

Các Mẹo và Hướng Dẫn Luyện Ngủ

Quý vị và gia đình đã quyết định rằng đã đến lúc luyện ngủ chưa? Chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ. Dưới đây, quý vị tìm thấy các bước cụ thể cho phương pháp khóc giảm dần cho đến lúc ngủ. Quá trình này được phát triển bởi bác sĩ nhi khoa Richard Ferber. Quý vị có thể tìm hiểu thêm từ sách của ông ấy, *How to Solve your Child's Sleep Problems*. Trước khi bắt đầu luyện ngủ, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị hoặc Chuyên Gia HealthySteps để đảm bảo rằng phương pháp này phù hợp với quý vị, gia đình quý vị và con quý vị. Quá trình này đơn giản nhưng có thể đầy thách thức. Sẽ rất tốt khi quý vị có thêm sự hỗ trợ.

TRƯỚC KHI QUÝ VỊ BẮT ĐẦU

- Hãy yêu cầu mọi người trong gia đình quý vị sẵn sàng cho việc luyện ngủ, nếu không việc này sẽ không hiệu quả. Đảm bảo mọi người đồng ý với kế hoạch. Việc luyện ngủ có thể mất vài đêm và khá ồn ào.
- Nếu quý vị có những người hàng xóm nhạy cảm, quý vị nên cảnh báo họ rằng con quý vị sẽ khóc trong vài đêm. Hãy cho họ biết rằng tiếng ồn sẽ không kéo dài.
- Hãy nhớ rằng luyện ngủ với trẻ vẫn đang ngủ trong cũi và chưa thể ra ngoài sẽ dễ dàng hơn nhiều. Luyện ngủ sớm sẽ giúp cuộc sống của quý vị và con quý vị dễ dàng hơn sau này.
- Một căn phòng tối có thể giúp con quý vị ngủ vào ban đêm. Quạt trần hoặc ứng dụng tạo tiếng ồn trắng cũng có thể giúp bé đi vào giấc ngủ và duy trì ngủ.
- Hãy đảm bảo con quý vị mệt mỏi tại thời điểm đi ngủ. Nếu con quý vị mãi về sau mới buồn ngủ, quý vị có thể cần điều chỉnh thời gian ngủ trưa của con quý vị sớm hơn. Trẻ sau 2 tuổi không nên ngủ trưa sau 2 giờ chiều.
- Tránh xem TV và các màn hình thiết bị khác, đặc biệt là khoảng một tiếng trước khi ngủ. Nghiên cứu chỉ ra rằng chúng có thể gây gián đoạn giấc ngủ.



KHÓC GIẢM DẦN CHO ĐẾN KHI NGỦ

BƯỚC 1. Xây dựng giờ ngủ và thói

quen nhất quán. Cho con quý vị ngủ vào cùng thời điểm mỗi tối. Điều này giúp bé ngủ dễ hơn. Xây dựng thói quen đi ngủ đơn giản có thể bao gồm đọc sách, hát bài hát, cho ăn, tắm hoặc các hoạt động nhẹ nhàng khác. Giảm ánh sáng. Hãy làm rõ rằng giờ ngủ khác với những thời điểm khác.



BƯỚC 2. Đặt bé vào nôi trong khi bé buồn ngủ nhưng vẫn còn thức.

Mặc dù việc đặt con quý vị vào nôi sau khi chúng ngủ có thể dễ dàng hơn nhưng mục đích của quá trình này là giúp bé tự ngủ. Điều này xảy ra khi bé ý thức được mình đang được đặt vào nôi. Điều này cũng có thể hữu ích khi bé thức dậy vào ban đêm. Bé sẽ nhìn xem mình ở đâu và nhớ ra tại sao chúng lại ở đó—để ngủ. Nói với con quý vị “chúc con ngủ ngon” và rời khỏi phòng, ngay cả khi chúng bắt đầu khóc.

BƯỚC 3. Hãy để bé khóc trong khoảng thời gian dài dần lên. Định kỳ dỗ trẻ nhưng không bế trẻ lên. Hãy vào trong và dỗ con quý vị nhanh sau 5 phút khóc. Xoa lưng bé và nhẹ nhàng nhắc nhở bé rằng đã đến giờ đi ngủ. Không bế bé lên (trừ khi bé cần thay tã hoặc bộ đồ ngủ mới), ngay cả khi bé đang đứng trong cũi và với lấy quý vị. Rời khỏi phòng một lần nữa. Lần này đợi 10 phút. Sau khi dỗ bé theo cách tương tự, rời khỏi phòng trong 15 phút, và lặp đi lặp lại bước này. Trong đêm đầu tiên, con quý vị có thể phải mất hơn một giờ mới ngủ được. Hãy tiếp tục quá trình này mỗi đêm trong vài ngày. Con quý vị sẽ bắt đầu ngủ nhanh hơn và ít khóc hơn.

TÍNH NHẤT QUÁN CHÍNH LÀ CHÌA KHÓA

Hãy nhất quán với những bước này và con quý vị có thể tự ngủ sau chưa đầy một tuần. Quý vị có thể muốn ở trong phòng để bé biết rằng quý vị đang ở đó. Điều này có thể có tác dụng với một số bé nhưng với các bé khác, nó sẽ khiến quá trình luyện ngủ này kéo dài hơn. Quý vị nên rời phòng nếu có thể.

Để con quý vị khóc cho đến khi chúng ngủ sẽ không tác động đến phát triển não bộ của bé, nếu quý vị yêu thương và đáp ứng cho bé vào ban ngày. Có thể ngủ một cách độc lập là một kỹ năng tuyệt vời. Và điều đó sẽ giúp ích cho cả quý vị và con quý vị trong suốt cuộc đời.