

Cách tạo lập thói quen ngủ tốt cho trẻ

Hãy làm theo những lời khuyên này để giúp con quý vị có thói quen ngủ tốt.

- Đi ngủ và thức dậy đúng giờ** mỗi ngày trong tuần. Việc thức khuya hoặc ngủ dậy muộn vào cuối tuần có thể khiến con quý vị khó ngủ đúng giờ trong vài ngày sau đó.
- Tránh dành nhiều thời gian ở trên giường để làm việc khác** – việc nằm hàng giờ trên giường để làm những việc khác trước khi đi ngủ làm cho não bộ không có sự liên hệ giữa chiếc giường và thời gian ngủ.
- Phòng ngủ của con quý vị nên thoáng mát, yên tĩnh và thoải mái.**
- Với những đứa trẻ thường hay nhìn đồng hồ thì nên **quay đồng hồ theo hướng khác** để chúng không nhìn thấy.
- Trước khi đi ngủ thì nên theo một **lịch trình hoạt động quen thuộc**, như là đánh răng và đọc câu truyện.
- Tránh các hoạt động có tính kích thích cao ngay trước khi đi ngủ**, chẳng hạn như xem tivi, chơi trò chơi điện tử hoặc tập thể dục. Và cũng không làm những việc này khi tỉnh giấc vào ban đêm. Tốt nhất là không để trò chơi điện tử, tivi hoặc điện thoại trong phòng ngủ của con quý vị.
- Việc hoạt động thể chất mỗi ngày** thường giúp trẻ ngủ ngon hơn nhiều giờ sau đó.
- Các **phương pháp thư giãn** như là hít thở bụng sâu và chậm hoặc tưởng tượng ra những khung cảnh thú vị như là đi dạo trên bãi biển có thể giúp con quý vị thư giãn.
- Tránh chất caffein (có trong nước ngọt, sô cô la, trà, cà phê)** vào buổi chiều/tối. Thậm chí nếu chất caffein không khiến trẻ mất ngủ nhưng nó vẫn có thể làm cho trẻ có giấc ngủ nông hoặc thức giấc thường xuyên.
- Nếu con quý vị thức giấc và nằm trần trọc trên giường thì tốt hơn là để cho trẻ ra khỏi giường** và thực hiện một hoạt động ít kích thích (như là đọc sách), rồi sau đó trở lại giường để ngủ tiếp. Điều này giúp tránh việc liên hệ chiếc giường với sự mất ngủ. Nếu sau 20 đến 30 phút mà trẻ vẫn không ngủ được thì dành thêm 20 phút nữa bên ngoài giường trước khi trở lại giường ngủ.
- Không nên để trẻ lo lắng vào giờ đi ngủ.** Nếu trẻ hay gặp vấn đề này, cha mẹ có thể thử sắp xếp thời gian "giải tỏa lo lắng" trước khi đi ngủ vài giờ để khuyến khích trẻ suy nghĩ và trao đổi về những lo lắng của mình.
- Nên cho trẻ lên giường khi đã buồn ngủ nhưng chưa ngủ hẳn.** Để chúng rơi vào giấc ngủ ở những nơi khác sẽ hình thành thói quen rất khó thay đổi sau.

Để biết thêm thông tin

- Trung tâm Điều trị Rối loạn Giấc ngủ 206-987-5072
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org

Dịch vụ thông dịch miễn phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường dây Thông dịch dành cho Gia đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



13. **Các đồ vật an ủi khi đi ngủ thường hữu ích** cho những trẻ cần ôm một thứ gì đó để cảm thấy an toàn và được bảo vệ khi cha mẹ ra khỏi phòng. Cố gắng cầm theo một con búp bê, một đồ chơi hoặc cái chăn khi quý vị ôm ấp hay an ủi trẻ, việc này có thể giúp trẻ coi đó là đồ vật an ủi cho mình.
14. **Khi kiểm tra con quý vị vào ban đêm thì nên kiểm tra một cách “nhẹ nhàng và lặng lẽ”**. Mục đích là để con quý vị cảm thấy an tâm khi biết rằng cha mẹ vẫn ở đó và mọi chuyện vẫn ổn.
15. Nếu con quý vị không bao giờ buồn ngủ vào giờ ngủ quy định thì quý vị có thể thử **tạm dời lại giờ ngủ** thêm 30 phút, rồi 30 phút nữa cho đến khi trẻ cảm thấy buồn ngủ để giúp trẻ trải nghiệm được việc đi vào giấc ngủ nhanh hơn khi đã lên giường. Sau đó quý vị có thể dần dần đưa giờ ngủ lên sớm hơn cho đến khi đạt được giờ đi ngủ mong muốn.
16. **Ghi chép nhật ký giấc ngủ** để theo dõi những lần ngủ ngắn trong ngày, thời gian ngủ và các hoạt động để tìm hiểu các yếu tố liên quan đến giấc ngủ và giải quyết các vấn đề khi trẻ bị khó ngủ.

Tài liệu tham khảo chính: *Hướng dẫn lâm sàng về giấc ngủ của trẻ em*, viết bởi Jodi Mindell và Judith Owens. Đã được phép sử dụng.

Sleep Hygiene for Children

Follow these tips to help your child adopt good bedtime routines.

1. Keep **consistent bedtimes and wake times** every day of the week. Late weekend nights or sleeping-in can throw off a sleep schedule for days.
2. **Avoid spending lots of non-sleep time in bed** – spending hours lying on a bed doing other activities before bedtime keeps our brains from associating the bed with sleep time.
3. **Your child’s bedroom should be cool, quiet and comfortable.**
4. Children who stare at clocks should have **their clocks turned away** from them.
5. Bedtime should follow a **predictable sequence of events**, such as brushing teeth and reading a story.
6. **Avoid high stimulation activities just before bed**, such as watching television, playing video games or exercise. Do not do these things during a nighttime awakening either. It is best not to have video games, televisions or telephones in your child’s bedroom.
7. Having **physical exercise as part of the day** often helps with sleep time many hours later.
8. **Relaxation techniques** such as performing deep, slow abdominal breaths or imagining positive scenes like being on a beach can help your child relax.
9. **Avoid caffeine (sodas, chocolate, tea, coffee)** in the afternoons/evenings. Even if caffeine doesn’t prevent falling asleep it can still lead to shallow sleep or frequent awakenings.
10. **If your child is awake in bed tossing and turning, it is better for them to get out of bed** to do a low stimulation activity (e.g., reading), then return to bed later. This keeps the bed from becoming associated with sleeplessness. If still awake after 20 to 30 minutes, spend another 20 minutes out of bed before lying down again.
11. **Worry time should not be at bedtime.** Children with this problem can try having a “worry time” scheduled earlier when they are encouraged to think about and discuss their worries with a parent.
12. **Children should be put to bed drowsy, but still awake.** Letting them fall asleep in other places forms habits that are difficult to break.

To Learn More

- Sleep Disorders Center
206-987-5072
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

13. **Security objects at bedtime are often helpful** for children who need a transition to feel safe and secure when their parent is not present. Try to include a doll, toy or blanket when you cuddle or comfort your child, which may help them adopt the object.
14. **When checking on your child at night, checks should be “brief and boring.”** The purpose is to reassure your child you are present and that they are OK.
15. If your child is never drowsy at the planned bedtime, you can **try a temporary delay of bedtime** by 30 minute increments until your child appears sleepy, so that they experience falling asleep more quickly once they get into bed. The bedtime should then be gradually advanced earlier until the desired bed time is reached.
16. **Keep a sleep diary** to keep track of naps, sleep times and activities to find patterns and target problem areas when things are not working.

Primary reference: *A Clinical Guide to Pediatric Sleep* by Jodi Mindell and Judith Owens. Used with permission.