

HỌC VUI NHÍ

Bộ bảng in Bé Ngủ Xuyên Đêm

In khổ A4, dán tủ lạnh hoặc cửa phòng ngủ. Cả nhà nhìn vào là biết khi nào nên cho con ngủ.

- **Trang 2–8.** Bảng giờ thức, số giấc, lịch mẫu cho 7 nhóm tháng tuổi. Mẹ chỉ cần in đúng trang của con.
- **Trang 9.** Nghi thức 15 phút trước giờ ngủ, có ô tô sao 14 tối.
- **Trang 10.** Lịch ngủ điển tay, dán cho ông bà hoặc người trông con.
- **Trang 11–12.** Nhật ký giấc ngủ 14 ngày (in ngang).

Kèm 2 file âm thanh ru ngủ, mỗi file 30 phút: tiếng ồn trắng và tiếng ồn hồng, tự sinh, không lời, không nhạc. Bật âm lượng nhỏ, đặt loa cách đầu con ít nhất 2 mét. Nếu bật suốt giấc, giữ âm lượng thật nhỏ, không bao giờ để mức to nhất.

Mẹo in: chọn “Vừa trang” (Fit to page), in màu hoặc đen trắng đều rõ. Bọc nilon hoặc ép plastic để dùng bút lông viết rồi lau.

Bé Mới sinh (0–6 tuần)

GIỜ THỨC
MỖI LẦN

45–60 phút

Tính từ lúc con mở mắt dậy
đến lúc mẹ **bắt đầu cho**
con đi ngủ lại.SỐ GIẤC NGÀY
4–6 giấc,
chưa đềuMỖI GIẤC
Từ 15 phút
đến 2–3 giờ,
chưa đềuTỔNG NGỦ/NGÀY
14–17 giờGIẤC ĐÊM
Chưa phân
biệt ngày đêmNGỦ ĐÊM LÚC
Theo con, dần
sớm hơn

Ở tuổi này chưa cần lịch giờ. Mẹ giữ vòng lặp ngắn: con dậy → bú → thức một chút → ngủ. Ban ngày sáng và có tiếng sinh hoạt, ban đêm tối và yên.

Vòng lặp của con

1 Con dậy



2 Bú no



3 Thức 45–60 phút



4 Ngủ

↻ lặp lại mỗi 2–3 giờ

Công thức nhanh

Con dậy lúc _____
+ Giờ thức **45–60 phút**
= **Bắt đầu cho ngủ** _____

Dấu hiệu buồn ngủ sớm

- Nhìn xa xăm, bớt cười
- Chậm lại, lơ đãng
- Ngáp lần đầu, mắt hơi đỏ
- Rúc vào người mẹ

Ghi nhớ

- Ban ngày mở rèm, nói chuyện, cho con nằm sấp chơi ít phút khi thức (có người lớn trông).
- Bú đêm: đèn mờ, không trò chuyện, thay tã nhanh.
- Giấc ngày quá 2–2,5 giờ thì nhẹ nhàng đánh thức con dậy bú.

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

Bé 2–3 tháng

GIỜ THỨC
MỖI LẦN

1–1,5 giờ

Tính từ lúc con mở mắt dậy đến lúc mẹ
bắt đầu cho con đi ngủ lại.SỐ GIẤC NGÀY
4–5 giấcMỖI GIẤC
30 phút –
2 giờTỔNG NGỦ/NGÀY
14–17 giờGIẤC ĐÊM
9–11 giờ (còn
thức bú)NGỦ ĐÊM LÚC
Khoảng
20:00–22:00,
sớm dần

Con bắt đầu thức lâu hơn và có nhịp rõ hơn. Mẹ để ý dấu hiệu buồn ngủ sớm, đừng để con thức quá 1,5 giờ.

Một ngày mẫu

7:00	Dậy, bú
8:15 – 9:30	Giấc 1
9:30	Bú, chơi
10:45 – 12:15	Giấc 2
12:15	Bú, chơi
13:30 – 15:00	Giấc 3
15:00	Bú, chơi
16:15 – 16:45	Giấc 4 (ngắn)
17:00	Bú, chơi nhẹ
18:00 – 18:30	Chợp mắt ngắn
19:30	Tắm, nghỉ thức
20:00	Ngủ đêm

Công thức nhanh

Con dậy lúc _____
 + Giờ thức **1–1,5 giờ**
 = Bắt đầu cho ngủ _____

Dấu hiệu buồn ngủ sớm

- Nhìn xa xăm, bớt cười
- Chậm lại, lơ đãng
- Ngáp lần đầu, mắt hơi đỏ
- Rúc vào người mẹ

Ghi nhớ

- Thứ tự trong ngày: Ăn → Chơi → Ngủ.
- Thỉnh thoảng đặt con xuống khi con lơ mơ, chưa ngủ hẳn.
- Đừng quấn chũn khi con có dấu hiệu tập lật.

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

Bé 4–6 tháng

GIỜ THỨC
MỖI LẦN

1,5–2,5 giờ

Tính từ lúc con mở mắt dậy đến
lúc mẹ bắt đầu cho con đi ngủ
lại.

SỐ GIẤC NGÀY

3–4 giấc
(6 tháng
thường còn 3)

MỖI GIẤC

2 giấc dài
1–2 giờ, 1 giấc
chiều
30–45 phút

TỔNG NGỦ/NGÀY

12–16 giờ

GIẤC ĐÊM

10–12 giờ

NGỦ ĐÊM LÚC

18:30–20:00

Nếu giấc chiều ngắn, khoảng thức trước giấc đêm cứ bắt đầu từ 1,5–2 giờ, rồi nói dần nếu con chưa buồn ngủ. Đây là tuổi có thể bắt đầu dạy con tự ngủ, khi con khỏe.

Một ngày mẫu

7:00	Dậy, bú
9:00 – 10:15	Giấc 1
10:15	Bú, chơi
12:30 – 14:00	Giấc 2
14:00	Bú, chơi
16:15 – 16:50	Giấc 3 (ngắn)
17:00	Bú, chơi nhẹ, tắm
18:40	Nghỉ thức
19:00	Ngủ đêm

Công thức nhanh

Con dậy lúc _____

+ Giờ thức **1,5–2,5 giờ**

= Bắt đầu cho ngủ _____

Dấu hiệu buồn ngủ sớm

- Nhìn xa xăm, bớt cười
- Chậm lại, lơ đãng
- Ngáp lần đầu, mắt hơi đỏ
- Rúc vào người mẹ

Ghi nhớ

- Khoảng thức buổi sáng ngắn nhất, dài dần về chiều. Giấc chiều cuối thường ngắn.
- Đặt con xuống khi lơ mơ, vỗ nhẹ đều tay.
- Quanh 4 tháng hay có đợt thức đêm nhiều hơn: giữ nghỉ thức như cũ.

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

Bé 7–9 tháng

GIỜ THỨC
MỖI LẦN

2,5–3,5 giờ

Tính từ lúc con mở mắt dậy
đến lúc mẹ **bắt đầu** cho con đi
ngủ lại.SỐ GIẤC NGÀY
2–3 giấc (đã
số còn 2)MỖI GIẤC
2 giấc, mỗi
giấc 1–1,5 giờTỔNG NGỦ/NGÀY
12–15 giờGIẤC ĐÊM
10–12 giờNGỦ ĐÊM LÚC
18:30–20:00

Con tập bò, tập đứng, bắt đầu sợ xa mẹ. Cho con tập kỹ năng mới thật nhiều ban ngày để đêm bớt “luyện tập” trong cũi.

Một ngày mẫu

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
17:30	Ăn dặm bữa tối
18:30	Tắm, nghi thức
19:00 – 19:15	Ngủ đêm

Công thức nhanh

Con dậy lúc _____
 + Giờ thức **2,5–3,5 giờ**
 = **Bắt đầu** cho ngủ _____

Dấu hiệu buồn ngủ sớm

- Nhìn xa xăm, bớt cười
- Chậm lại, lơ đãng
- Ngáp lần đầu, mắt hơi đỏ
- Rúc vào người mẹ

Ghi nhớ

- Ban ngày dạy con gập gối ngồi xuống từ tư thế vịn.
- Bỏ giấc thứ 3 khi con chống giấc chiều nhiều ngày liền.
- Chơi trốn tìm, ú òa để con quen “mẹ đi rồi mẹ lại về”.

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

Bé 10–12 tháng

GIỜ THỨC
MỖI LẦN

3–4 giờ

Tính từ lúc con mở mắt dậy đến lúc mẹ bắt đầu cho con đi ngủ lại.

SỐ GIẤC NGÀY
2 giấcMỖI GIẤC
2 giấc, mỗi
giấc 1–1,5 giờTỔNG NGỦ/NGÀY
12–14 giờGIẤC ĐÊM
10–12 giờNGỦ ĐÊM LÚC
19:00–20:00

Phần lớn bé còn 2 giấc ngày đến hết 1 tuổi. Đừng vội bỏ giấc chiều chỉ vì con chống ngủ vài hôm.

Một ngày mẫu

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
19:30	Ngủ đêm

Công thức nhanh

Con dậy lúc _____
 + Giờ thức **3–4 giờ**
 = Bắt đầu cho ngủ _____

Dấu hiệu buồn ngủ sớm

- Nhìn xa xăm, bớt cười
- Chậm lại, lơ đãng
- Ngáp lần đầu, mắt hơi đỏ
- Rúc vào người mẹ

Ghi nhớ

- Bữa tối và cử sữa trước ngủ nên đủ no.
- Cho con chơi ngoài trời buổi sáng để giữ nhịp ngày đêm.
- Giữ đúng một câu chúc ngủ ngon mỗi tối.

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

Bé 13–18 tháng

GIỜ THỨC
MỖI LẦN

4–5 giờ

Tính từ lúc con mở mắt dậy đến lúc mẹ bắt đầu cho con đi ngủ lại.

SỐ GIẤC NGÀY
2 giấc, dần
còn 1MỖI GIẤC
Khi còn 1 giấc:
ngủ trưa
2–3 giờTỔNG NGỦ/NGÀY
11–14 giờGIẤC ĐÊM
10–12 giờNGỦ ĐÊM LÚC
19:00–20:00

Con chuyển từ 2 giấc về 1 giấc trưa. Cứ 2–3 ngày, dời giấc sáng muộn thêm 15–30 phút cho đến khi thành giấc trưa.

Một ngày mẫu

7:00	Dậy, sữa
8:00	Ăn sáng, chơi, ra ngoài
11:30	Ăn trưa
12:00 – 14:30	Ngủ trưa
15:00	Ăn nhẹ, chơi vận động
18:00	Ăn tối
19:00	Tắm, nghỉ thức
19:30	Ngủ đêm

Công thức nhanh

Con dậy lúc _____
 + Giờ thức **4–5 giờ**
 = Bắt đầu cho ngủ _____

Dấu hiệu buồn ngủ sớm

- Nhìn xa xăm, bớt cười
- Chậm lại, lơ đãng
- Ngáp lần đầu, mắt hơi đỏ
- Rúc vào người mẹ

Ghi nhớ

- Trong lúc chuyển giấc, tối cho con ngủ sớm hơn 30 phút.
- Đánh thức giấc trưa trước 15:30.
- Con nói “không” với giờ ngủ: cho con chọn nhỏ (bộ đồ ngủ nào, sách nào).

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

Bé 18–24 tháng

GIỜ THỨC
MỖI LẦN

5–6 giờ

Tính từ lúc con mở mắt dậy đến lúc mẹ bắt đầu cho con đi ngủ lại.

SỐ GIẤC NGÀY
1 giấc trưaMỖI GIẤC
Ngủ trưa
1,5–2,5 giờTỔNG NGỦ/NGÀY
11–14 giờGIẤC ĐÊM
10–12 giờNGỦ ĐÊM LÚC
19:30–20:30

Con thức đêm thường vì giờ ngủ trưa và giờ đi ngủ tối lệch nhau. Giữ hai mốc này cố định cả tuần, kể cả cuối tuần.

Một ngày mẫu

7:00	Dậy, sữa
8:00	Ăn sáng, chơi, ra ngoài
11:30	Ăn trưa
12:00 – 14:30	Ngủ trưa
15:00	Ăn nhẹ, chơi vận động
18:00	Ăn tối
19:30	Tắm, nghỉ thức
20:00	Ngủ đêm

Công thức nhanh

Con dậy lúc _____
 + Giờ thức **5–6 giờ**
 = Bắt đầu cho ngủ _____

Dấu hiệu buồn ngủ sớm

- Nhìn xa xăm, bớt cười
- Chậm lại, lơ đãng
- Ngáp lần đầu, mắt hơi đỏ
- Rúc vào người mẹ

Ghi nhớ

- Đánh thức giấc trưa trước 15:30.
- Tắt tivi, điện thoại ít nhất 1 giờ trước giờ ngủ.
- Đi nhà trẻ: giữ giờ dậy sáng và giờ đi ngủ tối ở nhà như nhau.

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

NGHI THỨC TRƯỚC GIỜ NGỦ

15 phút mỗi tối, cùng một thứ tự



Làm đúng các bước này theo cùng một thứ tự, mỗi tối như nhau. Ai trông con buổi tối cũng làm theo tờ giấy này. Giấc ngày: rút gọn còn bước 3, 5, 6.



1

Hạ đèn, tắt tivi

Khoảng 30 phút trước giờ ngủ. Nhà yên dần, nói nhỏ lại.



2

Tắm hoặc lau người

Nước ấm. Lau mặt, tay, chân cũng được.



3

Thay tã, mặc đồ ngủ

Massage nhẹ. Đồ ngủ chỉ dùng để ngủ.



4

Bú hoặc uống sữa

Đèn hơi sáng, không để con ngủ thiếp lúc bú.



5

Đọc sách, hát một bài

Cùng một bài mỗi tối. Lúc này mới tắt đèn lớn.



6

Chúc ngủ ngon, đặt xuống

“Đến giờ ngủ rồi. Mẹ thương con.” Đặt con xuống khi còn thức nhưng đã buồn ngủ.

Mỗi tối làm đủ nghi thức, mẹ tô một ngôi sao



Tối 1



Tối 2



Tối 3



Tối 4



Tối 5



Tối 6



Tối 7



Tối 8



Tối 9



Tối 10



Tối 11



Tối 12



Tối 13



Tối 14

Phòng tối hẳn khi ngủ đêm.
Cần đèn thì dùng đèn vàng,
đặt thấp.

Tiếng ồn trắng thật nhỏ, nhỏ
hơn tiếng nói chuyện, loa cách
đầu con ít nhất 2 mét.

Tắt màn hình ít nhất 1 giờ
trước giờ ngủ, kể cả điện thoại
của bố mẹ.

DẪN CHO NGƯỜI TRÔNG CON

Lịch ngủ của bé nhà mình



Tên bé _____

Tháng tuổi _____

Giờ thức mỗi lần _____

Giờ ngủ đêm _____

Giờ	Việc (ăn, chơi, ngủ)

Con ngủ dễ hơn khi...

NHẬT KÝ GIẤC NGỦ 14 NGÀY · TUẦN 1

Ghi mỗi ngày, mẹ sẽ thấy con tiến bộ



Ngày	Dậy sáng	Giấc 1 từ - đến	Giấc 2 từ - đến	Giấc 3 từ - đến	Đặt xuống	Ngủ lúc	Thức đêm số lần · mấy giờ	Cách dỗ vỗ, bế, ti...	Ghi chú ốm, răng, đi chơi...
1 Thứ ...									
2 Thứ ...									
3 Thứ ...									
4 Thứ ...									
5 Thứ ...									
6 Thứ ...									
7 Thứ ...									

Cuối tuần 1, mẹ so sánh

Từ lúc đặt xuống đến lúc ngủ
ngày đầu phút → ngày cuối phút

Số lần thức đêm
ngày đầu lần → ngày cuối lần

Giờ dậy buổi sáng
ngày đầu → ngày cuối

Ghi mỗi ngày, mẹ sẽ thấy con tiến bộ



Ngày	Dậy sáng	Giấc 1 từ – đến	Giấc 2 từ – đến	Giấc 3 từ – đến	Đặt xuống	Ngủ lúc	Thức đêm số lần · mấy giờ	Cách dỗ vỗ, bế, ti...	Ghi chú ốm, răng, đi chơi...
8 Thứ ...									
9 Thứ ...									
10 Thứ ...									
11 Thứ ...									
12 Thứ ...									
13 Thứ ...									
14 Thứ ...									

Cuối tuần 2, mẹ so sánh

Từ lúc đặt xuống đến lúc ngủ
ngày đầu phút → ngày cuối phút

Số lần thức đêm
ngày đầu lần → ngày cuối lần

Giờ dậy buổi sáng
ngày đầu → ngày cuối