

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 7: Ngăn chặn các lo lắng về giấc ngủ: trẻ sơ sinh từ 0 đến 6 tháng tuổi  (Tiếng Việt) |

# Tóm lược

* Gắn kết hoặc gắn bó với con quý vị là điều quan trọng. Nó sẽ giúp con của quý vị phát triển và giúp quý vị hiểu con và các tín hiệu của trẻ.
* Đối với một số cha mẹ, có thể mất thời gian để gắn kết với con mình, điều này là bình thường.
* Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ từ khi chào đời đến 6 tháng tuổi vẫn chưa học được cách tự ổn định, do đó việc các em quấy là điều phổ biến. Các em thường cần được quý vị giúp đỡ để ổn định và ngủ trở lại.
* Trẻ thường cần một gợi ý để cho các em biết khi đến giờ đi ngủ. Nó thường là một cái gì đó trong môi trường bên ngoài của trẻ như là ôm ấp, tắm, mát-xa hoặc một căn phòng có ánh sáng mờ.
* Một thói quen giờ đi ngủ giúp con quý vị nhận biết và bình thản, và có thể ngăn chặn các vấn đề về giấc ngủ.

# Tìm hiểu về con quý vị

Gắn kết hoặc gắn bó với con quý vị là điều quan trọng. Nó sẽ giúp con của quý vị phát triển và giúp quý vị hiểu con mình và các tín hiệu của trẻ.

Trẻ cảm thấy an toàn và được yêu thương khi quý vị đáp ứng các nhu cầu của trẻ.

Quý vị có thể giúp con mình phát triển bằng cách:

* chạm vào bé
* ôm ấp
* nói chuyện
* hát
* cười
* nhìn vào mắt trẻ.

Quý vị có thể cảm thấy cảm xúc ngập tràn yêu thương con mình và hình thành ngay lập tức một gắn kết mạnh mẽ.

Thông tin thêm về việc làm quen với con quý vị có thể tìm thấy trên trang mạng của Raising Children [gắn kết với trẻ sơ sinh](https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns) < https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns>.

Trên trang mạng Raising Children có một video ngắn về cách các ông bố có thể gắn kết với con sơ sinh của mình [gắn kết với con sơ sinh cho các ông bố](https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE) < <https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE>>.

## Nếu tôi không thể gắn kết với con tôi thì sao?

Đối với một số cha mẹ thì cần có thời gian để gắn kết với con sơ sinh của mình, đó là điều bình thường. Nếu lo lắng rằng quý vị không gắn kết với con của mình, quý vị hãy nói chuyện với y tá Maternal and Child Health hoặc bác sĩ của quý vị.

Việc làm cha mẹ không đến tự nhiên với hầu hết mọi người. Việc thích nghi với vai trò làm cha mẹ trông có thể rất khác nhau, tùy thuộc vào việc quý vị độc thân, trong một mối quan hệ hay mới trở thành cha/hoặc hoặc người phối ngẫu. Ví dụ, trong những ngày đầu, có thể một số ông bố hoặc người phối ngẫu mới có con cảm thấy bị bỏ rơi vì họ không cho ăn hoặc trông con sơ sinh của mình, nhưng có nhiều cách khác để quý vị gắn kết với con của mình, như tắm, đọc truyện, thay tã hoặc đưa con quý vị đi dạo trong khi người người mẹ ngủ bù.

Hãy nhớ rằng, không ai được kỳ vọng trở thành chuyên gia và việc gắn kết với con quý vị thực sự là vấn đề cứ làm và rút kinh nghiệm.

Cố gắng tiếp cận việc làm cha mẹ theo hướng nỗ lực chung. Cha mẹ đơn thân có thể nhờ gia đình và bạn bè chia sẻ trách nhiệm, như vậy con quý vị xây dựng các kết nối quan trọng với những người xung quanh trẻ.

Nếu lo lắng rằng quý vị không gắn kết với con của mình, quý vị hãy nói chuyện với y tá Maternal and Child Health hoặc bác sĩ của quý vị.

Nếu quý vị đang gặp khó khăn với mối quan hệ của mình, hãy nghĩ đến việc nhờ cố vấn giúp đỡ. Thường thì mọi thứ có thể cải thiện với những hỗ trợ phù hợp.

# Ổn định theo yêu cầu

Trẻ sơ sinh từ khi chào đời cho đến 3 tháng tuổi vẫn chưa học được cách tự ổn định. Với sự giúp đỡ của quý vị, trẻ sẽ học cách tự ổn định.

Việc trẻ quấy là điều bình thường.

Trẻ thường thức dậy vào ban đêm giữa các chu kỳ giấc ngủ và khi cần được cho ăn hoặc thay tã.

Các em thường cần được quý vị giúp đỡ để tự ổn định và ngủ trở lại. Chúng tôi gọi điều này là ổn định theo nhu cầu.

Mọi trẻ đều khác nhau. Khả năng ổn định của con quý vị là do tính khí cá nhân của trẻ.

Một số trẻ rất khó ổn định. Điều này có thể gây ức chế và khó chịu. Việc quý vị tự chăm sóc bản thân rất quan trọng, nếu quý vị cần nghỉ ngơi, hãy đặt trẻ vào cũi và đi bộ một vài phút. Để tìm hiểu thêm về cách quý vị tự chăm sóc bản thân, hãy tải xuống Tờ Thông tin 14: Tự chăm sóc bản thân cho cha mẹ và người chăm sóc từ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Những điều quý vị có thể làm để giúp con quý vị tự ổn định bao gồm:

* chạm nhẹ vào con quý vị, ví dụ như vỗ hoặc vuốt ve trẻ khi trẻ ở trong cũi.
* sử dụng những âm thanh xả nước, nhạc du dương hoặc tiếng ồn ngẫu nhiên
* kiểm tra xem trẻ có cần thay bỉm không
* kiểm tra xem trẻ có quá nóng hoặc quá lạnh không
* kiểm tra xem kể từ lần cuối cùng cho trẻ ăn đã hơn từ 2 đến 3 tiếng chưa.

Nếu một phương pháp không có tác dụng sau 5 phút, hãy chuyển sang phương pháp khác.

Tiếp tục với các phương pháp khác cho đến khi trẻ yên tĩnh, nhưng chưa ngủ.

Đặt trẻ vào cũi khi trẻ mệt nhưng vẫn còn thức

Điều này sẽ giúp trẻ học cách tự ổn định và ngăn không cho trẻ phụ thuộc vào các phương pháp khác để đi ngủ.

## Những dấu hiệu mệt mỏi

Khi con quý vị mệt mỏi, trẻ thể hiện các dấu hiệu hoặc tín hiệu rằng trẻ mệt mỏi. Nếu học cách nhận ra được những dấu hiệu này, quý vị có thể khuyến khích trẻ đi ngủ đúng lúc.

Trẻ sơ sinh từ khi chào đời đến 3 tháng tuổi có thể bắt đầu thể hiện các dấu hiệu mệt mỏi sau khi thức giấc 30 phút.

Trẻ nhỏ từ 3 đến 6 tháng tuổi có thể mệt mỏi sau khi thức giấc từ 1,5 đến 3 tiếng.

Các dấu hiệu mệt mỏi cho các nhóm tuổi này có thể bao gồm:

* chuyển động giật người
* cau mày
* nắm chặt bàn tay
* ngáp
* nhìn chằm chằm
* giao tiếp bằng mắt kém
* mi mắt rung động
* dụi mắt
* mút ngón tay
* ưỡn lưng, nghiến răng và khóc, đó là những dấu hiệu muộn.

Một số những dấu hiệu này có thể nghĩa là con quý vị buồn chán và trẻ ổn định khi môi trường thay đổi.

Tuy nhiên, nếu con quý vị đã thức giấc lâu hơn 30 phút (trẻ sơ sinh) hoặc 90 phút (trẻ từ 3 đến 6 tháng tuổi), dường như là trẻ bị mệt mỏi.

# Tạo các thói quen và môi trường ngủ tích cực

Các quy trình và môi trường đóng một vai trò lớn trong việc giúp trẻ đi ngủ.

Trẻ nhỏ thường cần một gợi ý để cho các em biết khi đến giờ đi ngủ. Đây thường là một cái gì đó ở môi trường bên ngoài của trẻ.

Đó có thể là một căn phòng tối, được quấn tã hoặc bọc (nếu như trẻ chưa biết lật người).

Để biết thêm thông tin về cách quấn tã hoặc bọc trẻ an toàn, hãy truy cập [hướng dẫn bọc trẻ an toàn](https://rednose.org.au/resources/education) của Red Nose tại <https://rednose.org.au/resources/education>.

Một số việc như âu yếm hoặc ôm ấp trẻ cho đến khi trẻ ngủ thiếp đi có thể khó thực hiện được lâu, vì nó có thể tạo ra mối liên hệ tiêu cực với giấc ngủ cho con quý vị. Trẻ chỉ có thể ngủ nếu được âu yếm hoặc ôm ấp. Liệu quý vị có thể duy trì các kiểu quy trình này hay không tùy thuộc vào quyết định của quý vị .

## Môi trường ngủ

Quý vị có thể làm một số thứ để tạo ra môi trường ngủ tốt cho con mình, bao gồm:

* giảm kích thích xung quanh trẻ - ví dụ, ngồi trong căn phòng yên tĩnh, ánh sáng mờ
* quấn tã hoặc bọc trẻ (nếu như trẻ chưa biết lật).
* cho trẻ tắm vào ban đêm
* mát xa nhẹ nhàng cho trẻ
* tạo một quy trình trước khi đi ngủ, như hát ru.

## Quy trình giờ đi ngủ

Các quy trình giờ đi ngủ giúp trẻ xây dựng các thói quen và hành vi ngủ tích cực và có thể ngăn ngừa các vấn đề về giấc ngủ.

Các quy trình vào ban ngày và giờ đi ngủ nhất quán có thể giúp con quý vị đi ngủ và ngủ ngon. Chúng cho trẻ biết rằng giấc ngủ đang đến.

Các thói quen giờ đi ngủ giúp con quý vị dễ nhận biết và bình thản.

Một số việc quý vị có thể làm bao gồm:

* giữ cho quy trình ngắn gọn - không lâu hơn từ 15 đến 30 phút
* hàng ngày thực hiện cùng các hoạt động thư giãn trước khi đi ngủ, ví dụ như tắm nước ấm, mát-xa, đọc truyện hoặc hát ru
* tạo ra môi trường bình lặng, yên tĩnh, tối và ấm áp, không có tivi.

Áp dụng nhất quán thời gian đi ngủ, thời gian ngủ ban ngày và thời gian thức dậy để giúp con quý vị có nhịp điệu ngủ-thức tốt.

## Ăn, chơi, ngủ

Quý vị nên sử dụng cùng một quy trình ngủ giống nhau khi con quý vị lớn lên và phát triển.

**Ăn, chơi, ngủ** là một thói quen quý vị có thể sử dụng vào ban ngày cho con sơ sinh, con chập chững và con mẫu giáo của mình để thiết lập một thói quen và hành vi ngủ tích cực

* **Cho con quý vị ăn** phù hợp với tuổi của trẻ
* Khuyến khích thời gian **chơi** trong ngày. Một số thời gian chơi cho trẻ nhỏ bao gồm:
  + hát
  + nhẹ nhàng nói chuyện với trẻ
  + đọc
  + thời gian chơi trên sàn nhà
  + thời gian ngồi xe nôi ở bên ngoài nhà.
* Canh chừng **những dấu hiệu mệt mỏi** đầu tiên, sau đó cho trẻ lên giường.

**Ăn, chơi, ngủ** có hiệu quả nhất nếu được thực hiện suốt cả ngày. Quý vị nên giảm bớt việc chơi vào ban đêm và tạo môi trường yên tĩnh, ánh sáng mờ để trẻ hiểu sự khác nhau giữa ngày và đêm.

**Ăn** là phần rất quan trọng của quy trình này. Với chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe và đầy đủ, con quý vị sẽ có năng lượng để chơi, từ đó khuyến khích các hành vi ngủ tích cực.

## Tự ổn định

Tự ổn định là khi con quý vị học cách tự mình ổn định và chìm vào giấc ngủ.

Nếu quý vị học cách thực hiện những chiến lược này, con quý vị sẽ học cách tự ổn định từ khi lên 3 tháng tuổi bằng cách có những thói quen và môi trường ngủ tích cực.

Khi con quý vị học cách tự ổn định, trẻ không cần dựa vào quý vị để ổn định bản thân.

Trẻ có thể tự ngủ trở lại nếu thức giấc vào ban đêm (trừ khi trẻ cần được cho ăn).

tự ổn định có thể giúp trẻ ngủ lâu hơn vào ban đêm.

Để giúp con mình học cách tự ổn định, quý vị có thể:

* đảm bảo là phòng ngủ tối và yên tĩnh
* quấn tã hoặc bọc trẻ (nếu như trẻ chưa biết lật người).
* Đặt trẻ vào cũi khi trẻ mệt nhưng vẫn còn thức Điều này giúp trẻ học cách gắn việc ở trên giường với việc ổn định và ngủ thiếp đi.

Nếu con quý vị vẫn không ổn định, quý vị có thể:

* thử cho trẻ đi dạo trong xe nôi
* cho trẻ tắm hoặc mát-xa
* âu yếm hoặc ôm trẻ trong vòng tay của quý vị

## Giúp con quý vị ngủ an toàn

Nhiều cha mẹ lo lắng con mình có nguy cơ bị đột tử sơ sinh (SUDI). Đây là khi trẻ em bị chết đột ngột và bất ngờ. Mặc dù nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào, SUDI thường xảy ra trong khi ngủ.

Để giúp trẻ ngủ an toàn, quý vị hãy làm theo các quy tắc đơn giản sau từ Red Nose:

* cho trẻ ngủ nằm ngửa
* giữ cho đầu và mặt của trẻ không bị che chắn
* đảm bảo môi trường của trẻ không có khói
* có một môi trường ngủ an toàn
* cho trẻ ngủ trong chiếc cũi an toàn đặt trong phòng quý vị
* cho con bú sữa mẹ

Mặc dù SUDI đang giảm đi ở Úc, nhưng nó là nguyên nhân chính gây ra cái chết bất ngờ ở trẻ từ 4 tuần đến 12 tháng tuổi.

Để biết thêm thông tin về ngủ an toàn, chúng tôi khuyên quý vị nên đọc [cuốn sách về ngủ an toàn](https://rednose.org.au/resources/education) của Red Nose <https://rednose.org.au/resources/education>.

### Chia sẻ chỗ ngủ

Một tỷ lệ đáng kể SUDI xảy ra khi cha mẹ hoặc người chăm sóc chia sẻ chỗ ngủ với trẻ. Điều này cũng được gọi là ngủ chung hoặc ngủ chung giường.

Red Nose khuyên rằng trong 6 đến 12 tháng đầu tiên nơi an toàn nhất cho trẻ nhỏ ngủ là ở trong cũi của trẻ, bên cạnh giường của quý vị.

Red Nose có tài liệu [hướng dẫn ngủ chung an toàn hơn](https://rednose.org.au/resources/education) dành cho cha mẹ với các mẹo để ngủ chung an toàn hơn. <https://rednose.org.au/resources/education>

# Những lo lắng về giấc ngủ và ổn định

Các vấn đề về thức giấc và ổn định là rất bình thường đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi. Là cha mẹ mới có con, điều quan trọng là quý vị phải chăm sóc sức khỏe và an sinh của mình. Để tìm hiểu thêm về cách quý vị tự chăm sóc bản thân, hãy tải xuống Tờ Thông tin 14: Tự chăm sóc bản thân dành cho cha mẹ và người chăm sóc từ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Con quý vị có thể thường xuyên thức giấc vào ban đêm để cho ăn và trẻ có thể cần quý vị giúp đỡ để tự ổn định và ngủ trở lại.

Việc trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ không ngủ suốt cả đêm cho đến khi lên khoảng 1 tuổi không phải là không phổ biến.

Nếu quý vị lo lắng về việc ngủ và ổn định của 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

|  |
| --- |
| 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>.  Được phê duyệt và xuất bản bởi Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.  © Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh tháng 9 năm 2019.  **ISBN**978-1-76069-334-3 **(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 có xem xét 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>. |