

## Hướng dẫn về Nhu cầu Ngủ Đối với Trẻ em từ 0 đến 3 Tuổi

Đây chỉ là thông tin hướng dẫn, quý vị có khi phải sửa đổi để đáp ứng nhu cầu của con



### **Karitane hướng dẫn và trợ giúp các gia đình trong những năm đầu làm cha mẹ.**

Karitane cung cấp các dịch vụ nuôi dạy con cái toàn diện dựa trên bằng chứng để trợ giúp các gia đình về các kỹ năng nuôi dạy con cái, bao gồm: ngủ và dỗ dành, hành vi/thái độ của trẻ mới biết đi, thiết lập thông lệ sinh hoạt, cho ăn và dinh dưỡng và rối loạn tâm trạng chu sinh.

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của chúng tôi hướng dẫn, trợ giúp và giáo dục gia đình để bảo đảm con cái của họ có môi trường an toàn và dung dưỡng.

Muốn có người giúp đỡ về vấn đề nuôi dạy con, quý vị chỉ cần gọi điện thoại hoặc có sẵn 24/24 trên trang mạng của chúng tôi.

**Careline: 1300 CARING (1300 227 464)**  
**[www.karitane.com.au/mybabyandme](http://www.karitane.com.au/mybabyandme)**

# Hướng dẫn hàng ngày dành cho trẻ em 0 đến 3 tuổi



Ý muốn của chúng tôi là trẻ em được an toàn, khỏe mạnh và được nuôi dưỡng trong các gia đình và cộng đồng tự tin.



Đây là chỉ là thông tin hướng dẫn, quý vị có khi phải sửa đổi để đáp ứng nhu cầu của con

## Cần có người giúp đỡ?

Con quý vị nên được chuyên viên sức khỏe trẻ em thường xuyên kiểm tra tình trạng phát triển.

Nếu lo lắng về em bé hoặc trẻ mới biết đi, quý vị đừng ngại nhờ gia đình, bạn bè, Y tá Y tế Trẻ em & Gia đình, bác sĩ gia đình (GP) giúp đỡ hoặc gọi cho **Karitane Careline** qua số **1300 CARING (1300 227 464)**

## Hướng dẫn 0-6 tháng

### 0-6 TUẦN

#### CHO ĂN

Mỗi 2–4 giờ

#### SỐ LẦN CHO ĂN TRUNG BÌNH

6–10 lần trong 24 giờ

#### ĐANG THỨC (ĂN & CHƠI)

Khoảng 1 giờ

#### NGỦ/NGHỈ NGƠI

1,5–3 giờ mỗi giấc ngủ

#### SỐ LẦN NGỦ TRUNG BÌNH

5–6 lần ngủ trong 24 giờ

#### LOẠI THỰC PHẨM

Bú sữa

#### DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

- Nắm chặt tay lại
- Mặt mày nhăn nhó
- Cử động co giật
- Khóc tí ti hoặc khóc
- Dụi mắt
- Ngáp
- Nhìn trân trôn

### 6 TUẦN-3 THÁNG

#### CHO ĂN

Mỗi 2–4 giờ

#### SỐ LẦN CHO ĂN TRUNG BÌNH

6–8 lần trong 24 giờ

#### ĐANG THỨC (ĂN & CHƠI)

1–1,5 giờ

#### NGỦ/NGHỈ NGƠI

1,5–2,5 giờ

#### SỐ LẦN NGỦ TRUNG BÌNH

4–5 ngủ trong 24 giờ

#### LOẠI THỰC PHẨM

Bú sữa

#### DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

- Nắm chặt tay lại
- Mặt mày nhăn nhó
- Cử động co giật
- Khóc tí ti hoặc khóc
- Dụi mắt
- Ngáp
- Nhìn trân trôn

### 3-4.5 THÁNG

#### CHO ĂN

Mỗi 3–4 giờ

#### SỐ LẦN CHO ĂN TRUNG BÌNH

5–6 lần trong 24 giờ

#### ĐANG THỨC (ĂN & CHƠI)

1,5 – 2 giờ

#### NGỦ/NGHỈ NGƠI

1,5–2,5 giờ

#### SỐ LẦN NGỦ TRUNG BÌNH

3 lần ngủ ban ngày

#### LOẠI THỰC PHẨM

Bú sữa

#### DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

- Nắm chặt tay lại
- Mặt mày nhăn nhó
- Cử động co giật
- Khóc tí ti hoặc khóc
- Dụi mắt
- Ngáp
- Nhìn trân trôn

### 4.5-6 THÁNG

#### CHO ĂN

Mỗi 3–4 giờ

#### SỐ LẦN CHO ĂN TRUNG BÌNH

4–6 lần trong 24 giờ

#### ĐANG THỨC (ĂN & CHƠI)

2 – 2,5 giờ

#### NGỦ/NGHỈ NGƠI

1,5–2 giờ

#### SỐ LẦN NGỦ TRUNG BÌNH

3 lần ngủ ban ngày

#### LOẠI THỰC PHẨM

Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc/rắn vào khoảng 6 tháng  
Bú sữa

#### DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

- Nắm chặt tay lại
- Mặt mày nhăn nhó
- Cử động co giật
- Khóc tí ti hoặc khóc
- Dụi mắt
- Ngáp
- Nhìn trân trôn

## Hướng dẫn dành cho trẻ em từ 6 tháng – 3 tuổi

### 6-9 THÁNG

#### CHO ĂN

3–4 lần bú sữa.

Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc/rắn.

Tăng lên 3 bữa ăn + 2 lần ăn sơ mỗi ngày  
(bắt đầu bằng sữa sau đó là thức ăn đặc/rắn)

#### ĐANG THỨC (ĂN & CHƠI)

2–3 giờ

#### NGỦ/NGHỈ NGƠI

1–2 giờ

#### SỐ LẦN NGỦ TRUNG BÌNH

2 lần ngủ ban ngày

#### LOẠI THỰC PHẨM

Bú sữa

Thức ăn đặc/rắn

#### DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

- Bực bội
- Khó chịu hoặc mè nheo
- Bám dính hoặc kén chọn
- Bất hợp tác
- Sức tập trung ngắn
- Vận động chân tay không khéo hoặc vụng về
- Dụi mắt hoặc ngáp
- Chán chơi đồ chơi

### 9-12 THÁNG

#### CHO ĂN

3–4 lần bú sữa.

3 bữa ăn + 2 thức ăn sơ mỗi ngày

#### ĐANG THỨC (ĂN & CHƠI)

3–4 giờ

#### NGỦ/NGHỈ NGƠI

1–3 giờ

#### SỐ LẦN NGỦ TRUNG BÌNH

1–2 giờ mỗi giấc ngủ

#### LOẠI THỰC PHẨM

Thức ăn đặc/rắn

Bú sữa

#### DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

- Bực bội
- Khó chịu hoặc mè nheo
- Bám dính hoặc kén chọn
- Bất hợp tác
- Sức tập trung ngắn
- Vận động chân tay không khéo hoặc vụng về
- Dụi mắt hoặc ngáp
- Chán chơi đồ chơi

### 12-18 THÁNG

#### CHO ĂN

1–1½ phần ăn sản phẩm chế biến từ sữa

3 bữa ăn + 2 thức ăn sơ mỗi ngày

#### ĐANG THỨC (ĂN & CHƠI)

4–6 giờ

#### NGỦ/NGHỈ NGƠI

1–3 giờ tổng cộng

#### SỐ LẦN NGỦ TRUNG BÌNH

1–2 lần ngủ ban ngày

#### LOẠI THỰC PHẨM

Thực phẩm gia đình và uống bằng ly/cốc

#### DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

- Bực bội
- Khó chịu hoặc mè nheo
- Bám dính hoặc kén chọn
- Bất hợp tác
- Sức tập trung ngắn
- Vận động chân tay không khéo hoặc vụng về
- Dụi mắt hoặc ngáp
- Chán chơi đồ chơi

### 18 THÁNG - 3 TUỔI

#### CHO ĂN

1½–2½ phần ăn sản phẩm chế biến từ sữa

3 bữa ăn + 2 thức ăn sơ mỗi ngày

#### ĐANG THỨC (ĂN & CHƠI)

5–7 giờ

#### NGỦ/NGHỈ NGƠI

1–2 giờ

#### SỐ LẦN NGỦ TRUNG BÌNH

1 lần ngủ ban ngày

#### LOẠI THỰC PHẨM

Thực phẩm gia đình và uống bằng ly/cốc

#### DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

- Bực bội
- Khó chịu hoặc mè nheo
- Bám dính hoặc kén chọn
- Bất hợp tác
- Sức tập trung ngắn
- Vận động chân tay không khéo hoặc vụng về
- Dụi mắt hoặc ngáp
- Chán chơi đồ chơi





## Chi tiết liên lạc

Điện thoại 02 9794 2300  
Fax 02 9794 2323  
Bưu chính PO Box 241, Villawood NSW 2163  
Email [karitane.online@sswahs.nsw.gov.au](mailto:karitane.online@sswahs.nsw.gov.au)  
Trang mạng [www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)

### Karitane - Carramar

Trụ sở, Khu cư ngụ, Jade House, Phòng khám Trẻ Mới Biết Đi, Trung tâm Giáo dục & Nghiên cứu, Cho Thuê Địa điểm  
126-150 The Horsley Drive, Carramar NSW 2163  
(Lối vào từ Mitchell Street)  
Điện thoại 02 9794 2300 Fax 02 9794 2323

### Karitane Camden

Khu cư ngụ, Sức khỏe Tâm thần Chu sinh, Trung tâm Nuôi dạy Con cái, Phòng khám Trẻ Mới Biết Đi  
Bệnh viện Camden, Menangle Road, Camden NSW 2560  
Điện thoại 02 4654 6125 Fax 02 4654 6213

### Trung tâm Nuôi dạy Con cái Randwick (Randwick Parenting Centre)

146 Avoca Street, Randwick NSW 2031  
Điện thoại 02 9399 6999 Fax 02 9399 8510

### Trung tâm Nuôi dạy Con cái Liverpool (Liverpool Parenting Centre)

10 Murphy Avenue, Liverpool NSW 2170  
Điện thoại 02 9821 4555 Fax 02 9821 4559

### Karitane Liên kết các Gia đình (Karitane Linking Families)

130 Nelson Street, Fairfield Heights NSW 2165  
Điện thoại 02 9754 2655 Fax 02 9754 2644

### Kết nối Người chăm sóc & Nói chuyện Thực tế (Connecting Carers & Talking Realities)

124 Horsley Drive, Carramar NSW 2163  
Điện thoại 02 9794 2352 Fax 02 9794 2381  
[www.connectingcarersnsw.com.au](http://www.connectingcarersnsw.com.au)

### Karitane Giới thiệu và Tiếp nhận (Karitane Referrals and Intake)

Điện thoại 02 9794 2300 Fax 02 9794 2323  
Email [karitane.referrals@sswahs.nsw.gov.au](mailto:karitane.referrals@sswahs.nsw.gov.au)

### Careline & Trang mạng Nuôi dạy con cái

Điện thoại 1300 CARING (1300 227 464)  
[karitane.online@sswahs.nsw.gov.au](mailto:karitane.online@sswahs.nsw.gov.au) email  
Trang mạng [www.karitane.com.au/mybabyandme](http://www.karitane.com.au/mybabyandme)

Follow us on

