

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định đi ngủ trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 11: Những giải pháp cho các lo lắng về giấc ngủ: trẻ sơ sinh từ 6 đến 12 tháng tuổi |

# Tóm lược

* Nếu thói quen ngủ của con quý vị đang tác động tiêu cực đến quý vị hoặc gia đình quý vị và điều này làm quý vị lo lắng, thì quý vị đang có vấn đề về giấc ngủ.
* Từ khoảng 6 tháng tuổi, các thói quen ngủ của trẻ nhỏ dần bắt đầu trở nên giống người lớn hơn. Trẻ có xu hướng ngủ giấc dài hơn vào ban đêm vì các em không cần được cho ăn thường xuyên nữa.
* Cha mẹ được khuyến khích đáp ứng các nhu cầu của con mình. Đáp ứng ổn định đi ngủ là nhận ra rằng con quý vị cần giúp đỡ và ứng phó thích hợp.
* Có một số chiến lược quý vị có thể thử áp dụng để giúp ổn định con quý vị. Sử dụng chiến lược mà quý vị cảm thấy thoải mái và phù hợp với nhu cầu của gia đình quý vị.

# Lo lắng về giấc ngủ và con của quý vị

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

Nếu thói quen ngủ của con quý vị **đang** tác động tiêu cực đến quý vị hoặc gia đình quý vị và điều này làm quý vị lo lắng, thì quý vị đang 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 ít nhất một trong những điều sau đây từ năm lần trở lên mỗi tuần, trong một đến hai tuần:

* thức dậy hơn ba lần một đêm
* mất hơn 30 phút để ổn định đi ngủ
* thức trong 20 phút sau khi tỉnh giấc
* lên giường của cha mẹ hoặc người chăm sóc
* những khó khăn trong việc ngủ và ổn định giấc ngủ khiến cho quý vị hoặc cha/mẹ khác/người chăm sóc bị ức chế đáng kể.

Nếu quý vị lo lắng về hành vi ngủ của con mình, hãy nói chuyện với y tá sức khỏe bà mẹ và trẻ em cũng như bác sĩ của quý vị để đảm bảo không có vấn đề sức khỏe tiềm ẩn nào.

# Chăm sóc bản thân quý vị

Tất cả các trẻ đều khóc và đôi khi khó có thể dỗ khi trẻ khóc. Nếu quý vị cần nghỉ ngơi, hãy đặt trẻ vào cũi hoặc một nơi an toàn khác và nghỉ ngơi vài phút. Điều quan trọng là quý vị phải tự chăm sóc bản thân. 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>.

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

Từ khoảng 6 tháng tuổi, các thói quen ngủ của trẻ nhỏ dần bắt đầu trở nên giống người lớn hơn. Trẻ có xu hướng ngủ giấc dài hơn vào ban đêm vì các em không cần được cho ăn thường xuyên nữa.

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. Đáp ứng ổn định đi ngủ là  đáp ứng nhu cầu được an ủi của con quý vị đồng thời với việc quý vị giúp trẻ đi vào giấc ngủ bằng các chiến lược phù hợp.

Quý vị có thể làm điều này bằng cách nhận biết các dấu hiệu và tín hiệu mệt mỏi của trẻ (Tờ thông tin 7 hoặc 8: 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>) và mức độ khóc của trẻ. 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.

Mọi trẻ và 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.

## Sự hiện diện của cha mẹ

Mục đích của việc cha mẹ có mặt là để giúp con quý vị tự ổn định.

Nghiên cứu cho thấy chiến lược này có hiệu quả, nhưng nó có thể mất nhiều thời gian hơn so với các chiến lược khác để làm giảm các lo lắng về giấc ngủ.

Nó cũng tạo thêm công việc cho cha mẹ, vì quý vị cần phải ở lại trong phòng của trẻ trong từ 7 đến 10 ngày bất cứ khi nào trẻ thức dậy, để trẻ biết quý vị đang ở đó.

Tuy nhiên, khi sử dụng chiến lược sự hiện diện của cha mẹ, quý vị không được tương tác với con của mình. Mục đích là phá vỡ mối liên hệ giữa hành vi ngủ của trẻ và sự quan tâm của quý vị.

### Sử dụng sự hiện diện của cha mẹ ra sao

* Quyết định giờ đi ngủ thích hợp.
* Bắt đầu quy trình đi ngủ tích cực, ví dụ như tắm nước ấm và đọc sách
* Đặt trẻ vào cũi của trẻ, tốt nhất là khi trẻ vẫn còn thức hoặc buồn ngủ
* Nhẹ nhàng vỗ nhẹ trẻ và nói chúc ngủ ngon.
* Nằm xuống trên chiếc giường hoặc nệm trong phòng của trẻ với ngọn đèn ngủ và giả vờ ngủ ở chỗ trẻ có thể nhìn thấy quý vị.
* Nếu trẻ thức giấc vào ban đêm và buồn khổ, hãy tạo ra các tiếng ồn nhỏ hoặc chuyển động nhẹ nhàng như ho hoặc lật người, để trẻ biết quý vị đang ở đó.
* Nếu trẻ trở nên rất buồn khổ, hãy xoa dịu trẻ bằng những lời nói nhẹ nhàng và chạm vào trẻ – nhưng cố gắng đừng bế trẻ lên.
* Sau từ 1 đến 2 phút, nằm xuống và lại giả vờ ngủ.
* Tiếp tục làm như vậy mỗi khi trẻ thức giấc và buốn khổ. Áp dụng quy trình này cho các giấc ngủ ngày và ngủ trưa.
* Tiếp tục áp dụng chiến lược này trong 7 đêm.
* Sau 3 đêm liên tục mà ít bị xáo trộn giấc ngủ, quý vị có thể trở về phòng riêng của mình.
* Nếu giấc ngủ của con quý vị lại bị gián đoạn, quý vị có thể áp dụng lại chiến lược này.

## Túc trực ở ngoài

Túc trực ở ngoài tương tự như chiến lược hiện diện của cha mẹ. Nó có thể hữu ích nếu quý vị không muốn ngủ trong phòng của trẻ, nhưng khó có thể để trẻ khóc thậm chí trong vài phút.

Nếu sử dụng chiến lược này, quý vị có thể phải mất từ 1 đến 3 tuần trước khi con quý vị có thể tự đi ngủ.

### Cách sử dụng túc trực ở ngoài

Quý vị sẽ thành công hơn nếu lên kế hoạch trước và dành thời gian đi qua từng bước của túc trực ở ngoài:

* Quyết định giờ đi ngủ thích hợp.
* Bắt đầu quy trình đi ngủ tích cực, ví dụ như tắm nước ấm và đọc sách
* Đặt trẻ vào cũi khi trẻ mệt, nhưng vẫn còn thức và nói chúc ngủ ngon.

Thử áp dụng các bước sau đây theo thứ tự. Mỗi bước có thể mất từ 2 đến 3 đêm cho đến khi con quý vị quen với việc chìm vào giấc ngủ như vậy và quý vị có thể chuyển sang bước tiếp theo:

* 1. Nằm hoặc ngồi cạnh con quý vị và nhẹ nhàng vỗ hoặc vuốt ve trẻ cho đến khi trẻ ngủ, sau đó rời khỏi phòng.
  2. Đặt chiếc ghế bên cạnh cũi của trẻ và ngồi đó nhưng không chạm vào cũi. Để trẻ đi ngủ trước khi quý vị rời khỏi phòng.
  3. Tăng dần khoảng cách ngồi so với giường Để trẻ đi ngủ trước khi quý vị rời khỏi phòng.
  4. Cuối cùng, đặt ghế bên ngoài cửa phòng ngủ.

Nếu trẻ thức dậy, hãy lặp lại bước quý vị đang sử dụng vào giờ đi ngủ để giúp trẻ học cách tự ổn định.

## Đáp ứng ổn định đi ngủ: giảm giúp đỡ ổn định đi ngủ

Đáp ứng ổn định đi ngủ là  đáp ứng nhu cầu được an ủi của con quý vị đồng thời với việc quý vị giúp trẻ đi vào giấc ngủ. Ở độ tuổi 6-9 tháng, quý vị có thể bắt đầu giảm bớt đáp ứng ổn định đi ngủ dành cho con mình bằng cách chuyển từ dần phương pháp ổn định đi ngủ hiện tại sang các phương pháp ít đòi hỏi hơn.  Phương pháp nhẹ nhàng  này giúp con quý vị học những cách ổn định đi ngủ mới dễ dàng hơn.

quý vị có thể tìm thêm các mẹo về đáp ứng ổn định đi ngủ trên trang raisingchildren.net.au:

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

Nếu không có sự cải thiện sau từ 2 đến 3 tuần áp dụng những phương pháp này, quý vị hãy nói chuyện với y tá Maternal and Child Health, bác sĩ hoặc gọi cho Đường dây Maternal and Child Healt số: 13 22 29.

|  |
| --- |
| Để nhận mẫu này ở định dạng có thể đọc được, [email cho Sức khoẻ Bà mẹ và Trẻ em và Nuôi con (Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) tại <MCH@dhhs.vic.gov.au>.  Được phép và công bố bởi Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.  © Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh tháng 9 năm 2019.  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>. |