ, tránh hiện tượng cho trẻ mặc quá nhiều quần áo, mở điều hòa nóng quá trẻ sẽ dễ ra mồ hôi, dẫn đến bị **cảm**. Hoặc để phòng ngủ gió lùa bị lạnh, mặc quần áo mỏng, dẫn đến nhiễm lạnh. Nếu mặc áo cao cổ làm trẻ thấy khó chịu, có thể quàng khăn ấm giữ phần cổ cho trẻ.

Trẻ đi học khi trời lạnh nên nhớ mặc đủ quần áo ấm, với nguyên tắc giữ ấm cho trẻ là mặc nhiều lớp áo. Với lớp áo trong cùng nên chọn chất liệu cotton thoáng, dễ thấm mồ hôi. Tiếp đến có thể là áo len, áo dệt kim dày và áo khoác. Tuy nhiên, nếu mặc quá nhiều quần áo, hay ủ trẻ quá kỹ, mồ hôi ra nhiều mà không để ý lau khô, chúng sẽ bị thấm ngược trở lại cơ thể, khiến trẻ sẽ bị lạnh và dẫn đến **viêm phổi**. Bởi vậy, cần thường xuyên kiểm tra xem trẻ có bị ra mồ hôi hay không, để kịp thời lau khô hoặc thay áo trong cho trẻ.

Giữ vệ sinh cho trẻ

Mùa đông để tránh gió lùa vào phòng, chúng ta thường có thói quen đóng kín các cửa, điều đó sẽ gây ô nhiễm không khí trong phòng, bất lợi cho sức khỏe của trẻ. Bởi vậy, thi thoảng vẫn nên mở cửa sổ, giúp cho không khí trong phòng lưu thông.

Do trời lạnh và nước giá buốt, trẻ ngại chạm tay vào nước, nhiều bậc cha mẹ cũng ít tắm gội cho trẻ vì sợ trẻ nhiễm lạnh. Nhưng nếu không tắm rửa thường xuyên, rất dễ gây **viêm da**. Bởi vậy, vẫn nên tắm rửa thường xuyên cho trẻ hàng ngày hoặc cách ngày, vệ sinh sạch sẽ sau mỗi lần đi vệ sinh. Chú ý khi tắm cho trẻ cần ở trong phòng kín gió, nhiệt độ nước tắm vừa đủ.

Cần tắm nhanh chóng, không cho trẻ tắm quá lâu. Không tắm cho trẻ bằng nước quá nóng với xà phòng nhiều kiềm, vì có thể sẽ khiến trẻ bị **khô da**. Có thể bật quạt sưởi trong phòng tắm để tăng nhiệt độ. Chú ý không nên đặt bếp than trong phòng tắm kín, để tránh trẻ bị nhiễm độc.

Cần hướng dẫn trẻ rửa tay bằng xà phòng và vệ sinh mũi hàng ngày cho trẻ bằng nước muối sinh lý. Nếu trẻ bị **ngạt mũi**, chỉ làm thông với cách nhỏ nước muối sinh lý ấm. Tuyệt đối tránh tùy tiện dùng các thuốc nhỏ mũi khi bác sĩ chưa chỉ định.

Cần vệ sinh răng miệng cho trẻ sạch sẽ sau khi ăn và trước khi đi ngủ. Với những trẻ đã biết tự chải răng, hãy pha nước ấm để trẻ đánh răng với kem đánh răng dành riêng cho trẻ em. Cho trẻ súc miệng bằng nước muối trước khi đi ngủ và sau khi ngủ dậy. Cũng có thể nhỏ một vài giọt nước muối sinh lý 0,9% vào họng trẻ mỗi sáng, điều này có giá trị sát khuẩn nhẹ, giúp phòng bệnh **viêm họng**.



Cần tăng cường cho trẻ thực phẩm bổ dưỡng để giúp trẻ tăng sức đề kháng, chống lại bệnh tật.

Mùa đông vẫn phải tắm nắng

Khi trời lạnh, mưa gió hoặc hanh khô, phần lớn thời gian của trẻ sẽ ở trong phòng kín. Việc này càng dễ khiến **sức đề kháng** của trẻ yếu hơn, dễ ốm hoặc mắc bệnh khi thời tiết thay đổi. Trẻ cần được vận động ở ngoài trời, nhằm tăng khả năng thích nghi với các yếu tố thời tiết. Từ đó tăng sức đề kháng và tránh được một số bệnh dễ lây nhiễm.

Hãy cho trẻ ra ngoài trời tắm nắng hàng ngày. Điều này nhằm hấp thụ **vitamin D** có lợi cho sự phát triển chiều cao, cơ xương của trẻ. Thời điểm lý tưởng đón nhận ánh nắng mặt trời trong mùa đông là khoảng 8 - 9h30 sáng; hoặc buổi chiều từ 15 - 17h. Khi trẻ chơi ngoài trời, chú ý mặc vừa đủ, nếu đổ mồ hôi thì nên thay áo cho trẻ kịp thời.

Tăng cường bổ sung thực phẩm bổ dưỡng

Thời tiết mùa đông lạnh giá và ẩm sẽ khiến trẻ dễ bị nhiễm bệnh, vì vậy cha mẹ cần tăng cường cho trẻ ăn thức ăn bổ dưỡng để tăng sức đề kháng, chống lại bệnh tật và đáp ứng nhu cầu năng lượng cho trẻ.

Với nguyên tắc các món ăn cho trẻ mùa đông cần đảm bảo cung cấp đủ 4 nhóm chất **dinh dưỡng** cần thiết là tinh bột, đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.

Đặc biệt ngũ cốc nguyên hạt có khả năng cung cấp năng lượng lâu dài. Chất đạm trong thịt, cá, trứng, sữa và chất béo trong dầu thực vật giúp trẻ không bị đói, tránh suy kiệt cơ thể.

Tăng cường nhóm thực phẩm giàu đạm sẽ kích thích cơ thể sinh nhiệt nhiều hơn các thực phẩm khác. Vì vậy, cho trẻ ăn những **thực phẩm** có hàm lượng đạm cao vào mùa đông sẽ giúp cơ thể trẻ giữ ấm tốt hơn.

Ngoài thịt, cá, trứng, sữa và các nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm, cha mẹ cũng nên chú ý bổ sung thêm các dưỡng chất thiết yếu khác. Ngoài bổ sung tinh bột từ cơm, gạo, mì... hãy cho trẻ ăn thêm tinh bột có từ khoai tây, khoai lang, bí đỏ... Đây là các loại thực phẩm giúp no lâu hơn, cung cấp nhiều năng lượng hơn.

Thực phẩm giàu protein sẽ kích thích sản sinh nhiệt giữ ấm tốt hơn thực phẩm chứa tinh bột, chất béo. Ngoài thịt, cá, trứng, sữa... bổ sung chất đạm, có thể tăng cường chất béo từ mỡ, dầu mè, dầu đậu nành... Rất đơn giản bằng cách thêm vài thìa nhỏ dầu thực vật trộn vào món ăn (cháo, canh, món xào...).

Ngoài ra, nên để trẻ ăn nhiều rau, hoa quả để cũng có **hệ miễn dịch**. Nên chọn loại chứa vitamin C (súp lơ, nước cam, dâu tây) và vitamin D (sữa công thức, cá thu và ngũ cốc). Ăn sữa chua cũng cung cấp men vi sinh tự nhiên để tăng hệ miễn dịch. Cần nhắc trẻ duy trì thói quen uống nước để đào thải chất độc khỏi cơ thể, tránh rối loạn trong cơ thể, táo bón...

Nguồn: Báo Sức khỏe và Đời sống.