**5 lưu ý giữ ấm cho trẻ đúng cách vào mùa đông**

**Giữ ấm cho trẻ là việc làm vô cùng quan trọng trong điều kiện thời tiết lạnh như ở miền Bắc hiện nay. Tuy nhiên giữ ấm không đúng cách lại có thể là nguyên nhân có thể khiến trẻ bị mắc các bệnh về đường hô hấp.**

Vào mùa đông nhiệt độ hạ thấp, nhất là thời điểm lạnh sâu, nhiệt độ giảm xuống dưới 15 độ, nhiều bậc phụ huynh đã vô cùng lo lắng về sức khoẻ của con em mình. Có hàng loạt câu hỏi khiến các bậc cha mẹ phải băn khoăn: "Làm sao để giữ ấm cho con", "có nên cho con ra chơi ngoài trời lạnh", "tắm cho con như thế nào để trẻ không bị nhiễm lạnh"...

Dưới đây là lời khuyên của ThS.BS Đoàn Việt Cường, Khoa Tai Mũi Họng, Bệnh viện Việt Pháp Hà Nội, lưu ý các bậc phụ huynh trong việc giữ ấm, chăm sóc trẻ đúng cách vào mùa đông:

1. Giữ ấm đúng cách cho trẻ

Nhiều mẹ nghĩ rằng vào mùa đông cần phải ủ ấm cho trẻ một cách cẩn thận bằng nhiều lớp áo dày mỏng khác nhau. Tuy nhiên đây là một điều hoàn toàn sai lầm. Trẻ thường hay chạy nhảy, chơi đùa nên dễ nóng người, toát mồ hôi ngay cả khi thời tiết đang rất lạnh. Vì thế, mặc quá ấm, trẻ dễ bị ra mồ hôi lưng, đầu. Nếu bố mẹ không sớm nhận thấy điều đó, thì trẻ sẽ bị cảm lạnh, viêm phổi.

Mặc quá nhiều áo với chất liệu len hay bông sẽ làm cho mồ hôi không toát ra bên ngoài được, ứ đọng lại bên trong là điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn phát triển gây ra các bệnh về da. Hơn nữa, phải mặc quá nhiều quần áo, lúc nào cũng phải đội mũ, đeo tất chân tất tay, trẻ sẽ cảm thấy khó chịu, không thoải mái trong vận động.

Vì thế, trong mùa đông, các mẹ chỉ nên mặc đủ ấm cho trẻ, chọn các loại quần áo giữ nhiệt sao cho an toàn, thoải mái và giúp bé duy trì thân nhiệt.

Cùng với đó, cha mẹ cần duy trì nhiệt độ phòng ở 26 - 28 độ C và độ ẩm thích hợp cho bé khoảng từ 40 - 60%. Luôn giữ cho phòng sạch sẽ, thoáng khí. Cho bé mặc áo mỏng, dài tay khi ở trong phòng điều hòa, chọn chất liệu cotton, rộng rãi thoải mái. Đắp thêm một chăn mỏng, che đi các bộ phận dễ nhiễm lạnh khi ngủ.