

CHĂM SÓC KHI TRẺ BỊ NHIỄM KHUẨN HÔ HẤP

Trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp thường có các triệu chứng sau: ho, sốt (thân nhiệt trẻ trên 37,5 °C, mặt đỏ, môi khô, quấy khóc), khó thở, thở nhanh hoặc khác thường, đau họng, chảy nước mũi...

Khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cần thực hiện tốt những việc sau:

1. Chăm sóc dinh dưỡng:

- Cho trẻ bú mẹ nhiều lần hơn và lâu hơn. Nếu trẻ không bú được, mẹ nên vắt sữa cho trẻ uống bằng cốc, thìa.
- Trong trường hợp trẻ sốt cần cho trẻ uống Oresol để phòng mất nước và điện giải. Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn thì cho uống Oresol sau mỗi lần bú.
- Sử dụng các loại nước khác thay thế nếu không có Oresol như: nước cháo muối, nước cơm, nước trái cây, nước dừa.
- Không nên cho trẻ uống các loại nước ngọt chế biến sẵn.



2. Hạ sốt:

- Đặt trẻ nằm chỗ thoáng, tránh gió lùa.
- Cho trẻ mặc quần áo mỏng, thấm mồ hôi.
- Lau người trẻ bằng khăn thấm nước ấm.
- Dùng thuốc hạ sốt theo chỉ định của thầy thuốc.



3. Giảm ho:

- Giảm ho bằng hoa hồng, quất, lá hẹ hấp... với mật ong, lấy nước cho trẻ uống nhiều lần trong ngày.
- Chỉ dùng kháng sinh khi có chỉ định của thầy thuốc.

4. Đưa trẻ tới ngay cơ sở y tế khi có một trong các dấu hiệu sau:

- Trẻ sốt trên 38,5°C.
- Trẻ thở nhanh hơn:
 - Trẻ dưới 2 tháng: thở trên 60 lần/phút.
 - Trẻ 2-12 tháng: thở trên 50 lần/phút.
 - Trẻ 1-5 tuổi: thở trên 40 lần/phút.
- Khó thở: ngực lõm khi hít vào.
- Trẻ không bú được.
- Trẻ không uống được hoặc uống rất kém.
- Tím tái.
- Li bì khó đánh thức hoặc co giật.



CHĂM SÓC KHI TRẺ MẮC TIÊU CHẢY VÀ NHIỄM KHUẨN HÔ HẤP



CHĂM SÓC KHI TRẺ BỊ TIÊU CHẢY

Tiêu chảy là đi ngoài phân lỏng từ 3 lần trở lên trong 24 giờ. Tiêu chảy làm trẻ mất nước, mất muối, dẫn đến suy dinh dưỡng hoặc tử vong nếu không được chăm sóc và dinh dưỡng đúng cách.

Khi trẻ bị tiêu chảy cần:

1. Cho trẻ uống nhiều hơn

- Cho trẻ bú mẹ nhiều lần hơn và lâu hơn hoặc vắt sữa ra cốc cho trẻ uống nếu trẻ không bú được.
- Cho trẻ uống Oresol để phòng mất nước và điện giải. Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn thì cho uống thêm Oresol sau mỗi lần bú.
- Sử dụng các loại nước khác thay thế nếu không có Oresol như: nước cháo muối, nước cơm, nước ép quả tươi, nước dừa.
- Không nên cho trẻ uống các loại nước ngọt có đường như nước trà đường, nước uống có ga, nước trái cây đóng hộp.



2. Nuôi dưỡng trẻ

- Duy trì và tăng dần khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ. Không hạn chế trẻ ăn, chia thành nhiều bữa nhỏ.
- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ.
- Cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm giàu dinh dưỡng như thịt, cá, trứng, dầu thực vật hoặc mỡ động vật.
- Thức ăn nấu chín kỹ, mềm.
- Cho trẻ ăn thêm quả chín hoặc nước quả chín như chuối, cam, chanh, xoài, đu đủ...
- Tránh các loại thực phẩm có nhiều xơ và khó tiêu hóa như: rau bít, măng, ngô, đỗ...
- Sau khi trẻ ngừng tiêu chảy vẫn cho trẻ ăn thêm 1 bữa phụ mỗi ngày ít nhất trong hai tuần. Nếu trẻ bị suy dinh dưỡng, duy trì bữa phụ đến khi trẻ đạt cân nặng bình thường.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn.



3. Bổ sung kẽm cho trẻ

Cho trẻ uống bổ sung kẽm càng sớm càng tốt ngay khi bắt đầu tiêu chảy theo hướng dẫn của cán bộ y tế vì kẽm làm giảm thời gian và độ nặng của tiêu chảy.

4. Không tự ý dùng thuốc, đặc biệt là kháng sinh và thuốc dừng tiêu chảy.

5. Đưa trẻ tới ngay cơ sở y tế khi trẻ có một trong các biểu hiện:

- Đi ngoài phân lỏng vài lần trong vòng 1 hoặc 2 giờ.
- Nôn rất nhiều.
- Rất khát, môi khô, mắt trũng, khóc không có nước mắt.
- Ăn uống kém hoặc bỏ bú.
- Sốt cao hơn.
- Phân có lẫn máu.
- Trẻ li bì khó đánh thức hoặc vật vã.
- Trẻ không đỡ sau 2 ngày xử trí tại nhà.

