



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

GIẤC NGỦ

GIÚP CON QUÝ VỊ CÓ GIẤC NGỦ CẦN THIẾT



Ngủ đủ giấc là một phần quan trọng trong lối sống khỏe mạnh và vui vẻ. Thế nhưng các bậc phụ huynh vẫn thường gặp nhiều trở ngại đối với giấc ngủ và con cái của mình. Rất may, có nhiều cách để thay đổi các thói quen không lành mạnh và giúp con quý vị có được giấc ngủ ngon cần thiết.



Để cơ thể và trí não phát triển tốt, trẻ em cần ngủ. Tuy nhiên, từ mối lo ngại về Hội Chứng Đột Tử ở Trẻ Em (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) ở trẻ sơ sinh, tới việc dỗ ngủ một em bé mới chập chững biết đi tới việc giúp một em bé ở tuổi mẫu giáo đối mặt với những cơn ác mộng, đa số các bậc phụ huynh đều gặp khó khăn đối với giấc ngủ của con mình. Rất may là bằng cách có được tin tức thích hợp và thay đổi đôi chút về các thói quen, chúng ta có thể loại bỏ được đa số các vấn đề về giấc ngủ.

★ **TẠI SAO GIẤC NGỦ LẠI QUAN TRỌNG ĐẾN NHƯ VẬY**

Các bác sĩ nhi khoa đều thống nhất cho rằng việc ngủ không đủ giấc có thể khiến trẻ em gặp các vấn đề nghiêm trọng như:

- Thời gian phản ứng và phối hợp kỹ năng chậm hơn; trẻ em mệt mỏi thường dễ bị thương tích hơn nhiều
- Khó tập trung chú ý và khả năng ghi nhớ giảm sút, dẫn tới việc tiếp thu kém hơn ở trường
- Cáu gắt nhiều hơn, quấy khóc nhiều hơn, và khó kiểm soát được cảm xúc

★ **NGỦ ĐỦ GIẤC**

Nhu cầu về giấc ngủ của trẻ em thay đổi khi các em khôn lớn. Sau đây là một số hướng dẫn về thời gian ngủ thích hợp cho con quý vị, tùy thuộc vào lứa tuổi của em. Thời gian ngủ bao gồm cả giấc ngủ vào ban đêm và những lần chợp mắt vào ban ngày.

TUỔI CỦA Đứa TRẺ	0 TỚI 3 THÁNG	3 TỚI 6 THÁNG	6 TỚI 12 THÁNG	12 TỚI 24 THÁNG	2 TỚI 4 TUỔI	4 TỚI 7 TUỔI	7 TỚI 11 TUỔI
Mức độ cần	14 tới 20 tiếng đồng hồ	14 tới 16 tiếng đồng hồ	13 tới 15 tiếng đồng hồ	12 tới 14 tiếng đồng hồ	11 tới 13 tiếng đồng hồ	10 tới 12 tiếng đồng hồ	10 tiếng đồng hồ hoặc nhiều hơn

Những thay đổi trong cuộc sống của con quý vị, như bệnh tật, di nghỉ mát, nhà mới, hoặc người chăm sóc mới có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ. Hãy kiên nhẫn và duy trì thói quen đi ngủ của quý vị và con quý vị sẽ có thể trở lại thói quen ngủ bình thường.



★ **HỘI CHỨNG ĐỘT TỬ Ở TRẺ SƠ SINH (SIDS)**

SIDS là hiện tượng đột tử trong khi ngủ ở một em bé dường như khỏe mạnh. Mặc dù người ta vẫn chưa biết nguyên nhân gây bệnh SIDS, nhưng có những việc mà phụ huynh có thể làm để giúp ngừa hội chứng này:

- Luôn đặt con ngủ nằm ngửa.
- Bảo đảm cho con quý vị ngủ trên bề mặt cứng.
- Để con quý vị ngủ trong một căn phòng không quá nóng.
- Bảo đảm là con quý vị ở trong môi trường không hút thuốc lá.
- Tránh sử dụng đồ chặn mền khăn trải giường lỏng lẻo, gối, và đồ chơi ở gần em bé đang ngủ.
- Hãy nhớ chích ngừa cho em bé của quý vị đầy đủ theo lịch trình chủng ngừa đề nghị.



★ NGỦ AN TOÀN HƠN

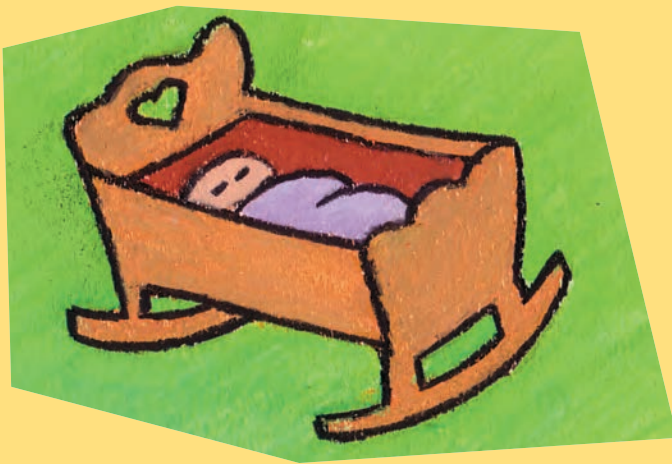
Hướng dẫn về an toàn giấc ngủ bổ túc: Viện Hàn lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics) khuyến khích phụ huynh nên cho em bé ngủ cùng chung phòng, nhưng nằm riêng giường. Nhưng cho dù quý vị muốn em bé ngủ trong phòng riêng, trong giường nôi trong phòng ngủ của quý vị, ngủ bên cạnh giường của quý vị, hoặc ngủ chung giường với quý vị, giữ cho có thói quen ngủ an toàn luôn là điều quan trọng.

- Nếu con quý vị ngủ trong giường cũi, lấy ra bất kỳ vật dụng nào mà em có thể đứng lên để tự dấn người lên và ngã ra khỏi cũi.
- Lưu ý tới rèm cửa, dây, hoặc các đồ vật nguy hiểm khác mà con quý vị có thể với tới từ nơi ngủ của em.
- Nếu quý vị ngủ chung giường với con mình, hãy bảo đảm dùng nệm giường cứng và phẳng. Nên dùng loại ga trải giường và chăn mềm nhẹ. Con quý vị sẽ không thể rơi ra khỏi giường, hoặc bị kẹt giữa nệm giường và tường hoặc tấm chắn đầu giường.

★ THIẾT LẬP THÓI QUEN ĐI NGỦ

Trẻ em cần tổ chức để giúp các em cảm thấy an toàn và tự chủ. Việc thiết lập thói quen đi ngủ đều đặn là một cách để giúp trẻ em có được cảm giác an toàn cần thiết cho giấc ngủ của mình. Bằng cách qui định giờ đi ngủ cố định và sau đó, thực hiện các hoạt động tương tự theo thứ tự giống nhau vào mỗi buổi tối, con quý vị sẽ có thể cảm thấy thư giãn và có được giấc ngủ cần thiết. Thói quen đó cần kéo dài từ 20 tới 30 phút và có thể bao gồm những việc say đây:

- Ăn một bữa nhẹ, lành mạnh
- Tắm nước ấm
- Mặc quần áo ngủ
- Đánh răng
- Cùng đọc sách, hát, hoặc nghe nhạc
- Nói chúc ngủ ngon, với thật nhiều nụ hôn và vòng tay ôm



★ NHỮNG LỜI KHUYÊN GIÚP ĐỖ CON QUÝ VỊ NGỦ

- Hạn chế dùng chất caffeine và đường vì những thứ này có thể kích thích trẻ em trước khi đi ngủ.
- Giữ thời gian đi ngủ thật yên tĩnh. TV, các trò chơi video, và việc vui đùa khiến trẻ em khó có thể thư giãn.
- Bảo đảm rằng nơi ngủ của con quý vị thật yên tĩnh, dễ chịu, và thanh bình. Nhạc êm dịu và ánh sáng mờ nhẹ thường giúp em dễ ngủ hơn.
- Giúp con quý vị đi ngủ trước khi em quá mệt. Một đứa trẻ quá mệt có thể cảm thấy quá khó chịu nên không ngủ được.
- Qui định giới hạn về thời gian cho các thói quen khi đi ngủ.

★ MỘT SỐ VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP VỀ GIẤC NGỦ VÀ CÁC GIẢI PHÁP

Nhiều vấn đề về giấc ngủ sẽ giảm dần khi các em khôn lớn. Nếu các vấn đề đó vẫn tiếp diễn, hãy nhờ bác sĩ nhi khoa của con quý vị giúp đỡ.

VẤN ĐỀ VỚI GIẤC NGỦ

Những cơn ác mộng là những giấc mơ gây hoảng sợ và sau đó, các em thường thức giấc. Trẻ em có thể nhớ rõ cơn ác mộng của mình.

Những cơn hoảng sợ ban đêm là những cơn ác mộng ở mức độ nghiêm trọng hơn. Những cơn ác mộng này xảy ra khi một đứa trẻ ngủ say và không thể đánh thức được. Trẻ em thường sẽ không nhớ cơn ác mộng vào ban đêm.

Mộng du/nói mê cũng xảy ra trong khi trẻ chìm trong giấc ngủ sâu. Khó đánh thức được trẻ em và các em thường sẽ không nhớ trạng thái này.

Hiện tượng đái dầm rất hay gặp ở trẻ nhỏ. Bằng quang của các em vẫn còn nhỏ và các em vẫn đang học cách sử dụng bồn vệ sinh.

GIẢI PHÁP CHO GIẤC NGỦ

Tối ngay bên cạnh con quý vị. Vô vẻ và an ủi em. Khuyến khích em nói chuyện về giấc mơ của mình. Giúp em ngủ lại.

Giữ bình tĩnh và không tìm cách đánh thức con quý vị. Nhẹ nhàng giữ con quý vị nếu em tìm cách ra khỏi giường hoặc cựa mình quá nhiều. Sau một lúc, con quý vị sẽ trở lại giấc ngủ bình thường.

Khóa cửa ở lối ra vào để con quý vị không thể rời nhà. Chắn cầu thang và dọn sạch căn phòng để tránh nguy cơ có thể gây té ngã. Không đánh thức con quý vị, chỉ nhẹ nhàng đưa em trở lại giấc ngủ.

Bảo đảm là con quý vị đi vệ sinh và không để em uống nước trước khi đi ngủ. Bảo vệ giường bằng tấm che nệm giường. Không đồ lỗi hoặc phạt con quý vị.

Một số trẻ em (không bao giờ áp dụng cho trẻ sơ sinh) sử dụng thú nhồi bông hoặc chiếc chăn mềm mà các em ưa thích để cảm thấy dễ chịu. Bảo đảm là đồ chơi đó an toàn, không có các mối nguy hiểm như nút hoặc dây buộc.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

CÁC CUỐN SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM

TUCKING MOMMY IN

Morag Loh, minh họa bằng Donna Rawlins

CLOSE YOUR EYES

Kate Banks, minh họa bằng Georg Hallensleben

IN THE MIDDLE OF THE NIGHT

Kathy Henderson & Jennifer Eachus

CÁC CUỐN SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

CÁC TỔ CHỨC

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 hoặc www.aap.org