

# Giấc Ngủ Của Trẻ Sơ Sinh



CHĂM SÓC NHI KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI  
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

## ĐỀ XUẤT VỀ NGỦ AN TOÀN

Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics, AAP) có hướng dẫn về thực hành ngủ an toàn. Họ khuyến nghị các em bé dưới 6 tháng tuổi (và tốt nhất là dưới 1 tuổi) ngủ cùng phòng với phụ huynh, trên giường riêng. Lời khuyên này là một phần trong nỗ lực giảm hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (sudden infant death syndrome, SIDS). Nghiên cứu chỉ ra rằng em bé ngủ cùng phòng với phụ huynh, nhưng ngủ giường riêng có thể giảm SIDS lên đến 50%.

### Các đề xuất khác của AAP để giảm nguy cơ SIDS:

- Đặt em bé nằm ngửa khi ngủ.
- Tránh dùng thuốc lá, đồ uống có cồn và ma túy trong quá trình mang thai và sau khi sinh em bé.
- Không để gối, chăn hoặc gối hỗ trợ ngủ vào cũi. Đệm giảm và đồ chơi thú nhồi bông cũng không được để vào cũi.
- Sử dụng áo ngủ có khóa kéo dành cho trẻ sơ sinh thay cho chăn.
- Cho bú sữa mẹ.
- Sử dụng núm vú giả (khi bắt đầu quen bú sữa mẹ).
- Tuân thủ lịch chủng ngừa.



AAP khuyến nghị em bé nên ngủ trong cũi, nôi hoặc giường nằm chung gần (nhưng không nằm trên) giường của phụ huynh. AAP công nhận rằng các bà mẹ thường chăm con của họ trên giường và vô tình ngủ quên. Điều đó có nghĩa là trong một số thời điểm, nhiều phụ huynh sẽ ngủ chung với con của họ. Do đó, sau đây là một số đề xuất để ngủ chung giường an toàn:

- Sử dụng nệm giường chắc chắn và phẳng.
- Đặt em bé sao cho em bé không bị rơi ra khỏi giường hoặc trượt giữa đệm và tường hoặc đầu giường.
- Không dùng chăn và gối gần em bé.
- Không mặc quá nhiều quần áo cho bé hay cho bé đội mũ, và giữ phòng thoáng mát.

AAP khuyến khích người chăm sóc tránh ngủ cùng với em bé trên giường nếu *bất kỳ ai* ngủ trên giường là người thừa cân, có thói quen ngáy hoặc là người ngủ say. Không bao giờ để em bé ngủ chung giường với người lớn có dùng đồ uống có cồn, các chất làm thay đổi tâm trí hoặc ma túy. Không nên để em bé ngủ chung giường với người lớn dùng thuốc hoặc các chất khiến họ mệt mỏi. Ngay cả thuốc mua tự do không kê toa cũng có thể là vấn đề. *Người lớn có thể khiến bé ngạt thở mà không nhận ra.*

## LÀM THẾ NÀO TÔI CÓ THỂ GIÚP CON TÔI ỔN ĐỊNH VÀO BUỔI TỐI?

Vào cuối ngày, mọi người đều sẵn sàng thư giãn. Đây là thời điểm tốt cho các thói quen. Các thói quen vào buổi tối quý vị tạo ra cho con quý vị sẽ mang lại cảm giác thoải mái và an toàn khi em bé lớn lên.

Quý vị có thể biết con quý vị đang mệt nếu em bé có vẻ cáu kỉnh. Đôi lúc mắt em bé dờ dẩn hoặc em bé ngáp. Một dấu hiệu khác là da của em bé ứng đỏ hoặc có đốm. Một số bé dụi mắt hoặc mặt bằng nắm tay khi mệt. Một số em bé khác không giao tiếp bằng mắt hoặc cười.

## NHỮNG CÁCH ĐỂ GIÚP BÉ THƯ GIÃN:

- Thực hiện các hoạt động với tốc độ chậm hơn.
- Ôm ấp và hôn.
- Chia sẻ một câu chuyện hoặc một cuốn sách.
- Để ánh sáng yếu hoặc đèn ngủ.
- Nói và hát nhẹ nhàng.
- Tắt màn hình các thiết bị.
- Bật nhạc êm dịu ở âm lượng thấp.
- Đung đưa em bé một cách nhẹ nhàng.
- Tắm cho em bé (xem bài viết [Thời Gian Tắm](#)).

Các thói quen rất thú vị và thoải mái cho quý vị và con quý vị. Các hoạt động này giúp con quý vị tìm hiểu tự các hoạt động và chuẩn bị cho những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Quý vị có thể thay đổi các thói quen khi con quý vị lớn lên và phát triển, hoặc khi nhu cầu của quý vị thay đổi.

