

Sự Thay Đổi Trong Giấc Ngủ!

- Trẻ sơ sinh ngủ 16 tiếng mỗi ngày. Bé bắt đầu ngủ trong giấc ngủ hiếu động và chuyển qua giấc ngủ yên sau khoảng 20 phút.
- Đến 6-8 tuần, bé sẽ ngủ nhiều hơn vào ban đêm.
- Đến 12 tuần, bé ngủ giống người lớn hơn và bắt đầu có các chu kỳ giấc ngủ trong giấc ngủ yên. Bé sẽ ít bị thức giấc hơn.
- Trẻ lớn ngủ 13-14 tiếng mỗi ngày.



Những Lời Khuyên dành cho Cha Mẹ Cần Ngủ

- Hãy chờ một lát trước khi đặt bé nằm xuống sau khi cho bé ăn, hoặc đặt bé nằm xuống khi bé đã buồn ngủ nhưng vẫn còn thức.
- Giờ chơi và sự vận động cơ thể ban ngày là điều quan trọng để có một giấc ngủ ngon vào ban đêm.
 - Hãy tắt đèn và TV khi bé ngủ.
 - Hãy nghỉ ngơi khi em bé của quý vị ngủ (ngay cả ngồi yên cũng giúp quý vị cảm thấy thư thái hơn).



Phòng theo Chương Trình WIC của California.

Thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.
M muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người.
Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington không kỳ thị.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study.
Key Resource: Peirano P, Algarin C, Uauy R. Sleep-wake states and their regulatory mechanisms throughout early human development. J Pediatr. 2003;143(4 Suppl):S70-9. This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Giấc Ngủ Ngon:

Cho Quý Vị và Em Bé Của Quý Vị

Khi em bé còn nhỏ, thức dậy là để giữ cho bé được an toàn và khỏe mạnh.



Cùng thức dậy với em bé có thể là việc khó khăn đối với những người mới có con. Biết được điều gì xảy ra sẽ giúp quý vị cảm thấy thư thái và tự tin hơn.

Trong giấc ngủ có 2 giai đoạn được biểu lộ nơi trẻ nhỏ: “Giấc Ngủ Hiếu Động” và “Giấc Ngủ Yên”

Mỗi khi ngủ em bé đều trải qua cả hai giai đoạn này trong giấc ngủ. Giấc ngủ nhẹ được gọi là “Giấc Ngủ Hiếu Động” và giấc ngủ say được gọi là “Giấc Ngủ Yên.”

Trong Giấc Ngủ Hiếu Động

- Bé nằm mơ
- Bé dễ thức giấc
- Não bộ của bé được kích thích để tăng trưởng và phát triển
- Có thể bé hay cựa mình và gây tiếng động



Trong Giấc Ngủ Yên

- Bé không cựa mình nhiều
- Bé làm động tác như đang bú
- Có thể bé bị giật mình
- Bé thức dậy lâu hơn



Giấc ngủ hiếu động giúp máu và các dưỡng chất đi đến não bộ của em bé. Não bộ của bé **cần** giấc ngủ hiếu động để tăng trưởng và phát triển!

Thức Giấc Ban Đêm

Hầu hết các trẻ sơ sinh thức dậy ban đêm mấy lần?

Từ 0-8 tuần:	3-4 lần
2 tháng:	2-3 lần
4 tháng:	1-2 lần
6 tháng:	0-1 lần

Nếu em bé của quý vị thức giấc nhiều hơn số lần này, hãy hỏi ý kiến nhân viên ở WIC.

Giấc ngủ yên là giấc ngủ say và quan trọng để cho não được nghỉ ngơi.



Nằm mơ là điều tốt cho sức khỏe của em bé. Khi bé đang nằm mơ bé sẽ dễ thức giấc hơn.