**Trẻ bị cảm lạnh vào mùa mưa cần chăm sóc thế nào?**

**TRIỆU CHỨNG CỦA TRẺ BỊ CẢM LẠNH**

Theo nhiều nghiên cứu, trẻ sơ sinh và mới biết đi thường bị cảm lạnh 8-10 lần/năm trước khi tròn 2 tuổi. Mùa lạnh kéo dài từ tháng 9 đến tháng 3, 4, vì vậy trẻ thường bị ốm trong thời gian này.

Trẻ bị cảm lạnh

Nếu con bạn bị cảm lạnh, bé có thể có những triệu chứng sau đây:

– Sốt

– Ho

– Mắt đỏ

– Viêm họng

– Nghẹt mũi, chảy nước mũi

– Chán ăn

– Khó chịu và bứt rứt

– Sưng hạch bạch huyết dưới nách, trên cổ, phía sau đầu

***Mẹ cần đưa con đến gặp bác sĩ ngay nếu bé có các biểu hiện sau:***

– Nôn dữ dội, nôn thường xuyên và liên tục

– Nôn ra dịch mật, máu

– Không thể ăn uống hay bú mẹ

– Nôn nhiều kèm sốt cao trên 38,5 độ C

– Nôn kèm biểu hiện mất nước: môi khô, mắt trũng, khát nước, da khô

– Bất kỳ tình trạng nặng khác như co giật, li bì khó đánh thức, thở nhanh…

**TRẺ BỊ CẢM LẠNH CẦN ĐƯỢC CHĂM SÓC NHƯ THẾ NÀO?**

***Bù nước và điện giải***

Nôn nhiều khiến trẻ mất một lượng lớn thức ăn và dịch dạ dày, gây thiếu nước và điện giải. Cha mẹ có thể cho trẻ uống nước hoặc uống dung dịch oresol theo hướng dẫn của bác sĩ. Nên cho trẻ uống từng ít một, vì uống nhiều cũng dễ gây nôn nhiều hơn cho trẻ.

***Vệ sinh mũi bằng nước muối sinh lý***

Ngạt mũi là một trong những dấu hiệu đầu tiên xuất hiện khi trẻ bị cảm lạnh. Việc hấp thụ oxy xuống phổi trở nên khó khăn hơn, trẻ bị khó thở. Khi mũi trẻ có nhiều dịch nhầy, chảy nước mũi, mẹ nên vệ sinh mũi cho con bằng nước muối sinh lý.

***Vệ sinh miệng và họng bằng nước muối loãng***

Muối có tính sát khuẩn, sát trùng cao. Súc miệng nước muối là giải pháp vệ sinh miệng và họng hiệu quả. Nước muối sẽ làm dịu đi những cơn đau rát họng và kháng viêm hiệu quả.

***Nghỉ ngơi***

Hãy để em bé của bạn được nghỉ ngơi nhiều hơn, hạn chế các hoạt động thể lực. Tâm lý thư giãn sẽ làm giảm kích thích và có thể hạn chế nôn.

***Sử dụng tinh dầu***

Tinh dầu tràm, bạc hà hay long não,… có tác dụng rất tốt trong việc phòng và điều trị cảm lạnh thông thường. Chỉ cần thoa một chút tinh dầu vào vùng dưới mũi sẽ giúp thông mũi và làm giảm bớt cơn đau ở mũi. Có thể thoa tinh dầu vào lòng bàn chân, thái dương hoặc tắm với nước ấm có hoà một vài giọt tinh dầu. Đây là biện pháp phòng ngừa bệnh cảm lạnh rất hữu hiệu.

***Hạn chế ra ngoài***

Nhiệt độ trong phòng và ngoài trời có sự chênh lệch rất lớn. Bởi vậy, khi bị cảm lạnh mẹ nên hạn chế đưa trẻ ra ngoài. Nếu bắt buộc phải ra ngoài trời, nên cho bé đeo khẩu trang, đi tất, mặc quần áo ấm tránh gió lùa.

***Bổ sung dinh dưỡng cho trẻ bị cảm lạnh***

Trẻ bị cảm lạnh cần được bổ sung đầy đủ dinh dưỡng

Đối với trẻ sơ sinh, mẹ nên cho bé bú nhiều hơn. Đảm bảo trẻ được ăn khi thấy đói và uống đủ nước để bù lại phần dịch đã bị mất khi sốt hoặc chảy nước mũi. Tránh cho trẻ uống đồ chứa caffein, vì chúng có thể khiến trẻ đi tiểu nhiều hơn, làm tăng nguy cơ mất nước.

Bổ sung các loại trái cây giàu vitamin C vào thực đơn sẽ giúp bé giảm viêm, giảm ho và nhanh khỏi bệnh. Hạn chế cho trẻ ăn thức ăn nhiều dầu mỡ, các chất kích thích, nhiều đường và muối… để đạt hiệu quả trị cảm lạnh tốt nhất.