Yumi Ishihara & Nina Ishihara

Giữ ấm cho bé



Bí quyết giữ gìn sức khỏe cho con của cha mẹ Nhật

Trần Việt Linh *dịch*

alphabooks knowledge is power
NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

TỦ SÁCH NHẬT DÀNH CHO PHỤ HUYNH VIỆT!



Giữ ấm cho bé

"KARADA WO ATATAMERU" TO KODOMO WA BYOKI NI NARANAI

Copyright © Yumi Ishihara & Nina Ishihara, 2012
Interior Illustrations by Yukiko Abe
All rights reserved.
Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.
This Vietnamese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

GIỮ ẤM CHO BÉ

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2016

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép
hay phát hành dưới bất kì hình thức hoặc phương tiện nào
mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha.

Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp
của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn
Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn
Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: project@alphabooks.vn
Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Yumi Ishihara & Nina Ishihara

Giữ ấm cho bé

Trần Việt Linh *dịch*



Bí quyết giữ gìn sức khỏe cho con của cha mẹ Nhật

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

alphabooks®
knowledge is power

Lời nói đầu

Tôi đã từng trải qua thời thơ ấu cách đây gần 60 năm. Hồi đó, mỗi khi bị sốt hay đau bụng, bà, mẹ hay bác tôi, bằng những kinh nghiệm dân gian, thường cho tôi uống những thứ thông thường như: một cốc trà được bỏ thêm ít mơ muối, giấm táo, v.v... Nhờ vậy mà chỉ sau vài ngày nghỉ ngơi tôi có thể khỏi bệnh. Thỉnh thoảng, tôi cũng bị ốm nặng hơn, như: sốt cao triền miên, ho dữ dội, tiêu chảy dai dẳng, v.v... thì mọi người lại chủ động chẩn đoán bệnh, rồi mới nhờ bác sĩ quen gần nhà đến khám, tiêm thuốc và kê đơn cho tôi.

Nhưng giờ đây, những người như bà, mẹ hay bác tôi – những người thuộc nằm lòng nhiều kinh nghiệm dân gian quý báu – đã không còn nữa. Hầu hết những bà mẹ trẻ ngày nay dường như có rất ít, thậm chí không có ai bên cạnh để chia sẻ kinh nghiệm chăm sóc con cái. Họ luôn phải tự mày mò, tìm kiếm những thông tin, những kiến thức nuôi dạy – chăm sóc trẻ nhỏ thông qua sách báo, mạng internet, v.v... và không phải phương pháp nào cũng mang lại kết quả như họ mong đợi.

Tôi viết cuốn sách này, không chỉ bằng kinh nghiệm của một bà mẹ có hai cô con gái, mà còn với tư cách của một bác sĩ nhi có nhiều năm kinh nghiệm trong nghề. Tôi hy vọng nội dung của cuốn sách có thể giúp ích được phần nào cho các bà mẹ trẻ trong việc chăm sóc con cái.

Có một điều cần đặc biệt chú ý là nhiệt độ cơ thể của trẻ sơ sinh ngày nay đã giảm gần 1^0C so với những trẻ của 50-60 năm

về trước. Và đó cũng chính là căn nguyên dẫn đến vô số những bệnh lý có tính dị ứng đang hoành hành ở trẻ. Đó là những căn bệnh mà ngay cả các bác sĩ phương Tây cũng phải đau đầu trong công cuộc nghiên cứu, tìm kiếm để có thể đưa ra được những phương thức chữa trị triệt để.

Theo quan điểm của tôi, chúng ta nhất thiết phải giữ ấm cơ thể cho trẻ ngay từ những sinh hoạt hằng ngày như: ăn uống, vận động, vui đùa, v.v... chứ không chỉ đơn thuần là những hoạt động trong thời gian trẻ đi học, đi chơi cùng gia đình hoặc bạn bè.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ chỉ ra cho các bạn những điểm cần lưu ý trong sinh hoạt hằng ngày, các loại thực phẩm dành cho trẻ khi cai sữa, cũng như đề cập chi tiết đến các cách đối phó với những căn bệnh hay những triệu chứng của trẻ.

Bên cạnh đó, tôi cũng sẽ chia sẻ những kinh nghiệm dân gian quý báu mà tôi nhận được từ bà, mẹ và bác tôi; những cách thức sử dụng thuốc Đông y sao cho hiệu quả nhất.

Các bạn có thể kết hợp nội dung cuốn sách này và vận dụng những kinh nghiệm của thế hệ đi trước để tìm ra một phương pháp phù hợp với thể chất của con mình.

Tôi hy vọng cuốn sách này có thể giúp mọi người phần nào trong việc chăm sóc và nuôi dưỡng những đứa trẻ thông minh, khỏe mạnh.

Tiến sĩ, bác sĩ Yumi Ishihara

MỤC LỤC

Lời nói đầu 3

CHƯƠNG 1 — Thời đại thay đổi, những kiến thức căn bản cũng sẽ thay đổi
NHỮNG LỜI KHUYÊN CỦA BÁC SĨ NINA TRONG VIỆC NUÔI DẠY TRẺ

* Những việc tưởng rằng sẽ tốt cho trẻ thật ra lại gây ảnh hưởng xấu đến cơ thể chúng 12
* Những câu hỏi từ bác sĩ Nina: Liệu bạn có thói quen nào khiến cơ thể trẻ bị nhiễm lạnh không? 15
* Những việc nên làm: "7 lời khuyên đầu tiên của bác sĩ Nina" 17
* Khi thân nhiệt xuống thấp trẻ sẽ dễ bị nhiễm bệnh 19
* Nguyên nhân của việc bị nhiễm lạnh thường ẩn trong những sinh hoạt hằng ngày của trẻ 22
* Trẻ có đang bị lạnh không? 25
* Những điều cần chú ý với các loại thể chất 27
* Lời khuyên thứ nhất của bác sĩ Nina: Hãy uống nước ép cà rốt, táo và ăn súp miso hằng ngày! 29
* Những món ăn khác cũng có tác dụng trong việc giữ ấm cơ thể 31
* Lời khuyên thứ hai của bác sĩ Nina: Hãy quấn bụng để giữ ấm cho trẻ! 33
* Những bài thuốc Đông y có thể dùng được cho trẻ em 35

CHƯƠNG 2

Làm ấm cơ thể cho trẻ có thể chất tinh âm

THỰC PHẨM VÀ CÁCH SỬ DỤNG THỰC PHẨM NHẰM BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO TRẺ

* Lời khuyên thứ ba của bác sĩ Nina:
  Trẻ thích và không thích món ăn nào, đều do nhu cầu của cơ thể 37
* Lời khuyên thứ tư của bác sĩ Nina:
  Hãy chọn những loại thực phẩm có khả năng làm ấm cơ thể!..... 40
* Những kiến thức thông thường về vấn đề ăn uống khi cai sữa dẫn đến tình trạng nhiễm lạnh..... 43
* Lời khuyên về những loại thực phẩm cai sữa có thể làm ấm cơ thể..... 45
* Những điểm cần lưu ý trong thời kỳ đầu của giai đoạn cai sữa (từ 5 đến 6 tháng tuổi)..... 47
* Những điểm cần lưu ý trong thời kỳ giữa của giai đoạn cai sữa (từ 7 đến 8 tháng tuổi)..... 50
* Những điểm cần lưu ý trong thời kỳ cuối của giai đoạn cai sữa (từ 9 đến 11 tháng tuổi) 52



CHƯƠNG 3

Những điều cần lưu ý hằng ngày

NHỮNG CÁCH TĂNG NHIỆT CHO CƠ THỂ

* Nếu nhiệt độ cơ thể tăng thì khả năng miễn dịch cũng tăng..... 57
* Trẻ em rất dễ nhiễm lạnh..... 60
* Hãy thường xuyên thay tã cho trẻ 62

* Lời khuyên thứ năm của bác sĩ Nina: Ngay từ khi còn nhỏ, hãy tập cho trẻ thói quen sử dụng bồn nước nóng hằng ngày 64
* Lời khuyên thứ sáu của bác sĩ Nina: Hãy mặc đồ lót cho trẻ quanh năm 66
* Lời khuyên thứ bảy của bác sĩ Nina: Hãy tập cho trẻ thói quen vận động 68



CHƯƠNG 4 TOA THUỐC CỦA BÁC SĨ NINA

* Hãy chú ý những bệnh hoặc những triệu chứng thường gặp ở từng độ tuổi 74
* Trẻ từng bị bệnh sẽ có sức đề kháng tốt hơn 76
  - Nôn ói 78
  - Tiêu chảy 80
  - Táo bón 82
  - Nước tiểu 84
  - Mắt 86
  - Tai 88
  - Sổ mũi 90
  - Miệng 92
  - Sâu răng 94
  - Ho 96
  - Hen suyễn 98
  - Sốt 100
  - Cảm 102



- Đau đầu/đau bụng 104
- Phát ban/nổi mề đay/mụn nước 106
- Chứng viêm da dị ứng 108
- Chóng mặt/ù tai 110
- Hay mệt mỏi 112
- Thiếu máu 114
- Béo phì 116
- Biếng ăn 119
- Khó ngủ 121
- Dễ nổi nóng/mất bình tĩnh 124

* Những trường hợp bạn có thể tự theo dõi ở nhà 127
* Những trường hợp cần đưa trẻ đến ngay bệnh viện 129
* Những trường hợp cần đưa trẻ đi cấp cứu 131

LỜI KẾT 133

CHƯƠNG

1

Thời đại thay đổi, những kiến thức căn bản cũng sẽ thay đổi

NHỮNG LỜI KHUYÊN CỦA BÁC SĨ NINA TRONG VIỆC NUÔI DẠY TRẺ

NHỮNG VIỆC TƯỞNG RẰNG SẼ TỐT CHO TRẺ THẬT RA LẠI GÂY ẢNH HƯỞNG XẤU ĐẾN CƠ THỂ CHÚNG



NHỮNG KIẾN THỨC THÔNG THƯỜNG ĐÃ THAY ĐỔI RẤT NHIỀU TRONG VÒNG 50 NĂM TRỞ LẠI ĐÂY

Thế giới đang vận hành và thay đổi với một tốc độ chóng mặt. Sau khi Thế chiến II kết thúc, từ năm 1946 đến năm 1970, thế giới đã trải qua giai đoạn phát triển kinh tế cao độ. Chính điều này cũng khiến cuộc sống của chúng ta thay đổi một cách đột ngột. Trước những biến động của thời cuộc, những kiến thức căn bản về nuôi dạy trẻ cũng dần thay đổi.

Trước đây, khi nhiều thế hệ cùng sống chung một mái nhà, bạn có thể chia sẻ với người lớn tuổi hoặc học hỏi kinh nghiệm của họ về việc nuôi dạy con cái. Nhưng trong thời đại hiện nay, khi các gia đình hạt nhân tăng lên gấp bội, thì những việc như vậy cũng dần dần mất đi. Hơn nữa, sự khác nhau trong quan điểm nuôi dạy con cái giữa các bà và các mẹ cũng là một vấn đề phức tạp. Tôi từng nghe nói rằng có vô vàn thông tin, cũng như có rất nhiều tư tưởng trái chiều xoay quanh vấn đề nuôi dạy trẻ, khiến mọi người không thể xác định được đâu là

thông tin chính xác. Khi làm việc tại phòng khám, tôi đã nhận được rất nhiều câu hỏi liên quan đến việc chăm sóc sức khỏe cho trẻ. Tôi vô cùng ngạc nhiên trước những lầm tưởng của các bậc cha mẹ về sức khỏe của con cái.

Sự lầm tưởng nghiêm trọng nhất, đầu tiên phải kể đến là việc hiểu sai về thân nhiệt của trẻ. Ngày xưa, các bà mẹ (khoảng chừng 30 tuổi) thường mặc cho trẻ áo phông, quần lửng vào mùa đông. Bởi ở Nhật Bản cách đây vài năm, trẻ em thường có thân nhiệt cao. Do đó, nhiều người cho rằng trang phục của trẻ nên mỏng hơn của người lớn một lớp. Nhưng ngày nay, có rất nhiều đứa trẻ có thân nhiệt thấp. Vì thế, số phụ huynh cho rằng trẻ cần mặc nhiều hơn người lớn một lớp quần áo cũng tăng dần.

Người Nhật thường nói rằng: "Trẻ em là con của thần Gió", bởi có giai đoạn, thân nhiệt của chúng khá cao. Dù thời tiết thế nào, chúng cũng chỉ cần mặc những bộ đồ mỏng là đủ. Tuy nhiên, trong khoảng 20-30 năm trở lại đây, việc này đã hoàn toàn thay đổi. Ở giai đoạn trước, thân nhiệt trẻ em thường trên 37°C. Nhưng ngày nay, dù nhiệt độ bên ngoài cao đến mấy, thân nhiệt của chúng cũng chưa đạt đến 36°C. Thậm chí, khá nhiều đứa trẻ chỉ có thân nhiệt

khoảng 35°C. So với trước đây, thân nhiệt trung bình hiện nay của trẻ đã giảm xuống xấp xỉ 1°C.

Gần đây, số trẻ bị nhiễm bệnh đang dần tăng lên, mà nguyên nhân chính là do cơ thể chúng bị nhiễm lạnh. Ngoài ra, các triệu chứng khác thường thấy ở trẻ như: sốt, ho, tiêu chảy, v.v... cũng do sự nhiễm lạnh gây ra. Đối với những đứa trẻ thường xuyên bị nhiễm lạnh, làm ấm cơ thể cả trong lẫn ngoài là một việc rất cần thiết.

NHỮNG CÂU HỎI TỪ BÁC SĨ NINA:

Liệu bạn có thói quen nào khiến cơ thể trẻ bị nhiễm lạnh không?

Có những việc chúng ta cho là quá đỗi bình thường nhưng lại khiến trẻ bị nhiễm lạnh. Vậy những đứa trẻ đó có thật sự khỏe mạnh không?



1 NGƯỜI MẸ CÓ BỊ LẠNH KHÔNG?



NẾU NGƯỜI MẸ BỊ LẠNH

Những đứa trẻ cũng có khả năng bị nhiễm lạnh rất cao.

2 TRẺ CÓ BỊ ĐỔ MỒ HÔI TRỘM KHI NGỦ KHÔNG?



CÓ PHẢI TRẺ BỊ NÓNG NÊN MỚI BỊ ĐỔ MỒ HÔI NHƯ VẬY KHÔNG?

Thực tế, đổ mồ hôi khi ngủ là dấu hiệu của việc cơ thể trẻ đang bị nhiễm lạnh.

3 CÁC MÓN ĂN CỦA TRẺ CÓ BỊ NHẠT KHÔNG?

KHI CHẾ BIẾN MÓN ĂN, VIỆC GIA GIẢM GIA VỊ LIỆU CÓ TỐT CHO SỨC KHỎE CỦA TRẺ KHÔNG?

Thường xuyên ăn quá nhạt cũng là một trong những nguyên nhân khiến cơ thể trẻ bị nhiễm lạnh.



4 TRẺ CÓ CẦN UỐNG NHIỀU NƯỚC KHÔNG?



CHỈ NÊN CHO TRẺ UỐNG MỘT LƯỢNG NƯỚC VỪA ĐỦ.

Nếu uống quá nhiều nước, trẻ cũng dễ rơi vào tình trạng bị nhiễm lạnh.

5 TRẺ CÓ BỊ BẮT PHẢI ĂN NHỮNG MÓN MÀ CHÚNG KHÔNG THÍCH KHÔNG?



NHỮNG THỨ CHÚNG THÍCH VÀ KHÔNG THÍCH, CÁI NÀO TỐT HƠN?

Bằng nhu cầu dinh dưỡng của bản thân, trẻ có thể biết thứ gì cần thiết cho cơ thể của chúng.

6 BẠN CÓ THƯỜNG XUYÊN THAY TÃ CHO TRẺ KHÔNG?



KHI TÃ ĐẦY, CÓ NHẤT THIẾT PHẢI THAY NGAY LẬP TỨC KHÔNG?

Tã đầy quá lâu rất dễ gây nhiễm lạnh cho trẻ.

7 BẠN CÓ CHO TRẺ TẮM BỒN HẰNG NGÀY KHÔNG?



NẾU KHÔNG SỬ DỤNG

Việc cho trẻ ngâm, tắm bằng nước ấm hằng ngày sẽ làm giảm nguy cơ nhiễm lạnh ở trẻ.

Những việc nên làm

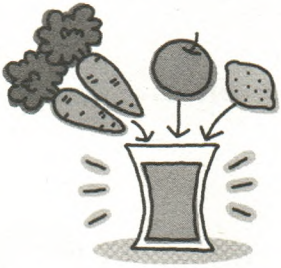
7 LỜI KHUYÊN ĐẦU TIÊN CỦA BÁC SĨ NINA

Đây là những phương pháp tuy đơn giản nhưng lại rất hiệu quả.
Các bạn hãy áp dụng cho trẻ nhé!



LỜI KHUYÊN CỦA BÁC SĨ

1 HÃY CHO TRẺ UỐNG NƯỚC ÉP CÀ RỐT, NƯỚC ÉP TÁO VÀ SÚP MISO HẰNG NGÀY.



LỜI KHUYÊN CỦA BÁC SĨ

2 HÃY DÙNG BĂNG QUẤN BỤNG ĐỂ GIỮ NHIỆT CHO TRẺ, GIÚP CHÚNG KHÔNG BỊ LẠNH.





LỜI KHUYÊN CỦA BÁC SĨ

3 HÃY THƯỜNG XUYÊN CHO TRẺ ĂN NHỮNG MÓN CHÚNG THÍCH.

LỜI KHUYÊN
CỦA BÁC SĨ

4 HÃY CHO TRẺ ĂN NHỮNG THỰC PHẨM CÓ KHẢ NĂNG LÀM ẤM CƠ THỂ.



LỜI KHUYÊN
CỦA BÁC SĨ

5 HÃY TẬP CHO TRẺ THÓI QUEN SỬ DỤNG BỒN TẮM HẰNG NGÀY.



LỜI KHUYÊN
CỦA BÁC SĨ

6 HÃY CHO TRẺ MẶC ĐỒ LÓT QUANH NĂM.



LỜI KHUYÊN
CỦA BÁC SĨ

7 HÃY TẬP CHO TRẺ THÓI QUEN VẬN ĐỘNG CƠ THỂ.



KHI THÂN NHIỆT XUỐNG THẤP TRẺ SẼ DỄ BỊ NHIỄM BỆNH



NHỮNG ĐỨA TRẺ HAY BỊ NHIỄM LẠNH LÀ DO THỂ CHẤT CỦA CHÚNG VỐN YẾU

Trong Đông y, khái niệm "âm dương", nghĩa là tất cả mọi sự vật đều được chia thành "âm" và "dương". Trong đó, trạng thái bị bệnh là do xảy ra sự mất cân bằng âm dương trong cơ thể. Sự cân bằng âm dương là một vấn đề rất phức tạp; có thể hiểu nôm na rằng âm là lạnh, dương là ấm.

Những thứ thuộc hệ "âm" là mặt trăng, ban đêm, mùa đông (thời tiết lạnh), những màu sắc lạnh như: xanh da trời, trắng hay xanh lá, v.v... Người có tính "âm" là những người có sắc mặt lạnh lùng, người hay bị lạnh, người huyết áp thấp, người hay bi quan, người hay lo lắng thái quá hay những người có tính lo xa, v.v... Những người có thể chất nghiêng về hệ "âm" được gọi là "thể chất tính âm". Những người mang thể chất tính âm thường có khuynh hướng dễ bị dị ứng, bị thiếu máu, mệt mỏi hoặc dễ nhiễm bệnh do cơ thể suy nhược.

Ngược lại, những thứ thuộc hệ "dương" là mặt trời, buổi trưa, mùa hè (thời tiết nóng), những màu

nóng như: đỏ, đen, cam, v.v... Những người có tính "dương" là những người cơ bắp, tính tình nóng nảy, huyết áp cao; những người mập; những người có tính cách vui vẻ, sôi nổi; những người có khuynh hướng tích cực, luôn hướng về phía trước, v.v... Họ là những người ấm áp, khỏe mạnh và luôn tràn đầy năng lượng. Những người có những đặc điểm trên mang "thể chất tính dương".



NHỮNG TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP KHI CƠ THỂ BỊ LẠNH

Những người có "thể chất tính dương" cũng có nguy cơ mắc bệnh. Nhưng điều này thường chỉ xảy ra khi họ bước qua tuổi 40. Lúc này, họ có thể mắc phải những bệnh bắt nguồn từ thói quen sinh hoạt và chế độ dinh dưỡng dư thừa. Bù lại, họ thường có một thể trạng khỏe mạnh và tâm lý vui vẻ ngay từ khi còn nhỏ. Các nhà nghiên cứu cho rằng, những trẻ mang "thể chất tính âm" sẽ có nhiều triệu chứng như: khóc đêm, dễ mệt mỏi, cáu gắt, khó ngủ hay rất dễ bị nhiễm các bệnh (tiêu chảy, ho, sốt, cảm cúm, viêm da dị ứng, bệnh chàm, hen suyễn, sổ mũi, thiếu máu). Đó là những triệu chứng hay những bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, nhưng không phải đứa trẻ nào cũng có cơ địa giống nhau. Khó có thể nói

rằng, trẻ không thể bị bệnh, bởi ít nhiều, tình trạng sức khỏe của chúng cũng sẽ có lúc không tốt. Có những đứa trẻ hồi phục một cách nhanh chóng, nhưng cũng có những đứa trẻ lại không. Khi trẻ thường xuyên bị tiêu chảy, ho hay sổ mũi thì rất có thể cơ thể chúng thuộc dạng "thể chất tính âm". Đối với những trường hợp như vậy, Tây y cũng không thể giải quyết dứt điểm được. Để giải quyết những vấn đề trên, các bạn cần cải thiện chế độ ăn uống hằng ngày hay chế độ sinh hoạt thường nhật của trẻ. Và trong sinh hoạt hằng ngày, việc giữ ấm cơ thể là biện pháp tối ưu.

NGUYÊN NHÂN CỦA VIỆC BỊ NHIỄM LẠNH THƯỜNG ẨN TRONG NHỮNG SINH HOẠT HẰNG NGÀY CỦA TRẺ



NHỮNG SAI LẦM TRONG ĂN UỐNG VÀ THÓI QUEN TIÊU CỰC DẪN ĐẾN VIỆC CƠ THỂ BỊ NHIỄM LẠNH

Một trong những nguyên nhân chủ yếu khiến trẻ bị nhiễm lạnh là do thói quen ăn uống hằng ngày. Ngày nay, nhờ phương tiện lưu thông hàng hóa phát triển mạnh, chúng ta có thể dễ dàng mua được những loại thực phẩm tươi ngon, đặc sản của các nước trên thế giới. Chúng ta cũng có thể thường xuyên thưởng thức những đặc sản của các nước nhiệt đới trong bữa cơm hằng ngày. Kết quả của việc ăn uống trái mùa như vậy khiến sự thích nghi vốn có của con người bị biến đổi theo thời gian. Đây được gọi là "sự mâu thuẫn" trái tự nhiên, mà hệ quả đầu tiên con người phải gánh chịu là việc cơ thể dễ bị nhiễm lạnh trong tiết trời mùa đông giá buốt.

Bên cạnh đó, máy điều hòa giờ đây đã trở nên phổ biến và thông dụng, nó mang đến sự tiện nghi nhờ việc duy trì nhiệt độ thích hợp quanh năm. Tuy nhiên, việc trẻ ở trong phòng máy lạnh suốt mùa hè cũng khiến thân nhiệt của chúng ngày càng giảm sút.

Trước kia, khi phương tiện giao thông còn thô sơ, hình thức di chuyển chủ yếu là đi bộ, nhờ thế trẻ cũng được vận động thường xuyên hơn, cơ thể của chúng thường được làm ấm lên. Ngày nay, do sự phát triển vượt bậc của những phương tiện di chuyển như: máy bay, tàu điện, xe hơi, v.v... trẻ đã không còn phải vận động nhiều như trước. Điều này cũng khiến thể chất của chúng yếu đi và dễ bị nhiễm lạnh hơn. Trong khi trước đây, các bậc phụ huynh lại không phải quá lo lắng về vấn đề này.



MỐI LIÊN HỆ GIỮA "NHỮNG CƠN ĐAU", "CƠ THỂ BỊ LẠNH" VÀ "NƯỚC"

Một lý do quan trọng nữa khiến trẻ bị lạnh, đó là lượng nước trong cơ thể chúng. Đối với những người trưởng thành, lượng nước này chiếm khoảng 60-70% thể trọng cơ thể, nhưng ở trẻ em chiếm hơn 70%. Việc không cho trẻ uống đủ nước sẽ khiến chúng rơi vào tình trạng mất nước và thậm chí là nguy hiểm đến tính mạng. Nhưng nếu trẻ uống quá nhiều nước thì lượng nước ứ đọng trong cơ thể cũng sẽ khiến chúng bị lạnh. Khi trẻ bị lạnh, việc trao đổi nước trong cơ thể sẽ không còn thuận lợi và lượng nước sẽ tích tụ dễ dàng hơn. Quá trình đó dẫn tới

tình trạng thừa nước trong cơ thể (ngộ độc nước), gây ra các bệnh như tiêu chảy, ho hay viêm da dị ứng (bệnh chàm).

Trong Đông y, người ta cho rằng nước ứ đọng sẽ khiến cơ thể bị lạnh và là nguyên nhân gây nên những cơn đau đầu hay đau bụng. Để phòng tránh ngộ độc nước, chúng ta không nên cho trẻ uống quá nhiều nước. Thay vào đó, hãy bổ sung nước cho chúng bằng những thực phẩm làm ấm cơ thể.

TRẺ CÓ ĐANG BỊ LẠNH KHÔNG?

1 THÂN NHIỆT THƯỜNG DƯỚI 36,5°C.

2 SẮC MẶT XANH XAO, DA DẺ VÀNG VỌT.

3 DỄ SỐT, SỔ MŨI, HO, TIÊU CHẢY, VIÊM TAI GIỮA, CẢM CÚM.





4 CHÂN TAY LẠNH.



5 DA BỤNG LẠNH.



6 HAY MỆT MỎI, YẾU ỚT, UỂ OẢI.

7 THIẾU MÁU.



8 KHÓ CHỊU KHI THỨC GIẤC, LUÔN TRONG TÌNH TRẠNG BUỒN NGỦ.



9 KHÓC ĐÊM VÀ HAY BỊ GIẬT MÌNH KHI NGỦ.



10 THIẾU BÌNH TĨNH, DỄ NỔI CÁU.



11 DỄ SAY TÀU XE, HAY BỊ NÔN ÓI.



12 BỊ GHẺ LỞ, NỔI MỀ ĐAY HOẶC BỊ HEN SUYỄN.



TRẺ THƯỜNG CÓ MỘT TRONG NHỮNG TRIỆU CHỨNG TRÊN → **CƠ THỂ BỊ LẠNH** (Thể chất tính âm)

TRẺ KHÔNG CÓ BẤT KỲ TRIỆU CHỨNG NÀO NHƯ TRÊN → **CƠ THỂ KHÔNG BỊ LẠNH** (Thể chất tính dương hoặc bình hòa)



① CẢM THẤY LẠNH KHI SỜ MÁ TRẺ
▶▶ Hãy mặc thêm cho chúng một lớp quần áo.

② CẢM THẤY LẠNH KHI SỜ CHÂN TRẺ
▶▶ Hãy đi tất cho chúng.

③ KHI TRẺ HẮT HƠI
▶▶ Hãy mặc thêm cho chúng một lớp quần áo.

④ CẢM THẤY LẠNH KHI SỜ BỤNG TRẺ
▶▶ Hãy quấn bụng cho chúng.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý VỚI CÁC LOẠI THỂ CHẤT



VỚI TRẺ CÓ THỂ CHẤT TÍNH ÂM

Dù chỉ có một trong những triệu chứng được kể ở mục trên, cũng có thể khẳng định rằng đứa trẻ đó có thể chất tính âm.

Trong ăn uống, cha mẹ hãy lựa chọn những thực phẩm có tính dương, chú ý làm ấm cơ thể; càng ít sử dụng những thực phẩm có tính âm, gây lạnh cho cơ thể trẻ càng tốt. Bên cạnh đó, cha mẹ phải quấn bụng và cho trẻ ngâm mình bằng nước ấm hằng ngày. Việc tạo cho trẻ thói quen uống nước ép cà rốt, táo và ăn súp miso thường xuyên cũng là một việc cần thiết.



VỚI TRẺ CÓ THỂ CHẤT TÍNH DƯƠNG

Những đứa trẻ luôn thích mặc áo ngắn tay hay quần đùi bất kể trời nóng hay lạnh thì ắt hẳn chúng có thể chất tính dương.

Đối với trường hợp như vậy, thức ăn yêu thích của chúng thường là những món làm mát cơ thể như: kem, các loại nước hoa quả ép lạnh, nước trà lạnh,

nước đá, v.v... Việc lựa chọn thức ăn cho chúng thường được dựa trên nhu cầu cần phát tán nhiệt trong cơ thể.

Nếu trẻ ăn những món làm mát cơ thể một cách điều độ thì sẽ không có vấn đề gì. Nhưng nếu chúng ăn quá nhiều, rất có thể chúng sẽ bị lạnh bụng, dẫn đến tiêu chảy hay đau bụng. Vì vậy, cha mẹ hãy chú ý không nên cho trẻ ăn quá nhiều những món ăn có tính làm mát và phải đề phòng bằng cách quấn bụng thường xuyên cho chúng khi ngủ.



VỚI TRẺ KHÔNG THUỘC HAI DẠNG THỂ CHẤT TRÊN

Những đứa trẻ không thuộc thể chất tính dương, cũng không thuộc thể chất tính âm, vậy thì chúng sẽ thuộc thể chất bình hòa. Cơ thể của chúng có độ cân bằng âm dương rất tốt. Trong Đông y, người ta cho rằng những người thuộc nhóm này rất khó bị bệnh, bởi đây là trạng thái đạt đến sự cân bằng âm dương lý tưởng. Nhưng trong ăn uống, cha mẹ vẫn cần chú ý không cho trẻ ăn thuần những thực phẩm tính âm. Chỉ cần như vậy, cha mẹ sẽ không cần phải để tâm nhiều tới những vấn đề về thể chất cũng như sức khỏe của trẻ.

Để phòng tránh bệnh tật, tôi khuyên các bậc phụ huynh hãy tập thói quen quấn bụng cho trẻ khi ngủ và cho trẻ ngâm mình trong bồn nước ấm hằng ngày.

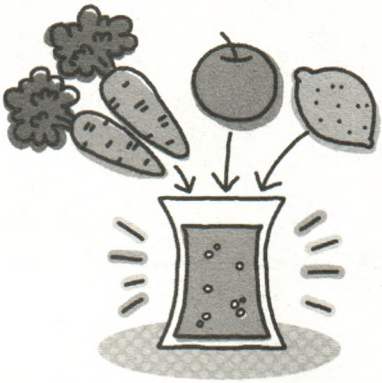
Lời khuyên thứ nhất của bác sĩ Nina

HÃY UỐNG NƯỚC ÉP CÀ RỐT, TÁO VÀ ĂN SÚP MISO HẰNG NGÀY!

UỐNG NƯỚC ÉP CÀ RỐT, TÁO HẰNG NGÀY SẼ TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH CHO TRẺ



Cà rốt và táo là những thực phẩm tính dương, làm ấm cơ thể, bởi chúng chứa rất nhiều khoáng chất và các loại vitamin. Nếu uống hai thứ này hằng ngày, trẻ sẽ không bị lạnh và khả năng miễn dịch cũng sẽ được nâng cao.



CÁCH PHA CHẾ: (thành phẩm 50ml)

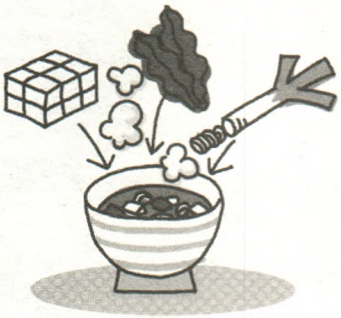
- Bước 1: Chuẩn bị 2 củ cà rốt, 1 quả táo, 1 quả chanh.
- Bước 2: Rửa sạch cà rốt và táo. Cà rốt cắt bỏ cuống, táo bỏ lõi. Cắt miếng vừa phải.
- Bước 3: Cho phần cà rốt và táo đã cắt vào máy ép. Thêm vào nước cốt chanh. Uống liền sau khi ép.

MỖI LẦN DÙNG KHOẢNG BAO NHIÊU ML?

Trẻ có thể uống khoảng 40 đến 200 ml. (tùy theo độ tuổi)

SÚP MISO – MÓN ĂN NHẬT BẢN TỐT CHO SỨC KHỎE, ĐƯỢC CẢ THẾ GIỚI CÔNG NHẬN.

Súp miso là một trong những món ăn được nấu từ thực phẩm lên men (miso[1]). Đây là loại thực phẩm không chỉ nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể mà còn có thể cân bằng vitamin, khoáng chất và axit amino. Nếu trẻ được ăn súp miso hằng ngày thì cơ thể chúng sẽ được cung cấp một lượng muối ổn định và phù hợp. Đây cũng là món ăn có thể dùng để phòng tránh nhiễm lạnh cho trẻ.



CÁCH PHA CHẾ:

- Bước 1: Cho 1 chén nước và 1 muỗng bột nêm dashi[2] vào nồi, đun sôi. Thêm đậu hũ, các loại rau, các loại củ, hải sản tùy thích.
- Bước 2: Hòa tan 1 muỗng canh tương miso vào nồi hỗn hợp trên, đun sôi trở lại. Dùng nóng.

* Hầu hết hải sản là thực phẩm tính âm, nhưng nếu được nấu chín cùng với các gia vị hay thực phẩm tính dương thì sẽ không có vấn đề gì.

MỖI LẦN DÙNG KHOẢNG BAO NHIÊU ML?

Trẻ có thể uống khoảng 40 đến 200 ml. (tùy theo độ tuổi)

CÂU CHUYỆN VỀ CHẤT PHÓNG XẠ

Sau sự cố nhà máy hạt nhân do trận động đất lớn phía Đông Nhật Bản gây ra, đã có nhiều bà mẹ bắt đầu quan tâm đến những vấn đề liên quan tới chất phóng xạ. Tôi cũng là một trong số những người đó. Chúng ta không thể ngăn ngừa hoàn toàn các vấn đề về chất phóng xạ, nhưng việc uống nước ép cà rốt, táo hay ăn súp miso hằng ngày có thể giúp thúc đẩy quá trình đào thải các chất phóng xạ trong cơ thể. Bởi những thực phẩm lên men như đậu tương có chứa chất thúc đẩy phóng xạ. Cà rốt và táo có chứa kali. Đặc biệt, táo còn có chất pektin – có tác dụng bài trừ chất phóng xạ caesium.

1. Miso là loại gia vị, thực phẩm quen thuộc của người Nhật Bản, rất giống tương của người Việt. (BT)

2. Dashi là nước dùng chiết xuất từ thịt, cá, rau củ hay tảo biển, phổ biến nhất là dashi katsuo cá bào. (BT)

NHỮNG MÓN ĂN KHÁC CŨNG CÓ TÁC DỤNG TRONG VIỆC GIỮ ẤM CƠ THỂ

GỪNG – DƯỢC LIỆU QUÝ GIÚP TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH

Trong Đông y, gừng được gọi là sinh khương, một loại dược liệu có thể dùng sống và có tác dụng làm ấm cơ thể. Có thể nói, gừng là một loại "thực dược" nâng cao hệ miễn dịch, khí lực và thể lực.

Gừng có vị cay mạnh nên trẻ thường không thích. Do vậy, cha mẹ hãy cho trẻ thử nhấp nước gừng loãng trước, sau đó tiếp tục cho chúng uống tùy vào khả năng.



CÁCH PHA CHẾ NƯỚC GỪNG:

- Bước 1: Mài nhuyễn một nhánh gừng nhỏ (khoảng 10 gram). Lọc qua rây và chế thêm nước sôi.
- Bước 2: Thêm đường đen hoặc mật ong tùy thích. Dùng nóng (Không nên dùng với trẻ dưới 1 tháng tuổi).

* Lưu ý: Trong lần đầu sử dụng gừng, chỉ nên dùng một lượng nhỏ.

CÁCH LÀM MIẾNG CHƯỜM GỪNG:

- Bước 1: Mài nhuyễn khoảng 150 gram gừng. Cho vào túi vải cotton và dùng dây buộc chặt.
- Bước 2: Đun sôi khoảng 2l nước với túi gừng trên. Hạ nhỏ lửa khi nước trong nồi sủi tăm.
- Bước 3: Nhúng khăn vào nồi nước gừng còn ấm, sau đó vắt kiệt.
- Bước 4: Áp khăn vào chỗ đau. Đặt một miếng nylon và một chiếc khăn khô lên để giữ nhiệt. Tiếp tục lặp lại bước 3 cho tới khi chiếc khăn nguội hẳn.

ĐƯỜNG ĐEN – THỰC PHẨM LÀM ẤM CƠ THỂ ƯA THÍCH CỦA TRẺ

So với đường trắng, đường đen có nhiều vitamin và khoáng chất hơn. Vị ngọt trong đường đen có tác dụng tăng cường sinh lực và làm ấm cơ thể. Do vậy, hãy sử dụng đường đen nếu muốn thêm vị ngọt.



CÁCH PHA CHẾ NƯỚC ĐƯỜNG:

- Bước 1: Cho 1 muỗng cafe đường đen và một chút muối vào 1 cốc nước nóng.
- Bước 2: Khuấy đều và dùng nóng. Có thể thêm gừng hoặc bột sắn dây tùy thích.

BỘT SẮN DÂY – THÀNH PHẦN CHỦ YẾU CỦA CÁT CĂN THANG

Sắn dây là loại thực vật dây leo, tính bình, có thể có tác dụng làm ấm cơ thể rất tốt. Rễ của củ sắn dây được gọi là cát căn – một dược liệu quý dùng trong Đông y. Ngày nay, người ta thường chiết xuất bột sắn dây để bán ra thị trường.

CÁCH PHA CHẾ NƯỚC SẮN DÂY:

- Bước 1: Cho 1 muỗng cafe bột sắn dây và 1 muỗng cafe đường đen vào cốc.
- Bước 2: Chế thêm nước sôi. Khuấy đều. Thêm gừng tùy ý.

Ô MAI – THỰC PHẨM VỪA LÀM ẤM CƠ THỂ, VỪA HỖ TRỢ QUÁ TRÌNH HOẠT ĐỘNG CỦA DỊCH VỊ

Ngoài tác dụng sát khuẩn, ô mai còn có khả năng hỗ trợ dịch vị, giảm ho và tiêu chảy.

CÁCH PHA CHẾ TRÀ UMESHU[1]:

- Bước 1: Cho một trái ô mai vào cốc, sau đó dùng đũa hoặc thìa dằm nát, bỏ hạt nếu có.
- Bước 2: Thêm vào 1 muỗng canh shochu và 3-4 giọt nước gừng, chế nước trà xanh nóng vào hỗn hợp trên. Khuấy đều.
- Bước 3: Làm nhạt hỗn hợp trên khoảng 3-4 lần trước khi cho trẻ uống.

TÍA TÔ RẤT TỐT CHO DỊCH VỊ

Lá tía tô có vị cay, tính ấm, có tác dụng tăng tiết dịch vị, hỗ trợ tiêu hóa, thúc đẩy quá trình đào thải các chất độc hại, lượng nước dư thừa trong cơ thể và giảm ho.

CÁCH PHA CHẾ NƯỚC TÍA TÔ:

- Bước 1: Nướng sơ hoặc cắt nhỏ khoảng 2 đến 3 lá tía tô.
- Bước 2: Thêm nước sôi, hãm chừng vài phút. Uống nóng. Có thể thêm gừng hoặc đường đen tùy ý.

1. Umeshu (梅酒) là một loại rượu có mùi hoa quả, được tạo ra từ quá trình ngâm ume (mơ khi chưa chín) trong rượu shochu và đường. Nó có vị chua ngọt, độ cồn nhẹ, khoảng 14 độ, thích hợp dùng cho phụ nữ. (BT)

Lời khuyên thứ hai
của bác sĩ Nina

HÃY QUẤN BỤNG ĐỂ GIỮ ẤM CHO TRẺ!



TUYỆT ĐỐI KHÔNG ĐỂ TRẺ BỊ LẠNH BỤNG

Trong Đông y, bụng được cho là trung tâm của cơ thể. Theo đó, bụng chứa hầu hết nội tạng bên trong cơ thể và được cho là nơi quan trọng nhất. Cơ thể chúng ta khỏe mạnh là do từng bộ phận trong cơ thể khỏe mạnh. Để nội tạng được khỏe mạnh, chúng ta cần phải giữ ấm cơ thể và luôn để máu lưu thông tốt.

Sau đây, tôi sẽ hướng dẫn bạn sử dụng đồ quấn bụng. Bất kể trẻ có thể chất tính dương hay tính âm, bạn cũng nên sử dụng đồ quấn bụng quanh năm. Vào mùa hè, trẻ thường ăn những món làm mát cơ thể nhưng dễ bị lạnh bụng như: kem, đá bào, nước trà lạnh, nước trái cây, dưa hấu, cà chua, v.v... Trẻ bị lạnh bụng, lâu dần sẽ dẫn đến viêm dạ dày, đau bụng, ho hay tiêu chảy. Vì vậy, quấn bụng cho trẻ khi ngủ là một việc cần thiết. Cha mẹ cũng có thể cho trẻ mặc thêm áo may ô hay quần lót khi ngủ, nhưng nhất định phải quấn bụng cho chúng.

Những đứa trẻ có thân nhiệt thấp hay có thể trạng suy nhược cần được quấn bụng quanh năm. Nếu trẻ không được giữ ấm từ bên trong thì thân nhiệt của chúng sẽ không thể tăng lên được.



GIỮ ẤM CHO TRẺ BẰNG CÁCH QUẤN BỤNG LÀ VIỆC LÀM CẦN THIẾT!

Quấn bụng có thể cải thiện được tình trạng rối loạn chức năng dạ dày. Với những đứa trẻ hay bị đau bụng, tiêu chảy hoặc ho thì việc quấn bụng là không thể thiếu. Việc này cũng sẽ giúp trẻ ngủ sâu hơn vào ban đêm. Việc thức giấc vào buổi đêm sẽ ảnh hưởng đến quá trình phát triển của trẻ. Ban đêm là khoảng thời gian mà nhiệt độ không khí lẫn nhiệt độ cơ thể đều hạ. Khi nhiệt độ bên ngoài hạ xuống một chút, nếu người có thân nhiệt cao sẽ không có vấn đề gì, nhưng đối với những người có thể chất âm tính thì thân nhiệt giảm đột ngột theo nhiệt độ không khí là một việc rất nguy hiểm (Nếu nhiệt độ cơ thể giảm đột ngột trong lúc ngủ say sẽ dẫn đến tình trạng đột quỵ). Đối với những đứa trẻ có thể chất dương tính, cha mẹ không cần quá lo lắng về vấn đề này.

NHỮNG BÀI THUỐC ĐÔNG Y CÓ THỂ DÙNG ĐƯỢC CHO TRẺ EM

Thuốc Đông y là những loại thuốc lành tính, được bào chế từ các loại thảo dược. Một số loại thuốc Đông y đang được bày bán trên thị trường có thể dùng được cho cả trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Ở đây, tôi xin giới thiệu một số bài thuốc Đông y dành cho trẻ em. Các bậc phụ huynh có thể dễ dàng tìm thấy các bài thuốc này ở các tiệm thuốc, nhưng hãy hỏi ý kiến thầy thuốc để được hướng dẫn sử dụng một cách chi tiết và cụ thể.

CÁT CĂN THANG

Đây là một loại thuốc Đông y pha trộn giữa cát căn, cam thảo, sinh khương, quế chi, ma hoàng, đại táo và thược dược; có tác dụng làm ấm cơ thể rất tốt, hiệu quả trong việc điều trị các bệnh cảm ở giai đoạn đầu và trị các bệnh như: sổ mũi, đau đầu, nhức mỏi vai gáy.

TIỂU THANH LONG THANG

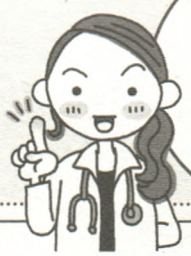
Được biết đến như một loại thuốc Đông y hiệu quả trong việc điều trị các chứng viêm mũi, dị ứng phấn hoa, hen suyễn và sổ mũi.

TIỂU KIẾN TRUNG THANG

Đây là loại thuốc có tác dụng cải thiện tình trạng suy nhược cơ thể, mệt mỏi triền miên, huyết sắc kém, tay chân lạnh; và cũng là bài thuốc Đông y phù hợp cho cả trẻ nhỏ.

TỬ VÂN CAO

Là bài thuốc Đông y dùng ngoài da (thuốc bôi), có tác dụng chống viêm, thúc đẩy quá trình tái tạo da. Ngoài ra, nó còn có công hiệu trong việc điều trị bỏng, ghẻ lở, nứt nẻ chân tay hay viêm da dị ứng.



PHƯƠNG PHÁP KHIẾN TRẺ UỐNG NHỮNG LOẠI THUỐC ĐÔNG Y ĐẮNG

1. Hòa tan thuốc cùng đường đen và nước sôi trước khi cho trẻ uống.
2. Hòa tan một thìa mật ong với thuốc (mật ong dùng cho trẻ trên 1 tuổi).
3. Hòa chung với trà cho trẻ uống.

CHƯƠNG

2

Làm ấm cơ thể cho trẻ có thể chất tính âm

THỰC PHẨM VÀ CÁCH SỬ DỤNG THỰC PHẨM NHẰM BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO TRẺ

Lời khuyên thứ ba của bác sĩ Nina

TRẺ THÍCH VÀ KHÔNG THÍCH MÓN ĂN NÀO, ĐỀU DO NHU CẦU CỦA CƠ THỂ



NHỮNG ĐỨA TRẺ BỊ NHIỄM LẠNH, THƯỜNG THÍCH ĐỒ ĂN MẶN

Tôi đã cho con gái mình ăn súp miso ngay khi bé chưa được một tuổi. Với cả hai đứa con gái, tôi đều không sử dụng thêm các loại sữa ngoài được bày bán trên thị trường. Khi không thể cho con bú, tôi sẽ cho chúng ăn súp miso thay cho sữa mẹ. Khi tôi nói việc này với các bệnh nhân, họ đã rất ngạc nhiên và hỏi: "Cho trẻ sử dụng loại thực phẩm có hàm lượng muối nhiều như vậy có tốt không?"

Tôi sẽ giải thích một cách chi tiết hơn về việc này. Trước đây, khi Nhật Bản chưa có các loại sữa ngoài dành cho trẻ em, thực phẩm thay thế sữa mẹ chính là súp miso. Việc trẻ sơ sinh ăn súp miso hoàn toàn không có vấn đề gì.

Tôi thường nghe các bệnh nhân than phiền rằng họ rất đau đầu vì trẻ chỉ thích ăn những món như: khoai tây chiên hay các loại bánh kẹo. Khoai tây chiên có chứa rất nhiều muối, thậm chí còn có cả vị cay. Khi trẻ muốn ăn những loại đồ ăn như thế, rất

có thể cơ thể chúng đang bị lạnh. Một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng nhiễm lạnh là do thiếu muối trong cơ thể. Vì vậy, suy nghĩ "càng giảm lượng muối càng tốt" chưa hẳn đã chính xác.

Dĩ nhiên, những người có thể chất tính âm, bị béo phì và huyết áp cao không cần thiết phải nạp nhiều muối để làm ấm cơ thể. Nhưng nếu những người có thể trạng tính âm "tẩy chay" muối một cách cực đoan thì sẽ dễ bị mắc phải các bệnh như: nhiễm lạnh, những bệnh liên quan đến dị ứng, thiếu máu, huyết áp thấp. Với những đứa trẻ có cơ thể bị lạnh cũng như vậy.



TRẺ SẼ LỰA CHỌN THỨC ĂN THEO NHU CẦU CỦA CHÚNG

Những đứa trẻ có triệu chứng bị lạnh thường thích những món ăn có vị cay bởi nó làm ấm cơ thể. Ngược lại, những đứa trẻ bị nóng lại thường thích những thứ làm mát cơ thể như: cà chua, dưa hấu, những loại nước ép trái cây, kem, v.v... Do đó, việc chọn lựa đồ ăn đều dựa trên nhu cầu của bản thân chúng.

Ngày nay, ở Nhật Bản, "ăn bất cứ thứ gì dù thích hay không" là một việc tốt. Nếu bạn bỏ những thứ không thích, ắt bạn sẽ bị mắng. Việc không ăn cải

bó xôi, ớt chuông và cà tím dựa trên nhu cầu tránh những đồ ăn làm lạnh cơ thể. Việc bắt trẻ phải ăn những món đó là không cần thiết. Cha mẹ chỉ cần cân bằng chế độ dinh dưỡng từ các món ăn mà trẻ yêu thích là được. Tương tự như vậy, khi trẻ có khuynh hướng không muốn ăn hay không muốn uống thứ gì thì bạn cũng không cần phải ép buộc chúng. Bởi trẻ tự biết mình muốn những gì.

Tuy nhiên, nếu trẻ chỉ ăn bánh kẹo mà bỏ qua các bữa chính thì đó lại là vấn đề khác. Tôi khuyên cha mẹ cần sát sao hơn với các bữa ăn của con trẻ. Khi 2 tuổi, trẻ sẽ ăn những gì chúng thích và lắc đầu với những thứ chúng không muốn. Ở thời điểm này, cha mẹ cần phải ép trẻ ăn dù chúng muốn hay không. Một thời gian sau, cha mẹ hãy để trẻ tự lựa chọn đồ ăn theo sở thích và theo nhu cầu. Dựa trên những món trẻ thích, hãy lên thực đơn để cân bằng dinh dưỡng cho chúng.

Lời khuyên thứ tư của bác sĩ Nina

HÃY CHỌN NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM CÓ KHẢ NĂNG LÀM ẤM CƠ THỂ!



CÓ NHIỀU LOẠI ĐỒ ĂN LÀM ẤM CƠ THỂ, NHƯNG CŨNG CÓ NHỮNG LOẠI ĐỒ ĂN KHIẾN CƠ THỂ BỊ LẠNH

Thực phẩm được chia làm hai loại: tính âm và tính dương. Thực phẩm tính âm sẽ làm lạnh cơ thể, thực phẩm tính dương sẽ làm ấm cơ thể. Trung gian giữa hai loại này được gọi là thực phẩm tính bình. Những món ăn có lượng muối nhiều, các loại củ, những sản phẩm từ động vật trừ sữa, những thực phẩm ít nước (thực phẩm cứng), lên men, có màu sắc ấm, v.v... được tìm thấy ở những nơi có thời tiết lạnh là những thực phẩm tính dương, có thể làm ấm cơ thể. Hãy lựa chọn những thực phẩm tính dương nếu trẻ bị lạnh! Những loại rau có lá, những thực phẩm có màu trắng, những thực phẩm nhiều nước (thực phẩm mềm) là những thực phẩm tính âm, sẽ làm lạnh cơ thể. Những thực phẩm tính âm nếu được nấu cùng một số gia vị tính dương sẽ cân bằng được âm dương và khiến người ăn không bị lạnh bụng.

Tôi sẽ đưa ra bảng tóm tắt các loại thực phẩm tính dương – thực phẩm tính bình – thực phẩm tính âm để các bạn dễ hình dung hơn.

BẢNG DANH SÁCH CÁC THỰC PHẨM TÍNH DƯƠNG, THỰC PHẨM TÍNH BÌNH, THỰC PHẨM TÍNH ÂM

THỰC PHẨM TÍNH DƯƠNG (NHỮNG MÓN CÓ MÀU ĐỎ - MÀU ĐEN - MÀU CAM)	
Muối tinh, súp miso, nước tương Nhật.	
Mơ muối, củ cải muối Nhật, trứng cá, mắm.	
Đường đen, sô-cô-la (Ca cao) đậu đỏ, đậu đen, mè đen, các loại rong biển.	
Các loại củ (ngó sen, cà rốt, củ sen, hành tây, khoai sọ, tỏi, gừng).	
Cá màu đỏ, thịt đỏ, tôm, bạch tuộc, pho mát.	
Táo, anh đào, nho, mận.	
Hồng trà, trà Houji[1], trà Ô Long.	

1. Trà Houji còn gọi là Houjicha, một loại trà đặc biệt, được làm từ những búp trà có màu nâu đen và được sấy ở nhiệt độ cao. Trà có hương vị thơm ngon, nước trà có màu nâu sẫm, chứa ít caffeine và tannin, rất tốt cho sức khỏe trẻ em, người lớn tuổi và người mới ốm dậy. (BT)

Hãy chọn cho trẻ
những loại thức ăn làm ấm cơ thể!



THỰC PHẨM TÍNH DƯƠNG	Gạo lức, mì soba[1], các loại bánh mì, các loại ngũ cốc có màu vàng nhạt. Đậu tương, natto[2], ngô, các loại hạt có màu trắng. Bí đỏ, khoai lang, rong biển.
THỰC PHẨM TÍNH ÂM (NHỮNG MÓN CÓ MÀU XANH DA TRỜI - MÀU TRẮNG – MÀU XANH LÁ CÂY)	Gạo trắng, mì Udon, bánh mì trắng. Đường trắng, dấm, bột cà ri, mè trắng, mayonnaise, chất điều vị, dầu ăn. Đậu hũ, sữa đậu nành, sữa bò, lục trà, trà lúa mạch[3]. Bắp cải thảo, xà lách, cải bó xôi, củ cải. Thịt mỡ. Chuối, dứa, xoài, quýt, bưởi, dưa hấu.







1. Một loại mì sợi được làm từ kiều mạch và là một trong các loại mì sợi phổ biến của ẩm thực Nhật Bản. (BT)
2. Đậu nành lên men. (BT)
3. Trà lúa mạch là loại trà được gia công từ loại đại mạch bằng phương pháp trích ly, không chứa caffeine, không gây mất ngủ, dùng cho cả trẻ sơ sinh và người già. (BT)

NHỮNG KIẾN THỨC THÔNG THƯỜNG VỀ VẤN ĐỀ ĂN UỐNG KHI CAI SỮA DẪN ĐẾN TÌNH TRẠNG NHIỄM LẠNH

Chúng ta thường tự cho rằng những việc chúng ta làm với bọn trẻ thật sự tốt. Tuy nhiên, vẫn có những nhầm lẫn trong vấn đề ăn uống của trẻ, đặc biệt là khi trẻ bước vào giai đoạn cai sữa, dẫn đến việc cơ thể bị nhiễm lạnh mà chúng ta không hay biết.
Dưới đây, tôi xin giới thiệu một số món ăn tiêu biểu.



TRÀ LÚA MẠCH

Loại trà này không có caffeine và được cho là tốt cho trẻ. Thực tế, nó lại là thực phẩm tính âm. Trước đây, vào những ngày hè nóng nực khi chưa có máy lạnh, người ta vẫn thường uống loại trà này để làm mát cơ thể từ bên trong.



TRÀ HOUJI LÀ SỰ LỰA CHỌN TỐT HƠN TRÀ LÚA MẠCH.

CHUỐI

Chuối là loại thực phẩm tính âm, làm lạnh cơ thể, không tốt cho những đứa trẻ bị lạnh hay có thể chất yếu.

TRẺ HOÀN TOÀN CÓ THỂ ĂN ĐƯỢC MÓN CHUỐI NƯỚNG RẮC MUỐI.

SỮA

Sữa là loại thực phẩm tính âm, giúp làm mát cơ thể. Chất đạm casein[1] trong sữa được cho là nguyên nhân gây ra dị ứng. Hơn nữa, Mỹ đã từng công bố kết quả nghiên cứu chỉ ra chất phóng xạ stronti có trong sữa.

ĐỂ HẤP THỤ CANXI, TÔI KHUYÊN CÁC BẠN NÊN DÙNG CÁ MÒI, TÔM KHÔ VÀ PHO MÁT.

1. Casein là chất đạm chứa tất cả các acid amin, đặc biệt là lysine – một acid amin cần thiết cho sự phát triển của trẻ em. Sữa bò, sữa trâu, sữa dê thuộc loại sữa casein vì lượng casein chiếm hơn 75% tổng số protein. (BT)

CÀ RI

Trong các loại thực phẩm đóng hộp dành cho trẻ cai sữa, cà ri được ưa chuộng hơn cả. Tuy nhiên, đây lại là loại thực phẩm tính âm. Trong trường hợp trẻ muốn ăn cà ri, cha mẹ nên thêm vào đó một chút muối tinh hay chút tương miso, hoặc có thể thay thế hoàn toàn bằng súp miso. Những món như: cream stew[1] hay gratin[2] có thành phần cơ bản là white sauce[3] được chế biến từ sữa cũng làm cho cơ thể bị lạnh. Do đó, tôi khuyên cha mẹ nên cân nhắc khi cho trẻ ăn những món ăn này.



ĐỒ ĂN VẶT

Hãy tránh xa những món ăn có đường trắng vì chúng khiến cơ thể bị lạnh. Món ăn vặt nên dùng là sữa đậu nành ấm thêm đường đen (nếu chỉ uống sữa đậu nành không đường thì cũng dễ bị lạnh), sữa chua thêm đường đen (thêm mật ong với trẻ em trên 1 tuổi), khoai lang, bánh mì nhân đậu, chè đậu đỏ và pho mát.

MÓN ĂN CÓ VỊ NHẠT

Muối sẽ làm ấm cơ thể. Vì vậy, đối với những đứa trẻ bị lạnh, việc ăn nhạt thường xuyên hoàn toàn không tốt. Khi bị sổ mũi, tiêu chảy hay ra nhiều mồ hôi, trẻ cần được bổ sung thêm muối để bù lại lượng khoáng chất mất đi trong cơ thể.

CÁC BẠN NÊN SỬ DỤNG MUỐI TINH, CHỨ KHÔNG PHẢI NHỮNG LOẠI ĐÃ QUA TINH CHẾ.

CÁC LOẠI NƯỚC ÉP ĐƯỢC BÀY BÁN TRÊN THỊ TRƯỜNG

Những loại nước ép trái cây được chế biến từ các loại trái cây như: cam, quýt không giữ ấm cơ thể. Những loại nước ép táo hay những hỗn hợp nước ép rau xanh với táo và nho là sự thay thế tốt hơn cả.

LOẠI NƯỚC ÉP LÝ TƯỞNG NHẤT NƯỚC ÉP CÀ RỐT VÀ TÁO DO CHÚNG TA TỰ PHA CHẾ.

---

1. Tạm dịch là súp kem. (BT)

2. Cách chế biến thức ăn mà trong đó nguyên liệu được phủ bằng một lớp nướng giòn. Nguyên liệu của món ăn có thể là súp lơ, cà chua, cà tím, khoai tây nghiền, v.v... cùng với xốt kem sữa hoặc xốt cà chua. Lớp phủ này có thể là vụn bánh mì, pho mát bào sợi hoặc trứng/bơ. (BT)

3. Một loại xốt cơ bản làm nền cho các loại xốt hoặc súp khác với ba thành phần chính là bơ, bột, sữa. Tùy vào món ăn, bạn có thể gia giảm sao cho phù hợp. (BT)

LỜI KHUYÊN VỀ NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM CAI SỮA CÓ THỂ LÀM ẤM CƠ THỂ



THỰC PHẨM CAI SỮA LÀ LOẠI THỰC PHẨM DÙNG ĐỂ GIÚP TRẺ NGỪNG BÚ MẸ[1]

Cai sữa tức là giúp trẻ bỏ bú mẹ và làm quen với những thực phẩm khác. Trong thời gian đầu giai đoạn cai sữa, cha mẹ không nên bận tâm đến những thứ như năng lượng nạp vào cơ thể trẻ hay chế độ dinh dưỡng cân bằng. Thời kỳ bắt đầu cai sữa cho trẻ là khoảng sau 5-6 tháng tuổi, nhưng không có tiêu chuẩn đặc biệt nào quyết định việc này. Khi trẻ có thể ăn được những đồ ăn khác ngoài sữa mẹ thì đó chính là thời điểm để cai sữa. Đầu tiên, bạn hãy mài nhuyễn táo, sau đó dùng vải lọc vắt lấy nước và cho trẻ nếm từng chút một để làm quen. Sau đó, bạn bắt đầu làm nhạt nước ép bằng nước ấm theo tỉ lệ 1:2. Nếu trẻ cảm thấy thích thú thì hãy tiếp tục cho trẻ uống. Táo vừa là một loại thực phẩm tính dương, giúp làm ấm cơ thể, vừa chứa nhiều vitamin và khoáng chất. Đây cũng là loại thực phẩm mà các bạn nên lựa chọn đầu tiên trong thời kỳ cai sữa cho trẻ.

---

1. Nội dung phần này được viết dựa theo quan điểm riêng của tác giả.



ĐỐI VỚI NHỮNG TRẺ THƯỜNG BỊ SỔ MŨI HAY TIÊU CHẢY, SÚP MISO LÀ LIỀU THUỐC THẦN KỲ

Trẻ thường không ăn những thứ chúng không thích. Qua khuôn miệng và những cử động của trẻ, bạn hãy đoán xem chúng có chịu ăn hay không, đồng thời quan sát xem chúng ăn có ngon miệng không. Không cần ép trẻ ăn những món chúng không thích.

Với những đứa trẻ bị lạnh, tôi khuyên các bạn cho chúng ăn những thực phẩm tính dương. Tuy nhiên, vào thời kỳ đầu của quá trình cai sữa, khó có thể biết được chắc chắn thể chất của trẻ thuộc loại nào. Trong thời kỳ đầu của quá trình cai sữa, không nên thiên về một nhóm thực phẩm nào mà hãy cho trẻ hấp thu cả thực phẩm tính dương, thực phẩm tính âm và thực phẩm tính bình theo một chế độ cân bằng nhất.

Những đứa trẻ thường bị tiêu chảy hay sổ mũi do nhiễm lạnh cần được bổ sung đủ lượng muối để làm ấm cơ thể. Hãy cho trẻ ăn súp miso như một loại thức ăn chính trong giai đoạn cai sữa. Nếu trẻ ăn một cách ngon lành và thích thú thì hãy cho chúng ăn tùy theo nhu cầu để cải thiện tình trạng bị lạnh. Vào thời kỳ không có những loại sữa ngoài dành cho trẻ em thì những bà mẹ không có sữa đã cho trẻ uống súp miso pha loãng thay cho sữa mẹ. Súp miso rất có lợi, ngay cả với trẻ sơ sinh.

NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý TRONG THỜI KỲ ĐẦU CỦA GIAI ĐOẠN CAI SỮA (TỪ 5 ĐẾN 6 THÁNG TUỔI)



BẮT ĐẦU CHO TRẺ LÀM QUEN VỚI CÁC LOẠI THỰC PHẨM KHÁC NGOÀI SỮA MẸ

Mục đích của thời kỳ đầu cai sữa là cho trẻ làm quen với các loại thực phẩm khác ngoài sữa mẹ để hệ tiêu hóa của trẻ quen dần với những loại thực phẩm khác. Trước tiên, các bà mẹ nên cho trẻ ăn các loại thức ăn ở thể lỏng hoặc các loại thực phẩm mềm có thể nghiền bằng hàm, bởi thời kỳ này trẻ chưa có răng.

Thực phẩm tôi khuyên dùng trong thời kỳ này là nước ép táo. Bạn hãy cắt nhuyễn khoảng ⅛ quả táo, sau đó dùng vải lọc để vắt lấy nước. Ban đầu, bạn cũng có thể pha loãng nước ép với nước sôi theo tỉ lệ 1:2.

Hoặc bạn có thể luộc chín mềm các loại củ quả như: bí đỏ, khoai lang, cà rốt, khoai tây, v.v..., sau đó dùng dụng cụ mài để mài nát những thứ đã luộc và lọc qua rây. Lúc này, do dạ dày của trẻ vẫn chưa phát triển hoàn thiện nên bạn cần phải loại bỏ hết bã xơ bằng cách lọc qua rây trước khi cho trẻ ăn.





NƯỚC ÉP TÁO
(Nên dùng trong thời kỳ đầu của giai đoạn cai sữa)



CỦ QUẢ LUỘC CHÍN, MÀI NHUYỄN VÀ LỌC QUA RÂY



SÚP MISO
Khi cho trẻ ăn các loại thực phẩm cai sữa thì nhất định phải cho chúng uống súp miso



ĐẬU HŨ, ĐẬU HŨ LÊN MEN HOẶC CÁ CƠM

Trong thời kỳ đầu của giai đoạn cai sữa, hãy cho trẻ ăn 1-2 lần thực phẩm cai sữa một ngày. Hơn nữa, khi ăn các loại thực phẩm cai sữa, bạn nên cho trẻ ăn cùng với súp miso. Bạn chỉ cần hòa tan miso vào nước nóng mà không cần nêm nếm gia vị. Sau đó, hãy cho trẻ uống mỗi khi chúng muốn.

Sau khi trẻ đã quen với các loại thực phẩm cai sữa, hãy cho trẻ ăn dần dần các chất đạm khác. Đầu tiên, tôi gợi ý cho các bạn món đậu hũ hoặc đậu hũ khô. Đậu hũ lên men, cá cơm hay cá thu cũng là những món ăn thích hợp cho trẻ trong giai đoạn này. Lưu ý rằng, đậu hũ cần được chần qua nước sôi, cá thu cũng nên nấu chín kỹ trước khi cho trẻ ăn. Bạn hãy cắt nhỏ đậu hũ và

chần qua nước sôi để diệt khuẩn và để ráo nước trước khi cho trẻ ăn. Khi trẻ đã quen dần với những thức ăn trên mới nên cho trẻ ăn thịt hoặc trứng.

Một số người gợi ý nên cho trẻ ăn chuối và sữa chua trong thời kỳ đầu của giai đoạn cai sữa. Tuy nhiên, chuối là loại thực phẩm tính âm, nếu kết hợp với sữa chua sẽ khiến cơ thể trẻ bị lạnh. Do đó, hãy lập ra một chế độ ăn uống thích hợp cho trẻ ngay từ ban đầu.

NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý TRONG THỜI KỲ GIỮA CỦA GIAI ĐOẠN CAI SỮA (TỪ 7 ĐẾN 8 THÁNG TUỔI)



TRONG THỜI KỲ NÀY, TỈ LỆ DINH DƯỠNG HẤP THU TỪ CÁC LOẠI THỰC PHẨM CAI SỮA SẼ TĂNG LÊN

Khi bước vào thời kỳ cai sữa, trẻ đã có thể ngồi. Vì vậy, bạn hãy rèn cho trẻ thói quen ngồi ăn. Ở thời kỳ này, trẻ đã bắt đầu mọc răng, nên tỉ lệ dinh dưỡng mà chúng hấp thu từ các loại thực phẩm cai sữa cũng tăng dần. Trẻ đã có thể sử dụng được hàm trên, hàm dưới và có thể nhai được các loại thức ăn. Lượng thức ăn của chúng do đó cũng cần tăng lên. Hãy theo dõi tốc độ ăn cũng như nhu cầu của trẻ để điều chỉnh từ các loại thực phẩm được nghiền nát sang các dạng thực phẩm cứng (các loại thực phẩm được cắt nhỏ).

Tuy nhiên, thực phẩm cai sữa ở đây không nhất thiết phải sử dụng loại đặc biệt, khác người lớn. Dù áp dụng chế độ ăn giống người lớn nhưng các bà mẹ hoàn toàn có thể chế biến để trẻ dễ nhai bằng cách: hầm nhừ, giã nhỏ hoặc cắt nhỏ. Cho trẻ ăn thịt bò, thịt heo hay trứng trong thời kỳ này vẫn còn sớm, nhưng bạn có thể cho trẻ ăn thịt gà. Lúc này, bạn chưa cần thiết phải điều chỉnh lượng muối nhưng hãy gia giảm các vị: cay, đắng, v.v... để kích thích vị giác của trẻ.

Dù là trẻ em hay người lớn thì cơ thể cũng đều được nuôi dưỡng bằng các loại thực phẩm. Việc tích lũy chất dinh dưỡng thông qua chế độ ăn uống rất quan trọng với cơ thể trẻ. Nếu có thể, bạn hãy lấy các bữa ăn Nhật làm tiêu chuẩn và nên chú ý để cân bằng nguyên lý âm dương trong các món ăn.



NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM CAI SỮA NÊN VÀ KHÔNG NÊN CHO TRẺ SỬ DỤNG

Nên tránh cho trẻ ăn các thực phẩm như: chuối, mayonnaise, bơ, white sauce, trà lúa mạch, nước ép trái cây đóng hộp (không được chiết xuất 100% từ trái cây). Bởi đây là những loại thực phẩm tính âm, làm lạnh cơ thể. Thay vì cho trẻ uống trà lúa mạch, bạn có thể chọn trà Houji hay trà Ô Long; thay nước cam ép đóng chai bằng các loại nước ép trái cây tươi như: nước ép táo, nước ép nho hay nước ép rau củ; thay thế các loại sữa bò bằng pho mát hoặc sữa chua.

Nếu uống các loại sữa đậu nành đóng chai thì cơ thể vẫn có thể bị nhiễm lạnh. Vì vậy, bạn hãy làm ấm sữa bằng lò vi sóng và cho thêm một ít đường đen rồi cho trẻ uống. Đường đen chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất, giàu canxi, hỗ trợ sự phát triển xương và răng của trẻ. Hãy cho trẻ ăn các loại đồ ăn vặt được làm từ đường đen hay đậu đỏ như: chè đậu đỏ, bánh đậu đỏ, v.v...

NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý TRONG THỜI KỲ CUỐI CỦA GIAI ĐOẠN CAI SỮA (TỪ 9 ĐẾN 11 THÁNG TUỔI)



THỜI KỲ TRẺ ĂN THEO SỞ THÍCH

Khi bước vào thời kỳ này, răng cửa của trẻ đã mọc, răng hàm cũng đang phát triển. Do đó, trẻ đã có thể nhai thức ăn một cách thành thạo. Vì trẻ đã có thể tự tay lấy mọi thứ nên chúng sẽ chọn những món mà chúng muốn ăn. Sau 1 tuổi, trẻ đã cai sữa hoàn toàn. Lúc này, chúng có thể ăn các món giống người lớn như thịt hay trứng. Ngoài ra, trẻ cũng đã có thể cầm nắm khéo léo hơn. Do vậy, bạn hãy chuẩn bị những dụng cụ ăn uống như: thìa, dĩa, v.v... và bắt đầu tập cho trẻ thói quen tự xúc đồ ăn. Khi bước vào giai đoạn này, những thứ trẻ thích hay không thích sẽ tăng lên, kéo theo lượng thức ăn trong một bữa không đồng đều. Tuy nhiên, các bà mẹ đừng quá lo lắng mà hãy cho trẻ ăn những thứ chúng thích.

Từ sau giai đoạn cai sữa trở đi, hãy cho trẻ ăn đủ ba bữa một ngày. Trong trường hợp chất dinh dưỡng không được cung cấp đầy đủ trong ba bữa

chính, hãy cho trẻ ăn thêm các bữa phụ với những món như: sữa đậu nành pha với đường đen, chè đậu đỏ hay bánh que.



NHỮNG MÓN ĂN THUẦN NHẬT RẤT TỐT

Những thứ như: bơ, kem hay sữa bò thường được sử dụng trong các món Tây không được khuyến khích sử dụng như một thực phẩm cai sữa. Tôi cho rằng, trẻ em cũng sẽ bị lạnh nếu thực phẩm cai sữa được thay thế hoàn toàn bằng các món Tây đó. Nếu các bà mẹ chuộng những bữa ăn Nhật thì sẽ không phải bận tâm đến vấn đề trẻ bị nhiễm lạnh và cũng không cần chuẩn bị thêm bất kỳ bữa ăn nào cho chúng.

Những món cơ bản trong bữa ăn Nhật là cơm và súp miso. Ngoài ra, hãy bổ sung thêm những món ăn được chế biến từ thịt gà, trứng, rau luộc, cá nướng hay cá kho để cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và cân bằng âm dương. Tôi cũng gợi ý những loại rau củ chứa nhiều chất bột glucid như: khoai lang, khoai tây, khoai sọ, bí đỏ, v.v...

Những thực phẩm tính âm làm lạnh cơ thể như những loại rau có lá hay củ cải trắng nên được ăn

cùng súp miso. Miso là một món ăn kỳ diệu không thể thiếu đối với những đứa trẻ khỏe mạnh, dù chỉ cần ăn mỗi ngày một chút.

TÁC DỤNG CỦA SÚP MISO:

- Giàu acid amin cần thiết để bổ sung chất đạm cho cơ thể.
- Giàu khoáng chất – nguồn gốc của sự khỏe mạnh.
- Thực phẩm tính dương làm ấm cơ thể.
- Đẩy lùi các chất phóng xạ trong cơ thể.

TIÊU CHẢY VÀ SỔ MŨI LÀ DẤU HIỆU CỦA TRẺ BỊ LẠNH

Tôi đã từng chẩn đoán cho một em bé khoảng 11 tháng tuổi, bị đi cầu phân lỏng hơn một tháng. Dù em bé này đã được nhiều bác sĩ khác khám nhưng vẫn chưa tìm ra nguyên nhân. Khi tôi hỏi người mẹ về tình trạng sức khỏe của đứa bé thì được biết bé thường đòi ăn súp miso trong bữa ăn của người lớn. Nhưng người mẹ lại không cho bé ăn vì lo lắng rằng lượng muối trong súp miso quá nhiều đối với cơ thể trẻ. Khi tôi đề nghị người mẹ cho bé ăn súp miso thì tình trạng sổ mũi và tiêu chảy biến chuyển tốt hơn.

Sổ mũi hoặc tiêu chảy (phân lỏng hơn so với bình thường) là dấu hiệu của việc "cơ thể đang bị lạnh". Đặc biệt, trong thời kỳ đầu của giai đoạn cai sữa, các bà mẹ thường lo lắng thái quá trước tình trạng sổ mũi hoặc tiêu chảy ở trẻ.

Có lẽ, những thực phẩm cai sữa là nguyên nhân khiến trẻ bị lạnh. Bởi chúng có vị nhạt nên khi trẻ hấp thụ sẽ dễ bị lạnh. Khi cơ thể trẻ bị lạnh, tức là lượng nước đang dư thừa trong cơ thể và đó chính là nguyên nhân gây ra sổ mũi và tiêu chảy. Do có thể bổ sung lượng nước nên các bà mẹ không cần lo lắng đến việc cơ thể trẻ sẽ bị thiếu nước. Tuy nhiên, lượng nước đơn thuần thường thiếu chất khoáng. Lúc này, nếu trẻ hấp thu được lượng khoáng chất từ súp miso thì sẽ ngăn chặn hoàn toàn tình trạng tiêu chảy.

Hãy cho trẻ ăn súp miso như một thực phẩm cai sữa để làm ấm cơ thể.

CHƯƠNG

3

Những điều cần lưu ý hằng ngày

NHỮNG CÁCH TĂNG NHIỆT CHO CƠ THỂ

NẾU NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ TĂNG THÌ KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH CŨNG TĂNG



KHI NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ TĂNG LÊN 1°C THÌ KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH SẼ TĂNG LÊN GẤP 5-6 LẦN

Bạn đã từng nghe đến "khả năng miễn dịch" chưa? Khả năng miễn dịch là khả năng cơ thể tự bảo vệ khi bị vi-rút hay chất độc xâm nhập. Mặc dù y học ngày nay khá tiến bộ nhưng vẫn chưa có loại thuốc đặc trị tận gốc bệnh cảm. Việc đó khó đến nỗi mà người ta đã ví von rằng: "Nếu ai đó có thể tìm ra được loại thuốc đặc trị tận gốc bệnh cảm thì người đó sẽ được nhận giải Nobel."

Ví dụ, dù bạn được tiêm phòng cảm cúm nhưng cũng không thể ngăn ngừa bệnh hoàn toàn. Mức độ nhiễm bệnh của những người đã được tiêm phòng sẽ ít hơn những người không được tiêm phòng. Hiện nay, mới chỉ có thuốc điều trị nhằm hạn chế nôn mửa, tiêu chảy, ho hay hạ sốt mỗi khi bị cảm. Bởi vi-rút cảm cúm gia tăng liên tục về số lượng và chủng loại nên y học vẫn chưa có thuốc đặc trị cho từng loại vi-rút. Việc chống lại các loại vi-rút hay vi trùng là nhờ những tế bào miễn dịch. Thành phần

chủ yếu của tế bào miễn dịch là bạch cầu trong máu, hoạt động của bạch cầu càng trở nên linh hoạt thì khả năng đẩy lùi mầm bệnh của cơ thể cũng trở nên mạnh hơn.

Bạch cầu hoạt động hiệu quả khi nhiệt độ cơ thể ở khoảng 36,5-37°C. Theo những nghiên cứu gần đây, nếu nhiệt độ cơ thể hạ xuống 1°C thì hoạt động của bạch cầu giảm hơn 30%. Ngược lại, nếu nhiệt độ cơ thể tăng lên 1°C thì hoạt động của nó tăng gấp 5-6 lần so với bình thường. Do đó, để ngăn ngừa bệnh, cần đẩy mạnh hoạt động của bạch cầu bằng cách tăng nhiệt độ cơ thể.



HẦU HẾT MỌI CĂN BỆNH THÔNG THƯỜNG ĐỀU CÓ THỂ PHÒNG NGỪA BẰNG CÁCH TĂNG NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ

Ví dụ như sốt là do cơ thể bị lạnh, kéo theo sự lưu thông máu kém. Đây cũng là sự phản ứng phòng vệ của cơ thể như một cách loại bỏ những chất thải đang gia tăng trong máu. Phát ban cũng vậy, là phản ứng nhằm đào thải những chất độc trong cơ thể qua da.

Tiêu chảy, nôn ói, sổ mũi, hắt hơi là dấu hiệu của việc đào thải nước dư trong cơ thể, giúp cơ thể đỡ bị lạnh do ứ nước. Đối với trẻ em, đa phần các

bệnh liên quan đến dị ứng như: bệnh viêm da dị ứng hay hen suyễn đều do cơ thể bị lạnh. Vì vậy, nếu có thể tăng nhiệt độ cơ thể thì những triệu chứng bệnh hay những bệnh trên đều có thể phòng ngừa hoặc cải thiện.

TRẺ EM RẤT DỄ NHIỄM LẠNH



HÃY CHÚ Ý ĐẾN TÌNH TRẠNG NHIỄM LẠNH CỦA NHỮNG ĐỨA TRẺ DƯ THỪA NƯỚC TRONG CƠ THỂ

So với người lớn, trẻ em có lượng nước trong cơ thể nhiều hơn và rất dễ bị lạnh. Lượng nước trong cơ thể của người lớn chiếm khoảng 70% thể trọng cơ thể nhưng ở trẻ em chiếm hơn 70%. Lượng nước ứ đọng nhiều sẽ khiến cơ thể dễ bị đổ mồ hôi khi trời nóng hay dễ bị nhiễm lạnh khi trời lạnh. Khi cơ thể bị lạnh, trẻ sẽ hắt hơi, sổ mũi hay tiêu chảy – những triệu chứng giúp đào thải lượng nước trong cơ thể.

Để trẻ không bị nhiễm lạnh khi ở bên ngoài, bạn hãy cho trẻ mặc đủ ấm và đi tất cho chúng. Đó là cách phòng ngừa cho trẻ không bị nhiễm lạnh, cảm, sốt, sổ mũi hay nôn ói.



NẾU NGƯỜI MẸ CÓ THỂ CHẤT TÍNH ÂM THÌ ĐỨA BÉ KHI SINH RA CŨNG CÓ THỂ CHẤT TÍNH ÂM

Thể chất của trẻ sơ sinh bị chi phối bởi thể chất của người mẹ. Khi còn trong bụng, trẻ sẽ thông qua nhau thai để nhận các chất dinh dưỡng từ máu của người mẹ. Do đó, nếu người mẹ bị lạnh thì đứa trẻ

cũng có khuynh hướng bị lạnh. Thể chất tính âm của người mẹ có thể sẽ di truyền cho đứa con. Hầu hết những đứa trẻ được đưa đến phòng khám của tôi đều có các triệu chứng hay nhiễm các bệnh do cơ thể bị lạnh. Các bà mẹ đã nói rằng họ thường ăn những thực phẩm tính âm, không có thói quen ngâm mình trong nước ấm hằng ngày hoặc có những thói quen sinh hoạt khiến cơ thể dễ bị nhiễm lạnh.

Dĩ nhiên, nguyên nhân không chỉ có vậy. Còn có nhiều nguyên nhân khác khiến cơ thể bị nhiễm lạnh như: thiếu vận động; chuộng các loại thực phẩm tính âm như: sữa bò, chuối, thịt hầm, cà ri, v.v...; thường tắm bằng vòi sen, không được thay tã giấy thường xuyên; v.v...

HÃY THƯỜNG XUYÊN THAY TÃ CHO TRẺ



TÃ ĐẦY SẼ KHIẾN TRẺ BỊ NHIỄM LẠNH

Trước đây, người ta thường sử dụng tã vải. Nhưng ngày nay, số người sử dụng tã vải cho trẻ đã giảm đi đáng kể. Khi dùng các loại tã vải, trẻ sẽ cảm thấy không thoải mái khi tè dầm hay ị đùn. Mỗi khi như vậy, các bà mẹ phải thay cho chúng cái mới. Số lần thay tã cho trẻ nhiều đến mức các bà mẹ phải giặt rất vất vả, nhưng họ lại không phải lo lắng đến việc trẻ bị nhiễm lạnh. Gần đây, tã giấy được ưa chuộng hơn bởi trẻ ít bị hăm khi sử dụng, rất tiện lợi với đại đa số các bà mẹ.

Tã giấy có khả năng thấm hút rất tốt. Dù trẻ tè dầm một hay hai lần thì bề mặt tã vẫn khô thoáng và chúng hầu như không cảm thấy khó chịu. Có những bà mẹ sử dụng tã vải cho trẻ trong một thời gian dài và không thay cái mới nếu trẻ không quấy khóc. Tuy nhiên, chúng ta không nên làm như vậy. Nếu tã giấy đầy không được thay, rất có thể chúng sẽ khiến trẻ bị nhiễm lạnh.

Có nhiều bà mẹ đã nói với tôi rằng họ chỉ thay tã cho trẻ một lần trong ngày, thậm chí chỉ dùng một chiếc tã một ngày. Cũng có người nói rằng họ thường xuyên thay tã cho trẻ khi chúng còn nhỏ và dần dần giãn thời gian thay tã khi chúng lớn hơn một chút.

Nếu trẻ chỉ tè dầm một hay hai lần mà phải thay tã mới thì thật tốn kém. Nhưng tôi khuyên các bà mẹ hãy thay tã cho trẻ ít nhất 4 tiếng/lần, dù lượng nước tiểu nhiều hay ít, khả năng thấm hút của tã tốt đến đâu. Bởi lượng nước trong tã là một trong những nguyên nhân khiến trẻ bị nhiễm lạnh.



LẠNH BỤNG LÀ DẤU HIỆU CỦA VIỆC KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH ĐÃ GIẢM ĐI

Lạnh bụng sẽ kéo theo tình trạng táo bón, tiêu chảy hay viêm bọng đái. Những nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng tính dương sẽ làm tăng khả năng miễn dịch của con người. Khi những dòng máu ấm lưu thông trong cơ thể thì khả năng miễn dịch sẽ tăng lên. Ngược lại, nếu cơ thể bị lạnh thì khả năng miễn dịch cũng giảm đi. Do đó, để bảo vệ sức khỏe cho trẻ, các bà mẹ hãy thay tã cho chúng thường xuyên.

Lời khuyên thứ năm của bác sĩ Nina

NGAY TỪ KHI CÒN NHỎ, HÃY TẬP CHO TRẺ THÓI QUEN SỬ DỤNG BỒN NƯỚC NÓNG HẰNG NGÀY



HÃY CHO TRẺ SỬ DỤNG BỒN NƯỚC NÓNG MỖI NGÀY NGAY TỪ KHI CÒN NHỎ

Đừng cho trẻ ngâm mình trong nước ấm chung với người lớn, mà hãy sử dụng chậu tắm dành riêng cho trẻ. Nếu thể trạng của trẻ tốt, bạn có thể cho trẻ tắm chậu hằng ngày. Nhiệt độ nước thích hợp cho mùa hè là khoảng 38-40°C và mùa đông là 40-42°C. Cho trẻ ngâm mình khoảng 5-10 phút, sau đó dùng khăn lau khô và mặc quần áo cho trẻ ngay lập tức. Tất nhiên, việc quấn bụng sau đó là rất cần thiết.



TĂNG KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH BẰNG CÁCH SỬ DỤNG NƯỚC ẤM

Khi trẻ tắm chậu nước ấm thì cơ thể chúng sẽ được làm ấm, máu sẽ lưu thông tốt hơn và chức năng của hệ miễn dịch sẽ được cải thiện. Nước ấm cũng giúp làm sạch những vết bẩn trên da. Do vậy, ngay từ khi còn nhỏ, hãy tập cho trẻ thói quen tắm trong chậu nước ấm.

Những đứa trẻ dễ bị tiêu chảy hay sổ mũi thường là do cơ thể bị lạnh. Nếu chúng được ngâm mình trong nước ấm thường xuyên thì cơ thể sẽ ấm lên. Như đã nói ở phần trước, việc sổ mũi hay tiêu chảy là do cơ thể muốn đào thải ra lượng nước dư thừa nhằm làm ấm cơ thể từ bên trong. Cho trẻ tắm chậu hằng ngày cũng là một trong những phương pháp hiệu quả thúc đẩy việc đào thải lượng nước thừa ra khỏi cơ thể. Như vậy, tình trạng sổ mũi hay tiêu chảy cũng sẽ giảm đi đáng kể.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có cấu trúc da rất mẫn cảm. Do vậy, bạn không cần thiết phải kỳ cọ cho trẻ giống như người lớn. Thay vào đó, hãy tập cho trẻ thói quen làm ấm cơ thể bằng cách sử dụng bồn nước ấm.

Sau khi đưa trẻ ra khỏi bồn tắm, hãy dùng tăm bông thấm khô nước trong tai của bé. Nếu nước đọng lại trong ống tai ngoài vào những ngày mùa đông lạnh giá thì trẻ sẽ rất dễ bị viêm tai giữa. Đối với những đứa trẻ có mái tóc dài, hãy hong khô tóc chúng bằng máy sấy. Nếu để tóc khô một cách tự nhiên thì trẻ sẽ dễ bị lạnh hoặc bị cảm.

Lời khuyên thứ sáu của bác sĩ Nina

HÃY MẶC ĐỒ LÓT CHO TRẺ QUANH NĂM



TRẺ NÊN MANG ĐỒ LÓT

Trẻ em ngày nay khó có thể mặc áo cộc tay hay quần lửng vào những ngày đông giá rét giống như những đứa trẻ ngày trước, bởi thân nhiệt của chúng ngày càng thấp. Vì vậy, bạn hãy cho trẻ mặc đồ lót quanh năm, bởi đồ lót có khả năng thấm hút mồ hôi, vừa khóa ẩm cho da. Hơn nữa, nếu mặc đồ lót bó sát vào da thì chỉ cần mặc thêm một lớp mỏng cũng có thể giữ nhiệt cho cơ thể. Ngày nay, có rất nhiều kích cỡ đồ lót với chất liệu 100% cotton, phù hợp với tất cả mọi người.

Vào những ngày hè nóng nực, bạn chỉ cần mặc cho trẻ một chiếc áo thun khi ở ngoài trời và mặc thêm đồ lót ở bên trong nếu trẻ ở trong phòng máy lạnh. Khi mặc thêm đồ lót, nhiệt độ cơ thể trẻ sẽ tăng lên 1°C. Những loại đồ lót có chất liệu hút nước sẽ thấm hút, không gây ẩm ướt mà vẫn tạo cảm giác mát mẻ, dễ chịu.

Có rất nhiều phương pháp làm ấm cơ thể cả bên trong lẫn bên ngoài. Ăn những loại thực phẩm tính dương hay vận động là những cách làm ấm cơ thể từ bên trong. Ngâm mình trong nước ấm, quấn bụng hay mặc đồ lót là những cách làm ấm cơ thể từ bên ngoài. Nếu áp dụng cả hai cách trên, trẻ sẽ không bị lạnh và sẽ khỏe mạnh hơn.

Thói quen ăn uống hay sinh hoạt hằng ngày cũng rất quan trọng. Ban đầu, bạn có thể gặp phải những sai lầm nhưng quan trọng là bạn có thể kiểm soát được việc nuôi trẻ khỏe mạnh. Bạn chỉ cần chú ý để giữ cho trẻ khỏi bị lạnh mà không cần thiết phải mua sắm thêm những dụng cụ hỗ trợ nào khác.

Lời khuyên thứ bảy của bác sĩ Nina

HÃY TẬP CHO TRẺ THÓI QUEN VẬN ĐỘNG



ĐỂ GIÚP TRẺ KHỎE MẠNH THÌ VIỆC VẬN ĐỘNG LÀ KHÔNG THỂ THIẾU

Để làm ấm cơ thể từ bên trong thì phương pháp hiệu quả nhất là vận động.

40% nhiệt lượng cơ thể được sử dụng trong quá trình hoạt động của cơ bắp. Trong khi cơ thể nghỉ ngơi thì nhiệt lượng được phân phối đều: 22% cho xương, 20% cho gan, 18% cho não và 11% cho tim. Tuy nhiên, nếu cơ bắp vận động tích cực thì lượng nhiệt được sử dụng sẽ tăng.

Khi trẻ vận động, máu sẽ lưu thông tốt hơn, nhiệt độ cơ thể tăng giúp hệ miễn dịch hoạt động tốt hơn, khiến cơ thể khó có thể bị cảm. Nếu bị cảm thì trẻ cũng có thể hồi phục một cách nhanh chóng.

Mặt khác, nếu trẻ hoạt động liên tục trong một ngày thì chúng sẽ cảm thấy mệt và có thể ngủ ngon hơn vào buổi đêm. Đối với những đứa trẻ thường khóc đêm hay dễ thức giấc khi ngủ, ban ngày bạn hãy dẫn chúng đi dạo để cơ thể được hoạt động.

Khi hoạt động nhiều, trẻ sẽ đói bụng và ăn được nhiều bữa. Như vậy, trẻ có thể hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn do lượng thức ăn vặt như bánh kẹo được giảm xuống, nhờ đó cân bằng chế độ dinh dưỡng và ngừa sâu răng.



KHÓC CŨNG LÀ MỘT DẠNG VẬN ĐỘNG

Các bà mẹ thường hốt hoảng khi thấy trẻ khóc. Khi trẻ được bú no, được thay tã sạch sẽ, cơ thể không nóng không lạnh, nhưng đột nhiên khóc lớn khi đang chơi đùa thì các bà mẹ đừng quá lo lắng.

Trẻ sơ sinh không thể tự di chuyển được. Những cử động như bò hay trở mình khi ngủ cũng khó có thể làm được. Trong một ngày, hoạt động chủ yếu của trẻ là ngủ và khóc. Đối với những đứa trẻ này, khóc là một loại vận động rất tuyệt vời. Vì số lần hô hấp tăng lên nên hệ tiêu hóa của trẻ cũng vì thế được "tập luyện" thêm. Việc trẻ đổ mồ hôi khi khóc là kết quả của sự vận động đó, giống như việc người lớn đổ mồ hôi khi hoạt động. Khi trẻ có thể tự trở mình khi ngủ, tự bò hay tự đứng dậy, tức là lượng hoạt động tăng lên thì việc trẻ khóc vô cớ sẽ giảm đi.

Nếu cho rằng việc trẻ khóc cũng là một loại vận động thì các bà mẹ sẽ lạc quan hơn và cũng không còn bận tâm đến việc trẻ hay quấy đêm. Bởi nếu trẻ được khóc khi chúng muốn thì chắc rằng chúng sẽ ngủ ngon hơn vào ban đêm.



KHI TRẺ CÓ THỂ ĐI ĐƯỢC THÌ HÃY BẮT ĐẦU CHO TRẺ VẬN ĐỘNG

Khi không thể bò được một cách dễ dàng thì trẻ thường hay khóc, bạn hãy bế trẻ lên và cổ vũ: "Thêm một chút nữa thôi. Cố lên nào." Bởi tập bò có thể rèn luyện xương sống và lực của tay chân. Động tác bò thành thạo có thể ổn định cột sống và phòng ngừa bệnh vẹo cột sống. Để trẻ có thể sử dụng hoàn toàn cơ bắp thì bạn đừng cho trẻ dùng xe tập đi quá sớm.

Khi trẻ bắt đầu tập đứng, tập đi, bạn hãy tăng khoảng cách đi bộ lên dần dần. Bạn nên dẫn trẻ ra ngoài hằng ngày, cho trẻ đi bộ thay vì ngồi trên xe đẩy. Việc này tuy mất thời gian nhưng để trẻ tự đi bộ là một loại vận động tốt hơn bất cứ loại vận động nào khác. Việc để trẻ tự leo cầu thang, đứng lên ngồi xuống cũng là loại vận động tuyệt vời. Hoặc bạn có thể cho trẻ sử dụng những trái bóng mềm để vui chơi.

Trẻ thường xuyên đổ mồ hôi trộm khi ngủ không phải do chúng bị nóng mà đó là triệu chứng của cơ thể bị lạnh. Đây là phản ứng loại bỏ lượng nước dư thừa khiến cơ thể bị lạnh. Trong trường hợp này, thay vì uống nước ấm, bạn hãy quấn bụng để làm ấm cơ thể trẻ.

MẬT ONG CHỐNG CHỈ ĐỊNH CHO TRẺ EM DƯỚI 1 TUỔI

Mật ong thường được biết đến như một loại thực phẩm làm tăng khả năng miễn dịch, phục hồi cơ thể khi mệt mỏi. Trong chương này, tôi sẽ giới thiệu về mật ong. Nhưng hãy nhớ rằng mật ong cấm kỵ với trẻ dưới 1 tuổi. Bởi các sản phẩm mật ong trên thị trường đều được trộn thêm clostridium botulinum[1].

Trẻ em trên 1 tuổi có sẵn những lợi khuẩn trong dạ dày, có thể chống lại clostridium botulinum, nên hoàn toàn có thể sử dụng mật ong.

Đối với những đứa trẻ sơ sinh, do lợi khuẩn chống lại clostridium botulinum trong dạ dày chưa sản sinh nhiều. Khi clostridium botulinum phát triển sẽ sinh ra độc tố, gây ra các triệu chứng hiếm gặp như: táo bón; gương mặt đờ đẫn, vô hồn; giảm sút sức lực của các cơ trên cơ thể; khó cử động; ngừng hô hấp nếu không phát hiện kịp thời. Vì vậy, đừng bao giờ cho trẻ dưới 1 tuổi dùng mật ong.

---

1. Clostridium botulinum là trực khuẩn gram +, kị khí tuyệt đối (phát triển trong môi trường không có oxy). Trong mật ong có thể tồn tại nha bào của clostridium botulinum, gây ra chứng độc thịt (bại liệt hiếm thấy) ở trẻ em dưới 1 tuổi. (BT)



CHƯƠNG

4

TOA THUỐC CỦA BÁC SĨ NINA

HÃY CHÚ Ý NHỮNG BỆNH HOẶC NHỮNG TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP Ở TỪNG ĐỘ TUỔI

SỰ KHÁC NHAU GIỮA NHỮNG BỆNH HOẶC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP Ở TỪNG ĐỘ TUỔI

Trẻ sơ sinh hay trẻ nhỏ không thể nói cho bố mẹ biết khi cơ thể chúng bị đau, mệt mỏi hay bị sốt. Do vậy, bạn hãy chú ý quan sát trạng thái của trẻ để phát hiện ra những điều bất thường.

Lưu ý!



- ◇ Trạng thái của trẻ có tốt không?
- ◇ Trẻ có biếng ăn gì không?
- ◇ Sắc mặt trẻ thế nào?
- ◇ Trẻ có bị sốt không?
- ◇ Tình trạng hô hấp của trẻ như thế nào? (khó thở, thở gấp, v.v...)
- ◇ Trẻ có gỉ hay sợi máu ở mắt không?
- ◇ Trẻ có bị ho không?
- ◇ Trẻ có bị sổ mũi không?
- ◇ Da dẻ trẻ có điều gì bất thường không? (nổi mụn, nổi mụn nước)
- ◇ Trẻ có bị nôn ói không?
- ◇ Tình trạng tiểu tiện và đại tiện của trẻ thế nào?

NHỮNG BỆNH HAY TRIỆU CHỨNG DỄ GẶP Ở TỪNG ĐỘ TUỔI

DƯỚI 6 THÁNG TUỔI



Hãy cho trẻ đến ngay các phòng khám chuyên khoa nếu phát hiện bé có những triệu chứng về tim mạch hay trao đổi chất bẩm sinh; thậm chí là những vấn đề về da liễu do hăm tã, những vấn đề về rốn, v.v... Lưu ý rằng, dây rốn có thể rụng tự nhiên khoảng 1 tuần sau khi sinh.

TỪ 6 ĐẾN 12 THÁNG TUỔI



Khi trẻ có những triệu chứng như: sốt, sổ mũi, ho, tiêu chảy, táo bón, những bệnh liên quan đến dị ứng (viêm da dị ứng hay hen suyễn), những bệnh truyền nhiễm như chân tay miệng, sốt phát ban; hãy mau đưa trẻ đến ngay các cơ sở y tế để được điều trị kịp thời.



TRÊN 12 THÁNG TUỔI



Trẻ trên 12 tháng tuổi có những triệu chứng như: sốt, sổ mũi, ho, tiêu chảy, táo bón, những bệnh truyền nhiễm (chân tay miệng, sởi, thủy đậu), bạn cần chú ý. Ngoài ra, những sự cố như té ngã hay nuốt nhầm đồ vật cũng rất nguy hiểm.

TRẺ TỪNG BỊ BỆNH SẼ CÓ SỨC ĐỀ KHÁNG TỐT HƠN



ĐỪNG BỐI RỐI KHI TRẺ SƠ SINH BỊ BỆNH

Các bà mẹ thường cảm thấy bất an khi trẻ bị bệnh, nhưng không cần phải bối rối. Bởi trẻ sơ sinh nhận được khả năng miễn dịch từ mẹ và sẽ có hệ miễn dịch tốt hơn sau khoảng 6 tháng đầu. Trẻ sơ sinh nhận được hệ miễn dịch từ người mẹ qua nhau thai ngay khi còn ở trong bụng và qua bú mẹ khi chào đời. Vì vậy, khi trẻ bắt đầu sử dụng những thực phẩm cai sữa, tức là khi lượng sữa mẹ giảm đi, chúng rất dễ bị sốt, sổ mũi hay nhiễm các bệnh về đường ruột như tiêu chảy.

Những lúc như vậy hãy theo dõi tình trạng của trẻ tại nhà

Những lúc như vậy hãy đưa trẻ đến bệnh viện

Những lúc như vậy hãy điều trị ngoại trú khẩn cấp hoặc gọi xe cấp cứu

Tuy nhiên, khi tình trạng sốt hay tiêu chảy lặp đi lặp lại thường xuyên, nếu trẻ có thể tự tăng cường hệ miễn dịch thì đồng nghĩa với việc các mầm bệnh xâm nhập vào cơ thể chúng sẽ sớm

bị triệt tiêu. Khi trẻ bị cảm, tiêu chảy hay đã từng bị những bệnh như vậy thì cơ thể chúng sẽ tự hình thành sức đề kháng.

Bạn không cần quá lo lắng về vấn đề trẻ bị bệnh. Việc bị bệnh sẽ làm tăng khả năng miễn dịch ở trẻ và được coi là một bước cần thiết để chúng trở nên khỏe mạnh hơn. Do thể trạng của trẻ hay thay đổi nên việc theo dõi tình trạng của trẻ cũng trở nên khó khăn.

5 VẤN ĐỀ CỦA TRẺ CẦN ĐƯỢC THEO DÕI

Thang điểm / Vấn đề	0	1	2
Tình trạng hô hấp	Khó thở	Khò khè	Bình thường
Màu da	Tím tái	Xanh xao hoặc ửng đỏ	Bình thường
Trạng thái	Mê sảng hay hôn mê	Chậm chạp	Bình thường
Thân nhiệt	Dưới 36,3°C hoặc trên 40°C	38,4-40°C	36,3-38,3°C
Hoạt động	Không muốn vui chơi	Hầu như không muốn vui chơi	Vui chơi thoải mái

TỔNG KẾT ĐIỂM:

Trên 10 điểm: Không cần lo lắng.

8 - 9 điểm: Cần theo dõi thêm theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Dưới 7 điểm: Tình trạng đáng lo ngại. Cần đưa trẻ đi khám ngay lập tức.

** Dựa trên tiêu chuẩn đánh giá của tiến sĩ Nelson, Đại học Alabama (Hoa Kỳ)*

NÔN ÓI

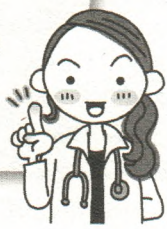
TRIỆU CHỨNG NHƯ THẾ NÀO?

Khi trẻ liên tục nôn ói nhưng vẫn khỏe mạnh và không có dấu hiệu gì bất thường thì bạn hoàn toàn có thể theo dõi tình trạng của trẻ tại nhà.

Nhưng khi trẻ nôn ói dữ dội do nhiễm vi-rút hay mắc các bệnh nguy hiểm như tổn thương não, tắc ruột (ileus), v.v... thì ngay lập tức hãy đưa trẻ đến các cơ sở y tế để thăm khám kịp thời.

Lưu ý!

- Trẻ nôn ói khoảng bao nhiêu lần?
- Trẻ nôn ói như thế nào?
- Trẻ có triệu chứng đau hay phát sốt không?
- Trong khoảng thời gian bị nôn ói, trẻ có nhận thức được không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Khi trẻ bị nôn ói kèm theo sốt cao hoặc tiêu chảy, hãy làm ấm bằng cách mặc thêm một lớp quần áo hay quấn bụng cho trẻ.
- Bổ sung lượng nước ngay sau khi trẻ nôn ói. Nếu trẻ tiếp tục nôn ói thì sau lần nôn ói cuối cùng khoảng 1-2 tiếng, hãy cho trẻ uống nước đường đen, trà Umeshu hoặc ăn súp miso.
- Nếu trẻ bị nôn ói nhiều hơn so với những đứa trẻ khác do có thể chất tính âm thì hãy cho trẻ dùng bài thuốc Đông y Tiểu Kiến Trung Thang.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Do đường ruột của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ chưa hoàn thiện nên chỉ cần một kích thích nhỏ cũng có thể khiến trẻ bị nôn ói. Nếu trẻ dễ bị nôn ói hơn bình thường thì rất có thể đó là triệu chứng của việc nhiễm lạnh. Do đó, hãy làm ấm cơ thể trẻ ngay lập tức.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ hoàn toàn mất đi ý thức.
- Khi không được cung cấp đủ nước, trẻ mệt mỏi rã rời.
- Trẻ nôn ói ra máu, kèm theo triệu chứng đau đầu hoặc đau bụng dữ dội.

TIÊU CHẢY

TRIỆU CHỨNG NHƯ THẾ NÀO?

Hầu như bệnh tiêu chảy ở trẻ nhỏ đều do viêm đường ruột cấp tính, vi-rút (vi-rút cảm, vi-rút Noro hoặc vi-rút Rota) gây ra.

Tiêu chảy do nhiễm vi-rút là hiện tượng phản ứng lại với những mầm bệnh phát sinh bên trong bao tử. Nếu sử dụng thuốc cầm tiêu chảy có thể khiến tình trạng bệnh trở nên xấu hơn.

Bất cứ lúc nào trẻ đi phân lỏng, được chẩn đoán bị tiêu chảy thì rất có thể cơ thể chúng bị lạnh hoặc ứ đọng nhiều nước. Đây là phản ứng làm ấm cơ thể bằng việc loại bỏ lượng nước dư thừa.

Lưu ý!

- Trẻ có bị sốt không?
- Trong phân có lẫn máu không?
- Tình trạng cơ thể trẻ thế nào?
- Trẻ có bị đau bụng không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Nếu trẻ bị tiêu chảy do nhiễm lạnh thì nhất định bạn phải quấn bụng để giữ ấm cho trẻ.
- Bên cạnh đó, bạn cần bổ sung lượng nước và khoáng chất bằng cho trẻ cách uống trà Umeshu, súp miso hoặc những món súp được hầm nhừ như: hành tây, khoai tây, cà rốt. Đặc biệt, món táo xay nhuyễn cũng rất tốt cho trẻ lúc này.
- Nếu trẻ bị tiêu chảy do có thể chất tính âm, hãy sử dụng bài thuốc Đông y Tiểu Kiến Trung Thang.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Do trẻ liên tục bị tiêu chảy bởi các bệnh truyền nhiễm nên lượng nước trong cơ thể bị giảm sút nhanh chóng. Ngoài nước, dịch vị của trẻ còn bị thiếu rất nhiều khoáng chất như: kali, natri hay magie.

Để cung cấp khoáng chất, hãy cho trẻ uống súp miso hay trà Umeshu. Nếu trẻ bị tiêu chảy do nhiễm lạnh, không nên cho trẻ uống nước mà hãy cho trẻ ăn những món ăn tính dương và quấn bụng.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Nhiệt độ tăng trên 38,5°C.
- Có hiện tượng nôn ói dữ dội.
- Đau bụng kéo dài.
- Khi không được uống đủ nước, trẻ mệt mỏi rã rời.
- Phân có lẫn máu.

TÁO BÓN

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Khi trẻ có hiện tượng không đi cầu nhiều ngày liên tiếp, có cảm giác đau bụng, phân cứng và có các triệu chứng kèm theo như khó chịu hay đau hậu môn thì đó là dấu hiệu của bệnh táo bón.

Trẻ trong giai đoạn ăn sữa phân sẽ lỏng hơn, nhưng sau một vài tháng thì số lần đi cầu ở dạng rắn của trẻ sẽ tăng lên. Khi bắt đầu làm quen với các loại thực phẩm cai sữa, phân của trẻ sẽ đặc hơn và chúng có xu hướng bị táo bón. Triệu chứng xảy ra do ruột hấp thụ các loại thực phẩm có lượng nước ít hơn so với sữa mẹ.

Lưu ý!

- Nhiệt độ cơ thể trẻ bao nhiêu?
- Da bụng trẻ có lạnh không?
- Trẻ có được ăn các loại thực phẩm giàu chất xơ không?
- Trẻ có xì hơi không?
- Đã bao lâu trẻ không đại tiện?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Nếu trẻ sơ sinh bị táo bón, bạn hãy dùng tăm bông tẩm dầu oliu, từ từ đưa nhiều lần vào hậu môn trẻ (sâu khoảng 2 cm) để kích thích việc đại tiện.
- Vì đậu đỏ có tác dụng làm ấm cơ thể và kích thích việc đại tiện nên tôi khuyến khích các bạn cho trẻ ăn chè đậu đỏ.
- Táo bón còn do thiếu vận động, do vậy hãy rèn cho trẻ thói quen đi bộ. Khi trẻ lớn hơn một chút, bạn hãy cho trẻ vận động cơ bụng.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Những đứa trẻ có thân nhiệt trên 37°C do mất nước nên ăn súp hoặc uống nước ép cà rốt, táo. Những đứa trẻ có thân nhiệt thấp hơn 36,5°C do nhiễm lạnh nên được làm ấm cơ thể bằng súp miso hoặc quấn bụng. Nếu trẻ thiếu chất xơ thì hãy bổ sung cho trẻ bằng những thực phẩm như: rau củ, rong biển, khoai lang, v.v... Việc mát xa cho trẻ một cách nhẹ nhàng cũng rất hiệu quả.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ sốt trên 38,5°C.
- Trẻ không đại tiện trong vòng 5 ngày.
- Có triệu chứng đau bụng dữ dội.

NƯỚC TIỂU

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Các bà mẹ cần chú ý theo dõi lượng nước tiểu của trẻ. Lượng nước tiểu ít là dấu hiệu của việc cơ thể bị thiếu nước. Khi đó, nước tiểu sẽ có màu vàng đậm hay màu cam.

Lưu ý!

- Số lần đại tiện hay lượng nước tiểu của trẻ thế nào?
- Màu sắc và mùi nước tiểu thế nào?
- Bạn có cho trẻ uống đủ nước không?
- Trẻ có bị sốt không?
- Bạn có thay tã cho trẻ thường xuyên không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Với trẻ sơ sinh hay đổ mồ hôi, hãy bổ sung nước và khoáng chất.
- Với trẻ hay đi tiểu nhiều, hãy quấn bụng hằng ngày cho chúng.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Nếu trẻ bị thiếu nước, đổ nhiều mồ hôi hay bị tiêu chảy thì hãy bổ sung nước và khoáng chất cho chúng bằng súp miso hoặc nước đường đen, có thể thêm một chút muối.

Hãy thay tã cho trẻ thường xuyên để kiểm soát lượng nước tiểu. Ngày nay, tã giấy có thể sử dụng được trong một thời gian dài. Nhưng nếu mặc tã ướt quá lâu, cơ thể trẻ sẽ bị lạnh và dẫn đến tình trạng tiêu chảy. Do đó, bạn hãy thay tã cho trẻ 4 tiếng/lần.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ không đi tiểu suốt 12 tiếng.
- Sốt trên 38,5°C.
- Tình trạng sức khỏe xấu.
- Khi không được uống đủ nước, trẻ mệt mỏi rã rời.
- Nước tiểu có máu hoặc mủ (hãy mang theo tã đã dùng khi đi khám).

MẮT

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Vấn đề thường gặp nhiều nhất của mắt là sung huyết, kéo theo các triệu chứng như ngứa ở xung quanh vùng mắt, chảy nước mắt hoặc nhiều gỉ mắt. Mầm bệnh xâm nhập vào sẽ dẫn đến tình trạng viêm kết mạc với những triệu chứng như: đỏ mí mắt, đỏ lòng trắng hay viêm kết mạc.

Nếu trẻ thường xuyên bị ngứa, sung huyết hay mắt nhiều gỉ, rất có thể cơ thể chúng đã bị dị ứng. Khi nhìn thấy đốm trắng đục trong con ngươi thì rất có thể trẻ bị ung thư nguyên bào võng mạc. Ngay lập tức, bạn hãy đưa trẻ đến chuyên khoa mắt để thăm khám.

Lưu ý!

- Có hiện tượng sung huyết không?
- Có nhiều gỉ mắt không?
- Trẻ có dụi mắt thường xuyên không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Dùng khăn nhúng nước ấm pha muối chườm vào mắt trẻ.
- Khi máu lưu thông bình thường, hãy sử dụng thang thuốc Đông y Tiểu Thanh Long Thang.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng sung huyết, nhưng nguyên nhân thường gặp là do trẻ dụi mắt bằng tay bẩn hoặc bị lây nhiễm vi-rút từ người thân và bạn bè. Tình trạng này sẽ được cải thiện nếu trẻ dùng thuốc nhỏ mắt có chứa kháng sinh.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Đổ nhiều gỉ.
- Mí mắt sưng phồng.
- Không thể mở mắt do chói mắt, đau dữ dội (có khả năng bị bệnh truyền nhiễm hay bị xước giác mạc).

TAI

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Bộ phận nối thành bên họng mũi với tai giữa được gọi là vòi nhĩ. Vòi nhĩ của trẻ ngắn nên các mầm bệnh từ mũi hay miệng rất dễ xâm nhập vào, gây viêm tai giữa. Các triệu chứng đi kèm như: xuất hiện dịch tai (mủ), không thể nghe rõ kèm theo sốt cao và đau nhức.

Lưu ý!

- Trẻ có phản ứng lại trước âm thanh không?
- Tai có dịch không?
- Trẻ có bị đau tai hay không?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Bệnh viêm tai giữa có thể tái phát nhiều lần ở trẻ từ 1-2 tuổi và giảm dần khi chúng lớn hơn, bởi lúc này sự cấu thành bên trong tai đã ổn định. Bệnh viêm tai

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Cho trẻ uống súp miso.
- Hãy chú ý đến thói quen sinh hoạt để giữ ấm cơ thể trẻ.
- Trường hợp dịch trong tai chảy liên tục, bạn hãy sử dụng bài thuốc Đông y Cát Căn Thang.

giữa lặp lại nhiều lần sẽ làm giảm khả năng nghe của tai, ảnh hưởng đến sự phát triển ngôn ngữ của trẻ. Vì vậy, bạn cần điều trị cho trẻ càng sớm càng tốt.

Việc sử dụng thuốc kháng sinh trong một thời gian ngắn không gây ảnh hưởng gì, nhưng tôi không khuyến khích sử dụng nó trong một thời gian dài. Để tình trạng này không tái diễn, hãy giữ ấm cơ thể trẻ trong sinh hoạt hằng ngày bằng cách quấn bụng, dùng những thực phẩm tính dương, ngâm mình trong nước ấm hằng ngày và vận động thường xuyên.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ sốt liên tục trên 38,5°C.
- Tai đau khi chạm vào .
- Khóc liên tục.
- Chảy mủ ở tai.

SỔ MŨI

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Nghẹt mũi hay sổ mũi là vấn đề thường gặp khi bị lạnh do cơ thể đào thải lượng nước dư thừa. Đối với trẻ em, việc bị sổ mũi hay nghẹt mũi sẽ cản trở việc hô hấp và gây cảm giác khó chịu. Khi trẻ hô hấp khó khăn hay bú ít hơn bình thường thì rất có thể chúng bị sổ mũi hoặc nghẹt mũi.

Lưu ý!

- Trẻ có bị sốt không?
- Trẻ hô hấp thế nào?
- Trẻ đang bú sữa mẹ hay uống sữa ngoài?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Vì niêm mạc mũi trẻ sơ sinh nhạy cảm nên chỉ một chút bụi bẩn hay thay đổi của nhiệt độ không khí cũng có thể khiến trẻ bị sổ mũi. Nếu giữ nguyên tình trạng như vậy, nước mũi sẽ khô lại, gây khó khăn

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Cho trẻ uống súp miso.
- Chú ý giữ ấm cho trẻ trong sinh hoạt hằng ngày bằng việc quấn bụng, sử dụng bồn nước ấm hay các thực phẩm tính dương.
- Nếu nước mũi của trẻ có màu trắng trong hay trắng đục thì bạn vẫn có thể tự theo dõi tại nhà.
- Nếu việc sổ mũi kéo dài thì hãy cho trẻ dùng bài thuốc Đông y Tiểu Thanh Long Thang.

cho việc hô hấp. Vì vậy, bạn nên dùng dụng cụ hút mũi để hút sạch nước mũi cho trẻ.

Khi nước mũi của trẻ khô lại, nếu không được làm sạch một cách cẩn thận, niêm mạc mũi sẽ bị tổn thương. Sau khi tắm rửa, nước mũi sẽ hóa lỏng. Lúc này, bạn có thể dùng tăm bông làm sạch mũi cho trẻ.

Nếu trẻ bị sổ mũi nhưng vẫn khỏe mạnh và ăn uống bình thường thì bạn không cần quá lo lắng. Nếu lượng nước mũi chảy quá nhiều do cơ thể bị nhiễm lạnh thì bạn nên cho trẻ ăn súp miso.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Tình trạng sức khỏe xấu.
- Sốt trên 38,5°C.
- Nước mũi có màu vàng đậm.
- Đau tai khi chạm vào.
- Trẻ ho nhiều.

MIỆNG

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Khi trẻ có dấu hiệu bất thường ở miệng thì chúng sẽ không thể bú mẹ dễ dàng. Trẻ sẽ cảm thấy đói, khóc liên tục và sụt cân. Trong trường hợp như vậy, bạn hãy đưa trẻ đến bệnh viện để được khám và điều trị kịp thời.

Lưu ý!

- Trẻ có bú mẹ một cách ngon miệng không?
- Có khe hở ở môi hay vòm miệng của trẻ không?
- Trẻ có bị sụt cân không?
- Trẻ có khóc liên tục không?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Trường hợp trẻ bị hở hàm ếch, xuất hiện khe hở ở môi hay vòm miệng (bộ phận phía trên bên trong miệng hoặc môi), hãy đưa trẻ tới gặp bác sĩ chuyên khoa để thăm khám và điều trị. Tùy theo từng độ tuổi hay tình trạng bệnh mà có những cách điều trị khác nhau.

Ở phía mặt dưới của lưỡi có một thứ giống như sợi gân (thắng lưỡi) nhưng nếu nó quá ngắn thì đó chính là dấu hiệu của tình trạng dính thắng lưỡi. Trẻ bị dính thắng lưỡi sẽ không thể bú mẹ một cách dễ dàng.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ không thể bú một cách dễ dàng.
- Sữa bị trào lên mũi mỗi khi trẻ bú mẹ.
- Bị hở hàm ếch.

Tuy nhiên, cùng với sự phát triển của trẻ, phanh lưỡi sẽ có thể phát triển dài ra. Trong trường hợp trẻ tới tuổi học nói (khoảng từ 2-3 tuổi) nhưng khó phát âm thì hãy đưa chúng tới bác sĩ để khắc phục kịp thời.

SÂU RĂNG

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Những người dễ bị sâu răng thường do vệ sinh răng miệng kém, răng không đều khiến thức ăn bị đọng lại ở các khe răng hoặc do sở thích ăn ngọt. Tuy nhiên, có những người không có thói quen vệ sinh nhưng cũng không bị sâu răng bởi họ không ăn đồ ngọt và chuộng những thực phẩm nhiều chất xơ.

Lưu ý!

- Bạn có đánh răng cho trẻ sau khi ăn không?
- Trẻ có ăn quá nhiều đồ ngọt không?
- Bạn có cho trẻ ăn nhiều thực phẩm chứa canxi không?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Để cho răng chắc khỏe, hãy bổ sung canxi cho trẻ. Sữa được cho là nguồn bổ sung canxi dồi dào nhất nhưng lại có thể khiến cơ thể bị lạnh. Do vậy, tôi không khuyến khích trẻ uống nhiều sữa. Hãy cho

trẻ ăn những đồ ăn tính dương như: cải bó xôi, natto, tôm khô, cá cơm và pho mát. Những thực phẩm có chứa nhiều canxi, tinh chất isoflavon (một loại tinh chất có nhiều trong đậu nành) cũng giúp cơ thể trẻ hấp thụ canxi tốt hơn.

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Cho trẻ uống sữa đậu nành pha chút đường đen để thay thế sữa tươi. Đường đen có chứa lượng canxi cao gấp 240 lần đường trắng. Vì vậy, tôi khuyên các bạn nên dùng đường đen để tạo vị ngọt.
- Hãy làm ấm sữa tươi trước khi cho trẻ uống.
- Việc ăn những đồ cứng cũng sẽ khiến răng chắc khỏe hơn.



HO

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Ho là phản ứng nhằm loại bỏ những dị vật trong đường hô hấp. Nếu trẻ đã từng mắc các bệnh như: viêm phổi, ho gà, viêm thanh quản, viêm phế quản cấp tính hay hen suyễn thì khi trẻ ho kéo dài kèm theo triệu chứng sốt, hãy nhanh chóng đưa trẻ đến cạc cơ sở y tế để khám và điều trị kịp thời.

Ho do lây nhiễm vi-rút sẽ kéo theo đờm, sổ mũi hay đau họng. Theo Đông y, ho cũng được cho là sự phản ứng loại bỏ lượng nước dư thừa và đẩy vi-rút ra khỏi cơ thể.

Lưu ý!

- Trẻ có bị sốt không?
- Trẻ biếng ăn không?
- Trẻ có khò khè không?
- Trẻ ho trong bao lâu?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Hãy cho trẻ uống nước đường đen, súp miso và quấn bụng cho trẻ.
- Chườm bụng và lưng cho trẻ bằng miếng chườm chuyên dụng hoặc nước gừng ấm.



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Trong trường hợp trẻ ho có đờm vàng, xanh hoặc bị sốt cao thì rất có thể cơ thể trẻ đã bị vi-rút xâm nhập, ngay lập tức bạn hãy đưa trẻ đến các cơ sở y tế để khám và điều trị. Nếu trẻ có đờm vàng kéo dài liên tục nhưng không sốt thì rất có thể trẻ bị viêm đường hô hấp mãn tính. Bệnh này thường xảy ra ở những đứa trẻ có thể lực yếu, khả năng miễn dịch kém và những đứa trẻ có thể chất tính âm. Do đó, bạn hãy giữ thói quen giữ ấm cơ thể cho trẻ.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ sốt trên 38,5°C.
- Trẻ ho 4-5 ngày liền.
- Trẻ có triệu chứng nôn ói, tiêu chảy hay phát ban.
- Trẻ thở một cách khó khăn.
- Mệt mỏi.

HEN SUYỄN

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Hen suyễn (hen phế quản) là bệnh xảy ra không chỉ do lây nhiễm vi-rút hay vi khuẩn mà còn có thể do co thắt đường hô hấp – một biểu hiệncủa việc dị ứng. Cơn hen suyễn thường phát tác vào ban đêm hay sáng sớm, khi nhiệt độ không khí và nhiệt độ cơ thể xuống thấp nhất. Khi cơn hen suyễn phát tác, cơ thể sẽ đổ nhiều mồ hôi nhằm đào thải nước dư thừa ra bên ngoài (theo Đông y, đây là nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh hen suyễn), đồng thời phế quản bị co thắt và hô hấp trở nên khó khăn hơn.

Lưu ý!

- Trẻ có lên cơn hen suyễn không? (có khò khè hay thở phì phò)
- Đờm có màu vàng và chất nhầy không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Khi trẻ lên cơn hen suyễn, bạn hãy dùng miếng chườm gừng chườm vào ngực và lưng từ 1-2 lần, mỗi lần cách nhau 10-15 phút. Để phòng ngừa hen suyễn, bạn nên thực hiện mỗi ngày 2-3 lần.



- Với trẻ có thể chất tính âm, bạn nên dùng những bài thuốc Đông y như: Tiểu Kiến Trung Thang, Tiểu Thanh Long Thang.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Trong Tây y, bệnh suyễn được liệt vào loại dị ứng, nhưng trong Đông y nguyên nhân dẫn đến bệnh này là do dư thừa nước trong cơ thể. Suyễn thường dễ xảy ra ở trẻ uống quá nhiều nước hoặc có thể chất tính âm. Khi cơ thể bị lạnh thì việc trao đổi chất sẽ trở nên xấu đi. Do đó, bạn đừng cho trẻ uống quá nhiều nước và phải luôn giữ ấm cho trẻ.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ thở khò khè hay phì phò.
- Ho kéo dài suốt 4-5 ngày.
- Trẻ mệt mỏi, uể oải.
- Trẻ sốt trên 38,5°.

SỐT

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Khi những mầm bệnh từ vi-rút hay vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể thì chức năng miễn dịch sẽ hoạt động. Các tế bào miễn dịch có trong bạch cầu sẽ liên tục chống lại các mầm bệnh. Do đó, nếu trẻ sốt hơn 38,5°C thì bạn cũng không cần quá lo lắng.

Nhờ hệ thống miễn dịch có trong sữa mẹ, hầu như trẻ sơ sinh không bị sốt trong khoảng 6 tháng đầu. Qua độ tuổi này, trẻ có thể sốt liên tục mỗi khi bị vi-rút hay vi khuẩn xâm nhập. Tuy nhiên, đây được coi là một việc cần thiết để tăng cường khả năng miễn dịch cho trẻ.

Lưu ý!

- Trẻ sốt bao nhiêu độ?
- Tình trạng sức khỏe của trẻ thế nào?
- Trẻ có biếng ăn không?
- Trẻ có ý thức rõ ràng không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Ở bệnh viện, các bác sĩ sẽ kê những loại thuốc nhét hậu môn (đa phần là các loại thuốc giảm đau, hạ sốt). Nhưng tôi cho rằng các bạn không nên lạm dụng nó. Bạn hãy sử dụng khi trẻ sốt trên 39,5°C hay cảm thấy đau nhức. Tôi không khuyến khích sử dụng thuốc hạ sốt nếu thân nhiệt trẻ chỉ khoảng 38°C.
- Khi trẻ đổ nhiều mồ hôi, tôi khuyên bạn nên cho trẻ ăn súp miso.
- Trong Đông y, người ta cũng sử dụng Cát Căn Thang để hạ sốt.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Sốt là phản ứng xảy ra khi bạch cầu chống lại các mầm bệnh. Có thể hạ sốt cho trẻ dễ dàng bằng các loại thuốc hạ sốt. Tuy nhiên, những loại thuốc này không có khả năng tiêu diệt mầm bệnh hoàn toàn, thậm chí trong một số trường hợp, tình trạng bệnh sẽ chuyển biến xấu hơn.

Nếu trẻ vẫn ăn uống tốt thì bạn hãy chú ý cung cấp đủ nước và cho trẻ nghỉ ngơi.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ sốt trên 38,5°C.
- Trẻ bị sốt nhẹ kéo dài khi chưa đầy 3 tháng tuổi.
- Mệt mỏi, uể oải.

Khi trẻ bắt đầu sốt, tay chân trẻ sẽ bị lạnh. Vì vậy, bạn hãy giữ ấm cho trẻ bằng cách mặc thêm một lớp áo, quấn bụng hay đắp chăn. Nếu trẻ sốt cao, bạn chỉ cần mặc thêm cho trẻ một lớp mỏng.

CẢM

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Các triệu chứng như: tiêu chảy, hắt hơi, ho, sổ mũi, sốt là dấu hiệu của bệnh cảm, thường xảy ra khi cơ thể bị lạnh.

Khi bệnh cảm chuyển biến nặng hơn có thể gây ra viêm phổi hay viêm phế quản. Cảm cúm cũng là một loại bệnh cảm.

Lưu ý!

- Tình trạng sức khỏe của trẻ như thế nào?
- Trẻ có biếng ăn không?
- Trẻ sốt bao nhiêu độ?
- Trẻ có sổ mũi nhiều hay ho dữ dội không?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Bệnh cảm xảy ra do cơ thể bị lạnh. Vì vậy, bạn hãy làm ấm cơ thể trẻ bằng các loại súp nóng nấu kèm hành lá, súp miso, nước gừng hay nước muối ấm. Khi trẻ không muốn ăn thì bạn không nên ép trẻ.

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Cho trẻ súc miệng bằng hồng trà nhiều lần trong ngày để phòng ngừa bệnh cảm cúm.
- Khi trẻ ho dữ dội, bạn hãy chưng cách thủy hỗn hợp cho trẻ uống gồm: 5g trần bì[1] cắt nhuyễn, 5g gừng và một ít đường đen tùy thích cùng một cốc nước cho đến khi lượng nước còn một nửa.



- Khi trẻ đau bụng, hãy quấn bụng cho trẻ.

Trong trường hợp trẻ bị cảm kèm theo các triệu chứng sổ mũi hay tiêu chảy thì rất có thể cơ thể trẻ đang đào thải lượng nước dư thừa ra ngoài. Sẽ hiệu quả hơn nếu bạn mặc cho trẻ thêm một lớp áo để kích thích cơ thể tiết mồ hôi.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ sốt trên 38,5°C.
- Trẻ sổ mũi nhiều hoặc ho dữ dội.
- Mệt mỏi, uể oải.

1. Vỏ quýt sấy khô. (BT)

ĐAU ĐẦU/ĐAU BỤNG

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Trong Đông y, người ta cho rằng đau bụng là triệu chứng xảy ra khi cơ thể bị lạnh do dư thừa nước (hay còn gọi là ngộ độc nước). Cơ thể bị lạnh khi ở trong phòng máy lạnh một suốt thời gian dài hoặc do thời tiết lạnh rất dễ dẫn đến đau đầu hay đau bụng. Ngoài ra, các triệu chứng như: thở hổn hển, tim đập nhanh, ù tai, chóng mặt cũng là dấu hiệu của chứng ngộ độc nước.

Nhưng nếu trẻ bị đau đầu do va đập thì bạn hãy đưa trẻ đến ngay các cơ sở y tế khám để thăm khám và điều trị.

Lưu ý!

- Trẻ có bị chóng mặt hay ù tai không?
- Trẻ có bị sốt không?
- Trẻ có bị chấn động mạnh ở đầu không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Để giúp trẻ đào thải lượng nước thừa trong cơ thể, tôi khuyến khích các bạn cho trẻ uống hồng trà gừng, thêm một chút đường đen hoặc đậu đỏ; ăn dưa leo muối chua hoặc dưa leo muối xổi.
- Hãy chú ý giữ ấm cơ thể cho trẻ.
- Khi trẻ bị đau bụng, hãy dùng bài thuốc Đông y Tiểu Kiến Trung Thang.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Hầu như nguyên nhân của những bệnh này đều do cơ thể bị lạnh. Vì vậy, bạn hãy giữ ấm cho trẻ bằng cách mặc đủ quần áo, ngâm mình trong bồn nước ấm hằng ngày. Khi trẻ đổ mồ hôi, hãy nhanh chóng thay đồ cho trẻ để tránh nhiễm lạnh. Khi trẻ ăn nhanh hay uống quá nhiều nước, dạ dày trẻ sẽ khó tiêu hoá, dễ bị ứ hơi lại. Vì vậy, bạn hãy yêu cầu trẻ nhai kỹ và không cho trẻ uống nhiều nước trong bữa ăn.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Sốt trên 38,5°C.
- Mất ý thức.
- Nôn ói kèm theo đau đầu.
- Đau đầu do va đập mạnh.
- Đau bụng, không xì hơi trong khoảng 12 tiếng.
- Đau bụng, đại tiện ra máu.
- Đau bụng, bụng cứng.

PHÁT BAN/NỔI MỀ ĐAY/MỤN NƯỚC

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Phát ban là phản ứng đào thải chất độc hay chất lỏng (nước) qua da. Trẻ sơ sinh rất dễ đổ mồ hôi, do đó thường bị phát ban. Tuy nhiên, chứng bệnh này có thể khỏi một cách tự nhiên.

Phát ban kèm theo triệu chứng phồng da hay sốt cao rất có thể là dấu hiệu của bệnh tay chân miệng, thủy đậu hay sởi. Ngay lập tức, bạn hãy đưa trẻ đến các cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị đúng cách.

Phát ban không kèm theo các triệu chứng như sốt cao hay tiêu chảy rất có thể là dấu hiệu của bệnh viêm da. Phát ban kéo dài vài giờ là tình trạng của bệnh mề đay, khi các nốt ban này kèm theo dịch lỏng bên trong được gọi là mụn nước.

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Thuốc bôi Tử Vân Cao trong Đông y là một giải pháp hữu hiệu. Nó cũng có thể sử dụng với những vết thương dài và sâu, những vết trầy, phỏng, khô da hoặc nhiệt miệng.
- Hãy chú ý giữ ấm cơ thể trẻ.



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Theo Đông y, nguyên nhân của bệnh này là do dư thừa nước trong cơ thể và nhiễm lạnh. Bệnh này thường xuất hiện ở những trẻ có thể chất tính âm (những trẻ có hình dáng mập mạp, trắng trẻo). Hãy chú ý rèn cho trẻ thói quen sinh hoạt để giữ ấm cơ thể như: quấn bụng, ngâm mình trong nước ấm, ăn những loại thực phẩm tính dương và không uống quá nhiều nước.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Sốt cao trên 38,5°C.
- Má ửng đỏ.
- Tình trạng sức khỏe xấu.
- Chán ăn.

CHỨNG VIÊM DA DỊ ỨNG

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Theo Tây y, đây là một loại bệnh dị ứng. Nhưng theo Đông y, nguyên nhân của bệnh này là do ngộ độc nước (nhiễm lạnh bởi lượng nước dư thừa trong cơ thể). Đây là trạng thái loại bỏ các chất thải và lượng nước dư thừa nhằm giữ ấm cơ thể. Khi tình trạng trở nên xấu đi thì da sẽ bị mưng mủ và lở loét.

Lưu ý!

- Trẻ có bị lạnh bụng không?
- Nhiệt độ cơ thể có thấp không?
- Trẻ có uống nhiều nước không?
- Trẻ có triệu chứng hen suyễn hay đờm trắng không?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Sổ mũi, dị ứng phấn hoa, viêm kết mạc (chảy nước mắt), hen suyễn (kèm theo đờm trắng), da phồng rộp

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Hãy cho trẻ ăn những thực phẩm tính dương để làm ấm cơ thể.
- Để tăng nhiệt độ cơ thể trẻ, hãy cho trẻ vận động, quấn bụng, sử dụng bồn nước nóng thường xuyên (có thể bỏ thêm muối hoặc gừng).
- Sử dụng bột sắn dây thường xuyên vì nó có tác dụng cải thiện tình trạng viêm da.
- Trong trường hợp nửa thân trên như: mặt, cổ, ngực bị phát ban thì Cát Căn Thang là một bài thuốc điều trị hiệu quả.

là phản ứng đào thải nước bên trong cơ thể. Cơ thể trẻ chứa nhiều nước, trẻ có thể chất tính âm (khi nhiễm lạnh thì sự trao đổi nước trong cơ thể sẽ xấu đi, nước sẽ dễ dàng ứ đọng trong cơ thể), trẻ ăn nhiều hay uống nhiều nước rất dễ bị bệnh này.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Có mủ hay dịch từ những vết phát ban.
- Bị sưng hạch bạch huyết ở dưới cổ hoặc nách.
- Những vết phát ban sưng phồng lên (mụn nước), vỡ ra và lây lan khắp cơ thể (còn gọi là bệnh ghẻ chốc ở trẻ em).

CHÓNG MẶT/Ù TAI

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Khi cơ thể bị lạnh thì sự trao đổi chất trong cơ thể sẽ giảm xuống, khiến việc tuần hoàn máu kém đi. Đồng nghĩa rằng lượng nước dư thừa sẽ dễ ứ đọng trong cơ thể, khiến trẻ bị nhiễm lạnh. Bạch huyết (dạng chất lỏng) ở trong tai trong sẽ tạo cảm giác cân bằng, nhưng nếu bạch huyết tăng quá mức kiểm soát sẽ xảy ra tình trạng hoa mắt hay ù tai. Tình trạng hoa mắt hay ù tai trở nên nghiêm trọng sẽ kéo theo cảm giác buồn nôn. Đây là dấu hiệu đào thải lượng nước thừa bên trong để làm ấm cơ thể.

Lưu ý!

- Nhiệt độ cơ thể trẻ có thấp không?
- Trẻ có uể oải không?
- Trẻ có biếng ăn không?
- Vai trẻ có bị cứng không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Cho trẻ ăn đậu đen hoặc đậu đỏ luộc để loại bỏ lượng nước thừa bên trong và làm ấm cơ thể.
- Thêm một chút muối vào bồn nước ấm cho trẻ khi tắm và ngâm mình.
- Bài thuốc Đông y Linh Quế Truật Cam Thang sẽ giúp quá trình tuần hoàn nước trong cơ thể lưu thông, nhằm tiêu trừ và giảm tình trạng ngộ độc nước.



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Khi cơ thể bị lạnh thì sự lưu thông máu ở tai trong sẽ trở nên kém đi, bạch huyết ở tai trong sẽ ứ đọng, gây hiện tượng ngộ độc nước với các triệu chứng hoa mắt hay ù tai. Trong Tây y, nguyên nhân của bệnh hoa mắt hay ù tai chưa được xác định rõ ràng, nhưng mọi người đều cho rằng đó là do cơ thể bị nhiễm lạnh.

Để cơ thể trẻ không bị lạnh hãy quấn bụng và cho trẻ ngâm mình trong nước ấm hằng ngày.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Chóng mặt, ù tai kèm theo triệu chứng buồn nôn hay nôn ói.
- Sốt cao trên 38,5°C.
- Sau khi bị va đập mạnh, đặc biệt là vùng đầu và gáy.

HAY MỆT MỎI

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Cũng giống người lớn, những người có thể chất yếu ớt, thân nhiệt thấp, có thể chất tính âm sẽ rất hay mệt mỏi. Những đứa trẻ có thể chất kém cũng dễ bị bệnh hơn những đứa trẻ bình thường. Chúng thường cảm thấy mệt mỏi bởi việc trao đổi chất trong cơ thể bị giảm sút.

Lưu ý!

- Thân nhiệt trẻ có thấp hơn bình thường không?
- Trẻ có sụt cân nhiều không?
- Trẻ có vận động linh hoạt không?
- Trẻ có cáu gắt hay khó chịu không?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Khi lượng muối trong cơ thể không đủ, trẻ sẽ dễ bị mệt mỏi. Chúng sẽ đổ nhiều mồ hôi và dễ bị tiêu chảy hoặc nôn ói. Khi lượng muối trong cơ thể

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Những đứa trẻ hay mệt mỏi sẽ có xu hướng thích đồ ngọt hoặc những món mặn. Do đó, bạn không nên chỉ cho trẻ ăn bánh kẹo hay uống nước trái cây, mà hãy bổ sung thêm vitamin và chất khoáng bằng các loại thực phẩm như: đường đen, đậu đỏ, muối tinh, sô cô la và ca cao.
- Bài thuốc Đông y Tiểu Kiến Trung Thang cũng có tác dụng với chứng bệnh này.



bị thiếu, hãy bổ sung cho trẻ bằng súp miso hay nước đường đen có thêm một chút muối.

Để có một cơ thể khỏe mạnh, hãy rèn cho trẻ thói quen tập thể dục bằng cách đi bộ hoặc vận động nhẹ.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ sốt trên 38,5°C.
- Có triệu chứng nôn ói hay tiêu chảy.
- Chán ăn.
- Mệt mỏi, uể oải.

THIẾU MÁU

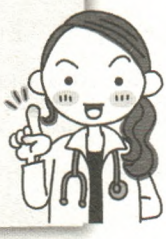
CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Thiếu máu do thiếu hụt sắt chiếm khoảng 80% trong số các bệnh thiếu máu. Thiếu máu ở trẻ em là một bệnh nghiêm trọng, báo hiệu cơ thể bị lạnh. Nếu xuất hiện các triệu chứng như: mặt biến sắc, mệt mỏi, chán ăn, tim đập nhanh, mí mắt trong có màu trắng thì rất có thể trẻ đã mắc bệnh thiếu máu.

Khi cơ thể bị lạnh thì sự trao đổi chất sẽ giảm sút. Điều này có nghĩa là khả năng sản sinh máu ở tủy sống cũng bị suy giảm, dẫn đến tình trạng thiếu máu.

Lưu ý!

- Sắc mặt trẻ có tốt không?
- Trẻ có bị mệt mỏi không?
- Mí mắt trong có màu trắng không?
- Trẻ ăn biếng không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Các bạn hãy cho trẻ dùng các loại thực phẩm như: nước ép cà rốt và táo, súp miso với hến, cơm với muối vừng.
- Nên tránh xa các loại bánh kẹo làm từ đường trắng hay sữa.
- Vì những đứa trẻ có thể chất suy nhược (thể chất tính âm) rất dễ bị thiếu máu, do đó hãy chú ý tạo cho trẻ thói quen sinh hoạt để giữ ấm cơ thể.
- Trong Đông y bài thuốc Tiểu Kiến Trung Thang cũng sẽ giúp điều trị chứng bệnh này.



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Nguyên nhân của chứng bệnh này là do cơ thể bị lạnh, thiếu sự trao đổi của chất đạm hay chất sắt, thể chất khó hấp thụ các chất sắt trong dạ dày.

Chất sắt thường có trong những thực phẩm đậm màu như: tảo biển, đậu đen, natto, đường đen, đậu đỏ, mận, cải bẹ xanh, cá ngừ, thịt bò, gan động vật, v.v...

Khi cơ thể được giữ ấm, việc lưu thông máu ở tủy và sản sinh ra hồng cầu sẽ dễ dàng hơn. Vì vậy, hãy giữ ấm cho trẻ bằng cách cho trẻ vận động, quấn bụng và ngâm bồn nước ấm thường xuyên.

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Mí mắt trong có màu trắng.
- Trẻ thở gấp hay khó thở khi vận động.

BÉO PHÌ

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Gần đây, những trẻ bị mắc bệnh tiểu đường cấp độ 2 do thiếu vận động hay thiếu chất dinh dưỡng ngày càng tăng lên. Những đứa trẻ hoạt bát có sự trao đổi chất trong cơ thể rất linh hoạt, khó bị béo phì. Nhưng không thể khẳng định rằng chúng không bị béo phì. Tôi đã rất ngạc nhiên khi biết rằng số lượng những trẻ có bụng mỡ ngày càng tăng.

Trong Đông y, người ta cho rằng hình dáng bên ngoài phản ánh những gì bạn ăn. Khi trẻ chỉ ăn những thực phẩm mềm, nhiều nước, có màu trắng như: chuối, mì udon, sốt mayonnaise, kem tươi, bánh kem, gạo trắng, sữa, v.v... thì cơ thể chúng sẽ trở nên mũm mĩm.

Lưu ý!

- Bạn có thường xuyên theo dõi trọng lượng cơ thể trẻ không?
- Trẻ có bị lạnh không?
- Trẻ hay bị mệt không?



PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Hãy chọn những món ăn vặt cứng, ít nước, có màu đen như: bánh gạo, bánh rán phủ đường đen hay những thực phẩm tính dương.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Nguyên nhân khiến trẻ bị béo phì là do ăn quá nhiều, thiếu sự vận động, bị lạnh và do uống quá nhiều nước. Việc giảm lượng thức ăn của trẻ trong giai đoạn trưởng thành không phải là việc tốt, nhưng để cải thiện tình trạng này, bạn nên sử dụng những món ăn thuần Nhật thay vì những thực đơn có hàm lượng calorie cao và nhiều dầu mỡ như: đồ chiên rán, hambuger, v.v...

Thân nhiệt thấp cũng dễ gây ra tình trạng béo phì. Vì vậy, bạn hãy giữ ấm

NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Nếu khuôn mặt của trẻ tròn trịa, phần thân trên béo phì, tay chân nhỏ thì rất có thể trẻ đã mắc hội chứng Cushing[1]. Lúc này, bạn hãy đưa trẻ đến khoa nội tiết để được khám và điều trị kịp thời.

1. Một bệnh nội tiết do rối loạn sản xuất hormon vỏ thượng thận gây tăng mạn tính hormon glucocorticoids không kìm hãm được. (BT)

cho trẻ bằng những thực phẩm tính dương, cho trẻ ngâm mình trong bồn nước ấm hay quấn bụng cho trẻ thường xuyên. Bổ sung nước cho trẻ bằng những loại nước làm ấm cơ thể như: nước ép cà rốt và táo, trà Ô Long, trà Houji hay hồng trà, thay vì trà lúa mạch, sữa, nước trái cây đóng hộp hoặc những loại nước làm lạnh cơ thể.

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Khi chán ăn, cơ thể mệt mỏi thì dạ dày sẽ hoạt động kém. Đây được coi là phản ứng hồi phục sức khỏe, nâng cao khả năng miễn dịch. Do vậy, không nhất thiết phải bắt trẻ ăn khi chúng có hiện tượng biếng ăn.

Lưu ý!

- Tình trạng sức khỏe của trẻ như thế nào?
- Trẻ có uể oải, mệt mỏi không?
- Trẻ có bị sốt không?
- Có cung cấp đủ nước cho trẻ không?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Thực tế, đường có thể nuôi sống khoảng 60 nghìn tỉ tế bào trong cơ thể. Khi trẻ biếng ăn, chỉ cần bổ sung cho chúng đầy đủ đường bằng nước ép cà rốt và táo, táo nhuyễn hay nước đường đen, v.v... Để bổ sung lượng nước, bạn không nên cho trẻ sử dụng

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Bên cạnh, việc bổ sung lượng đường cho trẻ, việc bổ sung lượng muối cũng rất cần thiết. Hãy cho trẻ dùng súp miso hoặc trà Umeshu có vị đậm hơn bình thường và cho trẻ ăn những loại thức ăn dễ tiêu hoá như: cháo, súp thập cẩm, súp rau củ nghiền, v.v...
- Bài thuốc Đông y Tiểu Kiến Trung Thang cũng có tác dụng điều trị bệnh này.



NẾU TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN SAU THÌ HÃY ĐƯA TRẺ ĐẾN BỆNH VIỆN

- Trẻ sốt cao trên 38,5°C.
- Trẻ có triệu chứng buồn nôn.
- Trẻ có triệu chứng tiêu chảy.
- Trẻ khóc một cách bất thường.
- Uể oải, mệt mỏi.

những đồ uống làm lạnh cơ thể như: trà lúa mạch, nước ép hoa quả đóng hộp, nước ngọt công nghiệp. Tôi khuyên các bạn hãy cho trẻ sử dụng những đồ uống làm ấm cơ thể như: trà Houji, trà Ô Long và trà rong biển.

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Trẻ sơ sinh từ 1 tháng tuổi đến khoảng 18 tháng tuổi vẫn quấy đêm. Hậu quả của việc này sẽ dẫn đến tình trạng mệt mỏi cho cả mẹ và con. Cũng có những đứa trẻ khó ngủ vào buổi đêm, nhưng lại không quấy khóc.

Trong Đông y, người ta cho rằng những đứa trẻ hay khóc đêm thường là những đứa trẻ có thể trạng yếu. Còn những đứa trẻ bị lạnh sẽ khó ngủ và có khuynh hướng giật mình liên tục khi ngủ.

Lưu ý!

- Trẻ có bị lạnh hay không?
- Tình trạng sức khỏe của trẻ thế nào?
- Trẻ có dễ mệt mỏi không?
- Trẻ có vui vẻ thức dậy vào buổi sáng không?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Nếu trẻ không vận động cơ thể trước khi ngủ hay cơ thể bị nhiễm lạnh thì trẻ sẽ không thể ngủ ngon được.

Để trẻ có giấc ngủ ngon, bạn hãy cho trẻ vui chơi và hoạt động liên tục cả ngày. Thay vì cho trẻ ngồi xe đẩy, hãy cho trẻ đi bộ và vui chơi ở những khu công cộng. Trước khi ngủ, hãy cho trẻ ngâm bồn nước ấm để làm tăng nhiệt độ cơ thể. Ban đầu, trẻ có thể ngọ nguậy và đạp tung chăn bởi trẻ cảm thấy nóng, nhưng thân nhiệt trẻ sẽ nhanh chóng hạ xuống và trẻ sẽ chìm vào giấc ngủ một cách ngon lành.

Những đứa trẻ có triệu chứng nhiễm lạnh hay thân nhiệt thấp, cơ thể trẻ sẽ rất yếu khi nhiệt độ ngoài trời hạ xuống vào giữa đêm. Khoảng từ 3 đến 5 giờ sáng, thân nhiệt trẻ có thể xuống thấp hơn và giấc ngủ của trẻ rất nông. Đây cũng là thời điểm trẻ dễ dàng thức giấc. Trước khi ngủ, nếu bạn cho trẻ xem ti-vi, chơi điện tử hoặc tiếp xúc với những âm thanh ồn ào, náo nhiệt khiến não trẻ trở nên hưng phấn thì trẻ cũng sẽ khó có được một giấc ngủ sâu. Trước khi ngủ khoảng 30 phút, hãy tắt hết đèn và dùng đèn đọc sách để đọc sách cho trẻ nghe, cho trẻ nghe hộp nhạc hay lăn lộn trên nệm.

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Bạn nên sử dụng bồn nước ấm và quấn bụng cho trẻ hằng ngày.
- Bỏ túi chườm vào chăn để giữ ấm, sẽ giúp trẻ ngủ ngon hơn (chú ý giữ ấm chân trước).
- Rèn cho trẻ thói quen giữ ấm, tránh uống quá nhiều nước và ăn các loại thực phẩm tính dương.
- Để trẻ có giấc ngủ ngon, hãy cho trẻ uống trà hoa cúc mật ong (với trẻ trên 1 tuổi), nước tía tô pha đường đen để đầu óc được thoải mái hoặc đặt một nhánh quế cạnh giường để trấn an chúng.
- Nếu trẻ từ 4-5 tuổi vẫn còn khóc đêm nhiều hoặc tè dầm hằng ngày thì có thể trẻ đã gặp vấn đề ảnh hưởng đến tâm lý.
- Bài thuốc Đông y Tiểu Kiến Trung Thang cũng có hiệu quả trong việc điều trị chứng bệnh này.

DỄ NỔI NÓNG/MẤT BÌNH TĨNH

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

Khi phát hiện ba triệu chứng như: mất bình tĩnh, không có khả năng giữ yên lặng (quá hiếu động), khả năng tập trung kém và hay quên đồ (thiếu chú ý), thì chứng tỏ sự phát triển của trẻ đang bị gặp trở ngại. Chứng bệnh này được gọi là hội chứng tăng động thiếu chú ý (ADHD[1]). Bệnh này thường được phát hiện trước và sau khi trẻ vào cấp 1. Có nhiều trẻ không đáp ứng được việc kiểm tra cơ bản ADHD, chúng dễ cáu gắt, không có khả năng tập trung, la hét ầm ĩ và mắc hội chứng cáu kỉnh.

Những đứa trẻ bị như vậy thường thích uống những loại nước ép trái cây có vị ngọt sắc hay những loại thức ăn nhiều dầu, mỡ như: khoai tây chiên, đồ ăn nhanh, v.v...

---

1. Tên tiếng Anh đầy đủ là Attention-deficit hyperactivity disorder-ADHD. Một trong những rối loạn phát triển thường gặp ở trẻ em, đặc điểm chung của ADHD là những hành vi hiếu động quá mức đi kèm sự suy giảm khả năng chú ý. (BT)

Lưu ý!

- Trẻ có hét lớn một cách đột ngột hay không?
- Trẻ có thường hay cáu kỉnh không?
- Cơ thể trẻ có bị lạnh không?



NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Cách xử lý tốt nhất đối với những đứa trẻ dễ cáu giận là tăng nhiệt độ cơ thể của chúng. Các bữa ăn với những món ăn tính dương, cung cấp đầy đủ lượng muối hay đường sẽ rất tốt cho cơ thể chúng.

Khi yêu cầu trẻ làm việc gì đó, bạn nhất định phải khen để trẻ có thể hoàn thành nhiệm vụ. Thực tế, trẻ em rất thích ganh đua. Vì vậy, khi bắt trẻ học hay dọn dẹp, bạn hãy tạo cho trẻ cảm giác như đang chơi trò chơi bằng cách đặt câu hỏi: "Con có thể làm xong việc này trong bao nhiêu phút nhỉ?" Nếu trẻ ăn quá no thì sự lưu thông máu sẽ tập trung vào dạ dày, sự tuần hoàn máu lên não sẽ kém và khả năng tập trung sẽ giảm. Nếu bạn đang làm những việc đòi hỏi sự tập trung thì hãy gạt chuyện ăn uống sang một bên và chỉ ăn một lượng thức ăn chiếm khoảng 80% dạ dày.

Mặt khác, những đứa trẻ có thể lực kém thường không có khả năng tập trung. Hãy cho trẻ tập thể lực bằng các hoạt động vui chơi ngoài trời, tản bộ và ăn các thực phẩm tính dương để cơ thể khỏe mạnh hơn.

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ CỦA BÁC SĨ NINA

- Hãy cho trẻ ăn natto, súp miso và cơm trong bữa sáng.
- Lựa chọn những đồ ăn vặt sẫm màu như: bánh rán tẩm đường đen, đậu đỏ, v.v...
- Nêm món ăn bằng muối tinh và thường xuyên ăn cơm với muối vừng.
- Thay vì ngồi trên xe đẩy, hãy cho trẻ đi bộ ở công viên hay những nơi gần nhà.
- Quấn bụng cho trẻ hằng ngày. Khi cơ thể được giữ ấm thì tinh thần sẽ ổn định hơn.
- Bài thuốc Đông y Tiểu Kiến Trung Thang cũng có tác dụng điều trị chứng bệnh này.
- Nếu trẻ có những biểu hiện sau thì hãy đưa chúng đến bệnh viện
- Trường hợp trẻ chỉ thích chơi một mình hoặc luôn chọn một món đồ chơi duy nhất và không thể giao tiếp với người khác, thì rất có thể trẻ đã mắc phải chứng bệnh tự kỷ.

NHỮNG TRƯỜNG HỢP BẠN CÓ THỂ TỰ THEO DÕI Ở NHÀ

MẶC DÙ TRẺ EM THƯỜNG CÓ NHỮNG TÌNH TRẠNG BẤT ỔN VỀ SỨC KHỎE, NHƯNG CÁC BẬC PHỤ HUYNH VẪN CÓ THỂ CHO TRẺ NGHỈ NGƠI Ở NHÀ VÀ CHỦ ĐỘNG THEO DÕI.

Trẻ sơ sinh rất dễ bị sốt, tiêu chảy và nôn ói. Đôi khi trẻ có những triệu chứng bất thường. Nếu sức khỏe của trẻ vẫn tốt, vẫn có thể vui chơi, khỏe mạnh và thèm ăn thì không cần thiết phải đưa trẻ đến bệnh viện. Trước tiên, bạn hãy theo dõi tình trạng của trẻ ở nhà một cách cẩn thận. Nếu tình trạng chuyển biến xấu đi, ngay lập tức hãy đưa trẻ đến ngay các cơ sở y tế để được khám và điều trị.



HÃY KIỂM TRA Ở ĐÂY



- Trẻ vẫn ăn uống bình thường.
- Bổ sung đủ lượng nước cho trẻ.
- Tình trạng sức khỏe tốt.



- Vui chơi một cách khỏe mạnh.
- Sắc mặt tốt.



- Màu nước tiểu hay số lần đại tiện bình thường.
- Ngủ ngon giấc.

NHỮNG TRƯỜNG HỢP CẦN ĐƯA TRẺ ĐẾN NGAY BỆNH VIỆN

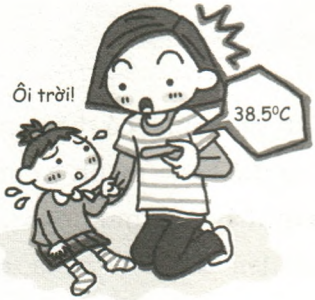


TRIỆU CHỨNG CÓ THỂ CHUYỂN BIẾN BẤT NGỜ

Tình trạng của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể thay đổi một cách đột ngột. Trẻ có thể khỏe mạnh trước đó nhưng ngay lập tức đã cảm thấy mệt mỏi, rã rời. Bạn hãy nhanh chóng đưa trẻ đến khám ở các cơ sở y tế.

Khi trẻ bị sốt thì đó là dấu hiệu của việc các mầm bệnh đang xâm nhập vào cơ thể. Khi đó, hãy cung cấp đủ nước cho trẻ, sẵn sàng đưa trẻ đến bệnh viện nếu tình hình biến chuyển theo chiều hướng xấu, đo nhiệt độ cơ thể trẻ khoảng 2-3 tiếng/lần. Trong trường hợp khẩn cấp, hãy đưa trẻ đi cấp cứu.

HÃY KIỂM TRA Ở ĐÂY



- Sốt trên 38, 5°C.
- Chán ăn (lượng sữa uống giảm so với bình thường).
- Đau đầu/đau bụng dữ dội.



- Trẻ ho hoặc sổ mũi nhiều đến mức không ngủ được.
- Có tình trạng nôn ói, tiêu chảy hay ho dai dẳng.



- Trẻ khóc một cách bất thường.
- Bị co giật.
- Cân nặng giảm sút rõ rệt.

NHỮNG TRƯỜNG HỢP CẦN ĐƯA TRẺ ĐI CẤP CỨU

Sốt cao có thể sẽ ảnh hưởng đến não, thậm chí là tính mạng của trẻ. Nếu trẻ sốt cao và mệt mỏi rã rời, thậm chí lả đi thì đó là dấu hiệu rất nguy hiểm, cần nhanh chóng đưa trẻ đi cấp cứu, có thể chúng đã bị chấn thương ở đầu hoặc bụng trong lúc người lớn không chú ý.

HÃY KIỂM TRA Ở ĐÂY



- Sốt 40°C.
- Trẻ thiếu nước suốt 12 tiếng.



- Mệt mỏi rã rời.
- Mất ý thức.



- Trẻ nôn ói sau khi bị chấn động mạnh ở đầu.
- Trẻ bị nghẹn.
- Trẻ co giật liên tục trên 10 phút và mất dần ý thức.

NHỮNG ĐIỂM CẦN CHÚ Ý KHI ĐƯA TRẺ ĐI CẤP CỨU

Phải khai báo rõ ràng và chi tiết tình trạng của trẻ cho bác sĩ: bị sốt từ bao giờ, sốt bao nhiêu độ, nôn ói bao nhiêu lần, tình trạng tiêu chảy như thế nào, v.v... Hãy mang theo tã của trẻ để bác sĩ kiểm tra sự bài tiết nếu trẻ bị tiêu chảy.

Lời kết

Mong ước của các bậc cha mẹ dành cho con cái ở thời đại nào cũng vậy. Tôi cũng là mẹ của hai bé gái, giống như mọi người, sâu thẳm trong trái tim mình, tôi luôn mong các con mau lớn và khỏe mạnh.

Khi trò chuyện với các bậc phụ huynh, tôi thường được nghe rằng: "Trẻ em không nên ăn nhiều muối", "Nên cho trẻ uống nhiều sữa", "Không có chuyện trẻ chỉ ăn những thứ chúng thích", "Trẻ em nên mặc đồ mỏng, v.v... Với thể chất của những đứa trẻ ngày nay, rõ ràng cách chăm sóc như vậy đã không còn phù hợp. Điều này khiến tôi thật sự lo lắng cho sức khỏe của chúng.

So với thân nhiệt của những đứa trẻ ở thập niên trước, thân nhiệt của những đứa trẻ ngày nay thấp hơn và thường mắc phải các bệnh do nhiễm lạnh, điều này bắt nguồn từ thói quen sinh hoạt hằng ngày. Rất có thể đây là nguyên nhân lớn nhất khiến những đứa trẻ gầy gò, ốm yếu và dễ mắc những bệnh liên quan đến dị ứng.

Để những đứa trẻ khỏe mạnh và có khả năng miễn dịch tốt thì việc tăng nhiệt độ cơ thể và chế độ ăn uống hằng ngày rất quan trọng.

Ở nhà trẻ, trường tiểu học, họ có thể lên thực đơn cho trẻ theo quan điểm dinh dưỡng của phương Tây. Tuy nhiên, những món như chuối hay sữa lại là thực phẩm tính âm, làm lạnh cơ thể theo quan điểm của phương Đông. Dù vậy, chúng ta cũng khó có thể tránh được việc trẻ uống sữa hay ăn chuối khi ở trường. Nhưng khi ở nhà, bạn cần chú ý điều này hơn.

Tôi đã áp dụng điều này đối với hai bé gái của tôi. Khi ở nhà, tôi không bắt chúng ăn những loại thực phẩm tính âm làm lạnh cơ thể như: chuối, sữa. Thay vào đó, tôi cho chúng uống nước ép cà rốt táo mỗi sáng, ăn những món ăn thuần Nhật trong các bữa chính (bao gồm cả đồ ăn vặt truyền thống của Nhật), ăn súp miso trong mỗi bữa ăn, ngâm mình trong bồn nước ấm, quấn bụng cho chúng khi ngủ, không cho chúng uống quá nhiều nước, không cho chúng mặc áo mỏng, v.v... Tôi cho rằng những việc này đơn giản và ai cũng có thể làm được.

Từ những điều cha dạy cùng với những kinh nghiệm của bản thân, tôi đã tổng kết cách dễ hiểu

"7 lời khuyên đầu tiên của bác sĩ Nina" trong việc làm ấm cơ thể trẻ. Bên cạnh đó, trong cuốn sách này, tôi đã giới thiệu một cách chi tiết cách xử lý trước những tình trạng bất thường của trẻ. Tôi mong rằng, nội dung cuốn sách này sẽ giúp ích phần nào cho các bậc cha mẹ trong việc giữ ấm cho con cái mình.

Bác sĩ Nina Ishihara

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
Trụ sở chính: 39 Hàng Chuối, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.
Tel: (04) 39717979 - 39716727 – 39710717.
Fax: (04) 39717980
E-mail: nxbphunu@vnn.vn

Chi nhánh: 16 Alexandre De Rhodes, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh.
Tel: (08) 38294459 – 38234806.

GIỮ ẤM CHO BÉ

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng biên tập
KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

Biên tập: Lê Thị Hải Yến
Sửa bản in: Hồng Ngọc
Bìa: Mạnh Cường
Trình bày: Diệu Linh

In 3.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại Công ty TNHH In TM & DV Nguyễn Lâm.
Địa chỉ: Số 352 Giải Phóng, Thanh Xuân, Hà Nội.
Giấy chấp nhận đăng ký xuất bản số: 1025-2016/CXBIPH/1-20/PN, ký ngày 08/04/2016
Quyết định xuất bản số: 189/QĐ-PN, cấp ngày 14/04/2016.
ISBN: 978-604-56-3427-1
In xong và nộp lưu chiểu năm 2016.

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA www.alphabooks.vn

TẠI HÀ NỘI
Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội
***Tel:** (84-4) 3 722 6234 | 35 | 36 ***Fax:** (84-4) 3 722 6237 ***Email:** info@alphabooks.vn
Phòng kinh doanh: *Tel/Fax: (84-4) 3 773 8857 ***Email:** sales@alphabooks.vn
TẠI TP.HỒ CHÍ MINH
Văn phòng đại diện: 777 Lê Hồng Phong, Phường 12, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh
***Tel:** (84-8) 38 621 508 | (84-8) 38 621 509

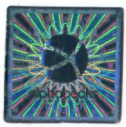
"Trong cuốn sách này, tôi đã giới thiệu cách phòng tránh cũng như biện pháp xử lý những tình trạng bất thường của trẻ. Hy vọng nội dung cuốn sách sẽ giúp ích phần nào cho các bậc cha mẹ trong việc giữ ấm và tăng cường sức khỏe cho các bé."

"So với những đứa trẻ của 50 năm về trước, nhiệt độ cơ thể của trẻ sơ sinh trong thời đại hiện nay đã giảm gần 1 độ. Kết quả là bệnh do dị ứng và những căn bệnh mà ngay cả các bác sĩ cũng khó có thể tìm được phương thức chữa trị xuất hiện ngày càng nhiều."

Giữ ấm là một phần quan trọng, đóng vai trò giữ gìn và thúc đẩy sự phát triển khỏe mạnh của trẻ. Tuy nhiên, không phải cha mẹ nào cũng biết cách giữ ấm cho con. Nhiều bà mẹ vẫn cho rằng chỉ cần cho con mặc thật nhiều lớp áo là đã có thể bảo vệ con khỏi cái lạnh giá của mùa đông, mà không để ý tới các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, thói quen ăn uống, đặc tính cơ thể của con, v.v..

Cuốn sách này sẽ chỉ ra cho các bạn những điểm cần lưu ý trong sinh hoạt hàng ngày, các loại thực phẩm dành cho con khi cai sữa, cũng như đề cập đến các cách đối phó với những căn bệnh hay những triệu chứng của trẻ. Các bạn có thể áp dụng những kiến thức trong cuốn sách này, đồng thời kết hợp với các kinh nghiệm của thế hệ đi trước để tìm ra một phương pháp phù hợp với thể chất của con.





Giữ ấm cho bé



CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội
Tel: (04) 3722 62 34
Chi nhánh TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. HCM
Tel: (08) 38220 334|35
www.alphabooks.vn | https://www.facebook.com/alphabooks

Giữ ấm cho bé
ISBN: 978-604-56-3427-1
8 936066 700658

Tìm mua ebook của Alpha Books tại: waka.vn, mikiapp.com, Alezaa.com

Giá: 54.000đ