



LỜI KHUYÊN VỀ VỆ SINH GIẤC NGỦ CHO NGƯỜI CHĂM SÓC

Hiểu các vấn đề về giấc ngủ ở trẻ em và thanh thiếu niên

Tất cả trẻ em và thanh thiếu niên cần có thói quen ngủ lành mạnh. Cha mẹ cần hỗ trợ cho thói quen ngủ lành mạnh cho các em. Việc đạt được thời lượng ngủ được khuyến nghị cho từng độ tuổi của trẻ hoặc thanh thiếu niên sẽ giúp cải thiện khả năng tập trung, hành vi, trí nhớ, tâm trạng, chất lượng cuộc sống cũng như sức khỏe tinh thần và thể chất.

Tuổi	Số giờ ngủ khuyến nghị mỗi 24 giờ
Trẻ sơ sinh 4-12 tháng	12-16 giờ bao gồm cả giấc ngủ ngắn
Trẻ em 1-2 tuổi	11-14 giờ bao gồm cả giấc ngủ ngắn
Trẻ em 3-5 tuổi	10-13 giờ bao gồm cả giấc ngủ ngắn
Trẻ em 6-12 tuổi	9-12 giờ
Thanh thiếu niên 13-18 tuổi	8-10 giờ

Một số vấn đề về giấc ngủ ảnh hưởng đến trẻ em và thanh thiếu niên là:

- Thường xuyên thức giấc vào ban đêm
- Nói chuyện trong khi ngủ
- Khó ngủ
- Thức dậy khóc
- Cảm thấy buồn ngủ vào ban ngày
- Gặp ác mộng
- Đái dầm
- Nghiến răng và nhai khi ngủ
- Mộng du
- Dậy sớm

Hầu như các vấn đề về giấc ngủ là do thói quen ngủ kém hoặc lo âu đối với việc chìm vào giấc ngủ khi đi ngủ. Nỗi lo về sự chia ly và những cơn ác mộng thường xảy ra ở thời thơ ấu. Với thói quen đi ngủ đều đặn, hầu như các vấn đề về giấc ngủ đều giảm.

Thói quen vệ sinh giấc ngủ tốt

- Đặt thói quen đi ngủ và thời gian thức dậy đều đặn với lịch trình rõ ràng cho tất cả các ngày trong tuần.
 - Đưa ra cảnh báo về việc sắp đến giờ đi ngủ.
 - Thói quen đi ngủ có thể đoán trước được như thời gian tắm hoặc chọn quần áo cho ngày hôm sau, đánh răng và thời gian kể chuyện.
 - Giờ đi ngủ nên diễn ra khi buồn ngủ nhưng vẫn còn thức. Ngủ quên ở nơi khác có thể tạo ra những thói quen xấu khó bỏ.
 - Có thể trì hoãn 15-30 phút nếu trẻ không buồn ngủ khi đến giờ đi ngủ. Từ từ nâng dần giờ đi ngủ nếu điều này xảy ra.
- Phòng ngủ phải mát mẻ, yên tĩnh và thoải mái.
 - Loại bỏ “các loại màn hình” hoặc “ánh sáng xanh” khỏi phòng ngủ. Thanh thiếu niên sạc điện thoại ở phòng khác; các em có thể cần một chiếc đồng hồ báo thức không phải là điện thoại.
 - Chỉ dùng phòng ngủ để ngủ chứ không phải là nơi phạt.
 - Máy tạo tiếng ồn hoặc âm thanh trắng có thể phát huy tác dụng nếu sử dụng suốt đêm.
 - Giảm thiểu ánh sáng chiếu vào phòng (ví dụ: sử dụng rèm che ánh sáng, tắt đèn vào ban đêm hoặc giảm xuống chỉ còn một đèn ngủ mờ ngay cả khi việc này phải được thực hiện từ từ).
- Tăng cường hoạt động thể chất trong ngày.



- Thực hiện các hoạt động thư giãn trước giờ đi ngủ.
 - Tắt tất cả các loại màn hình từ 1-2 giờ trước giờ đi ngủ.
 - Tránh các hoạt động gây kích thích trước giờ đi ngủ như chơi điện tử, tập thể dục hoặc chơi đùa ồn ào.
 - Các kỹ thuật thư giãn có thể hữu ích như hít thở sâu hoặc tưởng tượng tích cực.
- Tránh sô cô la, caffeine và thức ăn hoặc đồ uống nặng trước giờ đi ngủ.
- Cha mẹ không nên ở trong phòng khi trẻ ngủ. Có 3 cách chính để đưa cha mẹ ra khỏi phòng:
 - **Đặt trẻ khóc:** Đặt trẻ vào giường, rời đi, bỏ qua những hành vi không phù hợp.
 - **Đặt trẻ khóc giảm dần khi kiểm tra:** Đặt trẻ vào giường, rời đi, kiểm tra định kỳ (lúc đầu là khoảng thời gian ngắn, dần dần dài hơn). Quý vị có thể nói, “Cha/mẹ sẽ quay lại sau X phút nữa.” Hoặc quý vị có thể bịa ra một lý do nhằm chán để rời đi: “Cha/mẹ đi đánh răng đây. Cha/mẹ sẽ trở lại ngay.”
 - **Đặt trẻ khóc giảm dần cùng với việc rời bỏ chậm:** Đặt trẻ vào giường và dần dần rời khỏi giường mỗi đêm hoặc vài đêm một lần.
- Thời gian lo lắng không nên là giờ đi ngủ. Nếu nỗi lo liên tục xuất hiện vào giờ đi ngủ, hãy thử dành một “thời gian lo lắng” được chỉ định sớm hơn trong ngày để nói về những nỗi lo ngại với cha mẹ hoặc viết nhật ký.
- Ghi nhật ký giấc ngủ bao gồm các giấc ngủ ngắn, thời gian ngủ, thời gian thức và các hoạt động trong tối thiểu 2 tuần để tìm ra các mô hình và khu vực có vấn đề cần nhắm tới.

Lời khuyên về giấc ngủ cho trẻ em	Lời khuyên về giấc ngủ cho thanh thiếu niên
<ul style="list-style-type: none"> • Những đồ vật thoải mái có thể giúp trẻ cảm thấy yên tâm và an toàn khi không có cha mẹ hoặc người chăm sóc. • Thời gian kiểm tra cần nhanh chóng và nhằm chán với mục đích trấn an trẻ là chúng ổn và cha mẹ có mặt. • Thẻ giờ đi ngủ: có thể đổi lấy một chuyến ra khỏi giường “miễn phí” hoặc một chuyến thăm cha mẹ sau giờ đi ngủ. Nếu thẻ không được sử dụng, trẻ có thể đổi lấy phần thưởng tích cực (cũng cố tích cực). 	<ul style="list-style-type: none"> • Tránh uống rượu, thuốc lá, thuốc hỗ trợ giấc ngủ và cần sa vì chúng có thể cản trở chu kỳ giấc ngủ tự nhiên của bạn. • Nếu bạn thức giấc và trần trọc, hãy ra khỏi giường và thực hiện một hoạt động ít kích thích cho đến khi cảm thấy mệt. Việc này giúp bạn tránh để chiếc giường liên quan đến chứng mất ngủ. • Tránh ngủ trưa vào ban ngày, chẳng hạn như ngủ sau giờ học.

Gợi ý về sách

- *Phải làm gì khi bạn cảm thấy sợ giường của mình: Hướng dẫn khắc phục vấn đề về giấc ngủ cho trẻ* của tiến sĩ Dawn Huebner
- *Con cừu không ngủ — Câu chuyện dạy cách tự xoa dịu và chánh niệm* của Susan Rich Brooke
- *Không bao giờ là quá muộn để rèn giấc ngủ: Cách giảm căng thẳng giúp giấc ngủ có chất lượng cao cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và cha mẹ* của bác sĩ Craig Canapari
- *Trở thành huấn luyện viên về giấc ngủ của con quý vị: Hướng dẫn 5 bước của bác sĩ trước giờ đi ngủ, độ tuổi 3-10* của tiến sĩ Lynelle Schneeberg
- *Thói quen ngủ lành mạnh, Đưa trẻ hạnh phúc, Ấn bản thứ 4: Chương trình từng bước đem lại giấc ngủ ngon* của bác sĩ Marc Weissbluth
- *Giải quyết vấn đề về giấc ngủ của trẻ* của Richard Ferber