

GIẤC NGỦ CON TÔI.

Giấc ngủ đối với trẻ em và trẻ sơ sinh là vô cùng cần thiết. Hầu hết các bà mẹ đều đặt câu hỏi sau đây:

Trẻ cần ngủ bao nhiêu mới đủ? Thảo chắc chắn không ai trả lời được và dĩ nhiên chỉ có chính trẻ mới có thể trả lời đúng mà thôi. Có trẻ hình như cần ngủ nhiều mới đủ nhưng có trẻ khiến ta ngạc nhiên là



ngủ ít. Ta nhận thấy sau khi bú đủ no, được thở không khí trong lành trẻ sẽ ngủ yên lành trong căn phòng mát mẻ yên tĩnh. Bạn sẽ cảm thấy bình yên trong lòng và nhẹ khập cửa, cố không gây tiếng động để em lấy đủ giấc mà không bị quấy rầy.

Hầu hết trẻ sơ sinh trong những tháng đầu tiên thường ngủ sau bữa bú này đến bữa bú tiếp theo, nếu em bú đủ và không bị quấy rầy vì chứng khó tiêu. Mặc dầu vậy vẫn có vài trẻ không bình thường, thức giấc sau năm, mười phút và không phải vì nguyên nhân bất thường nào đối với trẻ cả. Nếu con bạn thuộc loại trẻ này, bạn cứ để tự nhiên không cần phải làm gì cả.

Đồng thời trẻ càng lớn, dần dần trẻ càng ít ngủ hơn. Bạn nhận thấy điều đó xảy ra vào buổi chiều và trẻ dần dần cũng thức vào những thời gian khác trong ngày. Trẻ khám phá ra thời gian “thức ngủ” của mình và “dự định” sẽ thức vào đúng thời gian đó mỗi ngày. Khi trẻ được một tuổi hoặc vào năm đầu trẻ sẽ giảm giấc ngủ còn lại khoảng 2 lần trong một ngày. Khoảng từ một đến một tuổi rưỡi trẻ sẽ bỏ bớt một cử ngủ ban ngày. Trẻ ở trong hạn tuổi nhỏ đó bạn cứ để giấc ngủ tùy thuộc hoàn toàn ở em. Trẻ khoảng hai tuổi trở lên càng phức tạp hơn. Những thích thú lúc vui đùa, những lo lắng, sợ hãi trong giấc mơ, tranh đua với em út trong nhà có thể giữ em thức và em chỉ ngủ khi nào em thấy cần ngủ mà thôi.

Bạn nên chọn và tập cho em quen dần với thói quen là ngủ ngay sau mỗi bữa bú. Như vậy rất tốt vì dễ làm cho em quen ngủ ngay trên chính cái nôi hay cái giường dành riêng cho em (không nên để em ngủ chung với ai cả) ít nhất là sau 3 tháng đầu khi mà các triệu chứng khó tiêu, đau bụng của trẻ sơ sinh được chấm dứt.

Hầu hết các trẻ em đều có thói quen ngủ trong sự yên lặng, hoặc ít tiếng động cũng không sao. Cho nên khi em ngủ bạn không cần phải đi rón rén,

nói thì thầm vì sợ làm em thức giấc. Bạn cần nên tập cho em lấy giấc ngủ một cách dễ dàng và chỉ bị thức giấc khi nào có tiếng động mạnh không như ý mình mong muốn. Trẻ nhỏ và trẻ lớn hơn, ngủ nhiều hay ngủ ít cũng thường quen với tiếng động trong nhà, tiếng người nói, vẫn ngủ trong khi nhà có khách, có bạn đến viếng nói cười, tiếng radio hoặc ti vi vận vừa đủ nghe và vẫn ngủ ngay cả khi có ai vào phòng trẻ cũng không hay biết.

Nên để trẻ ngủ nằm sấp hay nằm ngửa?

Đa số trẻ đều thấy dễ chịu khi được nằm sấp. Điều này có thể cắt nghĩa khi em bị chứng đau bụng vì khó tiêu, đặt em nằm sấp thì cơn đau hình như dịu đi. Những trẻ khác thì không cần phải làm gì cả và đa số đều chọn cách nằm ngửa ngay từ đầu. Tuy nhiên có hai điểm bất lợi cho trẻ ngủ nằm ngửa:



- Nếu em bị oái có thể dễ bị ngộp vì mưa quá nhiều.

- Em cứ có thói quen nằm nghiêng đầu về một phía và do đó đầu em bị méo đi, điều này không làm tổn thương bộ não của em, tuy nhiên đầu em sẽ tròn trở lại nhưng cũng mất ít nhất là vài năm.

Vì thế cho nên nếu bạn bắt đầu sớm bạn có thể tập cho em quen dần với cách nằm xoay đầu về cả hai phía bằng cách cho em nằm ngủ trở đầu nằm mỗi khi để em vào giường ngủ (vì em bé thường có thói quen xây mặt về hướng giữa của căn phòng). Rồi nếu có một phần hay một góc nào của căn phòng mà em thích nhìn em sẽ quay đầu về đó hết nửa thời gian của giấc ngủ của em.

Chỉ trong vòng vài tuần lễ đầu, em sẽ chọn cho em một tư thế nhất định trong khi ngủ (nằm sấp hay nằm ngửa). Và đó là một cố gắng thay đổi của em bé. Tư thế được chọn lựa là để cho em nằm sấp nếu em bằng lòng và sau đó em sẽ tự thay đổi khi em biết lật.

Khi em bé được khoảng 6-7 tháng hầu hết các em đều thích ngủ dậy lúc 5 hoặc 6 giờ sáng, đó là giờ thức giấc mà các em yêu thích nhất. Cha mẹ nào cũng đều có thói quen lắng nghe, quan sát lúc em bé ngủ vào buổi sáng sớm khi mình vừa thức dậy, điều đó cũng khiến em khi vừa mở mắt ra đã thấy ngay bố mẹ rồi là không bao giờ muốn ngủ trở lại. Và kết quả là em sẽ tự tìm cho mình một giờ thức giấc vào lúc trước 7 giờ sáng. Và khi em đã quen thức dậy sớm như thế em sẽ tiếp tục giữ cho đến lúc em khoảng 2 hoặc 3 tuổi và có thể lâu hơn.

Em bé có thể ngủ trong một căn phòng dành riêng cho em từ lúc em vừa mới sinh ra, khoảng cách từ phòng em đến phòng cha mẹ em vừa đủ để mẹ có thể nghe khi em khóc. Nếu khởi đầu em ngủ chung phòng với cha mẹ, thì khi em được 6 tháng là bạn nên di chuyển em sang phòng khác với thời gian đó em chưa có một ý tưởng nào về việc chọn lựa cho mình một chỗ ngủ. Rồi khi em lớn hơn em sẽ tự biết là mình sẽ không phải ngủ chung cùng phòng với cha mẹ, ở khoảng 9 hoặc 10 tháng em sẽ không đòi hỏi quấy rầy gì cả. Điều lợi ích của việc để em bé ngủ riêng phòng là tập cho em tính tự lập và em sẽ không muốn ngủ ở một nơi nào khác hơn ngoài phòng của em. Bạn nên di chuyển em khi em còn nhỏ tháng vì khi em càng lớn càng cảm biết nhiều hơn thì lúc ấy bạn khó mà di chuyển em sang phòng riêng được.

Một điều rắc rối phức tạp khác nữa là trẻ con có thể bị xúc động, hiểu lầm và có thể cả sợ hãi nữa khi bất ngờ đang đêm thức giấc nhìn thấy cha mẹ đang yêu nhau. Vì thế cho nên bạn đừng coi thường mặc dầu em còn nhỏ, nếu bạn để con ngủ chung phòng thì lúc vợ chồng muốn yêu nhau bạn nên chắc chắn là con bạn đã ngủ say. Tuy nhiên để tránh cho con bạn mọi điều rắc rối về tâm lý sau này thì việc sửa soạn cho em một chỗ ngủ riêng ngoài phòng của cha mẹ là một điều cần thiết mà bạn không thể bỏ qua được.

Nếu bạn có hai hoặc ba em bé và bạn có thể lo được cho em mỗi đứa mỗi phòng riêng thì càng tốt. Nếu không bạn có thể để hai em ngủ chung một phòng, nhưng một điều bất tiện là khi một em thức giấc thường đánh thức em kia dậy luôn trong lúc em kia còn muốn ngủ nữa và đôi lúc đó là nguyên nhân của sự khóc la không dứt của trẻ.

Thỉnh thoảng có những trẻ nhỏ thường hay thức giấc giữa đêm và sợ hãi rồi khóc dai dẳng khiến cha mẹ phải đem em vào phòng ngủ với mình để cho tất cả cùng ngủ yên. Theo thiên ý của Thảo điều đó bạn nên tránh vì nếu cứ nhiều lần như thế em sẽ dính liền với cái giường của bố mẹ và chắc chắn bạn sẽ khó lòng để em ngủ rời ra được. Vì thế cho nên đầu em có khóc có vùi vnh thế mấy đi nữa bạn cũng nên để em vào phòng em và cố dỗ em ngủ trở lại trên chính cái giường của em và coi như đó là một thông lệ tự nhiên mà bạn không thể thay đổi được kể cả lúc ông xã bạn vắng nhà bạn cũng không nên đưa em vào ngủ chung với bạn.

Dã-Thảo
Tháng 08/1984

