

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 10: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ: trẻ mầm non từ 3 đến 5 tuổi  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Bằng cách hiểu và giao tiếp với con mình, quý vị sẽ nhận biết được các tín hiệu của trẻ khi trẻ lớn lên và phát triển. Điều này sẽ giúp hỗ trợ các mối quan hệ và thói quen ngủ tích cực.
* 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.
* 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.

# Kết nối với con tuổi mầm non của quý vị

Điều quan trọng là con quý vị cảm thấy an toàn và được yêu thương. Quý vị có thể làm điều này bằng cách đáp ứng với trẻ một cách ấm áp và tích cực.

Những tương tác tích cực từ người khác cho con quý vị thấy rằng trẻ quan trọng và được người lớn coi trọng.

Bằng cách hiểu và giao tiếp với con mình, quý vị sẽ nhận biết được các tín hiệu của trẻ khi trẻ lớn lên và phát triển. Điều này sẽ giúp hỗ trợ các mối quan hệ và thói quen ngủ tích cực.

Để biết thêm thông tin về [các mối quan hệ tốt giữa cha mẹ và trẻ mầm non](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships), truy cập trang mạng của Raising Children <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships>.

## 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 mầm non từ 3 đến 5 tuổi có thể bị mệt mỏi nếu các em có một ngày bận rộn ngoài các quy trình thông thường.

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
* ầm ĩ về đồ 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 em 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 các hành vi và thói quen ngủ tiêu cực cho con quý vị. Ví dụ như để trẻ ngủ thiếp đi trên giường của quý vị, vì có thể trẻ chỉ được ngủ trên giường của quý về sau này. 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 môi trường ngủ tốt cho con mình, bao gồm:

* môi trường tối và yên tĩnh
* Tắm vào ban đêm
* Thời gian đi ngủ và thời gian thức ổn định 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 cho trẻ lên giường khi trẻ mệt nhưng vẫn còn thức.

## 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 vấn đề 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 quá 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 dậy để giúp con quý vị có 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 nhỏ, 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 mầm non bao gồm:
  + vẽ
  + đọc
  + hát
  + nhảy
  + chơi, ví dụ các trò chơi với trái bóng
  + chạy hoặc đi bộ
  + đi ra công viên
  + leo trèo và nhảy.
* Để ý **các dấu hiệu mệt mỏi** đầu tiên và nếu con quý vi vẫn có giấc ngủ ngắn ban ngày, cho trẻ lên giường khi trẻ đang mệt mỏi nhưng vẫn còn thức.

**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 một môi trường yên tĩnh với 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 lành mạnh 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 con tuổi mầm non của quý vị ngủ an toàn:

* Giữ cho đầu và mặt trẻ không bị che lấp, không nên cho trẻ mầm non đội mũ đi ngủ vì điều này không an toàn.
* Bảo đảm con quý vị ở trong môi trường không có khói.
* Cho con tuổi mầm non của quý vị ngủ trên chiếc giường an toàn.
* Bảo đảm rằng toàn bộ môi trường ngủ là an toàn, bao gồm các đồ vật trong tầm với của trẻ, ví dụ như các thiết bị điện và dây hoặc rèm cửa.

## Chuyển từ cũi sang giường

Khi quý vị quan sát thấy trẻ mầm non tìm cách trèo ra khỏi cũi thì cũng là đến lúc chuyển trẻ sang 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 quý vị và giường an toàn cho con quý vị. Không để trẻ tiếp cận những thứ như dây rèm cửa, ổ cắm điện 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 mầm non 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>.  Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne ủy quyền và công bố.  **ISBN**978-1-76069-337-4**(pdf/trực tuyến/MS word)**  © Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh tháng 9 năm 2019.  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>. |