

# TUYÊN TRUYỀN PHỤ HUYNH THÁNG 10/2019



## BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG VÀ BÉO PHÌ

### \* Đối với trẻ béo phì

#### 1. Nguyên nhân của bệnh thừa cân – béo phì:

a. **Do nuôi trẻ không đúng cách:** cho trẻ ăn nhiều thức ăn giàu năng lượng (dầu, mỡ), cho trẻ ăn nhiều vào buổi tối. Trẻ nuôi bằng sữa bột, sữa đặc có đường dễ béo phì hơn là trẻ được nuôi bằng sữa mẹ.

#### b. **Nếp sống ít hoạt động làm tăng nguy cơ béo phì ở trẻ em:**

- Trẻ ít hoạt động làm tăng tích lũy mỡ, hạn chế sự phát triển của cơ bắp
- Trẻ xem tivi nhiều là yếu tố quan trọng làm tăng nguy cơ thừa cân, xem tivi trên 5 giờ/ngày có khả năng bị thừa cân cao gấp 4 đến 6 lần so với trẻ xem tivi không quá 2 giờ/ngày, trong khi xem tivi trẻ còn đòi ăn vặt thích ăn những món ăn do tivi quảng cáo: kẹo dẻo, Socola, nước ngọt...

- Trẻ sống trong môi trường chật hẹp không có không gian cho trẻ vui chơi hoạt động

#### c. **Yếu tố gia đình**

- Cha mẹ thiếu kiến thức nuôi dạy con
- Trẻ béo phì thường là con một, con bé nhất, được cha mẹ cưng chiều, ăn cần quá mức trong việc ăn uống

#### d. **Yếu tố duy truyền**

- Trong gia đình có cả cha và mẹ thừa cân, khả năng thừa cân béo phì ở trẻ cao hơn

#### 2. Ảnh hưởng của sự thừa cân béo phì đến sự phát triển của trẻ:

- Béo phì sớm ở trẻ nhỏ trầm trọng và khó điều trị hơn béo phì khi lớn tuổi
- Béo phì thường tăng nguy cơ bệnh tật và tử vong: tăng lipit máu, bệnh về xương khớp, bệnh về hô hấp, cao huyết áp, bệnh tim mạch, rối loạn giấc ngủ, ngừng thở

- Béo phì ở trẻ em sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe khi trẻ trưởng thành, do mắc các bệnh như: tiểu đường, tim mạch

- Béo phì ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý và khả năng học tập của trẻ, trẻ chậm chạp, vụng về hay bị bạn bè châm chọc, phân biệt đối xử, do vậy trẻ thường mặc cảm tự ti sống cô lập

- Béo phì làm hạn chế khả năng thích ứng của trẻ với môi trường, trẻ có khả năng chịu nóng kém, trẻ nhanh mệt khi vận động nhất là vào mùa hè.

#### 3. Biện pháp phòng bệnh thừa cân - béo phì ở trẻ em

- Nuôi trẻ bằng sữa mẹ
- Cho trẻ ăn thức ăn bổ sung đúng cách để trẻ phát triển đúng quy luật, phù hợp với tiềm năng vốn có của nó bằng cách:

- + Cho trẻ ăn đủ nhu cầu năng lượng trong ngày

- Trẻ dưới 1 tuổi 800-1000 Kcal/ngày

- Trẻ 1-3 tuổi 1300 Kcal/ngày

- Trẻ 4-6 tuổi 1600 Kcal/ngày

- + Trẻ trên 1 tuổi không nên uống quá nửa lít sữa tươi nguyên kem trong 1 ngày

- + Nên ăn đúng bữa không ăn vặt

- + Khuyến khích trẻ ăn rau, quả tươi ngay từ nhỏ
- + Khi chế biến thức ăn cho trẻ tránh cho nhiều dầu mỡ, bơ và đường nếu không cần thiết, tránh ăn thường xuyên các món ăn xào rán, thịt mỡ, không thường xuyên uống nước ngọt

- + Không bắt trẻ béo phì nhịn ăn, làm như vậy trẻ sẽ cảm thấy quá đói, dẫn tới khi được ăn trẻ sẽ ăn “trả thù”.

- Khuyến khích trẻ vận động phù hợp với lứa tuổi và thể lực của trẻ, nhất là các trò chơi vận động( chơi bóng, đuổi bắt), trò chơi dân gian(cướp cờ, mèo đuổi chuột, trốn tìm, tổ chức cho trẻ được hoạt động, vui chơi ngoài trời

- Điều chỉnh một số thói quen, nếp sống của gia đình ảnh hưởng tới tình trạng béo phì của trẻ như thích ăn các món chiên xào, bánh kem, uống nước ngọt có ga, hạn chế thời gian xem tivi, chơi điện tử

- Thường xuyên theo dõi cân nặng chiều cao của trẻ để có thể can thiệp sớm khi tốc độ tăng cân quá nhiều.

#### **4. Hướng dẫn cách đánh giá trẻ béo phì:**

- đối với trẻ dưới 6 tuổi để xác định trẻ thừa cân – béo phì hay không có nhiều biện pháp khác nhau, song trong thực tế ở cộng đồng người ta chủ yếu dựa vào cân nặng và chiều cao.

- Đo cân nặng và chiều cao của trẻ, sau đó tra bảng chiều cao so với cân nặng. Điểm giao nhau của 2 cột ( chiều cao và cân nặng ) giúp bạn xác định cân nặng của trẻ nằm ở khoảng nào:

Từ -2SD đến +2SD là trẻ bình thường

Dưới -2SD là trẻ bị suy dinh dưỡng

Trên +2SD là trẻ bị thừa cân, béo phì .

#### **\* Đối với trẻ suy dinh dưỡng**

**Làm thế nào để phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em. Bố Mẹ cần phải quan tâm đến chế độ ăn uống của trẻ như thế nào?**

#### **1. Tầm quan trọng của suy dinh dưỡng:**

Suy dinh dưỡng do thiếu protein- năng lượng (thường gọi là suy dinh dưỡng) là tình trạng thiếu dinh dưỡng quan trọng và phổ biến ở trẻ em nước ta. Biểu hiện của suy dinh dưỡng là trẻ chậm lớn và thường hay mắc bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy và viêm đường hô hấp, trẻ bị giảm khả năng học tập, năng suất lao động kém khi trưởng thành.

Năm 2000 ở nước ta có 2,5 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng, chủ yếu là suy dinh dưỡng thể nhẹ và vừa. Tuy vậy, các thể suy dinh dưỡng này cũng có ý nghĩa quan trọng vì đưa trẻ dễ mắc bệnh, tăng nguy cơ tử vong và thường kèm theo thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng. Đáng chú ý là trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ và vừa ít được người mẹ, các thành viên khác trong gia đình chú ý tới vì trẻ vẫn bình thường. ở một cộng đồng (xóm, làng, xã) có nhiều trẻ suy dinh dưỡng, ta càng khó nhận biết được vì chúng đều "nhỏ bé" như nhau. Do đó, suy dinh dưỡng trẻ em cần được sự quan tâm của mọi người.

#### **2. Làm thế nào để biết trẻ bị suy dinh dưỡng?**

Theo dõi cân nặng hàng tháng là cách tốt nhất để nhận ra đứa trẻ bị suy dinh dưỡng hay không. Trẻ bị suy dinh dưỡng khi không tăng cân, nhẹ cân hơn đứa trẻ bình thường cùng tuổi.

### **3. Tại sao trẻ bị suy dinh dưỡng?**

Thiếu ăn, bữa ăn thiếu số lượng, thiếu các chất dinh dưỡng cần thiết để phát triển:

Trẻ dưới 5 tuổi có nhu cầu dinh dưỡng cao để phát triển cơ thể. Để đáp ứng nhu cầu đó, cần cho trẻ ăn uống đầy đủ theo lứa tuổi. Trẻ dưới 4 tháng tuổi cần được bú mẹ hoàn toàn. Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng của trẻ nhỏ. Từ tháng thứ 5 trẻ bắt đầu ăn thêm ngoài sữa mẹ. Từ tháng tuổi này, thực hành nuôi dưỡng trẻ có ý nghĩa quan trọng đối với suy dinh dưỡng. Nhiều bà mẹ chỉ cho trẻ ăn bột muối, thức ăn sam (dặm) thiếu dầu mỡ, thức ăn động vật, rau xanh, hoa quả. Đây là những tập quán nuôi dưỡng chưa hợp lý cần được khắc phục. Mặt khác, để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng, trẻ cần được ăn nhiều bữa trong ngày vì trẻ nhỏ không thể ăn một lần với khối lượng lớn như trẻ lớn hoặc người lớn. Điều này có liên quan đến vấn đề chăm sóc trẻ.

Người mẹ bị suy dinh dưỡng: Người mẹ trước và trong khi mang thai ăn uống không đầy đủ dẫn đến bị suy dinh dưỡng và có thể đẻ ra đứa con nhẹ cân, còi cọc. Đứa trẻ bị suy dinh dưỡng từ trong bào thai sẽ dễ bị suy dinh dưỡng sau này. Người mẹ bị suy dinh dưỡng, ăn uống kém trong những tháng đầu sau đẻ dễ bị thiếu sữa hoặc mất sữa, do đó đứa con dễ bị suy dinh dưỡng.

Các bệnh nhiễm khuẩn như viêm đường hô hấp, tiêu chảy, các bệnh ký sinh trùng: Đây là tình trạng hay gặp ở nước ta. Chế độ nuôi dưỡng không hợp lý khi trẻ bệnh là một nguyên nhân dẫn đến suy dinh dưỡng sau mắc bệnh ở trẻ dưới 5 tuổi.

Thiếu chăm sóc hay đứa trẻ bị "bỏ rơi": Ngoài chăm sóc về ăn uống, đứa trẻ cần chăm sóc về sức khỏe (tiêm chủng, phòng chống nhiễm khuẩn), chăm sóc về tâm lý, tình cảm và chăm sóc về vệ sinh. Môi trường sống ở gia đình bị ô nhiễm, sử dụng nguồn nước không sạch để nấu ăn, tắm giặt cho trẻ, sử lý nước thải, phân, rác không đảm bảo là những yếu tố dẫn đến suy dinh dưỡng.

### **4. Những đứa trẻ nào dễ bị suy dinh dưỡng?**

Trẻ từ 6-24 tháng: thời kỳ có nhu cầu dinh dưỡng cao, thời kỳ thích ứng với môi trường, thời kỳ nhạy cảm với bệnh tật.

Trẻ không được bú sữa mẹ hoặc không đủ sữa.

Trẻ đẻ nhẹ cân (<2500g), trẻ đẻ sinh đôi, sinh ba.

Trẻ ở gia đình đông con, điều kiện vệ sinh kém, gia đình không hoà thuận.

Trẻ hiện đang mắc các bệnh nhiễm khuẩn như: bệnh sởi, tiêu chảy hay viêm đường hô hấp ...

### **5. Cần làm gì để phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em tại mỗi gia đình?**

Muốn phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em, cần có sự hiểu biết, chủ động và thay đổi thực hành của mỗi gia đình. Do đó, chương trình phòng chống suy dinh dưỡng lấy gia đình là đối tượng thực hiện công tác chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ em. Mọi gia đình đều hưởng ứng và thực hiện 8 nội dung cụ thể sau đây:

1. Chăm sóc ăn uống của phụ nữ có thai để đạt mức tăng cân 10-12 cân trong thời gian có thai. Khám thai ít nhất 3 lần, tiêm đủ 2 mũi phòng uốn ván.

2. Cho trẻ bú sớm trong nửa giờ đầu sau khi sinh, bú hoàn toàn sữa mẹ trong 4 tháng đầu và tiếp tục cho bú đến 18-24 tháng.

3. Cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, dặm) từ tháng thứ 5. Tô màu đĩa bột, tăng thêm chất béo (dầu, mỡ, lạc, vừng). ăn nhiều bữa.

4. Thực hiện phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng: Phụ nữ có thai uống viên sắt/ acid folic hàng ngày. Trẻ em 6-36 tháng uống vitamin A liều cao 2 lần một năm.

Phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn (tiêu chảy, viêm đường hô hấp). Thực hiện tiêm phòng đầy đủ. Chăm sóc và nuôi dưỡng hợp lý trẻ bị bệnh.

5. Phát triển ô dinh dưỡng trong hệ sinh thái VAC (vườn, ao, chuồng) để có thêm thực phẩm cải thiện bữa ăn gia đình. Chú ý nuôi gà, vịt đẻ trứng, trồng rau ngót, đu đủ, gấc.

6. Phân đầu bữa ăn nào cũng có đủ 4 món cân đối. Ngoài cơm (cung cấp năng lượng), cần có đủ 3 món nữa là: rau quả (cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ); đậu phụ, vừng lạc, cá, thịt, trứng (cung cấp chất đạm, béo) và canh cung cấp nước và các chất dinh dưỡng bổ sung giúp ăn ngon miệng.

7. Thực hiện vệ sinh môi trường, dùng nguồn nước sạch, tẩy giun theo định kỳ, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiểu tiện. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ăn không là nguồn gây bệnh.

8. Thực hiện gia đình hạnh phúc, có nếp sống văn hoá, năng động, lành mạnh. Có biểu đồ tăng trưởng để theo dõi sức khoẻ của trẻ. Không có trẻ suy dinh dưỡng, không sinh con thứ ba.

\*\*\*\*\*

## NẤU ĂN DUY TRÌ CHẤT DINH DƯỠNG

Rau củ chứa rất nhiều chất dinh dưỡng, nhưng nếu không biết cách chế biến, một số chất dinh dưỡng quan trọng như vitamin B1, Vitamin C, polyphenol sẽ bị mất đi.

Có rất nhiều cách để bạn lưu giữ được hàm lượng vitamin khi chế biến thực phẩm. Boldsky đã cung cấp năm mẹo dưới đây:

1. Sử dụng một số lượng chất béo
2. Giữ nguyên trạng một số rau củ
3. Sử dụng ít lượng nước trong khi nấu
4. Ăn sản phẩm tươi mới
5. Thêm trái cây họ cam quýt để tăng hấp thụ sắt
6. Trộn thực phẩm nên nấu chín và thực phẩm nên ăn sống

### 1. Sử dụng một số lượng chất béo

Hấp rau được coi là phương pháp nấu ăn đúng đắn và giữ lại nhiều chất dinh dưỡng. Nhưng việc bạn cho thêm một chút chất béo có thể làm tăng giá trị dinh dưỡng cho thực phẩm. Ví dụ như nhiều thực phẩm có chứa các loại vitamin A, D, vitamin K, beta-carotene, đây là nhóm chất tan trong chất béo mà không tan trong nước. Khi cơ thể hấp thụ thực phẩm, các vitamin tan trong chất béo được lưu trữ trong các mô mỡ và gan. Cơ thể có thể sử dụng các vitamin dự trữ này để sử dụng dần theo thời gian.

Những chất béo này bao gồm vinaigrette, một loại nước xốt được làm bằng cách trộn một loại dầu với một thứ có tính axit như giấm hoặc nước cốt chanh. Thêm chất béo trong rau hấp hoặc xào sẽ làm cho chúng ngon hơn và giữ nguyên chất dinh dưỡng.

### 2. Giữ nguyên trạng (không cắt nhỏ hoặc nghiền nát) một số loại củ

Có một nguyên tắc để các bà nội trợ có thể dễ dàng đánh giá xem loại rau nào việc ăn sống sẽ tốt hơn nấu chín đó là dựa vào thành phần các chất dinh dưỡng như:

Vitamin C: Loại vitamin này có chứa nhiều trong loại rau màu xanh lá cây, súp lơ xanh, cam, khoai tây, bắp cải và đặc biệt là trog ớt đỏ. Vitamin C dễ dàng bị phân hủy dưới nhiệt độ cao.

Vitamin B: rất cần thiết đối với sức khỏe, Nếu thiếu chất này, cơ thể sẽ bị suy yếu, khiến phát sinh một số bệnh tật nguy hiểm. Loại vitamin này thường chứa nhiều trong súp lơ xanh, dưa chuột và nấm. Cũng giống như vitamin C, vitamin B có thể bị mất khi sôi, vì nó là chất hòa tan trong nước.

Enzyme: Các enzyme trong thực phẩm không có tác dụng về tiêu hóa. Tuy nhiên, chúng có ích lợi khác cho cơ thể. Đặc biệt enzymes myrosinase và indoles tìm thấy nhiều ở trong các loại rau họ cải như bông cải xanh, bắp cải, súp lơ, cải Brussels và cải xoăn... có chứa các hợp chất chống ung thư, nhưng rất dễ bị phá hủy bởi nhiệt.

Nấu những loại rau này có thể tiêu diệt các enzym và hợp chất lành mạnh được giải phóng khi cây bị nhai hoặc nghiền nát.

### **3. Sử dụng ít nước trong khi nấu ăn**

Một số vitamin như vitamin C và vitamin B hay các chất chống oxy hóa giúp tăng cường hệ miễn dịch rất dễ bị hòa tan trong nước. Do đó, để đảm bảo dưỡng chất món rau, đừng lạm dụng nấu rau với quá nhiều nước. Chính vì nấu rau với càng ít nước càng giữ lại được nhiều dinh dưỡng nên phương pháp hấp hay đun rau trong lò vi sóng tốt hơn so với luộc hoặc hầm.

Một số loại rau khi được hấp lên còn tăng hàm lượng chất chống oxy hóa quý giá lên gấp nhiều lần, chẳng hạn như cà rốt tăng 300% hay bắp cải tăng 400%.

### **4. Ăn thực phẩm tươi mới**

Một trong những lý do tại sao thực phẩm tươi mới luôn tốt cho sức khỏe bởi trong quá trình bảo quản, hàm lượng dinh dưỡng có thể bị hao hụt đi. Đơn cử như bắp nấu ăn ngay sau khi bẻ từ cây sẽ ngọt và nhiều chất dinh dưỡng hơn so với bắp đã bẻ một thời gian rồi ăn.

### **5. Thêm trái cây có múi để tăng hấp thu sắt**

Các loại rau như bông cải xanh, cải xoăn và rau bina có nhiều chất sắt và hấp thu sắt tốt hơn trong cơ thể, bạn có thể thêm trái cây họ cam quýt chứa vitamin C, một loại vitamin tan trong nước. Trái cây giàu vitamin C như chanh, cam và bưởi làm tăng sự hấp thu sắt nonheme. Ngoài ra có thêm một chút nước chanh, cam, cam hoặc nước bưởi trong khi xào rau, củ.

### **6. Kết hợp giữa thực phẩm nên nấu chín và thực phẩm nên ăn sống nếu muốn xào nấu**

Các chuyên gia y tế khuyên bạn nếu làm hỗn hợp rau củ xào, thì nên kết hợp giữa thực phẩm nên nấu chín và thực phẩm nên ăn sống. Ví dụ một số thực phẩm giàu vitamin B, C như rau cải, thịt... dễ tan trong nước với thực phẩm càng nấu chín càng tốt như cà rốt, cà chua, nấm.

Ngoài ra càng nhiều màu sắc trong món xào như rau củ tím, rau củ màu vàng, rau củ màu xanh... để tạo ra sự đa dạng của dinh dưỡng.

### **Dưới đây là một số mẹo để bảo tồn chất dinh dưỡng trong thực phẩm:**

Tránh cắt rau thành từng miếng nhỏ. Thay vào đó, cắt các miếng rau lớn hơn và đồng đều sao cho thành tê bào không bị cắt đứt nhiều và ít chất dinh dưỡng bị mất trong khi nấu bằng nhiệt và nước.

Ngay sau khi cắt rau, bạn nên nấu chúng vì các vitamin và khoáng chất được an toàn trong tế bào của chúng. Khi rau, củ tiếp xúc với ánh sáng và không khí trong một thời gian dài, chất dinh dưỡng có thể bị phá hủy.

Không vớt bỏ lượng nước dư thừa sau khi đun sôi cơm hoặc rau, củ vì nó chứa tất cả các chất dinh dưỡng. Bạn có thể sử dụng nước dư thừa làm canh, bột nhào hoặc phục vụ nó như một thức uống giải khát.

Tránh hâm nóng các loại rau nấu chín vì nó tiếp tục phá hủy các vitamin.

**NGUYỄN HÀ**

\*\*\*\*\*

## **XỬ LÝ TRẺ BỊ SỐT, TRÁCH NHIỆM CỦA NHÀ TRƯỞNG VÀ GIA ĐÌNH KHI TRẺ BỊ BỆNH**

Sốt, một cách để chống lại nhiễm trùng, luôn là lý do phổ biến nhất khiến cha mẹ đưa con gặp Bác sĩ. Bé được gọi là sốt khi **nhiệt độ cơ thể đến 38 độ C**. Bản thân sốt không đe dọa đến mạng sống trừ khi sốt cao và liên tục, chẳng hạn như lớn hơn 41,6 độ C khi đo trực tràng. Sốt có thể cho thấy sự xuất hiện của một căn bệnh nghiêm trọng, nhưng thường là sốt vì một bệnh nhiễm trùng thông thường, phần lớn không nghiêm trọng.

Các yếu tố nguy cơ đáng lo ngại bao gồm tuổi dưới 2 tuổi (trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi) hoặc sốt thường xuyên kéo dài hơn một tuần.

### **Nguyên nhân**

- Nhiễm trùng do vi khuẩn
- Nhiễm virus, như bệnh cúm
- Do thuốc
- Các bệnh liên quan đến tiếp xúc với nhiệt độ cao
- Dị ứng
- Hiếm gặp, các bệnh viêm, như viêm khớp dạng thấp.

### **Triệu chứng**

Dấu hiệu và triệu chứng của sốt có thể rõ ràng hoặc tinh tế. Các bé càng nhỏ, các triệu chứng tinh tế hơn.

- Trẻ sơ sinh: khó chịu, lơ mơ, yên lặng, ăn hoặc bú kém, khóc nhiều, thở nhanh, ngủ ít hoặc nhiều hơn, động kinh, ...
- Trẻ lớn hơn: cảm giác quá nóng hoặc quá lạnh, nhức mỏi, nhức đầu, ngủ nhiều hơn hoặc khó ngủ, ăn uống không ngon miệng.

### **Gặp bác sĩ khi**

- Trẻ dưới 6 tháng tuổi
- Nghi ngờ trẻ bị mất nước nôn mửa, tiêu chảy, hoặc không uống được nước (ví dụ có mắt trũng, tiểu ít, da khô, lơ mơ, ...).
  - Động kinh.
  - Phát ban tím hoặc đỏ .
  - Thay đổi ý thức (lơ mơ, hỏi không trả lời, ...)
  - Thở khó, thở nhanh hoặc nông.
  - Nhỏ hơn 2 tháng tuổi.
  - Đau đầu không giảm.
  - Nôn ói nhiều và không kiểm soát được.
- Đưa trẻ có các vấn đề về sức khỏe phức tạp hoặc dùng thuốc theo toa thường xuyên trên 2 tuần.
-

## Xử trí khi trẻ sốt

Ba mục tiêu chăm sóc cho trẻ là:

1. Kiểm soát nhiệt độ
2. Ngăn ngừa mất nước,
3. Theo dõi bệnh nghiêm trọng hoặc đe dọa đến tính mạng.

### Kiểm soát nhiệt độ

- Nhằm giúp bé cảm thấy thoải mái, giữ nhiệt độ duy trì dưới 38.9 C bằng thuốc hoặc lau nước ấm cho trẻ (không quá 10 phút mỗi giờ).
- Để kiểm tra nhiệt độ của đứa trẻ, có thể dùng nhiều loại nhiệt kế khác nhau, bao gồm thủy tinh, điện tử,... (Nhiệt kế thủy tinh chính xác nhưng dễ vỡ và họ mất 7-10 phút để có kết quả đúng; Nhiệt kế điện tử ít tốn kém và có thể đọc trong vài giây).
- Vị trí chính xác nhất là đo nhiệt độ ở hậu môn của trẻ sơ sinh hoặc trẻ mới biết đi.
  - Giữ ngực trẻ trên đầu gối của bạn.
  - Dùng một tay để mở rộng lỗ hậu môn.
  - Tay còn lại đặt nhiệt kế vào sâu không quá 3 cm vào.
- Theo dõi và ghi lại các nhiệt độ đo được để theo dõi.
- Dung thuốc: Acetaminophen (trẻ em Tylenol , Tempra, Paracetamol, Hapacol ) và ibuprofen (trẻ em Advil , trẻ em Motrin ) được sử dụng để giảm sốt.
  - Làm theo hướng dẫn của Bác sĩ về liều lượng và số lần dùng.
  - Tuyệt đối không dùng Aspirin để hạ sốt ở trẻ.
- Tắm trong nước ấm sẽ giúp làm giảm sốt.
  - Tắm nước ấm có thể nhanh chóng làm giảm sốt.
  - Sử dụng 5 khăn tắm để làm ướt da của trán, hai nách và hai bẹn.
  - Mặc quần áo cho trẻ em trong một lớp quần áo, sau đó che trẻ bằng một tấm hoặc chăn nhẹ.
  - **Không bao giờ dùng rượu** tắm bé để giảm sốt. Rượu thường là nguy hiểm cho trẻ em.

### Không để trẻ mất nước.

- Khuyến khích trẻ uống các chất lỏng (chứ không phải nước lã vì chúng không chứa chất điện giải và đường cần thiết), các loại chất lỏng bao gồm súp gà, nước dừa, dung dịch nước oresol, ...
- Không nên dùng nước chứa caffeine như trà, cà phê, nước tăng lực vì chúng góp phần vào tình trạng mất nước.
- Một đứa trẻ nên tiểu tiện tiểu ít nhất mỗi bốn giờ nếu đủ nước.
- Nếu tiêu chảy hoặc nôn nhiều làm giảm cân, hãy mang trẻ đến bệnh viện.

Mục tiêu thứ ba là giám sát trẻ và phòng các dấu hiệu bệnh nghiêm trọng hoặc đe dọa đến tính mạng.

- Cách tốt nhất là giữ nhiệt độ của trẻ dưới 39oC.
- Ngoài ra, đảm bảo rằng trẻ đang uống đủ chất lỏng (không phải nước).
- Nếu cả hai điều kiện này được đáp ứng và đứa trẻ vẫn còn sốt, một vấn đề nghiêm trọng hơn có thể tồn tại.

- Nếu một đứa trẻ từ không uống hoặc có thay đổi liên quan đến về ngoài hoặc hành vi, ba mẹ hãy đưa trẻ đi khám càng sớm càng tốt.

### **Phòng ngừa sốt**

Sốt là một **phản ứng có lợi của cơ thể** nhằm chống lại bệnh tật, để phòng ngừa sốt, cần giữ vệ sinh để ngăn ngừa sự lây lan của virus và vi khuẩn:

- Rửa tay với xà bông và nước.
- Che miệng và mũi khi hắt hơi và ho .
- Rửa tay trước khi ăn.
- Tiêm phòng đúng cách cho trẻ (xem lịch tiêm chủng cho trẻ em).
- Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm trái cây và rau cải.
- Tăng cường sức đề kháng bằng cách ngủ đủ giấc.