Vệ sinh mắt thường xuyên cho trẻ sơ sinh là biện pháp loại bỏ một số tác nhân gây bệnh ở mắt như bụi bẩn, vi sinh vật… Thực tế có rất nhiều cha mẹ không biết cách vệ sinh mắt cho trẻ nhỏ đúng cách. Dó đó, bài viết dưới đây sẽ *chia sẻ cho bố mẹ một số thông tin cần thiết trong việc chăm sóc mắt cho bé sơ sinh sạch và an toàn*.

1. Các bước vệ sinh mắt cho bé sơ sinh

Để vệ sinh mắt cho trẻ sơ sinh, phụ huynh có thể tiến hành theo các bước sau:

- **Bước 1:** Nên chuẩn bị sẵn các dụng cụ sử dụng để vệ sinh mắt bao gồm: gạc vô khuẩn, khăn mềm, nước muối sinh lý chuyên sử dụng trong rửa mắt.
- **Bước 2:** Phụ huynh cần rửa tay sạch sẽ trước khi vệ sinh mắt cho trẻ.
- **Bước 3:** Đặt trẻ nằm nghiêng đầu sang 1 bên. Tách nhẹ 2 mi mắt (bên nằm nghiêng) của trẻ, nhỏ nước muối cho chảy thành dòng từ gốc mắt ra ngoài.
- **Bước 4:** Dùng nước muối sinh lý thấm ướt miếng gạc vô trùng, sau đó lau nhẹ nhàng từ chiều từ gốc mắt đến cuối đuôi mắt.
- **Bước 5:** Nghiêng đầu trẻ sang bên còn lại và tiến hành rửa mắt còn lại như trên.



Lưu ý: Khi vệ sinh mắt cho trẻ sơ sinh, phụ huynh không tì mạnh gây đau, tổn thương cho trẻ. Nếu có gỉ mắt nên dùng tampon nhẹ nhàng lấy ra. Sử dụng tampon mới khi vệ sinh mỗi mắt để tránh việc nhiễm trùng từ mắt này sang mắt kia.



2. Lưu ý khi vệ sinh mắt cho bé sơ sinh

Mắt là giác quan quan trọng, đặc biệt với mắt của trẻ sơ sinh thường nhạy cảm hơn bình thường. Vì vậy khi vệ sinh mắt cho bé sơ sinh, phụ huynh cần lưu ý nên vệ sinh mắt cho trẻ 3 lần một ngày. Buổi sáng sau khi trẻ thức dậy, sau khi tắm vào buổi trưa, và trước khi bé đi ngủ vào buổi tối là những thời điểm quan trọng để rửa mặt cho bé.

Hoặc bất cứ khi nào mắt trẻ xuất hiện nhiều gỉ mắt. Đồng thời, phụ huynh nên nhớ sử dụng khăn mềm và nước ấm khi rửa mặt cho bé, giúp bảo vệ làn da nhạy cảm của trẻ khỏi tác động có thể gây kích ứng.

Bên cạnh đó, phụ huynh nên sử dụng khăn riêng cho bé, sau khi sử dụng cần được giặt sạch, phơi khô dưới ánh nắng mặt trời và thay khăn định kỳ, sử dụng riêng khăn mặt và khăn dùng để lau người.

3. Các cách bảo vệ mắt cho bé sơ sinh an toàn

Bên cạnh cách vệ sinh mắt cho trẻ sơ sinh thì việc bảo vệ mắt cho trẻ cũng là điều mà các bậc phụ huynh cần chú ý. Đôi mắt của trẻ sơ sinh rất mong manh, yếu ớt vì vậy, cha mẹ nên lưu ý một số vấn đề sau để việc chăm sóc mắt bé được tốt nhất.

- **Cho trẻ đi khám định kỳ:** Việc thăm khám định kỳ, kiểm tra tình trạng mắt là điều cần thiết để có thể phát hiện sớm những bệnh lý về mắt có thể gặp phải ở trẻ sơ sinh. Bên cạnh đó, bác sĩ sẽ có những khuyến nghị về việc ăn uống, ngủ nghỉ của bé để bảo vệ mắt của trẻ.
- **Hạn chế ánh sáng phòng ngủ:** Môi trường quá sáng có thể kích thích hoạt động của mắt bé, làm đồng tử co giãn và mắt không được nghỉ ngơi khi ngủ. Phòng ngủ có ánh sáng khiến chất lượng giấc ngủ của bé không được đảm bảo, đôi mắt không được thư giãn. Vì vậy, vào thời điểm bé ngủ ban ngày, ba mẹ nên cho bé ngủ trong phòng được kém rèm chắn sáng, sử dụng các loại đèn ngủ có ánh sáng nhẹ dịu và không gây kích ứng đến mắt của bé,
- **Cẩn thận viêm kết mạc:** Em bé sơ sinh khi vừa chào đời thường bị o ép trong âm đạo, tiếp xúc nhiều với nước ối khiến mắt bé bị sưng và chảy nước. Trong 1-2 ngày đầu sau sinh, bé có thể bị đổ ghèn vàng ở mắt, khó mở mắt và mẹ gặp khó khăn trong việc tách hai hàng mi để bé mở mắt. Tuy nhiên theo các bác sĩ, với trường hợp này mẹ đừng quá lo lắng vì có thể đây là biểu hiện của phản ứng xảy ra khi mắt bé bị dịch ối chảy vào. Phụ huynh có thể vệ sinh như bình thường, sau 1-2 ngày hiện tượng này sẽ biến mất. Tuy nhiên nếu tình trạng này có dấu hiệu không thuyên giảm, nhiều dịch mủ, gỉ vàng/xanh, phụ huynh cần đưa bé đến bác sĩ để được thăm khám vì có thể bé đã bị viêm kết mạc.

KHOA HẬU SẢN- HẬU PHẪU