

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 9: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ: trẻ chập chững từ 1 đến 3 tuổi  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Trẻ chập chững đang lớn, học hỏi và phát triển nhanh chóng. Bằng cách hiểu và kết nối với con mình, quý vị sẽ hiểu biết về các dấu hiệu của trẻ và có thể hỗ trợ các thói quen ngủ tích cực.
* Quý vị hãy học cách nhận biết các dấu hiệu hoặc tín hiệu mệt mỏi của con mình để có thể khuyến khích trẻ đi ngủ đúng lúc.
* Trẻ chập chững thường cần một gợi ý để cho các em biết khi đến giờ đi ngủ. Đó thường là điều gì đó ở môi trường bên ngoài của trẻ như một đồ vật làm an ủi trẻ, tắm rửa hoặc một căn phòng tối, yên tĩnh.
* Các quy trình giờ đi ngủ giúp con quý vị dễ nhận biết và bình thản, và có thể ngăn chặn các vấn đề về giấc ngủ.

# Kết nối với con chập chững đi của quý vị

Việc hiểu con chập chững đi của mình giúp quý vị gắn kết với trẻ.

Trẻ chập chững đang lớn, học hỏi và phát triển nhanh chóng. Trẻ có thể cảm thấy thất vọng nếu không thể tìm đúng cách để giao tiếp với quý vị.

Mặc dù muốn tự lập, nhưng trẻ cũng cảm thấy sợ hãi khi bị tách ra khỏi quý vị.

Bằng cách hiểu và kết nối với con mình, quý vị sẽ hiểu biết về các dấu hiệu của trẻ và có thể hỗ trợ các thói quen ngủ tích cực.

Thông tin thêm về kết nối với con chập chững đi của quý vị có sẵn trên [trang mạng của Raising Children](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler) <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler>.

## Nhận biết các dấu hiệu mệt mỏi của con quý vị

Khi con quý vị mệt mỏi, trẻ thể hiện các dấu hiệu hoặc tín hiệu rằng trẻ mệt mỏi. Nếu biết nhận ra những dấu hiệu này, quý vị có thể khuyến khích trẻ đi ngủ đúng lúc.

Trẻ chập chững từ 1 đến 3 tuổi có thể bị mệt mỏi nếu bỏ giấc ngủ ngắn vào buổi sáng hoặc buổi chiều.

Các dấu hiệu mệt mỏi cho nhóm tuổi này có thể bao gồm:

* sự vụng về
* sự đeo bám
* cáu gắt
* mè nheo hoặc khóc
* đòi hỏi sự chú ý
* chán chơi đồ chơi
* dụi mắt
* kén ăn

# Tạo các thói quen và môi trường ngủ tích cực

Các quy trình và môi trường đóng một vai trò lớn trong việc giúp trẻ đi ngủ.

Trẻ chập chững thường cần một gợi ý để cho các em biết khi đến giờ đi ngủ. Đây thường là một cái gì đó ở môi trường bên ngoài của trẻ.

Đó có thể là căn phòng tối hoặc có các đồ vật quen thuộc ở xung quanh trẻ.

Một số quy trình có thể khó tiếp tục làm trong thời gian dài vì chúng có thể tạo ra hành vi và thói quen ngủ tiêu cực cho con quý vị. Điều này bao gồm việc ôm ấp con quý vị để cho trẻ ngủ, vì có thể sau đó trẻ chỉ có thể ngủ nếu được quý vị ôm ấp. Liệu quý vị có thể duy trì các kiểu quy trình này hay không tùy thuộc vào quyết định của quý vị .

## Môi trường ngủ

Quý vị có thể làm một số thứ để tạo ra một môi trường ngủ tốt cho con mình, bao gồm:

* môi trường tối và yên tĩnh
* Tắm vào ban đêm
* giờ đi ngủ và giờ thức dậy có nề nếp và dễ nhận biết
* Sự yên tĩnh và giảm những kích thích như thời gian xem màn hình, ti-vi và những trò chơi sôi nổi trước khi đi ngủ.
* Sử dụng những đồ vật làm xoa dịu như đồ chơi mềm và mền đắp đặc biệt.
* Các quy trình giờ đi ngủ tích cực bao gồm những hoạt động trước khi ngủ như đọc sách, hát ru và đưa trẻ đến nơi mà trẻ thường ngủ.

## Quy trình giờ đi ngủ

Các quy trình giờ đi ngủ giúp trẻ xây dựng các thói quen và hành vi ngủ tích cực và có thể ngăn ngừa các lo lắng về giấc ngủ.

Các quy trình vào ban ngày và giờ đi ngủ nhất quán có thể giúp con quý vị đi ngủ và ngủ ngon. Chúng cho trẻ biết rằng giấc ngủ đang đến.

Chúng giúp con quý vị dễ nhận biết và bình thản.

Một số việc quý vị có thể làm bao gồm:

* giữ cho quy trình ngắn gọn - không lâu hơn từ 30 đến 45 phút
* Hàng ngày thực hiện cùng các hoạt động thư giãn trước khi đi ngủ như tắm nước ấm, mát-xa, đọc truyện hoặc hát ru.
* Tạo ra môi trường bình lặng, yên tĩnh, tối và ấm áp, không có tivi.

Áp dụng nhất quán thời gian đi ngủ, thời gian ngủ ban ngày và thời gian thức để giúp con quý vị có được nhịp điệu ngủ-thức tốt.

## Các thói quen linh hoạt hàng ngày

Nghiên cứu cho thấy sẽ tốt nếu quý vị sử dụng cùng một quy trình ngủ khi con quý vị lớn lên và phát triển.

**Các thói quen linh hoạt hàng ngày** là quy trình vào ban ngày mà quý vị có thể sử dụng cho trẻ chập chững và trẻ mầm non để khuyến khích các thói quen và hành vi ngủ tích cực từ sớm.

* Khuyến khích thời gian **chơi** trong ngày. Một số thời gian chơi cho trẻ chập chững bao gồm:
  + vẽ
  + đọc
  + hát
  + nhảy
  + chơi, ví dụ đá bóng
  + chạy hoặc đi bộ
  + đi ra công viên
  + leo trèo và nhảy.
* Để ý **các dấu hiệu mệt mỏi** đầu tiên và sau đó cho trẻ lên giường, khi trẻ đang mệt mỏi nhưng vẫn còn tỉnh táo.

**Các thói quen linh hoạt hàng ngày** đạt hiệu quả cao nhất nếu được thực hiện suốt cả ngày. Quý vị nên giảm bớt việc chơi vào ban đêm và tạo môi trường yên tĩnh, ánh sáng mờ để trẻ hiểu sự khác nhau giữa ngày và đêm.

Thời gian ăn là một phần rất quan trọng của quy trình này. Với chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe và đầy đủ, con quý vị sẽ có năng lượng để chơi, từ đó khuyến khích các hành vi ngủ tích cực.

## Ngủ an toàn

Các cách để cho trẻ chập chững ngủ an toàn bao gồm:

* Giữ cho đầu và mặt trẻ không bị che lấp, không nên cho trẻ chập chững đội mũ đi ngủ vì điều này không an toàn.
* Bảo đảm con quý vị ở trong môi trường không có khói.
* Để trẻ ngủ trong chiếc cũi an toàn.
* Bảo đảm rằng toàn bộ môi trường ngủ là an toàn, bao gồm cả các đồ vật bên ngoài cũi nhưng trong tầm với của trẻ, như các thiết bị điện và dây hoặc rèm cửa.
* Không để gối vào trong môi trường ngủ cho đến khi trẻ được ít nhất hai tuổi.

## Chuyển trẻ từ cũi sang giường

Khi quý vị nhận thấy trẻ chập chững tìm cách trèo ra khỏi cũi thì cũng là đến lúc chuyển trẻ sang một chiếc giường. Điều này thường xảy ra khi trẻ từ 2 đến 3 tuổi rưỡi, nhưng có thể xảy ra sớm khi trẻ 18 tháng tuổi.

Điều quan trọng là đảm bảo rằng nhà và giường an toàn cho con quý vị. Không để trẻ tiếp cận những thứ như ổ cắm điện, dây hoặc rèm cửa và thang, vì trẻ có thể tự làm đau mình nếu thức dậy vào ban đêm.

Thông tin về cách di chuyển an toàn trẻ chập chững có sẵn trên trang mạng của Red Nose, [chuyển từ cũi sang giường](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-336-7**(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 việc ổn định trẻ 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>. |