

# GỢI Ý CHO GIẤC NGỦ VÀ GIỜ ĐI NGỦ

Vietnamese

## Trẻ sơ sinh đến trẻ mới biết đi

Có rất nhiều cách để quý vị có thể giúp con dỗ giấc ngủ và tìm được cách thức phù hợp nhất với quý vị và gia đình quý vị có thể là điều gay go. Để dỗ giấc ngủ, con quý vị cần phải cảm thấy an ninh, an toàn và thoải mái cũng như về thể chất cháu đã sẵn sàng để ngủ.

Tại Karitane, chúng tôi sử dụng các cách thức nhằm đáp ứng với những gợi ý của em bé.

Nếu thay đổi cách quý vị dỗ em bé, quý vị hãy dành một vài ngày/vài tuần để thích nghi với cách thức mới.

Xin nhớ:

- Trước sau như một
- Nếu quý vị chịu hết nổi, hoặc em bé bị căng thẳng, dừng lại và bình tĩnh ẵm con lên. Hưởng ứng với những gợi ý của bé sẽ giúp cháu cảm thấy thoải mái, an ninh và an toàn

Điều rất quan trọng là con quý vị học cách cảm thấy an ninh và an toàn, để cháu có thể thư giãn và tự nhiên dỗ giấc ngủ.



Muốn biết thêm thông tin, tham khảo tài liệu "Hiểu Giấc ngủ" của chúng tôi hoặc trang mạng nuôi dạy con tại [www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au) Hãy kiên nhẫn – thay đổi bao giờ cũng tốn thời gian, đừng ngại nhờ giúp đỡ!

0 tháng	3 tháng	6 tháng	9 tháng	12 tháng	15+ tháng
Ấm bông để dỗ bé					
Dỗ dành đích thân					
Vỗ về để dỗ bé					
Cha mẹ hiện diện					
Rút lui dần					

### Ấm bông để dỗ bé

#### Đề nghị cho: 0–3 tháng và lớn hơn

Cách thức này có thể có ích cho em bé, hoặc em bé lớn hơn khó dịu xuống.

- Ấm em bé trong vòng tay quý vị, đừng đưa nhẹ hoặc không, cho đến khi em bé quý vị yên trở lại. Trong những ngày đầu, quý vị có thể cần phải ẵm em bé cho đến khi cháu đã ngủ yên
- Nhẹ nhàng đặt bé vào nôi, trong tư thế nằm ngửa.
- Nếu em bé ngộ ngộ hoặc khóc khi được đặt vào nôi, quý vị hãy ở lại với em bé và vỗ về cho đến khi bé yên trở lại
- Quý vị có thể kết hợp một số các đề nghị Dỗ dành Đích thân dưới đây để giúp con dỗ giấc ngủ
- Nếu em bé trở nên căng thẳng, quý vị hãy ẵm con lên và quay trở về bước đầu tiên

### Dỗ dành Đích thân

#### Đề nghị cho: 0–6 tháng và lớn hơn

- Sau thời gian yên tĩnh và thông lệ ngủ (ví dụ như quấn lại, kể truyện và âu yếm), đặt bé vào nôi, tư thế nằm ngửa
- Xem và đáp lại các gợi ý của em bé
- Nếu em bé vẫn yên ổn, để cho em bé tự dỗ bản thân. Nếu em bé bắt đầu khóc, quý vị hãy thử làm theo những bước sau đây để giúp con cảm thấy thoải mái và an tâm:
  - Phát ra tiếng 'ssshhh' nhẹ nhàng
  - Nhẹ nhàng và nhịp nhàng vỗ về con, ví dụ như vỗ lên đùi, vai, bụng hay vỗ lên nệm
  - Hãy nói chuyện nhỏ nhẹ bằng giọng dễ chịu, ví dụ như 'không sao con', 'ngủ đi con'
  - Nhẹ nhàng chạm vào hay vuốt đầu, cánh tay hoặc chân em bé
  - Đưa nhẹ chiếc nôi theo chuyển động nhịp nhàng chậm chậm để dỗ em bé.
  - Nếu lúc nào đó quý vị cảm thấy chịu hết nổi hoặc em bé không nguôi, hãy dừng lại và sử dụng cách khác như: 'Ấm bông để dỗ bé'

### Vỗ về để dỗ bé

#### Đề nghị cho: 6 tháng và lớn hơn

Vỗ về để dỗ bé khác với dỗ dành 'Đích thân' ở chỗ cách này giúp em bé có dịp tự tìm ra cách riêng để dỗ giấc ngủ.

- Thời gian yên tĩnh và chuẩn bị cho thông lệ ngủ (ví dụ như quấn lại, kể truyện và âu yếm)
- Đặt em bé vào nôi, còn thức, nằm ngửa
- Nếu đây là cách thức mới, ở lại trong phòng một vài phút và nhẹ nhàng phát ra tiếng 'shh shh'
- Nếu em bé vẫn yên, rời khỏi phòng. Nếu em bé chưa yên, ở lại và giúp con cảm thấy an tâm cho đến khi em bé đã yên
- Khi rời khỏi phòng, quý vị vẫn ở quanh quần gần đó phòng khi cháu cần cảm thấy an tâm hơn
- Nếu em bé bắt đầu gây tiếng động, nán đợi trước khi can thiệp. Bập bẹ, ọ ọ, khóc và cử động đôi chút là chuyện thường tình khi em bé cố gắng dịu xuống
- Nếu tiếng khóc của em bé lúc lớn lúc nhỏ, nán đợi một lúc để xem cháu sẽ ngủ hay không
- Nếu tiếng ồn tiếp tục tăng, quý vị quay trở lại với em bé và giúp con cảm thấy thoải mái trong khi bé vẫn nằm trong nôi. Nếu điều này không có tác dụng, sử dụng các bước trong 'Dỗ dành đích thân' hoặc 'Ấm bông để dỗ bé'. Thử một lần nữa vào chu kỳ ngủ tiếp theo khi em bé quen dần với sinh hoạt nhất quán và có thể đoán trước.

## GỢI Ý CHO GIẤC NGỦ VÀ GIỜ ĐI NGỦ

### Cha mẹ hiện diện

#### Đề nghị cho: 6 tháng và lớn hơn

Cách thức này rất hữu ích nếu em bé bị căng thẳng khi quý vị rời khỏi phòng. Cách này có thể tốn từ 1–4 tuần. Trong ngày, quý vị ở lại trong phòng của bé cho đến khi cháu đã ngủ yên và vào ban đêm, quý vị ngủ chung phòng với bé.

- Có căn phòng yên tĩnh, ít ồn ào, ánh sáng mờ
- Đặt một chiếc giường hoặc tấm nệm trong phòng để quý vị có thể ngã lưng
- Luôn có thể nhìn thấy em bé, giữ bình tĩnh, nhắm mắt lại và thở chậm
- Nếu em bé thức, tạo ra tiếng động nhỏ hoặc cử động để cho con biết rằng quý vị vẫn còn đó nhưng không trực tiếp tương tác với con
- Nếu em bé khóc và cần được vỗ về trấn an, quý vị hãy dỗ bé bằng cách phát ra tiếng 'shhh' hoặc nhỏ nhẹ nói 'bây giờ là giờ ngủ'. Chuyển sang cách thức dỗ dành khác khi cần thiết
- Mục đích là để em bé ở trong nôi. Sau khi em bé đã yên, quý vị nằm xuống, nhắm mắt lại và hít thở chậm
- Nếu bất cứ lúc nào quý vị cảm thấy chịu hết nổi hoặc em bé vẫn tiếp tục bị căng thẳng, hãy dừng lại và sử dụng cách khác chẳng hạn như 'Đỗ dành đích thân' hoặc 'Ấm bóng để dỗ bé'.
- Khi em bé đã ngủ được 3 đêm liên tiếp tương đối không bị gián đoạn, quý vị hãy bắt đầu rời khỏi phòng trước khi em bé ngủ say và đi về phòng riêng của mình

### Rút lui dần

#### Đề nghị cho: 12 tháng và lớn hơn

Mục đích của Rút lui dần là để cho con học cách dỗ giấc ngủ mà không cần quý vị giúp. Đây là cách thức tốt khi chuyển từ nôi sang giường ngủ.

- Rút lui dần bắt đầu với quý vị gần gũi với con trong khi con dỗ giấc ngủ. Trong một vài ngày hoặc vài tuần tiếp theo, quý vị từ từ rời xa hơn cho đến khi con tự tin để dỗ xuống một mình.
- Đặt con nằm lên giường và bắt đầu bằng cách ngồi bên cạnh con hoặc trên giường. Con quý vị có thể thích tiếp xúc thân thể đôi chút vào lúc đầu, ví dụ như nắm tay
- Trấn an con rằng nếu con nằm trên giường, quý vị sẽ vẫn ở đó cho đến khi con đã ngủ say (ví dụ như ở cuối giường, ngồi trên chiếc ghế trong phòng)

Hiệu đính vào tháng 2 năm 2016 –

FAM005 Sẽ cung cấp tài liệu tham khảo khi có yêu cầu



- Tránh nói chuyện và đáp ứng các yêu cầu như: 'Con muốn uống' hay 'một câu chuyện khác'
- Nếu con quý vị liên tục ra khỏi giường, bình tĩnh đưa con trở lại giường
- Trong những ngày hoặc tuần tiếp theo, tăng dần khoảng cách giữa quý vị và con, cho đến khi cuối cùng quý vị ra khỏi phòng
- Khi ra khỏi phòng, trấn an con rằng quý vị ở gần đó. Nếu con rời khỏi giường, dẫn con trở lại và ôn tồn nói "đã đến giờ đi ngủ"

Trong ngày, nếu con không thực sự ngủ, đừng nản lòng. Mỗi lần tìm cách dỗ dành con trên giường là trải nghiệm học hỏi giá trị.

### Cách thức khác để dỗ con

#### Đỗ con trong xe đẩy em bé

Đôi khi sử dụng xe đẩy để dỗ dành em bé có thể là cách thức nhất thời, chẳng hạn như khi quý vị đi ra ngoài.

Cách này có thể có tác dụng ở nhà khi em bé không chịu dỗ xuống trong nôi. Chúng tôi khuyến khích quý vị chỉ sử dụng cách này trong ngày và em bé đối mặt với quý vị.

#### Khi đi ra ngoài

- Tốt nhất là đừng phủ/che xe đẩy em bé. Tuy nhiên nếu ánh sáng quá chói hoặc có những yếu tố phân tâm khác, quý vị hãy thử sử dụng mái che để không khí có thể lưu chuyển và em bé đối mặt với quý vị
- Thường xuyên kiểm tra xem con có bị quá nóng và yên bình

#### Khi ở nhà

- Sử dụng xe đẩy như là phương sách cuối cùng
- Khi có chuyển động, điều đó có thể giúp dỗ em bé. Hãy thử đẩy xe đẩy quanh nhà (ở một tầng) hoặc đẩy em bé đi dạo bên ngoài trong xe đẩy

#### Nếu quý vị cảm thấy chịu hết nổi hoặc bị

**căng thẳng: N-G-Ư-N-G:** Ngưng những gì quý vị đang làm – Hít một vài hơi thở – Để ý (những gì đang xảy ra? tôi có cảm giác thế nào? những gì là tốt nhất để làm tiếp theo?) – Tiếp tục  
Dưới đây là một vài gợi ý để quý vị có thể thử làm theo:

- Nhẹ nhàng đặt em bé vào nôi và rời khỏi phòng. Em bé của quý vị sẽ không bị nguy hiểm ở trong đó trong khi quý vị lấy lại bình tĩnh
- Hít một vài hơi thở sâu, chậm. Giãn cơ hoặc đi bộ bên ngoài một lúc
- Gọi điện thoại cho Trung tâm Y tế Trẻ em và Gia đình hoặc một người bạn hoặc người thân để nhờ giúp
- Gọi điện thoại cho Karitane Careline qua số 1300 227 464

#### Cần có người giúp đỡ?

Đừng ngại nhờ gia đình, bạn bè giúp đỡ hoặc Karitane Careline giúp đỡ qua số **1300 CARING (1300 227 464)**

[www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)

PO Box 241, Villawood NSW 2163  
ĐT: 02 9794 2300 Fax: 02 9794 2323  
ABN 25 000 018 842 Số Từ thiện: 12991

**Muốn biết thông tin về nuôi dạy con cái:**

[www.karitane.com.au/mybabyandme](http://www.karitane.com.au/mybabyandme)  
[Karitane.online@sswhs.nsw.gov.au](mailto:Karitane.online@sswhs.nsw.gov.au)  
Careline 1300 CARING (1300 227 464)