

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ Thông tin 14: Tự chăm sóc bản thân cho cha mẹ và người chăm sóc  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Các chiến lược tự chăm sóc bản thân là những hoạt động và suy nghĩ giúp quý vị luôn khỏe mạnh về thể chất và tinh thần. Thực hành tự chăm sóc bản thân bất cứ lúc nào, kể cả khi con quý vị đang ngủ hoặc khi trẻ đang được chăm sóc bởi một người bạn đáng tin cậy hoặc người nhà.
* Sinh con là một thời gian đặc biệt, nó có thể tăng cường và củng cố sự gắn kết giữa cha mẹ và người chăm sóc. Tuy nhiên, việc có con nhỏ thường mang lại những cảm xúc khác nhau cùng với những thách thức trong mối quan hệ cho cha mẹ và người chăm sóc.
* Có nhiều hỗ trợ sẵn có để giúp các ông bố chăm sóc bản thân, hiểu vai trò của họ, thay đổi mối quan hệ và gắn kết với con nhỏ của họ.
* Cứ 1 trong 6 bà mẹ và 1 trong 10 ông bố trải qua trầm cảm sau sinh, và cứ 1 trong 5 phụ nữ trải qua lo lắng sau sinh trong năm đầu tiên sau khi sinh con.
* Có một số điều hữu ích quý vị có thể làm để giảm nguy cơ bị trầm cảm sau sinh.
* Nếu quý vị đang bị lo lắng và trầm cảm, quý vị không đơn độc. Quý vị cần nói chuyện với y tá Maternal Child and Health hoặc bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt. Quý vị cũng có thể liên hệ với dịch vụ sức khỏe tâm thần để được hỗ trợ.

# Các chiến lược tự chăm sóc bản thân

Thời thơ ấu là một thời gian rất thú vị, hạnh phúc và đáng quý trong đời. Tuy nhiên, đôi khi nó có thể gây căng thẳng, mệt mỏi và lo lắng. Có con nhỏ thường mang lại những cảm xúc khác nhau cùng những thách thức trong mối quan hệ cho cha mẹ và người chăm sóc.

Dường như quý vị dồn tất cả sức lực của mình vào con, và quý vị có thể quên chăm sóc bản thân mình. Ngay cả khi quý vị dường như không có thời gian, điều quan trọng là quý vị phải tự chăm sóc mình. Nếu quý vị vui vẻ và khỏe mạnh, quý vị sẽ có thể trở thành người mẹ, người cha hoặc người bạn đời tốt hơn. Đôi khi chúng tôi gọi điều này là tự chăm sóc bản thân và có nhiều chiến lược khác nhau quý vị có thể sử dụng để giúp quý vị có sức khỏe thể chất và tinh thần tốt. Quý vị có thể tự chăm sóc bản thân bất cứ lúc nào, như khi con quý vị đang ngủ hoặc khi trẻ đang được chăm sóc bởi một người bạn đáng tin cậy hoặc người nhà.

Đừng nghĩ về những chiến lược này như là một danh sách 'việc cần làm' – thay vào đó, chúng là những điều thiết thực quý vị có thể làm để cải thiện sức khỏe của mình. Dưới đây là một số hoạt động mà quý vị có thể thấy hữu ích.

Bảng 1: Các chiến lược và hoạt động tự chăm sóc bản thân

| Chiến lược | Hoạt động |
| --- | --- |
| Làm thế nào để ngủ đủ | * Đi ngủ vào cùng giờ giấc mỗi ngày * Tránh tập thể dục trước khi đi ngủ * Để phòng ngủ trở thành nơi yên tĩnh nhất có thể * Tránh thời gian xem màn hình hoặc các hoạt động kích thích khác ngay trước khi đi ngủ * Tránh chất ca-fe-in hoặc các chất kích thích khác vào buổi tối * Thử tắm nước ấm hoặc tắm hai giờ trước khi ngủ để điều chỉnh nhiệt độ cơ thể của quý vị cho giấc ngủ * Tránh những giấc ngủ ngắn vào buổi tối * Nếu không thể ngủ được, quý vị hãy dậy và làm gì đó yên tĩnh trong phòng khác * Những giấc ngủ ngắn 20 phút có thể giúp quý vị tỉnh táo hơn và ra các quyết định tốt hơn. |
| Dành thời gian vận động cơ thể | * Đặt các mục tiêu có thể đạt được tùy thuộc vào hoàn cảnh cá nhân của quý vị, quá trình tập thể dục trước đó và sự phục hồi thể chất sau khi sinh * Không khí trong lành và ánh nắng mặt trời có thể nâng cao tâm trạng và tăng cường vitamin D * Lên lịch tập thể dục trong ngày – ví dụ, đi bộ một quãng ngắn vào buổi sáng cùng với con quý vị trong xe nôi * Tập thể dục có thể bao gồm các hoạt động nhẹ nhàng hơn, như các bài tập thở, thiền hoặc yoga * Các chuyên gia vật lý trị liệu có thể giúp đánh giá, điều trị và các bài tập tăng cường thể lực. |
| Chăm sóc các nhu cầu ăn kiêng của quý vị | * Để sẵn một chút đồ ăn nhẹ giàu năng lượng (như sữa chua hoặc các loại hạt) nếu quý vị không có thời gian chuẩn bị thức ăn trong ngày * Để sẵn chai nước ở gần vì mất nước có thể khiến quý vị cảm thấy bứt rứt và mệt mỏi * Đặt ra các mục tiêu có thể đạt được cho gia đình quý vị và chấp nhận những thứ dễ dàng như bánh mì kẹp hoặc bánh mì trứng vào những ngày khó khăn |
| Kết bạn và kết nối với người khác | Các mối quan hệ xã hội mới và hiện tại có thể giúp những người mới có con cảm thấy được kết nối với những người lớn khác. Một số gợi ý để duy trì và phát triển quan hệ xã hội bao gồm:   * nhóm những người lần đầu làm cha mẹ * nhóm cùng chơi * các hoạt động miễn phí tại địa phương, như giờ kể chuyện tại thư viện địa phương * sử dụng truyền thông xã hội, như tham gia các cộng đồng hỗ trợ trên Facebook. |
| Hãy tử tế với chính mình | Điều quan trọng là quý vị phải tử tể với chính mình. Đôi khi cảm thấy thất vọng hay sợ hãi là điều bình thường. Có thể có ích để:   * viết nhật ký hoặc sổ tay * nói chuyện với người phối ngẫu, người bạn thân hoặc người nhà, nếu có thể * viết ra một danh sách những điều quý vị biết ơn hay tự hào mỗi ngày. |
| Dành thời gian nghỉ ngơi | Thỉnh thoảng cha mẹ và người chăm sóc cần được nghỉ ngơi, không phải chăm sóc trẻ. Điều này cũng là để cho phép người khác có thời gian ở một mình với trẻ. Một số gợi ý cho việc nghỉ ngơi bao gồm:   * mỗi tuần ấn định thời gian cho một hoạt động * làm một việc theo sở thích hoặc một việc thủ công * tắm thư giãn. Nhìn chung, quý vị sẽ đạt được nhiều lợi ích nhất trong thời gian nghỉ ngơi nếu những người khác trong gia đình quý vị ra khỏi nhà * đi dạo * đi mua sắm * đọc sách hay tạp chí * xem phim * gặp gỡ bạn bè * đi mát-xa hoặc chăm sóc móng chân. |
| Tìm kiếm hỗ trợ về sức khỏe tâm thần của quý vị | * Hãy cảnh giác và hiểu biết về những vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến, như lo âu và trầm cảm, có thể xảy ra trong thời gian mang thai và sau khi sinh con * Nếu có thể, nói cho gia đình hoặc bạn bè quý vị biết những lo lắng về sức khỏe tâm thần của quý vị * Nói chuyện với y tá Maternal Child and Health, gọi cho Đường dây MCH số: 13 22 29 * Nói chuyện với bác sĩ của quý vị * Gọi cho đường dây trợ giúp, như Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA) (Lo âu và Trầm cảm Chu sinh Úc) hoặc Parentline số: 13 22 89. * Nói chuyện với chuyên gia sức khỏe tâm thần, như chuyên gia tâm lý hoặc cố vấn. Thông tin về các dịch vụ tâm lý học có trên [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services> |

# Hỗ trợ về quan hệ vợ chồng

Việc trở thành cha/mẹ có thể tăng cường và củng cố sự gắn kết giữa quý vị và người phối ngẫu của quý vị. Tuy nhiên, nó sẽ làm phát sinh những thách thức mới.

Các vấn đề về quan hệ vợ chồng có thể bao gồm:

* Khó khăn trong việc thích ứng với vai trò làm cha mẹ, như những bất đồng xoay quanh vai trò truyền thống của giới tính
* Những kỳ vọng của xã hội về người cha và người mẹ
* Sự phân chia các công việc gia đình và chăm sóc con
* Sự giảm sút về bình đẳng trong mối quan hệ, về quan hệ tình dục và sự gần gũi
* Gia tăng xung đột.

Nếu quý vị cần tư vấn và hỗ trợ về quan hệ vợ chồng, có những tổ chức như [Relationships Australia](https://www.relationships.org.au/) <https://www.relationships.org.au/> để giúp cha mẹ và người chăm sóc thích nghi với việc làm cha mẹ.

Quý vị cũng nên nói chuyện với y tá Maternal Child and Health của quý vị, bác sĩ hoặc cố vấn về quan hệ vợ chồng.

## Hỗ trợ có sẵn cho người cha

Việc làm cha mẹ không đến dễ dàng với hầu hết chúng ta, và nhiều người có thể thấy việc làm cha đầy thách thức. Quý vị đang thích nghi với vai trò mới là người cha, mối quan hệ của quý vị đã thay đổi, và có thể khó giao tiếp hoặc tìm thấy sự thân mật với người phối ngẫu của quý vị khi xuất hiện một người nhỏ bé mới. Quý vị cũng có thể không biết làm thế nào để gắn kết với con mới sinh của quý vị. Các tổ chức sau đây có thể giúp những người cha:

* Relationship Australia đã tập hợp một số nguồn lực cho những người cha. Những nguồn lực này tập trung vào vai trò của những người cha, mối quan hệ giữa người cha và người phối ngẫu của họ và sự gắn kết giữa người cha và con. Thông tin thêm có thể tìm thấy trên [Support for Fathers](https://supportforfathers.com.au/resources/) <http://supportforfathers.com.au/resources/>.
* The Centre of Perinatal Excellence (COPE) (Trung tâm Xuất sắc Chu sinh) đã soạn thảo tài liệu Hướng dẫn điện tử dành cho những người sắp hoặc mới làm cha. Hướng dẫn Sẵn sàng ĐỐI PHÓ dành cho những người cha cung cấp các thông tin và hỗ trợ liên quan kịp thời trong suốt thai kỳ và năm đầu tiên. Để đăng ký nhận tài liệu Hướng dẫn này, hãy truy cập [trang mạng của COPE](http://www.cope.org.au/readytocope) <https://www.cope.org.au/readytocope/>.
* Trang mạng của Raising Children cũng có thông tin cụ thể dành cho những người cha, từ khi mang thai cho đến khi sinh và khi trẻ lớn lên. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [trang mạng của Raising Children](https://raisingchildren.net.au/) <https://raisingchildren.net.au>.
* Beyond Blue có thông tin trên trang mạng của họ để giúp những người đàn ông chuyển sang vai trò làm cha. Điều quan trọng là những người cha phải tự chăm sóc sức khỏe và an sinh của chính mình, hãy truy cập [những người cha khoẻ mạnh](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) trên trang mạng Beyond Blue để biết thêm thông tin < https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting>.

# Sức khỏe tâm thần sau sinh

Một số bà mẹ bị lo lắng và trầm cảm sau khi sinh con. Những người cha và những cha mẹ không sinh con cũng có nguy cơ này, đặc biệt nếu người phối ngẫu của quý vị có vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Cứ 1 trong 6 bà mẹ và 1 trong 10 ông bố trải qua trầm cảm sau sinh, và cứ 1 trong 5 phụ nữ trải qua lo lắng sau sinh trong năm đầu tiên sau khi sinh con.

Nếu quý vị đang bị lo lắng và trầm cảm, quý vị không đơn độc. Hãy nói chuyện với y tá Maternal Child and Health hoặc bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt, hoặc liên hệ với các dịch vụ sức khỏe tâm thần được liệt kê trong tờ thông tin này.

## Giảm nguy cơ quý vị bị trầm cảm sau sinh

Một số yếu tố có thể làm giảm nguy cơ quý vị bị trầm cảm sau khi sinh bao gồm:

* Có các mạng lưới hỗ trợ mạnh mẽ, bao gồm gia đình, bạn bè, cộng đồng, và kết nối với những người mới làm cha mẹ khác như các nhóm những người lần đầu làm cha mẹ
* Có nhận thức tích cực về bản sắc và di sản văn hóa
* Khỏe mạnh về thể chất và có thể tự chăm sóc bản thân, bao gồm tập thể dục, ăn uống tốt và giảm căng thẳng nếu có thể
* Có người bạn hoặc người thân mà quý vị có thể dựa vào hoặc chia sẻ kinh nghiệm của quý vị
* Có các kỹ năng giải quyết vấn đề tốt
* Lạc quan – tin rằng cuộc sống có ý nghĩa và hy vọng
* Có thái độ tích cực với việc tìm kiếm hỗ trợ
* Sử dụng các dịch vụ hỗ trợ

## Các yếu tố nguy cơ trầm cảm sau sinh

Người ta không biết chính xác các nguyên nhân gây ra trầm cảm sau sinh, nhưng có thể quý vị có nguy cơ cao hơn nếu quý vị có:

* Tiền sử bản thân hoặc gia đình có các vấn đề sức khỏe tâm thần, như trầm cảm và lo âu
* Gia tăng căng thẳng trong cuộc sống hiện tại, ví dụ dọn đến ngôi nhà mới, những khó khăn trong mối quan hệ vợ chồng hoặc con có các nhu cầu chăm sóc đặc biệt
* Thiếu những hỗ trợ thiết thực, xã hội hoặc tình cảm
* Lạm dụng rượu bia và ma tuý
* Tiền sử bị lạm dụng (thể chất, tình dục hoặc tình cảm)
* Tính cách hay lo lắng hoặc cầu toàn.

## Những vấn đề sức khỏe tâm thần sau sinh phổ biến

Bảng dưới đây phác thảo một số vấn đề sức khỏe tâm thần sau sinh phổ biến mà những người làm cha mẹ và người chăm sóc có thể gặp phải, nhưng cũng có nhiều triệu chứng khác không được liệt kê ở đây:

Bảng 2: Những vấn đề sức khỏe tâm thần sau sinh phổ biến và các triệu chứng của chúng

| Vấn đề | Dấu hiệu và triệu chứng |
| --- | --- |
| **Baby blues (trạng thái khóc lóc và ủ rũ)** là phản ứng cảm xúc thường gặp phải trong vài ngày đầu sau khi sinh con.  Khoảng 80% phụ nữ trải qua baby blues  Nó thường biến mất sau vài ngày mà không cần điều trị.  Nếu những triệu chứng này không biến mất, đó có thể là dấu hiệu của vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm hoặc lo âu. | * Mau nước mắt * Bức bối * Quá nhạy cảm * Mệt mỏi * Thường xuyên thay đổi tâm trạng |
| **Trầm cảm sau khi sinh** có thể xảy ra sau khi sinh con cho đến lúc con lên 1 tuổi.  Nó thường xảy ra do sự kết hợp nhiều yếu tố. | * Lòng tự trọng thấp và thiếu tự tin * Cảm thấy không thỏa đáng hoặc tội lỗi * Các suy nghĩ tiêu cực * Cảm thấy cuộc sống vô nghĩa * Cảm thấy không thể đối phó * Cảm thấy mau nước mắt hoặc bứt rứt * Khó ngủ hoặc thay đổi thói quen ngủ * Ít ham muốn tình dục * Khó tập trung hoặc nhớ các thứ * Ăn không ngon miệng hoặc thay đổi khẩu vị |
| **Lo âu chu sinh và sau sinh** có thể phát sinh sau khi sinh con.  Lo âu là thuật ngữ rộng để chỉ các vấn đề có một số triệu chứng phổ biến.  Lo âu và trầm cảm sau sinh thường đi cùng với nhau | * Những cảm giác sợ hãi và lo lắng 'chế ngự' suy nghĩ của quý vị * Cảm thấy bứt rứt, bồn chồn, căng thẳng hoặc dễ cáu * Tim đập nhanh / trống ngực đập mạnh, bao gồm cả các cơn hoảng loạn * Tái hiện những suy nghĩ lo lắng, như quý vị làm điều gì đó không đúng hoặc điều gì đó khủng khiếp sẽ xảy ra * Không ngủ được, ngay cả khi quý vị có cơ hội * Lẩn tránh hoàn cảnh vì quý vị sợ điều gì đó xấu sẽ xảy ra |

## Các vấn đề sức khỏe tâm thần khác

Ngoài những vấn đề sức khỏe tâm thần nêu trên, một số phụ nữ có thể trải nghiệm các vấn đề sức khỏe tâm thần khác nghiêm trọng hơn trong khi mang thai hoặc sau khi sinh con.

Tiền sử sức khỏe tâm thần hoặc sự xuất hiện các yếu tố nguy cơ có thể dẫn đến nguy cơ bị, bị lại hoặc bị trầm trọng hơn một vấn đề sức khỏe tâm thần. Những yếu tố rủi ro này bao gồm các yếu tố gây căng thẳng trong cuộc sống (bạo hành gia đình, mất mát hoặc khuyết tật), đa chấn thương hoặc cô đơn (về khoảng cách địa lý hay văn hóa).

Điều này có thể dẫn đến gia tăng nguy cơ mắc bệnh sức khoẻ tâm thần nghiêm trọng, như chứng rối loạn tâm thần, giống như tâm thần phân liệt, rối loạn tâm thần sau sinh và rối loạn lưỡng cực khi mang thai hoặc sau khi sinh con.

# Nhờ hỗ trợ về sức khỏe tâm thần ở đâu

## Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)

[Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)](file:///C:/Users/lcom2909/Downloads/Perinatal%20Anxiety%20and%20Depression%20Australia%20(PANDA)) <https://www.panda.org.au/> là nguồn thông tin uy tín và phổ biến.

PANDA cung cấp tư vấn miễn phí trên điện thoại từ 9:00 sáng đến 7:30 tối, thứ Hai đến thứ Sáu. Điện thoại 1300 726 306.

Truy cập trang mạng để xem các bảng danh sách, tờ thông tin và thông tin đã dịch sang 5 ngôn ngữ khác tiếng Anh.

PANDA cũng gợi ý tìm kiếm trợ giúp như sau:

* y tá Maternal Child and Health hoặc Đường dây MCH
* bác sĩ (để có được kế hoạch sức khỏe tâm thần nếu cần)
* nữ hộ sinh hoặc bác sĩ sản khoa
* các trung tâm tiền sản
* cố vấn về quan hệ vợ chồng
* các tổ chức dành cho mẹ-con
* MindMum – một ứng dụng được thiết kế để giúp cải thiện sức khoẻ cảm xúc của những bà mẹ sắp sinh và mới sinh.
* MumMoodBooster – chương trình điều trị trực tuyến miễn phí về lo âu và trầm cảm sau sinh dựa trên liệu pháp nhận thức hành vi. Quý vị có thể tham gia chương trình này theo tốc độ của riêng mình, và quý vị không cần phải được chẩn đoán để tham gia chương trình này.
* các nhóm chơi và nhóm hỗ trợ dựa trên cộng đồng
* khoa cấp cứu, nếu cần hỗ trợ khẩn cấp

## Trung tâm Xuất sắc Chu sinh (Centre of Perinatal Excellence) (CoPE)

[Trung tâm Xuất sắc Chu sinh (Cenre of Pernatal Excellence (CoPE))](https://www.cope.org.au/) <https://www.cope.org.au/> cung cấp thông tin chuyên sâu về các thách thức về sức khỏe cảm xúc và tâm thần mà những người làm cha mẹ phải đối mặt trong thời kỳ mang thai, sinh con và sau sinh.

CoPE cũng cung cấp những bằng chứng mới nhất về xác định, điều trị và đối phó với các vấn đề sức khỏe tâm thần như lo âu, trầm cảm và các rối loạn sức khỏe tâm thần nghiêm trọng khác.

Trang mạng này có các nguồn lực dành cho cha mẹ và người chăm sóc có các vấn đề sức khỏe tâm thần, như các tờ thông tin về các triệu chứng và có thể tìm hỗ trợ và điều trị ở đâu và khi nào.

Các nguồn lực bao gồm:

* Các [tờ thông tin](https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/) của CoPE dành cho phụ nữ và gia đình họ < https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/>
* Các [tờ thông tin](https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/) của CoPE dành cho các chuyên gia y tế < https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/>

## beyondblue

[beyondblue](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) < https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting> cung cấp thông tin liên quan đến mang thai và làm cha mẹ, bao gồm các đề tài từ gắn kết với con của quý vị, đến phát hiện các dấu hiệu của lo âu và trầm cảm.p

Các chủ đề thông tin bao gồm:

* trở thành cha/mẹ – mong đợi điều gì
* sức khỏe và an sinh tâm thần của người mẹ
* lời khuyên – dành cho những người sắp và mới làm cha
* ‘Just speak up’, diễn đàn để chia sẻ những câu chuyện cá nhân về chứng lo âu và trầm cảm sau sinh
* [‘Danh sách kiểm tra sức khỏe tâm thần dành cho các bà mẹ’](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) < https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting>, danh sách kiểm tra để giúp quý vị tìm hiểu xem liệu quý vị có phải đang bị lo âu và trầm cảm sau sinh hay không.

## Điều trị sức khoẻ tâm thần lâm sàng cho các bà mẹ

Chương trình Sức khỏe Cảm xúc Chu sinh cung cấp điều trị cho những phụ nữ có nguy cơ hoặc mắc các bệnh tâm thần trong thời kỳ chu sinh. Thời kỳ chu sinh là từ khi mang thai cho đến hết năm đầu tiên sau khi sinh con. Vì tác động của bệnh tâm thần chu sinh vượt ra ngoài bản thân người phụ nữ, nên việc điều trị là dành cho cả gia đình.

Sáu dịch vụ sức khỏe trên toàn Victoria đều có các bộ phận Cha mẹ Trẻ sơ sinh (Parent Infant) chăm sóc đa khoa cho những phụ nữ mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng trong giai đoạn chu sinh và họ có thể được điều trị lâm sàng có lưu trú. Đội ngũ nhân viên được đào tạo chuyên sâu cung cấp chăm sóc cho quý vị và con của quý vị dưới sự hướng dẫn của bác sĩ tâm thần.

Bác sĩ hoặc Y tá Maternal Child and Health có thể giới thiệu quý vị đến Chương trình Sức khỏe Cảm xúc Chu sinh hoặc các bộ phận Cha mẹ Trẻ sơ sinh. Quý vị cũng có thể tiếp cận các dịch vụ này thông qua dịch vụ phân luồng (triage) sức khỏe tâm thần <https://vahi.vic.gov.au/mental-health-services>. Mọi dịch vụ sức khỏe tâm thần công ở Victoria đều cung cấp dịch vụ phân luồng và giới thiệu tâm thần 24 giờ trong ngày, bảy ngày một tuần.

|  |
| --- |
| Để nhận mẫu này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng [email Maternal and Child Health and Early Parenting](mailto:MCH@health.vic.gov.au) <MCH@health.vic.gov.au>  Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne ủy quyền và công bố.  © Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh tháng 9 năm 2019.n  **ISBN**978-1-76069-341-1**(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 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 >. |