**MỘT SỐ LƯU Ý KHI CHĂM SÓC TRẺ VÀO MÙA ĐÔNG**

Trong mùa đông, thời tiết lạnh, ẩm, mưa thất thường là những yếu tố ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe của bé. Mùa đông là mùa trẻ em dễ bị các bệnh như cảm lạnh, viêm phổi… đặc biệt là trẻ nhỏ < 12 tháng do hệ miễn dịch của bé chưa hoàn thiện. Cha mẹ và người thân cần biết cách chăm sóc bé đúng cách để bé khỏe mạnh trong những ngày đông giá buốt.

**Giữ ấm cho cơ thể**

1. Mùa đông thời tiết giá lạnh, bởi vậy để bảo vệ sức khỏe cho bé, điều quan trọng nhất là phải giữ ấm tốt, nhất là hai bàn chân, ngực, cổ và đầu, tránh ra gió. Về đêm nhiệt độ xuống thấp, việc giữ cho trẻ lại càng trở nên quan trọng hơn, cần mặc nhiều áo để giữ ấm cho bé.

2. Không nên ủ bé quá kỹ, mồ hôi ra nhiều sẽ  thấm ngược trở lại cơ thể, khiến bé bị lạnh và dẫn đến viêm phổi. Bởi vậy cần thường xuyên kiểm tra xem bé có bị ra mồ hôi hay không để kịp thời lau khô hoặc thay áo trong cho bé.

3. Nên kiểm tra và thay tã cho bé thường xuyên để tránh cho cơ thể bé nhiễm lạnh vì tã ướt quá lâu.

4. Trong phòng của bé nên duy trì nhiệt độ 25-28 độ C, thoáng nhưng tránh có gió lùa. Có thể sử dụng điều hòa, lò sưởi, quạt sưởi, nhưng tuyệt đối không dùng bếp than vì khí CO2 có thể gây độc, ngạt cho bé và những người xung quanh.

    Trời lạnh nhiều trẻ đến khám tại khoa Tai Mũi Họng Bệnh viện Sản Nhi Nghệ An

**Vệ sinh thân thể**

Trời mùa đông, các mẹ hay sợ bé lạnh nên thường hạn chế tắm cho bé. Tuy nhiên đây không phải là cách bảo vệ bé hữu hiệu, thậm chí là một sai lầm phổ biến, đáng trách.

1. Với trẻ mới sinh đến 1 tuần tuổi thì việc tắm hàng ngày rất cần thiết, vì lúc này cơ thể trẻ vẫn còn nhiều chất gây bám, nếu không được tắm sạch trẻ dễ bị bít lỗ chân lông, gây viêm nhiễm.

2. Khi tắm cho bé, cần chú ý đóng kín cửa phòng, tránh đặt chậu tắm ở nơi có gió lùa, nếu dùng điều hòa hoặc quạt sưởi thì nên bật trước đó khoảng 15 phút cho nhiệt độ trong phòng ấm lên.

3. Nhiệt độ nước để tắm cho trẻ bằng với nhiệt độ cơ thể (36-37 độ C). Đối với trẻ trên 10 ngày tuổi trở đi thì không nhất thiết phải tắm hàng ngày, có thể để 2-3 ngày tắm một lần. Thời gian tắm cho bé không quá 10 phút.

4. Nguyên tắc quan trọng khi tắm cho trẻ lúc trời trở lạnh là tắm từ dưới lên trên. Bạn rửa chân cho bé đầu tiên, sau đó tắm dần lên trên. Gội đầu thật nhanh cho bé sau khi tắm để tránh bé bị lạnh khi đang ướt.

Ngoài ra có một bí quyết là bố mẹ nên tắm trước rồi mới đến trẻ vì khi bạn tắm sẽ làm hơi nước ấm vẫn còn đọng lại trong phòng, làm cho không khí phòng tắm ấm lên. Bạn cũng có thể cho một ít dầu tràm vào nước để trẻ tắm ấm hơn.

**Cho trẻ ra ngoài trời vận động hợp lý**

Trong mùa đông, suốt thời gian trong ngày, trẻ  chủ yếu ở trong phòng kín. Có bé vài ngày không ra ngoài trời. Việc ở trong phòng lâu ngày sẽ khiến trẻ dễ mắc bệnh hơn. Trẻ cần được vận động ngoài trời để tăng khả năng thích nghi với các yếu tố thời tiết, tăng sức đề kháng, phòng tránh được nhiều bệnh dễ lây nhiễm. Đối với trẻ dưới 5 tuổi, cần được ra ngoài trời tắm nắng hàng ngày vào buổi sáng để hấp thụ vitamin D, phòng ngừa được bệnh còi xương. Thời điểm lí tưởng để mẹ cho trẻ ra ngoài đón nhận ánh nắng mặt trời vào mùa đông là vào khoảng 8h - 9h30h . Tuy nhiên, khi cho trẻ chơi ngoài trời, cần lưu ý mặc quần áo đủ ấm nhưng vẫn thoáng để khi trẻ ra mồ hôi không thấy quá nóng, thường xuyên kiểm tra mồ hôi lưng để kịp thay áo cho trẻ. Lưu ý cần hạn chế cho trẻ tới nơi đông người, tránh tiếp xúc với người đang mắc bệnh, tránh xa các nguồn ô nhiễm như khói bụi, khói thuốc lá...

**Chăm sóc giấc ngủ**

Trẻ nhỏ khi ngủ thường hay đạp tung chăn, hở chân, hở bụng... Điều này sẽ khiến cho bé bị lạnh bụng dẫn đến ho, viêm phổi, đau bụng hoặc rối loạn tiêu hóa... Tuy nhiên không ông bố, bà mẹ nào có thể thức cả đêm để kéo áo, che bụng cho con... Vì vậy, trước khi trẻ đi ngủ nên cho trẻ mặc loại áo liền quần hoặc cho trẻ đắp chăn túi và đi tất cho trẻ đề phòng trẻ bị nhiễm lạnh.

Đối với trẻ sơ sinh, đầu là nơi tạo ra khoảng 40% thân nhiệt, nhưng đồng thời lại là nơi giải phóng đến 85% nhiệt độ cơ thể. Chính vì vậy, việc đội mũ và dùng băng quấn thóp là cần thiết với bé mới sinh (đặc biệt là các bé sinh non) nhưng với bé khỏe mạnh và đã được vài tháng tuổi, việc đội mũ khi ngủ là không cần thiết, mà ngược lại sẽ khiến nhiệt độ vùng đầu của bé tăng cao, ảnh hưởng không tốt đến hoạt động của não bộ.