

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 1: Hành vi ngủ đặc trưng - trẻ sơ sinh từ 0 đến 3 tháng tuổi  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Trẻ sơ sinh thường ngủ từ 12 đến 16 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng và không phân biệt được giữa ngày và đêm.
* Trẻ sơ sinh cần được cho ăn thường xuyên, vì vậy trẻ thường ngủ trong những khoảng thời gian ngắn.
* Trẻ sơ sinh ngủ thành những đợt ngắn gọi là chu kỳ giấc ngủ, thường kéo dài khoảng từ 20 đến 50 phút.
* Trong ba tháng đầu đời, trẻ khóc nhiều - đó là cách giao tiếp chính của trẻ.
* Từ khoảng 2 tuần tuổi cho đến từ 3 đến 4 tháng tuổi, trẻ sơ sinh trải qua giai đoạn khóc nhiều hơn, tồi tệ nhất là khi trẻ từ 6 đến 8 tuần tuổi.

# Thói quen ngủ và hành vi

Khóc là cách trẻ giao tiếp với quý vị. Trong ba tháng đầu, trẻ sơ sinh khóc nhiều vì trẻ cần quý vị giúp cho ăn, thay tã hoặc ổn định để trẻ có thể ngủ trở lại. Mặc dù dường như trẻ dành nhiều thời gian để ngủ, thông thường trẻ ngủ từ 12 đến 16 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng, trẻ không có nhịp điệu ngủ-thức ổn định như chúng ta. Ba tháng đầu tiên này là thời gian quan trọng để quý vị và trẻ bắt đầu tìm hiểu nhau.

Đôi khi trẻ sơ sinh khóc mà không có lý do rõ ràng, mặc dù quý vị đã giúp vỗ về trẻ. Điều này là bình thường - miễn là con quý vị đang phát triển, tăng cân và vui vẻ vào những lúc khác. Tuy nhiên, nếu quý vị lo lắng về việc con sơ sinh của mình khóc, hãy nói chuyện với y tá Maternal and Child Health, bác sĩ hoặc gọi điện cho Đường dây Maternal and Child Health số: 13 22 29.

## Nhịp điệu giấc ngủ

Trẻ sơ sinh không phân biệt được giữa ngày và đêm. Trẻ không có các nhịp điệu ngủ-thức ổn định.

Trẻ sơ sinh thường xuyên thức dậy vào ban đêm, thường là vì trẻ cần được cho ăn hay thay tã.

Vào khoảng 3 tháng tuổi, trẻ có thể bắt đầu biết về nhịp điệu ngày và đêm.

Quý vị có thể giúp con sơ sinh của mình học cách ngủ nhiều hơn vào ban đêm bằng cách cho trẻ tiếp xúc với ánh sáng và trong ngày nhẹ nhàng chơi với trẻ. Quý vị cũng có thể tạo cho trẻ một môi trường yên tĩnh với ánh sáng mờ vào ban đêm.

## Các chu kỳ giấc ngủ

Tất cả chúng ta đều có chu kỳ giấc ngủ. Chúng thay đổi khi chúng ta phát triển và trưởng thành.

Trẻ sơ sinh ngủ những đợt ngắn, gọi là chu kỳ giấc ngủ. Các chu kỳ giấc ngủ thường kéo dài khoảng 20-50 phút.

Các chu kỳ giấc ngủ bao gồm ngủ hoạt động và ngủ yên tĩnh. Trong ngủ hoạt động, trẻ sơ sinh có thể di chuyển, rên rỉ, mở mắt, khóc hoặc thở ồn ào hoặc bất thường. Trong ngủ yên tĩnh, trẻ sẽ nằm tương đối yên và nhịp thở sẽ đều hơn. Hình 1 cho thấy kiểu vòng tròn của chu kỳ giấc ngủ điển hình ở trẻ sơ sinh

Việc trẻ sơ sinh thức giấc giữa các chu kỳ giấc ngủ là một phần của các chu kỳ giấc ngủ bình thường. Khi lớn hơn, trẻ sẽ học cách tự ổn định và ngủ trở lại.

**Hình 1: Chu kỳ giấc ngủ điển hình của trẻ sơ sinh.**



## Ổn định

Khả năng trẻ sơ sinh tự ổn định giữa các chu kỳ giấc ngủ gọi là sự tự ổn định. Trẻ sơ sinh có tính khí, tính cách và khả năng tự ổn định khác nhau.

Quý vị có thể giúp con mình ổn định bằng cách:

* Đặt trẻ vào cũi khi trẻ mệt, nhưng vẫn còn thức
* nhận biết và ứng phó với **những dấu hiệu mệt mỏi**
* áp dụng một quy trình nhẹ nhàng, tích cực và nhất quán, ví dụ như **cho ăn, chơi,** **ngủ**
* áp dụng các phương pháp khác nhau để ổn định trẻ

Điều quan trọng là tạo ra những gắn kết tích cực với giấc ngủ cho con sơ sinh của quý vị. Một số phương pháp ổn định có thể khó thực hiện trong thời gian dài, ví dụ như ôm con quý vị cho đến khi trẻ chìm vào giấc ngủ. Những điều này có thể tạo ra một gắn kết tiêu cực với giấc ngủ cho con sơ sinh của quý vị, dẫn đến trẻ cần phải được ôm mới ngủ được. Quý vị cần phải quyết định những gì phù hợp với quý vị và gia đình quý vị.

Để tìm hiểu thêm về từng điều trong danh sách này, hãy tải xuống 'Tờ thông tin 7: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ: trẻ sơ sinh từ 0 đến 6 tháng tuổi' từ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

# Cho ăn

Trẻ sơ sinh cần được cho ăn thường xuyên, vì vậy trẻ thường ngủ trong những khoảng thời gian ngắn.

Ba tháng đầu tiên là thời gian quan trọng để cả quý vị và con quý vị học cách cho trẻ ăn và cùng nhau xây dựng một thói quen.

Việc nuôi con bằng sữa mẹ hay sữa công thức không ảnh hưởng đến độ tuổi con quý vị sẽ ngủ suốt đêm.

Điều quan trong là phải sử dụng một thói quen đi ngủ ưu tiên các nhu cầu ăn của bé, chứ không phải là cố gắng thiết lập một thói quen đi ngủ nghiêm ngặt.

# Khóc

Trung bình trẻ sơ sinh khóc và quấy gần 3 tiếng mỗi ngày cho đến khi trẻ lên khoảng từ 3 đến 6 tháng tuổi. Một số trẻ sơ sinh khóc nhiều hơn vậy.

Hầu hết trẻ sơ sinh thường bất ổn nhất trong 3 tháng đầu tiên. Cũng trong thời gian này trẻ có những giai đoạn khóc dài nhất.

Việc khóc và quấy có xu hướng xảy ra nhiều vào cuối buổi chiều và buổi tối.

Khóc là cách giao tiếp chính của trẻ sơ sinh, quý vị cần ứng phó một cách bình tĩnh và nhất quán

Đôi khi, không có lý do rõ ràng vì sao trẻ sơ sinh lại khóc. Trẻ có thể khóc không ngừng mặc dù quý vị đã cố gắng giúp trẻ ổn định.

Từ khoảng 2 tuần tuổi cho đến từ 3 đến 4 tháng tuổi, trẻ sơ sinh trải qua giai đoạn khóc nhiều hơn, tồi tệ nhất là khi trẻ từ 6 đến 8 tuần tuổi.

Việc khóc có thể khó dỗ. Nếu quý vị cần nghỉ ngơi, hãy đặt trẻ vào cũi hoặc một nơi an toàn khác và nghỉ ngơi trong vài phút. Điều quan trọng là quý vị phải tự chăm sóc bản thân. Để tìm hiểu thêm về cách quý vị tự chăm sóc bản thân, hãy tải xuống Tờ Thông tin 14: Tự chăm sóc bản thân cho cha mẹ và người chăm sóc từ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Đây là giai đoạn hoàn toàn bình thường trong sự phát triển của trẻ sơ sinh. Quý vị không có gì phải lo lắng, miễn là con quý vị đang phát triển, tăng cân và vui vẻ vào những lúc khác.

Nếu quý vị lo lắng về việc con sơ sinh của mình khóc, hãy nói chuyện với y tá Maternal and Child Health, bác sĩ hoặc gọi điện cho Đường dây Maternal and Child Health số: 13 22 29.

|  |
| --- |
| Để nhận mẫu này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng [email Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <MCH@dhhs.vic.gov.au>.  Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne ủy quyền và công bố.  © Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh tháng 9 năm 2019.  **ISBN**978-1-76069-328-2**(pdf/trực tuyến/MS word)**  Có sẵn tại [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.  Tờ thông tin này dựa trên nghiên cứu được thực hiện bởi KPMG thay mặt cho Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh. Nghiên cứu này bao gồm một tổng quan toàn diện về nghiên cứu đương đại và các phương pháp và can thiệp dựa trên bằng chứng về giấc ngủ và ổn định trong thời thơ ấu. Nó có xem xét các chiến lược phát triển phù hợp và tính đa dạng văn hóa. Tải xuống báo cáo nghiên cứu đầy đủ từ [trang mạng của Dịch vụ MCH](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |