

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định đi ngủ trong thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 3: Hành vi ngủ đặc trưng - trẻ nhỏ từ 6 đến 12 tháng tuổi |

# Tóm tắt

* Trẻ nhỏ từ 6 đến 12 tháng tuổi đang bắt đầu phân biệt giữa đêm và ngày. Trẻ có thể không cần thức dậy nhiều lần vào ban đêm và sẽ giảm ăn đêm.
* Ở tuổi này, hầu hết trẻ nhỏ ngủ từ 10 đến 14 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng. Thời gian ngủ dài nhất của trẻ có xu hướng vào ban đêm.
* Khi được 6 – 12 tháng, trẻ có thể trở nên khó chịu nếu quý vị rời khỏi phòng. Trẻ biết quý vị là người quan tâm đến các em và giữ an toàn cho các em.
* Con quý vị có thể ngủ 2 giấc ngủ ngắn từ 1 đến 2 tiếng vào ban ngày, nhưng đừng lo lắng nếu con quý vị lại không như vậy, vì mỗi trẻ mỗi khác và các thói quen ngủ khác nhau rất nhiều.

# Thói quen ngủ và hành vi

Từ khoảng 6 tháng tuổi, thói quen ngủ của con quý vị trở nên dần ổn định hơn.

Trẻ bắt đầu nhận ra sự khác biệt giữa ngày và đêm.

Khi đang học cách tự ổn định đi ngủ và ngủ trở lại, trẻ có thể không thức dậy nhiều nữa.

Ở tuổi này, hầu hết trẻ nhỏ ngủ từ 10 đến 14 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 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 sức khỏe bà mẹ và trẻ em địa phương, bác sĩ hoặc Đường dây Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em số: 13 22 29

## Nhịp điệu giấc ngủ

Từ 6 đến 12 tháng tuổi, trẻ thường ngủ lâu nhất vào ban đêm.

Trẻ có thể bắt đầu chỉ ngủ 2 giấc ngủ ngắn từ 1 đến 2 tiếng. Việc ngủ ngắn vào ban ngày vẫn rất quan trọng cho sự phát triển khỏe mạnh của trẻ.

Mọi trẻ nhỏ đều khác nhau, và con quý vị có thể ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn.

## Con quý vị và sự tách biệt

Từ sáu đến 12 tháng tuổi, trẻ sơ sinh có thể trở nên khó chịu nếu quý vị rời khỏi phòng, ngay cả khi chỉ trong một khoảng thời gian ngắn. Điều này là do trẻ xem quý vị là người chăm sóc và giữ an toàn cho trẻ. Điều này được gọi là **người luôn hiện diện**. Điều này là bình thường và không có nghĩa là quý vị không thể rời khỏi phòng.

Nếu con của quý vị hầu như lúc nào cũng muốn ở gần quý vị và khóc khi bị tách khỏi quý vị, đôi khi chúng tôi gọi đây là chứng lo âu bị chia cách. Thông tin thêm về lo âu ở trẻ em có thể được tìm thấy trên Kênh Sức khỏe Tốt hơn [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Điều này có nghĩa là có thể trẻ cần nhiều thời gian hơn để đi ngủ.

## Ổn định đi ngủ

Số lần mà trẻ từ 6 đến 12 tháng tuổi thức dậy vào ban đêm có thể tạm thời gia tăng.

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

* Đặt trẻ vào cũi khi trẻ mệt, nhưng vẫn còn thức và nói chúc ngủ ngon.
* nhận biết và ứng phó với **những dấu hiệu mệt mỏi**
* sử dụng **các thói quen đi ngủ** tích cực và nhất quán
* dùng sự hiện diện của quý vị như là tín hiệu an toàn để trẻ bớt lo lắng bằng cách ngủ trong phòng của trẻ - **sự hiện diện của cha mẹ**
* ở trong phòng của trẻ cho đến khi trẻ ngủ thiếp đi rồi sau đó đi ra ngoài - **canh ở ngoài**
* đáp ứng nhu cầu được vỗ về của trẻ đồng thời giúp trẻ ổn định đi ngủ và đi ngủ – [**đáp ứng ổn định đi ngủ (responsive settling)**](https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help?utm_source=promo&utm_medium=factsheet&utm_campaign=MCH)<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>

Quý vị có thể sử dụng một số chiến lược khác nhau để giúp con quý vị ngủ và ổn định đi ngủ. Khi lên 6 tháng tuổi, con quý vị sẽ bắt đầu nhận ra các dấu hiệu và tín hiệu.

Mọi trẻ và gia đình đều khác nhau và tùy thuộc vào quý vị quyết định chiến lược nào quý vị cảm thấy thoải mái và có tác dụng với quý vị và con quý vị.

Để tìm hiểu thêm về từng điều trong danh sách này, hãy tải xuống 'Tờ thông tin 8: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ: trẻ nhỏ từ 6 đến 12 tháng tuổi' và 'Tờ thông tin 11: Giải pháp đối với các lo lắng về giấc ngủ: trẻ nhỏ từ 6 đến 12 tháng tuổi' từ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Nếu lo lắng về giấc ngủ và sự ổn định của con mình, quý vị hãy theo dõi trong một tuần hoặc lâu hơn xem trẻ ngủ được bao lâu mỗi ngày.

Điều này có thể cho quý vị ý tưởng rõ ràng về những gì có thể xảy ra.

Nếu sau khi đã thử các phương pháp khác nhau trong 1 đến 2 tuần mà quý vị vẫn lo lắng, hãy nói chuyện với y tá chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em, bác sĩ hoặc gọi cho Đường dây Maternal and Child Health số: 13 22 29.

|  |
| --- |
| Để nhận mẫu này ở định dạng có thể đọc được, email cho Sức khoẻ Bà mẹ và Trẻ em và Nuôi con (Maternal and Child Health and Early Parenting tại <MCH@health.vic.gov.au>.Được phép và công bố bởi Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.© 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 Dịch vụ MCH](https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service) < https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service >. |