

Vấn đáp nhanh (Q&A) về việc chăm sóc trẻ sơ sinh ở các vùng bị thiên tai - thảm họa



Q1 Sữa mẹ có đủ dinh dưỡng cho bé không?

A Bé trông vẫn khỏe mạnh, và đi tiểu như bình thường thì không vấn đề gì cả.

Bé tiểu như những ngày bình thường thì không vấn đề gì (thông thường mỗi ngày thay 6 lần bỉm trở lên). Trong sữa mẹ chứa đầy đủ chất dinh dưỡng cho bé (cho dù mẹ có không ăn đầy đủ), hơn thế nữa sữa mẹ còn bảo vệ bé khỏi các bệnh thường gặp khi có thiên tai.

Trong trường hợp các mẹ lo lắng và bất an, lượng sữa có thể bị ảnh hưởng. Tuy nhiên sự ảnh hưởng trên chỉ là nhất thời. Chỉ cần các mẹ nghỉ ngơi thoải mái tâm lý thì sữa mẹ sẽ quay lại trạng thái như ban đầu. Những lúc thế này các mẹ nên tìm đến nơi yên tĩnh, và cho bé bú 1 lượng vừa đủ khi thấy bé đói.



Q2 Khi không có bình sữa thì nên làm thế nào?

A Có thể sử dụng cốc giấy cho bé uống sữa.



Cách thực hiện:

1. Bạn cho sữa vào khoảng hơn một phần hai cốc giấy.
2. Bế dựng bé lên.
3. Đặt miệng cốc giấy vào môi dưới của bé và cho bé uống từng chút một.



Cho sữa đã pha hoặc sữa mẹ vào khoảng một phần hai cốc giấy.



Dựng bé dậy và cho bé uống từng chút một.

※ Chú ý: Chỉ được thực hiện khi bé đang tỉnh táo. Hãy cho bé uống thông thả, chậm rãi. Nếu uống liền một lúc bé sẽ bị mệt, vì vậy cứ 30 phút hãy cho bé nghỉ một lần. Số lần cho bú tăng lên cũng không sao.



Q3 Những điểm chú ý nào khi sử dụng sữa tươi?

A Cho bé uống sữa ngay sau khi mở nắp, phần không dùng hết thì hãy bỏ đi!

Khi thảm họa xảy ra, trong trường hợp không có nước và nguồn nhiệt, sữa tươi không cần pha chế, có thể sử dụng ngay nên rất tiện lợi. Khi bạn không có bình sữa đảm bảo vệ sinh thì bạn cũng có thể sử dụng cốc giấy, cốc thường hay thìa cho bé uống.

Trong những đồ được viện trợ cũng có sản phẩm được sản xuất từ nước ngoài. Tuy từng quốc gia, có thể quy cách biểu thị hạn sử dụng khác với Nhật Bản nên bạn hãy chú ý.

Cho đến bây giờ, nếu bạn chưa từng cho bé uống sữa tươi thì hãy cho bé thử từng chút một. Với những em bé được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ ngay từ ban đầu thì việc ép bé uống sữa tươi là không cần thiết. Trước tiên hãy duy trì cho bé bú mẹ, mang lại sự an tâm cho bé.



Q4 Trong trường hợp không có đủ sữa bột, sữa tươi thì như thế nào?

A Có thể sử dụng đường và nước ấm để tạm thời vượt qua được giai đoạn này.

Hòa tan một thìa đường (khoảng 15cc) vào 1 cốc nước ấm khoảng 200ml nước và cho bé uống. Hoặc có thể cho bé uống nước cơm để thay thế. Đây là về mặt dinh dưỡng, về mặt tâm lý nên cho bé bú mẹ, vì tương tác bé bú mẹ và bú mẹ đem lại sự an tâm cho cả hai và đôi khi kích thích cơ thể mẹ tiết lại sữa. Đối với những em bé trên 6 tháng tuổi, bạn có thể bổ sung bằng thức ăn dặm như chuối, cơm, bánh senbei cho trẻ sơ sinh đã nghiền nhỏ và pha thêm nước ấm.



Q5 Làm thế nào để bảo vệ em bé khỏi bị lạnh?

A Hãy sử dụng những thứ bạn có sẵn trong tay như khăn mặt, khăn choàng...



Xếp nhiều tấm vải, khăn choàng của mẹ, khăn mặt hay quần áo để tạo thành nhiều tầng rồi đặt bé lên trên. Ngăn chặn khí lạnh với bé bằng việc sử dụng áo khoác, đội mũ cho bé. Khi đặt bé nằm xuống sàn nhà thì cần phải trải bìa cotton hoặc báo. Lưu ý khi thực hiện các biện pháp trên tránh gây cản trở hô hấp của bé.

Ngoài ra mẹ nằm đắp chăn cùng bé, hay massage tay chân cho bé cũng mang lại hiệu quả. Đối với em bé còn ít tháng tuổi, nên được bế tiếp xúc trực tiếp với da của mẹ để việc truyền nhiệt cơ thể từ cơ thể mẹ sang bé dễ dàng hơn. Nếu bé cười thoải mái, hoặc khóc lớn thì đây là hiện tượng bình thường. Còn ngược lại, trông sắc mặt của bé thay đổi hoặc không được khỏe thì ngay lập tức hãy trao đổi với nhân viên y tế.



Q6 Trong điều kiện khó đảm bảo vệ sinh thì nên làm như thế nào?(ví dụ trong trường hợp bé không thể tắm hay bạn không có giấy vệ sinh chuyên dụng để lau cho bé)

A Bạn hãy dùng 1 lượng nhỏ nước ấm lau sạch da cho bé.

Bạn hãy lau lần lượt cơ thể bé theo trình tự đầu > tay > thân trước(ngực, bụng) > lưng > chân > xung quanh mông. Loại bỏ bụi bẩn bằng khăn ẩm, lau sạch bằng khăn khô. Đối với xà phòng, dùng tay tạo bọt và xoa, sau đó lau sạch xà phòng bằng khăn ướt nhiều lần. Nếu không có khăn bạn có thể sử dụng giấy tissue thấm một ít nước. Nếu dư giả nước ấm, hãy rửa sạch bên ngoài vùng kín của bé gái. Nếu còn đủ khăn, lau lại lần cuối bằng khăn khô.



Q7 Khi tã giấy bị thiếu hoặc bị hết thì nên làm gì?

A Tận dụng tối đa tã giấy, có thể thay thế tã giấy bằng túi nilon và khăn.

Bề mặt ngoài của tã giấy chống nước nên có thể sử dụng lại được vài lần. Khi mà bạn thấy gần hết tã giấy, thì hãy lấy bằng vệ sinh, khăn hoặc bông gạc làm chất thấm mà lót vào phía bên trong của tã giấy, và thay thế chúng khi đã thấm bẩn. Khăn sau khi dùng làm lót tã bạn nên rửa sạch sau đó ngâm vào trong xô hoặc chậu chứa dung dịch nước và chất tẩy gốc Natri Carbonate (酸素系漂白剤). Sau đấy phơi khô để tái sử dụng. Nếu

nhà bạn hết tã giấy thì túi nilon và khăn mềm cũng có thể dùng để thay thế.

1. Dùng kéo cắt rìa ngoài của túi nilong từ phần tay xách trở xuống
2. Mở túi nilon ra, trải khăn vào. Trên khăn bạn cho thêm bông thấm hoặc bông gạc thì khi lấy phân của trẻ cũng sẽ tiện hơn!
3. Sau đó thì buộc phần tay xách lại là được.



Q8 Làm thế nào để phòng và chữa hăm tã cho bé?

A Việc phòng chống và chữa trị hăm tã về cơ bản là giống nhau.

1. Dùng giấy ăn hoặc khăn dùng một lần thấm một ít nước rồi lau phân cho bé.
2. Cho nước ấm vào trong chai nhựa, sau đó dùng nó để rửa cho bé.
3. Mỗi ngày chỉ cần một lần dùng nước pha với xà bông, tiếp theo thì dùng nước ấm để rửa (mỗi ngày một lần là đủ)
4. Dùng khăn khô để thấm, sau khi làm khô mông bé thì mới cho bé đeo tã. Chú ý ở bước này là việc làm cho mông bé thật khô ráo, và không được đeo tã khi mông bé chưa khô.



Q9 Bé bị mẩn đỏ thì nên làm thế nào?

A Chăm sóc da cho bé trong khả năng có thể.



Cùng với việc lớn lên mỗi ngày của bé mà những mẩn đỏ cũng dần mà tự khỏi. Khi gặp thiên tai - thảm họa thì chỉ cần chăm sóc da cho bé trong khả năng là được. Thông thường thì hãy rửa cho bé bằng nước xà bông, sau đó thì rửa sạch bằng nước ấm. Những vẩy vàng thì dùng bông thấm baby oil hoặc olive oil, sau đó chấm bông đã thấm dầu vào vùng lên vẩy rồi rửa, thì vẩy sẽ dễ dàng bong ra. Sau khi làm khô xong, hãy bôi một lớp vaseline lên vùng đóng vẩy. Nếu bé bị ngứa hoặc mẩn đỏ thì nên bôi một lớp kem đặc trị. Trong trường hợp bé trở nên phát sốt, trông bé không khỏe, bé có nhiều mụn nước to, các mẩn đỏ của bé kéo dài thì hãy trao đổi với bác sĩ.



Q10 Bé bị táo bón thì nên làm thế nào?

A Bạn hãy mát xa bé theo hình chữ [O]



Hãy cho bé nằm ngửa rồi lấy tay mình mát xa bụng cho bé, giống như đang viết chữ [O] vậy. Hoặc cũng có thể để bé nằm ngửa rồi dang 2 chân bé mở rộng rồi khép hẹp lại, đẩy lên kéo xuống thì cũng có hiệu quả. Trong trường hợp có mát xa thế nào thì bé cũng không được, hơn nữa nhìn bé có vẻ khó chịu, bụng bé còn căng ra, thì bạn nên thử nhấn mát xa nhẹ nhàng vùng hậu môn của bé. Nhà bạn có bông ngoáy tai, thì hãy làm ướt phần bông thấm bằng vaseline hoặc bằng dầu rồi cho vào trong hậu môn của trẻ chừng 2cm, xoay nhẹ nhàng. Trường hợp không có vaseline hoặc dầu thì cũng có thể dùng thay thế bằng nước hoặc nước bọt. Nếu tình trạng của bé vẫn không được cải thiện thì nên trao đổi với bác sĩ.

**Q11 Nếu bé bị ỉa chảy thì làm thế nào?****A** Bạn hãy bổ sung nước cho bé.

Dấu cho bé có bị ỉa chảy, nhưng bé vẫn uống được sữa, tần suất ỉa chảy mỗi ngày chỉ 4 đến 5 lần, hoặc là vẫn có thể phân biệt được phân và nước tiểu của trẻ thì bạn cũng không cần phải lo lắng. Bạn hãy bổ sung nước cho bé bằng sữa mẹ, sữa ngoài hoặc nước ion chuyên dụng cho trẻ. Bé dễ bị hăm do dùng bỉm, bạn cần chú ý điều này. Nhưng khi mà bé không uống được sữa, và tần suất mỗi ngày bé ỉa chảy hơn 5 lần thì hãy trao đổi với bác sĩ. Khi bạn thay bỉm cho bé, nên luôn luôn rửa tay và tẩy độc sau đó.

**Q12 Nếu bé bị nôn thì làm thế nào?****A** Nếu bé bị nôn mửa, nhưng bé vẫn linh hoạt, và vẫn uống được sữa thì không vấn đề gì.

Trẻ sơ sinh chỉ cần một tác động nhỏ thôi, thì bé cũng có thể nôn. Sau khi nôn, nếu bé sắc mặt vẫn ổn và uống sữa, bú mẹ bình thường thì không sao. Bạn cũng không cần phải lo lắng khi bé bị trớ (trớ là nước dãi trắng đục như sữa chảy ra từ miệng bé). Nếu bé bị nôn mửa do viêm dạ dày vi rút, mà bị 2 đến 3 lần liên tiếp nôn, thì hãy để bụng của bé nghỉ ngơi từ 2 đến 3 giờ, rồi bổ sung một lượng nhỏ nước cho bé (sữa mẹ, sữa ngoài, thức uống chứa ion chuyên dụng cho trẻ sơ sinh). Nếu bé không còn nôn nữa thì hãy tăng dần lượng cho bé uống. Trường hợp bé nôn mửa 2 đến 3 ngày, không dừng lại ở đó bé còn ỉa chảy, không tiểu tiện, bé trông mệt mỏi rã rời thì hãy trao đổi với bác sĩ. Nếu là trẻ sơ sinh dưới 3 tháng tuổi, mà sắc mặt xấu đi, hay mê man thì hãy nhanh chóng trao đổi với bác sĩ.

**Q13 Khi bé bị chảy nước mũi, bị tắc mũi và có biểu hiện khó chịu thì nên làm thế nào?****A** Nếu bé vẫn uống được sữa, thì dấu có bị ra chảy nước mũi cùng không vấn đề gì.

Khi bạn trông thấy bé ra nước mũi hoặc tắc trong mũi mà việc uống sữa trở nên khó khăn, thì cũng không sao đâu chỉ cần bé vẫn uống được sữa, cho dù không nhiều. Dấu bé có tạm thời ngừng không uống, thì để cho bé nghỉ và cho uống ít một. Bạn có thể vắt mũi cho bé, nhưng nếu bé còn ra nhiều nước mũi thì nên lấy miếng tã từ từ hút ra. Nếu mẹ nào còn ra sữa thì hãy lấy 2 đến 3 giọt sữa nhỏ vào lỗ mũi, điều này cũng giúp bé được thông mũi. Nếu lượng sữa bé uống giảm hẳn, hoặc bé trông khó thở khi mà bạn thấy cổ họng của bé mỗi khi thở bị lõm xuống thì nhanh chóng trao đổi với bác sĩ.

**Q14 Khi bé ho nhiều và thờ khò khè thì làm thế nào?****A** Nếu bé vẫn uống được sữa mẹ hoặc sữa ngoài thì dấu bé có chảy nước mũi thì không vấn đề đâu!

Dấu bé có bị ho hay thờ khò khè, mà bé vẫn ngủ được và uống được sữa thì không vấn đề gì. Thay vì cho bé uống 1 lần một lượng lớn sữa thì hãy chia nhỏ lượng và tăng số lần uống cho bé. Trường hợp vì ho và thờ khò khè mà bé không ngủ được, bé khó thở, bé bị nôn mửa khi ho, việc uống sữa bị xấu đi (bé uống được ít hơn một nửa so với bình thường, lực mút sữa của bé bị yếu), bé hay la hét, hoặc phát ra tiếng nghe như tiếng hải cầu kêu (các bạn có thể tìm trên Internet) thì cần nhanh chóng trao đổi với bác sĩ.

**Q15 (Nếu không có nhiệt kế) khi cảm thấy bé có biểu hiện sốt nóng thì nên làm thế nào?****A** Nếu bé mà vẫn sinh hoạt điều độ [uống sữa, ngủ, rời chơi] thì bé không vấn đề gì.

Vì khả năng điều chỉnh nhiệt độ trong người của bé vẫn chưa hoàn thiện, nên dù có 1 chút biến đổi thì cơ thể bé cũng dễ bị nóng lên. Đầu tiên hãy xem bạn có đang mặc nhiều đồ quá cho trẻ? Nhiệt độ phòng có cao? Bé có đang ở trước lò sưởi không?. Dấu cơ thể trẻ có bị nóng, nhưng nếu bé vẫn như bình thường (vẫn uống sữa, vẫn ngủ đều, vẫn chơi) thì không vấn đề gì. Khi bé nóng thì lúc này cơ thể bé đang thoát nước, vì vậy hãy cho bé uống nước hay sữa một cách ít một, và theo dõi bé. Trường hợp bé dưới 3 tháng tuổi, mà thường xuyên nôn mửa, không uống được sữa, uể oải mệt mỏi thì hãy nhanh chóng trao đổi với bác sĩ.

**Q16 Khi mẹ bị mệt và stress thì làm thế nào?****A** Các mẹ đã rất cố gắng rồi, hãy tìm sự trợ giúp từ gia đình hay từ những người xung quanh.

Khi thảm họa xảy ra, thì ai cũng vậy thôi cũng đều cảm thấy lo lắng (cảm thấy khó ngủ, chẳng muốn làm gì, uể oải, mất cảm và bất an.). Vì bạn cùng bé nhà mình vượt qua giai đoạn khó khăn này, nên một chút lo lắng cũng là điều dễ hiểu. Bạn không nên chỉ cố gắng chống chọi một mình, mà hãy tìm sự giúp đỡ từ gia đình và những người xung quanh. Nếu người mẹ được phụ giúp trông bé thì cũng đỡ rất nhiều. Hãy cùng mọi người nói chuyện để quyết định chỗ cho bé chơi hay giờ chơi của bé, và chuẩn bị phòng cho bé uống sữa nữa nhé. Những biểu hiện khó chịu của bé thường tự nhiên sẽ tốt lên, trường hợp mà người mẹ cảm thấy kiệt sức vì vất vả và kéo dài thì hãy trao đổi bác sĩ.

**Q17 Trẻ khóc nhiều về đêm thì làm thế nào?****A** Khi trẻ cảm thấy bất an thì hãy ôm trẻ vào lòng.

Thông thường trẻ hay khóc về đêm thì lúc đó bé đang cảm thấy bất an. Trường hợp khi gặp thảm họa, đến cả người lớn như chúng ta còn cảm thấy bất an, thì bé còn mang cảm giác bất an hơn cả người lớn, do vậy nên trẻ sẽ khóc về đêm. Trong lúc trẻ khóc, mà bạn đã thay tã, bạn đã cho bé uống sữa, hay điều chỉnh nhiệt độ máy điều hòa, mà bé vẫn không ngừng khóc quấy, thì cũng đừng nóng vội dỗ nín bé, mà chỉ cần ôm bé vào lòng. Nếu bé để ý quá đến không gian xung quanh, thì bạn nên cho bé ra ngoài, có thể không khí bên ngoài sẽ tốt hơn cho bé.

Vấn đáp nhanh(Q&A) về việc chăm sóc trẻ sơ sinh ở các vùng bị thiên tai - thảm họa



日本新生児成育医学会
災害対策委員会版

日本新生児成育医学会
新生児医療連絡会
日本周産期・新生児医学会
日本小児科学会

Phát hành bởi : (Công ích pháp nhân) HỘI Y HỌC CHĂM SÓC VÀ NUÔI DƯỠNG TRẺ SƠ SINH NHẬT BẢN ỦY BAN PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI – THẢM HOA
TEL 06-6398-5625 FAX 06-6398-5617
E-mail : jsnhd@jsnhd.or.jp
HP : <http://jsnhd.or.jp/>
<http://jsnhd.or.jp/saigai.html>



Illustration design : Uemi Ayumi

Phát hành tháng 4 năm 2011 Chính sửa tháng 3 năm 2020