

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 5: Hành vi ngủ đặc trưng - trẻ chập chững từ 2 đến 3 tuổi(Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* 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.
* Ở độ tuổi này, trẻ chập chững thường ngủ từ 12 đến 13 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng, bao gồm cả những giấc ngủ ngắn ban ngày từ 1 đến 2 tiếng.
* Khi quý vị nhận thấy trẻ chập chững cố gắng trèo ra khỏi cũi thì cũng là đến lúc chuyển trẻ sang một chiếc giường. Điều này thường xảy ra khi trẻ được khoảng từ 2 đến 3 tuổi, nhưng có thể xảy ra sớm khi trẻ 18 tháng tuổi.

# Thói quen ngủ và hành vi

Trong độ tuổi từ hai đến ba năm, trẻ thường ngủ 12 - 13 tiếng trong mỗi giai đoạn 24 tiếng.

Trong đó trẻ ngủ từ 1 đến 2 tiếng vào ban ngày, giúp đạt được tối ưu về học tập và phát triển.

Một số thay đổi liên quan đến giấc ngủ thường xảy ra ở nhóm tuổi này. Điều này bao gồm:

* giảm các giấc ngủ ngắn vào ban ngày
* các giấc ngủ lâu hơn vào ban đêm
* thường giảm thức giấc vào ban đêm.

## 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.

Vì não của trẻ đang phát triển nhanh chóng, trẻ có phát sinh sợ hãi vào ban đêm, và các em có thể cần được vỗ về thêm.

Trẻ có thể vẫn không chịu đi ngủ vào ban đêm và muốn thức muộn cùng với gia đình.

## Ổn định

Bằng cách hiểu và kết nối với con mình, quý vị sẽ hiểu biết về các dấu hiệu của trẻ và 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 là 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 một thói quen đi ngủ thường xuyên, ví dụ như tắm, đọc sách, hát và lên giường, có thể giúp ngăn ngừa và giảm những khó khăn trong việc ổn định và thức giấc vào ban đêm.

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

* nhận biết và ứng phó với **những dấu hiệu mệt mỏi**
* sử dụng **các thói quen đi ngủ** tích cực và nhất quán
* sử dụng sự hiện diện của quý vị như là một tín hiệu an toàn để giảm sự lo lắng của trẻ bằng cách ngủ trong phòng của trẻ **sự hiện diện của cha mẹ**
* cố gắng giảm việc thức giấc vào ban đêm ở trẻ chập chững lớn tuổi hơn bằng cách sử dụng xu hướng đi ngủ tự nhiên của con quý vị để có được 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**

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

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

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' và 'Tờ Thông tin 12: Giải pháp đối với các 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>.

## Chuyển từ cũi sang giường

Khi quý vị nhận thấy trẻ chập chững tìm cách trèo ra khỏi cũi thì cũng là đến lúc chuyển trẻ sang một chiếc giường. Điều này thường xảy ra khi trẻ từ 2 đến 3 tuổi rưỡi, nhưng có thể xảy ra sớm khi trẻ 18 tháng tuổi.

Điều quan trọng là đảm bảo rằng nhà và giường an toàn cho con quý vị. Điều này bao gồm cả các đồ vật như dây rèm cửa, chỗ cắm điện và cầu thang. Những thứ này cần được bảo vệ để ngăn không cho trẻ chập chững đến gần và bị tổn thương, nếu trẻ ra khỏi giường trong khi quý vị đang ngủ.

Thông tin về cách di chuyển an toàn cho trẻ chập chững có sẵn trên trang mạng Red Nose, [chuyển từ cũi sang giường](https://rednose.org.au/downloads/RN3356_Cot_Bed_DL_Oct2018_web.pdf) <https://rednose.org.au/downloads/RN3356\_Cot\_Bed\_DL\_Oct2018\_web.pdf>

Việc chuyển từ cũi sang giường có thể phát sinh những khó khăn mới vào giờ đi ngủ, và trẻ chập chững trong độ tuổi này có thể trải qua giai đoạn gọi vọng ra hoặc ra khỏi giường.

|  |
| --- |
| Để nhận mẫu này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng email Maternal and Child Health and Parenting <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**978-1-76069-332-9**(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>. |