

Rắc rối về giấc ngủ ở trẻ em và trẻ vị thành niên

<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/healthy-lifestyle/sleep/sleep-problems-solutions>

Phù hợp với
trẻ từ
3 đến 18
tuổi

Gần 40% trẻ em và trẻ vị thành niên gặp một số loại rắc rối về giấc ngủ. Rắc rối về giấc ngủ là những rắc rối trong việc đi ngủ và duy trì giấc ngủ. Bạn có thể quản trị và vượt qua nhiều rắc rối về giấc ngủ ở con bạn thông qua sử dụng các chiến lược hành vi thông dụng.

Rắc rối về giấc ngủ

Mọi trẻ em đều có thể gặp rắc rối trong việc đi ngủ và duy trì giấc ngủ. Những rắc rối về giấc ngủ này có thể có nhiều nguyên nhân khác nhau.

Quy trình đi ngủ và môi trường ngủ

Con bạn cần khoảng một tiếng yên tĩnh để thoải mái và thư giãn trước khi ngủ. Quá nhiều vui nhộn, tiếng ồn và hoạt động trước khi đi ngủ có thể làm cho trẻ phấn khích và khó ổn định khi đến giờ đi ngủ.

Cũng như vậy, một môi trường ngủ quá ồn ào, quá sáng, quá lạnh hay quá nóng có thể làm trẻ khó đi ngủ hơn.

Đôi khi những thay đổi trong quy trình đi ngủ hoặc môi trường của trẻ có thể ảnh hưởng tới việc trẻ ổn định tốt ra sao. Ví dụ, việc chuyển sang giờ mùa hè, lệch múi giờ, phòng ngủ lạ hoặc ngủ ở nhà người khác có thể làm trẻ tỉnh táo chơi đùa trong khi bình thường trẻ đang ngủ vào lúc đó.

Dinh dưỡng

Con bạn ăn và uống gì có thể ảnh hưởng tới việc ổn định của trẻ vào ban đêm.

Ví dụ, nếu trẻ sử dụng ca-phê-in – có trong nước uống tăng lực, cà-phê, trà, sô-cô-la và cô-la – đặc biệt là vào cuối buổi chiều và vào buổi tối, các em sẽ tỉnh táo vào ban đêm.

Giật mình hoảng sợ, ác mộng và mộng du

Nếu con bạn thỉnh thoảng thức giấc la hét hoặc khóc, có thể bé bị giật mình hoảng sợ. Giật mình hoảng sợ là hiện tượng bình thường ở trẻ từ 4 đến 12 tuổi, và hầu hết trẻ em đều không còn gặp vấn đề này khi bước vào tuổi vị thành niên.

Con bạn có thể bị ác mộng. Ác mộng hoặc những giấc mơ xấu có thể làm trẻ em thức giấc và khó ngủ lại.

Con bạn có thể bị mộng du – nghĩa là đi quanh nhà như thể bé đang thức, trong khi trên thực tế bé đang ngủ sâu. Mộng du không làm hại con bạn, nhưng có thể làm đảo lộn giấc ngủ của gia đình bạn. Một số cha mẹ thấy khó ngủ vì lo sợ con họ có thể té và bị đau khi đang mộng du.

Mặc dù giật mình hoảng sợ, ác mộng và mộng du đều hoàn toàn bình thường, tốt nhất hãy nói chuyện với bác sĩ nếu bạn lo lắng, hoặc nếu hành vi của con bạn có vẻ trầm trọng. Mộng du đôi khi có thể là dấu hiệu bị bệnh hoặc tình trạng bệnh lý.

Tè dầm và đi vệ sinh

Nếu con bạn không được khô ráo vào ban đêm, bé có thể thức giấc vì đã làm ướt giường. Hoặc bé có thể thức dậy đi vệ sinh và thấy khó ngủ lại.

Bạn có thể nói chuyện với bác sĩ của con bạn nếu việc tè dầm và huấn luyện sử dụng toa-lét là vấn đề đối với con bạn.

Sức khỏe và phúc lợi

Một số trẻ có thể bị bệnh – ví dụ, bị lạnh hoặc nhiễm trùng tai – nên khó ổn định hoặc ngủ ngon. Những bệnh kinh niên như hen suyễn hoặc động kinh cũng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ.

Một số trẻ ngáy. Nếu con bạn lúc nào cũng ngáy, kể cả khi bé vẫn khỏe mạnh, hãy nghĩ đến việc nói chuyện với bác sĩ của con bạn. Ngáy đôi khi có thể là dấu hiệu của chứng **ngưng thở khi ngủ**.

Lo lắng cũng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ. Nếu con bạn thực sự lo lắng hoặc lo âu về điều gì đó, bé có thể thấy khó đi ngủ, hoặc ngủ trở lại bé nếu thức dậy vào ban đêm. Bạn nên nói chuyện với bác sĩ của con bạn nếu con bạn gặp rắc rối về giấc ngủ và mắc một căn bệnh mãn tính hoặc lo lắng.

Đôi khi những rắc rối về giấc ngủ ở trẻ em gây ra bởi những rắc rối về giấc ngủ kéo dài. Rắc rối về giấc ngủ kéo dài là những vấn đề hành vi hoặc tình trạng bệnh lý, ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ em và làm cho trẻ khó hoạt động vào ban ngày. Hãy nói chuyện với bác sĩ của con bạn nếu bạn lo lắng.

Quản trị rắc rối về giấc ngủ

Một số rắc rối về giấc ngủ là vấn đề hành vi và bạn có thể quản trị được bằng cách khuyến khích thói quen ngủ tốt ở con bạn, bao gồm quy trình đi ngủ tích cực để giúp ổn

định và ngủ, một môi trường ngủ yên tĩnh và thư giãn, sức khỏe tốt, dinh dưỡng và vận động vào ban ngày.

Rắc rối về giấc ngủ **thường bắt đầu được cải thiện sau tuần đầu tiên** áp dụng thói quen ngủ tốt. Nếu bạn không thấy có sự tiến bộ nào, có thể những rắc rối về giấc ngủ của con bạn có lý do bệnh lý. Bạn nên nói chuyện với bác sĩ của bạn trong trường hợp này.

Nếu con bạn bị bệnh, có thể bạn phải cùng thức và ngủ với bé suốt đêm, vỗ về và ổn định bé. Sau khi bé khỏe hơn, có thể bé vẫn thích nhận được sự quan tâm hơn bình thường đó. Nếu đây là trường hợp của bạn, có thể bạn cần phải cứng rắn đưa bé quay trở lại quy trình đi ngủ bình thường.

Nhưng hãy nói chuyện với bác sĩ của con bạn nếu bạn nghĩ con bạn ngủ không tốt là do vấn đề bệnh lý – ví dụ, bé bị bệnh hen suyễn hoặc bệnh động kinh.

Một số rắc rối về giấc ngủ như bị lệch múi giờ và điều chỉnh theo giờ mùa hè thường tự hết trong khoảng 1 tuần sau khi chu kỳ ngủ của con bạn điều chỉnh theo thời gian ngủ mới.

Rắc rối về giấc ngủ kéo dài có thể làm cho trẻ khó học tốt. Và khi trẻ ngủ không tốt, cha mẹ trẻ cũng sẽ bị ngủ không tốt và bị ức chế, trầm cảm cao. Vì vậy, có nhiều lý do để bạn cần phải quản trị thói quen ngủ của con bạn.

Nhờ giúp đỡ

Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu bạn đã thử áp dụng những thói quen ngủ tốt nhưng chúng dường như không có tác dụng. Có thể bạn sẽ được giới thiệu tới một bác sĩ nhi khoa, bác sĩ tâm lý hoặc các chuyên gia sức khỏe khác, những người có kinh nghiệm trong việc điều trị rắc rối về giấc ngủ kéo dài ở trẻ em.

Sử dụng thuốc chữa bệnh

Mặc dù thuốc chữa bệnh không phải là giải pháp tốt nhất đối với những rắc rối về giấc ngủ, nó có thể có ích trong một số trường hợp trầm trọng.

Ví dụ, một nghiên cứu khả quan cho thấy **mê-la-tô-nin** có thể có ích đối với một số trẻ bị **chứng mất ngủ**. Chỉ có bác sĩ mới được kê đơn thuốc mê-la-tô-nin. Không được cho trẻ sử dụng thuốc này khi không có tư vấn và giám sát y tế.