

HIỂU BIẾT VỀ GIẤC NGỦ

Từ sơ sinh đến 12 tháng tuổi

Hiểu biết về giấc ngủ

Em bé ngủ khi em đang trong trạng thái thoải mái đồng thời cơ thể bé cần giấc ngủ. Có nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến khả năng ngủ của em bé. Là cha mẹ, quý vị có thể giúp bằng cách tạo ra một môi trường an toàn và tĩnh lặng và đáp ứng nhu cầu thể chất của em bé. Tập hướng dẫn này sẽ giúp quý vị hiểu về giấc ngủ của em bé của quý vị.

Nhu cầu Ngủ

Nhu cầu ngủ thay đổi theo từng trẻ. Khi em bé lớn hơn, chúng ít cần ngủ hơn và có thể thức được lâu hơn rồi mới thấy mệt.

Từ sơ sinh đến 6 tuần tuổi – giấc ngủ trung bình có thể thay đổi trong khoảng từ 12 -20 giờ cho mỗi 24 giờ đối với trẻ sơ sinh. Mỗi lần thức có thể chỉ khoảng 1 giờ đồng hồ.

Từ 6 tuần tuổi đến 3 tháng tuổi – mỗi lần thức khoảng 1 -1½ giờ và mỗi lần ngủ khoảng 1½ - 2½ giờ.

Từ 3- 6 tháng tuổi – mỗi lần thức khoảng 1½ - 2½ giờ và mỗi lần ngủ khoảng 1½ - 2½ giờ.

Từ 6- 9 tháng tuổi – mỗi lần thức khoảng 2½ - 3 giờ và 2 giấc ngủ ban ngày khoảng 1½ - 2 giờ đồng hồ.

Từ 9- 12 tháng tuổi – mỗi lần thức khoảng 3 - 4 giờ đồng hồ

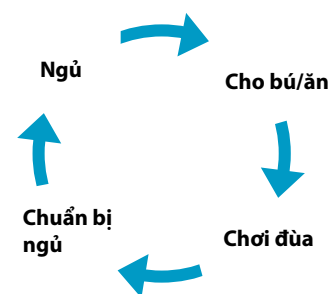
Nếp nếp và những Thứ Liên hệ

Nếp nếp có lợi cho tất cả mọi lứa tuổi. Tình trạng đoán trước được giúp em bé của quý vị cảm thấy an toàn và yên ổn và giúp thư thái để đi vào giấc ngủ.

Cho em bé bú sau khi thức dậy thì tốt hơn. Những em bé được cho bú ngay trước khi ngủ có thể khi lớn lên sẽ trở nên lệ thuộc vào việc phải được bú mới có thể ngủ được.

Em bé dần liên hệ một số thứ nhất định với việc chuẩn bị đi ngủ. Một số thứ quý vị có thể thử là:

- Tắm nước ấm cho em bé trước giấc ngủ buổi tối
- Quấn cho em bé
- Đọc truyện hoặc chơi đùa yên tĩnh trước khi ngủ
- Âm nhạc



Các Dấu hiệu của Tình trạng Mệt mỏi

Khả năng nhận biết của quý vị về các dấu hiệu bằng lời hoặc không lời của em bé của quý vị sẽ phát triển qua thời gian, khi quý vị và em bé học cách giao tiếp với nhau.

Các Dấu hiệu Thường gặp của Tình trạng Mệt mỏi

- Nhìn chăm chăm vào khoảng không
- Không thích thú với người và đồ chơi chung quanh
- Mút ngón tay
- Quấy rầy và làm nũng
- Các động tác vịn vẹo
- Nắm bàn tay lại
- Dụi mắt hoặc ngáp
- Nhíu mày
- Khóc
- Ưỡn người về phía sau

Đáp ứng các Dấu hiệu của Tình trạng Mệt mỏi

Khi em bé bắt đầu biểu lộ các dấu hiệu mệt mỏi, đó là lúc để đi ngủ. Em bé có thể chuyển nhanh chóng từ trạng thái năng động và lanh lợi sang trạng thái mệt mỏi. Khi chuyển sang giai đoạn khó, là khi đó em bé đã 'quá mệt mỏi'. Em bé quá mệt mỏi sẽ thấy khó có hơn nhiều để thể ngủ được.

Nếu các dấu hiệu của tình trạng mệt mỏi không được đáp ứng, em bé của quý vị thường tiến tới giai đoạn khóc lóc và phản đối, như thể chống lại việc đi ngủ.

Giữ cho em bé thức suốt ban ngày cũng khó có thể giúp cho giấc ngủ ban đêm được dễ dàng hơn hoặc kéo dài hơn.

MÔI TRƯỜNG NGỦ AN TOÀN

Làm theo các khuyến nghị của tổ chức SIDS and Kids:

1. Từ lúc sinh, luôn để em bé ngủ trong tư thế **nằm ngửa**, không nằm sấp hoặc nằm nghiêng.
2. Để em bé ngủ với **đầu và mặt để trần và không che**.
3. Giữ cho trẻ trong một **môi trường không có khói thuốc lá** trước và sau khi sinh.
4. Cung cấp một **môi trường ngủ an toàn**.
5. Trong từ sáu đến mười hai tháng đầu tiên, nên để em bé ngủ ở một **chỗ ngủ an toàn** dành riêng cho em bé trong **cùng phòng với người chăm sóc là người lớn**.
6. **Nuôi em bé bằng sữa mẹ** nếu được.



Thế nào là một chỗ ngủ an toàn?

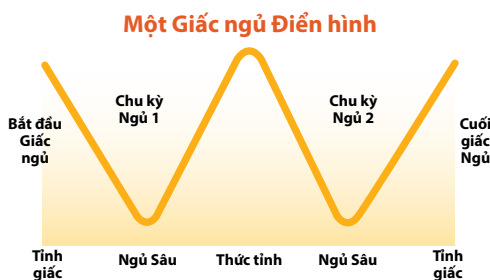
Để tạo ra một chỗ ngủ an toàn và bảo đảm là em bé của quý vị có thể thở thoải mái:

- Bảo đảm là nôi hay cũi đáp ứng các Tiêu chuẩn Úc (AS/NZS 2172)
- Có nệm cứng, được lắp vừa khít
- Có nệm, mền và tấm trải thông thoáng
- Tháo bỏ miếng bọc bằng ny-lon khỏi tấm nệm
- Đùng để các thứ chèn nhét quanh nôi/cũi hoặc đồ chơi trong nôi/cũi
- Để em bé ngủ trong tư thế nằm ngửa
- Đặt em bé vào nôi/cũi sao cho chân ở cuối nôi/cũi
- Bảo đảm là mền được gài chắc
- Bảo đảm là không có dây dợ hoặc dây rút (ví dụ của màn sáo hay rèm cửa) trong tầm với của trẻ

Các Chu kỳ Ngủ

Tất cả trẻ em và người lớn đều có các chu kỳ ngủ. Chu kỳ ngủ là các giai đoạn của giấc ngủ mà chúng ta trải qua trong suốt thời gian ngủ.

Chúng ta chuyển từ buồn ngủ sang giấc ngủ nông, ngủ sâu, rồi đến sâu hơn, và cuối cùng là ngủ trập trờn, và chu kỳ trên tái diễn nếu cần. Biểu đồ dưới đây cho thấy một giấc ngủ điển hình gồm có hai chu kỳ riêng rẽ.



Chu kỳ ngủ của em bé thay đổi từ 20 – 60 phút (chu kỳ ngủ của người lớn là khoảng 90 phút).

Một số em bé gặp khó khăn trong việc chuyển được từ một chu kỳ ngủ sang chu kỳ ngủ kế tiếp. Quý vị có thể cần giúp em bé an ổn, cho đến khi em bé có thể tự mình ngủ lại. Nếu em bé không an ổn, hãy chờ và theo dõi và xem em bé của quý vị có thể tự ngủ lại được không trước khi ẵm em bé lên.

Có an toàn không khi ngủ chung với em bé?

Cách người lớn và em bé ngủ chung là cách không được khuyến nghị, đặc biệt do nguy cơ bị ngạt thở. Thông tin thêm về điều này có thể được tìm thấy trên trang mạng của cơ quan SIDS and Kids (Trẻ em và Hội chứng Đột Tử ở Trẻ nhỏ).

Đối với các Em bé Sinh đôi

Cách an toàn nhất để em bé sinh đôi ngủ là ngủ trong một chỗ ngủ an toàn của riêng mỗi em. Cách hai em bé sinh đôi ngủ cùng nôi hay cũi là cách không được khuyến nghị.

Nếu quý vị buộc phải để hai em bé sinh đôi ngủ cùng một cũi, hãy đặt hai em bé nằm ngược nhau ở cuối mỗi đầu nôi/cũi thay vì nằm song song cạnh nhau.