**Vệ sinh mắt, mũi đúng cách cho trẻ bằng nước muối sinh lý**

**Cha mẹ rửa tay sạch sẽ trước khi rửa mắt, mũi cho bé, dùng với liều lượng hợp lý bởi lạm dụng có thể gây tác dụng ngược.**

Theo Phó giáo sư, tiến sĩ Nguyễn Thị Việt Hà – Phó trưởng Bộ môn Nhi (Đại học Y Hà Nội), mắt và mũi của trẻ sơ sinh khi mới chào đời thường lưu lại nhiều sản dịch, nếu để lâu có thể dẫn đến viêm kết mạc. Vì vậy, mẹ nên thường xuyên sử dụng nước muối sinh lý rửa mắt và mũi cho bé, giúp đẩy chất bẩn ra ngoài, ngăn ngừa các tác nhân gây dị ứng cũng như khả năng nhiễm trùng đường hô hấp.

Sau giai đoạn sơ sinh, mẹ vẫn nên giữ thói quen vệ sinh mắt và mũi hàng ngày cho con với số lần hợp lý. Trong mũi có một lượng chất nhờn tự nhiên giúp tạo độ ẩm và giữ lại phần lớn bụi bẩn từ bên ngoài, rửa nhiều sẽ làm mũi bị khô, thúc đẩy cơ thể tiết thêm chất nhờn để bổ sung vào lượng đã mất. Hiện tượng này kéo dài khiến mũi mất đi chức năng thanh lọc không khí, lâu dần dẫn đến ho và các bệnh về phổi.

Tương tự, nước muối sinh lý có thể khiến mắt bị khô gây ra viêm giác mạc và các bệnh về mắt nếu sử dụng quá liều lượng.

|  |
| --- |
| polyad |
| Loại bỏ các chất bẩn trong mắt và mũi giúp trẻ khỏe mạnh. Ảnh: *Shutterstock* |

Theo Phó giáo sư, tiến sĩ Nguyễn Thị Việt Hà, mẹ nên rửa mắt và mũi cho trẻ mỗi ngày một lần sau khi ngủ dậy, đây là lúc chất bẩn nhiều sau một đêm tích tụ. Phụ huynh có thể tăng số lần vệ sinh lên 2 lần mỗi ngày trong trường hợp bé vừa tiếp xúc với khói bụi hoặc đang bị các bệnh về đường hô hấp.

Để làm sạch mũi cho trẻ, mẹ giữ đầu trẻ nghiêng sang một bên rồi nhỏ một đến 2 giọt nước muối sinh lý vào mũi. Sau khi đợi khoảng một phút cho dịch chảy ra, mẹ dùng khăn mềm thấm nước ấm và lau sạch. Nếu dịch mũi đặc, phụ huynh đợi thêm vài phút rồi dùng dụng cụ hút dịch nhầy. Cha mẹ nên chọn những loại nước muối sinh lý dành riêng cho trẻ nhỏ, thiết kế có nắp đậy và đầu tròn nhỏ khoảng 2mm để tránh làm tổn thương bé.