

Mùa đông vui khỏe cùng con yêu

Vị trí báo chí Bệnh viện Nhi Quảng Nam
Thứ 07, 10 Tháng 3 2021 07:38 -



Các gia đình có con nhỏ thường ngại nhất mùa đông vì trời dẫu ấm áp nhưng, ẩm ướt, mưa nhiều thì thời tiết lạnh, ẩm, mưa nhiều là nguy cơ lây nhiễm bệnh không tốt cho sức khỏe của bé

Hiện nay, vào mùa lạnh, cơ thể bé phải tiêu hao nhiều năng lượng để chống rét nên sức đề kháng kém. Cha mẹ và người thân cần biết cách chăm sóc bé đúng cách, để bé khỏe mạnh trong mùa lạnh nhé

1. Cho trẻ đi tiêm phòng vaccin cúm.

Điều bố mẹ cần làm đầu tiên là đưa con đi tiêm phòng cúm khi mùa lạnh đến. Đây là một trong những lời khuyên quan trọng nhất nhằm giảm nguy cơ cho bé nhà bạn khỏe mạnh.

2. Dạy con rửa tay đúng cách.

Mùa đông vui khỏe cùng con yêu

Viết bởi Bệnh viện Nhi Quốc Nam

Thứ 7, 10 Tháng 3 2021 07:38 -

Rửa tay là hành động bảo vệ đầu tiên trong việc phòng tránh bệnh tật. Hành động rửa tay sẽ giúp ngăn chặn được các mầm bệnh có thể trở thành mối đe dọa cho con. Điều quan trọng là dạy trẻ làm thế nào để rửa tay đúng cách. Bên cạnh việc chăm sóc bé có sẵn sàng xà phòng và rửa tay để theo các bước nhé

3. Mùa đông tắm cho bé thế nào để không bị ốm?

Vào những ngày lạnh giá, mẹ không dám tắm cho con vì sợ bé bị cảm lạnh, đau ốm mà chỉ thay quần áo cho bé. Đây là việc làm sai vì nếu không được tắm rửa sạch sẽ thì bé rất khó chịu và quấy khóc. Vì vậy dù trời lạnh, bé cũng cần được tắm rửa sạch sẽ ít nhất 2 ngày/lần, có như thế bé mới khỏe khoắn.

Những khi tắm cho bé có một vài điểm mẹ cần lưu ý: Tránh tắm cho bé sớm quá hoặc muộn quá trong ngày, cũng không nên tắm cho bé từ 11 - 13h. Thời gian lý tưởng nhất là từ 10 - 10h30 hoặc từ 15 - 16h. Dù trời lạnh đến mức nào cũng không nên pha nước tắm cho con nóng quá. Điều này sẽ có hại cho làn da mỏng manh của bé. Nhiệt độ nước thích hợp cho trẻ tắm mùa đông là từ 33 đến 36 độ C. Khi dùng tay để thử thì ngón tay của mẹ chạm vào nước là nước đó vừa nóng vừa mát. Vì vậy, cha mẹ nên dùng nhiệt kế để xác định nhiệt độ nước tắm thích hợp cho trẻ.

Khi tắm cho trẻ cần tắm trong phòng kín gió, nếu cần thì chuẩn bị thêm quần áo ấm và chỉ tắm từ 5-7 phút để tránh cảm lạnh. Lưu ý đừng để trẻ bị ướt hay quần áo ướt quay trở lại vào người bé. Điều này khiến con dễ bị khô da hoặc gây bệnh cho con.

4. Bảo vệ đường hô hấp cho bé

Mùa đông, các quan hô hấp thường phải tiếp xúc với không khí lạnh giá. Khi mũi gặp trực tiếp, không sưởi ấm được không khí đi vào cơ thể thì cơ thể dễ dàng bị nhiễm bệnh. Ngọt mũi là một trong những hiện tượng phổ biến và thường hay gặp ở bé sơ sinh trong mùa lạnh do tích tụ mũi của bé rất nhỏ. Hơn nữa, trẻ sơ sinh chưa biết thở ra bằng miệng nên ngọt mũi khiến bé khó chịu, đau bụng, quấy khóc. Có thể kể một tình huống này bằng cách luôn giữ ấm cho bé, và sinh mũi hàng ngày bằng nước muối sinh lý. Khi bé bị ngọt mũi, cha nên làm thông mũi bằng cách nhỏ nước muối sinh lý vào, tuy nhiên không tùy tiện sử dụng các thuốc nhỏ mũi khác mà cha có ý kiến của bác sĩ. Nếu thấy bé khó thở thì cần đưa đi khám.

5. Dinh dưỡng khoa học, bổ sung năng lượng cho trẻ

Chế độ dinh dưỡng hợp lý cũng vô cùng quan trọng để giúp trẻ tăng sức đề kháng và phòng bệnh. Để có chế độ ăn uống đảm bảo cân bằng và ý nghĩa chế độ dinh dưỡng đầy đủ 4 nhóm thực phẩm, vitamin và khoáng chất để cung cấp đủ năng lượng và tăng sức đề kháng cho các bé. Cần chú ý: Chế độ ăn của trẻ cần tinh bột trong mùa lạnh rất cần thiết cho trẻ. Ngoài việc bổ sung tinh bột từ cơm, gạo, mì..., có thể cho bé ăn thêm tinh bột trong khoai tây, khoai lang, bí đỏ... Đây là những loại thực phẩm giúp no lâu hơn, lại cung cấp nhiều năng lượng hơn. Thực phẩm giàu protein có thể kích thích sản sinh nhiệt từ tất cả các thực phẩm khác. Chúng giúp cơ thể tăng nhiệt từ tất cả những thực phẩm chứa tinh bột hoặc chứa chất béo, vì thế chúng có khả năng giữ ấm từ tất cả. Ngoài các thành phần thịt, cá, trứng, sữa... cung cấp chất đạm, nên tăng cường các loại chất béo như: mỡ, dầu mè, dầu đậu nành. Hàng ngày, có thể bổ sung chất béo cho bé bằng cách thêm vài thìa nhỏ dầu thực vật vào món ăn (cháo, canh, món xào...). Ngoài ra cần cho trẻ ăn nhiều rau và hoa quả giúp tăng cường hàm lượng vitamin. Những quả họ cam và vitamin D (cá thu, sữa công thức và ngũ cốc). Ăn sữa chua cũng cung cấp men vi sinh tự nhiên cũng giúp bé tăng cường hàm lượng vitamin. Trong mùa đông cũng nên duy trì thói quen uống nước cho bé, giúp đào thải chất độc ra khỏi cơ thể. Nếu không được cung cấp đủ nước thì thân thể sẽ rơi vào trạng thái, dễ bị mất nước uống nước quá ít dễ có nguy cơ bị táo bón.

TĐ Dược - Ngoai