

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 13: Những giải pháp cho các lo lắng về giấc ngủ: trẻ mầm non từ 3 đến 5 tuổi  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Có thể khó biết liệu con tuổi mầm non của quý vị đang gặp vấn đề về giấc ngủ hay ổn định. Nếu các thói quen ngủ của con quý vị không ảnh hưởng đến quý vị hoặc gia đình quý vị và quý vị có các chiến lược đang có tác dụng, thì có thể trẻ không có lo lắng về giấc ngủ.
* Cha mẹ được khuyến khích đáp ứng các nhu cầu của con mình. Ổn định đúng nhu cầu là nhận ra rằng con quý vị cần giúp đỡ và ứng phó thích hợp.
* Đối với trẻ mầm non, quý vị có thể thử một số phương pháp đối phó với các lo lắng về giấc ngủ, bao gồm: giảm dần thời gian ở trên giường, bảng phần thưởng và thẻ miễn phí. Điều quan trọng là phương pháp quý vị chọn phù hợp với gia đình và con quý vị.
* Nếu con quý vị tìm cách trèo ra khỏi cũi thì cũng là đến lúc chuyển trẻ sang một chiếc giường. Hãy đảm bảo là nhà của quý vị an toàn để giảm nguy cơ trẻ bị thương tật.

# Lo lắng về giấc ngủ và con tuổi mầm non của quý vị

Có thể khó biết liệu con quý vị đang có lo lắng về giấc ngủ hay ổn định. Nếu các thói quen ngủ của con quý vị không ảnh hưởng đến quý vị hoặc gia đình quý vị và quý vị có các chiến lược đang có tác dụng, thì có thể trẻ không có lo lắng về giấc ngủ.

Định nghĩa sau đây về 'thức giấc ban đêm nghiêm trọng' cung cấp một hướng dẫn – tuy nhiên quý vị vẫn là người biết con mình rõ nhất, và nếu có điều gì đó làm quý vị lo lắng, quý vị nên tìm sự giúp đỡ và lời khuyên từ y tá Maternal and Child Health địa phương, bác sĩ hoặc Đường dây Maternal and Child Health số: 13 22 29.

**Thức giấc ban đêm nghiêm trọng** là khi con quý vị làm một hoặc nhiều điều sau đây từ 5 lần trở lên mỗi tuần trong hơn 1 hoặc 2 tuần:

* liên tục thức dậy hơn 3 lần trong một đêm
* liên tục cần hơn 30 phút để ổn định
* thức 20 phút sau khi thức giấc
* lên giường của cha mẹ hoặc người chăm sóc
* gặp khó khăn với việc ngủ và ổn định và khiến cho cha mẹ / người chăm sóc ức chế đáng kể.

Nếu nghĩ rằng con quý vị đang gặp vấn đề về giấc ngủ, quý vị nên nói chuyện với y tá Maternal and Child Health hoặc bác sĩ của quý vị để đảm bảo không có các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn nào.

# Các chiến lược để giúp con quý vị ngủ và ổn định

Mọi trẻ là khác nhau, và một số trẻ có thể vẫn tiếp tục thức giấc vào ban đêm.

Cha mẹ được khuyến khích đáp ứng các nhu cầu của con mình. Ổn định đáp ứng là việc nhận ra rằng con quý vị cần giúp đỡ và phản ứng thích hợp.

Quý vị có thể làm điều này bằng cách biết các tín hiệu, dấu hiệu mệt mỏi và cường độ khóc của con quý vị. Điều quan trọng là con quý vị biết rằng quý vị luôn sẵn sàng cả về tình cảm lẫn thể chất nếu trẻ đau buồn.

Tạo ra các môi trường và quy trình ngủ tích cực cũng có thể hỗ trợ con quý vị vào giờ đi ngủ. Thông tin thêm có trong Tờ thông tin 10: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ trên [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Mọi gia đình đều khác nhau và quý vị cần sử dụng chiến lược mà quý vị cảm thấy thoải mái và phù hợp với con và gia đình quý vị.

## Giảm dần thời gian trên giường

Có thể áp dụng biện pháp giảm dần thời gian trên giường đối với trẻ từ 2 đến 3 tuổi. Nó dựa trên lý thuyết sinh lý của việc thiết lập giấc ngủ bằng cách giới hạn thời gian con quý vị ở trên giường. Với phương pháp này, trẻ mầm non không được lên giường cho đến khi cảm thấy mệt mỏi hoặc buồn ngủ một cách tự nhiên, dẫn đến ít thức dậy vào ban đêm hơn.

* Ghi lại thời gian con quý vị lên giường mỗi đêm trong một tuần.
* Xác định thời gian muộn nhất và ấn định thời gian này là giờ đi ngủ.
* Dần dần cứ hai ngày một lần đẩy giờ đi ngủ muộn xuống 15 phút.
* Quý vị cũng có thể đẩy giờ đi ngủ lên sớm hơn (nếu cần) bằng phương pháp này. Khi con quý vị đã quen với việc chìm vào giấc ngủ dễ dàng và nhanh chóng khi được đưa lên giường, cứ hai ngày một lần quý vị đẩy giờ đi ngủ lên sớm hơn 15 phút.
* Tiếp tục cho đến khi con quý vị nhanh chóng chìm vào giấc ngủ và ít thức dậy vào ban đêm, đạt được giờ đi ngủ hợp ý.

## Bảng phần thưởng và thẻ miễn phí

Khi con quý vị có thể hiểu và tham gia trò chuyện, quý vị có thể sử dụng một bảng phần thưởng hoặc các thẻ miễn phí để khuyến khích hành vi ngủ tích cực.

### Bảng phần thưởng

Bảng phần thưởng là các công cụ dùng để thay đổi hành vi của trẻ, có thể bao gồm các áp phích treo tường hoặc ứng dụng. Chúng thể hiện hành vi tích cực hoặc mục tiêu mà con quý vị cần đạt được.

Nghiên cứu cho thấy các bảng phần thưởng có tác dụng trong việc khuyến khích hành vi tích cực trong giờ đi ngủ.

Điều quan trọng là phải trao phần thưởng sau khi trẻ đạt được hành vi tốt đó, chứ không phải trước đó (cái này giống với hối lộ hơn). Điều quan trọng nữa là không được trừng phạt con quý vị nếu trẻ không cớ được phần thưởng.

Ví dụ, quý vị có thể khen thưởng con quý vị bằng một miếng nhãn dán vào buổi sáng nếu trẻ không gọi vọng ra vào ban đêm.

Khi trẻ nhận được 5 nhãn dán, trẻ có thể nhận được một phần thưởng (như đi xe đạp cùng gia đình, đi xem phim hoặc thời gian đặc biệt với cha mẹ hoặc người chăm sóc).

### Thẻ miễn phí

Thẻ miễn phí là một cách củng cố hành vi ngủ tích cực khác. Quý vị sẽ cần phải nhất quán để sử dụng chiến lược này một cách hiệu quả.

Cho con quý vị một thẻ miễn phí để sử dụng cho một yêu cầu chấp nhận được mỗi đêm, ví dụ, một ly nước hoặc một nụ hôn.

Giải thích cho trẻ rằng một khi trẻ sử dụng thẻ, trẻ phải đưa nó lại cho quý vị và tự ổn định và không có thêm bất cứ yêu cầu hay gọi vọng ra nào.

Nếu con quý vị yêu cầu một thứ gì đó không thể chấp nhận được (như một chiếc kem hoặc thức muộn hơn), hoặc trẻ bắt đầu lớn tiếng và bền bỉ phản đối, quý vị không được phản ứng vì nó sẽ khuyến khích hành vi bướng bỉnh.

# Môi trường ngủ an toàn

Cũi không phải là môi trường ngủ an toàn cho trẻ mầm non nếu trẻ đang tìm cách hoặc có thể trèo ra ngoài. Có các chiến lược để giúp trẻ chuyển từ cũi sang giường. Tờ thông tin 12: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ có sẵn trên [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Điều quan trọng là đảm bảo rằng nhà quý vị và môi trường ngủ của con quý vị an toàn.

Không để trẻ tiếp cận những thứ như dây rèm cửa, đồ dùng điện, ổ cắm điện và thang và cửa sổ, vì trẻ có thể tự làm đau mình nếu thức dậy vào ban đêm.

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-340-4**(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://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |