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

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi (888) CHS-4KIDS (888-247-4543). Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các chương trình và dịch vụ của chúng tôi, vui lòng truy cập www.chs-ca.org



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

©2026 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

GIẤC NGỦ

GIÚP TRẺ CÓ ĐƯỢC SỰ NGHỈ NGƠI CẦN THIẾT



Ngủ đủ giấc là một phần quan trọng của lối sống lành mạnh và hạnh phúc. Tuy nhiên, cha mẹ thường phải đối mặt với nhiều thách thức liên quan đến con cái và giấc ngủ. May mắn thay, có những cách để thay đổi những thói quen không lành mạnh và giúp trẻ có được giấc ngủ chất lượng mà chúng cần.



Để não bộ và cơ thể phát triển đúng cách, trẻ em cần ngủ đủ giấc. Tuy nhiên, từ nỗi lo về Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS), đến việc ru ngủ trẻ mới biết đi, hay giúp trẻ mẫu giáo vượt qua những cơn ác mộng, hầu hết các bậc cha mẹ đều gặp khó khăn trong việc giúp con cái ngủ ngon giấc. May mắn thay, bằng cách nắm bắt thông tin chính xác và thay đổi một vài thói quen, hầu hết các vấn đề về giấc ngủ đều có thể được giải quyết.



TẠI SAO GIẤC NGỦ LẠI QUAN TRỌNG ĐẾN VẬY

Các bác sĩ nhi khoa đều đồng ý rằng thiếu ngủ có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng cho trẻ em, chẳng hạn như:

- Khả năng phối hợp và phản xạ bị suy giảm; trẻ mệt mỏi dễ bị thương hơn
- Khó tập trung và khả năng ghi nhớ giảm sút, dẫn đến hiệu quả học tập ở trường bị giảm sút
- Dễ cáu gắt hơn, cảm giác thất vọng gia tăng và khó kiểm soát cảm xúc

GETTING ENOUGH SLEEP

Nhu cầu ngủ của trẻ em thay đổi theo quá trình phát triển. Dưới đây là một vài hướng dẫn về thời lượng ngủ phù hợp cho con bạn, tùy thuộc vào độ tuổi. Thời lượng này bao gồm cả giấc ngủ ban đêm và giấc ngủ ngắn ban ngày.

ĐỘ TUỔI CỦA TRẺ	0-3 THÁNG	3-6 THÁNG	6-12 THÁNG	12-24 THÁNG	2-4 TUỔI	4-7 TUỔI	7-11 TUỔI
Thời lượng ngủ	14-20 giờ	14-16 giờ	13-15 giờ	12-14 giờ	11-13 giờ	10-12 giờ	10-12 giờ trở lên

Những thay đổi trong cuộc sống của trẻ, chẳng hạn như ốm đau, kỳ nghỉ, chuyển đến nhà mới, hoặc người chăm sóc mới, có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ. Hãy kiên nhẫn và duy trì thói quen đi ngủ đúng giờ, trẻ sẽ sớm có thể trở lại giấc ngủ bình thường.



Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)

Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) là tình trạng trẻ sơ sinh đột ngột tử vong trong khi ngủ, ngay cả khi trẻ dường như vẫn khỏe mạnh. Mặc dù chưa xác định được nguyên nhân gây ra Hội chứng SIDS, nhưng cha mẹ có thể làm một số việc để giúp phòng ngừa nguy cơ này:

- Luôn đặt bé nằm ngửa khi ngủ.
- Đảm bảo cho bé ngủ trên bề mặt cứng chắc.
- Đặt bé ngủ trong phòng không quá nóng.
- Đảm bảo bé ở trong môi trường không có khói thuốc.
- Để chăn gối và đồ chơi tránh xa khu vực bé đang ngủ, tránh để ga trải giường bị xô lệch.
- Đảm bảo tiêm phòng đầy đủ cho bé theo khuyến nghị.



AN TOÀN HƠN CHO GIẤC NGỦ

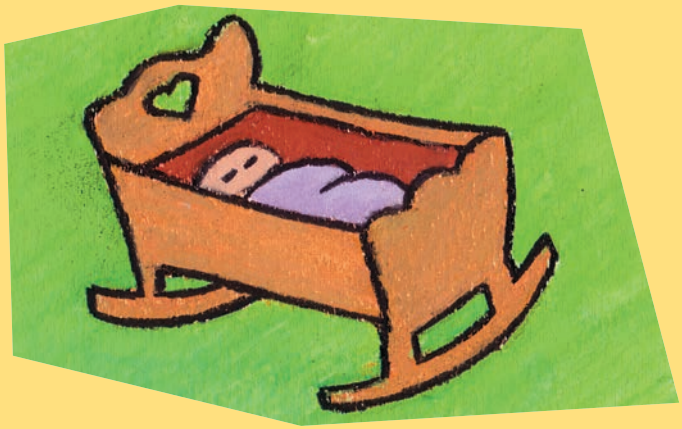
American Academy of Pediatrics (Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ) khuyến cáo nên cho trẻ sơ sinh ngủ cùng phòng với bố mẹ, nhưng không ngủ chung giường. Tuy nhiên, dù bạn thích bé ngủ trong phòng riêng, trong cũi ở phòng ngủ của bạn, trong nôi cạnh giường hay ngủ chung giường với bạn, thì những thói quen tốt đảm bảo an toàn giấc ngủ vẫn luôn cực kỳ quan trọng.

- Nếu bé ngủ trong cũi, hãy loại bỏ bất kỳ vật dụng nào mà bé có thể dùng để đứng lên, nâng người lên và ra khỏi cũi.
- Hãy chú ý đến rèm cửa, dây điện hoặc các vật dụng nguy hiểm khác mà bé có thể với tới từ chỗ ngủ.
- Nếu bạn cho bé ngủ chung giường, hãy đảm bảo nệm chắc chắn và bằng phẳng. Sử dụng ga trải giường và chăn loại mỏng nhẹ. Không được để bé ngã ra khỏi giường, hoặc lọt giữa nệm và tường hay đầu giường.

XÂY DỰNG THÓI QUEN TRƯỚC GIỜ ĐI NGỦ

Trẻ em cần có sự ổn định để cảm thấy an toàn và kiểm soát được tình hình. Việc thiết lập một thói quen đi ngủ đều đặn là cách để mang lại cho trẻ cảm giác an toàn cần thiết để dễ dàng chìm vào giấc ngủ. Bằng cách đặt giờ đi ngủ cố định và thực hiện các hoạt động giống nhau theo cùng một trình tự mỗi đêm, trẻ sẽ có thể thư giãn và ngủ đủ giấc. Quy trình này nên kéo dài 20-30 phút và có thể bao gồm các bước sau:

- Ăn nhẹ và lành mạnh
- Tắm nước ấm
- Mặc đồ ngủ
- Đánh răng
- Cùng nhau đọc sách, hát, hoặc nghe nhạc.
- Chúc ngủ ngon, ôm và thơm.



MẸO GIÚP TRẺ DỄ NGỦ

- **Hạn chế caffeine và đường vì các chất này có thể kích thích trẻ trước giờ đi ngủ.**
- **Giữ không gian yên tĩnh trước giờ đi ngủ. Tivi, trò chơi điện tử và các hoạt động vui chơi năng động khiến trẻ khó thả lỏng.**
- **Hãy đảm bảo không gian ngủ của trẻ được yên tĩnh, dễ chịu và thanh bình. Âm nhạc nhẹ nhàng cùng ánh sáng yếu thường có tác dụng tốt.**
- **Hãy giúp trẻ đi ngủ trước khi bé quá mệt. Nếu quá mệt mỏi, trẻ có thể cảm thấy khó chịu và không thể chìm vào giấc ngủ được.**
- **Đặt giới hạn thời gian cho các hoạt động trước giờ ngủ.**

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

Nhiều vấn đề về giấc ngủ sẽ được cải thiện theo thời gian khi trẻ lớn lên. Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, hãy liên hệ với bác sĩ nhi khoa của trẻ để được hỗ trợ thêm.

VẤN ĐỀ	GIẢI PHÁP
Ác mộng là những giấc mơ đáng sợ thường khiến trẻ tỉnh giấc sau đó. Trẻ có thể nhớ những cơn ác mộng đã gặp.	Hãy đến bên trẻ ngay lập tức. Xoa dịu và trấn an trẻ. Khuyến khích trẻ kể về giấc mơ vừa gặp. Giúp trẻ ngủ lại.
Cơn hoảng sợ trong đêm là những cơn ác mộng nghiêm trọng hơn. Những cơn hoảng sợ này xảy ra khi trẻ đang ngủ say và không thể đánh thức được. Trẻ em thường sẽ không nhớ cơn hoảng sợ trong đêm.	Hãy giữ bình tĩnh và đừng cố gắng đánh thức trẻ. Hãy nhẹ nhàng giữ trẻ lại nếu chúng cố gắng rời khỏi giường hoặc cựa quậy quá nhiều. Sau một thời gian ngắn, trẻ sẽ trở lại giấc ngủ bình thường.
Mộng du/nói mơ cũng xảy ra khi trẻ đang chìm trong giấc ngủ sâu. Rất khó để đánh thức trẻ và chúng thường sẽ không nhớ trạng thái này.	Hãy luôn khóa các cửa ra vào để trẻ không thể ra khỏi nhà. Chặn các cầu thang và dọn sạch căn phòng, loại bỏ mọi vật dụng có thể gây vấp ngã. Đừng đánh thức trẻ, chỉ cần nhẹ nhàng đưa con trở lại giường.
Đái dầm là hiện tượng rất phổ biến ở trẻ nhỏ. Bàng quang của trẻ vẫn còn nhỏ và các bé vẫn đang trong quá trình tập đi vệ sinh.	Hãy đảm bảo trẻ đi vệ sinh và hạn chế uống nhiều nước ngay trước khi đi ngủ. Sử dụng ga chống thấm để bảo vệ giường. Đừng đổ lỗi hay trừng phạt trẻ.

Một số trẻ thích ôm thú bông hoặc sử dụng chiếc chăn yêu thích để có cảm giác thoải mái. Hãy đảm bảo đồ chơi an toàn và không có các mối nguy hiểm như cúc áo hoặc dây buộc.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH CHO TRẺ EM

GOOD NIGHT YOGA: A POSE-BY-POSE BEDTIME STORY
Mariam Gates, minh họa bởi Sarah Jane Hinder

CLOSE YOUR EYES
Kate Banks, minh họa bởi Georg Hallensleben

IN THE MIDDLE OF THE NIGHT
Kathy Henderson & Jennifer Eachus

SÁCH CHO NGƯỜI LỚN

MINDFUL MOMENTS AT BEDTIME
Paloma Rossa & Cottage Door Press, minh họa bởi Stephanie Fizer Colleman

TỔ CHỨC

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(847) 434-4000 hoặc www.aap.org