

Thói Quen Cho Giấc Ngủ Tốt



Giấc ngủ ngon vào ban đêm

Ngủ ngon giấc có vai trò quan trọng đối với sức khỏe tinh thần, sức khỏe thể chất và sự khỏe mạnh tổng thể của trẻ em. Trên thực tế, giấc ngủ cũng đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển của trẻ em giống như dinh dưỡng và hoạt động thể chất!

Thật không may, Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) có thể làm gián đoạn giấc ngủ. Việc đặc biệt chú ý đến giấc ngủ của con quý vị có thể giúp ích theo nhiều cách. Nghiên cứu cho thấy trẻ em ngủ đủ giấc sẽ ít bị ốm hơn, tập trung và cư xử tốt hơn ở trường, đồng thời kiểm soát căng thẳng dễ dàng hơn.

Sau đây là một số ý tưởng giúp con quý vị ngủ đủ giấc:

- **Duy trì thói quen thường xuyên.**

Trẻ em phát triển tốt bằng các thói quen có thể dự đoán được và thích dành thời gian chất lượng bên cha mẹ hoặc người chăm sóc. Nếu quý vị thực hiện cùng các hoạt động giống nhau với con khi ngủ giấc ngắn và ngủ đêm, điều này có thể giúp mọi người thư giãn và giúp con quý vị dễ ngủ hơn. Hãy thử đọc sách, hát một bài hát nhẹ nhàng hoặc chỉ cần thủ thỉ nói chuyện với con quý vị. Hãy hỏi con về khoảnh khắc tuyệt vời nhất trong ngày của trẻ và sau đó chia sẻ khoảnh khắc của quý vị!

- **Duy trì thời gian đi ngủ và thức dậy cố định.**

Cơ thể chúng ta khỏe mạnh hơn và não bộ hoạt động tốt hơn khi lịch ngủ của chúng ta đều đặn và ổn định. Việc này cũng giúp cho giờ đi ngủ diễn ra suôn sẻ hơn khi trẻ biết được những gì sẽ diễn ra. Cố gắng cho con quý vị đi ngủ vào cùng một thời điểm trong buổi tối. Việc đi ngủ theo giờ cố định cũng có thể giúp việc thức dậy vào sáng hôm sau trở nên dễ dàng hơn nhiều!



- **Duy trì tích cực hoạt động trong ngày.**

Biến hoạt động thể chất như đi bộ đến công viên, đến sân chơi hoặc cùng nhau chơi môn thể thao yêu thích thành thói quen của gia đình. Trẻ em được tập thể dục đầy đủ cũng sẽ dễ đi ngủ hơn vào ban đêm.

- **Hạn chế sử dụng màn hình, đặc biệt là vào buổi tối.**

Tránh để các màn hình (tivi, điện thoại và máy tính bảng) trong không gian ngủ. Nghiên cứu cho thấy ánh sáng từ màn hình khiến trẻ em và người lớn không cảm thấy buồn ngủ và thư giãn vào buổi tối. Sử dụng màn hình trước khi đi ngủ có thể khiến trẻ em gặp nhiều khó khăn hơn trong việc ngủ và duy trì giấc ngủ.

- **Chú ý đến môi trường phòng ngủ.**

Tạo không gian giúp cho trẻ ngủ. Để đèn mờ và giữ tiếng ồn ở mức thấp. Nhiệt độ cần giữ ở mức mát (khoảng từ 60 độ F đến 70 độ F) thay vì lạnh hoặc nóng. Giường phải là nơi thoải mái để ngủ chứ không phải nơi vui chơi.

- **Tìm kiếm sự hỗ trợ từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.**

Hãy trao đổi với bác sĩ nhi khoa nếu con quý vị thường xuyên thức giấc, thường xuyên gặp ác mộng hoặc sợ hãi vào ban đêm, hoặc mộng du.



NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2018). Sleep (Giấc ngủ). Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity (Cái giếng sâu nhất: Chữa lành những ảnh hưởng kéo dài của nghịch cảnh thời thơ ấu). New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J., & Putnam, F. W. (2006). Sleep disturbances and childhood sexual abuse (Rối loạn giấc ngủ và lạm dụng tình dục trẻ em). J Pediatr Psychol, 31(5), 469-480. doi:10.1093/jpepsy/jsj040

Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal (Hiểu về thói quen ngủ và kết quả học tập của trẻ vị thành niên: một bản đánh giá quan trọng). Sleep Med Rev, 7(6), 491-506.

Wolke, D., & Lereya, S. T. (2014). Bullying and parasomnias: a longitudinal cohort study (Bắt nạt và chứng rối loạn giấc ngủ: một nghiên cứu nhóm đối tượng trong dài hạn). Pediatrics, 134(4), e1040-1048. doi:10.1542/peds.2014-1295

