

Giấc Ngủ

* Tại sao con tôi thức giấc ban đêm?

Trẻ sơ sinh ngủ rất nhiều, nhưng chúng không ngủ giống người lớn. Phần lớn trẻ sơ sinh ngủ nhiều giấc ngắn vào ban ngày và ban đêm thay vì giấc ngủ dài mỗi lần. Sự thức dậy ban đêm có thể gây khó khăn cho những người mới làm cha mẹ. Khi biết được những gì sẽ đến giúp bạn cảm thấy thư giãn và tự tin hơn.

Trẻ sơ sinh cần phải thức dậy ban đêm. Sự thức tỉnh ban đêm làm bé được khỏe mạnh. Trẻ sơ sinh cần thức dậy để ăn thường xuyên. Em bé cũng thức dậy để biết chắc rằng bạn đang ở gần kề – để cảm thấy an toàn và thoải mái. Hãy nhớ rằng, các bác sĩ dặn dò cho con trẻ nằm ngửa khi ngủ.



* Tôi có thể tiên liệu những gì?

Một số em bé sơ sinh cần ngủ nhiều hơn trẻ khác. Khi con bạn lớn hơn, giấc ngủ của bé sẽ thay đổi và có thể đoán trước được. Đây là điều bạn có thể tiên liệu:

Sơ Sanh tới 6 Tuần

Trong 6 tuần đầu, giấc ngủ của con bạn sẽ khó mà tiên đoán được. Bé vẫn còn đang làm quen với thế giới mới của bé. Con sơ sinh của bạn chỉ ngủ mỗi lần vài giờ, và bé sẽ thức dậy nhiều lần, ngày cũng như đêm. Đây là cách ngủ bình thường.

6 tới 8 Tuần

Con bạn có thể ngủ nhiều hơn về ban đêm vì bé sẽ thức nhiều hơn trong ngày. Sự thức dậy ban đêm vẫn là điều bình thường và lành mạnh.

Khoảng 3 Tháng

Ban đêm, con bạn sẽ bắt đầu ngủ lâu hơn và thức dậy bớt thường xuyên hơn.

Khoảng 6 Tháng

Con bạn có thể ngủ tới 6 giờ mỗi lần.

Có những khoảng thời gian em bé thức dậy thường xuyên hơn. Đây là những lúc có thể gây bởi sự tăng trưởng nhanh vọt, đau ốm, mọc răng hoặc do sự thay đổi thông lệ.

Chuyện gì xảy ra khi con tôi đang ngủ?

Con bạn cần phải trải qua cả hai giai đoạn ngủ chập chờn và ngủ say. Cả hai loại ngủ này rất quan trọng cho sức khỏe của con bạn.

Giấc Ngủ Chập Chờn

Trẻ sơ sinh cần giấc ngủ chập chờn để não tăng trưởng và phát triển. Em bé thường nằm mơ trong giấc ngủ chập chờn và giấc mơ rất lành mạnh cho trẻ.

Trong Giấc Ngủ Chập Chờn Trẻ thường:

- Cựa quậy và làm các tiếng động.
- Nháy mắt hoặc nhắm mở thật nhanh.
- Thở nhanh và chậm.
- Nằm mơ.
- Thức dậy dễ dàng.

Giấc Ngủ Say

Trẻ sơ sinh cần giấc ngủ say để não nghỉ ngơi.

Trong Giấc Ngủ Say Trẻ thường:

- Không cử động nhiều.
- Thả lỏng và thoải mái tay chân.
- Thở bình thường và đều đặn.
- Làm động tác đang bú nút.
- Không thức dậy dễ dàng.

Trẻ sơ sinh thiếp đi trong giấc ngủ chập chờn. Một số trẻ có thể thức dậy dễ dàng nếu bạn đặt chúng xuống trong lúc ngủ chập chờn này. Hãy chờ đến khi bé có dấu hiệu ngủ say mới đặt con xuống.

Sự thiếu ngủ có thể rất khó khăn cho cha mẹ, nhưng thức dậy thường xuyên là chuyện bình thường cho em bé. Hãy hiểu rằng con bạn sẽ ngủ lâu hơn trong một hai tháng tới. Nói chuyện với bác sĩ nếu bạn lo nghĩ về giấc ngủ của con mình.



Để biết thêm chi tiết về giấc ngủ an toàn,
hãy vào mạng <http://www.breastmilkcounts.com>

Hãy vào mạng **Texas WIC .org**

Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.

© 2017 Bộ Phục Vụ Y-Tế Tiểu Bang.

Ngành Phục Vụ Dinh Dưỡng. Cơ quan giữ bản quyền.

Stock no. 13-211V rev. 01/17

