

|  |
| --- |
| Giấc ngủ và ổn định đi ngủ trong  thời thơ ấu |
| Tờ thông tin 12: Những giải pháp cho các lo lắng về giấc ngủ: trẻ chập chững từ 1 đến 3 tuổi |

# Tóm tắt

* Có thể khó biết liệu con quý vị đang có lo lắng về giấc ngủ hay ổn định đi ngủ hay không. 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.
* Cha mẹ được khuyến khích đáp ứng các nhu cầu của con mình. Tạo ra các môi trường và quy trình ngủ tích cực cũng có thể hỗ trợ con quý vị tự ổn định đi ngủ.
* Có một số phương pháp quý vị có thể thử nếu lo lắng về giấc ngủ của con mình. Những phương pháp này bao gồm: cha mẹ có mặt, túc trực ở ngoài, giảm dần thời gian trên giường, và đáp ứng ổn định đi ngủ. Điều quan trọng là phương pháp quý vị chọn phù hợp với gia đình quý vị.
* 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 là để ngăn ngừa té ngã và chấn thương. Điều này thường xảy ra khi trẻ từ 2 đến 3 tuổi rưỡi, nhưng có thể xảy ra sớm khi trẻ 18 tháng tuổi.

# 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 hay không. 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
* Đi vào giường quý vị
* 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.

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

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.

Quý vị có thể làm điều này bằng cách biết các tín hiệu, dấu hiệu mệt mỏi của con quý vị (Tờ thông tin 9: Ngăn chặn những lo lắng về giấc ngủ) và cường 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 tự ổn định đi ngủ 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.

## Cha mẹ có mặt

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 cha mẹ có mặt, quý vị không được tương tác với con mình. Mục đích là phá vỡ mối liên hệ giữa hành vi ngủ của trẻ và sự chú ý của quý vị.

* Quyết định giờ đi ngủ phù 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.

Nếu không có cải thiện sau từ 2 đến 3 tuần, hãy xin tư vấn của y tá hoặc Maternal and Child Health hoặc bác sĩ của quý vị.

## Túc trực ở ngoài

Túc trực ở ngoài tương tự như chiến lược cha mẹ có mặt. 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.

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 giường khi trẻ mệt, nhưng vẫn còn thức hoặc buồn ngủ 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.

## Giảm dần thời gian trên giường

Có thể áp dụng biện pháp giảm dần thời gian trên giường đối với trẻ chập chững từ 2 đến 3 tuổi. Nó dựa trên lý thuyết sinh lý về việc thiết lập giấc ngủ bằng cách giới hạn thời gian trên giường của trẻ chập chững. Với phương pháp này, trẻ chập chững 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 sớm hơn (nếu cần) bằng phương pháp này, khi trẻ 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 có thể đẩy giờ đi ngủ 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.

## 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.

Khi quý vị giảm dần việc giúp ổn định đi ngủ, dường như trẻ chập chững và trẻ mẫu giáo sẽ dễ dàng ổn định đi ngủ và chìm vào giấc ngủ nhanh 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>>

# 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.

Hãy chắc chắn rằng đồ nội thất và môi trường ngủ của con quý vị là an toàn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu trẻ tình cờ ra khỏi giường vào ban đêm khi quý vị đang ngủ. Giảm nguy cơ bị thương tật bằng cách tránh để các vật nguy hiểm như dây kéo rèm và các ổ cắm điện trong tầm với và hạn chế trẻ chập chững vào những nơi có thể bị té ngã, như cầu thang và cửa sổ.

Thông tin về cách di chuyển an toàn trẻ chập chững có sẵn trên trang mạng của Red Nose, [chuyển từ cũi sang giường](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

### Các chiến lược để hỗ trợ việc chuyển từ cũi sang giường

* Để trẻ cùng tham gia quá trình có chiếc giường mới. Nói với trẻ về nó và nhờ trẻ giúp việc lắp giường.
* Khuyến khích tích cực để quá trình di chuyển này trở nên thú vị và vui vẻ, như khen ngợi trẻ đã trưởng thành và tham gia việc di chuyển.
* Duy trì quy trình giờ đi ngủ tích cực.
* Hãy để trẻ lấy chiếc mền từ cũi sang, để có thể giúp trẻ cảm thấy an toàn và thoải mái hơn.

### Các chiến lược đối phó với việc gọi vọng ra

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

Nếu quy trình đi ngủ tích cực và nhất quán không ngăn được trẻ gọi vọng ra, và điều này trở thành nỗi lo lắng, quý vị có thể thử những cách sau. Điều quan trọng là phải nhất quán.

#### Cách 1: Đưa trẻ quay trở lại giường

* Sử dụng tên của trẻ khi quý vị nói chuyện với trẻ, và yêu cầu trẻ ở trên giường của trẻ. Chỉ nói với trẻ một lần.
* Đưa trẻ quay trở lại giường ngay lập tức, nhẹ nhàng và bình tĩnh. Không nói chuyện, giao tiếp bằng mắt hoặc khiển trách trẻ gì hết. Cứ làm như vậy cho đến khi con quý vị ở lại trên giường.
* Có thể quý vị phải đi lại nhiều lần trước khi con quý vị ở lại trên giường. Quý vị sẽ cần phải rất kiên nhẫn. Đây có thể không phải là lựa chọn tốt nhất nếu nó khiến quý vị tức giận hoặc bực tức.

#### Cách 2: Hạn chế trẻ ở trong phòng ngủ

* Sử dụng tên của trẻ khi quý vị nói chuyện với trẻ, và yêu cầu trẻ ở trên giường của trẻ. Chỉ nói với trẻ một lần.
* Nếu trẻ lại ra khỏi giường, hãy nói với trẻ rằng vì trẻ đã không ở lại trên giường nên bây giờ quý vị sẽ đóng cửa phòng. Nói với trẻ rằng cửa sẽ được mở ra nếu trẻ ở lại trên giường. Đưa trẻ quay trở lại giường và đóng cửa lại. Tốt nhất là quý vị hãy ở gần cửa để đảm bảo rằng trẻ không bị đau buồn vì cánh cửa bị đóng.
* Một lựa chọn khác là lắp đặt một cổng an toàn để ngăn chặn trẻ ra khỏi phòng ngủ hoặc chiếc đèn ngủ nếu quý vị nghĩ trẻ sợ bóng tối.
* Hãy phớt lờ mọi lời gọi vọng ra sau đó.

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>. |