

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 6: Hành vi ngủ đặc trưng - trẻ mẫu giáo từ 3 đến 5 tuổi  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Trẻ mẫu giáo thường ngủ từ 10 đến 13 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng, và một số trẻ sẽ không còn ngủ vào ban ngày nữa.
* Nhiều trẻ mẫu giáo sẽ gặp những cơn ác mộng và những nỗi sợ ban đêm và có thể muốn ngủ chung với quý vị để được an ủi. Có một vài phương pháp và chiến lược giúp gia đình quý vị.
* Việc tè dầm vào ban đêm là điều phổ biến ở độ tuổi này, vì nhiều trẻ mẫu giáo không còn mặc tã qua đêm nữa.

# Thói quen ngủ và hành vi

Trẻ mẫu giáo từ 3 đến 5 tuổi ngủ từ 10 đến 13 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng.

Số lượng các giấc ngủ ngắn ban ngày sẽ giảm dần và dừng lại khi trẻ mẫu giáo bắt đầu đi học.

## Những nỗi sợ ban đêm

Nhiều trẻ mẫu giáo trải qua các cơn ác mộng và nỗi sợ ban đêm. Điều này có thể khiến cho việc đi ngủ trở nên khó khăn hơn. Nó có nghĩa là trẻ mẫu giáo có thể thức giấc thường xuyên hơn vào ban đêm và gọi vọng ra cho quý vị.

Con quý vị có thể tìm kiếm sự an ủi đối với những nỗi sợ ban đêm này bằng việc ngủ chung với quý vị.

Vấn đề này có phải là mối bận tâm hay không phụ thuộc vào từng gia đình.

## Ổn định

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

Quý vị có thể thực hiện một số điều để xây dựng hành vi ngủ tích cực như:

* nhận biết và ứng phó với **những dấu hiệu mệt mỏi**
* sử dụng **các thói quen giờ đi ngủ** tích cực và nhất quán
* cố gắng giảm việc thức giấc vào ban đêm ở trẻ chập chững lớn tuổi dựa trên xu hướng đi ngủ tự nhiên của trẻ để có thời gian ngủ phù hợp (gọi là cân bằng giấc ngủ) bằng cách mỗi đêm trì hoãn thời gian đi ngủ 15 phút để giảm thời gian trẻ ngủ - **giảm dần thời gian ngủ**
* Khi quý vị nhận thấy trẻ mẫu giáo tìm cách trèo ra khỏi cũi thì cũng là đến lúc chuyển trẻ sang một chiếc giường - **chuyển từ cũi sang giường**
* các công cụ để thay đổi hành vi của trẻ có thể bao gồm các áp phích hoặc ứng dụng. Chúng thể hiện hành vi tích cực hay một mục tiêu con quý vị cần đạt được - **bảng khen thưởng**.

Để tìm hiểu thêm về từng điều trong danh sách này, hãy tải xuống 'Tờ thông tin 10: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ: trẻ mẫu giáo từ 3 đến 5 tuổi' và 'Tờ thông tin 13: Giải pháp đối với các lo lắng về giấc ngủ: trẻ mẫu giáo từ 3 đến 5 tuổi' từ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Các môi trường ngủ tích cực

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.

Nếu gặp khó khăn, có thể quý vị nên theo dõi hàng ngày trong một tuần hoặc lâu hơn xem con quý vị ngủ được bao lâu và vào lúc nào. Điều này có thể cho quý vị biết rõ những gì có thể xảy ra.

Nếu sau khi đã thử các phương pháp trên từ 1 đến 2 tuần mà vẫn lo lắng về giấc ngủ của con mình, quý vị hãy nói chuyện với y tá Maternal and Child Health, bác sĩ hoặc gọi cho Đường dây Maternal and Child Health số: 13 22 29.

# Tè dầm ban đêm

Tè dầm ban đêm là vấn đề phổ biến ở trẻ mẫu giáo vì có thể trẻ không con mặc tã qua đêm nữa.

Tè dầm cũng có thể làm tăng việc thức giấc vào ban đêm.

Có nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra tè dầm, bao gồm:

* một số trẻ em có giấc ngủ sâu và không thức dậy khi bàng quang của trẻ đã đầy
* một số trẻ em thải nước tiểu nhiều hơn bình thường vào ban đêm, và các em không thức dậy đúng lúc để đi tiểu
* một số trẻ em có bàng quang nhỏ, có nghĩa là các em có xu hướng tè dầm vào ban đêm nhiều hơn
* tè dầm thường mang tính di truyền trong gia đình. Nếu cha mẹ tè dầm khi còn nhỏ, thì con cái họ có xu hướng tè dầm nhiều hơn
* trẻ bị rối loạn hiếu động thiếu tập trung (ADHD) có xu hướng tè dầm nhiều hơn.

Hãy nhớ rằng, tè dầm là một phần trong quá trình phát triển thể chất và cảm xúc của con quý vị và hầu hết trẻ em sẽ thôi không tè dầm khi lớn lên.

Để biết thêm thông tin về tè dầm, vui lòng tham khảo [tờ thông tin về tè dầm của Bệnh viện Trẻ em Hoàng gia](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Bedwetting/) <https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Bedwetting/>.

|  |
| --- |
| 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.  © Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh tháng 9 năm 2019.  **ISBN**978-1-76069-333-6**(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 thtáực 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>. |