



## Giấc Ngủ của Trẻ Sơ Sinh là gì?

Trẻ sơ sinh không có chu kỳ ngủ đều đặn cho đến khi bé được khoảng 6 tháng tuổi. Mặc dù trẻ sơ sinh ngủ khoảng 16 đến 17 giờ mỗi ngày, giấc ngủ của bé chỉ kéo dài 1 hoặc 2 giờ. Việc thức dậy thường xuyên là phù hợp với sự phát triển của bé. Trao đổi với bác sĩ nhi khoa của bé nếu quý vị có bất kỳ mối lo ngại nào về cách bé ngủ.

Việc ngủ trong không gian ngủ an toàn có thể là một quá trình điều chỉnh khó khăn đối với trẻ sơ sinh khi rời xa sự ấm áp của lòng mẹ. Có thể mất thời gian để bé thích nghi. Mặc dù việc này có thể là thử thách cho cả bé và người chăm sóc, nhưng có những mẹo để hỗ trợ.

## Tìm Kiếm Hỗ Trợ

Mặc dù việc bé thức giấc thường xuyên là bình thường và lành mạnh, nhưng điều này có thể gây khó khăn cho cha mẹ. Căng thẳng và kiệt sức có thể khiến việc dỗ bé ngủ trở lại càng trở nên gian nan hơn.

Hãy hít thở sâu. Đếm đến 5.

- Nhờ các thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc người mà quý vị tin tưởng trông bé trong khi quý vị ngủ trưa hoặc ngủ bù.
- Trao đổi với Bác Sĩ Nhi Khoa của quý vị về những chiến lược phù hợp với nhu cầu của con quý vị.
- Đường Dây Hỗ Trợ Cha Mẹ của PCAVT 1-800-CHILDREN (244-5373).

Để biết thêm thông tin, truy cập [UVMHealth.org/SafeSleep](http://UVMHealth.org/SafeSleep)



**Đôi khi, bé không thể ngủ lại được và điều đó hoàn toàn bình thường. Việc này không gây hại cho sự phát triển của bé. Nếu quý vị cảm thấy căng thẳng hoặc bị choáng ngợp, hãy chăm sóc bản thân trước và để bé ở trong cũi an toàn. Việc khóc không gây hại nếu quý vị cần tạm nghỉ.**



## Mẹo Khi Ngủ dành cho Trẻ Sơ Sinh



## Tại sao con tôi không ngủ?



Khi trẻ sơ sinh vốn ngủ ngon bình thường đột nhiên bắt đầu gặp khó khăn khi ngủ hoặc thức dậy thường xuyên hơn vào ban đêm thì tình trạng này được gọi là “khủng hoảng ngủ”. Mặc dù khó khăn, nhưng đây là điều bình thường và có thể dự đoán được.

Tình trạng khủng hoảng ngủ có thể do một số nguyên nhân gây ra, bao gồm:

- Mọc Răng
- Phát Triển Nhảy Vọt
- Cột Mốc Phát Triển
- Môi Trường Mới
- Bệnh Tật

Mặc dù không có cách nào có thể ngăn ngừa tình trạng khủng hoảng ngủ nhưng bằng cách tuân thủ thói quen đi ngủ thông thường của bé và tạo ra một môi trường yên tĩnh, tình trạng này sẽ chấm dứt.

## Mẹo khi đến Giờ Đi Ngủ

- Tạo thói quen đi ngủ thoải mái, đều đặn. Thói quen có thể đơn giản như cho bé ăn, thay tã và đi ngủ.
- Tạo môi trường khuyến khích bé ngủ, chẳng hạn như làm tối phòng bằng rèm cửa sổ hoặc bật tiếng ồn trắng.
- Chú ý đến các dấu hiệu bé buồn ngủ hoặc cảm thấy quá mệt mỏi. Nếu bé từ 4 tháng tuổi trở lên, hãy đặt bé lên giường khi bé buồn ngủ. Điều này giúp trẻ học cách tự ngủ trên giường của chính mình.
- Giúp bé chìm vào giấc ngủ bằng cảm giác êm dịu, chẳng hạn như lắc nhẹ hoặc mút ngón tay cái, bàn tay hoặc núm vú giả.



Nếu sử dụng túi ngủ hoặc khăn quấn, hãy đảm bảo những sản phẩm này không dán nhãn "Có Trọng Lực". Các sản phẩm ngủ "có trọng lực" được Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ xác định là không an toàn.

## Mẹo khi Ngủ Qua Đêm

- Giữ bình tĩnh và yên lặng khi quý vị cho bé ăn hoặc thay tã.
- Nếu con quý vị từ 4 tháng tuổi trở lên, đừng vội vàng dỗ bé. Bé có thể tự ngủ lại sau vài phút.



- Nếu bé cần giúp đỡ để ngủ lại, hãy xem xét các mẹo sau.
  - ◇ Nhìn và trò chuyện hoặc hát cho bé nghe.
  - ◇ Đặt một tay lên bụng hoặc ngực của bé.
  - ◇ Ôm và lắc nhẹ hoặc xoa lưng bé.
  - ◇ Quấn khăn ngủ cho bé nếu bé chưa có dấu hiệu lặn.
  - ◇ Đặt núm vú giả vào miệng bé hoặc giúp bé đưa tay vào miệng để mút.
  - ◇ Cho bé uống sữa hoặc sữa công thức.
- Tránh đặt bé ngủ ở những nơi không an toàn, chẳng hạn như trên xích đu hoặc trên giường của quý vị vào ban đêm.