**Làm gì khi trẻ sơ sinh thở khò khè, nghẹt mũi có đờm liên tục về đêm**

## Làm gì khi trẻ sơ sinh thở khò khè, nghẹt mũi có đờm liên tục về đêm

**Trẻ em bị khò khè, nghẹt mũi có đờm là tình trạng mà rất nhiều cha mẹ phải đối mặt trong thời tiết giao mùa. Nếu để tình trạng này tiếp diễn lâu dài sẽ rất nghiêm trọng vì khiến trẻ khó chịu, biếng ăn dẫn đến suy dinh dưỡng,... Chỉ với những bước xử trí tại nhà hiệu quả dưới đây, trẻ sẽ bớt khò khè, nghẹt mũi các cha mẹ sẽ không cần phải lo lắng nữa.**

### Nguyên nhân trẻ bị nghẹt mũi, ngạt mũi



Nguyên nhân nghẹt mũi rất đa dạng. Nhiễm virus gây cảm là nguyên nhân phổ biến ảnh hướng tới hô hấp ở bé. Ngoài ra, trào ngược axit, viêm xoang, adenoiditis (nhiễm khuẩn thứ cấp) cũng có thể khiến dịch mũi đổi màu và có thể kéo dài hơn 2 tuần liên tục. Dị ứng cũng là một "thủ phạm" gây nghẹt mũi cho bé trên 2 tuổi.

Thời gian nghẹt mũi phụ thuộc vào nguyên nhân gây ra nó. Nếu nghẹt mũi do một loại virus, các triệu chứng có thể kéo dài 3-7 ngày.

### Các triệu chứng trẻ nghẹt mũi, ngạt mũi

Nghẹt mũi ở bé mới sinh có thể khó nhận biết. Một số triệu chứng có thể là: khó khăn khi bú; khóc hoặc dễ bị kích động; thở khò khè, khó ngủ, có thể kèm chảy nước mũi; hắt hơi, ho, thở dễ hơn khi được bế đứng...

### Xử trí khi bé bị nghẹt mũi

**Nhỏ nước muối natri 0,9% hoặc nước muối biển:** Khi bé bị nghẹt mũi, các mẹ hãy nhỏ cho bé ngày 4-5 lần, mỗi lần 2-3 giọt. Kết hợp với nhỏ nước muối trong mũi của bé, mẹ hãy mát xa nhẹ nhàng hai bên cánh mũi cho bé dễ thông. Bình thường, để phòng tránh cho bé, các mẹ vẫn nên duy trì thói quen vệ sinh mũi hàng ngày cho bé bằng nước muối sinh lý.

Đừng lo nếu bé hắt hơi một ít trong số nước muối đó ra ngoài, nó vẫn có tác dụng đối với mũi bé. Nếu nước muối chảy ra khỏi mũi, nhẹ nhàng lau sạch cho bé bằng khăn.

**Dùng tinh dầu bạc hà:** Bố mẹ có thể sử dụng tinh dầu bạc hà để bé cảm thấy dễ chịu hơn khi bị nghẹt mũi. Chỉ cần nhỏ một vài giọt tinh dầu bạc hà vào giường, chăn, gối hay quần áo là đã có hiệu quả rồi. Tuy vậy, các mẹ cũng không nên quá lạm dụng vì quá nhiều tinh dầu bạc hà có thể sẽ khiến trẻ bị bỏng.

**Dùng ống hút mũi:** Các mẹ nên chọn mua loại có kích cỡ vừa với lỗ mũi nhỏ xíu của bé. Đặt bé nằm ngửa, bóp bóng để đẩy hết không khí bên trong ra ngoài, nhẹ nhàng đặt đầu ống hút vào trong lỗ mũi bé (hãy chắc là bạn không đẩy vào quá sâu nhé!) Thả bóng để hút nước mũi của bé vào ống, lấy ống ra và lại bóp bóng để xả nước mũi trong ống vào khăn. Làm lại với bên lỗ mũi còn lại.

**Tắm hơi cũng là một biện pháp tốt đối với bé bị nghẹt mũi:** Cha mẹ hãy đặt bé vào phòng tắm và bật vòi hoa sen ở mức nóng có thể. Ngồi trong nhà tắm với bé. Khi bé thở trong hơi nước nóng, nó sẽ làm thoát đờm dãi trong ngực bé giúp rửa sạch đường mũi của bé.

**Chạy máy làm ẩm không khí:** Thời tiết khô hanh vào các tháng mùa đông, và tác dụng của máy sưởi càng làm khô không khí gây khô mũi, đóng gỉ và làm nghẹt mũi của bé. Để máy làm ẩm không khí chạy trong lúc bé ngủ có thể giúp phòng ngừa và giảm nghẹt mũi cho bé.

**Túi xông:** Với biện pháp này, các mẹ có thể tới các hiệu thuốc mau gói lá xông được bán sẵn về cho bé sử dụng. Túi lá xông có cấu tạo nhỏ gọn rất dễ sử dụng. Các bố mẹ chỉ cần cho túi lá xông vào một túi nhỏ đeo trước ngực trẻ, gần với vị trí mũi nhất là bé có thể được xông mũi bất cứ khi nào bởi các vị thuốc trong túi xông đó. Còn khi bé ngủ, các mẹ đặt các túi xông (không quá 2 túi) xuống dưới gối cũng sẽ giúp bé có một giấc ngủ thoải mái hơn.

**Kê gối cao và day cánh mũi cho trẻ khi ngủ:** Đây là cách xưa nay các mẹ hay dùng, cũng rất hiệu quả! Bởi nếu để gối của trẻ thấp như ngày thường, bé sẽ gặp khó khăn hơn khi thở. Đồng thời, khi bé ngủ, mẹ nên dùng 2 mu bàn tay day day cánh mũi cho bé, bảo đảm bé sẽ dễ chịu hơn rất nhiều.

**Chế độ ăn uống của bé lúc này cũng nên được chú trọng:** Khi bé bị nghẹt mũi thì thường phải thở bằng miệng, nên có thể làm bé bị mất nước. Cha mẹ hãy đảm bảo bé uống nhiều nước lọc, nước ép trái cây hoặc các loại nước khác giúp ngăn ngừa tình trạng mất nước của bé.

**Điều không nên làm:** Không bao giờ được thổi vào một bên lỗ mũi của bé với suy nghĩ là sẽ làm thông sang lỗ mũi bên kia. Điều này có khả năng gây nguy hiểm. Chuyên gia cũng khuyên cha mẹ không nên dùng thuốc cho con mà chưa có ý kiến từ bác sĩ.

### Cách xử lý tình trạng trẻ nhỏ thở khò khè có đờm lâu ngày trong khi ngủ hiệu quả nhất



**Nguyên nhân bé bị khò khè lâu ngày, có đờm**

* Khoảng 30% trẻ dưới 2 tuổi ít nhất có một đợt khò khè, 40% ở trẻ 3 tuổi và 60% ở trẻ 6 tuổi.
* Hen suyễn là nguyên nhân hàng đầu bé bị khò khè khi ngủ nếu bé dưới 5 tuổi. Trẻ thường có tiền căn dị ứng như có cha mẹ hay ông bà bị suyễn, bản thân trẻ bị eczema (lác sữa), lúc nhỏ hay bị nổi mề đay từng đợt.
* Ở trẻ nhỏ dưới 2 tuổi thường gặp viêm tiểu phế quản, dị ứng, trào ngược dạ dày thực quản.
* Ở trẻ dưới 1 tuổi khò khè kèm với thay đổi tư thế thường làm trẻ bị mềm sụn thanh quản hoặc có bất thường các mạch máu lớn, chèn ép vào vùng thanh quản gây chứng khò khè.
* Bé bị sốt, khò khè, ho, khó thở, nghe phổi có những tiếng bất thường ở phổi thường gặp trong bệnh cảnh viêm phổi.
* Bé ho, khàn tiếng cấp tính, khò khè, khó thở, thường xảy ra ban đêm ở trẻ bị viêm thanh phế quản cấp tính.
* Bé bị khó thở, khò khè sớm sau sinh, bú kém, nghe tim có tiếng thổi thường gặp ở trẻ có bệnh tim bẩm sinh.
* Với bé từ 4 tháng tuổi đến 5 tuổi khò khè xảy ra đột ngột có nôn ói, sặc, tím tái trước đó phải tìm xem trẻ có bị dị vật đường thở hay không.
* Viêm amiđan cấp tính đôi khi cũng làm bé bị khò khè có đờm.
* Ngoài ra các bệnh xơ sợi bẩm sinh, bất thường sọ hầu bẩm sinh, khối u ở phổi cũng khiến bé bị khò khè khi ngủ.

**Bé bị khò khè có đờm nên làm thế nào?**

* Các mẹ cần phải nhận biết được dấu hiệu khò khè của bé, cũng như phải biết phân biệt được tiếng khò khè này để kịp thời điều trị cho bé. Nếu ở trẻ sơ sinh cần phân biệt tiếng khò khè với tiếng thở do tắc mũi (là triệu chứng rất thường gặp, nhưng có khả năng là triệu chứng nặng ở lứa tuổi này).
* Trẻ sơ sinh thở chủ yếu bằng mũi, trong khi kích thước lỗ mũi trẻ còn nhỏ và rất dễ bị tắc khi bị cảm, bị bệnh ho (làm trẻ thở nghe khụt khịt). Khi đó, có thể làm thông thoáng mũi trẻ với 2-3 giọt nước muối sinh lý nhỏ mũi, sau đó nghe lại. Trẻ bị nghẹt mũi sẽ thở êm hơn sau khi được làm thông thoáng mũi.
* Đặc biệt, cha mẹ phải theo dõi sát sao biểu hiện bệnh của bé, để nhận biết trường hợp nặng hơn, còn đưa bé đi khám để điều trị kịp thời:
  + Trẻ thở khò khè lần đầu tiên; khò khè kèm khó thở, tím tái, rối loạn tri giác (vật vã – bứt rứt, hay li bì ); khò khè tái phát.
  + Nếu trẻ dưới 3 tháng tuổi bị khò khè, cần đưa trẻ đến bệnh viện ngay vì đây là triệu chứng bệnh nặng ở lứa tuổi này.
  + Khi trẻ bị khò khè kéo dài, dai dẳng (3- 4 tuần), cần cho trẻ đến khám bệnh viện chuyên khoa vì nhiều trường hợp cần phải làm nhiều xét nghiệm chuyên sâu để xác định chẩn đoán (chụp X quang, siêu âm, đo hô hấp ký, chụp CT ngực, nội soi đường hô hấp, ...).
  + Trẻ có tiền căn bị suyễn, đột ngột thở khó, khò khè nên đưa bé đi khám sớm.
  + Không nên tự ý dùng thuốc, kể cả các loại thuốc kháng sinh, long đờm, kháng viêm,... vì có thể sẽ không đạt hiệu quả tốt mà có khi còn làm trẻ khò khè nhiều hơn, dẫn đến bệnh nặng hơn.

### Bé sơ sinh khò khè, ngạt mũi, bú bị sặc là bệnh gì?



**Hỏi:** ***Cháu chào bác sĩ. Bé nhà cháu sinh được 1 tháng được 3.3kg và sinh lúc 38.6 tuần. Lúc mới sinh cháu bình thường. Lúc được 3 tuần tuổi cháu bắt đầu có hiện tượng khò khè và giống như ngạt mũi. Nhưng cháu nhỏ nước muối và hút ra thì không thấy có gì. Mấy ngày sau cháu thấy bé bị khàn tiếng và có vẻ như nhiều đờm trong cổ họng, bú hay bị sặc hơn. Nhưng bé không ho và không có mũi. Cháu rất lo và không biết phải làm thế nào ạ. Mong bác sĩ tư vấn. Cảm ơn Bác sĩ!***

**Trả lời của bác sĩ nhi khoa:**

Chào bạn!

Hiện tượng bé khò khè ở cổ giống như ngạt mũi, khàn tiếng, có nhiều đờm... của con bạn là hiện tượng thường gặp ở các bé sơ sinh chứng tỏ con bạn có vấn đề về đường hô hấp. Các bệnh thường hay xảy ra với bé có thể do nhiều nguyên nhân như viêm phổi, viêm phế quản, hen phế quản, trào ngược dạ dày thực quản, ngạt mũi... làm bé không thở được khi bú, kết hợp khi sữa mẹ về nhiều bé bú không kịp nên càng bị sặc.

Nếu bé không ho, không khó thở, không sốt, tăng cân bình thường thì bạn không nên lo lắng. Ngược lại thì nên đưa bé đi kiểm tra. Để bé đỡ trớ, bạn cần cho con bú đúng cách như nâng đầu bé cao lên một chút, bế bé áp bụng vào bụng mẹ, bé ngậm sâu quầng đen núm vú. Trong khi cho bú, mẹ một tay ôm giữ lưng và mông con, một tay thì đỡ lấy bầu ti, hai ngón tay trỏ và giữa kẹp nhẹ phía trên quầng đen núm vú để chặn bớt sữa khi sữa phun tia làm bé dễ sặc.

### Trẻ bị ngạt mũi và có đờm ở cổ phải chữa thế nào?

**Hỏi: Thưa Bác sĩ! Con tôi được 12 ngày tuổi. Cháu sinh đủ tháng được 3kg. Mấy ngày gần đây thời tiết lạnh cháu bị nghẹt mũi và có đờm ở cổ vào buổi tối. Buổi ngày thì không bị, cháu vẫn bú và ngủ tốt. Tôi có nhỏ nước muối sinh lý nhưng không đỡ, liệu tôi có nên đưa cháu tới bệnh viện khám không? Cảm ơn Bác sĩ!**

**Trả lời của bác sĩ nhi khoa:**

Chào bạn!

Con bạn mới được 12 ngày tuổi bị nghẹt mũi và có đờm vào buổi tối. Đây là biểu hiện thường gặp ở trẻ nhỏ trong mùa lạnh. Căn bệnh này không nguy hiểm tới tính mạng nhưng lại làm cho trẻ cảm thấy khó chịu. Nếu không được điều trị hợp lý và dứt điểm, bệnh có thể gây ra nhiều biến chứng cho hệ hô hấp của trẻ như viêm họng, viêm phế quản,... Để khắc phục bạn nên:

* Dùng nước muối sinh lý hay là nước biển phun sương rửa mũi cho trẻ hàng ngày. Nếu nước mũi chảy nhiều thì cần hút mũi cho bé.
* Bôi kem giữ ẩm da dành cho trẻ sơ sinh lên vùng da dưới mũi để tránh trầy xước da bé do lau chùi nước mũi.
* Chạy máy giữ độ ẩm trong không khí đạt chuẩn và thoáng mát để tạo môi trường trong lành cho bé. Nếu gia đình không có máy giữ độ ẩm cha mẹ có thể áp dụng phương pháp:
  + Trước khi ngủ, dùng khăn ấm lau 2 bên cánh mũi cho bé. Hơi ấm có thể tạm thời làm giảm tình trạng bị tắc mũi, giúp bé cảm thấy dễ chịu hơn.
  + Vệ sinh định kỳ chăn, ga, gối, đệm, thảm, rèm, vải bọc ghế, bọc đệm. Nhà ở cần thoáng mát, sạch sẽ tránh ẩm ướt để hạn chế nấm mốc phát triển.

Bạn có thể tiếp tục nhỏ nước muối sinh lý và thực hiện vệ sinh theo hướng dẫn trên. Nếu vài ngày tiếp theo cháu không đỡ thì bạn nên đưa cháu tới bệnh viện khám!