

HỌC VUI NHÍ

Bé Ngủ Xuyên Đêm

Cẩm nang 10 phần giúp mẹ và bé ngủ trọn đêm



Dành cho bé 0–24 tháng • Có lịch 7 ngày

Mục lục

1 Vì sao bé thức đêm

2 Ngủ an toàn trước tiên

3 Bảng giờ thức theo tháng tuổi

4 Nhịp ăn – chơi – ngủ trong ngày

5 Nghi thức 15 phút trước giờ ngủ

6 Dạy bé tự ngủ: 3 cách để mẹ chọn

7 Cai bú đêm, cai ti giả, cai bế ru

8 Giai đoạn “thoái lui giấc ngủ”

9 Lịch 7 ngày đầu

10 Khi nào nên đi khám

- Câu hỏi mẹ hay hỏi

- Nguồn tham khảo

Trong sách có trang **Bảng giờ thức 0–24 tháng** để cắt ra dán tủ lạnh (cuối Phần 3). Nếu mẹ lấy kèm **Bộ bảng in**, mẹ có thêm bảng riêng từng nhóm tháng tuổi khổ A4, nghi thức trước giờ ngủ, nhật ký 14 ngày và 2 file âm thanh ru ngủ.

Gửi mẹ, trước khi bắt đầu

Nếu mẹ đang đọc những dòng này lúc nửa đêm, một tay bế con, một tay cầm điện thoại, thì em hiểu cảm giác đó.

Thức dậy ba bốn lần mỗi đêm. Ru mãi con mới chịu ngủ, vừa đặt xuống đã khóc. Sáng ra mắt cay xè mà vẫn phải đi làm, nấu cơm, chăm con. Rồi còn nghe đủ lời khuyên trái ngược nhau từ người nhà, hàng xóm, hội nhóm trên mạng.

Em viết cuốn sách này để mẹ có **một con đường rõ ràng**, làm từng bước, không phải đoán mò.

Điều em muốn mẹ nhớ ngay từ trang đầu: **bé thức đêm không phải lỗi của mẹ**. Giấc ngủ là một kỹ năng con học dần theo tháng tuổi. Việc của bố mẹ là tạo điều kiện để con học dễ hơn: đúng giờ, đúng nhịp, đúng cách dỗ.

Cuốn sách không hứa con sẽ ngủ một mạch 12 tiếng ngay đêm mai. Không ai hứa được điều đó một cách trung thực. Nhưng phần lớn gia đình làm đều tay trong 1-3 tuần sẽ thấy con vào giấc nhanh hơn, thức đêm ít lần hơn, và quan trọng là **mẹ bớt kiệt sức hơn**.

Cách dùng cuốn sách này

- **Đọc Phần 1 và Phần 2 trước.** Phần 1 giúp mẹ tìm ra lý do con thức. Phần 2 là nền an toàn, không bỏ qua được.
- **Mở Phần 3, tìm đúng tháng tuổi của con.** Đây là con số mẹ dùng hằng ngày.
- **Chọn một việc để làm trước.** Đừng đổi mọi thứ cùng lúc. Mỗi phần đều có ô *Mẹ thử tối nay*, chỉ một việc nhỏ.

- **Khi đã sẵn sàng, dùng Lịch 7 ngày ở Phần 9** và ghi nhật ký giấc ngủ. Ghi chép giúp mẹ nhìn thấy tiến bộ, kể cả khi mệt quá mà tưởng chẳng có gì thay đổi.

MẸ LƯU Ý

Thông tin trong sách mang tính tham khảo, dành cho trẻ khỏe mạnh, phát triển bình thường. Sách không thay thế thăm khám và lời khuyên của bác sĩ nhi. Nếu con sinh non, nhẹ cân, đang ốm hoặc có bệnh lý, mẹ hỏi bác sĩ trước khi thay đổi lịch ăn ngủ của con.

Vì sao bé thức đêm



Trước khi sửa, mình cần biết con thức vì đâu. Cùng là khóc lúc 2 giờ sáng, nhưng mỗi bé một lý do. Dưới đây là 6 nguyên nhân em gặp nhiều nhất. Một bé có thể vướng hai, ba nguyên nhân cùng lúc.

1. Quá mệt vì thức quá lâu

Đây là nguyên nhân bị hiểu ngược nhiều nhất.

Nhiều nhà nghĩ: cho con chơi thật lâu, tối mệt sẽ ngủ say. Thực tế thường ngược lại. Khi bé thức quá sức mình, cơ thể con như phải "gồng"

lên để tỉnh táo. Bé trông có vẻ vẫn vui, vẫn chơi, nhưng đến lúc ngủ thì khó vào giấc, ngủ chập chờn, dễ giật mình và thức sớm.

Nhìn là biết: bé dụi mắt, ngáp, nhìn xa xăm, bỗng cúi gập người, ưỡn người. Tệ hơn, có bé quá mệt lại trở nên "tăng động", cười to, chạy nhảy hơn bình thường.

2. Bé chỉ ngủ được khi có bế, ti hoặc ru

Người lớn cũng thức dậy vài lần mỗi đêm, chỉ là mình trở mình rồi ngủ lại mà không nhớ. Bé cũng vậy. Giấc ngủ của bé chia thành nhiều chu kỳ ngắn, giữa các chu kỳ bé sẽ tỉnh nhẹ.

Nếu lúc bắt đầu ngủ con đang được bế ru hay ngậm ti, thì khi tỉnh nhẹ giữa đêm, con thấy "mọi thứ đã khác": không còn được bế, không còn ti trong miệng. Con khóc để đòi lại đúng điều kiện ấy. Đây gọi là **liên kết giấc ngủ**.

Nhìn là biết: bé thức đều đặn sau mỗi 1-2 tiếng, chỉ chịu ngủ lại khi được bế hoặc ti, ti vài phút là ngủ ngay.

3. Lăn lộn ngày và đêm

Bé mới sinh chưa có "đồng hồ sinh học" như người lớn. Trong bụng mẹ, con thường ngủ khi mẹ đi lại ban ngày và cựa quậy khi mẹ nằm nghỉ buổi tối. Sau sinh, nhiều bé giữ thói quen ấy vài tuần.

Nhìn là biết: bé ngủ li bì ban ngày, tối đến lại tỉnh táo, mắt mở thao láo lúc nửa đêm. Thường gặp nhất ở bé dưới 3 tháng.

4. Đói thật, hay bú theo thói quen?

Bé nhỏ cần bú đêm, đó là chuyện bình thường. Nhưng khi lớn hơn, một số cữ bú đêm không còn vì đói mà vì đó là cách duy nhất con biết để ngủ lại.

Đói thật	Bú theo thói quen
Bú lâu, bú mạnh, nuốt rõ tiếng	Bú vài phút rồi lơ mơ ngủ
Khoảng cách giữa các cữ khá đều	Thức rất thường xuyên, có khi 45 phút một lần
Bú xong ngủ được một giấc dài	Đặt xuống lại khóc, lại đòi ti
Hay gặp ở bé nhỏ, bé đang tăng trưởng nhanh	Hay gặp ở bé lớn, đã ăn dặm tốt ban ngày

5. Môi trường ngủ chưa hợp

Phòng quá sáng, đèn ngủ chiếu thẳng mặt. Tivi, điện thoại, tiếng nói chuyện. Phòng quá nóng hoặc mặc quá nhiều lớp. Muối. Tã đầy. Những điều nhỏ cộng lại làm giấc ngủ của con mỏng hơn.

6. Giai đoạn phát triển, mọc răng, ốm

Có những tuần con đang tập lật, tập bò, tập đứng, bập bẹ tiếng đầu tiên. Não bộ hoạt động mạnh nên giấc ngủ xáo trộn. Mọc răng, cảm cúm, sau tiêm chủng, đi du lịch, đổi người trông, đi nhà trẻ cũng làm con thức nhiều hơn.

Những đợt này thường **tạm thời**. Mẹ dỗ con nhiều hơn một chút là bình thường, miễn là khi con khoẻ lại, mình quay về nhịp cũ. Phần 8 sẽ nói kỹ về các giai đoạn này.

♥ CÂU CHUYỆN NHỎ

Chuyện của bé Na (tên đã đổi), 6 tháng. Mẹ Na cho con chơi từ 3 giờ chiều đến 9 giờ tối mới cho ngủ, vì nghĩ con mệt sẽ ngủ ngon. Na thức 4 lần mỗi đêm, lần nào cũng phải ti mới ngủ lại. Mẹ Na làm hai việc: rút ngắn thời gian thức cuối ngày còn khoảng 2 tiếng, và cho Na vào giường lúc 7 giờ rưỡi tối. Tuần đầu Na vẫn thức, nhưng từ 4 lần xuống còn 2 lần. Hai lý do của Na là: **quá mệt** và **liên kết ti**. Sửa được lý do đầu tiên, lý do thứ hai cũng dễ xử lý hơn.

🌙 MẸ THỬ TỐI NAY

Tối nay mẹ chưa cần thay đổi gì. Chỉ cần **ghi lại 3 điều**: con dậy buổi sáng lúc mấy giờ, mỗi giấc ngày dài bao lâu, đêm con thức mấy lần và mẹ đã làm gì để con ngủ lại. Đọc lại 6 nguyên nhân bên trên, đánh dấu những nguyên nhân giống con mình nhất.

Ngủ an toàn trước tiên



Trước mọi mẹo hay cách dạy con ngủ, an toàn luôn đứng đầu. Phần này ngắn nhưng quan trọng nhất cuốn sách.

Những điều dưới đây là **khuyến nghị phổ biến của các tổ chức nhi khoa quốc tế**, trong đó có Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP), dành cho trẻ **dưới 1 tuổi**. Mục đích là giảm nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh và các tai nạn khi ngủ như ngạt, kẹt, đè.

Sáu điều cốt lõi

- 1. Luôn đặt bé nằm ngửa** khi ngủ, cả giấc ngày lẫn giấc đêm. Khi bé đã tự lật được cả hai chiều (sấp sang ngửa và ngửa sang sấp), mẹ không cần lật con lại, nhưng vẫn đặt con nằm ngửa lúc bắt đầu ngủ.
- 2. Mặt phẳng, chắc, không nghiêng.** Đệm cũi vừa khít khung, không lún. Không cho bé ngủ trên ghế sofa, đệm nghiêng hay gối chống trào. Ghế rung, ghế ô tô, xe đẩy, địu không phải chỗ ngủ: nếu con ngủ thiếp đi trong đó, mẹ chuyển con ra mặt phẳng, đặt nằm ngửa càng sớm càng tốt.
- 3. Giường trống trơn.** Không gối, không chăn dày, không thú bông, không quây cũi bằng đệm mềm, không gối chặn hai bên. Nếu sợ con lạnh, mẹ dùng túi ngủ hoặc quần áo ấm vừa đủ thay cho chăn.
- 4. Ngủ cùng phòng với bố mẹ,** tốt nhất ở giường hoặc cũi riêng đặt sát giường bố mẹ, ít nhất trong 6 tháng đầu.
- 5. Không để bé quá nóng.** Phòng thoáng, mát vừa phải. Bé mặc nhiều hơn người lớn tối đa một lớp mỏng là đủ. Không đội mũ, không trùm kín đầu khi ngủ trong nhà. Nếu bật điều hoà hay quạt, không để gió thổi thẳng vào con. Sờ gáy hoặc lưng con thấy ấm, không đẫm mồ hôi là được.
- 6. Không khói thuốc** quanh bé, cả trong lúc mang thai lẫn sau sinh.

Thêm vài điều nhỏ: bú mẹ được ghi nhận là có lợi cho an toàn giấc ngủ. Với bé đã quen ti giả, cho ngậm ti giả lúc bắt đầu ngủ cũng được nhiều khuyến nghị coi là có ích, nếu ti rơi ra khi con đã ngủ thì không cần nhét lại.

Về quần chũn

Quần giúp nhiều bé sơ sinh ngủ yên hơn. Nếu quần, mẹ quần **chắc phần tay nhưng lỏng phần hông và chân** để chân con co duỗi được, luôn đặt con nằm ngửa. **Dừng quần ngay khi con có dấu hiệu tập lật**, thường

quanh 3–4 tháng, có bé sớm hơn, vì bé bị quấn mà lật sấp sẽ không tự xoay lại được.

Về võng và ngủ chung giường

Em biết ở nhiều gia đình Việt, con ngủ võng, ngủ chung giường với bố mẹ hay với bà là chuyện rất tự nhiên. Có nhà ở chật, có nhà mẹ bú đêm nên ngủ chung cho tiện. Em không phán xét lựa chọn nào cả.

Em chỉ nói rõ khuyến nghị để mẹ cân nhắc: Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ khuyên trẻ dưới 1 tuổi **ngủ cùng phòng nhưng khác giường**, và không khuyến khích ngủ chung giường trong bất kỳ trường hợp nào. Võng không phải mặt phẳng, đầu bé dễ gập về phía ngực khiến đường thở bị chèn, nhất là bé nhỏ.

Nếu gia đình vẫn chọn ngủ chung giường, những điều sau giúp **giảm bớt nguy cơ** (không làm việc ngủ chung trở nên an toàn hoàn toàn):

- Đệm cứng, phẳng, tốt nhất đặt sát sàn. Không để khe hở giữa đệm và tường hay thành giường nơi bé có thể bị kẹt, không để bé có thể lăn rơi xuống.
- Bé nằm ngửa, **cạnh mẹ**, không nằm giữa hai người lớn, không nằm cạnh anh chị nhỏ hay vật nuôi. Không quấn chũn khi ngủ chung.
- Gối và chăn của người lớn để xa bé, không để chăn trùm lên người bé.
- **Tuyệt đối không ngủ chung** khi người lớn hút thuốc, uống rượu bia, dùng thuốc gây buồn ngủ, hoặc đang quá mệt đến mức khó tỉnh.
- **Không bao giờ ngủ cùng bé trên ghế sofa hay ghế bành.** Đây là chỗ nguy hiểm nhất.
- **Bé sinh non hoặc nhẹ cân lúc sinh (dưới 2,5 kg) không nên ngủ chung giường.** Bé dưới 4 tháng cũng có nguy cơ cao hơn hẳn. Với những bé này, mẹ cho con nằm nôi hoặc cũi riêng sát giường.
- Nếu con ngủ võng ban ngày, có người lớn ở cạnh trông. Khi con đã ngủ say, nhẹ nhàng chuyển con ra giường hoặc cũi.

MẸ LƯU Ý

Gối chống bẹt đầu, gối chặn hai bên, đệm định hình hay "gối chống trào" được bán khá nhiều, nhưng các khuyến nghị ngủ an toàn hiện nay **không khuyên dùng** chúng cho giấc ngủ của bé. Nếu mẹ lo đầu con bẹp, hãy cho con nằm sấp chơi nhiều hơn lúc thức, có người lớn trông, và hỏi bác sĩ khi khám định kỳ.

MẸ THỬ TỐI NAY

Tối nay mẹ dành 2 phút **soi lại chỗ ngủ của con**. Bỏ ra ngoài mọi thứ mềm: gối, thú bông, chăn dày, quây đệm. Kiểm tra khe giữa đệm và thành giường. Chỗ ngủ càng "trống trơn" càng an toàn. Mẹ yên tâm thì mới ngủ ngon được.

PHẦN 3

Bảng giờ thức theo tháng tuổi

Đây là phần mẹ sẽ mở lại nhiều nhất.

Giờ thức là khoảng thời gian bé thức giữa hai giấc ngủ, tính từ lúc bé mở mắt dậy đến lúc mẹ **bắt đầu cho bé đi ngủ lại**. Nếu bé thức quá ngắn, con chưa đủ buồn ngủ và sẽ chống ngủ. Nếu thức quá dài, con rơi vào trạng thái quá mệt như Phần 1 đã nói.

Các con số dưới đây là **khoảng tham khảo**, không phải đồng hồ bấm giờ. Mỗi bé một khác. Mẹ dùng con số để biết "khoảng nào nên bắt đầu để ý", rồi kết hợp với dấu hiệu buồn ngủ của chính con mình.

Tháng tuổi	Giờ thức mỗi lần	Số giấc ngày	Tổng ngủ cả ngày	Giấc đêm (gồm lúc thức bú)
Mới sinh (0–6 tuần)	45–60 phút	4–6 giấc, chưa đều	14–17 giờ	Chưa phân biệt ngày đêm
2–3 tháng	1–1,5 giờ	4–5 giấc	14–17 giờ	9–11 giờ
4–6 tháng	1,5–2,5 giờ	3–4 giấc (6 tháng thường còn 3)	12–16 giờ	10–12 giờ
7–9 tháng	2,5–3,5 giờ	2–3 giấc (đa số còn 2)	12–15 giờ	10–12 giờ
10–12 tháng	3–4 giờ	2 giấc	12–14 giờ	10–12 giờ
13–18 tháng	4–5 giờ	2 giấc, chuyển dần về 1 giấc trưa	11–14 giờ	10–12 giờ
18–24 tháng	5–6 giờ	1 giấc trưa (1,5–2,5 giờ)	11–14 giờ	10–12 giờ

Tổng giờ ngủ tham khảo theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới và các hiệp hội nhi khoa. Giờ thức và số giấc là khoảng thường gặp, mỗi bé có thể lệch một chút.

Ba mẹ đọc bảng cho đúng

Khoảng thức buổi sáng ngắn nhất, càng về chiều càng dài hơn. Buổi sáng bé vừa ngủ dậy sau cả đêm, nên khoảng thức đầu tiên thường ở mức thấp của khoảng. Càng về chiều, bé thức được lâu hơn một chút. Riêng bé 4–6 tháng, nếu mẹ chưa rõ con hợp mức nào, khoảng thức trước giấc đêm cứ bắt đầu từ 1,5–2 tiếng (nhất là khi giấc chiều ngắn), rồi nới dần nếu con chưa buồn ngủ.

Thời gian nghỉ thức trước ngủ đã nằm trong giờ thức. Ví dụ bé 5 tháng dậy lúc 16 giờ 45, giờ thức khoảng 2 tiếng, thì 18 giờ 30 mẹ bắt đầu tắm, thay đồ, ti, ru, để 18 giờ 45 đến 19 giờ con đã nằm trên giường.

Tổng giờ ngủ là con số trung bình. Có bé ngủ ít hơn mà vẫn vui vẻ, phát triển tốt. Mẹ nhìn **tâm trạng của con khi thức**, không ép con ngủ đủ con số.

MẸ THỬ TỐI NAY

Tìm đúng dòng tháng tuổi của con trong bảng. Sáng mai, khi con thức dậy, mẹ **ghi giờ** và cộng thêm mức thấp của khoảng thức. Đặt một báo thức nhỏ trên điện thoại ở mốc đó. Khi báo thức kêu, mẹ quan sát con, thấy dấu hiệu buồn ngủ sớm là bắt đầu cho con đi ngủ.

Dấu hiệu buồn ngủ — đọc con, không chỉ đọc đồng hồ

Dấu hiệu sớm (nên bắt đầu cho ngủ)	Dấu hiệu muộn (con đã hơi quá mệt)
Nhìn xa xăm, bớt cười, bớt hứng thú	Khóc, cáu, ưỡn người
Chậm lại, chơi một món lâu, lơ đãng	Dụi mắt mạnh, kéo tai, đập đầu vào mẹ
Ngáp lần đầu, mắt hơi đỏ	Ngáp liên tục, quấy khóc khi bị đặt xuống
Rúc vào người mẹ, đòi bế	Bỗng "tăng động", cười to, chạy nhảy (bé lớn)

Thấy dấu hiệu sớm, mẹ cứ bắt đầu nghi thức, không cần chờ đúng phút trên bảng.

✂ CẮT RA DÁN TỦ LẠNH

Bảng giờ thức 0–24 tháng

Giờ thức là từ lúc con mở mắt dậy đến lúc mẹ **bắt đầu cho con đi ngủ lại**. Giờ con dậy cộng giờ thức là giờ bắt đầu cho con ngủ.

Tuổi	Giờ thức mỗi lần	Số giấc ngày	Ngủ đêm lúc	Tổng ngủ/ngày
Mới sinh (0–6 tuần)	45–60 phút	4–6, chưa đều	Theo con	14–17 giờ
2–3 tháng	1–1,5 giờ	4–5	20:00–22:00	14–17 giờ
4–6 tháng	1,5–2,5 giờ	3–4	18:30–20:00	12–16 giờ
7–9 tháng	2,5–3,5 giờ	2–3	18:30–20:00	12–15 giờ
10–12 tháng	3–4 giờ	2	19:00–20:00	12–14 giờ
13–18 tháng	4–5 giờ	2, dần còn 1	19:00–20:00	11–14 giờ
18–24 tháng	5–6 giờ	1 giấc trưa	19:30–20:30	11–14 giờ

Buồn ngủ sớm: nhìn xa xăm, bắt cười, chậm lại, ngáp lần đầu, rúc vào mẹ. Thấy là bắt đầu nghi thức.

Ngủ an toàn (dưới 1 tuổi): nằm ngửa · mặt phẳng chắc · giường không gối, không thú bông, không chăn dày.

Học Vui Nhí · Bé Ngủ Xuyên Đêm · Số liệu là khoảng tham khảo, mỗi bé một khác, không thay thế lời khuyên của bác sĩ.

Nhịp ăn – chơi – ngủ trong ngày



Bé thích sự lặp lại. Khi mỗi ngày trôi theo một nhịp quen, con biết trước điều gì sắp đến và hợp tác dễ hơn.

Nhịp em gợi ý cho bé dưới 1 tuổi là **Ăn → Chơi → Ngủ**. Bé thức dậy thì cho ăn trước, sau đó chơi, rồi mới ngủ. Cách này giúp tách việc ăn khỏi việc ngủ, để con không quen "phải bú mới ngủ được". Với bé sơ sinh, mẹ không cần cứng nhắc, cứ cho con bú khi đói.

Các lịch mẫu dưới đây chỉ để mẹ hình dung. **Giờ cụ thể không quan trọng bằng khoảng thời gian**. Nhà mẹ dậy sớm hay muộn, mẹ dịch cả lịch lên hoặc xuống là được.

Bé 0–3 tháng: theo con, chưa cần lịch giờ

Bé nhỏ chưa theo được lịch cố định. Mẹ chỉ cần giữ **vòng lặp ngắn**: con dậy → bú → thức một chút (theo bảng giờ thức) → ngủ. Mỗi vòng khoảng 2–3 tiếng.

Việc quan trọng nhất ở tuổi này là **giúp con phân biệt ngày và đêm**:

- Ban ngày: mở rèm cho sáng, tiếng sinh hoạt bình thường, nói chuyện, chơi với con khi con thức.
- Ban đêm: phòng tối, yên. Bú đêm thì không bật đèn to, không trò chuyện, thay tã nhanh gọn.
- Giấc ngày đừng để kéo quá dài, nếu con ngủ quá khoảng 2–2,5 tiếng, mẹ nhẹ nhàng đánh thức con dậy bú.

Bé 4–6 tháng (ví dụ bé 5 tháng, 3 giấc ngày)

Giờ	Việc
7:00	Dậy, bú
9:00 – 10:15	Giấc 1
10:15	Bú, chơi
12:30 – 14:00	Giấc 2
14:00	Bú, chơi, nằm sấp chơi
16:15 – 16:50	Giấc 3 (giấc ngắn)
17:00	Bú, chơi nhẹ, tắm
18:40	Nghi thức trước ngủ
19:00	Ngủ đêm

Bé 7–9 tháng (ví dụ bé 8 tháng, 2 giấc ngày)

Giờ	Việc
7:00	Dậy, bú
8:00	Ăn dặm bữa sáng
10:00 – 11:15	Giấc 1
11:30	Ăn dặm bữa trưa, chơi
14:15 – 15:30	Giấc 2
15:30	Bú hoặc ăn nhẹ, chơi ngoài trời
17:30	Ăn dặm bữa tối
18:30	Tắm, nghi thức trước ngủ
19:00 – 19:15	Ngủ đêm

Bé 10–12 tháng (2 giấc ngày)

Giờ	Việc
7:00	Dậy, sữa
8:00	Ăn sáng
10:00 – 11:15	Giấc 1
11:30	Ăn trưa
14:30 – 15:45	Giấc 2
16:00	Ăn nhẹ, chơi
18:00	Ăn tối
19:00	Tắm, nghỉ thức trước ngủ
19:30	Ngủ đêm

Bé 13–24 tháng (1 giấc trưa)

Giờ	Việc
7:00	Dậy, sữa
8:00	Ăn sáng, chơi, ra ngoài
11:30	Ăn trưa
12:00 – 14:30	Ngủ trưa (không để quá 15:30)
15:00	Ăn nhẹ, chơi vận động
18:00	Ăn tối
19:30	Tắm, nghỉ thức trước ngủ
20:00	Ngủ đêm

Lịch trên hợp với bé khoảng 18–24 tháng. Bé 13–18 tháng thường chưa thức được lâu như bé gần 2 tuổi: giữ giấc trưa 12:00 – 14:30 như trên, nhưng bắt đầu nghỉ thức lúc 19:00 và cho con ngủ đêm khoảng 19 giờ 30. Nếu con đang chuyển từ 2 giấc về 1 giấc, mẹ xem thêm hướng dẫn ở Phần 8.

Nếu con đi nhà trẻ hoặc ở với ông bà

Khi con ở nhà trẻ, giờ ngủ trưa do trường quyết định, thường khoảng 11 giờ 30 đến 14 giờ. Mẹ không cần chống lại lịch trường. Mẹ chỉ cần giữ hai mốc ở nhà: **giờ dậy buổi sáng** và **giờ đi ngủ buổi tối**, cả tuần như nhau.

Nếu con ở với ông bà, mẹ viết lịch ra giấy, dán ở chỗ dễ thấy, kèm trang *Cắt ra dán tủ lạnh* ở cuối Phần 3. Ông bà nhìn giờ thức là biết khi nào nên cho cháu ngủ, không phải đoán.

🌙 MẸ THỬ TỐI NAY

Ngày mai, mẹ thử **cho con ăn ngay sau khi thức dậy**, thay vì cho bú để ngủ. Sau bữa, mẹ chơi với con, rồi đến giờ ngủ thì đặt con xuống khi con no, đã được thay tã, đang buồn ngủ. Chỉ một thay đổi nhỏ này cũng giúp nhiều bé bớt "phải ti mới ngủ".

Nghỉ thức 15 phút trước giờ ngủ



Nghỉ thức là chuỗi việc nhỏ mẹ làm **theo đúng một thứ tự, mỗi tối như nhau**. Lặp lại đủ lâu, chuỗi việc ấy trở thành tín hiệu báo cho cơ thể con: "sắp ngủ rồi". Con bắt đầu thả lỏng từ những bước đầu tiên.

Nghỉ thức không cần cầu kỳ. Ngắn, đều và ấm áp là đủ. Với giấc đêm khoảng 15–20 phút. Với giấc ngày, mẹ rút gọn còn 3–5 phút.

Nghỉ thức mẫu 6 bước

1. **Hạ đèn, tắt tivi** (khoảng 30 phút trước giờ ngủ). Nhà yên dần, tiếng nói nhỏ lại.

2. **Tắm hoặc lau người bằng nước ấm.** Không nhất thiết tối nào cũng tắm, lau mặt, tay, chân cũng được.
3. **Massage nhẹ, thay tã, mặc đồ ngủ.** Đồ ngủ chỉ dùng để ngủ, giúp con nhận ra tín hiệu.
4. **Bú hoặc uống sữa** trong phòng hơi sáng, không để con ngủ thiếp lúc bú. Nếu con lơ mơ, mẹ nói chuyện nhẹ, vuốt má cho con tỉnh một chút. Bé đã mọc răng thì lau hoặc chải răng sau cữ sữa này, không cho con ngậm bình sữa đi ngủ.
5. **Đọc một cuốn sách ngắn hoặc hát một bài quen.** Cùng một bài mỗi tối. Đến lúc này mới tắt đèn lớn.
6. **Nói một câu chúc ngủ ngon cố định,** ví dụ: "Đến giờ ngủ rồi. Mẹ thương con. Ngủ ngon nhé." Rồi đặt con xuống giường **khi con còn thức nhưng đã buồn ngủ.**

Ba điều nhỏ tạo khác biệt lớn

- **Phòng tối hẳn** khi ngủ đêm. Nếu cần đèn để chăm con, dùng đèn ánh vàng hoặc đỏ, đặt thấp, không chiếu thẳng vào mặt con.
- **Tiếng ồn trắng** (tiếng xè xè đều) giúp che tiếng động trong nhà như tiếng xe, tiếng nói chuyện. Đặt loa cách đầu con ít nhất 2 mét, âm lượng thật nhỏ, nhỏ hơn tiếng nói chuyện bình thường (dưới khoảng 50 dB), không bao giờ để mức to nhất. Nếu mẹ lấy kèm Bộ bảng in, trong đó có sẵn 2 file âm thanh ru ngủ dài 30 phút. Không có cũng không sao, quạt chạy đều hay một ứng dụng tiếng ồn trắng trên điện thoại cũng dùng được.
- **Màn hình tắt trước giờ ngủ** ít nhất 1 tiếng, kể cả điện thoại của bố mẹ đang mở bên cạnh con.

♥ CÂU CHUYỆN NHỎ

Nghi thức của bé Bin (tên đã đổi), 14 tháng: 19 giờ 15 tắt tivi, bố cùng Bin "chúc ngủ ngon" các đồ chơi, cất vào giỏ. Tắm, mặc đồ ngủ màu xanh. Uống sữa trong phòng khách, đèn vàng. Vào phòng, đọc cuốn sách về con vịt. Mẹ hát một bài ru. "Đến giờ ngủ rồi, mẹ thương Bin." Tổng cộng 20 phút. Sau 10 tối, cứ nhìn bố cầm giỏ đồ chơi là Bin tự đi về phía phòng tắm.

🌙 MẸ THỬ TỐI NAY

Viết ra giấy **5-6 bước nghi thức** của nhà mình, dán lên cửa phòng ngủ. Tối nay làm đúng thứ tự đó. Ai trông con buổi tối (bố, bà, người giúp việc) cũng làm theo đúng tờ giấy ấy.

Dạy bé tự ngủ: 3 cách để mẹ chọn



"Tự ngủ" nghĩa là bé có thể từ trạng thái buồn ngủ chìm vào giấc mà **không cần bế, ti hay ru đến lúc ngủ hẳn**. Khi bé biết tự ngủ lúc bắt đầu, những lần tỉnh nhẹ giữa đêm con cũng dễ tự ngủ lại hơn.

Trước khi bắt đầu, mẹ đọc kỹ 5 điều này

- **Chỉ dạy khi con khỏe.** Không bắt đầu khi con đang ốm, đang mọc răng đau, vừa tiêm, vừa đi xa về hay vừa đổi người trông.

- **Thường từ khoảng 4–6 tháng trở lên.** Bé nhỏ hơn chưa sẵn sàng. Với bé dưới 4 tháng, mẹ chỉ cần tập nhẹ: thỉnh thoảng đặt con xuống khi con lơ mơ, vậy là đủ.
- **Không bỏ mặc con khóc.** Cả 3 cách dưới đây đều có bố mẹ ở bên hoặc quay lại dỗ. Mục tiêu là đồng hành để con học, không phải để con khóc đến kiệt sức.
- **Bố mẹ thống nhất trước.** Chọn một cách, cả nhà làm giống nhau ít nhất 1–2 tuần. Đổi cách giữa chừng làm con bối rối hơn.
- **Tôn trọng lựa chọn của gia đình.** Có nhà muốn tiếp tục ru con, bú con ngủ và thấy ổn. Điều đó hoàn toàn bình thường. Mẹ chỉ cần thay đổi khi chính mẹ thấy cần.

Ba cách dưới đây đi từ **nhẹ nhất (chậm hơn, con khóc ít hơn)** đến **nhANH hơn (con có thể khóc nhiều hơn trong vài đêm đầu)**. Không có cách nào "đúng nhất". Có cách hợp với con và hợp với sức chịu đựng của mẹ.

Cách 1 — Nhẹ: đặt xuống khi lơ mơ, vỗ về, bế lên đặt xuống

Hợp với: mẹ không muốn nghe con khóc nhiều, bé dễ tính, bé 4–8 tháng.

1. Làm nghi thức như Phần 5. Đặt con xuống giường khi con **lơ mơ nhưng còn thức**.
2. Đặt tay lên ngực hoặc bụng con, vỗ nhẹ đều, kèm tiếng "sss" hoặc câu hát khẽ.
3. Nếu con quấy nhẹ, mẹ tiếp tục vỗ, chưa bế.
4. Nếu con khóc to dần, mẹ **bế con lên đỡ đến khi con bình tĩnh** (không phải đến khi ngủ), rồi đặt con xuống lại.
5. Lặp lại bước 2–4. Mỗi đêm, mẹ giảm dần: vỗ ít hơn, rồi chỉ đặt tay, rồi chỉ ngồi cạnh.

Thời gian: thường 1–3 tuần. Đêm đầu có thể phải bế lên đặt xuống nhiều lần, mẹ cứ kiên nhẫn.

Cách 2 — Vừa: ngồi ghế, lùi dần

Hợp với: bé hay lo lắng khi xa mẹ, bé khoảng 6 tháng trở lên, bé đã biết đứng vịn cũi.

1. Làm nghi thức, đặt con vào giường khi con còn thức.
2. Mẹ ngồi trên một chiếc ghế **sát cạnh giường**. Mẹ có thể nói nhỏ, vỗ nhẹ qua thanh cũi khi con khóc, nhưng hạn chế bế.
3. Mẹ ngồi đó đến khi con ngủ hẳn rồi mới ra.
4. **Cứ 2–3 đêm, mẹ dịch ghế ra xa hơn một chút:** giữa phòng, rồi gần cửa, rồi ngồi ở cửa, rồi ra ngoài cửa (vẫn để con nghe tiếng mẹ).
5. Nếu con thức giữa đêm, mẹ quay lại vị trí ghế của đêm đó và làm y như lúc đầu.

Thời gian: thường 2–3 tuần. Con thấy mẹ vẫn ở đó nên yên tâm hơn, khóc ít hơn cách 3.

Cách 3 — Nhanh hơn: vào dỗ theo khoảng thời gian tăng dần

Hợp với: bé từ khoảng 6 tháng, bố mẹ đã thử cách nhẹ mà chưa hiệu quả, hoặc việc mẹ ở trong phòng khiến con càng phấn khích hơn.

1. Làm nghi thức, đặt con xuống khi con còn thức, chúc ngủ ngon, rồi ra khỏi phòng.
2. Nếu con khóc, mẹ chờ một khoảng ngắn rồi **vào dỗ 1–2 phút:** nói nhỏ, vỗ nhẹ, không bế lên, không bật đèn. Sau đó mẹ ra.
3. Nếu con vẫn khóc, mẹ chờ lâu hơn một chút rồi lại vào dỗ. Mỗi lần chờ dài hơn lần trước.
4. Mỗi đêm, các khoảng chờ tăng thêm một ít.

Đêm	Lần chờ 1	Lần chờ 2	Các lần sau
1	2 phút	4 phút	6 phút
2	4 phút	6 phút	8 phút
3	6 phút	8 phút	10 phút
4 trở đi	8 phút	10 phút	10–12 phút

Các con số chỉ là gợi ý. Mẹ có thể giữ khoảng ngắn hơn nếu thấy khó lòng, ví dụ 1–2 phút. Điều quan trọng là **giữ đều**, và lần nào mẹ vào cũng bình tĩnh, ngắn gọn, ấm áp.

Thời gian: nhiều bé có thay đổi rõ trong khoảng 1 tuần. 2–3 đêm đầu thường khó nhất.

MẸ LƯU Ý

Dừng lại và đưa con đi khám nếu tiếng khóc của con nghe khác thường (thét, rên, khóc yếu), con sốt, nôn, khó thở, hoặc mẹ có cảm giác "có gì đó không ổn". Linh cảm của mẹ luôn đáng tin. Dạy tự ngủ chỉ dành cho bé khỏe mạnh.

Mẹ chọn cách nào?

Câu hỏi	Gợi ý
Mẹ khó chịu khi nghe con khóc dù chỉ vài phút?	Cách 1
Con bám mẹ, hoảng khi mẹ ra khỏi phòng?	Cách 2
Mẹ ở trong phòng, con lại càng đòi bế, càng phấn khích?	Cách 3
Nhà ở chung, sợ ảnh hưởng người khác?	Cách 1 hoặc 2, chọn thời điểm cuối tuần
Mẹ đã thử cách 1 trên 2 tuần, con vẫn khóc nhiều?	Cần nhắc cách 2 hoặc 3

MẸ THỬ TỐI NAY

Tối nay, ở **giấc đêm**, mẹ thử đặt con xuống khi con **lơ mơ**, **chưa ngủ hẳn**, rồi vỗ nhẹ đều tay. Nếu con khóc to, cứ bế lên đỡ, không sao cả. Chỉ cần một lần con tự chìm vào giấc trên giường là đã có một bước tiến.

Cai bú đêm, cai ti giả, cai bế ru

Chữ "cai" nghe có vẻ nặng nề. Thật ra em chỉ gợi ý **giảm dần**, từng chút một, để con có thời gian làm quen. Không có gì phải dứt khoát chỉ trong một đêm.

Bú đêm: khi nào là bình thường?

Bé dưới 6 tháng thức dậy bú đêm là chuyện bình thường, nhất là bé bú mẹ. Mẹ không cần cai.

Khoảng 6–9 tháng, nhiều bé vẫn cần một cữ bú đêm. Sau mốc này, nếu con ăn dặm tốt, tăng cân đều, bác sĩ thấy con phát triển ổn, mẹ có thể cân nhắc giảm dần các cữ bú theo thói quen.

MẸ LƯU Ý

Hỏi bác sĩ nhi trước khi cai bú đêm nếu con sinh non, nhẹ cân, chậm tăng cân, đang ốm hoặc có bệnh lý. Với những bé này, các cữ bú đêm có thể vẫn rất cần thiết.

Cách giảm bú đêm từng bước

Với bé bú bình: mỗi 1–2 đêm, giảm khoảng 20–30 ml ở mỗi cữ đêm. Khi cữ chỉ còn khoảng 50–60 ml, mẹ thay bằng cách dỗ khác (vỗ, hát, nước lọc với bé trên 6 tháng).

Với bé bú mẹ: mỗi 1–2 đêm, rút ngắn thời gian bú khoảng 1–2 phút. Khi cữ bú chỉ còn khoảng 3–5 phút, mẹ dỗ con bằng cách khác.

Giãn khoảng cách: nếu con thức đòi bú sau 2 tiếng, mẹ dỗ thêm 10–15 phút rồi mới cho bú. Mỗi vài đêm, kéo dài thêm một chút.

Bố hoặc người khác dỗ thay: khi con ngủ thấy mùi mẹ, con càng đòi ti. Nhiều nhà thành công nhờ bố vào dỗ vài đêm đầu.

Cho bú đủ ban ngày: bữa cuối trước khi ngủ nên no, ban ngày cho con bú hoặc ăn đủ cữ để con không bù vào ban đêm.

Ti giả: không cần vội cai

Với bé dưới 1 tuổi, ngưng ti giả khi bắt đầu ngủ được nhiều khuyến nghị coi là **có lợi cho an toàn giấc ngủ**. Vì vậy mẹ không cần cai ti giả quá sớm.

Vấn đề chỉ xuất hiện khi ti rơi ra giữa đêm và con khóc đòi mẹ nhét lại, nhiều lần mỗi đêm. Khi đó mẹ có hai lựa chọn:

- **Dạy con tự tìm ti** (thường từ khoảng 8–10 tháng, khi tay con đã khéo): để 2–3 chiếc ti giả ở một góc cũi, ban ngày tập cho con cầm ti tự đưa vào miệng.
- **Giảm dần:** chỉ dùng ti lúc bắt đầu ngủ, không nhét lại giữa đêm. Sau đó áp dụng một trong 3 cách ở Phần 6.

Với bé lớn hơn 1 tuổi, nếu muốn cai hẳn, mẹ chọn giai đoạn con khỏe, không có xáo trộn lớn, nói trước với con bằng lời đơn giản và giữ quyết định nhất quán.

Bế ru: thang 6 bậc đi xuống

Thay vì bỏ bế ngay, mẹ đi xuống từng bậc. Mỗi bậc giữ khoảng 2–4 đêm, khi con quen thì xuống bậc tiếp theo.

Bậc	Mẹ làm gì
1	Bế, đừng đưa, ru đến khi con ngủ hẳn (điểm xuất phát của nhiều nhà)
2	Bế ru đến khi con lơ mơ, rồi đặt xuống giường
3	Bế, đứng yên không đừng đưa, đến khi con lơ mơ thì đặt xuống
4	Ngồi ôm con trên giường, rồi đặt con nằm xuống
5	Đặt con nằm, mẹ vỗ nhẹ hoặc đặt tay lên người con
6	Mẹ chỉ ngồi cạnh, nói nhỏ, rồi rời dần như cách 2 ở Phần 6

♥ CÂU CHUYỆN NHỎ

Mẹ Hà (tên đã đổi) có con trai 9 tháng, đêm thức 5 lần, lần nào cũng bú vài phút. Bác sĩ khám định kỳ nói con tăng cân tốt. Mẹ Hà giữ lại một cữ bú lúc khoảng 2–3 giờ sáng, các lần thức khác thì để bố vào vỗ. Tuần đầu, bố mất khá nhiều thời gian dỗ. Sang tuần thứ hai, con còn thức 2 lần, trong đó một lần tự ngủ lại sau vài phút. Mẹ Hà nói điều khó nhất là bố mẹ cùng giữ đều được 10 đêm đầu.

🌙 MẸ THỬ TỐI NAY

Tối nay mẹ xác định **con đang ở bậc mấy** trong thang bế ru. Trong 3 đêm tối, chỉ xuống **đúng một bậc**. Nếu con đang bú đêm theo thói quen, mẹ chọn một cữ (không phải cữ đầu tiên sau nửa đêm) và rút ngắn 1–2 phút.

Giai đoạn “thoái lui giấc ngủ”

Con đang ngủ khá ổn, bỗng một tuần nọ lại thức đêm liên tục, ngủ ngày chập chờn, cáu kỉnh. Mẹ hoang mang: “Mình làm sai gì sao?”

Nhiều khả năng con đang đi qua một giai đoạn **thoái lui giấc ngủ**. Đây là những đợt giấc ngủ xáo trộn tạm thời, thường gắn với một bước phát triển lớn của con. Không phải bé nào cũng trải qua tất cả, và thời điểm có thể lệch vài tuần.

Các mốc thường gặp

Khoảng tuổi	Chuyện gì đang diễn ra	Mẹ thường thấy
Quanh 4 tháng	Giấc ngủ chuyển hẳn sang kiểu chu kỳ giống người lớn, con tỉnh nhẹ giữa các chu kỳ nhiều hơn	Thức đêm nhiều hơn hẳn, giấc ngày ngắn 30–45 phút
8–10 tháng	Tập bò, tập đứng, bắt đầu sợ xa mẹ	Đứng dậy trong cũi không biết ngồi xuống, khóc khi mẹ ra khỏi phòng
Quanh 12 tháng	Tập đi, có bé bắt đầu chống giấc ngủ thứ hai	Chống ngủ trưa hoặc chiều, tối khó ngủ
Quanh 18 tháng	Muốn tự lập, mọc răng hàm, lo xa mẹ trở lại	Nói “không” với giờ ngủ, ăn vạ, thức đêm
Quanh 2 tuổi	Ngôn ngữ và trí tưởng tượng phát triển, có thể có em bé, chuyển giường	Kéo dài giờ đi ngủ, đòi thêm nước, thêm truyện, thức đêm vì sợ

Các đợt này thường kéo dài từ vài ngày đến vài tuần.

Năm nguyên tắc để đi qua

1. **Giữ nghi thức và giờ đi ngủ như cũ.** Đây là chiếc phao của con khi mọi thứ đang thay đổi.
2. **Cho con tập kỹ năng mới thật nhiều vào ban ngày.** Con tập đứng, tập bò ban ngày càng nhiều thì ban đêm càng ít "luyện tập" trong cũi. Với bé đứng được mà chưa biết ngồi xuống, ban ngày mẹ dạy con gập gối ngồi xuống từ tư thế vịn.
3. **Xem lại giờ thức.** Rất nhiều "thoái lui" thật ra là con đã lớn và cần thức lâu hơn một chút. Đối chiếu lại bảng ở Phần 3.
4. **Dễ nhiều hơn một chút là bình thường, nhưng đừng thêm thói quen mới khó bỏ.** Ví dụ con đã tự ngủ, mẹ có thể ngồi cạnh dỗ, nhưng tránh quay lại bế ru đến ngủ hẳn.
5. **Khi đợt này qua, quay về nhịp cũ.** Cách mẹ dạy con ở Phần 6 vẫn dùng lại được.

MẸ THỬ TỐI NAY

Nếu con đang trong một đợt thức đêm bất thường, tối nay mẹ **chỉ cần giữ đúng nghi thức và giờ đi ngủ**. Ngày mai, cho con 15–20 phút tập kỹ năng mới (lật, bò, đứng, ngồi xuống) trên sàn. Và nhắc mình: đây là một giai đoạn, rồi sẽ qua.

Chuyển từ 2 giấc ngày về 1 giấc

Bước này thường diễn ra trong khoảng 13–18 tháng. Con sẵn sàng khi chống giấc thứ hai **nhiều ngày liên tiếp**, hoặc ngủ giấc chiều thì tối rất khó ngủ.

Cách chuyển: cứ 2–3 ngày, dời giấc sáng muộn thêm 15–30 phút cho đến khi thành giấc trưa (khoảng 11 giờ 30 – 12 giờ 30). Trong lúc chuyển, tối cho con ngủ sớm hơn 30 phút để bù.

Lịch 7 ngày đầu

Đây là lịch mẹ có thể làm theo từng ngày. Mỗi ngày chỉ thêm **một việc mới**, giữ lại việc của những ngày trước. Mẹ đánh dấu ô vuông khi làm xong.

Trước khi bắt đầu: con khỏe, không có lịch đi xa trong tuần, bố mẹ đã đọc và thống nhất. Nếu con dưới 4 tháng, mẹ làm Ngày 1 đến Ngày 4 và bỏ phần dạy tự ngủ.

Ngày	Việc mới của ngày	Xong
Ngày 1	Ghi nhật ký cả ngày như bình thường, chưa thay đổi gì. Soi lại chỗ ngủ an toàn (Phần 2).	☐
Ngày 2	Cố định giờ dậy buổi sáng (lịch không quá 30 phút). Mở rèm, cho con ra ánh sáng ngay sau khi dậy.	☐
Ngày 3	Áp giờ thức theo tháng tuổi (Phần 3) cho mọi giấc trong ngày. Đặt báo thức trên điện thoại.	☐
Ngày 4	Bắt đầu nghi thức 15 phút (Phần 5), dán các bước lên cửa phòng. Phòng tối, có thể bật tiếng ồn trắng.	☐
Ngày 5	Với bé từ 4 tháng: chọn 1 trong 3 cách tự ngủ (Phần 6), bắt đầu ở giấc đêm .	☐
Ngày 6	Giữ nguyên mọi việc. Giấc ngày cũng đặt con xuống khi lơ mơ, nếu con khóc nhiều thì giấc ngày cứ dễ như cũ.	☐
Ngày 7	Xem lại nhật ký. Nếu bé trên 6 tháng và bác sĩ thấy con tăng cân tốt, mẹ có thể chọn 1 cử bú đêm để giảm dần (Phần 7).	☐

Nhật ký giấc ngủ

Ngày	Dậy sáng	Các giấc ngày (từ – đến)	Đặt xuống	Ngủ lúc	Số lần thức đêm	Ghi chú
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Đọc nhật ký sau 7 ngày

Sau 7 ngày, mẹ so sánh ngày 1 và ngày 7 theo 3 con số: **thời gian từ lúc đặt xuống đến lúc ngủ, số lần thức đêm, và giờ dậy buổi sáng.**

- Nếu một con số tốt lên, dù chỉ một chút, là mẹ đang đi đúng hướng. Cứ giữ thêm 1–2 tuần.
- Nếu chưa thay đổi gì, mẹ xem lại giờ thức (Phần 3) trước tiên. Đây là chỗ hay lệch nhất.
- Nếu con khóc nhiều hơn hẳn, ngủ ít hơn hẳn, hoặc có dấu hiệu ở Phần 10, mẹ tạm dừng và hỏi bác sĩ.

MẸ THỬ TỐI NAY

Tối nay mẹ **in trang nhật ký** (hoặc chụp màn hình), để cạnh giường. Ghi giờ đặt con xuống, giờ con ngủ, các lần thức. Mai bắt đầu Ngày 1.

Khi nào nên đi khám

Hầu hết chuyện thức đêm là chuyện bình thường của tuổi nhỏ và cải thiện được bằng nhịp sinh hoạt. Nhưng có những dấu hiệu cho thấy giấc ngủ của con cần được bác sĩ xem. Mẹ **đưa con đi khám** nếu thấy:

Về hơi thở khi ngủ

- Con **ngáy to, ngáy thường xuyên** (hầu hết các đêm), không chỉ khi bị cảm.
- Có những lúc con **ngừng thở**, thở hắt, thở hỗn hển, hoặc phải giật mình để thở lại.
- Con thở rít, thở co lõm ngực, cánh mũi phập phồng, môi hoặc quanh miệng tím tái. **Đây là tình huống cần cấp cứu ngay.**
- Con hay ngủ há miệng, ngủ ở tư thế lạ như ngửa cổ ra sau, nhất là khi kèm ngáy to.

Về ăn uống và cân nặng

- Con **chậm tăng cân**, đứng cân hoặc sụt cân.
- Con bỏ bú, bú kém hẳn, ít tã ướt hơn bình thường.
- **Nôn trở nhiều**, nôn vọt mạnh, nôn ra dịch xanh hoặc có máu, hoặc con quấy khóc, ưỡn người mỗi lần bú.

Về sốt và các dấu hiệu bất thường

- **Bé dưới 3 tháng tuổi sốt** (từ 38°C trở lên): đưa con đi khám ngay.
- Bé lớn hơn sốt cao, sốt kéo dài, hoặc sốt kèm li bì, phát ban, co giật.

- Con **khóc bất thường không dễ được**: khóc thét, khóc rên, khóc kéo dài hàng giờ khác hẳn mọi khi.
- Con **li bì, khó đánh thức**, hoặc ngủ nhiều bất thường so với tuổi.
- Con hay kéo tai, quấy khóc khi nằm xuống, kèm sốt hoặc chảy mũi.

Về giấc ngủ kéo dài không cải thiện

- Mẹ đã làm đều đặn **2–3 tuần** theo sách mà con vẫn thức rất nhiều, hoặc ngày càng tệ hơn.
- Con có những cơn hoảng hốt lúc ngủ, la hét, cử động bất thường lặp lại.
- Con ngủ rất ít mà ban ngày vẫn mệt mỏi, cáu kỉnh, chậm phát triển so với tuổi.

Và mẹ cũng cần được chăm sóc

Nếu mẹ thấy **buồn bã kéo dài, mất hứng thú, lo âu liên tục, khó ngủ cả khi con đang ngủ**, hay có những suy nghĩ làm mẹ sợ, mẹ hãy nói với người thân và gặp bác sĩ. Đó không phải là yếu đuối. Mẹ khỏe thì con mới khỏe được.

MẸ LƯU Ý

Danh sách trên giúp mẹ nhận biết khi nào cần đi khám, **không dùng để tự chẩn đoán**. Khi phân vân, mẹ cứ đưa con đi khám hoặc gọi cho cơ sở y tế gần nhất. Không bao giờ là thừa.

MẸ THỬ TỐI NAY

Lưu sẵn **số điện thoại của bác sĩ nhi hoặc cơ sở y tế gần nhà** vào điện thoại, và dán một bản lên tủ lạnh. Khi cần, mẹ không mất thời gian tìm kiếm lúc nửa đêm.

Câu hỏi mẹ hay hỏi

1. Con em 3 tháng, đêm vẫn thức 2–3 lần bú. Có phải con ngủ kém không?

Không đâu mẹ. Bé 3 tháng thức bú đêm là bình thường. Mẹ tập trung vào việc giúp con phân biệt ngày đêm và giữ giờ thức hợp lý, những việc khác để sau.

2. Cho con ngủ muộn thì sáng con có dậy muộn không?

Thường là không. Nhiều bé vẫn dậy đúng giờ quen, có bé còn dậy sớm hơn vì quá mệt. Giờ đi ngủ hợp lý cho đa số bé dưới 2 tuổi là khoảng 19–20 giờ 30.

3. Con chỉ ngủ ngày được 30–45 phút rồi dậy khóc. Làm sao kéo dài giấc?

Kiểm tra giờ thức trước, thức quá ngắn hoặc quá dài đều làm giấc ngắn. Phòng ngủ ngày cũng nên tối. Khi con tỉnh sau 30 phút, mẹ thử chờ vài phút, vỗ nhẹ xem con có ngủ lại không trước khi bế ra. Với bé dưới 5 tháng, giấc ngắn là chuyện khá phổ biến.

4. Con dậy lúc 5 giờ sáng, cả nhà đều mệt. Phải làm sao?

Phòng phải tối hẳn lúc gần sáng. Xem lại giờ đi ngủ: đi ngủ quá muộn hay quá sớm đều có thể gây dậy sớm. Trước 6 giờ, mẹ xem như vẫn là ban đêm: không bật đèn, không chơi, dỗ con ngủ lại.

5. Nhà em ông bà hay bế ru, em làm khác thì có sao không?

Bé thích nghi với người khác nhau khá tốt. Điều quan trọng là **giấc đêm** được làm nhất quán. Mẹ có thể in lịch và nghi thức nhờ ông bà làm theo, nói nhẹ nhàng rằng đây là "lịch của cháu theo tháng tuổi".

6. Con mọc răng thì có nên tạm dừng dạy con tự ngủ không?

Nếu con đau nhiều, có, mẹ cứ dỗ con. Khi con hết khó chịu, quay về nhip cũ. Mọc răng thường chỉ gây khó chịu vài ngày, không phải nhiều tuần.

7. Có nên cho con xem điện thoại, tivi để con yên trước khi ngủ không?

Không nên. Ánh sáng và hình ảnh liên tục làm con tỉnh táo hơn. Thay bằng sách tranh, bài hát, trò chơi nhẹ.

8. Tiếng ồn trắng có làm con "nghiện" không?

Tiếng ồn trắng là tín hiệu ngủ giống như nghi thức. Mẹ để âm lượng nhỏ, loa xa đầu con. Khi muốn bỏ, mẹ giảm dần âm lượng trong khoảng 1 tuần.

9. Bao lâu thì thấy kết quả?

Nhiều gia đình thấy con vào giấc nhanh hơn trong vài ngày đầu khi chỉnh giờ thức. Việc dạy tự ngủ và giảm thức đêm thường cần 1–3 tuần làm đều. Mỗi bé một nhip, mẹ so con với chính con hôm qua.

10. Em đã thử mọi cách mà con vẫn thức đêm nhiều. Em có làm sai không?

Mẹ không sai. Có những bé cần thời gian lâu hơn, có những bé có lý do sức khỏe cần bác sĩ xem. Mẹ đọc lại Phần 10, và nếu cần, đưa con đi khám để yên tâm.

Nguồn tham khảo

Nội dung sách được em biên soạn, diễn giải bằng lời của mình từ các khuyến nghị và hiểu biết phổ biến trong nhi khoa về giấc ngủ của trẻ nhỏ, gồm:

- Khuyến nghị về ngủ an toàn cho trẻ dưới 1 tuổi của **Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP)**, bản cập nhật năm 2022.
- Hướng dẫn về vận động, thời gian ngồi yên và giấc ngủ cho trẻ dưới 5 tuổi của **Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)**, năm 2019.
- Khuyến nghị về thời lượng ngủ theo độ tuổi của **Viện Hàn lâm Y học Giấc ngủ Hoa Kỳ (AASM)**, năm 2016.
- Các tài liệu hướng dẫn cha mẹ về giấc ngủ an toàn và dỗ trẻ ngủ của các cơ quan y tế công cộng quốc tế, như Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS) và trang Raising Children Network của Úc.
- Các phương pháp phổ biến về nhịp sinh hoạt (ăn – chơi – ngủ), nghi thức trước giờ ngủ, và các cách hỗ trợ trẻ tự ngủ như giảm dần sự hiện diện của cha mẹ hay vào dỗ theo khoảng thời gian.

Các con số về giờ thức, tổng giờ ngủ và lịch mẫu là **khoảng tham khảo**, được tổng hợp để cha mẹ dễ áp dụng. Mỗi trẻ có nhu cầu riêng.

Sách không thay thế lời khuyên của bác sĩ. Ví dụ trong sách dùng tên đã thay đổi.



**Cảm ơn mẹ đã đọc đến trang cuối.
Mong những đêm sắp tới của nhà mình
nhẹ nhàng hơn, cho cả con và mẹ.**

Mẹ cứ đi từng bước nhỏ. Có đêm tốt, có đêm chưa tốt, đó là chuyện bình thường. Điều quan trọng là mẹ không còn phải đoán mò.

CUỐN TIẾP THEO TRONG BỘ HỌC VUI NHÍ

Con biếng ăn — làm gì trước khi mua siro

Sắp ra mắt

Học Vui Nhí · Đồng hành cùng bố mẹ có con 0–10 tuổi