

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 8: Ngăn chặn các lo lắng về giấc ngủ: trẻ sơ sinh từ 6 đến 12 tháng tuổi  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Để tăng cường mối gắn kết với con quý vị khi trẻ lớn lên và phát triển, quý vị cần đem đến cho trẻ nhiều tình yêu, sự chú ý và những trải nghiệm khác nhau.
* Tìm hiểu về con quý vị và các dấu hiệu mệt mỏi của trẻ sẽ giúp ổn định. Các em thường cần được quý vị giúp đỡ để tự ổn định và ngủ trở lại.
* Trẻ 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 như thời gian đi ngủ và thức dậy nhất quán và dễ nhận thấy, tắm rửa, hoặc một không gian yên tĩnh, ánh sáng mờ.
* Các quy trình vào ban ngày và giờ đi ngủ giúp con quý vị dễ nhận biết và bình thản, và có thể ngăn chặn các vấn đề về giấc ngủ.

# Tìm hiểu về con quý vị

Để tăng cường mối gắn kết với con quý vị khi trẻ lớn lên, quý vị cần đem đến cho trẻ nhiều tình yêu, sự chú ý và những trải nghiệm khác nhau.

Mối gắn kết giữa quý vị với con quý vi sẽ thay đổi khi trẻ lớn lên và phát triển.

Trẻ cũng bắt đầu hình thành sự gắn bó với những người khác và với các đồ vật đặc biệt, như đồ chơi.

Trẻ cũng có thể trở nên sợ những người lạ hoặc buồn bã khi quý vị để trẻ ở lại với những người khác.

Điều quan trọng là quý vị duy trì việc nói chuyện với trẻ, giao tiếp bằng mắt và chơi với trẻ.

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

Thông tin thêm về gắn kết với con của quý vị có sẵn trên trang mạng Raising Children [gắn kết với con của quý vị](https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies) <https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies>.

# Ổn định theo yêu cầu

Tìm hiểu về con quý vị và các dấu hiệu mệt mỏi của trẻ sẽ giúp quý vị ổn định con mình. Việc hiểu các dấu hiệu mệt mỏi của trẻ có thể giúp đáp ứng các nhu cầu ngủ và ổn định của trẻ.

Trẻ nhỏ sẽ vẫn thức dậy vào ban đêm giữa các chu kỳ giấc ngủ và khi cần được cho ăn hoặc thay đồ.

Các em thường cần được quý vị giúp đỡ để tự ổn định và ngủ trở lại.

Mọi trẻ đều khác nhau. Khả năng ổn định của con quý vị là do tính khí cá nhân của trẻ.

Một số trẻ rất khó ổn định. Điều này có thể gây ức chế và khó chịu. Điều quan trọng là quý vị phải tự chăm sóc bản thân. Việc quý vị tự chăm sóc bản thân rất quan trọng, nếu quý vị cần nghỉ ngơi, hãy đặt trẻ vào cũi và đi bộ một vài phút. 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 dành 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>.

## Những dấu hiệu mệt mỏi

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

Trẻ nhỏ từ 6 đến 12 tháng tuổi có thể mệt mỏi sau khi thức giấc từ 2 đến 3 tiếng.

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

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

## Giúp con quý vị tự ổn định

Những điều quý vị có thể làm để giúp con quý vị tự ổn định bao gồm:

* chạm hoặc vỗ về trẻ khi trẻ ở trong cũi.
* Sử dụng những âm thanh xả nước, nhạc du dương hoặc tiếng ồn ngẫu nhiên
* Sử dụng ti giả (nếu con quý vị có một chiếc), tuy nhiên có thể khó thực hiện điều này trong một thời gian dài nếu con quý vị thức dậy khi đánh rơi nó. Để biết thêm thông tin về sử dụng ti giả để ngủ, hãy đọc [thông tin về ngủ an toàn](https://rednose.org.au/resources/education) của Red Nose <https://rednose.org.au/resources/education>.

Nếu một phương pháp không có tác dụng sau 5 phút, hãy chuyển sang phương pháp khác.

Tiếp tục với các phương pháp khác cho đến khi trẻ yên tĩnh, nhưng chưa ngủ.

Đặt trẻ vào cũi khi trẻ mệt, nhưng vẫn còn thức

Điều này sẽ giúp trẻ học cách tự ổn định và ngăn không cho trẻ phụ thuộc vào các phương pháp khác để đi ngủ.

### Nếu con quý vị vẫn không ổn định

Nếu con quý vị vẫn không ổn định, quý vị có thể:

* kiểm tra xem trẻ có cần thay bỉm không
* kiểm tra xem trẻ có quá nóng hoặc quá lạnh không
* kiểm tra xem trẻ có đói không
* thử cho trẻ đi dạo trong xe nôi
* cho trẻ tắm hoặc mát-xa

Một số việc như âu yếm hoặc ôm trẻ cho đến khi trẻ ngủ thiếp đi có thể khó thực hiện được lâu, vì nó có thể tạo ra hành vi và các thói quen ngủ cho con quý vị. Trẻ chỉ có thể chìm vào giấc ngủ nếu được quý vị âu yếm hoặc ôm ấp. Liệu quý vị có thể duy trì các kiểu quy trình này hay không tùy thuộc vào quyết định của quý vị .

# Tạo nên các quy trình đi ngủ và môi trường ngủ

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

Trẻ nhỏ 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 một căn phòng tối hoặc có các đồ vật quen thuộc ở xung quanh trẻ.

## 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
* giờ đi ngủ và giờ thức dậy có nề nếp và dễ nhận biết
* 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 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 lâu hơn từ 15 đến 30 phút
* hàng ngày thực hiện cùng các hoạt động thư giãn trước khi đi ngủ, ví dụ 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.

## Ăn, chơi, ngủ

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.

**Ăn, chơi, ngủ** là một quy trình quý vị có thể sử dụng vào ban ngày cho con sơ sinh, con chập chững và con mẫu giáo của mình để thiết lập các thói quen và hành vi ngủ tích cực

* **Cho** con quý vị ăn chế độ ăn phù hợp với giai đoạn phát triển của trẻ
* Khuyến khích thời gian **chơi** trong ngày. Một số thời gian chơi cho trẻ nhỏ bao gồm:
  + thời gian chơi trên sàn nhà
  + đọc
  + hát
  + thời gian ngồi xe nôi ở bên ngoài nhà.
* Canh chừng **những dấu hiệu mệt mỏi** đầu tiên, sau đó cho trẻ lên giường.

**Ăn, chơi, ngủ** có hiệu quả nhất nếu được thực hiện trong 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.

**Ăn** là 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.

## Tự ổn định

Tự ổn định là khi con quý vị học cách tự mình ổn định và chìm vào giấc ngủ.

Quý vị có thể giúp con mình học cách tự ổn định.

Khi con quý vị học cách tự ổn định, trẻ không cần dựa vào quý vị để ổn định bản thân.

Trẻ có thể tự ngủ trở lại nếu thức giấc vào ban đêm (trừ khi trẻ cần được cho ăn).

tự ổn định có thể giúp trẻ ngủ lâu hơn vào ban đêm.

Để giúp con mình học cách tự ổn định, quý vị có thể:

* đảm bảo là phòng ngủ tối và yên tĩnh
* đặt trẻ vào cũi khi trẻ mệt nhưng vẫn còn thức Điều này giúp trẻ học cách gắn việc ở trên giường với việc ổn định và ngủ thiếp đi.

## Ngủ an toàn

Nhiều cha mẹ lo lắng con mình có nguy cơ bị Đột tử Sơ sinh (SUDI). Đây là khi một trẻ bị chết đột ngột và bất ngờ. Mặc dù nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào, SUDI thường xảy ra trong khi ngủ.

Để giúp trẻ ngủ an toàn, quý vị hãy làm theo các quy tắc đơn giản sau từ Red Nose:

* cho trẻ ngủ nằm ngửa
* giữ cho đầu và mặt của trẻ không bị che chắn
* giữ cho môi trường của bé không có khói
* có một môi trường ngủ an toàn
* cho trẻ ngủ trong một chiếc cũi an toàn đặt trong phòng của quý vị
* cho con bú

Mặc dù các mức SUDI đang giảm đi ở Úc, nhưng nó là nguyên nhân chính gây ra cái chết bất ngờ ở trẻ từ 4 tuần đến 12 tháng tuổi.

Để biết thêm thông tin về ngủ an toàn, chúng tôi khuyên quý vị nên đọc [cuốn sách về ngủ an toàn](https://rednose.org.au/resources/education) của Red Nose <https://rednose.org.au/resources/education>.

### Chia sẻ chỗ ngủ

Một tỷ lệ đáng kể SUDI xảy ra khi cha mẹ hoặc người chăm sóc chia sẻ chỗ ngủ với trẻ. Điều này cũng được gọi là ngủ chung hoặc ngủ chung giường.

Red Nose khuyên rằng trong 6 đến 12 tháng đầu tiên nơi an toàn nhất cho trẻ nhỏ ngủ là ở trong cũi của trẻ, bên cạnh giường của quý vị.

Red Nose có tài liệu [hướng dẫn ngủ chung an toàn hơn](https://rednose.org.au/resources/education) dành cho cha mẹ với các mẹo để ngủ chung an toàn hơn. <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**978-1-76069-335-0**(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>. |