

Giờ đi ngủ Time for bed

Cũng như người trưởng thành, trẻ em cần giấc ngủ ngon. Khi trẻ không ngủ ngon, trẻ có thể cảm thấy buồn bã hoặc bức bối. Trẻ có thể khóc nhiều, và dường như không gì khiến trẻ vui vẻ được. Việc ngủ đủ cũng có thể là một nỗi lo của cha mẹ và người chăm sóc.

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

Trong tháng đầu tiên, con bạn có thể ngủ khoảng 18 tiếng trong vòng 24 tiếng, sau đó từ 12 đến 16 tiếng một ngày trong năm đầu tiên. Trong những tháng đầu, đa số trẻ sơ sinh thức giấc vài lần vào ban đêm để kết nối và ăn.

Việc cho con bú từ vú hoặc bú từ ngực có thể là một cách tuyệt vời để đưa con mới sinh của bạn trở lại giấc ngủ. Hãy giữ cho căn phòng tối và yên tĩnh. Đừng kích thích con bạn bằng cách cố chơi với bé trước khi cho bé vào giường ngủ trở lại. Bạn có thể cân nhắc thay tã hoặc vỗ lưng cho bé ợ hơi trong khi cho bé bú nếu bé ngủ thiếp đi trước khi bạn cho bú xong. Việc giúp con bạn ngủ đủ vào ban ngày cũng có thể giúp bé ngủ ngon vào ban đêm.

Vào khoảng 6 tháng tuổi, 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, bé 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. Điều này có thể giúp cả con bạn và bạn được nghỉ ngơi tốt hơn vào ban đêm. Để giúp dạy con bạn cách tự đi vào giấc ngủ, bạn có thể cân nhắc việc cố gắng:

- Cho con bú từ ngực, bú từ vú, hoặc bú bình vào lúc đầu của chu trình các hoạt động trước giờ ngủ (bedtime routine)

- Đu đưa hoặc hát cho con bạn nghe trước khi bạn cho bé vào giường
- Đảm bảo căn phòng yên tĩnh và tối
- Vuốt nhẹ hoặc nắm tay con bạn khi bé nằm trong giường của bé. Hãy làm việc này ít lại trong thời gian con bạn học cách tự ngủ, mà không cần bạn ở trong phòng
- Nhất quán. Hãy thực hiện cùng một chu trình hoạt động cho giấc ngủ ngắn ban ngày và vào ban đêm

Tôi có thể làm gì để giúp con ở tuổi tập đi 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 thời gian 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. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ thường hồi đáp tốt với các chu trình hoạt động có nề nếp trước khi ngủ ngắn ban ngày và ngủ ban đêm khi được tự mình đưa ra một số quyết định. Hãy thiết kế một chu trình phù hợp cho bạn và con mình. Chu trình này có thể giúp con bạn giảm dần hoạt động để hỗ trợ cho việc chuyển tiếp sang giấc ngủ của trẻ.

Tôi có thể làm gì để giúp con ở tuổi tập đi của mình hình thành một chu trình các hoạt động trước giờ ngủ cùng các thói quen ngủ tốt?

Trẻ dễ chịu khi có lịch sinh hoạt quen thuộc. Một ngày diễn ra tuần tự và một chu trình trước giờ ngủ đều đặn 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 một lịch sinh hoạt ban ngày bao gồm những khung giờ đều đặn cho giấc ngủ ngắn, các ăn nhẹ và ăn bữa chính, và bắt đầu chu trình các hoạt động trước giờ ngủ
- Cho con bạn 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. Việc này gây kích thích và khó thư giãn
- Cho con bạn một vài lựa chọn vào giờ đi ngủ. Ví dụ như đọc truyện nào hoặc mặc bộ đồ ngủ (pajamas) nào
- 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 như "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 bé vào giường khi đã buồn ngủ nhưng vẫn còn thức
- Giữ cho khu vực ngủ yên tĩnh, và kiểm tra bé cho đến khi bé chìm vào giấc ngủ

- Nhắc đi nhắc lại cụm từ "Bây giờ là giờ ngủ" khi bạn cho bé nằm lên giường

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

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

Việc 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). Để biết thêm thông tin về cách làm cho mỗi giấc ngủ đều an toàn hết mức có thể cho con bạn, hãy truy cập [HealthLinkBC File #107 Giấc ngủ an toàn cho trẻ sơ sinh](#).

Để biết thêm thông tin về giấc ngủ an toàn dành cho cha mẹ và người chăm sóc, hãy sử dụng các nguồn tài liệu của tỉnh [Giấc ngủ An toàn hơn Cho Con mới sinh của Tôi \(PDF, 2.04 MB\)](#) và [Trên trong các Em bé của chúng ta](#).

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về sự phát triển của trẻ, hãy truy cập các HealthLinkBC File sau đây:

- [HealthLinkBC File #92a Con bạn và việc vui chơi 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 vệ sinh](#)

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.