

Checklist rửa mũi an toàn cho con

7 bước đúng + 5 sai lầm khiến con dễ sặc & viêm tai giữa

Làm đúng — con không đau, không sợ, hợp tác ngoan và hết nghẹt mũi nhanh. In ra dán lên tường phòng con để làm theo mỗi ngày.

Rửa mũi rất tốt để con dễ thở, ăn ngoan, ngủ sâu — **nhưng làm sai cách lại khiến con sặc, sợ hãi, thậm chí viêm tai giữa**. Tin vui: chỉ cần nhớ đúng thứ tự và tránh vài lỗi phổ biến, bố mẹ hoàn toàn có thể tự làm tại nhà một cách nhẹ nhàng, an toàn. Cùng bắt đầu nhé!

✓ 7 BƯỚC RỬA MŨI ĐÚNG CHO CON

1

☐ Chuẩn bị đúng dụng cụ & nước muối

Dùng **nước muối sinh lý 0,9%** (loại nhỏ/xịt cho trẻ em), khăn sạch, dụng cụ hút mũi phù hợp tuổi. Rửa tay sạch trước khi làm.

💡 Làm ấm chai nước muối gần bằng thân nhiệt bằng cách ngâm trong cốc nước ấm — con sẽ dễ chịu hơn nhiều.

2

☐ Chọn đúng thời điểm

Rửa khi con **tỉnh táo, bình tĩnh**. Tránh làm ngay sau khi ăn/bú — nên đợi **ít nhất 30 phút** để con không bị nôn trớ.

💡 Tốt nhất là trước giờ ngủ hoặc trước khi ăn, khi mũi thông con sẽ bú/ăn và ngủ ngon hơn.

3

☐ Đặt con đúng tư thế (quan trọng nhất!)

Cho con **nằm hoặc ngồi nghiêng đầu sang một bên**, cằm hơi chúc nhẹ về phía trước. **Tuyệt đối không để con nằm ngửa mặt lên trời, đầu ngả ra sau** — đây là nguyên nhân số 1 gây sặc và chảy nước lên tai.

4

☐ Nhỏ / xịt nhẹ nhàng, từng bên một

Nhỏ hoặc xịt vào **lỗ mũi phía trên** (bên cao hơn khi nghiêng đầu) với **lực nhẹ, chậm**. Đợi vài giây rồi làm bên còn lại. Không bơm mạnh, không bơm dồn dập.

5

☐ Làm sạch dịch mũi

Con lớn: khuyến khích con **xì mũi từng bên** (bịt một bên, xì nhẹ). Con nhỏ chưa biết xì: dùng **dụng cụ hút mũi nhẹ nhàng**, không hút quá sâu, quá lâu.

💡 Lau sạch quanh mũi bằng khăn mềm để da con không bị đỏ rát.

6

☐ Trấn an & khen con

Làm **nhANH GỌN, GIỌNG NHẹ NHÀNG**, có thể vừa làm vừa hát hoặc cho con cầm món đồ chơi yêu thích. Xong thì **ôm và khen con thật nhiều** để lần sau con hợp tác.

7

☐ Vệ sinh dụng cụ & theo dõi con

Rửa sạch, tiệt trùng dụng cụ hút mũi sau mỗi lần dùng, để khô ráo. **Chỉ rửa 1–2 lần/ngày khi con nghẹt**, không lạm dụng. Theo dõi xem con có dễ thở hơn không.

! 5 SAI LẦM KHIẾN CON DỄ SẮC & VIÊM TAI GIỮA



1. Để con nằm ngửa, đầu ngả ra sau

Nước muối chảy ngược xuống họng gây **sắc**, hoặc theo vòi tai lên **tai giữa gây viêm tai**. → **Sửa: luôn cho con nghiêng đầu sang một bên, cầm chúc nhẹ về trước.**



2. Bơm / xịt quá mạnh

Áp lực lớn đẩy dịch nhầy và vi khuẩn **lên tai giữa**, đồng thời làm con đau và sợ hãi. → **Sửa: xịt nhẹ, chậm; ưu tiên loại nhỏ giọt hoặc xịt phun sương êm cho trẻ.**



3. Rửa khi con đang khóc thét, giãy giụa

Khi con khóc và hít mạnh, nước muối dễ bị **hít thẳng vào đường thở gây sắc**, thậm chí vào phổi. → **Sửa: dừng lại, dỗ con bình tĩnh rồi mới làm; không ép giữ chặt.**



4. Dùng nước lạnh hoặc nước tự pha sai

Nước lạnh làm con giật mình, khó chịu; nước tự pha sai nồng độ hoặc không sạch gây **kích ứng, xót mũi**. → **Sửa: dùng nước muối sinh lý 0,9% chuẩn, làm ấm gần thân nhiệt.**



5. Rửa quá nhiều lần / rửa ngay sau khi ăn

Lạm dụng làm **khô rất niêm mạc mũi**; rửa ngay sau ăn khiến con **nôn trớ, dễ sắc**. → **Sửa: chỉ rửa khi con nghẹt (1–2 lần/ngày), cách bữa ăn ít nhất 30 phút.**

⚠️ Khi nào cần ĐƯA CON ĐI KHÁM ngay?

- 🔥 Con sặc tím tái, khó thở, thở rít sau khi rửa mũi
- 🔥 Con kêu đau tai, kéo/dụi tai liên tục, chảy dịch hoặc mủ ở tai
- 🔥 Con sốt cao, bỏ ăn bỏ bú, quấy khóc bất thường
- 🔥 Nghẹt mũi kéo dài trên 7–10 ngày hoặc ngày càng nặng

👉 Muốn con hết nghẹt mũi mà không còn “cuộc chiến” mỗi lần rửa?

Tải trọn bộ Ebook “**Rửa mũi cho con — Nhẹ nhàng, an toàn, con hợp tác**”: hướng dẫn theo từng độ tuổi, video minh họa từng bước, mẹo giúp con hết sợ, và cách xử lý khi con nghẹt nặng.

TẢI EBOOK NGAY →

[Chèn link/nút mua ebook của bạn tại đây]

[Tên thương hiệu / Fanpage của bạn] · Tài liệu miễn phí dành cho bố mẹ.

Lưu ý: Tài liệu mang tính hướng dẫn chăm sóc chung, không thay thế chẩn đoán và chỉ định của bác sĩ. Với trẻ sơ sinh, trẻ có bệnh lý mũi họng/tai hoặc khi con có dấu hiệu bất thường, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ nhi khoa trước khi thực hiện.