**CÁCH CHĂM SÓC TRẺ VÀO MÙA HÈ VỚI 7 ĐIỀU CHA MẸ CẦN BIẾT**

**Chăm sóc trẻ** thế nào để giảm thiểu nguy cơ mắc các **bệnh ở trẻ** vào mùa nóng? Xin mời các bậc cha mẹ tham khảo và áp dụng một số biện pháp sau đây nhé!

**1.Chăm sóc trẻ cần chú ý về chế độ dinh dưỡng của trẻ**

Trong mùa nóng, các bậc cha mẹ khi **nuôi trẻ**, chăm sóc trẻ cần đảm bảo chế độ ăn uống vệ sinh, đủ dinh dưỡng cho trẻ. Cho trẻ ăn chín, uống sôi, uống đủ nước, sử dụng nguồn nước sạch trong sinh hoạt, vệ sinh khi pha chế sữa cho bé. Khi chế biến thực phẩm, tuyệt đối không được cho trẻ ăn thức ăn đã bị ôi thiu, rau sống, các loại hoa quả xanh.

**2. Chăm sóc trẻ cẩn thận**

Hàng ngày, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, vệ sinh cá nhân, đeo khẩu trang cho trẻ mỗi khi ra đường, nhỏ mắt, nhỏ mũi cho trẻ 3 lần/ngày bằng dung dịch natri clorit 0,9% để làm sạch mũi, mắt.

**3.Không để trẻ chơi dưới trời nắng**

**Nuôi con nhỏ**thì mỗi khi cần đi ra nắng hoặc đi học phải cho trẻ đội mũ, nón rộng vành, hoặc cho trẻ mặc thêm áo chống nắng.

**Lưu ý:** lúc trẻ ở nhà hay ở trường cũng phải cho trẻ uống đủ nước. Nếu thời tiết quá nóng thì tốt nhất nên cho trẻ chơi ở trong nhà.

**4. Chăm sóc trẻ khi dùng điều hòa**

Nếu nhà bạn có điều hòa thì nên đặt ở mức nhiệt từ 26-28 độ C, các bậc phụ huynh cần chú ý **chăm sóc sức khỏe trẻ em.**Để đảm bảo sức khỏe cho cả nhà, vào mùa nóng, tốt nhất không nên để điều hòa quá thấp, chênh lệch nhiệt độ lớn so với môi trường bên ngoài. Không nên để trẻ chạy ra vào phòng liên tục, khi đã ở trong phòng điều hòa, bởi vì sự thay đổi nhiệt độ đột ngột cũng khiến trẻ dễ bị đổ bệnh.

Tùy theo độ tuổi của trẻ, **phát triển tư duy cho trẻ**, cha mẹ nên bật quạt vừa phải, nên cho quạt quay xung quanh nhà. Đối với trẻ sơ sinh thì nên để quạt ra xa một chút, cách 2m trở lên, và chú ý là bật số nhỏ nhất, không nên để quạt thốc thẳng vào mặt.

Khi định cho trẻ ra ngoài phòng lạnh, không nên đi ra ngay, mà nên từ từ mở rộng cửa, đợi 3-5 phút sau mới ra khỏi phòng (để cơ thể có thời gian thích nghi với không khí bên ngoài).

**5.Nhà ở phải khô ráo, sạch sẽ và đủ ánh nắng**

Hàng ngày, phải thường xuyên lau dọn nhà cửa, các đồ vật, đặc biệt là đồ chơi của trẻ cần được sắp xếp gọn gàng sạch sẽ để tránh sự phát triển ruồi, muỗi , côn trùng…mầm mống của bệnh tật.Nhớ cho trẻ uống đủ nước, nhất là khi ngồi lâu trong phòng điều hoà nhiệt độ để khỏi bị khô họng.Nên để một chậu nước ở trong phòng hoặc thỉnh thoảng lau sàn nhà bằng khăn ẩm để tránh cho trẻ (và cả người lớn) khỏi ngạt mũi, viêm họng, đau đầu, chóng mặt.

**6.Mặc quần dài tay, áo dài tay để đảm bảo sức khỏe cho trẻ**

Khi ngủ nên mặc quần áo dài tay cho trẻ, nhớ phải có màn, phát quang bụi rậm xung quanh nhà, khơi thông cống rãnh, loại bỏ nơi muỗi đẻ hoặc là thả một vài con cá đuôi cờ vào chum vại bể chứa nước ăn để diệt loăng quăng.

**7.Theo dõi sát sao sức khỏe của trẻ khi bị sốt**

Trong trường hợp trẻ bị sốt trên 38,5 độ C thì cần phải hạ sốt ngay cho bé bằng cách nới rộng quần áo. Tiếp theo để đảm bảo **sức khỏe trẻ em** cho uống thuốc hạ sốt (paracetamol), rồi cho bé đi khám bác sĩ nhi ngay.

Thời tiết nóng nắng, nhiệt độ thay đổi liên tục là nguyên nhân chính khiến sức đề kháng của trẻ kém đi, dễ bị các bệnh sốt virus và các bệnh liên quan đến đường hô hấp. Chính vì vậy, các bậc cha mẹ **nuôi trẻ**cần hết sức chú ý dành thêm thời gian để chăm sóc con trong những ngày nóng này.