

Nghiên Cứu và Các Mẹo Giúp Em Bé Ngủ Ngon



Thiếu ngủ có thể là phần khó khăn nhất trong việc nuôi dạy em bé và trẻ mới biết đi. Làm thế nào quý vị có thể lập kế hoạch ngủ khi quý vị quá mệt mỏi vì phải thức dậy vào ban đêm? Quý vị cũng có thể nhận được những lời khuyên trái chiều từ người thân và bạn bè. Có rất nhiều điều cần tìm hiểu! Các gia đình phải tự quyết định cách thức quản lý. Thông tin dựa trên nghiên cứu này sẽ giúp hướng dẫn quý vị và con quý vị có giấc ngủ ngon hơn.

CÁC CỘT MỐC ĐỐI VỚI CÁC EM BÉ

Quý vị tốt nhất nên đợi cho đến khi con quý vị được 4-6 tháng tuổi và đã đạt đến các cột mốc nhất định trước khi bắt đầu luyện ngủ. Có một số lý do giải thích vì sao việc chờ đợi lại quan trọng. Các em bé không có thói quen ngủ đều đặn cho đến khi chúng được khoảng 4 tháng tuổi.¹ Đến thời điểm đó hầu hết em bé đều thức vào ban ngày và ngủ vào ban đêm. Ở độ tuổi này, dạ dày của em bé đã đủ lớn để chứa đủ thức ăn để duy trì qua đêm. Một lý do khác là con quý vị đã có thời gian để hình thành sự gắn bó bền chặt với quý vị. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của con quý vị và Chuyên Gia HealthySteps trước khi quý vị bắt đầu. Điều này là cực kỳ quan trọng nếu con quý vị có bất kỳ mối quan ngại nào về sức khỏe.

NGƯỜI LỚN CŨNG CẦN NGỦ

Quý vị có lẽ đang rất mệt mỏi. Phụ huynh thiếu ngủ trong nhiều tuần hoặc tháng đều sẽ phải chịu khổ. Họ sẽ dễ cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc chán nản hơn.² Thiếu ngủ cũng khiến cho việc đối phó với cảm xúc và thử thách mỗi ngày khó khăn hơn,³ chẳng hạn như dỗ dành em bé khi chúng quấy khóc.

KHÓC, HAY KHÔNG KHÓC?

Việc em bé khóc khi yên giấc trước giờ đi ngủ là điều bình thường. Có nhiều cách để giúp trẻ học cách tự xoa dịu và đi vào giấc ngủ. Hãy chọn cách tốt nhất cho gia đình của quý vị. Các em bé học hỏi thông qua các thói quen, do đó hãy lựa chọn một phương pháp và duy trì phương pháp đó.

Sau đây là hai cách để giúp các em bé học cách tự ngủ:

- **Khóc giảm dần cho đến khi ngủ.** Cách tiếp cận này thường được gọi là “khóc giảm dần”. Đặt em bé vào nôi. Để chúng khóc cho đến khi chúng ngủ thiếp đi. Kiểm tra em bé, nhưng hãy chờ trong khoảng thời gian tăng dần trước khi quay lại. Bắt đầu với 5 phút. Sau đó hãy tăng dần lên 30 phút. Các chuyên gia khuyên rằng quý vị không nên bế hoặc nói chuyện với chúng khi quý vị đi vào. Hãy lặp lại các bước trên cho đến khi em bé tự ngủ.
- **Điều chỉnh giờ đi ngủ.** Dời giờ đi ngủ của em bé muộn hơn 10-15 phút mỗi đêm. Điều này giúp em bé mệt mỏi hơn vào thời điểm đi ngủ. Quý vị sẽ biết “giờ ngủ” mới của con quý vị khi em bé ngủ sớm sau khi được đặt xuống.



NGHIÊN CỨU NÓI GÌ

- Cả hai phương pháp đều giúp em bé ngủ nhanh hơn. (So với những em bé có phụ huynh đã nhận được thông tin về giấc ngủ nhưng không có chiến lược cụ thể.⁴)
- Các bà mẹ sử dụng một trong những phương pháp này tỏ ra ít căng thẳng hơn. (So với những bà mẹ đã nhận được thông tin về giấc ngủ nhưng không có chiến lược.⁵)
- Các gia đình dùng chiến lược khóc giảm dần báo cáo rằng con của họ ít có khả năng thức dậy hơn vào ban đêm.⁶
- Việc lựa chọn kế hoạch đi ngủ không tác động đến mối quan hệ của em bé với phụ huynh.⁷ Quý vị sẽ không gây tổn hại mối quan hệ của mình với con quý vị bằng cách sử dụng phương pháp khóc giảm dần.

THÔNG điệp CHÍNH LÀ GÌ?

Hãy nhận hỗ trợ và làm những gì hiệu quả cho gia đình quý vị. Đi ngủ là một kỹ năng mới dành cho các em bé. Hầu hết các em bé sẽ khóc, nhưng khóc trong khoảng thời gian ngắn cũng không sao cả. Chúng phải mất một thời gian để ổn định do chúng chỉ vừa mới học cách ngủ. Hãy cho trẻ thời gian. Hãy cố gắng đừng căng thẳng. Nghiên cứu chỉ ra rằng em bé không bị tổn hại bởi việc luyện ngủ khi chúng được chăm sóc đáp ứng suốt cả ngày.

1 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. In S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine* (ấn bản thứ 2), trang 17–23. Elsevier Saunders.

2 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. In S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine* (ấn bản thứ 2), trang 17–23. Elsevier Saunders. *Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1535–1543. doi:10.5664/jcsm.6284

3 Ibid.

4 Grdisar, M., Jackson, K., Spurrier, N. J., Gibson, J., Whitham, J., Williams, A. S., ... Kennaway, D. J. (2016). Behavioral interventions for infant sleep problems: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(6). Truy xuất từ <https://pediatrics.aappublications.org/content/137/6/e20151486.offsite-link>

5 Ibid.

6 Ibid.

7 Price, A. M. H., Wake, M., Ukoumunne, O. C., Hiscock, H. (2012). Five-year follow-up of harms and benefits of behavioral infant sleep intervention: Randomized trial. *Pediatrics*, 130(4).