Giai đoạn sơ sinh được tính từ sau khi sinh ra đến 30 ngày tuổi. Trẻ sơ sinh không có khả năng điều hòa nhiệt độ cơ thể như trẻ lớn hay người lớn, nhất là trẻ non tháng. Nằm trong bụng mẹ suốt 40 tuần, thai nhi luôn được ấm áp với thân nhiệt của mẹ khoảng 37^0C – 37.5^0C, khi chào đời trẻ rất dễ bị lạnh nếu không được chăm sóc đúng cách như lau khô ngay, mặc áo, quấn khăn, đội mũ hoặc đặt da kề da với mẹ. Trẻ sơ sinh nếu để trần trong phòng với nhiệt độ 23^0C thì sẽ bị lạnh như một người lớn trần trụi trong phòng 0^0C. Khi thời tiết nóng bức, điều hòa không khí sẽ là giải pháp tạo giấc ngủ ngon cho trẻ. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải biết cách sử dụng điều hòa sao cho phù hợp và an toàn cho trẻ.

Sau khi sinh nếu trẻ đủ tháng đã được chăm sóc đúng cách, thân nhiệt bình thường của trẻ sẽ ở khoảng $36,5^0$C – $37,5^0$C. Nếu trẻ được mặc quần áo, mang bao tay, mang vớ chân, đội mũ và đắp chăn thì có thể chịu được nhiệt độ phòng từ 25^0C – 28^0C. Ở nhiệt độ này đối với người lớn, nhất là người mập mạp thì có khi là còn nóng bức nhưng đối với trẻ là lạnh và phải mặc đủ như đã nói. Vì thế, người lớn không nên quyết định nhiệt độ trong phòng có trẻ mới sinh theo sự thoải mái của họ.



Có 4 cách làm trẻ bị lạnh đó là:

1) Ở trong phòng lạnh < 26^0C.
2) Ở chỗ có gió lùa.
3) Nằm trên mặt phẳng lạnh.
4) Bị ướt.

Do đó trẻ đủ tháng có thể nằm trong phòng nhiệt độ từ 26^{0}C – 28^{0}C với các điều kiện sau:

– Mặc áo, quấn tả, mặc quần dài, mang găng tay, mang vớ chân, đội mũ.

– Đắp mền nhẹ, ấm.

– Thay tả khi trẻ bị ướt.

– Không nằm ngay nơi hơi lạnh được thổi ra từ máy điều hòa.

– Không để quạt máy trong phòng có máy điều hòa.

– Phòng phải thoáng, sạch, không được để quá nhiều đồ vật trong phòng (dễ phát sinh nấm mốc).

– Không được có quá nhiều người trong phòng (dễ lây lan các bệnh lây truyền qua đường hô hấp).

– Không nên bế trẻ ra vào phòng thường xuyên vì sự chênh lệch nhiệt độ có thể làm trẻ bị tăng tiết dịch ở mũi và họng.

– Cho trẻ bú đầy đủ.

Nguồn tham khảo: Hướng dẫn Chăm trẻ sơ sinh- Bệnh viện Từ Dũ

KHOA HẬU SẢN- HẬU PHẪU