

TRỊ SỐ MŨI CHO BÉ MÀ KHÔNG CẦN DÙNG THUỐC

Cảm giác nghẹt mũi, khó thở thường làm bé khó chịu mỗi khi bị sổ mũi. Thậm chí ngay cả mẹ cũng không chịu được khi thấy bé cứ quẹt mũi rồi chùi vào bất cứ chỗ nào có thể. Thật mất vệ sinh làm sao! Một số điều sau đây có thể giúp bé g

>> Trẻ có thể bị điếc chỉ vì... sổ mũi

Trị sổ mũi cho trẻ nhỏ

Trong các lý do gây sổ mũi thì cảm lạnh là nguyên nhân thông thường và phổ biến nhất. Nhưng mẹ có biết ngoài cảm lạnh còn có rất nhiều nguyên nhân khác làm bé bị sổ mũi không? Nếu không cẩn thận, mẹ sẽ dễ nhầm lẫn những triệu chứng này với nhau đấy!

- Dị ứng: Trẻ thường bị sổ mũi đi kèm với hắt hơi, mắt đỏ và ngứa.
- Ngạt mũi sơ sinh: Nếu trẻ sơ sinh bị sổ mũi không kèm theo các triệu chứng khác, có thể là do nước nhầy bào thai chưa được hút sạch hết khỏi đường hô hấp của trẻ.
- Thời tiết lạnh: Trẻ ở độ tuổi chập chững hoặc lớn hơn có thể bị sổ mũi không kèm theo các triệu chứng khác do tiếp xúc với thời tiết lạnh, hoặc do ăn thực phẩm cay nóng.
- Cảm lạnh: Trẻ bị sổ mũi do cảm lạnh thường kèm theo các triệu chứng sốt nhẹ, ho, đau họng, chảy nước mắt và hắt hơi.
- Cúm: Sổ mũi do cúm thường mệt mỏi hơn với các triệu chứng lạnh run, đau ê ẩm khắp người, đau họng, chóng mặt và chán ăn.
- Dị vật trong mũi: Vật lạ trong mũi khiến chảy nước mũi và có thể chảy máu hoặc gây đau đớn.

Một đứa trẻ bị sổ mũi có thể khiến cả nhà rối tung cả lên!

Nếu bé bị sổ mũi, hầu như các mẹ sẽ “tự ý” mua thuốc cho con uống để giảm ngay khó chịu. Hiện nay cũng có rất nhiều loại thuốc sổ mũi không kê toa được bày bán trên thị trường. Nhưng mẹ nên cẩn thận, có rất nhiều tác hại từ sự “tự ý” này đấy! Mẹ có biết rằng, một số loại thuốc kháng histamin không cần kê đơn có thể làm ngừng sổ mũi nhưng lại khiến bé buồn ngủ và bị khô mắt, mũi, miệng không? Thậm chí, các bác sĩ nhi và chuyên gia y khoa cũng cảnh báo thuốc sổ mũi có nhiều tác dụng phụ không đáng có đối với trẻ em. Vậy nên, trước khi quyết định cho con dùng các loại thuốc, mẹ có thể thử một số cách xử trí sau đây:

1. Nước muối sinh lý và dụng cụ hút mũi

Cách này đặc biệt hiệu quả cho trẻ nhỏ chưa biết cách hỉ mũi. Nước muối sinh lý rất an toàn, mẹ có thể xịt vào mũi trẻ giúp làm lỏng dịch nhầy trong mũi, sau đó dùng dụng cụ để hút sạch nước mũi.

Cách làm:

- Đặt trẻ nằm ngửa, đầu thấp hơn chân
- Nhẹ nhàng bóp 1 giọt nước muối sinh lý vào mỗi bên mũi trẻ
- Sau 1-2 phút, dùng dụng cụ hút chất nhầy ở từng bên mũi cho trẻ. Chú ý nhẹ nhàng khi đặt đầu ống hút vào mũi trẻ. Nếu dụng cụ hút mũi dạng bóp thì bóp mạnh và giữ chặt bóng trước khi đưa đầu hút vào mũi trẻ, sau đó thả bóng ra từ từ.
- Lặp lại thao tác mỗi khi trẻ tiếp tục sổ mũi

2. Cho trẻ hỉ mũi

Đây là cách đơn giản mà hiệu quả. Mẹ có thể thử tập cho bé hỉ mũi thường xuyên để chấm dứt tình trạng nước mũi thò lò. Mẹ nên nhớ cho trẻ rửa tay và vứt khăn giấy bẩn vào thùng rác sau mỗi lần hỉ mũi nhé!

3. Uống nhiều nước

Cho trẻ uống nhiều nước, sữa, nước trái cây hoặc súp giúp dịch mũi lỏng hơn và dễ làm sạch hơn.

4. Tắm nước ấm

Hơi nước ấm giúp làm lỏng dịch mũi, trẻ sẽ dễ hỉ ra hoặc mẹ cũng dễ làm sạch bằng dụng cụ hút mũi hơn.

Nếu trẻ trên 2 tuổi, bạn có thể nhỏ 1-2 giọt tinh dầu khuynh diệp hoặc hoa oải hương vào nước tắm cũng rất hiệu quả. Trẻ sẽ dễ chịu hơn nhiều so với việc phải uống thuốc đấy!

5. Trà gừng loãng

Việc bé hít ngược nước mũi xuống họng hoặc liếm, nuốt một phần nước mũi có thể khiến bé bị chướng bụng. Trong trường hợp này, chỉ cần một chút bột gừng pha vào nước trà sẽ giúp trẻ êm bụng ngay. Nếu bé đã hơn 1 tuổi, mẹ có thể cho thêm một ít mật ong để giúp bé ngon miệng hơn.

6. Nằm cao đầu khi ngủ

Tư thế ngủ cao đầu giúp ngăn nước mũi chảy ngược vào trong gây ngạt mũi, thay vào đó nước mũi sẽ chảy ra ngoài giúp bé cảm thấy dễ chịu hơn.

Cuộn khăn hoặc kê thêm gối để nâng cao đầu trẻ. Mẹ nhớ chèn khăn chắc chắn để bảo đảm đầu trẻ không bị tuột xuống.

Thường thì trẻ không cần đi bác sĩ khi bị sổ mũi, song có một số trường hợp mẹ nên hỏi ý kiến bác sĩ như:

Trẻ sổ mũi kèm sốt cao trên 2 ngày

Có những triệu chứng cúm kèm theo lạnh run, đau ê ẩm khắp người, sốt, nôn ói, tiêu chảy.

Nghi ngờ có dị vật lọt vào mũi

Triệu chứng sổ mũi do dị ứng. Trong trường hợp này, bác sĩ sẽ có cách điều trị hiệu quả.