

# Lưu ý khi chăm sóc trẻ sơ sinh trong bối cảnh đại dịch COVID - 19



## Không đeo khẩu trang hoặc tẩm chăn giọt bắn cho bé

Trẻ sơ sinh thường xuyên cử động. Những chuyển động này của bé có thể khiến khẩu trang hoặc tẩm chăn làm ngạt mũi và miệng của bé hoặc khiến dây đeo siết cổ bé.

- Trẻ em dưới hai tuổi không nên đeo khẩu trang hoặc tẩm chăn.
- Đeo khẩu trang hoặc tẩm chăn cho bé có thể làm tăng nguy cơ mắc hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) hoặc có thể làm tăng nguy cơ bé bị ngạt thở.



## Hạn chế khách đến thăm trẻ sơ sinh

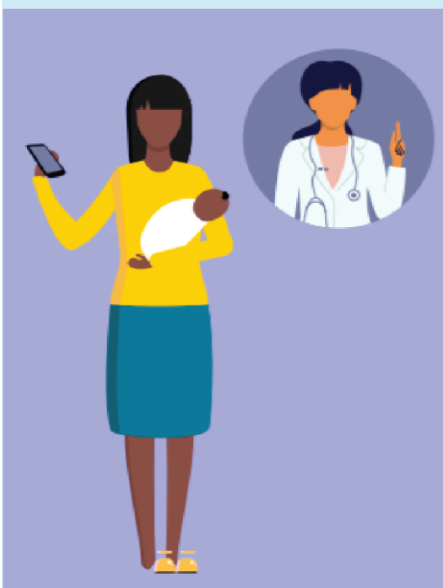
Sự ra đời của một em bé thường kéo các gia đình lại với nhau để ăn mừng. Trước khi cho phép khách vào nhà của bạn:

- Cân nhắc rủi ro của COVID-19 đối với bạn và bé cũng như những người thân trong gia đình và những người đến thăm, như ông bà hoặc những người khác có nguy cơ cao mắc COVID-19 thể nặng.
  - » Cho phép những người không sống cùng bạn vào nhà có thể làm tăng nguy cơ lây lan COVID-19.
  - » Một số người không có triệu chứng có thể làm lây lan vi rút.
- Hạn chế các cuộc gặp gỡ trực tiếp và xem xét các lựa chọn khác, như tổ chức lễ kỷ niệm trực tuyến, cho những người muốn nhìn thấy em bé mới chào đời của bạn.



## Giữ khoảng cách 2 mét giữa bé với những người không sống trong nhà của bạn và những người bị bệnh

- Cân nhắc các rủi ro của COVID-19 đối với bạn và bé trước khi bạn quyết định có nên ra ngoài tham gia các hoạt động khác ngoài việc thăm khám sức khỏe hoặc chăm sóc trẻ em hay không.
- Hỏi chương trình giữ trẻ về các kế hoạch mà họ thực hiện để bảo vệ em bé, gia đình và nhân viên của họ.



## Nhận biết các dấu hiệu và triệu chứng có thể có của nhiễm COVID-19 ở trẻ sơ sinh

Trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi có nguy cơ mắc COVID-19 thể nặng cao hơn ở trẻ lớn, nhưng hầu hết trẻ sơ sinh có kết quả dương tính với COVID-19 đều có triệu chứng nhẹ hoặc không có triệu chứng.

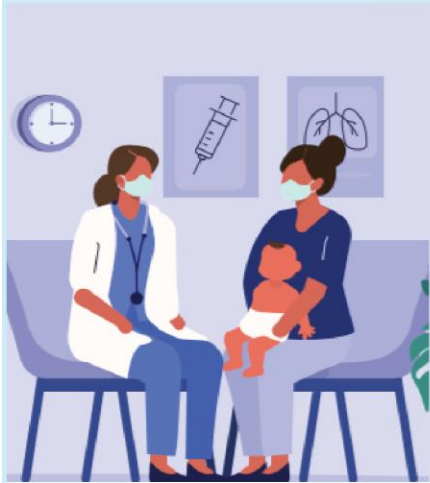
- Các triệu chứng được báo cáo ở trẻ sơ sinh mắc COVID-19 bao gồm sốt, mệt mỏi hoặc kém hoạt động, chảy nước mũi, ho, nôn mửa, tiêu chảy, bú kém, khó thở hoặc thở nông.
- Nếu bé xuất hiện các triệu chứng hoặc bạn nghĩ rằng bé có thể đã phơi nhiễm với COVID-19:
  - » Liên hệ với cơ sở y tế trong vòng 24 giờ và làm theo các bước chăm sóc trẻ em mắc COVID-19.
  - » Cần đưa bé đi cấp cứu ngay lập tức nếu bé có các dấu hiệu cấp tính (như khó thở).

### Đưa bé đi khám sức khỏe tổng quát

Đừng bỏ qua lịch khám sức khỏe cho bé. Nếu có thể, việc thăm khám trẻ sơ sinh nên được thực hiện trực tiếp. Qua đó, cơ sở y tế có thể:

- Kiểm tra tổng thể tình trạng của mẹ và bé.
- Kiểm tra sự phát triển và bú của bé.
- Kiểm tra xem bé có bị vàng da không.
- Đảm bảo rằng bé đã hoàn thành các xét nghiệm sàng lọc cho trẻ sơ sinh và được làm đầy đủ các xét nghiệm lặp lại hoặc theo dõi.

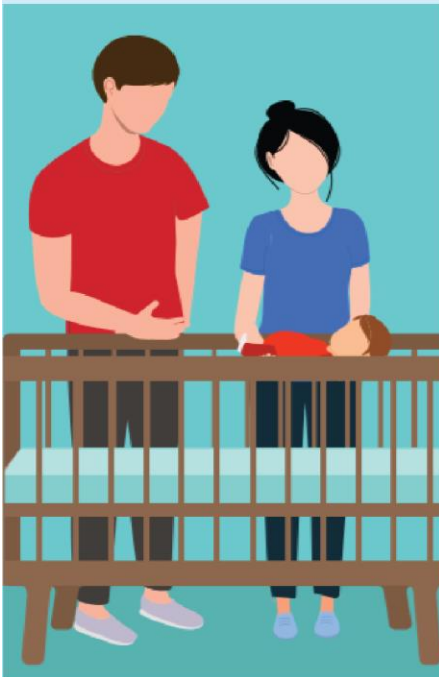
Nếu bạn cho rằng bạn và bé có thể bị nhiễm COVID-19 hoặc có thể đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19, hãy liên hệ tới cơ sở y tế trước khi mang bé tới thăm khám.



### Đảm bảo giấc ngủ an toàn cho bé

Giấc ngủ an toàn là một phần quan trọng để đảm bảo trẻ được khỏe mạnh. Thực hiện các bước sau đây để giúp bé ngủ an toàn và giảm nguy cơ tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ, bao gồm cả hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS):

- Đặt bé nằm ngửa trong khi ngủ.
- Đặt bé ngủ trên bề mặt bằng phẳng, chắc chắn như nệm trong cũi được phủ bằng tấm trải giường vừa vặn. Bé không nên ngủ trên giường người lớn, cũi, nệm hơi, sofa hoặc ghế.
- Cho em bé ở chung phòng nhưng không ngủ chung giường với bạn. Em bé nên ngủ trong không gian riêng, tách biệt với bạn, người lớn hoặc trẻ em khác.
- Đặt các đồ vật như chăn, gối, đệm lót và gấu bông ra khỏi chỗ ngủ của bé.
- Không trùm đầu trẻ hoặc để trẻ quá nóng. Các dấu hiệu cho thấy bé có thể bị quá nóng bao gồm đổ mồ hôi hoặc nóng ngực.
- Không hút thuốc hoặc cho phép bất kỳ ai hút thuốc xung quanh bé.



### Đảm bảo trạng thái tinh thần khỏe mạnh của chính bạn

Trong đại dịch COVID-19, các bậc phụ huynh có khả năng bị căng thẳng và mệt mỏi.

- Tìm hiểu về các biện pháp giải quyết căng thẳng và các mẹo chăm sóc bản thân trong đại dịch COVID-19.
- Liên hệ cơ sở y tế nếu bạn cho rằng bạn đang bị trầm cảm sau khi mang thai.

