

NGỪA HO CHO BÉ TRONG MÙA LẠNH

Thông thường, bé ho do cảm lạnh, viêm mũi hoặc do nhiễm khuẩn cấp tính đường hô hấp trên. Bệnh có diễn tiến từ 2 đến 3 ngày và kèm theo các triệu chứng như chảy mũi, nghẹt mũi, hắt hơi, giọng nói thay đổi, sốt, ho...

Bé cần được ăn những món có nhiều nước, dễ tiêu nhưng đầy đủ dưỡng chất như xúp, cháo, sữa (vẫn đủ bốn nhóm bột, béo, đạm, rau) hoặc canh, phở, miến... phù hợp với khẩu vị hằng ngày.

Bé ho nhiều có thể nôn ra thức ăn kèm theo nhiều đờm nhớt. Vì thế, trước khi ăn, bạn nên cho con uống vài muỗng nước, sau đó cho bé nằm sấp rồi vỗ về lưng trẻ nhằm giúp đàm nhớt không còn đọng ở cổ trẻ. Điều này giúp bé đỡ ho và ăn bớt ỏi.

Ngoài ra, cần cho bé ăn những thực phẩm chứa nhiều vitamin C như trái cây, nước sinh tố, những thực phẩm giàu sinh tố A, giàu chất kẽm và chất sắt như các loại thịt, trứng hoặc rau có màu xanh, đỏ như rau muống, dền, ngót... nấu nhừ giúp tăng hệ miễn dịch cho bé. Hạn chế những món ăn chế biến nhiều mỡ như chiên, xào.

Khi con ho, các bà mẹ nên chia bữa ăn ra làm nhiều lần, mỗi lần ăn một ít, có thể cách khoảng 2 giờ cho trẻ ăn 1 lần.

Giải pháp phòng ngừa

Nếu bé vẫn sinh hoạt bình thường, không có dấu hiệu gì đặc biệt chỉ cần chăm sóc và theo dõi là đủ. Nên cho bé uống nhiều nước và nghỉ ngơi trong môi trường thoáng khí để giúp bé thở tốt hơn.

Khi muốn dùng thuốc cho trẻ, cần tham vấn ý kiến bác sĩ trước.

Khi bé có tiền sử nhiễm hô hấp trên cấp tính, bạn cần chăm sóc bé cẩn thận như hút sạch dịch tiết ra ở mũi, nhỏ thuốc sát khuẩn để đề phòng bệnh có thể tái phát. Đưa bé đến bác sĩ nếu bệnh diễn tiến ở mức độ nặng như bị sốt cao và bỏ ăn uống.

Việc điều trị kịp thời và đúng cách còn phòng tránh cho bé những biến chứng khác của bệnh như viêm phổi, viêm phế quản và viêm mũi.