



Giờ đi Ngủ Time for Bed

Cũng như người trưởng thành, trẻ nhỏ cần ngủ. Khi trẻ không ngủ ngon, trẻ có thể cảm thấy buồn bã hoặc bực bội. Trẻ có thể khóc rất nhiều và dường như không gì khiến trẻ vui vẻ được lâu. Ngủ đủ cũng có thể là một nỗi lo của cha mẹ. Qua thời gian, trẻ sơ sinh dần dần ngủ giấc dài hơn vào ban đêm.

Tôi có thể làm gì để đảm bảo con tôi được an toàn khi ngủ?

Tạo môi trường ngủ an toàn cho con bạn sẽ giúp giảm nguy cơ chấn thương và tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ, bao gồm Hội chứng Đột tử ở Trẻ Sơ sinh (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Trẻ sơ sinh được an toàn nhất khi đi ngủ được đặt:

- Tư thế nằm ngửa
- Trong không gian ngủ riêng của mình
- Trong một cũi (crib), nôi (cradle), nôi có mui (bassinet) hoặc một lựa chọn khác an toàn
- Trên một mặt phẳng cứng không có những vật gây nguy cơ như chăn, gối và đồ chơi
- Trong nhà không có khói thuốc
- Ở nhiệt độ phù hợp (trẻ sơ sinh nên được ấm áp và thoải mái, nhưng không quá nóng)

Việc cho con bú mẹ cũng đã được chứng minh làm giảm nguy cơ gây ra SIDS.

Ngủ chung phòng là khi con bạn nằm trong tầm tay với của bạn nhưng nằm trên một mặt phẳng riêng để ngủ. Ngủ chung phòng được khuyến khích trong 6 tháng đầu và có thể bảo vệ trẻ tránh Hội chứng Đột tử ở Trẻ Sơ sinh (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Để biết thêm thông tin về SIDS, hãy xem [HealthLinkBC File #46 Tử Vong Ở Trẻ Sơ Sinh Có Liên Quan Đến Ngủ](#).

Ngủ chung giường là khi trẻ ngủ trên cùng mặt phẳng ngủ hoặc giường với một người khác. Ngủ chung giường có thể đặc biệt rủi ro trong một số

trường hợp. Nói chuyện với gia đình và chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về cách làm cho mỗi giấc ngủ đều an toàn hết mức có thể cho con bạn là một việc quan trọng. Xem [HealthLinkBC File #107 Ngủ An Toàn cho Trẻ Em](#) và Giấc ngủ An toàn hơn cho Con Tôi -

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2132 KB) để biết thêm thông tin.

Tôi có thể làm gì để cho con mới sinh của tôi ngủ?

Trong vài tháng đầu, con bạn có thể ngủ khoảng 18 tiếng trong vòng 24 tiếng. Trẻ sơ sinh thường ngủ giấc dài khoảng 3 hoặc 4 tiếng. Trong những tháng đầu, đa số trẻ sơ sinh thức giấc vài lần buổi đêm để ăn.

Cho con bú mẹ có thể là một cách tuyệt vời để đưa con mới sinh của bạn trở lại giấc ngủ. Nếu bạn có cho con ăn vào ban đêm, hãy để phòng tối và yên tĩnh. Đừng kích thích con bạn bằng cách cố chơi với con trước khi cho con vào giường ngủ trở lại.

Việc đảm bảo rằng con bạn ngủ đủ vào ban ngày cũng có thể giúp bé ngủ ngon vào ban đêm.

Vào khoảng 6 tháng, nếp ngủ của con bạn sẽ thay đổi. Mỗi đêm, con bạn sẽ bắt đầu ngủ rất sâu trong vài tiếng, tiếp đó ngủ nông hơn trong vài tiếng. Trong thời gian ngủ nông, con có thể thức giấc nhiều lần nhưng không tỉnh hẳn. Ở giai đoạn này, con bạn đã phát triển đủ để bắt đầu học cách tự đi vào giấc ngủ. Đây là một kỹ năng quan trọng sẽ giúp cả con và bạn được nghỉ ngơi tốt hơn vào ban đêm. Để giúp dạy con bạn cách tự đi vào giấc ngủ:

- Cho con bú mẹ vào **lúc đầu** của chu trình các hoạt động trước giờ ngủ (bedtime routine)
- Đu đưa hoặc hát cho con nghe trước khi bạn cho con vào giường
- Đảm bảo căn phòng yên tĩnh và tối

- Vuốt nhẹ hoặc nắm tay con bạn khi con nằm trong cũi. Làm việc này ít dần trong thời gian con bạn học cách tự ngủ, mà không cần bạn trong phòng
- Hãy nhất quán. Làm cùng một chu trình hoạt động cho giấc ngủ ngắn ban ngày và vào ban đêm

Tôi có thể làm gì để cho con ở độ tuổi chập chững của mình ngủ?

Nhiều trẻ ở độ tuổi từ 1 đến 3 thức giấc vào ban đêm ít nhất một lần một tuần. Việc thức giấc vào ban đêm xảy ra nhiều nhất trong khoảng từ 18 tháng đến 2 tuổi rồi giảm dần qua thời gian.

Độ tuổi từ 1 đến 3 cũng là lúc trẻ khám phá và bắt đầu thể hiện sự độc lập của mình. Trẻ muốn tự đưa ra quyết định, nên việc ngủ ngắn ban ngày và ngủ ban đêm có thể gặp khó khăn. Chúng ta biết rằng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ thường hồi đáp tốt với các chu trình hoạt động có nề nếp trước khi ngủ đồng thời được tự mình đưa ra một số quyết định. Hãy nghĩ về việc thiết kế một chu trình phù hợp cho bạn và con mình. Chu trình này có thể giúp con bạn đủ thư giãn để đi ngủ.

Tôi làm thế nào để giúp con ở tuổi tập đi (toddler - khoảng từ 1 đến 3 tuổi) của mình hình thành một chu trình hoạt động trước giờ ngủ cùng các thói quen ngủ tốt?

Trẻ nhỏ dễ chịu khi có lịch sinh hoạt quen thuộc. Khi tạo ra một ngày diễn ra tuần tự và một chu trình trước giờ ngủ đều đặn, bạn sẽ giúp con bạn ngủ ngon. Sau đây là một số gợi ý về những việc bạn có thể làm để giúp con mình:

- Sắp xếp lịch sinh hoạt ban ngày bao gồm những khung giờ đều đặn cho giấc ngủ ngắn, ăn nhẹ và ăn bữa chính, và bắt đầu chu trình các hoạt động trước giờ ngủ
- Cho con biết khi chu trình trước giờ ngủ sắp bắt đầu – ví dụ như, "Sau khi mình dọn đồ chơi, mình sẽ chuẩn bị đi ngủ"
- Giảm dần các hoạt động trước giờ ngủ
- Tránh xem màn hình trước giờ ngủ, vì việc này gây kích thích và khó thư giãn
- Cho con bạn một số lựa chọn vào giờ ngủ – ví dụ như, đọc truyện nào, mặc bộ đồ ngủ

(pajamas) nào và tắm có bong bóng (buddle) trong bồn tắm không

- Biến giờ đi ngủ thành một khoảng thời gian đặc biệt và dành một chút thời gian để nói về ngày vừa qua
- Ôm ấp nhau, bịa ra một câu chuyện về ngày của con bạn, và đề nghị con đóng góp ý tưởng hoặc thông tin. Ví dụ, "Sáng nay Jason dậy sớm và điều đầu tiên bạn ấy làm là bò vào giường với bố. Sau đó bạn ấy đi ăn sáng. Bạn ấy ăn gì nhỉ?" Một số trẻ nhỏ thích những câu chuyện mà mình là nhân vật chính
- Hát một bài hát yêu thích, hoặc đọc một câu chuyện trước giờ ngủ
- Giúp con bạn học cách tự đi vào giấc ngủ bằng cách cho con vào giường khi đã buồn ngủ nhưng vẫn còn thức
- Giữ cho khu vực ngủ yên tĩnh, và kiểm tra con thường xuyên cho đến khi con ngủ
- Nhắc đi nhắc lại "Bây giờ là giờ ngủ" trong khi con bạn nằm lên giường và kéo chăn

Nếu con bạn không chịu ngủ hoặc thức giấc vào ban đêm, hãy lặp lại bước cuối trong chu trình trước giờ ngủ. Ví dụ như, hát một bài hát trong khi ôm ấp hoặc cung nựng con, và sau đó nhắc đi nhắc lại "Bây giờ là giờ ngủ."

Đa số các gia đình thấy rằng một chu trình vui vẻ trước giờ ngủ kết hợp những điều mà con và cha mẹ cần. Một chu trình trước giờ ngủ đi vào nề nếp cũng giúp những người khác cho con bạn ngủ được dễ hơn.

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về sự phát triển của trẻ, hãy xem các Tài Thông tin HealthLinkBC sau đây:

- [HealthLinkBC File #92a Con Quý Vi và Sự Chơi Đùa Từ Sơ sinh đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92b Sự Phát triển của Con Bạn Từ Sơ sinh đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92c Cảm xúc của Con Bạn](#)
- [HealthLinkBC File #92d Học Cách Đi Về Sinh](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.