

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 2: Hành vi ngủ đặc trưng - trẻ nhỏ từ 3 đến 6 tháng tuổi  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Ở tuổi này, trẻ thường ngủ từ 10 đến 18 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng và cần quý vị giúp ổn định để đi ngủ.
* Trẻ từ 3 đến 6 tháng tuổi vẫn cần thức dậy để ăn thường xuyên.
* Khi lên 3 đến 6 tháng tuổi là lúc con quý vị bắt đầu ngủ lâu hơn một chút, thường từ 2 đến 3 tiếng.
* Từ 3 đến 6 tháng tuổi, con quý vị có thể ngủ 3 giấc ngủ ngắn vào ban ngày, đừng lo lắng nếu con quý vị lại không như vậy, vì mỗi trẻ mỗi khác và các thói quen ngủ có thể khác nhau rất nhiều.

# Thói quen ngủ và hành vi

Khi lên khoảng 3 tháng tuổi, trẻ thường bắt đầu mỉm cười và tương tác với quý vị.

Một số trẻ bắt đầu có thời gian ngủ dài hơn, và các chu kỳ giấc ngủ của trẻ trở nên đều hơn.

Ở tuổi này, hầu hết trẻ nhỏ ngủ từ 10 đến 18 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng.

Trẻ thường ngủ trong các khoảng thời gian từ 2 đến 3 tiếng.

Mỗi trẻ đều khác nhau, vì vậy đừng quá lo lắng nếu con quý vị có những thói quen ngủ khác với những gì được mô tả ở đây. Nếu quý vị lo lắng về con mình, hãy liên lạc với y tá Maternal and Child Health địa phương, bác sĩ hoặc Đường dây Maternal and Child Health số: 13 22 29

## Nhịp điệu 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 thường ngủ ba giấc ngủ ngắn trong ngày - nhưng mỗi trẻ đều khác nhau và các thói quen ngủ có thể khác nhau rất nhiều.

Con quý vị đang lớn nhanh, và trẻ vẫn cần phải thức dậy để ăn.

Ở độ tuổi này hầu hết mọi trẻ sơ sinh cũng đều cần được giúp ổn định để ngủ.

## Ổn định

Quý vị có thể giúp con mình học cách tự ổn định vào ban đêm nhiều hơn 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 tích cực và nhất quán, ví dụ như **ăn, chơi, ngủ**
* sử dụng **các thói quen đi ngủ** tích cực và nhất quán

Điều quan trọng là tạo ra những gắn kết tích cực với giấc ngủ cho con 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 những gắn kết tiêu cực với giấc ngủ cho con 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 'Tệp Thông tin 7: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ: trẻ sơ sinh từ 0 đến 6 tháng' từ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

# Cho ăn

Trẻ từ ba đến sáu tháng tuổi vẫn cần được cho ăn thường xuyên.

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

Nếu con quý vị ăn sữa mẹ, thì việc cho trẻ ăn thêm sữa công thức hoặc bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn đặc sớm (cho trẻ ăn sữa mẹ hoặc sữa công thức) sẽ không giúp trẻ ngủ ngon hơn.

Cho dù bú sữa mẹ hay bú bình, trẻ có thể học cách gắn giấc ngủ với việc ăn. Theo thời gian, trẻ có thể trở nên phụ thuộc vào việc cho ăn để dễ ngủ.

Để ngăn chặn con quý vị gắn việc ăn với ngủ, sau cho ăn xong và chơi với trẻ, quý vị hãy đặt trẻ vào trong cũi để trẻ tự đi ngủ tự khi trẻ có các dấu hiệu mệt mỏi.

Nếu lo lắng về việc con mình khóc, hoặc nếu trẻ không ngủ hoặc quấy, quý vị 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>.  Được phê duyệt và xuất bản bởi Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.  © Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh tháng 9 năm 2019.  **ISBN**978-1-76069-329-9**(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 xem xét đến 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>. |