



RỐI LOẠN GIẤC NGỦ



VAI TRÒ CỦA GIẤC NGỦ

Giấc ngủ rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta cần phải có 1 giấc ngủ ngon sâu, đủ thì chúng ta làm việc mới có hiệu quả

- Đối với trẻ cũng vậy, giấc ngủ càng quan trọng đến sự phát triển của trẻ.
- Giấc ngủ tốt: giúp não bộ dẻo dai hơn chống lại áp lực, chống lại các yếu tố tấn công từ môi trường bên ngoài.
- Giấc ngủ đủ: giúp tiết ra nhiều hormon tăng trưởng Gh - kích thích sự phát triển chiều cao, kích thích sự chuyển hóa trong cơ thể, giấc ngủ ngon củng cố kiến thức những gì học được ban ngày.



Shh!



Trẻ mới sinh: trẻ <6 tháng: Ngủ theo nhu cầu. Độ tuổi này đã bắt đầu hình thành chu kỳ thức - ngủ. Giấc ngủ ngày ngắn hơn khoảng từ 2 đến 3 tiếng. Giấc ngủ đêm kéo dài khoảng 9,5 đến 11,5 tiếng. Ngủ khoảng 20h/ngày.

Trẻ từ 6 tháng - 1 tuổi: Trẻ ngủ theo nhu cầu và nhịp sinh học, giấc ngủ ban ngày giảm xuống chỉ còn 1-2 giấc. Tổng số thời gian ngủ trong độ tuổi từ 6 tháng đến 1 tuổi là khoảng 14 giờ/ngày.

Trẻ từ 18 tháng đến 5 tuổi: Ở tuổi này bé bắt đầu ngủ 1 giấc trưa và ngủ đêm. Đây là độ tuổi trẻ thích tìm hiểu khám phá thế giới xung quanh và tiếp nhận nhiều kích thích từ môi trường bên ngoài, phần lớn trẻ có thể tự ngủ vào ban đêm.



Công Ty Cổ Phần Dịch Vụ Y Tế **Kinderhealth**



<https://www.kinderhealth.vn>



37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Q. 7



0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



180 Trương Công Định, P. 14, Q. Tân Bình



0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168





RỐI LOẠN GIẤC NGỦ



DẤU HIỆU NHẬN BIẾT



- Trước khi vô giấc ngủ : trẻ bứt rứt khó chịu thậm chí là quấy khóc.
- Trong khi ngủ thì hay thức giấc (khó chịu) hay khóc đêm, thức dậy đòi ba mẹ ẵm bồng trên tay mới chịu ngủ lại hoặc ngậm ti giả mới chịu ngủ lại
- Trẻ ngủ ngày cày đêm (có thể thức chơi hoặc thức quấy khóc)
- Nói mơ khi ngủ, mộng du, tè dầm...



NGUYÊN NHÂN

1 BỆNH LÝ

- Da: chàm (viêm da dị ứng)
- Tiêu hóa : đầy bụng, chướng hơi (GERD)
- Hô hấp : khô khè , khó thở (hen)
- Tai mũi họng : ngứa tai (viêm tai dị ứng, ráy tai, nấm tai), nghẹt mũi, sổ mũi , ngứa mũi (viêm mũi dị ứng)
- Tiết niệu : tiểu lắt nhắt, đái dầm

2 DINH DƯỠNG

- Thiếu năng lượng + thiếu vi chất : ngày ăn ít, tối thiếu
- Dư năng lượng (thừa): thường cho trẻ ăn về đêm nhiều vì ngày ở trường ăn ít.

Phân bố bữa ăn chưa hợp lý



3 THẦN KINH

Kèm những triệu chứng chậm phát triển tâm thần vận động, rối loạn hành vi cảm xúc, tăng động giảm tập trung chú ý, giảm tương tác xã hội, chậm giao tiếp => tầm soát ECG (song ĐK)



Công Ty Cổ Phần Dịch Vụ Y Tế **Kinderhealth**



<https://www.kinderhealth.vn>



37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Q. 7



0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



180 Trương Công Định , P. 14, Q. Tân Bình



0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168





RỐI LOẠN GIẤC NGỦ



4

SINH LÝ

- Thoảng qua <1 tháng, không ảnh hưởng đến phát triển của trẻ ăn uống vui chơi sinh hoạt của trẻ
- Rối loạn phát triển : wonder week, đi học mầm non (mới đi học, sợ hãi về sự xa cách)
- Mọc răng
- Đau khớp tăng trưởng
- Yếu tố đưa trẻ vào giấc ngủ: ăn uống nhiều chất kích thích, giỡn nhiều, xem tivi, vui đùa kích thích quá mức, ngủ trễ, chỗ ngủ bị tiếng ồn...
- Yếu tố chuyển giấc ngủ: Trẻ chưa tự chuyển giấc ngủ => yếu tố chuyển: bồng bế đúng đưa trẻ, ngậm ti giả, người nằm kế bên...

ẢNH HƯỞNG



Ảnh hưởng đến việc tiết ra hóc môn Gh , nếu trẻ ngủ trễ, ngủ không sâu, không đủ thì GH sẽ tiết ra giảm => chiều cao giảm.



Trí nhớ kém : tiết thu được nhưng lưu trữ kiến thức kém

Tính khí không tốt: trẻ hay khóc lóc, cáu gắt

Bé ăn uống kém -> cân nặng giảm



Về lâu về dài trẻ sẽ dẫn đến các rối loạn như trầm cảm, tự kỷ, tăng động giảm tập trung chú ý, rối loạn cảm xúc, thừa cân, béo phì ...

Công Ty Cổ Phần Dịch Vụ Y Tế **Kinderhealth**



<https://www.kinderhealth.vn>



37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Q. 7



0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



180 Trương Công Định, P. 14, Q. Tân Bình



0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168





RỐI LOẠN GIẤC NGỦ



PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP

Nếu con có những dấu hiệu rối loạn giấc ngủ ba mẹ nên sớm đưa con đến gặp các chuyên gia các bác sĩ để được tư vấn về tình trạng rối loạn giấc ngủ của con, xem con có bị rối loạn giấc ngủ hay không, và tìm nguyên nhân để can thiệp sớm

Để con có giấc ngủ ngon phải đảm bảo đủ thứ

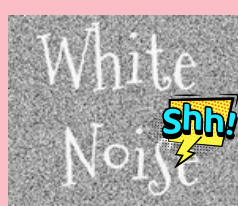
- Phòng ngủ phải tối và tập cho con phân biệt được sáng và đêm.
- Phòng mát mẻ (không nóng quá, không lạnh quá), nhiệt độ phòng 24 - 25 độ.
- Phòng yên tĩnh.
- Tập thời gian đi ngủ cho con theo chu trình lặp đi lặp lại (can thiệp hành vi): ngủ trước 9h, trẻ càng nhỏ thì ngủ càng sớm hơn.
- Buổi tối trước khi ngủ không nên cho con vận động nhiều, đùa giỡn nhiều, không nên xem tivi, hay cho ăn uống những đồ ăn có chất kích thích.



30-45 phút chuẩn bị cho con đi ngủ:

- Cho con đánh răng, tắm bằng nước ấm (vì nước ấm giúp cho bé rơi vào giấc ngủ nhẹ nhàng, thư giãn), phòng tắm kín gió.
- Sau tắm xong, lau khô, massage cho con bằng dầu thiên nhiên (lotion) tầm khoảng 10 phút, massage sẽ giúp cho melatonin được tiếp ra làm giấc ngủ tới rất nhẹ nhàng.
- Bật tiếng ồn trắng (bé nhỏ)/ đọc truyện khoảng 15p cho bé (bé lớn)
- Thoa 1 chút dầu thiên nhiên dịu nhẹ sẽ tạo cảm giác cho trẻ biết được sắp vào giấc ngủ

=> Hành vi này phải được lặp đi lặp lại nhiều để tạo thành thói quen cho trẻ



Công Ty Cổ Phần Dịch Vụ Y Tế **Kinderhealth**



<https://www.kinderhealth.vn>



37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Q. 7



0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



180 Trương Công Định, P. 14, Q. Tân Bình



0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168

