

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 4: Hành vi ngủ đặc trưng - trẻ chập chững từ 1 đến 2 tuổi  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Ở độ tuổi này, trẻ chập chững thường ngủ từ 10 đến 14 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng, bao gồm những giấc ngủ ngắn từ 1 đến 3 tiếng vào ban ngày.
* Một số trẻ chập chững có thể vẫn thức giấc vào ban đêm và sẽ vẫn cần được quý vị vỗ về, đặc biệt nếu trẻ có các nỗi sợ hãi vào ban đêm.
* Khi lên khoảng 18 tháng tuổi, một số trẻ chập chững bị thụt lùi về ngủ - nếu trẻ thường ngủ ngon, thì có thể đột nhiên từ chối đi ngủ hoặc thức dậy vào ban đêm. Điều này là tạm thời và thường biến mất khi con quý vị lớn lên.

# Thói quen ngủ và hành vi

Từ khoảng 12 tháng tuổi, trẻ chập chững thường ngủ lâu hơn, thức dậy ít hơn và ngủ nhiều hơn vào ban đêm.

Trẻ chập chững từ tuổi 12 tháng đến 2 tuổi thường ngủ từ 10 đến 14 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng, bao gồm những giấc ngủ ngắn từ 1 đến 3 tiếng.

Điều này giúp đảm bảo trẻ có năng lượng để phát triển và hoạt động tốt nhất.

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 Maternal and Child Health, bác sĩ hoặc Đường dây Maternal and Child Health số: 13 22 29

## Nhịp điệu giấc ngủ

Trong khoảng thời gian này, con quý vị có thể giảm số lần và thời gian các giấc ngủ ngắn vào ban ngày từ 2 xuống còn 1 giấc nhưng dài hơn.

Con quý vị sẽ thường ngủ lâu hơn vào ban đêm, nhưng việc thức giấc vào ban đêm vẫn phổ biến ở một số trẻ chập chững.

Việc trẻ chập chững có những nỗi sợ hãi vào ban đêm là điều bình thường. Vì vậy, con quý vị có thể cần được vỗ về thêm nữa.

Trẻ cũng có thể trở nên gắn bó hơn về mặt cảm xúc với cha mẹ hoặc người chăm sóc, điều này có thể gây ra sự lo lắng và đau khổ khi bị tách biệt vào giờ đi ngủ. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về lo lắng ở trẻ em trên [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Trẻ có thể bắt đầu chống lại việc đi ngủ vào ban đêm và muốn thức muộn cùng với gia đình. Điều này thường đạt đỉnh điểm vào khoảng 18 tháng tuổi và có xu hướng biến mất theo tuổi.

## Ổn định

Một số cha mẹ và người chăm sóc có thể trở nên lo lắng về việc ngủ hoặc ổn định.

Các yếu tố môi trường và quan hệ gia đình đặc biệt quan trọng trong nhóm tuổi này để giúp trẻ chập chững ngủ và ngăn chặn phát sinh những lo lắng về giấc ngủ. Hãy cố gắng đáp ứng các nhu cầu 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. 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. Bằng cách hiểu và kết nối với con mình, quý vị sẽ có thể hỗ trợ các thói quen ngủ tích cực.

Các thói quen và môi trường đóng một vai trò lớn trong việc giúp trẻ chập chững đi ngủ - trẻ cần một nhắc nhở khi nào đến giờ đi ngủ, thường là một thứ gì đó trong 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.

Hạn chế thời gian tiếp xúc màn hình vào ban đêm và có quy trình đi ngủ nhất quán, ví dụ như tắm, đọc sách, hát rồi lên giường, cũng có thể giúp ngăn ngừa và giảm những khó khăn trong việc ổn định và thức giấc vào ban đêm.

## Thụt lùi về ngủ

Từ khoảng 18 tháng tuổi, một số trẻ chập chững trước đó vẫn thường ngủ ngon bất ngờ từ chối đi ngủ, hoặc thức dậy vào ban đêm và không tự đi ngủ lại.

Điều này được gọi là **thụt lùi về ngủ**.

Thụt lùi về ngủ thường là tạm thời và có thể xảy ra ở nhiều thời điểm trong cuộc đời của trẻ.

Nó thường gắn với các giai đoạn tăng trưởng và phát triển mạnh, nhưng nó cũng có thể bị gây ra bởi các yếu tố như:

* Mọc răng
* thay đổi thói quen
* ốm
* đi du lịch
* căng thẳng.

Nếu con quý vị bị thụt lùi về ngủ, hãy kiên định với các thói quen giờ đi ngủ. Hãy bình tĩnh, vỗ về và trấn an con quý vị khi cần thiết, nhưng hãy kiên quyết rằng giờ đi ngủ có nghĩa là đã đến lúc phải đi ngủ.

Quý vị có thể sử dụng một số chiến lược để phát triển hành vi ngủ tích cực như:

* Kết nối với con quý vị - bằng cách xây dựng mối quan hệ bền chặt để trẻ cảm thấy an toàn và an ninh.
* nhận biết và ứng phó với **những dấu hiệu mệt mỏi**
* sử dụng **các thói quen giờ đi ngủ** tích cực và nhất quán
* **chuyển từ cũi sang giường** - chuyển con quý vị từ cũi sang giường nếu con quý vị tìm cách trèo ra khỏi cũi. Hãy bảo đảm đồ nội thất và môi trường ngủ được an toàn.

Để tìm hiểu thêm về từng điều trong danh sách này, hãy tải xuống 'Tờ thông tin 9: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ: trẻ chập chững từ 1 đến 3 tuổi' từ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-331-2**(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>. |