

# NUÔI CON

không phải là cuộc chiến 2

E.A.S.Y

Quyển

2

Nếp sinh hoạt cho bé yêu

ES 20  
TD 22  
CAPPUCCINO  
EBOOK



SA BẮC  
100.000  
RMB

Hachun Lyonnet (Hà Chũn)  
Hương Đỗ (Mẹ Ong Bông)

# NUÔI CON

không phải là cuộc chiến 2

**NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN 2:  
QUYỂN 2: E.A.S.Y - NẾP SINH HOẠT CHO BÉ YÊU**

Copyright © 2018, 2019, 2020, 2021  
Đỗ Liên Hương và Nguyễn Thị Thu Hà

*Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.*

*Biên tập viên Thaihabooks: **Thu Trang**  
Họa sĩ & Trình bày: **Thái Hiền - Wazza Pink - Thu Hiền**  
Minh họa: **Nguyễn Duy Lộc - Lê Thanh Tú Minh***



**Công ty Cổ phần Sách Thái Hà**  
Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -  
Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội  
Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238  
Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận  
Tel: (028) 22532641  
Website: [www.thaihabooks.com/nhasachthaiha.vn](http://www.thaihabooks.com/nhasachthaiha.vn)

**Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.**

**Mọi thông tin xin gửi về:**

- Góp ý về biên tập: [publication@thaihabooks.com](mailto:publication@thaihabooks.com)
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: [dichvuxuatban@thaihabooks.com](mailto:dichvuxuatban@thaihabooks.com)

# NUÔI CON

không phải là cuộc chiến 2

E.A.S.Y

Quyển

2

Nếp sinh hoạt cho bé yêu



Hachun Lyonnet (Hà Chũn)

Hương Đỗ (Mẹ Ong Bông)

(Tái bản lần 13)



NHÀ XUẤT BẢN  
LAO ĐỘNG



THAIABOOKS  
Phụng sự để dẫn đầu

[yeukindlevietnam.com](http://yeukindlevietnam.com)



# MỤC LỤC

<i>Lời tựa</i>	9
<b>Chương 1: E.A.S.Y: TRÌNH TỰ SINH HOẠT CHO MỘT CUỘC SỐNG DỄ DÀNG</b>	<b>11</b>
<i>Khái niệm E.A.S.Y</i>	12
<i>Cách thực hiện trình tự E.A.S.Y</i>	15
<i>Vì sao E.A.S.Y hiệu quả?</i>	17
<i>E.A.S.Y tương thích với nhịp sinh học tự nhiên của con người</i>	17
<i>Tất cả mọi người trong gia đình đều tận hưởng lợi ích mà E.A.S.Y mang lại</i>	18
<i>Nguyên tắc cơ bản của E.A.S.Y</i>	22
<b>Chương 2: TRÌNH TỰ E.A.S.Y THEO TỪNG GIAI ĐOẠN</b>	<b>31</b>
<b>E.A.S.Y 3</b>	<b>32</b>
<i>Những băn khoăn thường gặp với E.A.S.Y 3</i>	39
<i>Những lo lắng thường gặp với E.A.S.Y 3 giai đoạn 0-12 tuần</i>	56
<i>Phương pháp khuyến khích bé theo E.A.S.Y 3 tự ngủ</i>	61
<i>Tóm tắt E.A.S.Y 3</i>	63
<i>Tín hiệu chuyển dịch E.A.S.Y</i>	64
<i>E.A.S.Y chuyển giao - E.A.S.Y 3,5</i>	65
<i>Bí kíp ăn ngủ nền nếp của nhà Beo - Mẹ Anh Hoa</i>	70
<i>Câu chuyện về Leo - em bé tự ngủ không nước mắt</i>	78

<b>E.A.S.Y 4</b>	<b>84</b>
Tín hiệu con cần chuyển sang sinh hoạt theo lịch E.A.S.Y 4	84
Thiết lập E.A.S.Y muộn	90
Khuyến khích bé tự ngủ	102
Phiên toái nhỏ nhỏ: Bú không tập trung	104
Cai ti đêm	106
Catnap - Khi giấc ngủ ngày trở nên quá ngắn	118
Giãn thời gian ăn và tăng lượng sữa cho bé	128
Giảm và cai các dụng cụ hỗ trợ ngủ của bé sơ sinh	129
Chơi tự lập	130
Bé học bú lúc còn thức	132
Khi mẹ đi làm và con theo E.A.S.Y	138
Tóm tắt E.A.S.Y 4	142
<b>E.A.S.Y 2-3-3,5 và E.A.S.Y 2-3-4</b>	<b>148</b>
Những vấn đề thường gặp với E.A.S.Y 2-3-4	155
Những vấn đề liên quan đến ăn dặm:	
Khởi nguồn cho niềm vui ăn uống	163
Khủng hoảng nỗi lo sợ xa cách - giai đoạn bám mẹ	166
Khủng hoảng ngủ 7-9 tháng	172
Tóm tắt E.A.S.Y 2-3-3,5 và E.A.S.Y 2-3-4	174
<b>E.A.S.Y 5-6</b>	<b>175</b>
Lịch sinh hoạt chỉ có một giấc ngủ trưa	175
Tín hiệu chuyển giao từ lịch 2-3-4 sang lịch 5-6	176
Cách thực hiện	176
Những vấn đề thường gặp của giai đoạn sau 1 tuổi	181

**PHỤ LỤC: NHỮNG THẮC MẮC THƯỜNG GẶP 195**

<b>Dạy con ti lúc thức</b>	<b>196</b>
<i>Các câu hỏi thường gặp</i>	196
<i>Câu chuyện của mẹ</i>	204
<b>Giúp bé biết bú bình</b>	<b>207</b>
<i>Vì sao bạn nên hỗ trợ bé biết cách bú bình?</i>	208
<i>Nguyên tắc chung khi giới thiệu bình cho bé</i>	210
<i>Tập bú bình theo lứa tuổi</i>	211
<i>Những câu hỏi thường gặp</i>	219
<i>Câu chuyện của mẹ</i>	229

**BÉ THEO E.A.S.Y VÀ TỰ NGỦ – NHỮNG NỀN TẢNG  
CƠ BẢN CHO NUÔI CON KHOA HỌC 245**





## Lời tựa

Những năm trở lại đây, cùng với sự phát hành của hàng loạt các đầu sách về nuôi con tự lập và nuôi con khoa học thì khái niệm sinh hoạt E.A.S.Y hay chu kì sinh hoạt Bú - Chơi - Ngủ cũng đã không còn xa lạ với các cha mẹ Việt. Việc áp dụng trình tự sinh hoạt nhất quán cho con ngay từ khi trẻ mới lọt lòng ngày càng được phổ biến, đạt nhiều thành công và mang đến không ít niềm vui cho nhiều gia đình. Từ đây, nhiều cha mẹ có thêm can đảm mở rộng quy mô gia đình cũng như có thêm những lời khuyên sáng suốt cho bạn bè và người thân.

E.A.S.Y không có gì to tát cả. Nó bắt đầu từ khái niệm về quy luật/chu kì/nhịp sinh hoạt. E.A.S.Y giúp con và cả những người chăm sóc bé nắm bắt được những gì sẽ xảy ra trong ngày: Em bé có quyền được biết những gì xảy ra với mình. Những người chăm sóc bé cũng có thể đoán trước được nhu cầu sắp tới của bé khi bé theo một chu kỳ sinh hoạt nhất định. Điều này giúp cho tất cả các thành viên trong gia đình - dù ở bất cứ cương vị nào - đều có thể trở nên chủ động hơn, biết trước được những điều gì sắp đến, và mọi việc sẽ diễn ra trôi chảy hơn, ít các biến động bất ngờ hơn, từ đó việc chăm sóc trẻ cũng trở nên dễ dàng hơn. Đây cũng chính là nền tảng xây dựng sự tin tưởng lẫn nhau giữa em bé và người chăm sóc, tạo ra mối liên kết của bé với gia đình.

Trong cuốn sách này, nhóm tác giả mời độc giả cùng tìm hiểu về khái niệm E.A.S.Y và lý do vì sao nó lại thành công đến vậy;

cách áp dụng E.A.S.Y cho từng lứa tuổi; những lịch sinh hoạt mẫu và những khúc mắc trong áp dụng E.A.S.Y khi con trải qua các giai đoạn phát triển thể chất và tinh thần. Chúng tôi cũng ghi nhận lại những trường hợp kinh điển và những kinh nghiệm quý báu của các bậc cha mẹ đi trước truyền lại hay những giải pháp tổ chức cuộc sống khoa học khi mẹ quay trở lại đi làm... Xuyên suốt cuốn sách này, với mong muốn nhấn mạnh đến tính chất duy nhất và đặc biệt của từng em bé, chúng tôi cũng không quên đưa ra những giải pháp đặc biệt để cha mẹ có thể tự thiết kế lịch sinh hoạt phù hợp với con và với điều kiện của từng gia đình.

***CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG!***

## ≧Chương 1≦

# E.A.S.Y: TRÌNH TỰ SINH HOẠT CHO MỘT CUỘC SỐNG DỄ DÀNG





## **KHÁI NIỆM E.A.S.Y**

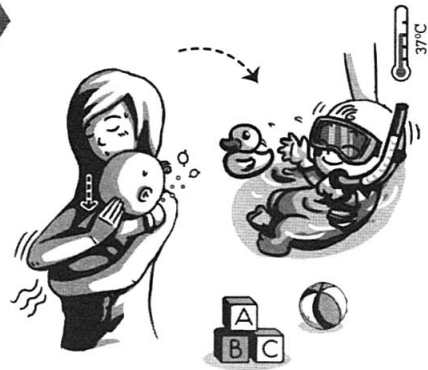
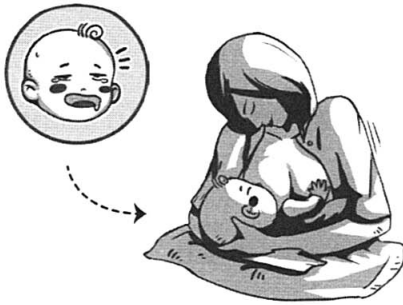
E.A.S.Y là một chuỗi trình tự sinh hoạt (routine) (*Xem thêm Cuốn 1, Chương 5, phần Trình tự sinh hoạt*) lặp đi lặp lại đơn giản, dễ thực hiện và có thể được áp dụng ngay từ ngày đầu tiên bé chào đời. Nó được cố chuyên gia về trẻ sơ sinh Tracy Hogg giới thiệu trong bộ sách nổi tiếng *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ (Baby Whisperer)* và đã trở thành một trong những trình tự sinh hoạt cho trẻ sơ sinh được áp dụng rộng rãi nhất trên toàn cầu. Trong một ngày, từ sau khi thức dậy cho đến lúc ngủ đêm, một em bé sơ sinh sẽ trải qua các chu trình E.A.S.Y ngắn, đã được định trước, được lặp đi lặp lại cho đến khi nó trở thành một thói quen - một phản xạ đối với bé. Mỗi một chữ cái trong E.A.S.Y tương ứng với một hoạt động trong chu trình đó, như sau:

# TRÌNH TỰ SINH HOẠT E.A.S.Y

E.A.S.Y là viết tắt của **E** - Eat (ăn/bú), **A** - Activities (chơi/hoạt động), **S** - Sleep (Ngủ), **Y** - Your time (Thời gian riêng tư của người lớn khi con ngủ).

## EAT - ĂN

Con được ăn ngay khi mới ngủ dậy.  
Ăn lúc này để đảm bảo hạn chế tối đa việc ăn để ngủ, ngủ gật khi chưa ăn xong bữa, do đó giúp bé học ăn đến no.

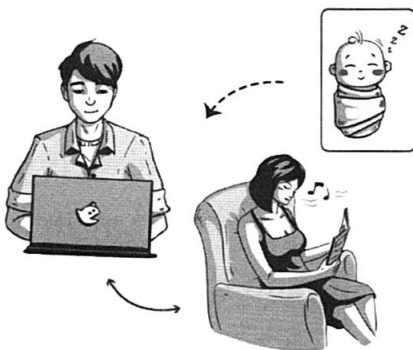


## ACTIVITY - HOẠT ĐỘNG

Sau khi ăn no, bé được vỗ ợ hơi, làm vệ sinh cá nhân, tập nằm sấp, chơi tự lập và chơi cùng người lớn...

## YOUR TIME - THỜI GIAN RIÊNG TƯ CỦA BẠN

Thời gian riêng để cha mẹ nghỉ ngơi, thư giãn hoặc làm việc nhà, việc riêng khi bé đã ngủ say.



## SLEEP - NGỦ

Thực hiện trình tự đi ngủ thống nhất để giúp con biết trước giờ ngủ sắp đến. Con cần được đặt vào giường trước khi quá mệt.



Một ngày của bé sẽ là những chuỗi lặp đi lặp lại của nhiều chu kỳ E.A.S.Y. Bé ngủ dậy sẽ được ăn (E), sau đó mẹ cho bé hoạt động (A), rồi bé ngủ (S), và mẹ có thời gian thư giãn (Y). Khi ngủ dậy, bé lại tiếp tục được cho ăn, hoạt động, ngủ và mẹ có thời gian riêng dành cho mình. Cứ như vậy lặp đi lặp lại cho đến khi bé đi ngủ đêm và một ngày của mẹ con kết thúc!

Trình tự sinh hoạt E.A.S.Y này sẽ theo bé từ khi còn lọt lòng cho tới lúc chập chững biết đi rồi vào mẫu giáo, và thậm chí cả khi đã đi học tiểu học hay lớn hơn. *E.A.S.Y là một trình tự sinh hoạt (routine), chứ không phải một thời gian biểu - một lịch trình (schedule)*. Rất nhiều cha mẹ đã nhầm lẫn hai khái niệm này với nhau và gộp chung chúng lại làm một và cho rằng áp dụng E.A.S.Y thật cứng nhắc. Tuy nhiên, chúng lại khác nhau hoàn toàn.

***Thời gian biểu - lịch trình (Schedule)*** là kế hoạch được cha mẹ vạch ra, theo chủ ý và nhu cầu của gia đình. Nó là thứ cần được tuân thủ chính xác theo đúng giờ giấc đã được lên kế hoạch trong bảng thời gian biểu hoặc lịch trình đó. Nó không quan tâm đến nhịp sinh học tự nhiên của trẻ, mà phục vụ cho nhu cầu của người lớn nhiều hơn. Ví dụ, trong thời gian biểu đề ra thì 7h30' sáng là thời điểm bắt đầu ngày mới, thì vào lúc 7h30' sáng, dù bé vẫn còn đang ngủ và chưa muốn dậy, mẹ vẫn đánh thức bé vào thời điểm đó. Hoặc nếu bé dậy sớm hơn 7h30', thì mẹ hoặc tìm mọi cách để bé ngủ lại tiếp đến 7h30' hoặc đợi đến 7h30' mới bắt đầu ngày mới và cho bé bú, cho dù bé đã dậy trước đó và muốn bú luôn. Việc cho bé sinh hoạt theo một thời gian biểu hay lịch trình của người lớn sẽ không có hiệu quả vì rất khó thực hiện được.

***Trình tự sinh hoạt (Routine) E.A.S.Y*** thì lại khác. Thời điểm bắt đầu một chu trình E.A.S.Y, thời gian ăn, ngủ, bú, hay các chu trình E.A.S.Y tiếp theo trong ngày sẽ được dựa theo nhịp sinh học tự nhiên của từng trẻ nhưng theo một cách thức khoa học hơn,

giúp trẻ dễ dự đoán hơn và nhất quán hơn. Ví dụ, bé thức dậy vào lúc 7h sáng thứ 2, thì bạn sẽ bắt đầu chu trình E.A.S.Y đầu tiên cho bé vào lúc 7h sáng, và lần lượt thực hiện các hoạt động trong chu trình cho bé dựa theo thời gian ăn, thời gian ngủ (giả sử 2 tiếng ngủ ngày cho giấc ngắn 1) và tiếp tục bắt đầu chu trình E.A.S.Y thứ 2 vào lúc 10h khi bé thức dậy, và cứ thế cho đến cuối ngày. Tới sáng thứ 3, nếu bé thức dậy vào lúc 7h15' sáng, thì E.A.S.Y đầu tiên sẽ từ lúc 7h15' sáng, nếu giấc ngắn 1 bé ngủ được 2 tiếng 15 phút, thì chu trình E.A.S.Y thứ hai sẽ lại được bắt đầu vào lúc 10h30', và cứ thế cho đến cuối ngày. *Khi bắt đầu một chu trình, lượng thời gian ăn, ngủ của bé có thể thay đổi nhưng thứ tự thực hiện các hoạt động trong một chu trình đó không hề thay đổi, cũng như tổng lượng thời gian cho một chu trình cũng gần giống nhau (có thể xê dịch 15 - 30 phút theo từng ngày).* Điều này giúp trẻ sơ sinh dự đoán trước được điều gì sẽ xảy ra với mình tiếp theo, từ đó hình thành những thói quen lành mạnh về nếp sinh hoạt.

## CÁCH THỰC HIỆN TRÌNH TỰ E.A.S.Y

Tùy theo độ tuổi và sự phát triển của bé mà trình tự sinh hoạt E.A.S.Y cũng được điều chỉnh cho phù hợp. Các chữ cái được sắp xếp theo thứ tự tương ứng với thứ tự các hoạt động sẽ được thực hiện trong chuỗi trình tự sinh hoạt E.A.S.Y, trong đó, các chữ cái E-A-S liên quan mật thiết đến nhau - thay đổi một yếu tố sẽ có ảnh hưởng dây chuyền đến các yếu tố còn lại. Do đó, dù bé ở độ tuổi nào, tính khí ra sao, hay hoàn cảnh và môi trường của gia đình bạn như thế nào, bạn có thể điều chỉnh thời gian, thời lượng bắt đầu và thực hiện các chu trình E.A.S.Y trong ngày cho phù hợp nhất với bé, nhưng thứ tự các hoạt động thì HẠN CHẾ TỐI ĐA SỰ THAY ĐỔI.



Dưới đây, chúng tôi sẽ trình bày lần lượt các chu trình E.A.S.Y cơ bản theo tháng tuổi của trẻ, phần hướng dẫn chi tiết của từng chu trình sẽ được trình bày ở các mục sau của phần này. Lưu ý, đây chỉ là hướng dẫn mẫu, thời gian thực hiện từng hoạt động trong chu trình E.A.S.Y có thể thay đổi xê dịch cộng trừ 30-40 phút tùy thuộc vào từng bé và từng gia đình, bạn chỉ cần chú trọng việc thực hiện các hoạt động theo đúng thứ tự của E.A.S.Y là được. Bạn hãy căn cứ vào giờ dậy buổi sáng của bé, thời gian ngủ trong một cử ngủ của bé và nhịp sinh học độc nhất vô nhị của bé để bắt đầu áp dụng những chu trình E.A.S.Y phù hợp nhất đối với con yêu của mình:



*Cha mẹ chỉ áp dụng trình tự E.A.S.Y vào ban ngày, chứ không phải ban đêm. Khi bé ăn đêm xong, bạn đặt bé nằm xuống và cho bé ngủ ngay. Không nhất thiết phải thay bím cho bé hay thực hiện các hoạt động khác, trừ khi bạn thấy bé có dấu hiệu khó chịu vì bím bẩn.*

Thông thường, thời điểm sau 4-6 tuần tuổi bé có thể quen với nhịp sinh hoạt ngày đêm và ngủ liên tục dài hơn 4-6 giờ không cần ăn ít nhất một giấc đêm. Nếu bé ngủ dài, đừng đánh thức bé dậy để cho ăn, hãy tận hưởng thời gian này để nghỉ ngơi. Điều này giúp bé ngủ đêm ngày càng dài ra để sớm có thể ngủ xuyên đêm.

Đến bữa ăn đêm, hãy cho con ăn trong bóng tối, trong yên lặng, và đặt con trở lại cũi ngay sau khi ăn xong, thậm chí không cần vỗ ợ hơi nếu con vừa ăn đêm vừa ngủ. Trong mọi trường hợp, hạn chế bật đèn và không đưa bé sang phòng sáng, vì ánh sáng giống như một tín hiệu là ngày mới đến và giấc ngủ đêm kết thúc.

*Để một giấc ngủ đêm êm đềm, hãy nhớ một số chi tiết về bím đêm:*

- \* Hãy dùng loại bím thấm hút tốt cho giấc đêm, tưởng rằng như vậy sẽ tốn kém hơn nhưng thực tế lại kinh tế hơn vì con sẽ cần thay bím ít lần hơn, đặc biệt ở các bé ngủ xuyên đêm từ sớm.
- \* Không cần thiết phải thay bím cho con, trừ khi nghi ngờ con đã ị. Để kiểm tra, hãy gửi bím để tránh phải cởi quần áo của con một cách không cần thiết.
- \* Hãy dùng sản phẩm chống hăm, tạo lớp dầu trên bề mặt da như là một lớp màng chống thấm, giúp da không bị tiếp xúc trực tiếp với chất thải, ẩm ướt.
- \* Hãy thay bím cho bé ngay trong cũi, hoặc bàn thay bím tại phòng bé, trong ánh sáng mờ tối của phòng ngủ.
- \* Lạnh sẽ làm bé tỉnh giấc, nên hãy làm ấm khăn ướt. Bạn có thể dùng máy làm ấm khăn ướt hoặc đơn giản nắm chặt khăn trong lòng bàn tay 30 giây trước khi lau cho bé.

## **VÌ SAO E.A.S.Y HIỆU QUẢ?**

### **E.A.S.Y tương thích với nhịp sinh học tự nhiên của con người**

Nếu để ý, bạn sẽ thấy rằng trình tự sinh hoạt của một người lớn về cơ bản khá giống với trình tự E.A.S.Y 5-6: Chúng ta ngủ dậy rồi ăn sáng và thực hiện các hoạt động chính trong ngày; tiếp theo ăn trưa rồi ngủ trưa hoặc nằm nghỉ ngơi thư giãn trước khi thực hiện các hoạt động tiếp theo vào buổi chiều; sau đó chúng ta ăn tối, nghỉ ngơi, dành thời gian cho gia đình rồi lên giường đi ngủ đêm. Một ngày của chúng ta, dù không phải chính xác hoàn toàn nhưng gần như là hai chu trình E.A.S.Y lớn với những

thói quen và nếp sinh hoạt phù hợp với chính mình. Chúng ta, cả người lớn, trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh, gần như được lập trình để sinh hoạt theo các chu trình bao gồm các sự kiện có thứ tự là Ăn - Hoạt động - Ngủ lặp đi lặp lại.

Xét về mặt khoa học và chức năng cơ thể, bạn sẽ thấy E.A.S.Y lại càng phù hợp hơn. Khi mới ngủ dậy, thông thường chúng ta đều cảm thấy đói và muốn ăn. Nếu không ăn, chúng ta sẽ gặp phải các vấn đề về tiêu hóa và không có đủ năng lượng để thực hiện các hoạt động. Các nhà khoa học cũng khuyên rằng, sau khi ăn xong không nên đi ngủ ngay mà cần hoạt động nhẹ nhàng để giúp dạ dày nhào trộn tiêu hóa thức ăn, chuyển xuống ruột non dễ dàng sau đó mới đi ngủ. Nếu ăn xong đã đi ngủ ngay sẽ khiến dạ dày căng trương, đẩy cơ hoành lên chèn ép cản trở hoạt động của tim. Ngoài ra, sau khi ăn đã nằm xuống làm tăng sức ép đối với dạ dày khiến lượng thức ăn trong dạ dày không được tiêu hóa hết, gây khó chịu cho cơ thể và có hại cho hệ tiêu hóa. Đối với trẻ sơ sinh, do hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện và do nhu cầu phát triển, nhu cầu nạp năng lượng của cơ thể nên trẻ vẫn còn ăn đêm. Tuy nhiên, khi trẻ càng lớn dần lên cũng đồng nghĩa với việc hệ tiêu hóa ngày càng trưởng thành và càng giống với cách vận hành hệ tiêu hóa của người lớn, thì việc tách ăn và ngủ bằng hoạt động ở giữa là điều rất quan trọng, nhất là khi trẻ bước vào thời kỳ ăn dặm. Nếu trẻ được sinh hoạt theo nếp E.A.S.Y từ sớm, có thói quen thực hiện các hoạt động theo thứ tự Ăn - Hoạt Động - Ngủ từ ban đầu sẽ rất có lợi cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ.

### **Tất cả mọi người trong gia đình đều tận hưởng lợi ích mà E.A.S.Y mang lại**

*Đối với trẻ:* Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cực kỳ thích những điều đã được định trước. Cũng như mọi cá thể khác, tuy nhỏ bé và khả

năng hiểu biết có hạn chế, nhưng nếu được áp dụng E.A.S.Y từ sớm thì dần bé sẽ có thể nhận biết được việc gì sẽ đến tiếp theo, bởi trình tự của mọi hoạt động là không bao giờ thay đổi. Điều này tạo nên nhịp sinh học đầu đời cho bé. Bé cảm thấy chủ động và tự tin bởi bé biết sau khi ngủ dậy mình được ăn, khi ăn xong mình được chơi và khi mệt mình sẽ được đi ngủ. Đây là nền tảng cơ bản nhất để liên hệ xây dựng LÒNG TIN của bé với mẹ, bởi nếu mẹ tôn trọng chu kỳ của bé, bé sẽ hiểu và chờ đợi điều sắp tới xảy ra.

Có thể mẹ sẽ nghĩ rằng “con còn bé tí thế thì biết gì mà hiểu!”. Nhưng chúng ta có thể hình dung câu chuyện giống như bài học môn sinh học lớp 7 về phản xạ có điều kiện: bật đèn thì cho chuột ăn, hay vỗ tay thì cho cá ăn, sau đó mỗi khi ta bật đèn chuột sẽ chạy đến và mong chờ thức ăn, hay khi vỗ tay thì cá sẽ lên và hy vọng có mồi. Ví dụ vậy thôi để hiểu rằng, con người hay động vật, dù mức độ phát triển có khác nhau đến đâu cũng là những cá thể hoạt động theo thói quen, cái mà chúng ta hay gọi là nhịp sinh học. Vì thế, nếu mẹ nắm bắt được đặc tính này và “kết nối” được với nhịp sinh học của con sớm bao nhiêu thì con càng có điều kiện phát biểu nhu cầu của mình rõ ràng hơn bấy nhiêu, và điều đó có lợi cho con nhiều nhất.

E.A.S.Y chính là nền tảng cơ bản để giúp em bé của bạn khi lớn lên sẽ trở thành một đứa trẻ độc lập, có cảm nhận tích cực về bản thân và tự lực khi bé *biết ăn uống điều độ, tự ăn - tự ngủ, vui chơi độc lập* và có niềm tin rằng cha mẹ sẽ luôn ở bên khi các bé cần.

*Eat - Ăn.* Khi sinh hoạt theo E.A.S.Y, bé sẽ tránh được việc ăn không điều độ, vừa ăn vừa ngủ gật, lúc ăn ít hay lúc ăn nhiều, cứ ăn thưa, cứ ăn mau, dẫn đến ăn vặt, tạo ra vòng luẩn quẩn ăn ngủ.

*Activity - Hoạt động.* Sau khi ăn xong, trẻ được hoạt động, rồi mới đi ngủ. Trẻ ăn no, được ngủ đủ và được thay bỉm sạch sẽ,

tức các nhu cầu cơ bản đều được đáp ứng sẽ có tâm trạng để vui chơi và khám phá thế giới. Trẻ cũng có đủ tinh thần và năng lượng, đặc biệt là cảm thấy an tâm và tự tin (do luôn đoán trước được điều gì sẽ xảy ra và có lòng tin với cha mẹ) để có thể học cách tự chơi một mình trong một khoảng thời gian tăng dần.

*Sleep - Ngủ.* E.A.S.Y tách rời việc ăn và ngủ bởi giai đoạn hoạt động. Con được khuyến khích đi ngủ khi đã mệt nhưng vẫn còn thức, con không ngủ trên ti mẹ và khi con chuyển giấc ngủ (chu kỳ ngủ của bé rất ngắn, có 40 phút thôi), bé không cần có ti mẹ, ti bình hay bế ru để ngủ lại, tức là bé không cần ăn vặt chỉ để làm “mồi” cho việc ngủ. Do đó khi bé dậy, bé thực sự đói để ăn no. Và khi bé ăn no, bé có đủ năng lượng để ngủ đủ cho đến khi đói. Ngoài ra, ngủ đủ vào ban ngày còn giúp bé ngủ sâu hơn vào ban đêm.

***Đối với mẹ và toàn bộ gia đình: E.A.S.Y giúp tạo sự tự tin cho mẹ, giúp mẹ hiểu và biết làm gì mỗi khi con khóc.*** Khi mẹ và con sinh hoạt theo E.A.S.Y, mẹ không chạy theo con một cách mù quáng. Mẹ hiểu và kết nối được những tín hiệu từ cơ thể của con, đáp ứng những nhu cầu cơ bản của con mà vẫn có thể dẫn dắt con sinh hoạt theo một trình tự khoa học, lành mạnh: ăn uống, hoạt động phù hợp và ngủ đủ. Mẹ học được cách nắm bắt các dấu hiệu và ngôn ngữ cơ thể cùng tiếng khóc của con để không bị nhầm lẫn các tín hiệu con “phát” ra. Mẹ không bị nhầm tiếng con khóc vì mệt, muốn đi ngủ với tiếng con khóc vì đói, đòi ăn, hay tiếng con khóc vì chán, muốn thay đổi trò chơi và tiếng con khóc do đau bụng. Khi đó, mẹ sẽ biết cách phản ứng với từng nhu cầu khác nhau của con. Mẹ hiểu con và con được tôn trọng về nhu cầu, cả hai cùng tránh được việc cho ăn lắt nhắt cả ngày do mẹ sợ con đói hay muốn con ngừng khóc, và sau này (bạn sẽ thấy) tránh được vô vàn các vấn đề ăn ngủ phức tạp của con khi con

bước vào 4 tháng, 6 tháng, 10 tháng hay 14 tháng tuổi. Và đây là cách mà mẹ có thể tránh được cảnh sẽ phải ép con ăn.

*Ví dụ, bé M, 1 tháng tuổi đang sinh hoạt theo nếp E.A.S.Y 3, tức là chu kỳ ăn - chơi - ngủ của bé lặp đi lặp lại sau 3 giờ. Bé ngủ dậy sẽ được ăn, sau đó bé được ợ hơi, mẹ sẽ thay bím cho bé, có thể cho bé đi tắm nắng, massage hay cho bé tập nằm sấp. 45 phút sau khi ăn, tự nhiên bé khóc, rấm rứt không yên. Nếu là một người mẹ E.A.S.Y, lúc này mẹ sẽ tự tin là con không đói, vì con mới ăn cách đó có 45 phút, mẹ sẽ biết cho con quấn chặt và lên giường đi ngủ. Bé sẽ ngủ đủ một giấc sâu 2 giờ, bé sẽ dậy khi con đói tiếp theo làm phiền bé, và đó cũng vừa là đủ 3 giờ từ giờ ăn trước, bé sẽ ăn. Và bởi bé đói, bé sẽ ăn no, sẽ được chơi và tiếp tục đi ngủ.*

*Nếu là một người mẹ không theo E.A.S.Y, khả năng rất cao là mẹ lại tiếp tục cho con bú, rồi bé sẽ bú rất ít sữa đầu và ngủ gật trên ti mẹ. Rồi dần dần đây sẽ là cách duy nhất có thể đưa bé vào giấc ngủ. 30 phút sau, khi bé chuyển giấc ngủ, vì không có ti mẹ ngậm ở miệng, bé dậy gào khóc. Mẹ không hiểu chuyện gì xảy ra, lại tiếp tục cho ăn. Bé lại ăn rất ít bởi bé không hoàn toàn đói và lại tiếp tục ngủ gật, sau 45 phút ngủ dậy bé hoặc hơi đói, hoặc thấy trong miệng không có ti, không ngủ đủ giấc, bé quấy khóc và mẹ thì hoàn toàn bất lực không hiểu chuyện gì đang xảy ra. Mẹ suốt ngày cho ăn, dù cho ăn nhiều lần mà mãi bé không tăng cân, bởi bé chưa một lần học cách ăn no và ngủ đủ!*

Chữ Y của cuối cùng trong E.A.S.Y dành riêng cho bạn - những người mẹ, và cả những người cha. Khi mẹ không cho bé sinh hoạt theo một trình tự cố định lặp đi lặp lại hằng ngày mà



mỗi ngày mỗi khác, thì bạn và bé đều không thể đoán trước được điều gì sắp xảy ra, tâm trạng của bé sẽ khó chịu và của bạn cũng vậy. Mẹ không hiểu bé, và bé thì bực bội vì mẹ không hiểu mình nên lại càng quấy khóc, và mẹ lại càng bực bội. Ngược lại, khi sinh hoạt theo E.A.S.Y, cuộc sống của bạn và bé sẽ dễ chịu hơn nhiều. Bạn biết tín hiệu của bé, bạn biết điều gì sắp xảy ra, bạn biết bé sẽ ăn thế nào, sẽ ngủ ra sao, từ đó bạn có thể lên kế hoạch cho chính mình, thực hiện những điều bạn cần làm trong khoảng thời gian của bạn. Vì có thể biết khi nào mình được ăn, được hoạt động, cần đi ngủ, nên bé thoải mái, vui tươi, ít quấy khóc, do đó mẹ cũng sẽ vui lây, phải không nào? Mà mẹ vui thì cả nhà đều vui rồi, tinh thần mẹ thoải mái cũng chính là điều kiện tiên quyết để mẹ có nhiều sữa cho bé tu ti đấy.

Như đã đề cập đến ở phần lợi ích cho bé, vì sinh hoạt theo E.A.S.Y giúp hỗ trợ việc bé tự chơi, tự ngủ nên mẹ cũng không bị dính lấy bé vì bé cần ti mẹ để ngủ, mẹ có nhiều thời gian chăm sóc bản thân và có thời gian dành cho chồng, quan tâm đến con lớn hay ông bà, từ đó cân bằng được cuộc sống khi làm mẹ, làm vợ và làm con, giữ gìn hạnh phúc gia đình. Vì thế, chúng tôi tin rằng E.A.S.Y là chìa khóa để tạo dựng thói quen sinh hoạt ăn ngủ lành mạnh cho bé và cho cả gia đình.

## NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA E.A.S.Y

Nguyên tắc cơ bản nhất của quá trình thực hiện trình tự E.A.S.Y hay trình tự Ăn - Chơi - Ngủ chính là việc **tách rời hoạt động ăn và ngủ**.

Ở E.A.S.Y, mỗi chu kì được bắt đầu thực hiện khi bé tỉnh dậy sau một giấc ngủ bằng hoạt động ĂN. Khi thức giấc được ăn, nhiều bà mẹ chọn việc con ăn ngay tại phòng tối, nơi con vừa ngủ

một giấc ngủ dài, con đủ tỉnh táo và không bị kích thích hoặc bị sao nhãng - phấn khích bởi môi trường choáng ngợp bên ngoài, do đó lúc này con tập trung ăn một bữa ăn có ý nghĩa. Đây là nền tảng của việc con học ăn no.

Với trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn, bầu sữa mẹ sẽ bao gồm **sữa đầu**: loãng, trong, nhiều đường, ít chất béo giúp con giải khát. Khi con bú được 10-15 phút con sẽ được tiếp cận với **sữa sau**, loại sữa giàu chất béo giúp con tích trữ năng lượng, tăng cân và phát triển. Trong trường hợp các bé liên tục ngủ gật khi chưa được tiếp cận đến loại sữa giàu năng lượng này, bé liên tục bị đói, dậy đòi ăn, và không ngủ được lâu. Hậu quả là khi bé không ngủ đủ để thư giãn và phục hồi những mệt mỏi của hệ thần kinh, bé lại tiếp tục ăn ít, quấy khóc, và lại được cho bú. Có điều, do kiệt sức và thiếu ngủ, bé lại tiếp tục ngủ gục trên ngực mẹ khi chưa kịp bú đủ lâu để tiếp cận đến sữa sau. Điều này tạo thành một vòng luẩn quẩn không dứt của ăn không no và ngủ không trọn giấc, do đó bé chậm tăng cân, căng thẳng thần kinh và liên tục quấy khóc.

Khi tách rời hoạt động ăn và ngủ nghĩa là con sẽ không ngủ gật trên ti mẹ nữa. Con được đặt xuống cũi khi đã mệt, sẵn sàng đi ngủ nhưng còn thức và sẽ được tập luyện quá trình tự ngủ. Cuốn 3 của bộ sách này sẽ giải thích rất rõ về những lợi ích của việc hướng dẫn con có được kỹ năng tự trấn an để tự chìm vào giấc ngủ. Ăn, uống, ngủ, tiểu, tiêu là những hoạt động tự nhiên của cơ thể mà con phải tự thân làm và không một ai có thể thay thế, làm hộ cho con được. Vì thế bên cạnh việc dạy con ăn thì dạy con ngủ cũng quan trọng không kém. Các bạn hãy nghĩ mà xem, mỗi một lần con được đặt xuống cũi khi thức là một cơ hội con được luyện tập, và còn gì giúp con thành thực trong việc này hơn là liên tục được rèn luyện và hoàn thiện kỹ năng tự trấn an cho chính bản thân mình! Thực tế cho thấy, những em bé biết tự



đưa mình vào giấc ngủ thì mỗi khi tỉnh giấc vào ban đêm bé có thể thực hành khả năng kì diệu - tự ngủ - này để tiếp tục giấc ngủ dang dở mà không cần sự giúp sức của cha mẹ nữa. Do đó, các bé biết tự ngủ thường sẽ ngủ qua đêm sớm hơn và ngủ những giấc dài hơn, dẫn tới phát triển tốt hơn.

Với một em bé phải chờ đến khi cơ thể mệt nhoài, thần kinh căng thẳng mới được ăn và lập tức ngủ gật khi ăn, bé coi bình sữa hay ti mẹ là vật RU NGỦ thay vì chức năng vốn có của nó: LÀ NƠI CUNG CẤP CHẤT DINH DƯỠNG! Vì thế khi bé lớn và ngủ ít dần đi, cha mẹ không làm cách nào để cho con chịu ăn được nữa. Con không có cảm giác đói bởi trước đây cảm giác đói bị đánh đồng cùng cảm giác mệt, con quen ăn trong vô thức nên không cảm nhận được thức ăn, và con càng không biết về cảm nhận no bởi lúc đó con đã ở trạng thái vô ý thức - ngủ gục trên ti mẹ rồi! (Chưa kể những bé mút ti mẹ cả đêm để ngủ, sữa trào hai bên mép!).

Khi tách rời hoạt động ăn và ngủ, tức là sau khi bé ăn xong, bé vẫn còn thức và cảm nhận được trạng thái NO của cơ thể mình, bé sẽ tỉnh táo để có thể hiểu về mối liên hệ: con đói - con được cho ăn - sau đó con no. Đây chính là ĂN CHỦ ĐỘNG, là cách con hiểu về nhu cầu thực sự của cơ thể và giải pháp để xoa dịu sự khó chịu của CƠN ĐÓI. Đây là một phản xạ có điều kiện, nhưng đồng thời cũng là nền tảng tạo nên cảm giác yêu thích việc ăn và giảm tối đa được hiện tượng ép bú, ép ăn (ăn thụ động) sau này. Khi giới thiệu ăn dặm với các bé biết no - đói thì việc được thực hành ăn chủ động trong 6 tháng đầu đời này mới thực sự phát huy hiệu quả, đây chính là những gì cơ bản nhất của mối quan hệ tôn trọng và biết lắng nghe giữa cha mẹ và con cái, dù con có bé đến thế nào. Do đó, các em bé theo E.A.S.Y thường có những trải nghiệm tuyệt vời khi bước vào giai đoạn ăn dặm, đặc biệt là ăn dặm theo phương pháp bé chỉ huy (Baby Led Weaning).

Tuy nhiên trong những tuần đầu đời của bé, mẹ cũng đừng quá lo lắng khi thấy con ngủ gật trên ti, miễn là việc này xảy ra không quá thường xuyên. Với các bé mới sinh, việc ngủ gật trên ti là khá phổ biến, ngược lại nếu bé có thể thức chờ đến giờ ngủ, hãy cho con cơ hội thực hành kỹ năng tự trấn an đầu đời. Trong trường hợp bé ngủ gật khi chưa ăn được lâu, hãy dùng một số các biện pháp đánh thức bé, gãi má, xoa trán, thay bím (có thể dùng khăn hơi lạnh lau cho bé khi thay bím, sự thay đổi nhiệt độ có thể giúp bé tỉnh giấc) để con ăn đủ một bữa no và được tiếp cận sữa béo. Thậm chí nhiều bà mẹ hút sữa loãng để sang một bên và cho con bú luôn vào phần sữa sau nhiều dinh dưỡng và chất béo, sau đó nếu bé còn thức mới tiếp tục cho bú sữa đầu. Nếu đã thử nhiều lần mà không thành công với các biện pháp gọi bé tỉnh dậy, mẹ có thể cho con ợ hơi và đặt con xuống rồi thử lại ở những bữa ăn sau.

**Thời gian thức tối đa mỗi lần của trẻ:** (*Thời điểm để thực hiện quá trình thư giãn cho trẻ, kéo dài 5-20 phút. Với các bé biết tự ngủ thì mẹ sẽ cộng thêm 20 phút vào thời gian thức này để tính thời điểm đặt con*):

- \* Sơ sinh: 50-60 phút
- \* 1 tháng: 60-75 phút
- \* 2 tháng: 1h15-2h
- \* 3 tháng: 1h30-2h
- \* 4 tháng: 1h30-2h
- \* 5 tháng: 2h-3h30
- \* 6 tháng: 2h-4h
- \* 6,5-7 tháng: 2h45-4h. Nhiều trẻ có thể thức được lâu hơn
- \* 8-10 tháng: 3-4h. Nhiều trẻ có thể thức được lâu hơn



- \* 11-12 tháng: 3h30-4h30. Nhiều trẻ có thể thức đến 5h30' nếu chuyển sang chỉ ngủ 1 giấc 1 ngày.

*"Thời gian này là thời gian mẹ đặt vào phòng tối. Ôm em 5-10 phút và đặt em xuống, theo hướng dẫn của phương pháp Baby Whisperer. Mình dùng Baby Wise tức là đặt phịch xuống rồi đóng cửa đi ra thì thời gian trên mình cộng thêm 20 phút là thời gian phải đặt cách ly, mời tự ngủ.."*

### Mẹ Hachun

**Lứa tuổi và nhu cầu ngủ trung bình:** Có trẻ cần ngủ nhiều hơn (hai bé nhà mình ngủ nhiều hơn số lượng trên chừng 1-1,5h) và có trẻ cần ít hơn. Nhưng sự xê dịch sẽ là không quá xa nếu mẹ tạo điều kiện cho con được ngủ:

- \* **Sơ sinh 0-6 tuần:** ngày 3 giấc 2 tiếng, 1 giấc 40 phút. Đêm ngủ 10-12h.
- \* **Từ 1-18 tháng:** Trẻ cần được ngủ 15-18h/ngày. Chia ra như sau:
  - 4-6 tuần: ngày 3 giấc 1,5-2 tiếng mỗi giấc, giấc cuối cùng của ngày 30-40 phút. Đêm ngủ 10-12h
  - 6-9 tuần: ngày 2 giấc 1,5-2 tiếng mỗi giấc, giấc cuối cùng của ngày 45-90 phút. Đêm ngủ 10-12h.
  - 9-19 tuần: ngày 2 giấc 1,5-2 tiếng mỗi giấc, giấc cuối cùng của ngày 30 phút. Đêm ngủ 10-12h.
  - 19 tuần - 8 tháng: 2 giấc ngày dài 1-2 tiếng mỗi giấc. Đêm ngủ 10-12h.
  - 9 tháng: 2 giấc ban ngày, dài mỗi giấc 1,5h. Đêm ngủ 11-12h.
  - 1 tuổi: 2 giấc ban ngày mỗi giấc 1-1,5h và đêm ngủ đủ 11,5-12h.
  - 18 tháng (EMILY chuyển từ 11 tháng): 1 giấc ban ngày mỗi giấc 1-2h và ngủ đêm 11,5-13h.

- \* **2 tuổi:** 1 giấc ban ngày 1,5h và 11,5-12h ban đêm.
- \* **3 tuổi:** 1 giấc ban ngày 1h và 11,5h ban đêm.
- \* **4 tuổi:** Cắt ngủ trưa. Đêm ngủ 11,5-12h.
- \* **5 tuổi:** Đêm ngủ 11h
- \* **6 tuổi:** Đêm 10,5-11h.

Khi nào các con cắt giấc ngủ ngày? Cách dễ nhất là khi các giấc ngủ ngày tự nhiên ngắn lại hoặc các con ngủ ban đêm tự nhiên tỉnh dậy khóc oang oang, hoặc dậy sớm hơn thường lệ. Emily chuyển lịch, cắt ít giấc lại thường sớm hơn sách, nhưng vì thế em ngủ tối sớm hơn và tổng thời gian ngủ 1 ngày của em thì luôn nhiều đứng hàng **VÔ ĐỊCH** không có đối thủ.

Theo các nghiên cứu khoa học và kinh nghiệm của hàng nghìn bà mẹ thì thời gian các em giảm **số lượng** giấc ngủ ban ngày sẽ như sau:

- \* 4 giấc ban ngày cắt còn 3 giấc: 2 - 5 tháng.
- \* 3 giấc ban ngày cắt còn 2 giấc: 5-8 tháng.
- \* 2 giấc ban ngày cắt còn 1 giấc: 13-18 tháng.



### ĐỂ E.A.S.Y THÀNH CÔNG

*Nhiều bậc cha mẹ than phiền với tôi rằng E.A.S.Y không thể thực hiện được vì bé ăn không no và ngủ ngắn. Mấu chốt của những vấn đề rắc rối này chính là do bữa ăn không hiệu quả đầu ngày. Bắt đầu ngày mới bé cần ăn một bữa no, tích trữ đủ năng lượng để có thể trải qua thời gian hoạt động và kéo dài đến hết thời gian ngủ, bởi nếu bữa đầu ngày bé ăn không đủ*



no, bé sẽ đói ngay trong giấc ngủ ngày đầu tiên, do đó khi trải qua chu kì REM, bé sẽ bị cơn đói làm phiền và tỉnh giấc!

### **Vậy làm thế nào để tránh tình trạng đó?**

Khi thấy con ăn bữa ăn đầu ngày không hiệu quả, đó là lúc cha mẹ cần cân nhắc GIẢM hoặc bỏ hẳn bữa ăn đêm vào lúc gần sáng nhất của con.

Ví dụ một em bé 8 tuần bỗng nhiên ăn bữa sáng đầu ngày giảm sút (thời gian bú mẹ ngắn hơn, hoặc nếu bú bình thì còn thừa) và chẳng hạn đêm bé ăn lúc 12 giờ và 3 giờ sáng. Lúc này cha mẹ nên rút ngắn thời gian bú hoặc bỏ hẳn bữa ăn 3 giờ sáng để đến 6 giờ sáng con thực sự đói. Đương nhiên một vài ngày con sẽ khó chịu về đêm, nhưng sau 3-4 đêm, trải qua giai đoạn ARA<sup>1</sup>, con không còn thói quen ăn lúc 3 giờ sáng nữa, lúc này con sẽ ngủ thông đến 6 giờ sáng, dậy, đói và ăn một bữa sáng có ý nghĩa để mở đầu ngày mới.

Một cách khác mà cha mẹ cũng có thể cân nhắc áp dụng ở trường hợp trên, đó là trì hoãn bữa ăn lúc 11 giờ đêm. Hãy trì hoãn lâu nhất có thể, tới 1 giờ sáng hoặc 2 giờ sáng, cho con ăn và đó là bữa cuối cùng của đêm. Nói cách khác, hai bữa ăn lúc 11 giờ đêm và 3 giờ sáng đã được gộp lại thành một bữa đêm.

Tất cả vì mục tiêu là con chủ động ăn một bữa sáng thật có ý nghĩa, đủ năng lượng, đưa con trải qua hết chu kì E.A.S.Y đầu ngày.

<sup>1</sup> Tham khảo cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến - Bé tự ngủ, cha mẹ thư thái.*

# SINH HOẠT ĂN NGỦ E.A.S.Y CỦA TRẺ THEO ĐỘ TUỔI

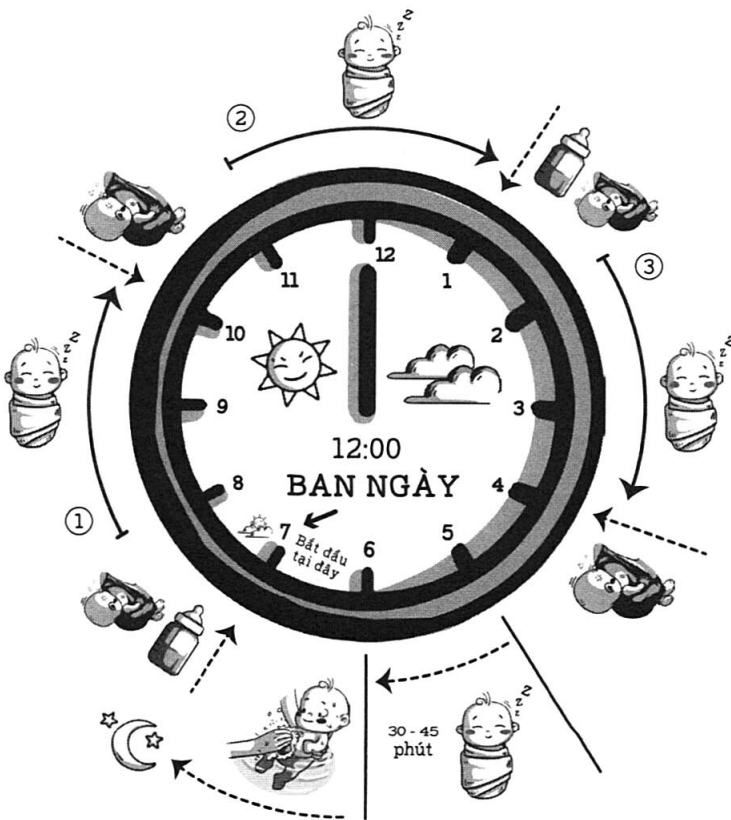
Tháng tuổi	Thời gian thức tối đa mỗi lần (giờ)	Tổng thời gian ngủ (giờ)	Tổng thời gian thức tối đa trong ngày (giờ)	Tổng thời gian ngủ đêm (không kể thời gian ăn đêm) (giờ)	Giấc ngủ liên tục dài nhất (mà không dây ăn) (giờ)	Số giấc ngủ tối đa cho mỗi ngày (giờ)	Thời gian tối đa ngủ ngày (để tránh lần lớn ngày đêm) (giờ)	Thời gian ngủ cuối cùng kết thúc LƯC	Nút chờ: Thời gian chờ đợi tối thiểu khi thức giấc (phút)	Lưu ý đặc biệt	EASY phù hợp
0	WT (h) 0.5-0.75	16-21	TWT 3.5-5	11	4	Số naps 4	-	-	5	Tuần trắng mắt: tuần 1-2	EASY 3
1	1	15.5-18	5-6	11	5	4	-	-	5	WW5	EASY 3
2	1.5-2	16-18	6-7	11-12	6-8	3-4	2	4.5-5	10	Tuần khủng hoảng cầu gắt: tuần 6-8	EASY 3.5
3	1.5-2	16	8	11-12	11-12+	3	2	4.5	10	Nhiều bé chuyển EASY 4 sớm	EASY 4
4	2-2.5	16	8	11-12	11-12+	3	2	4.5	10	WW19: Nhiều bé chuyển EASY 2-3-3.5 sớm	EASY 4
5	3-3.5	15-16	8.5	11-12	11-12+	2	2	4	10		EASY 4
6	4	15	9	11-12	11-12+	2	2	4	15	Ăn dặm - phản ứng thức ăn dặm	EASY 2-3-3.5 hoặc 2-3-4
7	4	15	9	11-12	11-12+	2	2	3	15		EASY 2-3-3.5 hoặc 2-3-4
8	4	15	9	11-12	11-12+	2	2	3	15		EASY 2-3-3.5 hoặc 2-3-4
9	5	14	10	11-12	11-12+	2	2	3	15		EASY 2-3-3.5 hoặc 2-3-4
10	5-5.5	13-14	11-12	11-12	11-12+	2	2	3	15		EASY 2-3-3.5 hoặc 2-3-4
11-15	6	13-14	11-12	11-12	11-12+	1-2	2	2	15	Nhiều bé chuyển EASY 5-5.5. Lịch 1 giấc ngủ ngày	EASY 5-5.5 hoặc 5-6
16-48	6	13-14	11-12	11-12	12	1	2	2	15		EASY 5-5.5 hoặc 5-6
>48	12	11-12	12	11-12	12	0	2	2	15	Không còn ngủ ngày nữa	Cất ngủ ngày





## Chương 2

# TRÌNH TỰ E.A.S.Y THEO TỪNG GIAI ĐOẠN







## **E.A.S.Y 3**

Khi bé được sinh ra và có cân nặng khi sinh ở ngưỡng trung bình (trên 2,9kg), bé sẽ có xu hướng đói sau mỗi 3 giờ và bé sẽ ăn khoảng 6-8 bữa bú mỗi ngày. Đây là lúc lý tưởng để thực hiện E.A.S.Y 3.

E.A.S.Y 3 sẽ theo bé **từ khi mới sinh đến 12 tuần**, nhiều bé có thể chuyển dịch sang E.A.S.Y 4 sớm hơn (ở mốc 8 tuần), đặc biệt là ở các bé biết cách tự ngủ từ sớm.

Lịch sinh hoạt của một em bé theo E.A.S.Y 3 có những đặc điểm nổi bật sau:

- ✿ Đây là lịch sinh hoạt của bé sơ sinh.
- ✿ Mỗi cữ bú cách nhau 3 giờ (tính từ đầu cữ bú này đến đầu cữ bú tiếp theo).
- ✿ Bé ngủ đủ 4 giấc ban ngày bao gồm 3 giấc dài 1,5-2 giờ và 1 giấc ngắn cuối ngày từ 30-40 phút.

# E.A.S.Y 3



Khi bé sinh ra và có cân nặng trên 2,9kg, bé sẽ có xu hướng đói sau mỗi 3 giờ và bé sẽ ăn khoảng 4-6 bữa sữa mỗi ngày. Đây là lúc lý tưởng để thực hiện EASY 3.

Lịch sinh hoạt EASY 3 là lịch sinh hoạt của bé sơ sinh mỗi cử bú cách nhau 3 giờ (tính từ đầu cử bú này đến đầu cử bú tiếp theo), bé ngủ đủ 4 giấc một ngày bao gồm 3 giấc dài 1,5-2 giờ và 1 giấc ngắn cuối ngày từ 30-40 phút.

E.A.S.Y #1  
----->

**E:** 7.00-7.45: Ngủ dậy và **ĂN**  
**A:** 7.45-8.00: Thay bỉm và **CHƠI**  
**S:** 8.00-10.00: Bé **NGỦ** giấc ngày thứ nhất  
**Y:** 8.00-10.00: Thời gian của mẹ.



**E**

E.A.S.Y #2  
----->

**E:** 10.00-10.45: Ngủ dậy và **ĂN**  
**A:** 10.45-11.00: Thay bỉm và **CHƠI**  
**S:** 11.00-13.00: Bé **NGỦ** giấc ngày thứ hai  
**Y:** 11.00-13.00: Mẹ ăn trưa, nghỉ ngơi.



**A**

E.A.S.Y #3  
----->

**E:** 13.00-13.45: Ngủ dậy và **ĂN**  
**A:** 13.45-14.00: Thay bỉm và **CHƠI**  
**S:** 14.00-16.00: Bé **NGỦ** giấc ngày thứ ba  
**Y:** 14.00-16.00: Thời gian của mẹ.



**S**

E.A.S.Y #4  
----->

**E:** 16.00-16.45: Ngủ dậy và **ĂN**  
**A:** 16.45-17.00: Thay bỉm và **CHƠI**  
**S:** 17.00-17.45: Bé **NGỦ NAP NGẮN 30-45ph**  
**Y:** 17.00-17.45: Thời gian của mẹ.



**Y**



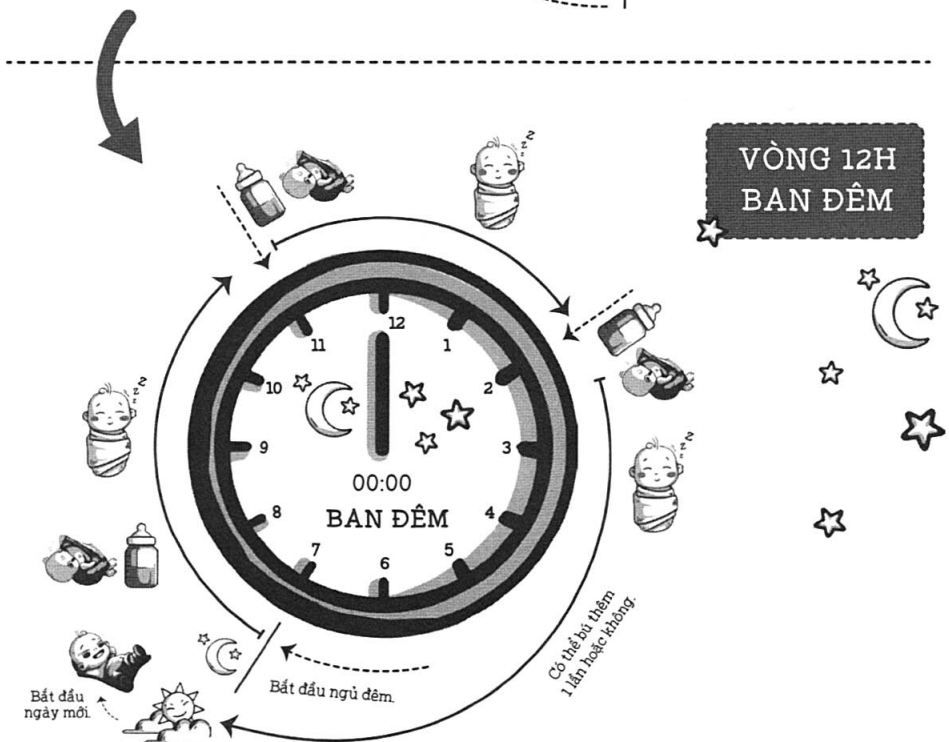
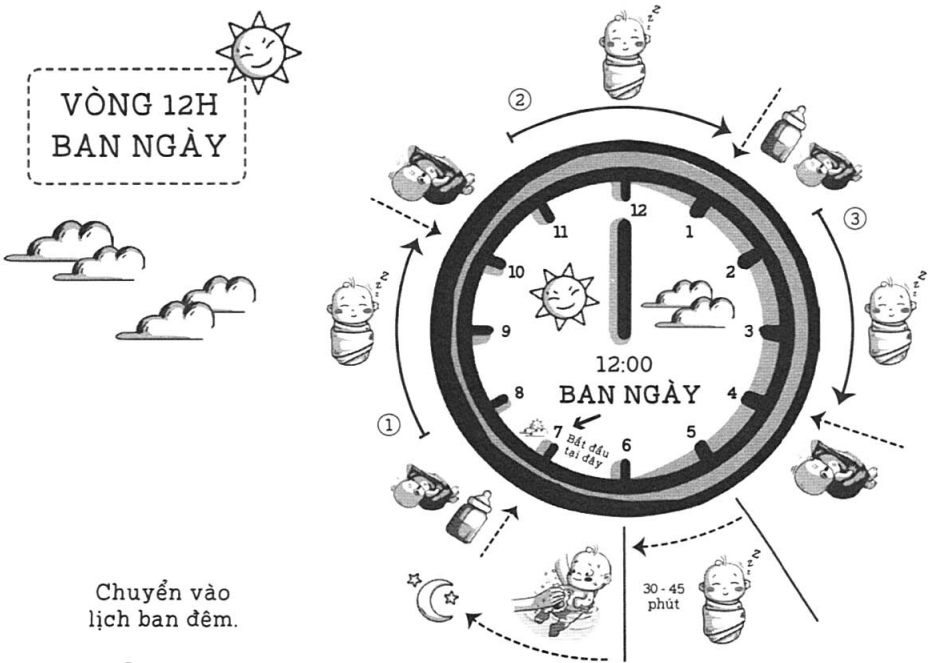
18h: Bé đi tắm và thực hiện trình tự giấc ngủ đêm.  
 19h: Bé đi ngủ giấc đêm.



\*\*Lưu ý: Bé có thể ăn 2-3 lần trong đêm.



# E.A.S.Y 3



Giả sử em bé ngủ dậy lúc 7h sáng (nếu bé dậy lúc 6:30 mẹ chỉ trừ đi 30 phút theo lịch trên).

E	7h	Bé dậy, mẹ cho bé ăn. Nhiều mẹ chọn cho bé ăn trong phòng tối, nhất là với các bé ăn mất tập trung sau mốc 6 tuần.
A		Với bé sơ sinh, do thời gian thức của bé không dài, nên các hoạt động chỉ cần ngắn khoảng 5,10 phút và là các sự kiện như thay bỉm, vệ sinh cá nhân, có thể tập tummy time <sup>1</sup> nếu bé ăn nhanh hoặc nếu bé có thể thức được khoảng thời gian thức cho phép. Mẹ quan sát tín hiệu ngủ và thực hiện trình tự cho bé đi ngủ (kéo dài 10-15 phút) - xem Trình tự đi ngủ cho bé tại cuốn <i>Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1 - Chào con, em bé sơ sinh</i> .
S	8h	Mẹ đặt bé ngủ giấc ngủ ngày thứ nhất (Nap1).
Y	8h - 10h	Thời gian dành cho mẹ, mẹ ăn sáng, đọc sách, hút sữa, chuẩn bị buổi sáng cho bé lớn...
E	10h	Bé dậy, mẹ cho bé ăn. Nhiều mẹ chọn cho bé ăn trong phòng tối, nhất là với các bé ăn mất tập trung sau mốc 6 tuần.
A		Với bé sơ sinh, do thời gian thức của bé không dài, nên các hoạt động chỉ cần ngắn khoảng 5, 10 phút và các sự kiện như thay bỉm, vệ sinh cá nhân, có thể tập tummy time nếu bé ăn nhanh hoặc có thể thức được khoảng thời gian thức cho phép. Mẹ quan sát tín hiệu ngủ và thực hiện trình tự cho bé đi ngủ (kéo dài 10-15 phút).

<sup>1</sup> Thời gian bé nằm sấp dưới sự theo dõi của người lớn.

S	11h - 13h	Mẹ đặt bé ngủ, giấc ngủ ngày thứ hai (Nap 2).
Y	11h - 13h	Thời gian dành cho mẹ, mẹ chuẩn bị ăn trưa, ngủ, đọc sách, hút sữa, dọn nhà...
E	13h	Bé dậy, mẹ cho bé ăn. Nhiều mẹ chọn cho bé ăn trong phòng tối, nhất là với các bé ăn mất tập trung sau mốc 6 tuần.
A		Với bé sơ sinh, do thời gian thức của bé không dài, nên các hoạt động chỉ cần ngắn khoảng 5,10 phút và các sự kiện như thay bỉm, vệ sinh cá nhân, có thể tập tummy time nếu bé ăn nhanh hoặc có thể thức được khoảng thời gian thức cho phép. Mẹ quan sát tín hiệu ngủ và thực hiện trình tự cho bé đi ngủ (kéo dài 10-15 phút).
S	14h - 16h	Mẹ đặt bé ngủ, giấc ngủ ngày thứ ba (Nap 3).
Y	14h - 16h	Thời gian dành cho mẹ, mẹ ăn trưa, ngủ, đọc sách, hút sữa, dọn nhà...
E	16h	Bé dậy, mẹ cho bé ăn. Nhiều mẹ chọn cho bé ăn trong phòng tối, nhất là với các bé ăn mất tập trung sau mốc 6 tuần.
A		Với bé sơ sinh, do thời gian thức của bé không dài, nên các hoạt động chỉ cần ngắn khoảng 5,10 phút và các sự kiện như thay bỉm, vệ sinh cá nhân, có thể tập tummy time nếu bé ăn nhanh hoặc có thể thức được khoảng thời gian thức cho phép. Mẹ quan sát tín hiệu ngủ và thực hiện trình tự cho bé đi ngủ (kéo dài 10-15 phút).

S	17h - 17h30' (hoặc 17h45')	Mẹ đặt bé ngủ, giấc ngủ ngày thứ tư (Nap 4). Đây là giấc ngủ ngày ngắn.
Y	17h - 17h30' hoặc 17h45'	Thời gian dành cho mẹ: mẹ chuẩn bị sẵn sàng cho việc tắm bé.
E	17h45'	Bé dậy, mẹ có thể cho bé ăn nếu bé đòi (clusterfeed), còn nếu không mẹ có thể chuyển thẳng đến hoạt động tummy time hoặc cho con chơi tự do trong khi mẹ chuẩn bị trình tự đi ngủ đêm cho con.
A	18h15' (18h30') - đến 19h15'	Mẹ thực hiện trình tự ngủ đi vào giấc buổi đêm cho bé: tắm, ăn, massage, đọc truyện hoặc hát, những hoạt động ít kích thích trong ánh sáng không quá chói để báo hiệu đêm về. Trình tự đi vào giấc ngủ đêm thường kéo dài 20-40 phút tùy tâm trạng và sự hợp tác của bé. Đây là khoảng thời gian bé được tắm thư giãn, nhưng cũng được thức dài nhất trong ngày, điều này để đảm bảo một giấc ngủ đêm ít gián đoạn.
E	18h45'	Bé ăn bữa cuối trước khi vào giấc ngủ đêm, nằm trong trình tự ngủ đêm của bé.
S	19h -19h15'	Bé đi vào giấc ngủ đêm. Các bữa ăn sau giờ này được gọi là bữa ăn đêm.
E	22h30'	Mẹ thực hiện ăn trong khi ngủ - ăn trong mơ (dreamfeed) cho bé, nếu muốn.

**E**      Các bữa  
              ăn đêm

Sau các bữa ăn đêm sẽ không có hoạt động gì cả, mẹ cho bé ăn trong ánh đèn điện không quá sáng, ăn xong mẹ đặt bé lại vào cũi để chờ bé tự ngủ. Với các bé ướt/bản bím đêm, mẹ cố gắng thay bím cho con trước khi ăn, để khi ăn xong con được ợ hơi và đặt xuống mà không gặp phải quá nhiều kích thích.

Trong trường hợp mẹ không thực hiện ăn trong mơ (Dreamfeed) cho bé: do bé dậy trước giờ DF hay bé mất quá nhiều thời gian để đi vào giấc ngủ đêm, mẹ cho con ngủ đêm theo nhu cầu, bé sẽ dậy lúc bé muốn và bú đêm theo nhu cầu, miễn là các bữa bú cách xa nhau hơn 3 giờ. Bé sơ sinh có thể ăn đến 2-3 bữa đêm. Sau 6 tuần, nhiều bé có thể chỉ cần 1 bữa đêm. Sau 8 tuần một số bé có thể hoàn toàn bỏ ăn và ngủ trọn vẹn qua đêm.

*\*\* Lưu ý: Đây chỉ là lịch tham khảo. Vì thế, mẹ cần căn cứ vào nhịp sinh hoạt của con, thời gian con đói, thời gian con đưa ra tín hiệu buồn ngủ (khả năng thức của con) để cho con đi ngủ hợp lý, quan sát thời lượng ngủ của con để đưa ra trình tự sinh hoạt E.A.S.Y phù hợp nhất, được "đo ni đóng giày" cho chính con của bạn.*

## Những bản khoản thường gặp với E.A.S.Y 3

### CHỮA LẤN LỘN NGÀY ĐÊM

Khi còn ở trong bụng mẹ, con không có khái niệm về ánh sáng và nhịp sinh hoạt, con hoàn toàn không có sự phân biệt giữa ngày và đêm.

Khi sinh ra, bé sơ sinh hầu hết chỉ ăn, cũng như ngủ suốt ngày và suốt đêm. Trẻ sơ sinh ngủ rất nhiều, trung bình 17-18 giờ một ngày, thế nhưng bé không ngủ được lâu, mỗi lần bé chỉ ngủ 2-4 giờ, sau đó bé dậy, ăn rồi lại tiếp tục ngủ.

Tuy nhiên không phải mọi khởi đầu đều hoàn hảo, nhiều bé rơi vào hiện tượng lẫn lộn ngày đêm, hay các bậc cha mẹ còn gọi là “ngủ ngày - cày đêm”: tình trạng mà con ngủ li bì cả ngày không gì có thể đánh thức được, tuy nhiên lại quấy khóc và không sao cho con ngủ được vào ban đêm.

Để khắc phục tình trạng bất lợi này, cha mẹ cần ghi nhớ một số lưu ý và mẹo nhỏ sau đây:

- \* **Không để bé ngủ quá 2 giờ 30 phút mỗi lần vào ban ngày (tốt nhất là 2 giờ/lần).** Nguyên tắc cơ bản của E.A.S.Y 3 là lịch trình bao gồm một chuỗi các hoạt động ăn - chơi - ngủ, *lặp lại 4 chu kì trong ngày.* Hơn thế, điểm quan trọng nhất của E.A.S.Y 3 là *mỗi giấc ngủ ngày của con không dài quá 2 giờ 30 phút,* để giấc ngủ ngày không “đánh cắp” vào thời gian ngủ đêm. Ý nghĩa của ngủ ngày (nap) là những lần nghỉ ngơi ngắn để con có thể trải qua ngày và hướng đến mục tiêu lớn hơn: **GIẤC NGỦ VÀO BAN ĐÊM!**
- \* **Thời gian thức giữa các lần ngủ ngày cần dài tối thiểu 45-50 phút,** nhưng cũng không dài quá thời gian thức tối đa theo từng lứa tuổi. Nhiều mẹ có ghi nhớ không cho



con ngủ quá 2 giờ/lần nhưng khi gọi bé dậy, bé chỉ bú một chút và đi ngủ lại ngay mà không có thời gian thức ở giữa 2 giấc ngủ (thời gian thức ngắn hơn 30 phút): hiện tượng này thực tế là nối 2 giấc ngủ thành 1 giấc ngủ dài và chính là nguyên nhân cốt lõi của hiện tượng lẫn lộn ngày đêm. Nếu có thể: *HÃY GIỮ BÉ THỨC đủ thời gian thức tối thiểu giữa các giấc ngủ ngày!*

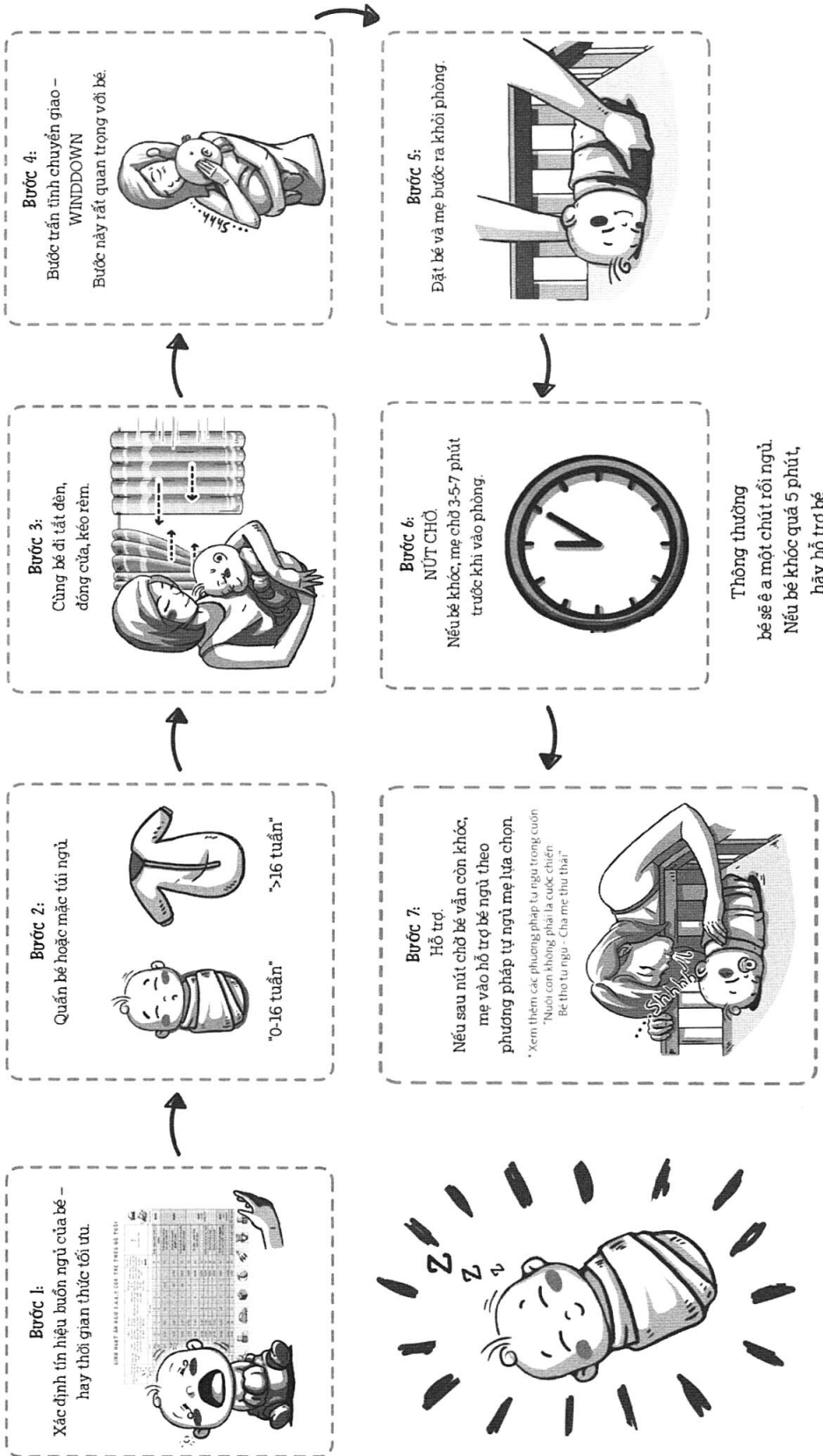
- \* **Ánh sáng và hoạt động:** Đối với những chu kì E.A.S.Y vào ban ngày, nhiều mẹ giúp con phân biệt ngày - đêm bằng cách thiết lập môi trường khác biệt: mẹ để con ngủ ở nơi có ánh sáng và có tiếng ồn vào ban ngày và ngược lại, đêm là môi trường tối và yên tĩnh. Tuy nhiên sau 4-6 tuần khi các giác quan của con phát triển, con biết nhiều hơn, nhìn xa hơn, phân biệt màu và khuôn mặt tốt hơn thì sẽ trở nên nhạy cảm hơn với ánh sáng và tiếng ồn, do đó lúc này cha mẹ cần duy trì nơi ngủ là một môi trường ổn định: tối và yên tĩnh (hoặc tối và có tiếng ồn trắng). Hoạt động vào ngày và đêm cũng khác nhau: ban ngày con được thay bỉm sau khi ăn, được nói chuyện với mẹ, được nằm sấp tập thể dục (tummy time), được nằm ngắm đồ chơi sau khi ăn. Ngược lại, vào giấc đêm con được thay bỉm trước khi ăn (nếu mẹ thấy cần thiết, nhiều mẹ không thay bỉm đêm nếu con không ị và bôi nhiều kem hơn cho bé), con được ăn xong và đặt ngay vào giường, do đó con không có thời gian hoạt động nữa.
- \* **Một số mẹo gọi bé dậy khi bé ngủ ngày quá dài:** Mẹ tháo quần cho bé, thay bỉm. Nhiệt độ lạnh thường làm bé tỉnh giấc, vì thế khi thay bỉm mẹ có thể lau mông cho bé bằng một chiếc khăn lạnh để sự thay đổi nhiệt độ này có thể giúp bé tỉnh giấc. Ngoài ra các biện pháp cổ điển như

gãi má, xoa lòng bàn chân, bàn tay để giúp bé tỉnh dậy. Nếu mọi biện pháp đều không thành công, có thể bé đang ngủ trong chu kì NREM, mẹ có thể chờ 15-20 phút sau thử lại khi bé chuyển sang chu kì REM có thể dễ tỉnh dậy hơn. Hãy lặp lại 20 phút/lần đến khi bé tỉnh. Những mẹo này cũng được dùng để giúp bé tỉnh khi bé ngủ gật sau ăn và không duy trì được thời gian thức.

- \* **Giấc ngủ ngày và giấc ngủ đêm được phân biệt bằng TRÌNH TỰ NGỦ ĐÊM:** Đó là chuỗi hoạt động tắm - massage - thư giãn - chuyện trò hoặc hát - sau đó con ăn và được đặt vào giường, nói lời tạm biệt và mẹ hãy cố gắng giải thích “con sẽ đi ngủ đêm” để bé hiểu, tạo thành thói quen và giúp bé phân biệt từ đó. Đừng nghĩ là bé không hiểu gì, với những chuỗi hành động giống nhau và nhất quán từ ngày này sang ngày khác, con sẽ dần tạo phản xạ có điều kiện và do đó giải mã được sự khác biệt giữa những khoảnh khắc thời gian ngày - đêm.
- \* **Giấc ngủ đêm dài:** Đây chính là mục tiêu cuối cùng cần hướng tới của E.A.S.Y, vì thế nếu con không ở dạng thiếu cân khẩn cấp, mẹ có thể để bé ngủ đêm dài tối đa mà không cần gọi bé dậy ăn. Nhiều bé từ sơ sinh có thể ngủ dài 4 giờ không ăn, ở 4 tuần có thể ngủ 6 giờ không ăn và thậm chí nhiều bé 8 tuần có thể ngủ cả đêm dài 12 giờ mà không cần dậy ăn. Điều này là hoàn toàn có thể nếu mẹ kết nối và đáp ứng nhu cầu ăn ngủ trong ngày và đêm của bé.



# Trình tự đi ngủ cho bé



# TRÌNH TỰ ĐI NGỦ GIẤC ĐÊM



TẮM CHO BÉ



CHO BÉ ĂN  
NGAY SAU KHI TẮM



ĐỌC SÁCH/KỂ CHUYỆN/  
HOẠT ĐỘNG TÌNH



MẶC ĐỒ NGỦ



THỦ TỤC ĐI NGỦ



ĐẶT BÉ VÀO  
GIƯỜNG/CÚI

BÉ BẮT ĐẦU  
NGỦ ĐÊM



## KHI BÉ DẬY QUÁ SỚM - QUÁ MUỘN

Như đã trình bày trong phần Khoa học về giấc ngủ của bé thì trẻ em cần đi ngủ sớm và thường sinh hoạt khá gần với bản năng của động vật: Đi ngủ khi mặt trời lặn và thức dậy khi bình minh. Vì thế, lịch E.A.S.Y thường thấy có một mô hình chung là con tỉnh dậy bắt đầu ngày mới từ 6h sáng và bắt đầu giấc ngủ đêm vào 6h chiều. Đây còn gọi là lịch 6AM-6PM. Nhiều bé có thể sinh hoạt theo giờ dao động, 7AM-7PM hoặc đầu đó ở giữa 2 khoảng này.

### *Về giờ đi ngủ vào giấc đêm:*

Với các em bé ngủ ngày quá kém, thời gian sớm nhất để con có thể bắt đầu giấc ngủ đêm là 5h30' chiều. Nhiều em bé cần ngủ 13h/đêm để bù đắp thời gian ngủ ngày còn thiếu, điều này hoàn toàn bình thường. Nếu bắt đầu giấc ngủ đêm trước 5h30' chiều, thì bé có khả năng sẽ dậy quá sớm vào sáng hôm sau, và do đó lại tiếp tục cần ngủ sớm vào chính tối hôm đó. Do đó, vòng luẩn quẩn của dậy quá sớm vào buổi sáng sẽ không phá vỡ được.

Ở một giới hạn khác, khi bé đi ngủ quá muộn thì bé bị lệch nhịp sinh hoạt: Bé bị quá giấc, nên giấc ngủ bị ngắt quãng nhiều, tức ngủ không sâu và rất mệt, thậm chí dậy nhiều lần trong đêm và dậy rất sớm vào sáng hôm sau. Vì thế, khi thiết kế lịch trình sinh hoạt ngày cho bé, nhiều bậc cha mẹ hạn chế tối đa các giấc ngủ ngày ngắn sau 5h chiều để đảm bảo con đủ mệt và đi ngủ vào giấc đêm trong khoảng thời gian tối ưu: từ 5h30' đến 7h30'. Đây là khoảng thời gian lí tưởng cho bé bắt đầu giấc ngủ đêm.

### *Về giờ thức dậy buổi sáng:*

Nhiều em bé thức dậy rất sớm (4h - 5h sáng) và làm cho việc áp dụng E.A.S.Y gặp nhiều khó khăn. Nhiều cha mẹ kiệt sức vì việc dậy sớm của con và cố cho con ngủ tối muộn hơn với mong

muốn con sẽ thức dậy muộn vào ngày hôm sau. Điều này không những không thành công mà còn làm bé thức dậy nhiều hơn vào ban đêm, đảo lộn lịch sinh hoạt của bé (bé ngủ bù vào ban ngày và do đó bị lẫn lộn ngày - đêm). Ở nhiều gia đình, khi con dậy sớm mẹ cho con dậy luôn, dẫn đến ngày của bé quá dài, thời gian thức quá nhiều làm bé kiệt sức, do đó bé đi ngủ đêm rất sớm (trước 5h30' chiều) và do nhu cầu ngủ đêm 12 giờ của bé được đáp ứng, nên sáng hôm sau bé tiếp tục lại dậy sớm, do đó hiện tượng này kéo dài hàng tháng mà không có biện pháp khắc phục.

Cách khắc phục hiện tượng dậy sớm là trong khoảng thời gian ngủ đêm, trước 6h sáng thì mẹ tìm cách cho con ngủ lại theo phương pháp hướng dẫn bé tự ngủ mà mẹ lựa chọn. *Hạn chế cho con ăn trong khoảng 3-6h sáng để đảm bảo con đói và ăn một bữa đầu ngày no nê.* Nếu trong trường hợp bé dậy sớm và không thể ngủ lại, mốc thời gian sớm nhất để mẹ có thể *dậy cho bé ăn và bắt đầu ngày mới là 6h sáng.* Và sau khi cho bé ăn, bé được thức và thực hiện các hoạt động **BẮT ĐẦU NGÀY MỚI** chứ không ngủ lại nữa, vì nếu bé ngủ lại sau thời điểm này, giấc ngủ này lại bị tính là một giấc ngủ ngày (nap), dẫn đến hiện tượng thừa giấc ngủ ngày: là nguyên nhân của ngủ ngày ngắn (catnap)<sup>1</sup>, bé mệt mỏi, quấy khóc, dậy đêm nhiều và thức dậy sớm vào sáng tiếp theo. *Nếu cho bé bắt đầu ngày mới lúc 6h sáng, hãy đảm bảo bé thức đủ thời gian thức tối thiểu trước khi đưa bé vào phòng thực hiện giấc ngủ ngày đầu tiên.*

Trong trường hợp ngược lại, với các bé có xu hướng ngủ “nướng”, để bảo vệ một giấc ngủ đêm trong khoảng giờ tối ưu, cha mẹ có thể cân nhắc giới hạn muộn nhất con có thể ngủ “nướng”.

<sup>1</sup> Catnap: Giấc ngủ ngày quá ngắn (30-45 phút). Giấc ngủ ngắn hơn 30 phút thường không đủ độ phục hồi thần kinh cho trẻ và giúp trẻ nghỉ ngơi nên thường khi theo E.A.S.Y, các mẹ tránh không cho con ngủ quá ngắn ở những giấc đầu ngày, vì bé sẽ bị mệt và không thực hiện tốt được E.A.S.Y.



Thường mốc thời gian này là 7h30' sáng, hoặc theo sự lựa chọn của mỗi gia đình.



### Hãy ghi nhớ NGUYÊN TẮC 12 GIỜ:

*Nếu buổi sáng bé thức dậy giờ nào, thì hãy cộng thêm 12 để xác định giờ ngủ đêm cho bé.*

*Ngược lại, tối hôm trước bé đi ngủ giờ nào thì 12 giờ sau có thể chấp nhận là giờ thức dậy cho bé.*

### KHI MẸ QUÁ CỨNG NHẮC LÀM E.A.S.Y TRỞ THÀNH MỘT GÁNH NẶNG

Tôi gặp một số ít các bậc cha mẹ chỉ trích E.A.S.Y, coi đó như là một gánh nặng so với nuôi con tự do và ngẫu hứng để tận hưởng cuộc sống làm cha mẹ. Tôi đoán những người này hẳn chưa bao giờ đọc một tài liệu chính thống về E.A.S.Y và không hiểu thông điệp mạnh mẽ nhất từ những cuốn sách trong bộ *Nuôi con không phải là cuộc chiến* muốn truyền tải.

**Chúng tôi đề cao sự tôn trọng tiếng nói của con, khuyến khích mẹ lắng nghe con, hiểu con trước khi làm con ngừng khóc.** Các bạn ạ, trên đời không có một cách nào có thể triệt tiêu hoàn toàn được tiếng khóc của bé cả, chỉ có phương pháp giúp con học ngừng khóc thông qua giao tiếp, hiểu nguyên nhân của sự khó chịu, rồi học cách giải quyết những vấn đề đó. Làm sao con có thể học được cách tự nín khóc khi chính mình cũng không được thể hiện ý kiến của mình, khi mà mỗi lần cất giọng đều được “trù dập” bằng cái ti? Lắng nghe tiếng khóc và hành động phù hợp: Đó là tìm hiểu lẫn nhau, hỗ trợ và tôn trọng dựa trên nhu cầu và ý muốn cũng như khả năng của bé.



*Hãy tôn trọng nhu cầu của con.*

Vì thế, mẹ hãy cho con ăn khi bé CÓ NHU CẦU, khi bé đưa ra tín hiệu. Và cha mẹ hãy quan sát để giải mã tín hiệu thông qua thực hiện **nút chờ**, khi bé còn nhỏ thì là 3-5 phút, khi bé lớn hơn là 5-10 phút. Thời gian này không phải để mẹ “trêu người” con, mà là thời gian để quan sát con, để “giải mã” những tín hiệu của con. Nếu bạn đọc kỹ Dr. Sears, người tiên phong cho phong cách nuôi dạy con tự do ngẫu hứng và cha mẹ “dính liền” với bé, bạn sẽ thấy người mẹ sẽ làm gì khi con khóc, theo thứ tự lần lượt: dựng bế ợ hơi, kiểm tra bím, sờ xem có sốt, có đau hay có chán với môi trường cũ không. Nếu mẹ bế mà bé nín tức là nhu cầu được giải quyết, còn nếu thử tất cả vẫn không thành công - bé vẫn khóc, thì mẹ sẽ cho ăn. Thời gian quan sát và “giải mã” để tránh việc mẹ cho ăn vô tội vạ, ăn không theo tín hiệu, không theo NHU CẦU và thành ăn vặt. Nếu mẹ tôn trọng tự nhiên, thì không cần E.A.S.Y, cứ đói là cho ăn nhưng hãy nhớ **KHÔNG PHẢI LÚC NÀO KHÓC CŨNG LÀ ĐÓI**.

Cho ăn tôn trọng nhu cầu, có nghĩa là đêm con đang ngủ, ngủ quá giờ ti, **HÃY ĐỂ YÊN CHO CON NGỦ** - never wake a sleeping baby - hạn chế dứt ti để con “ăn thêm một tí” vì như thế là mẹ đang làm phiền con, làm gián đoạn giấc ngủ của con, làm quá trình phát triển sâu và phát triển trí não của con bất đắc dĩ bị gián đoạn. Ước gì con biết nói từ sơ sinh, để con có thể nói: “Mẹ yên tâm, con không đói, con cần ngủ. Lúc nào đói con sẽ khóc gọi, mẹ hãy để con yên”.

Tôi biết nhiều gia đình trên thế giới không theo E.A.S.Y, nhưng các mẹ đều thực hiện việc cho ăn theo tín hiệu của con (đặc biệt là ở Pháp, nơi họ không tin tưởng vào các loại quy chuẩn,



nhất là quy chuẩn nuôi con). Khi con đói, mẹ Pháp sẽ cho ăn. Còn nếu con khóc, mẹ sẽ tìm cách giải quyết vấn đề làm con khó chịu trước khi sử dụng chiêu bài “cả vú lấp miệng em”. Thực tế là gì: Bé được cho ăn thừa hơn cả E.A.S.Y. Tôi đã từng chứng kiến bé 4 tháng mà chỉ ăn 3 bình/ngày, bé ăn mỗi bình 330ml và ngủ thông đêm, và người mẹ đó khi nghe về E.A.S.Y đã thốt lên: “E.A.S.Y là cái gì? Tôi không quan tâm đến E.A.S.Y”. Thậm chí, tôi đã nhận được không ít lời khuyên của các bác sĩ nhi khoa Pháp như: Các bà mẹ cho con ăn thành bữa với khoảng cách giữa các bữa là 4h khi con còn nhỏ (nhỏ hơn 8 tuần!). Một ví dụ khác là trên chính bìa sữa công thức cho trẻ trên 6 tháng hay trên các tờ hướng dẫn sức khỏe gia đình Sở y tế phát cho cha mẹ, thì thời khóa biểu cho bé trên 6 tháng là mỗi ngày bé ăn 4 bữa, trong đó chỉ có 2-3 bữa sữa, và tối trước khi đi ngủ con **CHỈ CẦN ĂN MỖI SÚP CHO NHẸ BỤNG**. Bé ngủ qua đêm từ sớm, có bé sớm ở mức 4-6 tuần, thậm chí nhiều bé từ khi ở bệnh viện về đã được mẹ để kệ cho ngủ 6h/đêm không gián đoạn - không ăn. Và thực tế thì người Pháp không chậm phát triển về cả thể chất và tinh thần, nếu không nền điện ảnh, hội họa, thời trang hay giáo dục của họ đã không đạt nhiều thành tựu đến vậy!

Quay trở lại với E.A.S.Y, đây là một nhịp sinh hoạt linh động các bạn thân mến ạ. Trình tự của chu kỳ sinh hoạt có thể là không đổi, nhưng giờ giấc của mỗi ngày là hoàn toàn có thể dao động và thay đổi. Có những ngày con sẽ thức dậy lúc 6h30' sáng và mẹ áp dụng chu kỳ E.A.S.Y 3 bắt đầu từ 6h30', và ngày tiếp theo con có thể tỉnh lúc 7h và mẹ sẽ áp dụng E.A.S.Y 3 phù hợp theo giờ thức dậy trong ngày. Ngược lại, nếu bé hằng ngày tỉnh dậy ở mốc 7h sáng, bỗng một hôm con bình minh lúc 6h30' thì mẹ cũng không nhất thiết phải cứng nhắc bắt con chờ đến 7h để được ăn và bắt đầu E.A.S.Y. Hãy bắt đầu khi con thức giấc, đương nhiên trong khoảng dao động cho phép (6h-7h30'). Như vậy, lịch sinh hoạt sẽ được linh động điều chỉnh theo nhu cầu và nhịp điệu tự nhiên

của con, chứ không phải cứng nhắc và luôn luôn đúng giờ như là kỷ luật quân đội. Hãy thư giãn và lắng nghe nhu cầu thể chất thực sự và từ đó có sự đáp ứng phù hợp và kịp thời.

#### KHI BÉ THỨC DẬY TỪ GIẤC NGỦ BAN NGÀY QUÁ SỚM - NGỦ NGÀY QUÁ NGẮN (CATNAP)

Một trong những vấn đề khác mà cha mẹ hay phàn nàn về sự thất bại của E.A.S.Y khi áp dụng cho con đó là việc con ngủ quá ngắn và không đảm bảo khoảng cách thời gian giữa các cử bú. Điều này có thể dẫn đến ăn không hiệu quả và vòng luẩn quẩn giữa ăn vặt và ngủ vặt lại diễn ra mà dường như không có cách nào thoát ra khỏi.

*“Chị ơi, em không thể nào áp dụng được E.A.S.Y. Mỗi lần đặt ngủ, con chỉ ngủ 30-45 phút đã dậy rồi. Em không có cách nào khác ngoài cho con ăn để con không khóc và sau đó con cũng không ngủ lại nên lịch ăn ngủ bị lộn tùng phèo. Chị cho em lời khuyên với!”*

*“Chị ơi, khi áp dụng E.A.S.Y 3 mà con chỉ ngủ 30 phút xong dậy thì em nên để bé chơi hay để con ngủ lại? Em mà cho con ra chơi thì đến giờ con đói, con đòi ăn thì lại đến giờ ngủ và ăn lại ngủ gật. Em không có cách nào áp dụng triệt để được, chị giúp em với!”*

Lời khuyên của chúng tôi dành cho các mẹ có con bị catnap thường là: Hãy cố gắng giúp bé ngủ lại trong khoảng thời gian dành cho việc ngủ. Và sau đó, khi bé thức dậy và ăn xong, hãy để bé thức tối thiểu 45 phút, nhưng tốt nhất là thức đủ thời gian phù hợp với lứa tuổi của bé trước khi đặt bé xuống để ngủ giấc tiếp theo.

*Để đơn giản, hãy lấy ví dụ của em bé M (4 tuần tuổi) sinh hoạt theo E.A.S.Y 3 có mốc thời gian thức tối ưu là*

*1 giờ. Bé tỉnh dậy, được cho ăn, được thức đủ 1 giờ và sau khi được thực hiện lịch trình đi ngủ, bé được đặt xuống cũi để thực hiện giấc ngủ ngày. Thời gian ngủ kỳ vọng là 2 giờ, nhưng không phải lúc nào kỳ vọng cũng thành hiện thực. Giả sử bé chỉ ngủ được 45 phút và tỉnh dậy khóc. Lúc này thay vì cho con dậy, cho con bú, hay cho con chơi, mẹ nên cố gắng duy trì môi trường phòng ngủ và giúp con ngủ lại thông qua việc thực hiện nút chờ 10 phút kèm với 4S/5S. Việc hỗ trợ này có thể kéo dài giờ ngủ của bé thêm 45-60 phút. Tối lúc này nếu bé không ngủ lại, mẹ sẽ cho bé ra ăn, thực hiện A trong vòng 45-60 phút và tiếp tục cho bé ngủ ngày giấc tiếp theo.*

Với các lời than phiền về việc bé đòi bú liên tục, bú các bữa quá gần nhau và bú không hiệu quả nhưng không thể chờ được đến 3 giờ, lời khuyên của chúng tôi là mẹ không nhất thiết phải chờ đến đúng 3 giờ mới cho bé bú. Hãy nhìn tín hiệu đói của bé, nếu quá gần với giờ ăn tiếp, hãy dỗ bé nín khóc và chờ một chút, dù chỉ 10-15 phút để bé cảm nhận đói hơn và ăn hiệu quả hơn.

Tương tự với các bé đang theo E.A.S.Y 3 nhịp nhàng, bỗng một ngày bé đói chỉ sau 2,5 giờ thì mẹ có thể quan sát, cân nhắc cho bé ăn nhưng đồng thời quan sát chất lượng bữa ăn của bé để có thể có quyết định đúng đắn hơn cho những lần đói sớm về sau. Nhiều bé bất ngờ trải qua những giai đoạn phát triển nhanh (growth spurt), bé ăn hết lượng ăn bình thường, thậm chí còn nhiều hơn chỉ sau 2 giờ từ bữa ăn trước. Hãy chờ một chút và cho bé ăn, tăng thêm lượng sữa để đảm bảo bé được ăn no. **Lưu ý:** Sau giai đoạn phát triển nhanh này, bé sẽ ăn ít đi và lúc đó là lúc cha mẹ cho con ăn thừa ra và quan sát, rồi tăng dần khoảng cách các bữa để bé có thể ăn được lượng ăn tối ưu trước đó.

Điều cuối cùng cha mẹ cần ghi nhớ: Con là một con người chứ không phải robot. Hôm nay con có thể ăn nhiều, hôm sau

hoặc cả mấy ngày sau ăn ít, sau đó lại ăn bù. Hôm nay có thể đói nhanh hơn do thời tiết lạnh/nóng hơn và hôm sau có thể con không như thế. Hãy linh động, tỉnh táo quan sát, rồi ghi chép nếu có thể, để mẹ học cách hiểu con và con cũng cảm nhận được sự tôn trọng nhu cầu từ cha mẹ. Đây là nền tảng của nuôi dạy con đơn giản và nhịp nhàng.

### ĂN BỔ SUNG (CLUSTER FEED)

Nhiều em bé có hiện tượng quấy khóc hơn vào buổi chiều tối, sau khi kết thúc giấc ngủ ngày cuối cùng và chuẩn bị bắt đầu vào giấc đêm. Nhiều em bé khác sau khi đi vào ngủ giấc đêm được 30 phút cũng thức dậy quấy khóc không ngừng. Nếu tìm hiểu về những hiện tượng thường gặp ở trẻ thì cha mẹ có thể hiểu được đây là “giờ cáu gắt” (giờ bé chuyển giao ngủ ngày sang ngủ đêm). Và kinh nghiệm nhiều bậc cha mẹ cho thấy, lúc này nếu con chịu thì con có thể được cho bú nhiều lần, được xoa dịu và được ăn tích trữ để từ đó con có thể đi vào ngủ một giấc đêm dài. Lúc này, các bữa ăn của con không nhất thiết cách nhau 3 giờ như chuẩn E.A.S.Y 3.

### ĂN TRONG MƠ (DREAMFEED)

Trong cuốn *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ*, Tracy Hogg có đề cập đến khái niệm cho ăn trong mơ - dreamfeed. Ăn trong mơ được thực hiện trong khoảng từ 10-11h đêm, trước khi mẹ đi ngủ. Mẹ cho bé ăn khi bé vẫn còn đang ngủ say. Mẹ không đánh thức con, mà nhỏ một vài giọt sữa lên môi, bé theo bản năng tự nhiên sẽ vừa mút vừa ngủ và ăn trọn vẹn một bữa ăn khi vẫn ngủ say. Việc cho bé ăn trước khi mẹ đi ngủ này giúp bé ngủ dài thêm 3 giờ nữa sau bữa ăn trong mơ và giúp mẹ có một giấc ngủ tương đối trước khi phải thức dậy buổi đêm để cho con ăn.



### Một số lưu ý về ăn trong mơ:

- \* Con không tỉnh dậy, vừa ngủ sâu vừa ăn nên con ăn chậm nhưng không nút phải hơi, do đó không cần ợ hơi, ăn xong mẹ đặt con lại cũi.
- \* Nếu bé bú bình thì mẹ không cần phải bế con lên, chỉ đặt núm bình chạm môi con và chờ con mút.
- \* Việc cho ăn trong mơ này chỉ được thực hiện với điều kiện bé đã ngủ liên tục được trên 2 giờ. Lúc này bé đã trải qua ít nhất 8 chu kì ngủ REM và NREM nhịp nhàng, bé đã ngủ vào giấc sâu và không dễ bị tỉnh dậy dẫn tới khó ngủ lại. Mục tiêu của ăn trong mơ là để bé kéo dài giấc ngủ chứ không phải để ăn, để tỉnh dậy và mẹ lại mất công đỡ con ngủ lại tiếp.
- \* Chỉ thực hiện duy nhất một lần ăn trong mơ buổi đêm.
- \* Không thực hiện ăn trong mơ sau 23h30' nhất là khi mẹ đã đi ngủ rồi thì không nên thức dậy để thực hiện ăn trong mơ cho con nữa. Sức khỏe và chất lượng giấc ngủ của mẹ cũng quan trọng không kém của con.

### *Khi nào ăn trong mơ không hiệu quả:*

- \* Sau khi ăn trong mơ thì bé tỉnh dậy và không hoặc khó ngủ lại.
- \* Bé nôn trớ.
- \* Sau khi ăn trong mơ bé lại dậy nhiều lần hơn do hệ tiêu hóa bị kích hoạt: Bé nhanh đói hơn, hoặc ăn trong mơ khiến bé tè và ị.
- \* Ăn trong mơ nhưng 2 giờ sau bé lại dậy tiếp và khó ngủ lại.
- \* Nếu bé ngủ quá sâu, không có tín hiệu mút bản năng, mẹ có thể không tiến hành ăn trong mơ mà cho bé ăn đêm khi bé tỉnh dậy như bình thường.

Nên nhớ, ăn trong mơ chỉ để bổ sung năng lượng giúp bé kéo dài giấc ngủ đêm. Đây không phải là biện pháp ăn bù nếu ban ngày ăn không hiệu quả, bởi nếu tiếp tục ăn trong mơ mà ăn ban ngày không tốt thì vấn đề về ăn sẽ càng khó khắc phục. Hãy ghi chép và có kết luận cho riêng mình!

## ĂN ĐÊM

Nhiều cha mẹ tìm đến tôi với thắc mắc: Ban ngày con thực hiện E.A.S.Y 3 nghiêm chỉnh nhưng về đêm con cứ cách 2 giờ lại đòi ăn. Các bạn thân mến, quan điểm của E.A.S.Y là **ban ngày để hoạt động** và **ban đêm để ngủ** do đó việc ăn hiệu quả cần được tập trung thực hiện vào ban ngày và từ đó hướng đến một giấc ngủ có chất lượng vào ban đêm. Hạn chế tối đa việc ban ngày ăn các bữa giãn xa nhau nhưng lại tập trung ăn về đêm, vì đây sẽ là mở đầu cho việc lộn lộn ngày đêm.

Nếu con dậy đêm nhiều lần gần với bữa ăn, hãy khuyến khích bé ngủ lại mà không cần phải ăn. Ở mốc dưới 4 tuần bé có thể ăn đêm nhiều lần với điều kiện các lần ăn cách nhau tối thiểu 3 giờ. Hãy thực hiện trì hoãn dần để tăng thời gian giữa các bữa, nhập 2 bữa làm 1 và từ từ giảm số lần ăn đêm.

*Bé nhà tớ tuân thủ theo E.A.S.Y 3 từ lúc sinh, nhưng bữa tối tớ cho ti bình (sữa mẹ) thật no, rồi để em đi ngủ. Đây là cách tớ tạo nếp sinh hoạt và dấu hiệu ngủ đêm rõ ràng. Giấc đêm tớ không đánh thức bé dậy ăn mà khi nào bé tự thức dậy thì mới cho ăn, cố gắng kéo dài thời gian giấc ngủ đêm liền mạch không cần ăn lâu nhất có thể. Mỗi lần dài thêm 1 tẹo, thế là từ 2 bữa đêm dần dần còn 1 bữa, và sau đó là không ăn đêm nữa.*

*Để kéo dài giấc ngủ và tránh ăn đêm, tớ dùng ti giả. Bé ọ ẹ là tớ chờ một chút rồi cho ti giả luôn, canh khoảng 30 phút là bé*

ngủ lại. Cứ như vậy thời gian đầu cứ tầm 1 giờ bé lại ọ ẹ, lại ti giả. Bé khóc tở mới cho ti, nhưng trộm vía là trong suốt thời gian đó bé chỉ khóc đúng 1 lần. Vì mình hiểu bé nhà mình khóc tức là tỉnh, mà tỉnh không cho ăn thì cũng mệt. Nên bé ọ ẹ là cho ti giả kịp thời thì "lừa" được bé ngủ tiếp.

Mình bắt đầu giãn ăn đêm từ 6 tuần (tầm bé được 1,5 tháng). Lúc đầu mình định đợi đến lúc bé 6kg hoặc 3 tháng thì sẽ chủ động cắt ăn đêm, nhưng thời điểm đó mình cho bé ăn nhiều vào bữa tối, rồi bé tự giãn. Nên khi bé được 8 tuần mình đã làm tới luôn, từ 1 bữa đêm, sau 1 tuần là không dậy ăn đêm nữa. Bé chính thức không ăn đêm tầm 2 tháng 1 tuần hơn gì đó.

Về catnap: 2 tuần đầu tiên con ngủ ngon lành, đến tuần 3 - 4 và sang tháng thứ 2 là con gắt ngủ không chịu ngủ và bị catnap. Thế nên mình phải cho vào biên chế luyện ngủ ngay. Bé nhà tở bị catnap tới tận tháng thứ 3 - thứ 4 lận cơ mà. Nhưng catnap ngày thôi, trộm vía đêm vẫn ngon lành. Mà catnap ngày tở vẫn cố duy trì E.A.S.Y và ít khi cho bé ăn trước giờ. Khi bé catnap dậy, mình vẫn cho bé nằm cũi, vỗ mông và ti giả cho ngủ tiếp. Đến giờ mới cho ra ăn và tiếp tục giãn thời gian thức đủ đến giờ mới cho ngủ. Mình cũng lưu ý quan sát xem bé vẫn đang trong giấc hay tỉnh hẳn. Bé trong giấc thì tở cho bé nằm khóc CIO with check hoặc ti giả. Nhưng thỉnh thoảng tở cho bé ra ngoài khoảng nửa tiếng chơi mệt mệt rồi đặt lại ngủ, vì bé vẫn quen giấc và bé sơ sinh không thức lâu được, đến giờ ăn mới cho ăn. Tuy nhiên tở nghĩ điều kiện dễ dàng để ngủ ngày và cắt ti đêm là mẹ và bé ngủ riêng, như vậy bé không ngủi thấy mùi sữa mẹ mà đòi rúc ti bằng được và bé sẽ nhanh chóng quên cảm giác đói hoặc thói quen ti để ngủ tiếp.

**Chia sẻ kinh nghiệm chữa catnap  
và cai ăn đêm của mẹ Hanita Trần**

## TUẦN KHỦNG HOẢNG (TUẦN 6-8)

Sau sinh, bé có thể trải qua rất nhiều giai đoạn khác nhau, từ tuần trăng mật để phục hồi cú sốc của sinh nở (có thể kéo dài đến 1-2 tuần): Con chỉ ngủ mà ăn rất ít, cho đến giai đoạn phát triển nhanh ở tuần thứ 3 thì con ăn nhiều lần, ăn tốt và bắt đầu ngủ ít dần đi. Tuần 5 là tuần phát triển tinh thần (tuần khủng hoảng - wonder week - WW) khi não bộ và nhận thức phát triển nhanh chóng vượt bậc, cũng là lúc bé bắt đầu tăng tầm nhìn, có sự nhận biết về môi trường xung quanh, có khả năng phân biệt màu sắc, ánh sáng. Và lúc này cha mẹ sẽ chứng kiến nụ cười đầu tiên của con, nụ cười khi thấy khuôn mặt và giọng nói quen thuộc, chứ không phải cười nhăn mặt khi đầy hơi nữa. Tất cả những điều này dẫn đến tuần 6 - khủng hoảng cáu gắt.

Ở tuần 6 con vừa chịu tác động của một chu kỳ phát triển nhanh chóng (growth spurt) lại vừa chịu dư chấn của tuần phát triển tinh thần (wonder week 5). Lúc này hooc-môn của mẹ và con cũng thay đổi, hệ tiêu hóa của bé bắt đầu có những thay đổi tương ứng, vì thế hầu hết các bé sẽ quấy khóc nhiều hơn, đặc biệt trong mốc 5-8h tối, các bé cũng nôn nhiều và cảm giác khó chịu không yên. Lúc này, việc thực hiện E.A.S.Y 3 gần như là không tương.

Hãy bình tĩnh các mẹ ạ và hãy hiểu cho con rằng đây là sự phát triển tự nhiên của nhân loại, nên hoàn toàn không phải là lỗi của con. Con cũng rất khó chịu và chẳng thể kiểm soát nổi tình hình. Ở những tuần này, có thể con sẽ ăn các cữ gần nhau hơn: Hãy để con ăn theo nhu cầu. Con có thể ngủ ít hơn vào ban ngày và dậy nhiều lần vào ban đêm. Hãy hỗ trợ con bằng 4S-5S theo đúng nguyên tắc định trước của các phương pháp. Và nếu mẹ làm tất cả mà vẫn không giải quyết được sự khó chịu, hãy kiên nhẫn chờ đợi các tuần phát triển này qua đi và thiết lập lại chu kỳ E.A.S.Y mới.



Sau giai đoạn này, nhiều bé sẵn sàng chuyển sang chu kỳ E.A.S.Y dài hơn: E.A.S.Y 4. Nếu bé của bạn không có khả năng thức đủ 2 tiếng như E.A.S.Y 4, hãy đừng lo vì vẫn còn rất nhiều thời gian. Hãy lắng nghe con, quan sát chất lượng giấc ngủ đêm để từ đó có sự chuyển giao phù hợp khi con thực sự sẵn sàng. Nhiều bé chuyển E.A.S.Y 4 muộn hơn ở mốc 12 tuần, thậm chí 16 tuần!

### **Những lo lắng thường gặp với E.A.S.Y 3 giai đoạn 0-12 tuần**

#### **BÉ BIẾT LẤY**

Đâu đó trong khoảng từ 8-12 tuần, một số bé có thể thành công trong việc lẫy sớm, đặc biệt là ở các bé thường xuyên được gia đình cho tập nằm sấp từ sơ sinh. Lẫy tưởng chừng như là một mốc phát triển đầu tiên và đầy phấn khích với mọi gia đình, thì đó cũng là nguyên nhân quấy rối giấc ngủ và đẩy lịch trình ngày đêm của bé vào tình trạng hỗn loạn: ngủ ngắn, đêm dậy nhiều, khó ngủ lại, ăn vặt hoặc thậm chí không chịu ăn.

Nhiều mẹ than phiền và tìm mọi cách để con không lẫy được, nhiều cha mẹ khác thì lại coi việc học lẫy của bé như một rắc rối bất đắc dĩ và cầu cứu tôi để triệt tiêu sự cố này.

Các mẹ thân mến, hãy hiểu rằng đây là một bước phát triển đột phá của con và là một điều tất yếu mà chúng ta không thể tránh khỏi được. Từ chỗ chỉ nằm một chỗ, không nhìn xa khỏi tầm mắt quá 40cm thì đến nay con đã có khả năng điều chỉnh cơ cổ khỏe khoắn và giữ được đầu mình ngẩng cao được lâu hơn. Cơ bắp tay và bắp chân cũng đủ khỏe đến ngoài sang một bên và từ đó lật sấp/ngửa lại. Đây là kĩ năng sống còn của con đấy các mẹ ạ! (Nên nhớ, với nhiều loài động vật, con con sinh ra đã có thể biết bò,

biết đi và tự tìm đến ti mẹ. Con người không thể, và cần thời gian cũng như sự trợ giúp từ mẹ để có thể tìm đến nguồn dinh dưỡng này). Việc con có khả năng di động xa hơn là một sự tiến hóa, đưa con đến gần hơn với sự phát triển hoàn thiện.

Đương nhiên, ở giai đoạn phát triển kỹ năng này (thường diễn ra ở wonder week 8 hoặc wonder week 12) con sẽ luyện tập kỹ năng nhiều nhất là vào lúc ngủ, khi mọi sự phân tán khác như ánh sáng - âm thanh đã đóng lại, toàn bộ tâm trí tinh thần con là dành để luyện tập bản năng động vật này (Đọc thêm về khoa học giấc ngủ - giấc REM, cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1: Chào con, em bé sơ sinh*, trang 170). Khi con chuyển sang giấc ngủ nông, con thấy mình đã lấy, đang ở một vị trí quen thuộc mà bị thay đổi, bị bất ngờ, đương nhiên con sẽ tỉnh giấc và sẽ khóc. Vào ban ngày của những ngày tiếp sau, khi con đã thành thạo vài lần lấy trong đêm, con sẽ miệt mài học lấy thậm chí quên ăn, bỏ ăn hoặc không đủ tập trung để bú. Kèm với việc ngủ kém, ăn kém là tín hiệu báo động cho không ít bậc cha mẹ!

Hãy bình tĩnh các bố mẹ ơi!

Để giảm bớt “cường độ hủy diệt” nơ-ron thần kinh cho người lớn trong những giai đoạn chuyển giao này, cha mẹ hãy cân nhắc một số điều sau:

- \* Hãy cho con tập tummy time (cho con nằm sấp khi con THỨC, giúp con học cách nhấc đầu lên cao, luyện cơ cổ) từ sớm. Nhiều mẹ áp dụng hoạt động tummy time từ khi bé mới chỉ 2-3 tuần tuổi. Vì thế khi đến thời điểm con biết lẫy thì hoạt động này cực kì có ý nghĩa với con. Khi bé bắt đầu học lẫy từ nằm ngửa sang nằm sấp, trong thời gian thức chơi của con, cha mẹ hãy đặt con nằm sấp và giúp

bé học kĩ năng lật ngửa lại. Đây là một lưu ý cực kỳ quan trọng đối với các trẻ học lẫy, để bé có khả năng lẫy ngược lại tránh nguy hiểm ngạt thở khi con lẫy sấp trong giấc ngủ.

- \* Hạn chế cho con ăn đêm vào những lần dậy không phải từ nguyên nhân đói. Khi bé tỉnh dậy do thay đổi tư thế, chứ không phải do đói, hãy đặt bé ngủ lại mà không cần cho bé ăn. Đồng thời quan sát lượng ăn ban ngày của bé để có sự điều chỉnh kịp thời.
- \* Tăng thời gian thức ở mỗi cữ cho bé và hạn chế tối đa việc thừa giấc ngủ ngày. Thừa giấc ngủ ngày là nguyên nhân sâu xa của việc thất bại trong sinh hoạt E.A.S.Y. Khi bé sinh hoạt nhiều hơn 4 giấc một ngày, bé sẽ ngủ ngắn ở tất cả các giấc, dậy đêm nhiều và khó có thể có giấc ngủ nhịp nhàng. Vì thế, bé sẽ bị mệt nhiều và ăn không hiệu quả cả ngày và đêm.
- \* Nhiều bậc cha mẹ sử dụng thời gian bé quấy nhiều và dù có làm gì thì bé cũng không ăn nhiều hơn như tín hiệu để giảm ăn đêm, bỏ ăn đêm, và giãn cữ ăn vào ban ngày. Tín hiệu thành công là khi bé chấp nhận ăn vào ban ngày lượng ổn định và đủ.
- \* Nhiều cha mẹ dùng thời gian biếng ăn sinh lí này để tăng tốc độ chảy của núm bình, bé học cách ăn với tốc độ nhanh hơn và do đó dù thời gian ti ít hơn, bé vẫn có thể nạp được một lượng dinh dưỡng tương đối.
- \* Tuyệt đối không ép bé ăn trong thời gian biếng ăn sinh lí, vì đây chính là lúc tinh thần của bé đang choáng ngợp với kĩ năng mới. Việc ép bé thực hiện thêm một “nhiệm vụ” ăn có thể làm bé quá tải. Với bé, ăn cũng là lao động đầy các mẹ ạ. Việc ép ăn khi bé mỏng manh yếu đuối trước

kỹ năng sống khác không chỉ gây sức ép và mệt mỏi cho mẹ và bé, mà còn là nguồn cội của chứng sợ ăn, ợ nóng, trào ngược vô cùng đau đớn và khó chữa trong tương lai do không được cho ăn đúng nhu cầu từ bé.

Hãy bình tĩnh, giai đoạn này tuy khó khăn nhưng cũng sẽ qua và sau đó bé sẽ ăn bù. Khi bé ăn bù, hãy lưu ý bổ sung lượng ăn thêm cho bé vào mỗi lần ăn.

Nếu có thể, từ 6 tuần, hãy chuyển dần sang E.A.S.Y 3.5 (cho ăn cách 3,5 giờ) để giảm bớt tác động tiêu cực của giai đoạn học lấy này.

#### TI GIẢ VÀ SỰ PHỤ THUỘC

Cho mút ti giả hay không cũng là tiêu điểm của những trận tranh cãi không dứt giữa các chuyên gia và các bậc làm cha mẹ.

Có một điều không thể phủ nhận được đó là trẻ em có phản xạ mút - đây là bản năng sống còn và cũng là kỹ năng trấn an, xoa dịu tinh thần của con. Nhiều em bé ngay từ trong bụng mẹ, khi dinh dưỡng được đáp ứng đầy đủ và trọn vẹn, vẫn mút ngón tay của chính mình. Với con, mút là cách bé tự cảm thấy an toàn và yên tâm, ngón tay cũng là thứ quen thuộc và là cách bé tự ru mình vào giấc ngủ.

Trên thế giới chưa có một nghiên cứu khoa học nào có thể chứng minh đầy đủ tác động của ti giả đến việc chậm mọc răng hay chậm nói ở trẻ. Những giả thiết đó hoàn toàn là những thông tin dân gian truyền miệng mà thôi.

Nhiều em bé có thể tìm thấy ngón tay của mình từ rất sớm - từ 6 tuần tuổi. Thường thời điểm này nếu để tự nhiên thì sẽ trùng hợp với thời điểm bé biết tự ngủ hoặc bé ngủ qua đêm. Nếu cha mẹ

vệ sinh tốt cho bé thì việc mút tay có thể chấp nhận để thay cho mút ti giả.

Nhiều chuyên gia sữa mẹ không khuyến khích các mẹ cho con dùng ti giả quá sớm, với sợ hãi rằng con sẽ bị lẫn lộn núm ti và sai khớp ngậm. Với kinh nghiệm giúp đỡ nhiều em bé sơ sinh tự ngủ từ sớm, rất hiếm khi tôi thấy trường hợp này xảy ra. Những chuyên gia về trẻ sơ sinh có gợi ý mẹ có thể thay việc dùng ti giả bằng cách cho con ngậm ngón tay út của chính mình, nếu mẹ có thể vệ sinh tốt.

Với các em bé biết tự ngủ sớm bằng cách dùng ti giả, nhiều bậc cha mẹ lại lo sợ sự phụ thuộc - nghiện ti giả cho mỗi giấc ngủ. Hãy cân nhắc sự lựa chọn của mình các bạn ạ, giữa việc mẹ lấy ngực mình thay thế làm ti giả cho con (cùng với nguy cơ ăn không hiệu quả), hay với việc khóc dài không dứt - khó đỡ với việc dùng ti giả một cách có chọn lọc để con tự ngủ, bạn lựa chọn cách nào? Với tôi, thay vì cha mẹ không phải thon thót đến mức đau tim mỗi lần ru con ngủ trên tay và nhẹ nhàng đặt con vào giường, thì việc bé mút một chút trước khi tự đi vào giấc ngủ và ngủ một giấc ngon trọn vẹn trên giường của mình vẫn có ưu điểm vượt trội của nó, và tôi vẫn khuyên các cha mẹ cho con dùng ti giả.

Với các em bé quá phụ thuộc vào ti giả, cứ rơi ti giả là khóc, đêm thức dậy nhiều lần để đút lại ti giả, cha mẹ hãy sử dụng nút chờ để giảm sự phụ thuộc. Mỗi khi ti giả rơi ra, hãy chờ 10 phút trước khi đút lại cho con. Thời gian này con sẽ học được cách khác để trấn an và đưa mình vào giấc ngủ.

Với các bé tự ngủ thành thạo, ti giả chỉ được dùng khi ngủ. Thậm chí nhiều cha mẹ bắt đầu cai ti giả và con sẽ tự ngủ mà không phụ thuộc vào ti giả từ 4 tháng tuổi. Cách cai cũng thông qua nút chờ 10-20 phút mỗi lần con làm rơi ti giả giống như cách giảm phụ thuộc như ở trên.

## QUẤN VÀ CAI QUẤN

Thời điểm con biết lẫy hay con tìm thấy ngón tay cũng là tín hiệu để con cần cai quần. Việc cai quần được thực hiện trong vòng 1 tuần.

Nhiều cha mẹ thực hiện cai quần ngay lập tức: Đơn giản là đặt con vào một chiếc túi ngủ và cho con 1 tuần để làm quen.

Nhiều cha mẹ khác thực hiện phương pháp từ từ: Quần lỏng dần, quần 1 tay ra ngoài, rồi 2 tay ra ngoài và sau đó chuyển sang mặc túi ngủ cho con.

Dù có dùng cách nào đi nữa, mỗi sự thay đổi sẽ gặp phải sự phản kháng từ phía con. Hãy bình tĩnh và nhìn vào mục tiêu lớn. Nếu sau 5-7 ngày con vẫn không ngủ ngon khi thiếu quần, cha mẹ có thể cân nhắc tiếp tục quần và chờ đến thời điểm con sẵn sàng hơn.

## **Phương pháp khuyến khích bé theo E.A.S.Y 3 tự ngủ**

Với các bé sơ sinh, việc tự ngủ hoàn toàn đến rất ngẫu nhiên và chưa ổn định. Đây là một kỹ năng hoàn toàn xa lạ và cần có nhiều điều kiện thực hành thì con sẽ càng dễ dàng tự ngủ thuận thực về sau hơn.

Với các bé mới ra đời, cú sốc của quá trình sinh nở cũng như sự thay đổi đột ngột về môi trường có thể làm bé choáng váng và nhiều bé rơi vào tình trạng ngủ li bì, chỉ dậy ăn và lại ngủ gật tiếp. Thời gian tuần trăng mật này chính là giai đoạn quý báu để mẹ và bé cùng hồi sức sau hành trình sinh nở gian nan. Ở giai đoạn này, thời gian thức của bé rất ngắn. Nhiều bé thời gian bú đã có thể lên đến 40 phút, nếu có thể, hãy cho bé ăn và ợ hơi kỹ,

thay bỉm, và sau đó mẹ quấn bé rồi đặt bé xuống giường. Hạn chế bế và can thiệp quá nhiều. Nếu bé còn thức, mẹ cũng đừng quá lo lắng phải bế ru, hay cố gắng nói chuyện với con. Các mẹ còn rất nhiều thời gian trong chặng đường nuôi con sắp tới, đừng lo mẹ nhé, vì thế ở giai đoạn sơ khai này hãy cho bé ăn no, sạch bỉm, được ợ hơi, quấn bé và đặt bé xuống cũi: Nhiều bé có bản năng sẽ tự thấy mệt và tự ngủ.

Để giúp bé ngủ trong giai đoạn 0-6 tuần, hãy tạo dựng cho bé một trình tự đi ngủ: Điều này rất quan trọng cho sự nhận thức của bé, và cần được làm càng sớm càng tốt.

**Trình tự đi ngủ bao gồm:** (1) quan sát tín hiệu mệt, (2) quấn bé, (3) đưa bé vào phòng, tắt đèn và kéo rèm, (4) ôm bé chặt trên tư thế bế vác trong vòng 5-10 phút và (5) đặt bé xuống giường, nói câu nói tạm biệt con yêu đi ngủ quen thuộc và chào bé đi ra.

Nếu mẹ nghe thấy tiếng con khóc: ở giai đoạn 0-6 tuần thời gian chờ **tối thiểu** là 3 phút và **tối đa** là 5 phút, (6) mẹ đến bên con và mẹ áp dụng phương pháp 5S để đưa con vào giấc ngủ. Tiếp tục lặp lại ở các giấc ngủ ngày và đêm cho đến khi bé hiểu tín hiệu ngủ và hợp tác tốt hơn. Càng gần đến 6 tuần tuổi thì thời gian nút chờ càng dài ra, đến 6 tuần mẹ có thể chờ 7 phút trước khi can thiệp bằng 5S cho bé.



### Tóm tắt E.A.S.Y 3

Khi bé sinh ra nặng trên 2,9 kg, bé có thể theo E.A.S.Y 3. E.A.S.Y 3 sẽ theo con đến hết tuần thứ 11, tuy nhiên nếu bé biết tự ngủ sớm và một số bé khác có hiện tượng muốn điều chỉnh sớm - bé có thể thay đổi lịch E.A.S.Y 3 thành E.A.S.Y 4 sớm hơn: vào 6-8 tuần tuổi.

Một điểm lưu ý đặc biệt với 2 tuần đầu của các bé sơ sinh là chu kì sinh hoạt của bé chưa ổn định, bé có thể theo tốt lịch trong một vài ngày, sau đó trải qua một giai đoạn phát triển nhanh và sau đó lại ổn định lại. 2 tuần đầu cũng là giai đoạn mẹ kích sữa, tăng sản lượng sữa. Vì thế, nếu chưa cảm thấy tự tin với sản lượng sữa của mình, hay khi con không thực hiện chính xác như E.A.S.Y trong sách, hãy bình tĩnh các mẹ ạ. Con còn cả cuộc đời phía trước để điều chỉnh và thích nghi. Hãy thư giãn, thả lỏng và ít hay nhiều quan sát tín hiệu của bé, thực hiện triệt để nút chờ, và cho bé ăn theo nhu cầu, đặc biệt là vào ban ngày.

Tên gọi E.A.S.Y 3 nói lên đặc điểm nổi bật nhất của nếp sinh hoạt này, đó là: **MỖI MỘT CHU KÌ ĂN - HOẠT ĐỘNG - NGỦ KÉO DÀI TRỌN VẸN TRONG 3 GIỜ ĐỒNG HỒ**. Các chu kỳ này sẽ nối tiếp nhau từ ngày này sang ngày khác.

**ĂN** các bữa **CÁCH** 3 giờ, một ngày bé ăn 6-8 bữa, ban ngày bé ngủ 4 giấc ngày trước khi ngủ giấc đêm.

**TỔNG** thời gian thức ngày: 5-5,5h, ngủ ngày 6-6,5h, đêm ngủ 12h.

**Đặc điểm:** BAN NGÀY con ăn cách nhau 3h, ngủ không quá 2h mỗi lần, đêm cho ngủ hết cỡ có thể đến 6-8h không ăn là





bình thường. Bữa ăn của con kéo dài 15-40 phút, chỉ kịp ợ hơi, thay bím, quấn và đặt xuống chờ cơn buồn ngủ tới.

**Phương pháp hướng dẫn tự ngủ:** NÚT CHỜ 5-10 phút đồng thời thực hiện 4S, 5S.

Nên nhớ lúc này con như tờ giấy trắng, tạo thói quen phụ thuộc ru bé để ngủ bây giờ sẽ mất công sức sửa chữa về sau. Mỗi lần đặt xuống cho con tự xoay xở là một lần cha mẹ cho con cơ hội luyện tập tự trấn an để tự ngủ, càng luyện tập nhiều con càng thành thạo. Tự ngủ có thể ổn định và thường xuyên khi bé được 4-5 tuần tuổi.

**Dụng cụ trấn an:** Quấn, ti giả, tiếng ồn trắng, nằm nghiêng.

**Vấn đề thường gặp:** Nôn trớ (hoàn toàn bình thường với lượng nhỏ, cần ợ hơi tốt hơn), rướn (bình thường), giật mình (phản xạ moro tự nhiên, bình thường và sẽ tự hết), đều không phải là tín hiệu thiếu canxi.

**Lưu ý:** Tuần 6-8 tuần khủng hoảng cáu gắt, mốc 5-8h: giờ quỷ quái, siêu cáu gắt.

Từ 6 tuần thời gian thức của bé tăng lên 1,5h, ứng với E.A.S.Y 3,5 (lich vẫn 4 nap, đôi khi nap 4 không thành). Tám tuần là lúc bé thức 2h để ngủ đủ 2h chuyển E.A.S.Y 4 (lich 3 nap).

## Tín hiệu chuyển dịch E.A.S.Y

Trong khoảng 7-11 tuần bé sẽ có một những biểu hiện sau đây:

- \* Giấc ngày ngủ ngắn lại. Có giấc chỉ ngủ 30-45' nhất là các giấc 1-2-3 của ngày.

- \* Giấc cuối ngày (giấc thứ 4) rất khó ngủ, hoặc không ngủ được.
- \* Vào giấc đêm rất khó, bé thức khuya thêm và khó ngủ vào giấc đêm.
- \* Bé dậy đêm nhiều lần (nhiều hơn trước). Nhiều bé có thể ăn cách nhau 3h vào ban ngày nhưng ban đêm cứ 1-2h lại dậy một lần. Khi dậy khó ngủ lại.

Đây là các tín hiệu cơ bản và thường gặp cho thấy lịch sinh hoạt của bé không còn phù hợp nữa. Bé đã lớn, có thể tích trữ năng lượng lâu hơn và thần kinh phát triển hơn nên cần có khoảng thời gian thức dài hơn. Ít số giấc ngủ ngày đi, với khoảng cách giữa các giấc dài ra thì lúc đó khoảng cách giữa các bữa ăn mới đủ dài và con mới cảm nhận được cảm giác đói. Thức lâu hơn cũng làm bé mệt hơn một chút và giúp bé ngủ ngày có chất lượng hơn.

Hãy giới thiệu cho bé E.A.S.Y 3,5. Nhiều bé có thể bắt đầu từ 6 tuần.

## **E.A.S.Y chuyển giao - E.A.S.Y 3,5**

Dưới đây là lịch sinh hoạt E.A.S.Y 3,5 gợi ý cho một em bé 6 tuần, và có thời gian thức giấc là 7h sáng. Nếu con bạn dậy sớm hoặc muộn hơn, hãy điều chỉnh cho phù hợp.

### **E.A.S.Y 3,5 VỚI 4 GIẤC NGỦ NGÀY VÀ THỜI GIAN THỨC DÀI RA**

*(Lịch 4 giấc/ngày - 4 naps, tổng thời gian thức ban ngày: 6 giờ 30 phút, ngủ ngày 6 giờ và ngủ đêm 11 giờ 30 phút, tổng thời gian ngủ 17 giờ 30 phút/ngày)*

<b>7h30'</b>	Khi dậy, bé bú mẹ hoặc ti bình.
8h30'-10h30'	Bé ngủ ngày giấc thứ nhất. Nếu bé dậy sớm hơn, hãy khuyến khích bé ngủ lại cho đến hết giờ ngủ.
<b>10h30'</b>	Khi dậy, bé bú mẹ hoặc ti bình.
12h00'-14h	Bé ngủ ngày giấc thứ hai. Nếu bé dậy sớm hơn, hãy khuyến khích bé ngủ lại cho đến hết giờ ngủ.
<b>14h</b>	Khi dậy, bé bú mẹ hoặc ti bình.
15h30'-17h00'	Bé ngủ ngày giấc thứ ba. Nếu bé dậy sớm hơn, hãy khuyến khích bé ngủ lại. Giấc ngủ này có thể ngắn hơn: từ 1,5-2 giờ là lý tưởng nhất.
<b>17h</b>	Khi dậy, bé bú mẹ hoặc ti bình.
18h-18h30'	Bé ngủ giấc siêu ngắn 20-30 phút.
19h15'	Mẹ thực hiện thủ tục đi ngủ đêm: tắm và trình tự đi ngủ.
<b>19h30'</b>	Bé ăn bữa cuối và đi ngủ đêm.

*Bé có thể ăn 2-3 bữa đêm cách nhau 3,5-4 giờ nếu ban ngày bé hợp tác và ăn có hiệu quả. Nếu ngày bé ăn không tốt, mẹ có thể cân nhắc giảm số bữa ăn đêm.*

# E.A.S.Y 3,5 VỚI 4 GIẤC NGỦ NGÀY

E.A.S.Y 3,5 với 4 giấc ngủ ngày và thời gian thức dài ra.  
Thời gian thức ban ngày: 6 giờ 30 phút. Thời gian ngủ ngày 6 giờ và  
ngủ đêm 11 giờ 30 phút. Tổng thời gian ngủ 17 giờ 30 phút/ngày.

E.A.S.Y #1

**E:** 7.00-7.45: Ngủ dậy và **ĂN**  
**A:** 7.45-8.30: Thay bỉm và **CHƠI**  
**S:** 8.30-10.30: Bé **NGỦ**  
**Y:** 8.30-10.30: Thời gian của mẹ.



E

E.A.S.Y #2

**E:** 10.30-11.15: Ngủ dậy và **ĂN**  
**A:** 11.15-12.00: Thay bỉm và **CHƠI**  
**S:** 12.00-14.00: Bé **NGỦ**  
**Y:** 12.00-14.00: Mẹ ăn trưa, nghỉ ngơi.



A

E.A.S.Y #3

**E:** 14.00-14.45: Ngủ dậy và **ĂN**  
**A:** 14.45-15.30: Thay bỉm và **CHƠI**  
**S:** 15.30-17.00: Bé **NGỦ**  
**Y:** 15.30-17.00: Thời gian của mẹ.



S

E.A.S.Y #4

**E:** 17.00-17.30: Ngủ dậy và **ĂN**  
**A:** 17.30-18.00: Thay bỉm và **CHƠI**  
**S:** 18.00-18.30: Bé **NGỦ NAP NGẮN 20-30ph**  
**Y:** 18.00-18.30: Thời gian của mẹ.



Y



**19.15:** Tắm bé và thực hiện trình tự đi ngủ đêm.

**19.30:** Bé ăn bữa cuối và đi ngủ đêm.



\*\*\*Bé có thể ăn 2-3 lần trong đêm cách nhau 3,5-4 giờ nếu ban ngày bé hợp tác và ăn có hiệu quả. Nếu ngày bé ăn không tốt, mẹ có thể cân nhắc giảm số bữa ăn đêm.



\*\*Lưu ý: Bé có thể ăn 2-3 lần trong đêm.



Một lưu ý quan trọng của lịch sinh hoạt E.A.S.Y 3,5 chính là nó xảy ra trong giai đoạn chuyển giao và cắt đi một giấc ngủ ngày của bé. Nhiều bậc cha mẹ tiếp tục cho ngủ giấc thứ 4 của ngày ở mốc 18h (nếu bé chỉ ngủ giấc 3 có 1 giờ 30 phút và bé không thức được đến 18h30' để đi ngủ giấc đêm thì có thể ngủ một giấc đệm 20-30 phút trước giờ thực hiện trình tự đi ngủ). Tuy nhiên giấc ngủ này đôi khi không thực hiện được, đừng lo các mẹ nhé, hãy thử trong vòng 15 phút, nếu con không ngủ được giấc thứ 4, mẹ hãy thay đổi kế hoạch và từ bỏ giấc ngủ ngắn thứ 4, đồng thời đẩy lịch lên và cho ngủ đêm sớm như lịch 3 giấc vào ngày hôm sau:

#### E.A.S.Y 3,5 - VỚI CHỈ 3 GIẤC NGỦ NGÀY

*(Lịch 3 giấc ngày - 3 naps, tổng thời gian thức ban ngày: 6 giờ, ngủ ngày 5 giờ 30 phút - và ngủ đêm 12 tiếng rưỡi, tổng thời gian ngủ 18 giờ/ngày)*

<b>7h00'</b>	Khi dậy, bé bú mẹ hoặc ti bình.
8h30'-10h30'	Bé ngủ ngày giấc thứ nhất. Nếu bé dậy sớm hơn, hãy khuyến khích bé ngủ lại cho đến hết giờ ngủ.
<b>10h30'</b>	Khi dậy, bé bú mẹ hoặc ti bình.
12h00'-14h00'	Bé ngủ ngày giấc thứ hai. Nếu bé dậy sớm hơn, hãy khuyến khích bé ngủ lại cho đến hết giờ ngủ.
<b>14h00'</b>	Khi dậy, bé bú mẹ hoặc ti bình.
15h30'-17h00'	Bé ngủ ngày giấc thứ ba. Nếu bé dậy sớm hơn, hãy khuyến khích bé ngủ lại. Giấc ngủ này có thể ngắn hơn: 1,5-2 giờ là lý tưởng nhất.
<b>17h</b>	Ăn tích lũy (tùy mẹ có lựa chọn cách này không, nếu bé ăn tích lũy thì sẽ không ăn trong mơ).

18h15' Mẹ thực hiện thủ tục đi ngủ đêm: tắm và trình tự đi ngủ.

18h30' Bé ăn bữa cuối và đi ngủ đêm.

## E.A.S.Y 3,5 VỚI 3 GIẤC NGỦ NGÀY

E.A.S.Y 3,5 - với chỉ 3 giấc ngủ ngày Tổng thời gian thức ban ngày: 6 giờ. Thời gian ngủ ngày 5 giờ 30 phút và ngủ đêm 12 giờ 30 phút. Tổng thời gian ngủ 18 giờ/ngày.

E.A.S.Y #1

E: 7.00-7.45: Ngủ dậy và **ĂN**  
A: 7.45-8.30: Thay bỉm và **CHƠI**  
S: 8.30-10.30: Bé **NGỦ** giấc ngày thứ nhất  
Y: 8.30-10.30: Thời gian của mẹ.



E

E.A.S.Y #2

E: 10.30-11.15: Ngủ dậy và **ĂN**  
A: 11.15-12.00: Thay bỉm và **CHƠI**  
S: 12.00-14.00: Bé **NGỦ** giấc ngày thứ hai  
Y: 12.00-14.00: Mẹ ăn trưa, nghỉ ngơi.



A

E.A.S.Y #3

E: 14.00-14.45: Ngủ dậy và **ĂN**  
A: 14.45-15.30: Thay bỉm và **CHƠI**  
S: 15.30-17.00: Bé **NGỦ** giấc ngày thứ ba  
Y: 15.30-17.00: Thời gian của mẹ.



S

E: 17.00-17.30: Ngủ dậy và **ĂN TÍCH LŨY**  
(hoặc không ăn)  
A: 17.30-18.15: Thay bỉm và **CHƠI**



Y



18.15: Tắm bé và thực hiện trình tự đi ngủ đêm.

18.30: Bé ăn bữa cuối và đi ngủ đêm.



\*\*Lưu ý: Bé có thể ăn 2-3 lần trong đêm.





## **Bí kíp ăn ngủ nền nếp của nhà Beo - Mẹ Anh Hoa**

“Do các mẹ hỏi mình rất nhiều, các câu hỏi gần giống nhau và xoay quanh một số vấn đề chủ yếu ăn ngủ của Beo, nên bài này mình tập trung các vấn đề sau: phân biệt ngày - đêm; giới thiệu lịch sinh hoạt; hướng dẫn con ăn đủ; dạy cho con ngủ đêm và cuối cùng là cách khuyến khích cho con đi ngủ mà không cần bế bổng, đi rong: DẠY CON TỰ NGỦ.

Có điều mình cần nhấn mạnh là các mẹ cần cân nhắc tùy điều kiện gia đình, và vào từng lứa trẻ các mẹ nhé. Nếu là bé con thứ 2,3 trong gia đình và nhà không có người giúp đỡ và trừ những em bé thuộc típ nhạy cảm thì nên cho con ngủ riêng, còn không thì các mẹ cứ linh động. Các mẹ ôm ấp con cả ngày được thì cứ ôm, có điều chấp nhận phải vui vẻ đừng có kêu nha. Vì hiện giờ ngủ chung ngủ riêng vẫn gây rất nhiều tranh cãi. Tập 1 mình nuôi chị Sâu so với mặt bằng chung mẹ đã thuộc dạng ”nhàn”, với lại, khi nuôi chị có cả ông bà nội + các ông bà họ hàng hỗ trợ. Chị Sâu cũng vào nền nếp, ăn ngủ đúng giờ nhưng đến tận bây giờ chị vẫn cần phải có người ngủ cùng (không bố mẹ thì ông bà, cậu mợ...). Hơn thế nữa, ngày bé thì mỗi khi ngủ phải bế chị đi khắp nhà, ru hời ru hời, ban ngày còn đỡ chứ đêm là ác mộng của mẹ, Sâu còn “chơi đèn” (hồi ấy mình không biết phải hạn chế để đèn vào giấc ngủ đêm!!!!). Tóm lại cho Sâu ngủ thì phải ti, phải bế, phải... lừa! Mẹ mà mệt thì đến lượt bà nội, ông nội... thay nhau!

Đến Beo, mẹ quyết tâm đọc và học. Mình nói luôn với các mẹ là mình thành công do ý chí + quyết tâm + kiên trì + tin tưởng.

Kết quả của Beo là gì:

- \* Ăn ngủ đúng giờ, không ngủ ngày cày đêm.
- \* Ăn nhiệt tình - chơi hết mình - đi ngủ không phải cực hình.

- \* Chào ngày mới lúc 6h sáng, đi ngủ lúc 6h tối. Ngủ 1 mạch ban đêm từ 6h tối hôm trước đến 6h sáng hôm sau (giữa chừng dậy 3 lần bú xong ngủ luôn).
- \* Đặc biệt: Khi đến giờ ngủ bất kể ngày đêm, mẹ đặt xuống giường/cũi, em tự ngủ khi sau khi mẹ ôm hôn chúc ngủ ngon (như Tây luôn nhé).
- \* Mẹ rảnh rang tha hồ có thời gian nghỉ ngơi, làm đẹp, chăm sóc chị Sáu, vẫn đảm bảo tối nào cũng đọc truyện cổ tích hay chơi tô màu với chị ấy; rồi có thời gian chuyện trò, tâm sự với bạn chồng. Mặc dù bạn chồng đi công tác suốt, một mình mẹ vẫn “xử” em Beo ngon lành!!!

Và bí kíp là đây:

- Sách gối đầu giường mình cày nát:
  - “Nuôi con không phải là cuộc chiến” của Bubu Hương, Mẹ Ong Bông và Hachun Lyonet.
  - “Tài liệu nuôi con bằng sữa mẹ” của hội Betibuti.

Mình khuyên chân thành các mẹ nên mua sách mà đọc, vì nó cực rõ ràng cụ thể, mình cũng chỉ học ở đó mà thôi. Và nghiên rồi áp dụng cụ thể với con, chứ mình chỉ nói chung chung một số điểm lớn nhất thôi.

#### DẠY CON PHÂN BIỆT NGÀY - ĐÊM

Muốn con sau này ăn ngủ vào nền nếp, tránh ngủ ngày cày đêm thì cần dạy con phân biệt ngày - đêm ngay từ khi ở viện về nhà.

- Ban ngày:

Sáng + ồn: Hãy làm âm ỉ, khua chiêng gõ mõ, bố hát mẹ hò, phòng sáng trưng, (bật đèn điện + kéo hết rèm cửa). Đi ngủ cũng



cho nghe white noise (tiếng ồn trắng). (Tuy nhiên lưu ý những bé bú mẹ hoàn toàn khi đi ngủ ngày thì để tiếng ồn nhưng lại cần tối).

Với Beo, em bắt đầu buổi sáng chào ngày mới với 1 loạt các hoạt động sau: kéo tung hết rèm cửa + bật đèn thật sáng + bật nhạc âm ỉ + lau mặt, lau người, thay quần áo ban ngày, rửa ráy, thay bím + nhỏ thuốc mắt mũi, cho uống Vitamin D + tắm nắng + cho con tập thể dục + ăn sáng + học bài với các hoạt động tĩnh (vì vừa ăn no, cho khỏi trớ) xuôi được 15 phút thì hoạt động vận động + đi ngủ giấc ngày đầu tiên lúc 7h sáng.

Nhiều quy trình nên phải nhanh và liên tục.

Mẹo: Mẹ ghi ra giấy, dán đầu giường, xong cứ thế mà làm, không sáng dậy đầu óc còn đang lung bung nhớ nhớ quên quên.

- Ban đêm:

Quán triệt: Tối + yên tĩnh. Tắt hết đèn, tuyệt đối im lặng. Cho ăn, bú thay bím cũng phải yên lặng. Nếu tối quá thì bật cái đèn pin nhỏ, bé chẳng may thức giấc, mắt có mở thao láo mẹ cũng tránh không nhìn vào mắt con, không được nói năng gì hết, cứ lẳng lặng mà làm: ĐÊM LÀ ĐỂ NGỦ. Xong tắt đèn pin đi.

Quy trình vào giấc đêm của Beo: Sau khi ngủ 1 giấc ngắn, em dậy chơi, xong mẹ mát xa cho em. Sau đó em được đi tắm, thay quần áo, ti mẹ và đi ngủ đêm lúc 18h.

#### THỜI GIAN BIỂU SINH HOẠT CHO CẢ MẸ VÀ CON

Cái này mình học thời khóa biểu trong cuốn “Nuôi con không phải cuộc chiến”, bé 0-3 tháng thực hiện E.A.S.Y 3, bắt đầu lúc 7h sáng.

Tuy nhiên, quan sát bé Beo trong 3 ngày, mình nhận thấy con dậy lúc 6h sáng nên dịch lịch sinh hoạt cho phù hợp với nhà mình.

Quan điểm của mình là cần tách bạch rõ ràng: ăn - chơi - ngủ. Ăn phải thật no, chơi phải thật đã, ngủ phải thật sâu.

- Giấc ngày: Tổng thời gian ngủ ban ngày không quá 7 tiếng. Ngủ nhiều hơn thì tối không ngủ được, ít hơn thì đến đêm bé cũng bị tăng động không ngủ được. Một giấc ngày không quá 3 tiếng. Nếu bé ngủ đến 3 tiếng thì phải gọi dậy cho ăn.

- Giấc đêm: Phải ngủ trước 19h vì cái này theo quy luật ngày - đêm: Mặt trời mọc thì dậy, mặt trời lặn thì ngủ.

Hơn nữa, trẻ dưới 2 tuổi ngủ đêm đủ 11h sẽ tốt cho sức khỏe và trí não.

Cụ thể với Beo, lịch sinh hoạt như sau, có xê dịch chỉ 30 phút và đảm bảo sáng 6h dậy, đêm ngủ trước 19h:

6h sáng: Dậy, bé ăn, ợ hơi, chơi vận động.

7h-9h: Bé ngủ, mẹ nghỉ.

9h: Bé ăn, ợ hơi, chơi vận động.

10h-12h: Bé ngủ, mẹ nghỉ.

12h: Bé ăn, ợ hơi, chơi vận động.

13h-15h: Bé ngủ, mẹ nghỉ.

15h: Bé ăn, ợ hơi, chơi vận động.

16h-17h: Bé ăn, ợ hơi, chơi vận động (đáng lẽ giấc nap này chỉ 30 phút nhưng Beo loay hoay toàn 1 tiếng mới đủ).

17h: Chơi.

17h30: Mát xa và tắm, thay đồ.

18h: Ngủ đêm.

Tóm lại là mặc dù có thời gian biểu chung, tuy nhiên mẹ con cũng linh hoạt. Có khi trở trời con chỉ ngủ 1 tiếng rồi dậy, hay rơi

vào tuần wonder week thì đừng có luyện gì cả. Nhưng chung quy đảm bảo ban ngày khoảng 7 tiếng là ổn!

Khi con thức dậy, thời gian cả ăn + chơi đến khi muốn đi ngủ khoảng 50 phút đến 1 tiếng. Các mẹ phải rất chú ý lúc con có dấu hiệu buồn ngủ để cho đi ngủ ngay, quá đi là bé khó ngủ dẫn đến luyện ngủ cực khổ. Cũng như người lớn quá giấc là rất khó ngủ ấy.

Ban đêm, khi bé thức dậy, mẹ cần chờ đợi 5-10 phút hãy can thiệp, đừng thấy con ọ ẹ, đập chân tay mà nháy bốp vào đút ti là hỏng hết bánh kẹo. Cái này mình dính rồi. Sốt ruột, lại nằm cùng giường con, con chỉ khẽ cựa mình là mình biết ngay, đợt đầu mình sốt sắng tưởng con đói vội ẵm ti vào, dẫn đến đêm con ngủ vật, còn khóc thét vì bị... quấy! Sau mới dần lòng lấy đồng hồ bấm giờ, kiên nhẫn nằm im, nếu chưa đến giờ con đòi ăn mà con đập chân tay cứ kệ, vật vã một lúc (chuyển giấc, trở mình...) chàng ta lại ngủ tiếp.

#### LUYỆN CHO CON ĂN NO

Cái này quan trọng vì các mẹ (ở chung cùng ông bà càng dễ dính), đó là: thấy con cứ khóc là mẹ... vạch áo nhét ti vào mồm vì lo con đói. Trong khi các mẹ cần biết con khóc là có rất nhiều lý do: đói, lạnh, nóng, bím ướt, đầy hơi, đau bụng... Vì vậy cần dạy cho con cách ăn no, ăn đủ.

Làm thế nào?

Cho ăn theo giờ hoặc theo nhu cầu của con (không phải của mẹ)!

✿ Bú mẹ thì 2-2,5 giờ (như Beo được nhiều hôm 3 giờ nên mẹ theo E.A.S.Y khá sát).

\* Bú bình: 3 giờ.

\* Hoặc khi bé có các dấu hiệu ngoài đầu ngợp ngợp mồm tím ti, khóc gắt do đói thì phải cho ăn.

Khi bé ăn, không được để ngủ gật khi ti. Trong sữa đầu nhiều nước + đường có chất olixytin gây buồn ngủ, nên cần thì mẹ vắt bớt ra bình, con bú được nhiều sữa béo và kem ở cuối mới tăng cân mạnh khỏe, rồi cho bú sữa đầu sau.

Các cách đánh thức khi bé ngủ gật lúc ti: búng gót chân, xoa bóp chân tay, đầu; cho ợ hơi rồi bú tiếp, lấy cái khăn lạnh lau má, đảm bảo tỉnh ngay!

#### CÁCH LUYỆN CON TỰ NGỦ

Sự sung sướng chưa dừng ở đây! Mẹ còn luyện cho Beo đến giờ đi ngủ mà không cần bế bông đi rong, bất kể ngày đêm mẹ đặt em vào giường/cũi, ôm hôn thì thầm tai em chúc ngủ ngon như Tây!

Và em... tự ngủ!

Em có thể khóc 1 tý, hoặc có hôm òa òa cho có, nhiều hôm tròn tru đến nỗi em ngủ luôn làm mẹ phải... kiểm tra lại vì thấy im quá!

Mẹ yên tâm cho em đi ngủ mà thông dong xuống tầng 1 ăn cơm, buồn đưa lê hàng tiếng đồng hồ, máy báo khóc e e thì mẹ mới lên ngó nhưng hầu hết là mù dậu hoặc em chuyển giấc thui!

Ngay từ đầu phải quán triệt không bế, chứ bế rồi quay lại luyện chấp nhận vất vả nhé! Ôi nhớ lại những ngày đầu, thật sự kinh hoàng, thành ác mộng luôn! Nói để các mẹ xác định nhé. Con khóc ngay khi đặt xuống, khóc to, khóc ngật, tím tái mặt mày. Nói thật cái tên Beo từ đó mà ra, Mẹ dù chuẩn bị

ting thần nhưng cũng gọi là bị tra tấn âm thanh và sức ép tâm lý không kém.

Bố mẹ để mình còn dỗi mình vì mình không cho ông bà bế, thế thì các mẹ cứ xác định đi nhé: một là chấp nhận bị chửi bới, tra tấn âm thanh nhưng sau thì sướng như mẹ Beo bây giờ, hai là không chịu được thì khổ suốt, thì đừng bán than nhé! Cái gì cũng có giá của nó!

Con khóc lóc khoảng 5-10 phút. Mẹ phải đóng cửa chỉ để 2 mẹ con trong phòng thôi, may mà mọi người đi làm hết, ông bà thì xác định con mày mày chăm, tao giặt giũ, hỗ trợ cơm nước nên cứ thế mà tiến hành. Thế mà vẫn vài lần bà xót cháu bế ẵm khiến Beo bén hơi làm mẹ phải luyện lại một tý đấy, nhưng chỉ ở mức nhẹ thôi.

Sau đó khoảng 3-4 ngày kể từ ngày bắt đầu luyện, con vẫn khóc khá to để phản kháng. Nếu mũi lòng hoặc có ông bà thì ông bà xót cháu và bế ngay khi khóc sẽ làm thành phản xạ “ăn vạ” của con cũng như tạo cho con thói quen phải có người bế hay rung mới ngủ được. Căn nguyên là ở chỗ này đây. Nên thời gian này mẹ nào bị trò ăn vạ này rủ lòng thương coi như xác định đấy nhé! Mà sau này muốn luyện lại là còn khổ gấp vạn. Nên ráng đi, qua cơn bĩ cực tới hồi thái lai!

Luyện ngủ thì có nhiều cách: CIO (để con khóc), No Cry (không khóc), PUPD (bế lên đặt xuống)... Tùy các mẹ tìm hiểu và lựa chọn nhé!

Quấn bé hay không quấn. Nói luôn quấn có 2 quan điểm chính với đại ý là: quấn thì bé không bị giật mình; không quấn thì là để bé phát huy trí thông minh qua phản xạ Moro. Mình thì sau khi thử cả hai đã quyết định: QUẤN với mục đích: con ngủ

không giật mình, ngủ sâu. Hơn nữa con ngủ đủ => dậy ăn no => chơi sáng khoái => khỏe mạnh không quấy => mẹ khỏe không mệt mỏi thì mới có thời gian dạy con.

Mẹ có thể quấn bằng tã hoặc bằng cái quấn swaddle. Lời khuyên: nên đầu tư swaddle, hơi đắt nhưng xứng đáng; quấn tã chỉ một tý là bé đạp tung ra ngược cả lên cổ, rồi giãy giụa, bịt vào mặt là nguy.

Nếu theo CIO thì cứ để bé khóc. Tuy nhiên sau khi thử, bản năng làm mẹ mình không làm được vì xót quá, hơn nữa đầu tiên mình cũng cứng lắm, nhưng sau thân kinh, xúc cảm không cho phép... nên mẹ tắt điện luôn. Và loay hoay, mẹ Beo đã nghĩ ra chu trình mà mình cho là hợp lý với các mẹ Việt Nam, nhất là các mẹ ở chung với ông bà. Mẹ xây dựng chu trình cho đi ngủ với Beo cụ thể như sau:

Sau khi ăn 50 phút đến 1 tiếng, thấy ngáp to 1 cái thì ngay lập tức:

1. Quấn chặt.
2. Bế ôm vào lòng.
3. Thì thầm vào tai: đến giờ đi ngủ, yêu con, mẹ hát ru nhé...
4. Hát ru vài bài hoặc đọc truyện (khoảng 5-10 phút là cùng nhưng đừng để bé ngủ luôn nhé vì phải đặt ngủ khi BÉ CÒN THỨC, thậm chí nhiều hôm mắt Beo mở thao láo!!!).
5. Ôm hôn con, chúc con ngủ ngon.
6. Tắt đèn, kéo rèm đảm bảo phòng tối.
7. Bật white noise (nên cài app, tránh sóng wifi - 3G).
8. Dùng màn chụp/ mắc màn tránh muỗi.
9. Để bé tự xoay xở.

Thời gian đầu Beo khóc ghê lắm, nói thật mẹ nào bảo con khóc 2 tiếng mình chấp tay lạy luôn. Đợt đầu mình để con khóc thì 30 phút là kịch kim lắm, không thì chỉ 10-15 phút là cùng, nhiều hôm 3-5 phút. Nhưng mẹ có con nhỏ thì biết, 1 phút con khóc cũng đủ căng não rồi. Nhưng sau khi làm theo chu trình trên, Beo chỉ e lên một tý, khóc chỉ 10 giây là cùng, có hôm ngủ tít luôn.

Sung sướng vô cùng!! Trùi ui, thế với các mẹ, lần 2 làm mẹ thì em nhàn kinh khủng và rảnh dã man!!!

Thế nên mới có thời gian mà chơi với chị Sâu lớn không chị ấy tủi thân, ghen tỵ với em, mẹ cũng có thời gian buổi tối cà kê tâm sự với cả bạn chồng không thì anh ý cũng ghen nốt với “giai đẹp” này! Một tuần 3 lần mẹ có thời gian chăm sóc bản thân: đắp mặt nạ, bôi rượu gừng nghệ cho đẹp làn da vốn “cá sấu chúa” của mình...

### **Câu chuyện về Leo - em bé tự ngủ không nước mắt**

*Mẹ Lê Huệ chia sẻ khi bé Leo (bé thứ 2 của mẹ) mới tròn 1 tháng tuổi.*

“Không biết có phải do mẹ đã kinh qua tập 1 với chị Mi hay không mà cảm giác nuôi em nhàn quá, thành ra đôi khi còn nghi ngờ “hay em là em bé thiên thần, dễ nuôi bẩm sinh?”. Thực ra với Leo mình không thực sự có nhiều điều để chia sẻ như hồi nuôi Mi, cũng không thể gọi là “luyện ngủ cho Leo” được, đơn giản chỉ là mình thực hiện E.A.S.Y cho em từ rất rất sớm: 3 ngày sau khi ở viện về nên con có nếp sinh hoạt tốt ngay từ đầu. Phải chăng nhờ đó mà mọi thứ với em thật suôn sẻ và dễ dàng?

Mình sinh mổ ở bệnh viện công, không đăng kí được phòng dịch vụ vì bệnh viện quá tải. Do đó, khi sinh ra con nằm chung

cùng mẹ và bà ngoại, chưa kể một em bé nữa nằm chung phòng lại khóc rất to, và điều kiện bệnh viện nằm chung giường là không được phép tắt điện kể cả ban đêm. Lúc này một phần vì rất đau vết mổ, phần nữa là quá chán cảnh chung chạ nhiều người nên mình chỉ muốn làm gì hết ngoài việc hút sữa non tích trữ và cho con ăn theo cũ, cứ 3 giờ gọi dậy ăn 1 lần, trừ ban đêm.

Không giống như chị Mi cực kì cáu kỉnh, Leo thực sự có kì trăng mật tuyệt vời của 1 em bé sơ sinh, và đến nay em thực hiện E.A.S.Y rất tốt. Mấy ngày sau sinh, Leo gần như chỉ ngủ, quên ăn hoặc ăn rất hời hợt, đến độ gần bị vàng da, mình đã phải hút sữa ra, và dùng xi lanh cho em ăn để tránh phải cảnh nằm viện chiếu đèn (Bệnh viện là nơi mình không muốn đến và lưu lại một chút nào). Ông trời không biết có phải vì thế không mà mẹ con mình được về nhà đúng theo lịch dự kiến.

Về nhà, mình vẫn để em tự do hưởng trăng mật, và điều này là không nên các mẹ ạ. Không nên để con ăn ngủ tự do, dù con vẫn đa phần là ngủ, mẹ cực nhàn, đơn giản vì kì trăng mật rồi cũng sẽ hết, “địa ngục” sẽ xuất hiện ngay sau đó.

Ngày thứ 4 kể từ khi ở viện về, E.A.S.Y 3 bắt đầu, đúng 8h sáng mình gọi em dậy, rửa mặt và thay bỉm, đưa em ra phòng khách bừng sáng chứ không phải trong phòng ngủ kéo rèm tối nữa - việc này quan trọng ở chỗ để em tỉnh táo, để em phân biệt rõ NGỦ và THỨC, để em không còn lơ mơ vừa ăn vừa ngủ, sau đó sẽ cho tu ti ngay đến khi em tự nhả, có nghĩa là em đã no. Thực tế thường là khi gần ăn xong em đã lơ mơ gật gà ngủ, mình sẽ gỡ tai, gỡ chân, gỡ cổ để em tỉnh táo lại, sau đó mình cho em xem tranh, đọc sách hoặc là tummy time, có khi tummy time em đã ngủ gục, lại đánh thức em dậy. Tất cả việc rửa mặt, thay bỉm, ăn, xem tranh, tummy time.... này thực hiện trong vòng 40-45 phút, sau đó mình dùng quần swaddle, cuốn chặt lại, bế vác cho đầu em



dựa vào vai mẹ, vỗ nhẹ sau lưng, ợ hơi cho em tầm 5 phút (điều này với mình là cực quan trọng, để tránh đầy hơi gây trớ). Sau đó mẹ đặt em vào cũi khi em buồn ngủ nhưng còn ý thức được việc mẹ đặt em vào cũi, chứ không phải em ngủ say trên tay mẹ rồi mẹ mới đặt em. Em ngủ 2 tiếng mình sẽ gọi em dậy, vậy là hết 1 chu kì E.A.S.Y.

Một ngày em có 3 chu kì E.A.S.Y như vậy, 8-11h, 11-14h, 14h-17h, và một chu kì ngủ ngắn nữa. Khoảng 7h em sẽ bắt đầu giấc ngủ đêm, và thức dậy vào 8h sáng ngày hôm sau, em có 3 giấc ngủ ngày, 9-11h, 12-14h, 15-17h và một giấc ngủ ngắn lúc 17h45' chiều. Thường ở các giấc ngủ ngày thì em ngủ đủ 2 giờ, thậm chí hơn, có nhiều lúc mẹ phải đánh thức dậy, nhưng thỉnh thoảng em cũng ngủ 1 tiếng rưỡi, 1 tiếng 45 phút, không sao, xê dịch 15-30 phút không sao cả, vì em không phải là robot mà. Lúc này em chưa bị catnap, kiểu ngủ 30-45' đã dậy, nhưng nếu có bị như thế mình sẽ kiên trì vỗ mông, ti giả và shhh để giữ em đủ 1h30-2h trong phòng ngủ. Bạn mình có tư vấn, nếu catnap kiểu ngủ 30-45' đã dậy thì cho dậy và bắt đầu E.A.S.Y mới, nhưng mình không hưởng ứng lời khuyên này, vì như thế dễ dẫn đến việc ăn vặt, mà ăn vặt thì không thể ngủ tử tế được!

- **ĂN:** Hãy cho con ăn khi THỨC, bằng cách sau mỗi giấc ngủ rửa mặt cho thật tỉnh táo, và hãy cố gắng cho con ăn thật no trước khi cho con đi ngủ. Cực kì quan trọng! Mấy ngày đầu, mình cho Leo ti trực tiếp hoàn toàn, và vì bạn ấy mê ngủ nên chỉ ngủ ngon 3 nap ban ngày, giấc đêm không ổn tí nào dù bạn ấy có ngủ, nhưng ngủ không sâu và tỉnh giấc LIÊN TỤC, mẹ nhận ra, đơn giản là bạn bị ĐÓI, do mê ngủ nên đêm thường không ti đủ no đã lăn ra ngủ gục, không chịu ti nữa, sau đó đói nhanh nên lại dậy đòi ăn. Mẹ đã khắc phục bằng cách cho bạn ấy ti bình sữa mẹ vào cữ ăn cuối của ngày và vào các bữa ăn đêm.

Bữa tối: Lúc 18h hơn, bà ngoại tắm cho bạn bằng nước lá hương nhu, cho mát mẻ tránh rôm sảy, sau đó mẹ massage cho bạn, và cho tu ti, và cuối cùng là đi ngủ. Bữa này mẹ cho bạn ti bình, ngày đầu tiên sau khi ti bình, mẹ nhận thấy bạn ngủ giấc dài hơn, được hẳn 4 tiếng đến 4 tiếng rưỡi, chứ không phải đều đặn 2 tiếng dậy đòi ăn như ti trực tiếp nữa, chứng tỏ bạn đã ăn no bữa trước đó. Ngày hôm sau, mẹ lại cho ti trực tiếp bữa tối, và ngay sau đó mời bạn ăn tiếp bằng bình, bạn đón nhận, ăn no tự nhả, mẹ yên tâm bạn đã ăn thật sự no. Từ đó, bữa tối luôn luôn là ti mẹ trước, ti bình sau.

Tóm lại: Ngày con ti trực tiếp hoàn toàn, bữa tối ti trực tiếp rồi ti bình, dreamfeed và bữa đêm con ti bình hoàn toàn, cho nhanh, đỡ mất giấc ngủ cả mẹ lẫn con!

Với ti bình, mình luôn cho nhiều sữa hơn 30ml so với nhu cầu của con, để nếu growth spurt con cũng sẽ không bị đói, nếu con ti hết sạch cả bình, bữa sau mình sẽ cho nhiều hơn 30ml tiếp. Vì thế, mẹ phải tích cực hút sữa để dù con ti bình hay ti trực tiếp thì 2 bầu sữa mẹ luôn dồi dào và luôn sẵn sàng 2 bình sữa để con ăn đêm. Mình chưa kích sữa, chỉ uống lợi sữa thay nước hằng ngày, sau mỗi cữ con ti, mình hút ra tầm 5 phút để tăng lượng sữa cho cữ sau, và chỗ này chính là để dành cho các bữa ăn đêm, giúp em ngủ được sâu và lâu hơn, ngoài ra còn cho chị Mi ăn ké.

Bình: Mình chọn bình Momma, bình thần thánh mà mình đã có kinh nghiệm khi tập ti bình cho vui lúc 2 tháng rưỡi. Bình Momma núm mềm, tròn, nên Leo tiếp nhận ngay cả bình lẫn ti mẹ mà chưa thấy phản kháng (tiếp tục theo dõi, nếu phản đối, sẽ có hướng giải quyết).

• **NGỦ:** Leo không có phòng riêng, nên trong nhà phải có 2 cái cũi, 1 trong phòng chị Mi để cho Leo ngủ ngày, bởi ngày

bố cần không gian làm việc trong phòng ngủ của ba mẹ. Như thế, ban ngày Leo ngủ trưa cùng phòng với bà và mẹ, cuối tuần cùng thêm cả chị Mi nữa. Leo chỉ được ngủ riêng giường thôi, và em chấp nhận điều đó, hoàn cảnh xô đẩy mà. Không gian cũng không hoàn toàn yên tĩnh lắm. Chiều, sau 17h, papa làm việc xong, em được ngủ tại cũi trong phòng của ba mẹ. Mẹ bố trí 2 cũi và 2 bộ chăn ga giống hệt nhau để em không bị lạ lẫm. Mình để điều hòa dao động từ 25-27 độ, thường là 26 độ. Mình cũng được các bác sĩ ở Pháp tư vấn khi sinh Mi là để nhiệt độ 19-22 độ, nhưng ngày ở Pháp khi sinh Mi, Mi mặc 1 bộ body, 1 bộ pyjama bằng lông rất ấm, dưới có đệm và còn trùm thêm túi ngủ nữa vì Mi sinh mùa đông ở Pháp. Giờ đây sống tại Đà Nẵng - Việt Nam nên mình không áp dụng nhiệt độ này với Leo. Leo mặc duy nhất áo body, bím, quần swaddle, điều hòa 26 độ, trong phòng mình để bộ khuếch tán tinh dầu lavender L'occitane và đầu cũi có 1 cái khăn ẩm để diệt khuẩn và điều hòa không khí, tránh các bệnh hô hấp, viêm mũi... Với điều hòa 26 độ, bạn ấy ngủ ngon, không thấy toát mồ hôi trán, lưng... nên mình yên tâm, có thể tháng hè tới nóng hơn sẽ phải điều chỉnh lại nhiệt độ phòng.

Quần: Mình có 6 cái quần, 2 cái đặt mua từ Pháp, 2 cái bà ngoại tự sản xuất và 2 cái Chũn Cocoon. Quần cực kì quan trọng và mình đã dùng cho cả Mi và Leo. Mình tin rằng không có quần, con khó ngủ ngoan được. Các mẹ nên mua 1 hoặc nhiều cái, nhiều cái để phòng con bạn bị trớ, tè dầm... Trong nhóm đồ hỗ trợ trấn an giúp con ngủ của mình, thì quần là sản phẩm hữu ích và cần thiết số một. Mình quan sát con tương đối kĩ: có lần sau bữa ăn đêm, lúc ngủ cu cậu hay rướn và trở mình nên quần không còn chặt nữa, dù đã ăn no rồi nhưng đặt xuống cu cậu vẫn ọ ẹ khá lâu, mãi không chịu chìm vào giấc ngủ, mình bế lên quần chặt lại, đặt xuống, kì diệu chưa, chàng nghiêng đầu sang bên và

trật tự luôn, mình tự nhủ “ôi bà ngoại ơi, thần thánh quá!”. Kinh nghiệm cho thấy quần con đơn giản chỉ là tạo ra môi trường chặt, êm, ấm giống như khi còn trong bụng mẹ. Nhiều ý kiến cho rằng, quần ảnh hưởng sự phát triển chân, xương, hông... của bé, mình thì không nghĩ thế, vì thời gian dùng quần không quá dài, như Mi mèo, bỏ quần khi 4 tháng, chất liệu quần co giãn rất nhiều do đó các con vẫn cựa mình thoải mái, thậm chí phần dưới của chân, các bạn ấy vẫn để tư thế khuyệnh khuyệnh được.

Mình có ti giả, cô bạn vàng Mia gửi tặng nhãn hiệu Avent. Với ti giả, Leo dùng được chằng hay chớ, không hợp tác lắm, nên mẹ mua hay không là phụ thuộc vào bé đã.

Mình có white noise. Mình thấy tiếng ồn trắng giúp bé đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn, và nó quan trọng với mình vì nhà mình còn có chị Mi: khi vui chị hát, khi buồn chị hét, chị đi học đến 15h30 lại xuất hiện ở nhà, cuối tuần chị ở nhà nguyên 2 ngày, white noise giúp bảo vệ em Leo khỏi tiếng hát và tiếng hét của chị Mi.

Mình có monitor, chỉ vì mình không muốn lặp lại cái cảnh như với chị Mi: thỉnh thoảng mẹ lại mò ra sờ ngực, thậm chí là chạm mũi con xem con còn... thở hay không vì con thở quá nhẹ. Monitor hơn camera ở chỗ, khi con ngừng thở trong vài giây, nó sẽ báo động nên nó làm mình đỡ đôi phần lo lắng, vì Leo có thể nằm nghiêng, có thể nằm sấp, và thỉnh thoảng bị trớ khi ngủ. Với mình, nó không phải là cái camera bình thường mà nó là thiết bị báo động phòng chứng đột tử ở trẻ sơ sinh, cái này đắt nhưng nó giúp mình yên tâm ngủ ngon nên mình đã cố.

Đây không phải là một ghi chép về chuyện luyện ngủ, bạn ấy chưa bị mẹ luyện cái gì cả, đơn giản là thực hiện E.A.S.Y thôi, và cứ giữ được nếp E.A.S.Y này thì lúc nào con cũng ngoan,

mẹ cũng nhàn. Mình cũng không có nhiều điều chia sẻ với các mẹ, vì em ấy còn chưa trải qua 1 lần wonder week nào cả, em cũng chưa có dấu hiệu đòi giãn cũ, giảm nap, tăng thời gian thức... nên những chia sẻ vẫn còn ít ỏi. Tuy nhiên, hi vọng nó sẽ giúp ích cho ai đó chuẩn bị cho sự ra đời của các em bé được kỹ càng hơn. Mọi tài liệu các mẹ có thể tìm đọc trong sách “Nuôi con không phải là cuộc chiến”.

Một ghi chú nữa, Leo tự ngủ không nước mắt là khi mình so sánh với chị Mi của em, kẻ đã tốn nhiều nước mắt của bản thân và cả của mẹ, người đã khóc lần đầu tiên nhưng dai dẳng đến 1 giờ 20 phút khi mẹ hướng dẫn Mi tự ngủ ở mốc 9 tuần. Giờ đây, Leo thỉnh thoảng có khóc khi mẹ đặt vào cũi, hoặc khi chuyển giấc, nhưng chỉ là ọ ẹ vài tiếng rồi lại ngủ. Mình khẳng định, dù là một em bé thiên thần, đôi khi Leo vẫn khóc chứ không có em bé nào là em bé hoàn toàn không khóc cả. Hơn tất cả, mình hoàn toàn hài lòng với với nhịp sống sớm ổn định của gia đình cũng như có thể nhận thấy được lợi ích của việc sinh hoạt có kế hoạch và quy củ theo E.A.S.Y cho con yêu.

## **E.A.S.Y 4**

### **Tín hiệu con cần chuyển sang sinh hoạt theo lịch E.A.S.Y 4**

Bé sẽ chuyển từ lịch E.A.S.Y 3,5 sang E.A.S.Y 4 bằng cách ra các tín hiệu cần cắt bớt một giấc ban ngày và giãn bữa ăn.

**Thời điểm áp dụng E.A.S.Y 4:** sớm nhất có thể từ mốc 8 tuần tuổi, thông thường phần lớn các bé chuyển ở 12 tuần, nhưng cũng có một số trường hợp các bé chuyển muộn ở mốc 19 tuần. E.A.S.Y 4 sẽ theo bé đến 19 tuần (với các bé chuyển lịch cực sớm) nhưng

cũng có thể kéo dài đến khoảng 6 tháng tuổi (có thể muộn hơn, nhưng hiếm) với nhóm các bé chuyển lịch muộn. Nhiều bé thực hiện E.A.S.Y hỗn hợp, 2 chu kì đầu bé thức 1,5 giờ và theo E.A.S.Y 3 hoặc 4 và 2 chu kì sau bé thức đủ 2 giờ và theo chu kì E.A.S.Y 4.

Cách thực hiện chuyển giao thông qua việc mẹ chủ động tăng thêm thời gian thức trước mỗi giấc ngủ ngày và trước giấc ngủ đêm. Tín hiệu cắt nấp chính là khi bé lớn lên, hệ thần kinh phát triển cho phép bé thức dài hơn mới bị mệt và buồn ngủ. Kỹ năng bú tốt hơn nên bé có thể ăn được nhanh và nhiều hơn, hệ tiêu hóa phát triển hơn giúp bé có thể hấp thụ hoàn toàn thức ăn và do đó bé tích trữ năng lượng được dài hơn, bé cần nhiều thời gian hơn mới cảm thấy đói. Với các trường hợp điển hình cho ăn theo tín hiệu, mẹ sẽ thấy khoảng cách giữa các bữa ăn của con dài ra, chứ không còn cách nhau 3 giờ như trước nữa.

Với các bé đang sinh hoạt E.A.S.Y 3 và phát tín hiệu chuyển lịch, cha mẹ thường thấy con ăn kém đi, nhất là vào ban ngày nhưng lại dậy ăn đêm nhiều hơn. Ăn đêm dường như hiệu quả hơn ăn vào ban ngày. Ngủ trở nên khó khăn hơn vào cả ban ngày và ban đêm, ban ngày con khó ngủ được lâu, thường xuyên catnap (ngủ 30-45 phút/giấc), con mệt mỗi câu kính. Nạp 4 khó thực hiện. Vào giấc ngủ đêm khó khăn hoặc khi con đã ngủ đêm được 30 phút lại tỉnh dậy và không thể nào tiếp tục ngủ được nữa, dẫn đến tình trạng thức khuya, mệt mỏi, quấy khóc: cả ăn và ngủ đều không hiệu quả. Nếu điều này xảy ra quá 3 ngày, cha mẹ cần hiểu đây là tín hiệu bé cần chuyển sang một lịch sinh hoạt mới, phù hợp hơn với thể trạng và khả năng sinh lý của bé: E.A.S.Y 4.

*Ở hướng dẫn mẫu này, chúng tôi giả sử bé thức dậy lúc 7h sáng - cách 4 giờ ăn một lần - và giấc ngủ ngày lý tưởng là được khoảng 2 tiếng mỗi giấc. Khi bé đang sinh hoạt*



thành thực trong E.A.S.Y 4, sẽ có những ngày bé yêu của bạn dậy sớm hoặc muộn hơn một chút (1 tiếng 30 phút hay 2 tiếng 15 phút) thì mẹ cũng có thể linh động dịch chuyển khoảng cách giữa các bữa ăn ngắn hơn (3,5 tiếng) hoặc dài hơn (4 tiếng 15 phút), và thời gian thực hiện các hoạt động trong mỗi chu kỳ như trình tự đi ngủ, trình tự ngủ đêm cũng như giờ ngủ đêm của mỗi ngày sẽ xê dịch theo thời gian đó.

### Một ngày của chu kỳ sinh hoạt E.A.S.Y 4 sẽ như sau:

(Hãy bắt đầu E.A.S.Y ngay khi bé thức dậy vào buổi sáng).

7h	E + A (1)	Bé ăn (E). Sau đó bé được ợ hơi và được thực hiện các hoạt động (A). Với bé ở độ tuổi này, do thời gian thức của bé dài hơn, nên thời gian thực hiện các hoạt động cũng dài hơn, bạn cũng có thể cho bé đi dạo chơi ngắn hoặc tắm nắng ngoài trời trong vòng 5-15 phút.
9h-11h	S + Y (1)	Bé ngủ giấc ngắn thứ nhất của ngày (S) và mẹ có thời gian dành cho mình (Y).
11h	E+A (2)	Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi và được hoạt động (A).
13h-15h	S + Y (2)	Bé ngủ giấc ngắn thứ hai của ngày (S) và mẹ có thời gian dành cho mình (Y).

15h	E + A (3)	Bé ăn (E), sau đó được ợ hơi và được hoạt động (A).
17h-17h30	S + Y (3)	Bé ngủ giấc ngắn thứ ba của ngày (S) và mẹ có thời gian dành cho mình (Y). Giấc ngủ này chỉ kéo dài 30-45 phút.
17h30	E + A (4)	Mẹ có thể thực hiện một bữa ngắn <b>NẾU BÉ HỢP TÁC VÀ ĐÃ NGỪNG ĂN ĐÊM.</b>
19h	Bedtime routine (E5)	Mẹ tắm cho bé và thực hiện trình tự chuẩn bị cho bé ngủ đêm. Khi đó bé được ăn - ợ hơi (nằm trong trình tự ngủ đêm) và được đặt ngủ luôn, lúc khoảng 19h30.

(Ở độ tuổi này bé có thể dậy đêm ăn 1-2 lần nhưng nhiều bé đã có thể tự kéo dài ngủ qua đêm đến 7h sáng hôm sau không cần dậy ăn. Tín hiệu cho mẹ biết con cần nghỉ ăn đêm là khi bé không hợp tác trong việc ăn uống, do bé được cho bú nhiều vào đêm dẫn đến bú vất ban ngày).





# E.A.S.Y 4

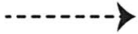
## E.A.S.Y 4

Giả sử bé dậy lúc 7 giờ, cách 4 giờ lại ăn một lần và giấc ngủ ngày lý tưởng là được khoảng 2 tiếng cho mỗi giấc.

Bé đang sinh hoạt thành thực trong E.A.S.Y 4 sẽ có những ngày bé dậy sớm hoặc muộn một chút (1 tiếng rưỡi hay 2 tiếng 15 phút), mẹ sẽ linh động dịch chuyển khoảng cách các cữ ăn ngắn hơn (3,5 tiếng) hoặc dài hơn (4 tiếng 15 phút). Thời gian thực hiện các hoạt động trong mỗi chu kì như trình tự đi ngủ, trình tự ngủ đêm, giờ ngủ đêm mỗi ngày sẽ xê dịch theo thời gian đó.

### \*\*\*HÃY BẮT ĐẦU E.A.S.Y NGAY KHI BÉ DẬY BUỔI SÁNG

#### E.A.S.Y #1



**7:00 E.A-1** Bé (E). Sau đó bé được ợ hơi được thực hiện các hoạt động (A).

**9:00-11:00 S.Y-1** Bé ngủ giấc ngắn thứ 1 của ngày (S) và mẹ có thời gian dành cho mình (Y).

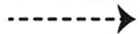
#### E.A.S.Y #2



**11:00 E.A-2** Bé (E). Sau đó bé được ợ hơi được thực hiện các hoạt động (A).

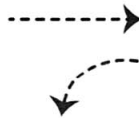
**13:00-15:00 S.Y-2** Bé ngủ giấc ngắn thứ 2 của ngày (S) và mẹ có thời gian dành cho mình (Y).

#### E.A.S.Y #3



**15:00 E.A-3** Bé thức dậy và được ăn (E). Sau đó bé được ợ hơi và thực hiện các hoạt động (E)."

**17:00-17:30 S.Y-3** Bé ngủ giấc ngắn thứ 3 của ngày (S) và mẹ có thời gian dành cho mình (Y). Giấc ngủ này kéo dài 30'-45'.



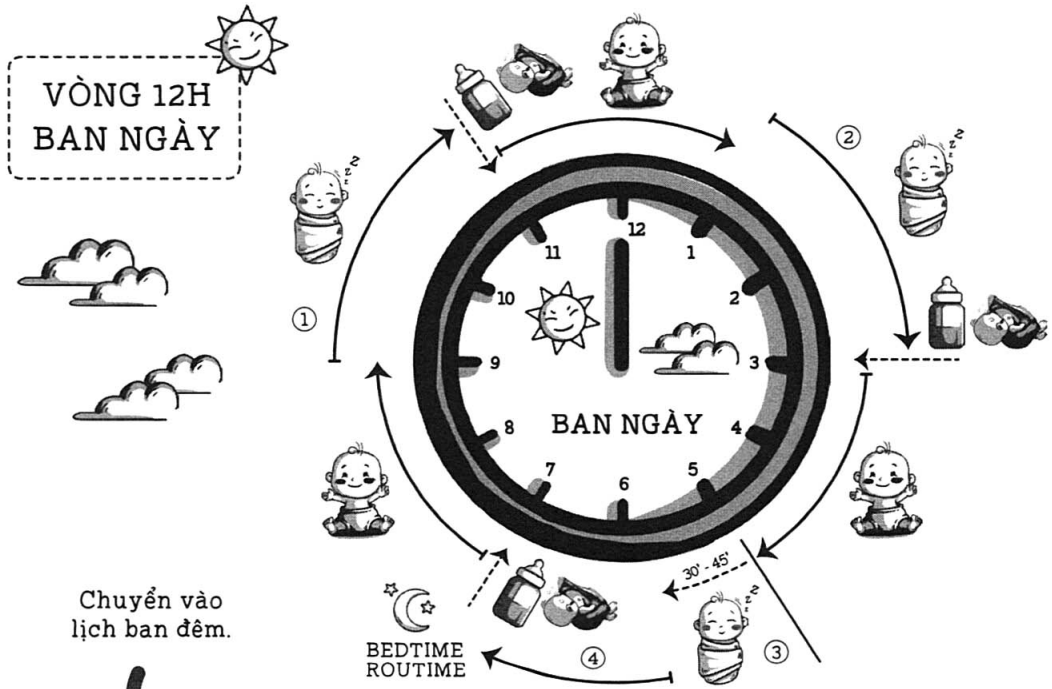
**17:30 E.A-4** Mẹ có thể thực hiện một bữa ngắn **NẾU BÉ HỢP TÁC VÀ ĐÃ NGỪNG ĂN ĐÊM.**

#### 19:00 BEDTIME - ROUNTIME

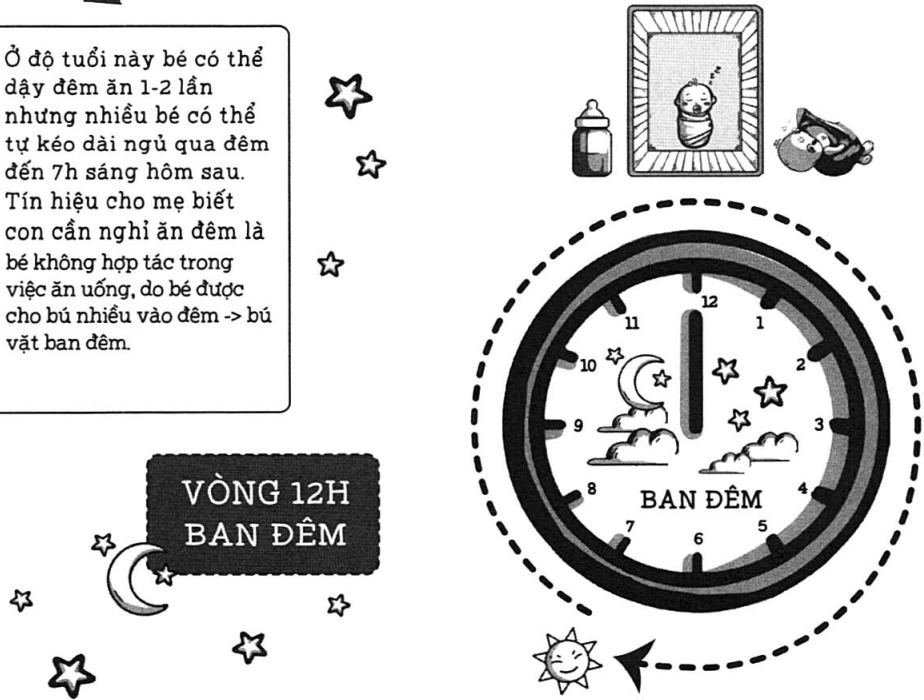
Mẹ tắm cho bé và thực hiện trình tự chuẩn bị cho bé ngủ đêm. Khi đó bé được ăn - ợ hơi (nằm trong trình tự ngủ đêm) và được đặt ngủ luôn (khoảng 19h30').



# E.A.S.Y 4



Ở độ tuổi này bé có thể dậy đêm ăn 1-2 lần nhưng nhiều bé có thể tự kéo dài ngủ qua đêm đến 7h sáng hôm sau. Tín hiệu cho mẹ biết con cần nghỉ ăn đêm là bé không hợp tác trong việc ăn uống, do bé được cho bú nhiều vào đêm -> bú vật ban đêm.



## Thiết lập E.A.S.Y muộn

*(Trích đoạn có điều chỉnh từ cuốn sách “Đọc vị mọi vấn đề của trẻ” - Tracy Hogg và Melida Blau)*

Nếu con đã được 3-4 tháng tuổi hoặc hơn và chưa bao giờ sinh hoạt theo một nếp sinh hoạt nào cả, thì ngay bây giờ là lúc cha mẹ nghiên cứu để áp dụng cho con. Việc giới thiệu E.A.S.Y vào cuộc sống của con ở giai đoạn này sẽ rất khác với khi giới thiệu E.A.S.Y cho các bé ít tháng hơn, vì 3 lí do quan trọng sau đây:

**Đây là nếp sinh hoạt 4 tiếng.** Đôi khi cha mẹ không nhận ra cần phải điều chỉnh nếp sinh hoạt tương ứng với sự phát triển nhanh chóng của con. Trẻ đã có thể ăn hiệu quả hơn và chơi được trong một khoảng thời gian dài hơn, nhưng thay vì cho con ăn phù hợp với sự phát triển thể chất của độ tuổi trên 3-4 tháng, nhiều cha mẹ vẫn duy trì nếp ăn 3 tiếng một lần của giai đoạn trước - hay nói cách khác là cha mẹ đang cố đi ngược lại thời gian. Chẳng hạn, bé Harry - 6 tháng tuổi, con trai của vợ chồng Diane và Bob, bỗng dưng dậy đêm và có vẻ đói. Là người chu đáo và hay lo lắng, cha mẹ cho con ăn đêm. Thực tế, Harry cần ăn nhiều hơn vào ban ngày. Thế nhưng, thay vì cho con ăn mỗi bữa cách nhau 4 tiếng, cha mẹ sợ con đói nên lại bắt đầu cho con ăn 3 tiếng một lần như khi con còn nhỏ. Cha mẹ nhận định một cách hoàn toàn chính xác rằng con đang trải qua giai đoạn phát triển nhảy vọt - dậy thì sơ sinh. Nhưng giải pháp cho ăn đêm chỉ nên áp dụng cho trẻ dưới 3 tháng tuổi, chứ không phải cho trẻ 6 tháng tuổi. Ở 6 tháng tuổi, con nên được cho ăn cách nhau 4 tiếng và ngủ suốt đêm. (Giải pháp thay thế cho việc ăn đêm là cha mẹ cần phải cho con ăn nhiều hơn trong mỗi bữa vào ban ngày).

**Cần áp dụng phương pháp dạy con tự ngủ phù hợp.** Với những trẻ từ 3-4 tháng tuổi trở lên, khó ngủ là nguyên nhân trọng tâm,

và trong nhiều trường hợp là nguyên nhân duy nhất dẫn đến sự thất bại trong việc áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y. Đây cũng chính là lúc mà cha mẹ thực sự cần giới thiệu cho con một phương pháp tự trấn an và tự ngủ. Phương pháp khuyến khích trẻ tự ngủ sau 4 tháng thì đa dạng hơn, tùy thuộc vào các nhóm tính cách của trẻ, của mẹ và hoàn cảnh gia đình, bao gồm: tự ngủ không nước mắt (No Cry); bế lên đặt xuống (BLĐX hay PUPD - Pick Up Put Down); nút chờ kèm với ti giả + shh/pat; hay các biến đổi của CIO (để con khóc có kiểm soát - CIO with checks và để con khóc không kiểm soát - CIO extinction).

**Việc áp dụng E.A.S.Y lần đầu cho trẻ lớn hơn thường bị phức tạp hoá bởi lối nuôi dạy ngẫu hứng, tùy tiện của cha mẹ.** Các trường hợp phổ biến khi cha mẹ tìm đến E.A.S.Y muộn như vậy là bởi vì cha mẹ đã thử áp dụng một hoặc nhiều phương pháp khác rồi, mà vẫn chưa thành công và em bé thực sự bị bối rối không biết đi theo cách nào. Đồng thời, trong hầu hết các trường hợp, các thói quen xấu đã hình thành và bám trụ dai dẳng trước khi cha mẹ muốn thay đổi, chẳng hạn như bé chỉ ăn mới ngủ được, hoặc con chỉ ngủ mới chịu ăn, hoặc con thường xuyên thức dậy ban đêm và chỉ có cách cho ăn mới ngủ lại được... Do đó, giới thiệu và áp dụng E.A.S.Y cho trẻ lớn hơn đòi hỏi ở bố mẹ sự quyết tâm, công sức, kiên nhẫn và nhất quán, thậm chí cả một chút hy sinh nữa. Nếu cha mẹ thực sự kiên trì và nhất quán, việc loại trừ những thói quen xấu đó, tuy khó nhưng sẽ không mất quá nhiều thời gian. Hiển nhiên, cha mẹ cũng cần phải xác định rằng trẻ càng lớn thì càng khó để thay đổi nếp sinh hoạt, đặc biệt với trẻ dậy đêm nhiều và chưa quen với bất kỳ chu kỳ hay nếp sinh hoạt nào vào ban ngày.

## NHỮNG CÂU HỎI CHUẨN BỊ CHO QUÁ TRÌNH THIẾT LẬP E.A.S.Y

Vì mỗi đứa trẻ, mỗi gia đình là một cá thể độc lập và không giống nhau, nên trước khi xây dựng kế hoạch giới thiệu E.A.S.Y vào gia đình, chúng tôi thường tìm hiểu chính xác cha mẹ đã và đang làm gì trong mỗi hoạt động của con. Dưới đây là các câu hỏi chúng tôi thường đặt ra với cha mẹ của các bé chưa bao giờ được áp dụng nếp sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày.

### Vấn đề ăn (E)

- \* *Khoảng cách giữa các bữa ăn của con?* Nếu các bữa ăn của con cách nhau 3 tiếng hoặc dưới 3 tiếng: không phù hợp với trẻ từ 4 tháng tuổi trở lên.
- \* *Bữa ăn của con kéo dài bao lâu?* Nếu bữa ăn của con diễn ra trong một thời gian ngắn có nghĩa là con ăn vặt; còn nếu quá dài mà con chỉ mút mà không nuốt thì có nghĩa là con đang xem mẹ như ti giả khổng lồ cho con ngâm chơi.
- \* *Tổng lượng sữa con bú mỗi ngày, mỗi lần?* Một em bé ăn vặt và ăn rất nhiều lần trong ngày, hay còn gọi là ăn không hiệu quả thì bé sẽ cần nhiều thời gian hơn để điều chỉnh, học cảm nhận cảm giác no - đói của cơ thể và thích ứng theo trình tự E.A.S.Y. Nếu thói quen ăn ít, hoặc không biết ăn là gì (với các bé chỉ ngủ mới ăn) thì việc thiết lập E.A.S.Y có thể cần bắt đầu bằng việc “học” ăn khi thức.
- \* *Nếu con gần mốc 6 tháng, bạn đã thử cho con ăn dặm chưa?* Việc ăn dặm có thể ảnh hưởng ít nhiều đến các sinh hoạt mới của bé. Những thức ăn mới mẻ có thể tạo những phản ứng phụ không mong muốn: dị ứng, đau bụng, khó tiêu, táo bón hoặc tiêu chảy làm ảnh hưởng đến bữa ăn và giấc ngủ của bé.

Các bé đến 4 tháng tuổi mà vẫn chưa thực hiện nếp sinh hoạt nào và thường ăn rất ít vào ban ngày và thức dậy nhiều lần để ăn đêm, đặc biệt là sau 6 tháng tuổi thì có thể trẻ đang quay lại hiện tượng lẫn lộn ngày đêm: Bé chỉ ăn hiệu quả khi đang ngủ và ban ngày thì không dung nạp năng lượng cần thiết cho cơ thể nữa. Bé quá bận chơi và khám phá. Đây là lúc cha mẹ cần nhấn mạnh đến ăn chủ động, ăn khi thức và triệt tiêu các bữa ăn về đêm.

### Về vấn đề vận động (A)

- \* *Con có linh hoạt không?*
- \* *Con có bắt đầu lẫy không?*
- \* *Con thường thực hiện hoạt động gì trong ngày (như nằm tự chơi trên thảm, tham gia nhóm các mẹ và bé khác, hay xem ti-vi...)?*

Đôi khi việc giới thiệu và thiết lập E.A.S.Y với các em bé hiếu động có nhiều khó khăn hơn, đặc biệt là đối với các bé chưa bao giờ được áp dụng một nếp sinh hoạt nào. Đồng thời, bạn lưu ý không để bé chơi quá nhiều, quá kích động sẽ khiến bé rất khó thư giãn và trấn an, dẫn đến khó ngủ cũng như ăn sẽ kém do bị kích động thần kinh.

### Về vấn đề ngủ (S)

- \* *Con có ngủ liền mạch ít nhất 6 tiếng vào ban đêm - như những trẻ 4 tháng khác - hay con vẫn còn thức dậy để ăn đêm?*
- \* *Buổi sáng con thức dậy lúc mấy giờ, khi đó mẹ can thiệp ngay, hay để cho con tự chơi trong cũi?*
- \* *Con ngủ giấc ngày có tốt không và ngủ bao lâu?*
- \* *Mẹ có đặt con vào trong cũi để ngủ ngày không, hay cứ để con mệt và ngủ gật ở đâu thì ngủ?*



Những câu hỏi về ngủ (S) này giúp xác định xem mẹ có để con học cách tự vỗ về và tự ru ngủ, hay mẹ phải có nhiệm vụ cho con ngủ, hay mẹ chạy theo con: con ngủ lúc nào thì ngủ... Hiển nhiên là khi con không tự đưa mình vào giấc ngủ được, sẽ có nhiều vấn đề phát sinh.

### **Về thời gian của bạn (Y)**

- \* *Mẹ có ở trong trạng thái căng thẳng hơn mọi khi không?*
- \* *Mẹ có bị ốm không? Có bị trầm cảm không?*
- \* *Bạn có nhận được sự giúp đỡ của người bạn đời, gia đình và bạn bè không?*

Thiết lập nếp sinh hoạt khi cuộc sống của bạn đang hỗn loạn đòi hỏi ở mẹ dũng khí và sự hy sinh. Mẹ không thể chăm sóc một đứa trẻ nếu như chính mẹ cũng có cảm giác cần phải được chăm sóc. Nếu bạn không có ai giúp, hãy tìm người hỗ trợ. Có người nào đó ở bên cạnh để bạn được nghỉ ngơi một chút là quá tuyệt, còn nếu không chỉ cần một nơi để bạn tâm sự giải bày cũng sẽ tốt hơn rất nhiều việc phải “chinh chiến” một mình.

### **KHÔNG CÓ GÌ ĐƯỢC GỌI LÀ “PHÉP MÀU”**

Có một điều cần phải nhớ khi thực hiện nếp sinh hoạt lần đầu tiên, đó là hiếm khi có điều kỳ diệu xảy ra chỉ sau một đêm, mà có thể là ba ngày, một tuần, thậm chí là hai tuần, nhưng không bao giờ là ngay lập tức. Khi bắt đầu bất cứ chế độ sinh hoạt mới nào cho trẻ, ở bất cứ độ tuổi nào, chắc chắn cha mẹ cũng sẽ vấp phải sự phản kháng. Chúng tôi đã tư vấn cho rất nhiều cha mẹ và biết rằng có một số người thực sự kỳ vọng phép màu sẽ xảy ra.

Có thể bạn muốn con bạn tuân thủ nếp sinh hoạt E.A.S.Y, nhưng để làm được thế, bạn cần bắt tay vào thực hiện kế hoạch.

Bạn là người giám sát và hướng dẫn, ít nhất là cho tới khi con bạn đi vào nếp nệm. Bạn có thể sẽ phải hy sinh một điều gì đó trong vài tuần - chẳng hạn như thời gian của bạn, đặc biệt là khi con bạn chưa bao giờ thực hiện một nếp sinh hoạt nào. Nhưng nhiều cha mẹ không vượt qua được điều đó, giống như có mẹ đã khẳng định với chúng tôi là cô ấy sẽ “làm bất cứ việc gì” để con chịu thực hiện E.A.S.Y, nhưng ngay sau đó lại chùn bước: “Em có phải ở nhà hằng ngày để đưa con vào nếp không?” Hay “Em có thể đi ra ngoài cùng con và cho con ngủ trên xe ô tô? Em mà phải ở nhà để con theo nếp sinh hoạt, thì biết đến bao giờ em mới được ra khỏi nhà với con cơ chứ? Cứu em với”.

Hãy nhìn xa trông rộng, bạn thân mến! Một khi con bạn đã quen và thực hiện thuần thục với nếp sinh hoạt E.A.S.Y, bạn sẽ không còn cảm thấy tù túng nữa. Hãy điều chỉnh những nhu cầu của mình cho phù hợp với thời gian của con. Mẹ có thể cho con ăn ở nhà và thời gian hoạt động của bé sẽ là “du hí” cùng mẹ trên xe, hoặc mẹ có thể cho bé ăn và chơi ở nhà, sau đó bé có thể ngủ trên ghế ô tô hoặc xe đẩy (dù bé có ngủ ngắn hơn thường ngày). Tuy nhiên nếu bé quá quen với việc ngủ gật trên xe đẩy hoặc trong ghế ô tô, mà cứ dừng xe là con dậy, thì cha mẹ nên cảnh giác và tránh các yếu tố phá hoại thói quen ngủ tốt của bé.

Lý tưởng nhất khi bạn đang thử thiết lập nếp sinh hoạt lần đầu tiên cho con là cả hai vợ chồng ở nhà trong vòng 2 tuần, hoặc ít nhất là 1 tuần, để giúp con làm quen với nếp sinh hoạt mới. Bạn cần phải dành thời gian để tạo ra sự thay đổi. Trong suốt giai đoạn giới thiệu đầu tiên và quan trọng này, hãy xem xét để thời gian cho con ăn, vận động và ngủ xảy ra trong môi trường quen thuộc. Hãy nhớ rằng hai tuần không phải là cả phần đời còn lại của bạn, nó sẽ trôi qua nhanh hơn khi con có nhịp sinh hoạt tốt. Còn nữa, khi mới giới thiệu E.A.S.Y cho bé, con có thể sẽ quấy, cáu kỉnh



và thậm chí khóc nhiều hơn để học cách tự điều chỉnh cho phù hợp với những thay đổi. Những ngày đầu sẽ đặc biệt khó khăn vì con đã được “lập trình” một cách hoàn toàn khác, và bây giờ bạn cần phải xóa bỏ những khuôn mẫu cũ. Nhưng nếu bạn kiên trì, E.A.S.Y sẽ phát huy tác dụng.

Rất may là ở tuổi này khả năng ghi nhớ của trẻ vẫn còn rất hạn chế. Nếu cha mẹ kiên trì với cách mới như đã từng làm với cách cũ, thì cuối cùng con cũng sẽ quen. Và sau vài ngày, hoặc vài tuần thực sự khó khăn, mọi chuyện tốt hơn - bé không còn ăn uống thất thường, không còn dậy đêm, không còn những ngày khó chịu vì cha mẹ không hiểu con muốn gì nữa.

#### THIẾT LẬP E.A.S.Y MUỘN MẤT BAO LÂU?

Chúng tôi luôn khuyên cha mẹ dành ra **ít nhất 5 ngày** để giới thiệu nếp sinh hoạt E.A.S.Y. Bố hoặc mẹ có thể dành ra một tuần nếu có thể. Sau khi đọc hết bản kế hoạch thiết lập lịch trình sinh hoạt E.A.S.Y, đừng ngạc nhiên khi thấy chúng tôi khuyên cha mẹ nên tuân thủ thời gian gợi ý một cách nghiêm túc và chính xác, trong khi chúng tôi vẫn thường nhắc đi nhắc lại rằng cha mẹ đừng nên làm nô lệ cho chiếc đồng hồ. Vâng, chỉ duy nhất trong khuôn khổ của giai đoạn tái huấn luyện này, cha mẹ thực sự phải để ý giờ giấc và ít linh hoạt hơn thường lệ. Khi con đã vào nhịp, vào nếp thì việc xê dịch 30 phút sớm muộn sẽ không thành vấn đề, nhưng hiện tại khi mới bắt đầu cha mẹ hãy cố gắng tuân thủ theo lịch trình được gợi ý dưới đây.

Thời gian ước lượng khi giới thiệu E.A.S.Y muộn được trình bày dưới đây, một số trẻ có thể cần nhiều hoặc ít thời gian hơn:

- \* **Trẻ 4 - 9 tháng:** Đây là giai đoạn trẻ phát triển vượt bậc về mọi mặt. Hầu hết các cha mẹ đều cần 2 ngày quan sát và 3 đến 7 ngày để lập trình lại ngày và đêm của trẻ.

- \* **Trẻ 9 tháng - 1 tuổi:** 2 ngày quan sát, 2 ngày gào thét khi cha mẹ cố gắng lập trình lại cả ngày và đêm của trẻ, 2 ngày để cảm giác: “Ôi, thành công đã đến rồi!” và đến ngày thứ 5, có thể bạn sẽ có cảm giác như quay trở lại ngày đầu với **giai đoạn phản kháng**. Hãy cố gắng vượt qua, và **đến cuối tuần thứ hai, bạn sẽ được giải thoát**.

#### KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG THIẾT LẬP LỊCH TRÌNH SINH HOẠT E.A.S.Y MUỘN

##### \* Ngày 1 và ngày 2 - Ngày quan sát

Đừng can thiệp vào thời điểm này; hãy dành cả hai ngày này chỉ quan sát thôi. Hãy để ý đến mọi thứ. Hãy xem lại những câu hỏi mà chúng tôi đã đặt ra và cố gắng phân tích hậu quả của việc không có nếp sinh hoạt. Hãy viết lại những lí do bạn muốn thay đổi và những điều cần nhớ về thời gian cho con ăn, độ dài giấc ngủ ngày, thời gian đi ngủ buổi tối, v.v..

Vào buổi tối của ngày 2, để chuẩn bị cho ngày 3, bạn cần phải đi ngủ khi con ngủ, và làm đúng như vậy trong những ngày sau. Bạn cũng cần được nghỉ ngơi để có sức chiến đấu trong vài ngày tới (hoặc có thể là lâu hơn). Còn tuyệt vời hơn cả là nếu bạn có thể ở nhà trong giai đoạn lập trình nếp sinh hoạt cùng con thì bạn có thể thư giãn và hồi phục trong những giấc ngủ ngày của con.

##### \* Ngày 3 - Ngày khởi động

Một ngày chính thức bắt đầu từ lúc 7h sáng. Nếu con vẫn đang ngủ, hãy đánh thức con - ngay cả khi con thường ngủ tới 9h. Nếu con dậy lúc 5h, áp dụng phương pháp khuyến khích tự ngủ phù hợp (mà cha mẹ đã lựa chọn từ trước) để dỗ con ngủ lại. Nếu trước đây con quen dậy sớm, và đặc biệt là khi con dậy sớm bạn thường bế con ra và chơi với con thì giờ đây khi áp dụng khuyến khích tự ngủ thêm, chắc chắn con sẽ phản kháng. Có thể bạn sẽ

phải áp dụng phương pháp giúp con tự ngủ lại trong vòng một tiếng hoặc lâu hơn thế, vì con kiên quyết đòi dậy. Đừng bế con vào giường của bạn - đây là một sai lầm mà rất nhiều ông bố bà mẹ đã mắc phải khi con họ thức dậy sớm.

7h sáng: Hãy bế con ra khỏi cũi và cho con ăn. Theo sau đó sẽ là thời gian hoạt động. Trẻ 4 tháng tuổi thường chỉ có thể chơi được từ 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng; trẻ 6 tháng tuổi có thể chơi 2 tiếng; trẻ 9 tháng tuổi chơi từ 2 đến 3 tiếng. Con bạn sẽ ở đâu đó trong khoảng này. Một số cha mẹ cứ khăng khăng: “Con không thể thức lâu được như thế”, và tôi vẫn thường trả lời rằng: hãy làm bất cứ việc gì bạn có thể để con thức - cho con ra ngoài chơi, nói chuyện với con, hay kể cả nhảy múa, hát ca, làm trò hay khoa chiêng đánh trống, miễn là con không ngủ gật.

Thực hiện nếp sinh hoạt E.A.S.Y 4, bắt đầu đặt con xuống vào giờ ngủ thực tế của con, giả sử như vào lúc 8h15' nếu bé học tự ngủ bằng phương pháp bế lên đặt xuống, 8h20' nếu bé tự ngủ bằng CIO có kiểm soát hoặc 8h30' với các bé tự ngủ bằng No Cry... Nếu may mắn con dễ thích nghi, thì con cũng phải mất vài phút để thư giãn đưa mình vào giấc ngủ, và sau đó sẽ ngủ khoảng 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng. Tuy nhiên, hầu hết những em bé chưa từng thực hiện một nếp sinh hoạt nào sẽ phản đối việc đặt xuống đi ngủ mà không có các điều kiện “đặc biệt” như thường lệ (ru, ti mẹ, bình sữa...), vì thế bạn sẽ phải áp dụng phương pháp giúp con tự ngủ một cách nhất quán để con có thể đi vào giấc ngủ. Nếu bạn thực sự quyết tâm và làm đúng hướng dẫn của các phương pháp, và phù hợp với tính khí của mẹ và bé, thì con sẽ bắt đầu ngủ. Thực tế là một số trẻ sẽ mất nhiều thời gian hơn để thư giãn và ngủ (bản thân mẹ Hà đã dành một tiếng đến một tiếng rưỡi để dỗ ngủ các bé mới bắt đầu thực hiện E.A.S.Y). Thời gian dỗ ngủ này chiếm gần như toàn bộ thời gian dành cho việc ngủ (S)

của con. Nhưng như một câu ngạn ngữ đã nói: “*Sau đêm đen mới thấy mặt trời*”, nếu có sự kiên nhẫn, quyết tâm và niềm tin thì phương pháp này sẽ có hiệu quả.

Thường trong các trường hợp cha mẹ mới áp dụng hướng dẫn bé tự ngủ, con thường sẽ chỉ ngủ khoảng 30-45 phút (mặc dù bạn đã dành gần như chừng đó thời gian để giúp con ngủ!). Dù trong bất cứ trường hợp nào, nếu con thức dậy sớm hơn so với giờ dành cho giấc ngủ ngày (1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng), hãy quay lại và tiếp tục giúp bé ngủ lại. Bạn có thể nghĩ việc này thật điên rồ. Nếu con ngủ được khoảng 40 phút, mà bây giờ để đỡ cho con ngủ lại có khi mất thêm 40 phút nữa, trong khi thời gian dành cho giấc ngủ ngày chỉ là 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng, có nghĩa là bạn sẽ phải đỡ con 40 phút sau khi con dậy sớm, chỉ để cho con có thể ngủ thêm được 10 phút hay sao. Thực sự điên rồ! KHÔNG! Hãy tin tôi đi: Việc bạn đang làm là thay đổi nếp sinh hoạt của con tức cách con ăn và cách con đi ngủ, và đây chính là cách để làm được điều đó. Ngay cả khi con chỉ vừa mới ngủ được 10 phút (sau khi bạn mất 40 phút vất vả dạy bé ngủ lại!), hãy đánh thức con dậy vào lúc 11 giờ - giờ ăn của con, để con không bị lệch nếp sinh hoạt.

Sau khi bạn cho con ăn (11h), cho con chơi và lại tiếp tục cho con vào phòng trong khoảng từ 12h40' - 12h55' tùy theo phương pháp tự ngủ mà bạn lựa chọn cho bé. Lần này, có thể chỉ mất khoảng 10-20 phút để con ngủ. Nếu con ngủ dưới 1 tiếng 15 phút, lại tiếp tục khuyến khích bé tự ngủ lại cho đến giờ của bữa ăn tiếp theo. Còn nếu con ngủ lâu hơn, bạn đừng quên đánh thức con dậy lúc 3h để bé ăn.

Một ngày như thế này dường như kiệt sức với cả bạn và con. Vì thế bé có thể rất mệt mỏi vào buổi chiều. Sau khi con đã ăn và vận động, hãy để ý đến những tín hiệu buồn ngủ. Nếu con ngáp,

hãy cho con ngủ một giấc ngủ ngắn khoảng 45 phút trong tầm từ 5 đến 6h. Nếu con không ngủ ngắn mà vẫn có thể chơi vui vẻ, hãy cho con đi ngủ vào giấc đêm lúc 6h hoặc 6h30' thay vì 7h. Nếu con tỉnh dậy lúc 9h tối, đừng cho con ra ngoài, mẹ lại áp dụng phương pháp tự ngủ cho đến khi con ngủ lại. Cho con ăn một bữa “ăn trong mơ” - mẹ cho ăn khi con đang ngủ say trong khoảng từ 10 đến 11h - nếu thấy cần thiết và nếu thấy bữa ăn ban ngày của bé không bị ảnh hưởng (ăn ít hơn, không đói, không muốn ăn) do có bữa ăn trong mơ này. *(Hãy nhìn vào ghi chép của bạn về lượng ăn, bạn thân mến. Không có một quy chuẩn nào về việc bé cần ăn bao nhiêu và ăn bao nhiêu bữa mà hãy nhìn vào thái độ và sự hợp tác của bé ở từng bữa ăn. Đừng ép bé ăn bạn nhé, ép ăn không những làm bé sợ hãi mỗi khi bữa ăn đến mà còn làm giảm nhu cầu tăng lượng dinh dưỡng bé thu nhập vào mỗi ngày. Có ai thích được dọa hay tra tấn đâu!).*

Về đêm, nhiều khả năng là con sẽ thức dậy vào lúc 1 hoặc 2h sáng. Lúc này thay vì cho con ăn, bạn tiếp tục giúp bé tự ngủ lại. Bạn có thể phải liên tục bế lên đặt xuống hoặc CIO, hay hỗ trợ phương pháp “tự ngủ không tiếng khóc” trong vòng 1,5 tiếng đồng hồ chỉ để con có thể ngủ được tiếp 3 tiếng liền mạch. Thậm chí, bạn có thể sẽ phải làm như vậy cả đêm, cho tận đến 7h sáng - thời điểm bước sang ngày 4.

#### **\* Ngày 4: Ngày giới thiệu tiếp diễn**

Ngay cả khi con vẫn còn đang ngủ lúc 7h sáng và bạn đã kiệt sức, hãy cứ đánh thức con dậy.

Bạn cần phải thực hiện nếp sinh hoạt giống như ngày 3, nhưng hôm nay thời gian tự ngủ của bé sẽ ngắn hơn trước. Hoặc con cũng có thể ngủ lâu hơn. Mục tiêu nhắm tới là mỗi giấc ngủ ngày dài 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng. Nhưng bạn có thể tự đánh giá và điều chỉnh. Nếu con đã ngủ được 1 tiếng 15 phút và có vẻ

vui vẻ khi thức dậy thì hãy để con dậy. Ngược lại, nếu con mới chỉ ngủ được 1 tiếng, thì tốt hơn hết là bạn nên bế lên đặt xuống cho con ngủ lại vì hầu hết trẻ đều sẽ nhanh chóng đi thụt lùi một khi chúng đã quen với giấc ngủ quá ngắn. Đừng quên cho con ngủ một giấc ngắn vào lúc 5h chiều nếu thấy con mệt mỏi quá.

*Ngày 3 - ngày 5: Ngày phản kháng.* Bé sẽ khóc nhiều hơn rất nhiều, và bạn cảm thấy mọi thứ như đang rơi vào bế tắc, thất bại, và trái tim người mẹ tưởng chừng như muốn tan vỡ. Hãy hiểu rằng sự phản kháng này là tự nhiên và tất yếu của mọi sự thay đổi, hãy đọc lại tình trạng của bé trước khi thực hiện E.A.S.Y và lí do tại sao bạn cần thay đổi để lấy động lực, và quan trọng nhất: hãy kiên trì thực hiện lại trình tự của *ngày 1* bạn nhé.

#### \* Ngày 5 - Ngày ổn định

Đến ngày thứ năm, hẳn bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn. Có thể bạn vẫn phải hỗ trợ con tự ngủ (bế lên đặt xuống, tự ngủ không nước mắt; CIO có kiểm soát) một chút, nhưng chắc sẽ không nhiều. Với trẻ 6 tháng tuổi, giới thiệu E.A.S.Y phải mất tổng cộng 7 ngày gồm: 2 ngày quan sát và 5 ngày dành cho quá trình thay đổi. Với trẻ 9 tháng tuổi, có thể sẽ phải mất 2 tuần (đó là trường hợp tệ nhất mà tôi gặp) vì trẻ đã quá quen với nếp sinh hoạt cũ, nên khi bạn cố gắng thay đổi con theo nếp sinh hoạt mới, các bé lớn sẽ khó bảo hơn so với trẻ nhỏ.

Trở ngại lớn nhất cho quá trình thiết lập E.A.S.Y là cha mẹ cảm thấy sợ hãi và lo ngại tưởng chừng như những ngày khủng khiếp đó sẽ kéo dài đến vô tận. Sau khi dành trọn 4 ngày để thay đổi nếp sinh hoạt của bé S, mẹ V thực sự phấn khởi và kinh ngạc, vì giờ đây mẹ có thể thư giãn ăn trọn bữa tối bên bạn đời mà không lo chạy cuống lên với bữa ăn giấc ngủ của con: “*Em không thể tin được là có thể thành công nhanh đến thế!*”. Và tôi trả lời mẹ V,



như tôi đã trả lời vô vàn các bố mẹ khác cùng hoàn cảnh: “*Em thành công nhanh bởi em kiên nhẫn, quyết tâm và bền bỉ với nếp sinh hoạt mới*”. Nhưng tôi cũng không quên cảnh báo với mẹ V là các bé (đặc biệt là các bé trai - theo một nghiên cứu về giới cho biết các bé trai thính ngủ hơn các bé gái) có thể tiếp tục sinh hoạt tốt trong một vài tuần, nhưng sau đó lại “đi thụt lùi”: bé lại dậy đêm và lại ngủ ngày cực ngắn. Khi con “đi thụt lùi” như vậy, nhiều cha mẹ nghĩ rằng chiến lược thực hiện E.A.S.Y đã đổ bể, phá sản, con không hợp... nhưng thực tế là cha mẹ càng cần phải kiên trì và bền bỉ hơn trong mọi hoàn cảnh. Nếu cha mẹ không may gặp phải sự phản kháng như vậy, hãy nhớ đến phương pháp tự ngủ đã lựa chọn. Ít nhất lúc này con đã trải nghiệm phương pháp tự ngủ trước đó và đã có thời gian thực hành nó thuần thục trong vài tuần rồi, nếu cha mẹ nhất quán thì con sẽ chấp nhận và cả gia đình quay về nếp sinh hoạt vốn có nhanh hơn rất nhiều.

Nếp sinh hoạt là chìa khoá cho hầu hết mọi vấn đề. Vì thế chúng tôi sẽ còn nhắc đi nhắc lại nhiều về tầm quan trọng của E.A.S.Y trong suốt cuốn sách này. Chúng tôi dành nhiều công sức và thời gian để nhấn mạnh vào nếp sinh hoạt, bởi chúng tôi hiểu rằng: thiếu trình tự tổ chức và thiếu nhất quán là các nguyên nhân chính dẫn đến mọi vấn đề phức tạp trong nuôi dạy con trẻ. Nói thế không có nghĩa là một bé có nếp sinh hoạt tốt thì không gặp các vấn đề về ăn, ngủ hay hành vi. Tuy nhiên khi cha mẹ có kế hoạch hành động rõ ràng và có trình tự tổ chức nếp sinh hoạt trong ngày thì việc tìm và sửa các vấn đề phát sinh sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.

### **Khuyến khích bé tự ngủ**

Sau 8 tuần tuổi, con đã lớn và cũng đã dần quen với môi trường bên ngoài, nếu con chưa biết tự ngủ thì đây là lúc thuận lợi nhất để giới thiệu và khuyến khích con tự ngủ.

Mốc tuổi còn sớm này là lúc tuyệt vời nhất để bắt đầu khuyến khích tự ngủ. Bởi dù bé chưa thực sự nhớ được nhiều cũng như việc nhận biết chu kì sinh học chưa nhanh chóng như ở các lứa tuổi sau nhưng chu kì sinh hoạt của bé đã dần định hình và dễ dàng đi vào ổn định nhanh hơn rất nhiều so với những chu kì chao đảo và náo loạn của giai đoạn mới sinh. Một đặc điểm quan trọng nữa là lúc này các thói quen ngủ phụ thuộc của bé chưa hình thành quá lâu, chưa bám sâu gốc rễ vào thói quen sinh hoạt nên việc thay đổi và áp dụng những nếp sinh hoạt khoa học sẽ dễ dàng, nhanh chóng và tốn ít công sức, mồ hôi và nước mắt hơn.

Các phương pháp hướng dẫn tự ngủ phù hợp với chu kì sinh hoạt E.A.S.Y 4:

- \* Với các bé từ 8 tuần đến 4 tháng và vẫn còn sử dụng quần, việc áp dụng 4S và 5S hỗ trợ giúp con tự ngủ lúc này vẫn còn phát huy tác dụng. Lúc này nút chờ trước khi can thiệp lần đầu và thực hiện 5S với bé là 10 phút.
- \* Các phương pháp tự ngủ không nước mắt ở lứa tuổi sớm (8-12 tuần) cho thấy có hiệu quả, tuy nhiên sau 12 tuần, do bé biết nhiều hơn và kỹ năng lấy thành thực thì việc đặt con xuống khi còn thức càng có ít cơ hội thành công.
- \* Các phương pháp tự ngủ mạnh hơn, kèm nhiều nước mắt CÓ THỂ được áp dụng với các bé vào E.A.S.Y 4, đặc biệt các bé sau 4 tháng, với điều kiện mẹ và người chăm sóc bé đọc kỹ tài liệu và thoải mái tâm lý, cùng quyết tâm thực hiện phương pháp. Với các bé dưới 12 tuần, phương pháp khóc có kiểm soát, mốc chờ ngắn (3-5-7 phút) có thể được áp dụng và cho thấy hiệu quả tốt.

Nhưng dù thế nào đi chăng nữa, các bố mẹ thân mến: **Hãy đọc thật kỹ phương pháp tự ngủ trong cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 3: Bé tự ngủ, cha mẹ thư thái* của bộ sách, cũng như**





**lên kế hoạch thực hiện 5-7 ngày** (xem thiết lập E.A.S.Y muộn, phần trên) **trước khi thực sự bắt tay vào áp dụng với bé.**

### **Phiền toái nhỏ: Bú không tập trung**

Con ngậm núm, bú vài miếng rồi nhả ra, quay ngang quay ngược, xong lại quay đầu trở lại chỉ để bú thêm 2-3 miếng, nghe tiếng chó sủa mèo kêu, hay anh chị đến gần chơi, con lại quay ra hóng. Tiếp tục, con lại quay đầu lại để mút thêm vài nhíp, lại quay ra xem ti vi. Bỗng nhiên, bữa sữa của bé trở thành một cuộc vật lộn giữa mẹ và con, và trở thành thử thách to lớn về sự kiên nhẫn của mẹ!

Việc bú không tập trung là hiện tượng cực kì phổ biến và rất tự nhiên ở trẻ 2-6 tháng tuổi, nhưng đỉnh cao của sự xao nhãng này là ở mốc 4-5 tháng.

Việc mất tập trung này dẫn đến bé không ăn đúng, đủ bữa và bữa bú kéo dài lê thê rất phiền toái cho mẹ và gia đình. Thêm nữa, khi sữa về, con không thèm ngậm khiến sữa bắn tung toé. Hay những lúc mẹ cho bé bú nơi công cộng và con cứ quay ngang quay ngược, làm mẹ trở thành diễn viên “biểu diễn nghệ thuật” môn trưng bày ngực cho các khán giả bất đắc dĩ xung quanh.

Tuy nhiên, mẹ cần hiểu là việc xao nhãng này là rất tự nhiên: bé có khả năng nhìn xa hơn, lắng nghe tốt hơn, giác quan phát triển mạnh. Đó là dấu hiệu bé ĐANG LỚN LÊN và đang tiếp nhận, học, hiểu về môi trường xung quanh. Đây là lúc bé học đó các mẹ ạ, bé học về màu sắc, về khuôn mặt thân quen (bé bắt đầu biết lạ), học nghe âm thanh và nhìn được chuyển động, những khả năng mà giai đoạn trước bé không làm được. Các nghiên cứu cho thấy, bé sơ sinh chỉ có thể nhìn trong khoảng 25cm trước mặt mà thôi, do đó ngủ phòng sáng hay tối cũng không ảnh hưởng gì. Không gian tầm nhìn của bé phát triển nhanh chóng, đến 6 tuần,

bé có thể nhìn xa cả mét và nếu không để phòng ngủ tối vào ban ngày, bé sẽ rất khó vào giấc ngủ!

Nếu mẹ đã theo E.A.S.Y, giai đoạn này mẹ vẫn gặp khó khăn bởi bé phát triển ý thức, nhưng sẽ đỡ cực hơn bởi bé có nhu cầu từ bên trong: bé đói. Do đó, mẹ có cơ hội cao hơn để hoàn thành bữa ăn trong hoà bình. Sau mốc 6 tháng, bé ăn hiệu quả hơn, sữa mẹ ra đều hơn, núm vú bình to hơn, bé có thể chỉ cần ti 5-10 phút là hoàn thành bữa ăn, và bé cũng học được kỹ năng “vừa ăn vừa hóng” mà không để mình bị đói.

Khoảng 8-10 tháng, đỉnh cao là 9 tháng, bé trải qua một giai đoạn biếng bú: nursing strike. Đặc biệt khi bé bò tốt, có thể đứng men và tập đi là lúc bé phát triển kỹ năng vận động và quên nhu cầu ăn. Nhiều mẹ tưởng nhầm đây là lúc con cần ăn dặm nhiều hơn và bỏ bú. Sai lầm!!! Đây chỉ là một giai đoạn phát triển tự nhiên khiến bé rất mất tập trung và dễ bị kích thích. Giai đoạn này sẽ qua và bé sẽ bú trở lại. Rất hiếm có các trường hợp bé tự cai sữa dưới 12 tháng!

## MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

1. Lời khuyên tối ưu dành cho các mẹ là áp dụng E.A.S.Y: Cho bé ăn ngay khi ngủ dậy, trong phòng tối và yên tĩnh.

2. Khi nhà có 2 đứa trẻ, khi yên tĩnh là không thể, mẹ có thể dùng white noise để xoá tiếng ồn gây mất tập trung.

3. Một dụng cụ hữu hiệu khác mà các mẹ trên thế giới tin dùng đó là áo/khăn choàng cho bú. Bằng chiếc khăn choàng, mẹ hạn chế tầm nhìn của bé khỏi thế giới bên ngoài. Bé chỉ thấy ngực mẹ và những gì ở phía trong áo choàng, áo có độ mở để bé nhìn thấy mặt mẹ, cảm thấy an tâm khi ăn. Các mẹ phương Tây thích áo choàng này - nếu họ không có áo cho bú chuyên dụng,



vì khi bé mất tập trung, bé quay ngang quay ngửa hay khi bé ăn xong nhả ti, áo cứu mẹ khỏi sự ngưng ngưng vì phải làm diễn viên trưng bày ngực bất đắc dĩ nơi công cộng. Nhiều mẹ cho bú bình thì họ kéo khăn và cho bú như mẹ cho bú trực tiếp. Có mẹ thì cho bé nằm xe đẩy, phủ chăn mỏng để giảm ánh sáng và kích thích khi con bú.

4. Một cách nữa được Tracy Hogg khuyên dùng, đó là khi ở nhà, mẹ phủ một chiếc khăn/hay chính chiếc áo choàng cho bú lên vai phía bên ngực mẹ cho con bú. Bé sẽ chăm chú nhìn vào hình ảnh, màu sắc và ít nhất bé sẽ duy trì tầm nhìn được một lúc lâu hơn so với chiếc áo một màu chán òm của mẹ. Mẹ có thể thay đổi nhiều khăn, thực chất đây cũng là cách bé tiếp nhận về màu sắc và ánh sáng, một cách học rất riêng của bé.



*Điều quan trọng trọng và cần thiết nhất đối với con lúc này chính là sự kiên nhẫn của mẹ. Mẹ cần có sự thấu hiểu và thông cảm rằng con đang lớn, cũng như tin tưởng rằng giai đoạn này rồi cũng sẽ qua để từ đó không ép con ăn, không tạo cản trở tâm lý, thể chất và ác cảm với việc ăn uống. Hãy để con được lớn và được mở rộng tầm nhìn.*

## **Cai ti đêm**

### **TẠI SAO PHẢI CAI TI ĐÊM?**

Những trăn trở băn khoăn thường nhật của mọi ông bố - bà mẹ hầu hết rơi vào việc cân đo đong đếm lượng thức ăn con ăn vào người hơn là những yếu tố khác: sự linh hoạt, phát triển trí tuệ, chất lượng và thời lượng giấc ngủ. Chính vì thế việc cắt/cai ti

đêm trở thành ám ảnh và sợ hãi với nhiều gia đình. Sợ hãi thường gặp nhất là sự sụt giảm trong tổng khối lượng thức ăn; mặc dù nếu không cắt ăn đêm, nhiều bé không có nhu cầu ăn ban ngày và việc ăn uống trở nên thụ động thông qua đút thìa hay ép buộc!

Hãy nhìn vấn đề theo một hướng khác, các mẹ thân mến ạ.

Việc cắt ăn đêm cho nhiều bé thực sự là một yếu tố rất cần thiết để con có cảm giác đói và có nhu cầu ăn vào ban ngày. Nên nhớ, nhu cầu ăn của một em bé trong một ngày hầu như là không thay đổi, nếu bé được ăn nhiều về đêm thì bé sẽ giảm nhu cầu ăn vào ban ngày, không cảm thấy đói và không có nhu cầu mãnh liệt về ăn. Cộng hưởng với ăn uống thiếu tập trung do đặc điểm lứa tuổi dẫn đến việc các bữa ăn vào ban ngày càng trở nên khó khăn, vất lộn và kém hiệu quả.

Ăn đêm khi con thực sự không có nhu cầu, hoặc khi khả năng thể chất của con có thể tích lũy đủ năng lượng ngủ qua đêm là nguyên nhân chính để vòng luẩn quẩn ăn vặt - ngủ ngắn không thoát ra được. Do đó, ăn đêm nhiều, ăn ngày kém hiệu quả có thể kéo theo hệ lụy ngủ ngày ngắn, đêm dậy nhiều lần và thậm chí cả ăn và ngủ đều yếu kém. Lúc này cha mẹ mới cần đặt cho mình câu hỏi lớn: con ăn uống không ra bữa, và ngủ không trọn giấc thì con lớn lên bằng cái gì?

#### MỘT SỐ LƯU Ý KHI THỰC HIỆN VIỆC CAI TI ĐÊM CHO BÉ

- ✿ Để nhiệm vụ cai ti đêm được thuận lợi, cha, mẹ hoặc những người chăm sóc khác trong gia đình cần bàn bạc với nhau để thống nhất vì sao cần cai ti đêm, cai ti đêm có lợi gì cho bé cùng gia đình và lên kế hoạch cai ti đêm phù hợp với hoàn cảnh gia đình, cũng như phân công ai là người phụ trách dỗ dành bé trong thời gian bé thức dậy đòi ti và những công việc cần làm để đạt được mục tiêu đề ra.

- \* Việc cai ti đêm sẽ suôn sẻ hơn rất nhiều nếu bé biết cách tự ngủ. Nếu bé chưa biết cách tự ngủ, thì ít nhất bạn cần giúp bé có thể ngủ mà không cần đến ti mẹ hoặc ti bình. Nếu đến giờ đi ngủ, bé vẫn phải mút vú mẹ hay mút ti bình mới có thể chìm vào giấc ngủ, thì khi cai ti đêm, bé sẽ khóc rất nhiều, và trằn trọc khó ngủ, thậm chí có thể tỉnh dậy luôn mà không thể ngủ lại.
- \* Dù bé có hiểu hay không, hãy thông báo về kế hoạch cai ti đêm của bạn với bé. Có thể nhắc đi nhắc lại một câu tín hiệu, để khi bé quấy khóc vì không được bú, người đỡ dành bé nói câu tín hiệu đó lên cho bé biết rằng giờ này là giờ ngủ không phải là giờ bú. Ví dụ như *“Con ngủ đi nhé, giờ chưa phải là giờ bú, tí nữa mẹ sẽ cho con bú”* hoặc *“Con ngủ đi nhé, sáng mai khi con dậy mẹ sẽ cho con bú”*...
- \* Đối với các bé bú bình, bố, mẹ hoặc người chăm sóc đều có thể thực hiện việc trấn an bé khi cai ti đêm. Tuy nhiên, với các bé bú mẹ, cách tốt nhất là để bố hoặc ông bà đỡ dành bé, còn mẹ đi sang phòng khác để bé không ngủi thấy mùi sữa. Mẹ vẫn tiếp tục tránh sang phòng khác sau khi bé cai ti đêm được 1 tuần rồi mới về lại phòng, hoặc nằm cách xa con cho đến khi bé hoàn toàn thoải mái ngủ trọn đêm mà không cần bú.
- \* Nếu mẹ buộc phải ở trong phòng của bé thì vẫn nên để người khác đỡ dành bé, còn mẹ tránh ở một nơi xa, và mặc thêm áo ngực cùng miếng lót thấm sữa để giảm bớt “cám dỗ”.
- \* Đối với người làm nhiệm vụ trấn an bé khi cai ti đêm, cần ghi nhớ rằng không được bật đèn, không gây tiếng ồn, không trò chuyện với bé, không nựng nịu bé quá nhiều.

Tốt nhất là yên lặng vỗ cho bé hoặc cho bé ngậm ti giả, hoặc chỉ nói câu tín hiệu rồi im lặng, kín đáo quan sát xem bé có bị nguy hiểm gì không, nếu không thì không nên lên tiếng và kiên trì vỗ hoặc sử dụng phương pháp khóc có kiểm soát nếu bé đã được tập tự ngủ bằng phương pháp này. Nếu bé đã biết bò và bò lung tung, yên lặng bế bé trở lại, đặt tay lên người bé để giữ bé nằm yên, và để bé cảm thấy an tâm, nhưng không lên tiếng hoặc chỉ nói câu nói tín hiệu cho bé hiểu rồi im lặng.

## CÁC CÁCH CAI TI ĐÊM

### **Cách 1: Trì hoãn cữ bú**

*Đối tượng áp dụng:* Cả bé ti mẹ trực tiếp và bé ti bình.

*Vật hỗ trợ (nếu cần thiết):* Ti giả.

*Cách làm:* Thực hiện ngay từ cữ bú đầu tiên của đêm. Khi đến giờ, hoặc khi thấy bé có dấu hiệu đòi bú, mẹ chưa cho bé bú vội, mà trì hoãn bằng cách cho bé dùng ti giả, cho bé mút tay, hoặc vỗ cho bé ngủ tiếp. Sau khi trì hoãn khoảng 20-30 phút, mẹ mới cho bé bú, làm như thế ở tất cả các cữ bú tiếp theo. Ban ngày vẫn cho bú theo nếp sinh hoạt bình thường của bé.

Mỗi đêm, mẹ lại tăng thời gian trì hoãn lên 15-20 phút cho 1 cữ. Tức là:

Đêm đầu tiên: cữ 1 - trì hoãn 20-30 phút. Các cữ sau tiếp tục trì hoãn theo thời gian như trên.

Đêm thứ hai: cữ 1 - trì hoãn 35-50 phút. Các cữ sau tiếp tục trì hoãn theo thời gian như trên.

Đêm thứ ba: cữ 1 - trì hoãn 50-70 phút. Các cữ sau tiếp tục trì hoãn theo thời gian như trên.

Đêm thứ tư: cữ 1 - trì hoãn 70-90 phút. Các cữ sau tiếp tục trì hoãn theo thời gian như trên.

Đêm thứ năm: cữ 1 - trì hoãn 90-120 phút. Các cữ sau tiếp tục trì hoãn theo thời gian như trên.

Như vậy, sau khoảng 4-5 đêm thì bạn có thể gộp được 3 cữ ăn đêm chỉ còn 2 cữ hoặc 2 cữ ăn đêm chỉ còn 1 cữ.

Tiếp tục tiến hành trì hoãn cữ bú trong các đêm tiếp theo, cho đến khi sáng dậy bé mới đòi bú là mục tiêu đã hoàn thành.

Lưu ý:

- \* Đối với các bé bú bình, khi bạn giảm số lần bú trong 1 đêm của bé xuống được chỉ còn 1 cữ/đêm, thì ngoài cách trì hoãn thời gian bú cho đến khi bé không còn đòi bú đêm nữa, mẹ có thể áp dụng một cách nhanh hơn đó là giảm lượng sữa trong bình. Mỗi đêm, mẹ giảm 20-30ml/sữa trong bình, giảm dần dần cho đến khi bé chỉ còn bú khoảng 30ml sữa/đêm. Đến lúc này bạn dừng lại khoảng 2 ngày, nếu thấy bé chỉ bú có 30ml sữa mà vẫn ngủ tiếp được thì lại cắt tiếp, cho đến khi bé không còn đòi ăn đêm nữa là mẹ đã thành công.
- \* Nếu mẹ có tinh thần thép thì có thể tăng thời lượng trì hoãn cữ bú lên, ví dụ thay vì chỉ trì hoãn 20-30 phút, bạn có thể trì hoãn 40-60 phút/cữ, thời gian trì hoãn càng được dài, thì sẽ càng cai ti đêm được nhanh, dù có thể mẹ sẽ phải chịu nghe bé khóc nhiều hơn.
- \* Bé có thể vẫn khóc khi cai ti đêm theo cách này, nhưng khóc không quyết liệt lắm và mẹ cần chấp nhận rằng bé có thể ngủ trằn trọc và hơi thiếu ngủ trong thời gian cai đêm.

## **Cách 2: Cắt dần từng cữ**

*Đối tượng áp dụng:* Cả bé ti mẹ trực tiếp và bé ti bình.

*Vật hỗ trợ (nếu cần thiết):* Ti giả.

*Cách làm:* Cắt cữ muộn nhất trong đêm. Sau khi cắt được cữ này, thì chuyển sang cữ muộn thứ hai trong đêm.

Giả sử cữ bú muộn nhất trong đêm của bé là lúc 5h sáng, thì lần cắt cữ đầu tiên sẽ bắt đầu cắt từ cữ này. Khi bé ọ ẹ dậy đòi bú, bạn có thể cho bé dùng ti giả, hoặc vỗ về để bé ngủ lại.

Bạn cũng có thể kết hợp cách trì hoãn cữ bú để cắt cữ cho bé, bằng cách lúc 5h khi bé đòi bú, bạn trì hoãn 20-30 phút rồi mới cho bé bú, thời gian tăng lên theo từng đêm, cho đến khi thời gian bé đòi bú trùng với thời gian bé dậy và bú cữ đầu tiên của ngày mới. Với cách làm này thì thời gian cắt tất cả các cữ đêm lâu hơn, và sẽ có một khoảng thời gian rất ít cho bé bú cữ đầu tiên của ban ngày, do khoảng cách giữa cữ bú cuối cùng của đêm và cữ bú đầu tiên của ngày quá gần nhau.

Các ngày tiếp theo, mẹ tiếp tục cho ti giả, vỗ hoặc trì hoãn cữ bú khi bé đòi bú vào cữ cuối cùng của đêm. Kiên trì dỗ bé cho đến khi bé có thể ngủ yên mà không đòi bú vào cữ đó nữa. Vậy là lần cắt cữ thứ nhất đã hoàn thành, mẹ bắt đầu tiến hành lần cắt cữ thứ hai: lúc này, mẹ lại tiếp tục cắt cữ muộn thứ hai trong đêm theo cách đã làm ở lần cắt cữ đầu tiên và vẫn tiếp tục kiên trì dỗ bé cho đến khi bé quen với việc ngủ qua cữ đó mà không cần ăn. Tiếp tục làm như vậy cho đến khi bé cắt được bú đêm hoàn toàn là mẹ đã cai ti đêm thành công.

\* Lưu ý:

Với các bé bú bình, mẹ có thể cắt cữ bằng cách giảm dần số lượng sữa trong bình của cữ bú đó. Mỗi đêm, mẹ giảm 20-30ml/ sữa trong bình, giảm dần dần cho đến khi bé chỉ còn bú khoảng 30ml sữa/đêm. Đến lúc này bạn dừng lại khoảng 2 ngày, nếu thấy bé chỉ bú có 30ml sữa mà vẫn ngủ tiếp được thì lại cắt tiếp, cho đến khi bé không còn đòi ăn đêm nữa là mẹ đã thành công.



Ngoài cách cắt cữ cuối cùng của đêm trong lần cắt cữ đầu tiên, mẹ cũng có thể cắt cữ theo kiểu cắt cữ lẻ hoặc chẵn, cách này có thể áp dụng cho bé bú mẹ trực tiếp và bú nhiều hơn 3 lần/đêm.

### **Cách 3: Cắt hết tất cả các cữ**

*Đối tượng áp dụng:* Cả bé ti mẹ trực tiếp và bé ti bình.

*Vật hỗ trợ (nếu cần thiết):* Ti giả.

*Cách làm:* Bạn không cho bé bú vào ban đêm nữa, khi bé đòi bú, bạn cho bé dùng ti giả, vỗ, hoặc ru bé.

Những ngày đầu tiên khi cắt hết các cữ, bé sẽ khóc rất nhiều và trằn trọc cả đêm, nếu bé dậy sớm hơn so với giờ dậy bình thường thì cho bé ăn ngay từ lúc đấy. Với cách làm này, bé sẽ khóc nhiều, dữ dội hơn, ngủ được ít hơn nhưng thời gian cai ti đêm sẽ được rút ngắn đi rất nhiều.

### **Cách 4: Cho bé uống nước. (Không khuyến khích áp dụng. Không dùng cho bé dưới 6 tháng tuổi).**

*Đối tượng áp dụng:* Bé ti bình.

*Vật hỗ trợ:* Nước.

*Cách làm:* Thay vì cho bé bú sữa, mẹ cho bé bú nước. Cách làm này được một số mẹ áp dụng và có đạt được thành công, tuy nhiên, không phải bé nào cũng chịu thay sữa bằng nước. Ngoài ra, khi áp dụng cách này rất có nguy cơ bé từ quen bú sữa đêm thành quen bú nước đêm, và uống nước ban đêm càng uống càng khát, kết quả bé càng dậy nhiều và càng đòi uống nước nhiều, buổi sáng bé no nước nên cũng bú sữa không hiệu quả.

Do cách cai ti đêm này hại nhiều hơn lợi, nên chúng tôi không khuyên cha mẹ áp dụng để cai ti đêm cho bé, mà nên cho bé cai sữa trực tiếp luôn.

*Dưới đây là những ví dụ về ảnh hưởng của ăn đêm và việc cắt ăn đêm đến nhịp sinh hoạt của bé và cả gia đình. Có cắt ăn đêm cho bé hay không, lúc này sự lựa chọn là ở phía cha mẹ.*



**Cần nhớ!!!**

Đừng sốt ruột nếu lượng sữa bé bú được vào ban ngày chưa tăng lên ngay lập tức sau khi bé cai ti đêm thành công.

Hãy kiên nhẫn! Bé cần có thời gian làm quen với nhịp sinh hoạt mới, và cơ thể của bé cần có thời gian gửi tín hiệu: "Này, ban ngày tôi cần bú nhiều hơn" tới cho não bộ. Thông thường, sau khoảng 1-2 tuần cắt ti đêm thì lượng sữa ban ngày của bé mới tăng lên. Tùy vào từng bé mà cách tăng lượng sữa cũng khác nhau, có bé bú nhiều lên dần dần theo từng cử, từng ngày, cũng có bé đột nhiên bú tăng vọt lên so với trước đây đến tận 40-50ml, thậm chí 70-100ml!

Sau khoảng 3-4 tuần kể từ khi bé cai ti đêm thành công thì lượng sữa ban ngày của bé sẽ ổn định.

*"Với bé thứ hai nhà mình, con được cai sữa đêm cho con khi 8 tuần tuổi. Trước đó em ăn theo E.A.S.Y 3 cách 3 giờ ăn một bình và đêm ăn 2 lần, các lần đều đặn 120ml sữa.*

*Đến 7 tuần, ban ngày em cứ nhìn thấy sữa là quay đầu. Con ăn từ sáng đến 4h chiều bữa nào cũng chỉ 40-60ml và hoàn toàn không thấy đói. Con rất quấy và ngủ không tốt. Catnap - ngủ ngày ngắn khủng khiếp. Đêm thì con lại dậy 3-4 lần, và lần nào cũng ăn hết 120ml, mặc dù trước đó con đã từng ngủ được 8h không dậy ăn, và có đêm con chỉ ăn 1 lần duy nhất!!!! Nhưng khi chuyển sang giai đoạn này, con biếng ăn ban ngày và chuyển về ăn nhiều vào ban đêm.*

Là một bà mẹ rất sợ việc ép con ăn, nên mình không bao giờ ép con bú ban ngày nhưng ngược lại, mình quyết định giảm ăn đêm để con điều chỉnh và chuyển dịch nhu cầu sữa.

Emily biết tự ngủ từ khi mới sinh nhưng khi cắt ăn đêm thì con khóc khủng khiếp. Cứ 2 giờ dậy khóc hàng tiếng mới ngủ lại. Ngày đó nhà mình về nhà ngoại chơi, cũi để cạnh giường nên những đêm cắt ăn đêm, mẹ và con thức chong đêm, ông bà sáng hôm sau cho vài bài ca ra trận.

Đêm đầu em khóc chừng 4-5 lần. Ngày thứ nhất em ăn vẫn kém: 40-80ml/bình. Vẫn ngủ ngày rất ngắn và không liên tục - catnap.

Đêm tiếp theo là 2 lần con tỉnh dậy và khóc rất lâu. Ngày thứ 2 mẹ không những cắt ăn đêm và không cho ăn theo cũ mà còn chờ em đói mới cho bú, và nhận thấy khoảng cách các lần con đói cách nhau gần 4 giờ. Và cũng chỉ 80-120ml/bình. Mẹ thực hiện chuyển giao chỉ cho ngủ 3 nap, tăng thời gian thức xấp xỉ 2 giờ, bước đệm cho E.A.S.Y 4. Những ngày ấy cả mẹ và con mệt nhoài!

Đêm thứ 3 em khóc 5 lần nhưng rất ngắn. Ngày thứ 3 em trở về phong độ ăn hết 120ml cạn đáy mỗi bình, các bữa cách nhau 4 giờ. Mẹ bắt đầu tăng thêm lượng sữa vào bình, mỗi bình ăn hết mẹ lại tăng thêm 30ml nữa, em ăn ở mức 160ml. Vẫn catnap nhưng thực hiện kéo dài giấc ngày thành công: con có tỉnh dậy sớm nhưng tự ngủ lại được mà không cần mẹ can thiệp.

Sau đó đêm em vẫn dậy nhưng không cần ăn em vẫn có thể ngủ lại, chỉ cáu kỉnh đôi chút. Ngày đã hết capnap: không còn hiện tượng tỉnh giữa giấc ê a nữa.

Một tuần sau cắt ăn đêm, em ngủ trọn vẹn giấc đêm 13 tiếng! Và lượng ăn ban ngày là 4-5 bình, mỗi bình 160-200ml!

Hai tuần sau cắt ăn đêm, catnap biến mất và em ổn định phong độ 4 bình 250ml cách nhau 4 giờ. Không còn ăn đêm!

Về lượng sữa: Từ mức 7 bình 40-120ml/bình sang 4 bình 250ml/bình, lượng sữa con ăn trong ngày tăng đột biến. Bé ăn ngày 4 bữa rất nhàn và tiện cho việc đi chơi.

Về ngủ: Giấc ngủ đêm trọn vẹn 13 giờ không ngắt quãng. Và giấc ngủ ngày tốt hẳn lên.

Và từ đó, em không bao giờ ăn đêm từ sau mốc 8 tuần đó nữa. Đến giờ khi em 4 tuổi, em vẫn là quán quân ngủ của cả nhà, có thể ngủ liền mạch từ 6h tối hôm trước đến 7h sáng hôm sau.

Nhìn lại với bé đầu nhà mình, Alexis thuộc loại hiền tính, ăn mỗi lần 160ml cách 4 giờ nhưng rất ngắc ngoải đến tận 6 tháng. Vì là con đầu nên mình không biết để cho nghỉ ăn đêm sớm. Đến tận 6 tháng Alexis vẫn ăn một bữa đêm. Đến một hôm đi tiệc đêm khuya với một nhóm các mẹ người Pháp và khi được nghe mình than thở: về phải cho ăn đêm xong mới ngủ, các chị mới nói: “Ở Pháp chúng tôi, các mẹ bảo nhau 4 tháng là bỏ đêm được rồi”, lúc đó mình về mới bắt đầu tự tin đọc - tìm hiểu và lập phương án bỏ ăn đêm.

Vì bạn A rất dễ nên chỉ mất 1 đêm khóc lóc vì không được cho ăn, sau đó là không dậy đòi ăn đêm nữa. Và cũng từ đó, ban ngày con ăn được 4 bình với lượng tăng lên 250ml, ngon ơ. Hết hẳn đoạn ngắc ngoải.

Nên đôi khi với các bé nhóm tính cách thiên thần - angel baby - như Alexis thì nếu thiếu cú huých chắc mọi thứ sẽ không chuyển biến, không quá tệ nhưng không tốt lên được.”

### **Chia sẻ của mẹ Hachun Lyonnet**

“Em đọc những dòng này của chị mới thấy chẳng bé nào dễ như em nghĩ, vì các “thông số” của Emily nhà chị quá siêu (về lượng ăn, thời điểm chuyển E.A.S.Y...), vẫn biết là tùy từng bé khác nhau nhưng nhiều khi bị áp lực sao con mình khó đào tạo. Sau khi đọc những điều này rồi thì thấy con em cũng thuộc dạng ngoan: Bạn nhà em cắt ăn đêm khi khoảng 4 tháng, lúc đó không thực hiện CIO được vì ở nhà ngoại. Lúc này con ngủ đêm giấc ngắn lại và không ổn định. Hồi đầu em máy móc áp dụng các phương pháp trong sách, ví dụ PUPD thì bế lên không quá 1 phút, vì thế bế lên

đặt xuống liên tục... cuối cùng con vẫn khóc và vẫn không ngủ được; hoặc em tính con dậy đêm 2 lần nên thay vì đêm khuya dậy cho ăn 2 lần em cho con ăn một bữa ăn trong mơ lúc gần 11h, nhưng kết quả vẫn dậy thêm 2 lần... Về sau, có hôm em ngủ quên không cho ăn và để kệ thì thấy ngủ đến gần 4h sáng. Từ đó con dậy sớm thì em cũng không cho ăn nữa, mà bỗng rồi ru ngủ được em đặt vô cũi. Cứ như vậy gắng được đến 6h là em sung sướng vì cả đêm bạn ấy không ăn. Làm như vậy đến 1 tuần thì yên tâm cắt hẳn ăn đêm.

Từ khi cắt ăn đêm mẹ đỡ hẳn ra, chứ cả ngày quần một mình hai đồng chí rồi mà đêm cứ dậy cho bạn ăn thì cô chị lại tỉnh ngủ chạy đi theo thật không ổn. Em vẫn cảm thấy cắt ăn đêm là một quyết định đúng đắn!"

### **Chia sẻ của mẹ Thủy (Đà Nẵng)**

Em cắt ăn đêm cho con lúc bé tròn 5 tháng, khi đó con ở mốc gần 7kg. Lúc trước con ăn 2 bữa ăn đêm. Khi thực hiện cắt dần ăn đêm, lúc bé dậy lần đầu thay vì cho con ăn đêm như thường lệ thì em dùng ti giả kết hợp vỗ thì thấy con có thể ngủ lại được. Chính vì thế mà em trì hoãn được bữa ăn đêm đầu tiên này muộn lại 1 giờ 30 phút, tùy hôm, thế là em gộp được 2 bữa ăn đêm thành 1.

Sau đó, với 1 bữa trong đêm duy nhất này, cứ hằng đêm em giảm lượng sữa trong bình đi 30ml cho đến khi chỉ còn 30ml mà con vẫn ngủ tiếp được. Được 3 đêm, con chỉ bú 30ml sữa thì em quyết định cắt triệt để: Khi con tỉnh vào giờ ăn như cũ thì mẹ dùng ti giả kết hợp vỗ vỗ để giúp con ngủ lại. Cả quá trình cắt ăn đêm từ từ kéo dài hơn 2 tuần và rất ít tiếng khóc.

Sau đó thì mẹ con ngủ ngon hơn, lượng ăn ban ngày cũng tăng lên được đến 200ml/bình (con ăn theo E.A.S.Y 4 và thêm một bữa clusterfeed - ăn thêm - trước khi ngủ). Ban ngày tuy bé vẫn còn ngủ ngắn nhưng càng ngày càng ít dần. Có điều mẹ nhận thấy là lượng ăn ban ngày của bé không tăng lên ngay sau khi cắt ăn đêm

mà tăng rất từ từ và cần có thời gian. Hai mẹ con từ đó được ngủ thẳng giấc để mẹ còn đi làm mà con cũng không ngừng phát triển.

**Chia sẻ của Bác sĩ Đ. T. T. Trang  
(Bệnh viện Bạch Mai - Hà Nội)**

“Lần đầu em biết đến ý định cắt ăn đêm là khi con được 5 tuần: lúc này trong vòng 24h/ngày con ăn 8 bữa, 5 bữa ngày và 3 bữa đêm. Đến một hôm con nhất định không ăn, đến giờ ăn là la lối, nhè ra khóc om củ tỏi, bữa sau vẫn thế. Em lo quá cho đi khám Bác sĩ Collin, người Pháp. Bác ấy bảo con em bị ăn quá nhiều bữa và đồng thời dặn nên giãn cứ làm sao để ngày ăn 5 bữa, hoặc tối đa là 6 bữa thôi! Tốt nhất nên cắt ăn đêm hai bữa sau 0h. Thế là về em giảm lượng ăn ở bình suốt 1 tuần liền, đúng là con ăn ngày tăng lên thật. Đến khi còn 30ml/bình, em nhắn cho chị, chị bảo “CẮT ĐI EM!” thế là về em bỏ luôn. Suốt một tuần liền, bạn ấy quấy khóc vật vờ, đêm thì dậy lúc 2h đòi ăn như mọi khi, không được ăn nên khóc, dỗ mãi mới ngủ, ngủ tí lại khóc, em với chồng vật vờ thay nhau dỗ vì ở chung với ông bà. Ban ngày thì ngủ ngắn. Em bắt lực quá đành nhắn cho chị, chị bảo lên E.A.S.Y 4 và tiếp tục cắt, ăn no mới ngủ dài được. Em làm theo, và mất thêm 3 hôm nữa là mọi chuyện ổn dần. Thế là mất tròn 1 tuần để con giảm ăn đêm và sau đó mất 10 ngày để cắt ăn đêm + giãn bữa lên E.A.S.Y 4. Sau đó, con vào wonder week nên hơi lộn xộn, chính thức khi được 8 tuần thì con sinh hoạt theo E.A.S.Y 4 (dù chưa thức được 2 giờ và bị catnap do thiếu thời gian thức (WT). Con catnap và thức thiếu thời gian cho đến hết 11 tuần nhưng đã ăn theo cứ 4 giờ, nên em vẫn coi đó là E.A.S.Y 4). Về ăn đêm, con chỉ 1 bữa ăn trong mơ (DF) lúc 23h, ăn tốt và ngủ đêm tốt lắm. Tổng kết lại thì con đường ăn uống của bé nhà em sau đó lại bước thêm một đỉnh cao mới: từ tuần 8-14 ăn 5 bữa, trung bình 1 ngày là 650-700ml, từ 14 tuần cắt còn 4 bữa thì 800-900ml, đương nhiên những ngày đầu của giai đoạn ARA con ăn chưa tăng nhưng sau đó quen với lịch mới thì lượng ăn của con thực sự tăng đột biến và cũng ngủ tốt hơn rất nhiều”.

**Tâm sự của mẹ T.N.H. Trang (Hà Nội)**



“14 tuần Coca bắt đầu cắt ăn đêm và thực sự thì em cắt ăn đêm rất nhàn luôn. Em chọn cách giãn cữ từ từ cho con. Mỗi đêm cố gắng kéo dài thời gian cho ăn 30 phút đến 1 tiếng. Cứ trì hoãn giờ ăn đến lúc chập 2 bữa thành 1. Chỉ 3 đêm là bạn ấy bỏ ăn đêm hoàn toàn, lượng sữa ăn ban ngày cũng chất lượng hơn, lúc đó 800ml/ngày còn bây giờ là 850-900ml/ngày. Nhưng một thời gian, bạn ấy dậy đòi ăn rất sớm, từ 4h đến 5h sáng. Em cho bạn ấy ti nước và tình hình được cải thiện. Có hôm 8h30 bạn mới bình minh nên em quyết định cứ 7h sáng là khua con dậy. Từ khi cắt ăn đêm, mẹ nhàn, con ngoan, và lượng sữa ăn được cũng tăng lên đáng kể. Vào kỳ wonder week bạn lười ăn, ngày ăn ít thì đêm em vẫn cho ăn đủ lượng bạn còn thiếu, và lại vui vẻ cho đến khi wonder week qua đi, đêm lại ngủ 1 mạch. Cảm ơn 3 tác giả nhiều lắm, nhờ có cuốn sách của các chị mà con em từ khó ngủ, nhẹ cân và phải nằm khoa sơ sinh nửa tháng đầu đời trở nên ăn ngon ngủ tốt.”

#### **Tâm sự mẹ Loan Loan (Hà Nội)**

“Em cắt ăn đêm khi con 10 tuần vì ăn ngày kém quá, có 60ml/lần. Trộm vía bạn ấy cũng hợp tác, mẹ chỉ mất 2 đêm con dậy đòi ăn là mẹ bế lên dỗ cho ngậm ti giả. Dần dần bé cũng tăng lượng ăn ban ngày từ 60ml/lần lên 150ml. Giờ 22 tuần thì lượng ăn thi thoảng lên được 220ml/lần trước khi đi ngủ đêm, các bữa còn lại vẫn dậm chân 150ml/lần. Được cái cắt ăn đêm ngày chia 4 cữ con được ngủ đủ qua đêm mà mẹ nhàn, tiện cho sinh hoạt gia đình, dù vẫn có hơi buồn là lượng ăn của con không tăng đáng kể”.

#### **Tâm sự của mẹ L.N. Hà (Thanh Hóa)**

### **Catnap - Khi giấc ngủ ngày trở nên quá ngắn**

Với các em bé được theo E.A.S.Y ngay từ đầu thì các giấc ngủ ngày cực ngắn thường xuất hiện khi bé ở mốc 6 tuần, cũng là

mốc bé cần thay đổi lịch sinh hoạt lần đầu tiên từ E.A.S.Y 3 sang E.A.S.Y 3,5.

Giấc ngủ ngày ngắn hoặc đêm dậy nhiều lần là tín hiệu rõ nhất của sự thiếu phù hợp và tương thích giữa nếp sinh hoạt với sự phát triển tinh thần, thể chất cũng như lứa tuổi của bé. Một em bé 6 tuần tuổi có khả năng nhận biết nhiều hơn, khả năng tích trữ năng lượng tốt hơn và kỹ năng điều chỉnh với môi trường lâu hơn so với em bé mới tròn 1 tuần tuổi, khi đó nếu chỉ để bé thức một khoảng thời gian thức quá ngắn như ở E.A.S.Y 3 (45-60 phút) thì các mẹ sẽ thấy con vẫn ngủ được nhưng sẽ không chuyển tiếp giấc ngủ sau chu kì ngủ REM đầu tiên. Nhiều bé tỉnh dậy sau 20 phút, 30 phút (phổ biến) hoặc 45 phút.

Thời điểm chuyển dịch E.A.S.Y thực tế là thời điểm mẹ cần kéo dài thời gian thức cho bé, để bé được thức lâu hơn đủ để đảm bảo một giấc ngủ ngày có chất lượng. Vì thời gian thức dài hơn nhưng thời gian ngủ không đổi là 1,5-2 giờ, do đó khoảng cách giữa các bữa ăn tăng lên tương ứng với sự tăng lên của thời gian thức: Khi thời gian thức là 1,5 giờ thì tương ứng E.A.S.Y 3,5, còn khi thời gian thức là 2 giờ thì tương ứng với E.A.S.Y 4.

Theo những quan sát từ rất nhiều trường hợp được tư vấn, CATNAP - giấc ngủ ngày quá ngắn xuất hiện thường do các nguyên nhân sau:

- ✳ **Thời gian thức quá ngắn, con không đủ mệt:** Khi bé lớn lên thì thời gian thức càng ngày càng dài ra. Theo quan sát, mỗi tuần con lớn lên tương ứng với khả năng thức lâu thêm 5-10 phút trong mỗi chu kì E.A.S.Y, vì thế bé 8 tuần nếu chỉ thức thời gian quá ngắn, chưa đủ mệt và trùng hợp với việc rơi vào tuần cáu kỉnh thì hiện tượng ngủ cực ngắn là rất phổ biến. Lúc này mẹ cần chủ động tăng thời gian thức





cho con từ 1,5 giờ (theo E.A.S.Y 3,5) lên 2 giờ (theo E.A.S.Y 4). Việc giãn thời gian cần tiến hành từ từ, trì hoãn giờ đi ngủ cho bé mỗi ngày một ít cho đến khi bé sẵn sàng thức lâu hơn.

- ✱ **Thời gian thức quá dài, con bị quá mệt:** Trường hợp này thường xảy ra rải rác với các bé theo E.A.S.Y do bị đưa ra khỏi môi trường sinh hoạt thông thường. Ngược lại với trường hợp trên, với các bé bị thức quá lâu hoặc môi trường ngủ không đảm bảo cũng có thể dẫn đến ngủ quá ngắn. Hiện tượng này thường gặp khi mẹ không để ý đến thời gian thức cho con và để con bị quá giấc mới cho ngủ, hoặc khi bé đi du lịch cùng gia đình, môi trường không quen thuộc làm bé khó ngủ hơn, cùng với việc khi chuyển giấc giữa các chu kỳ, nhiều bé được ngồi xe đẩy hay ghế ô tô sẽ giật mình tỉnh giấc. Cách xử lý cho trường hợp này là việc làm dịu lại tác động môi trường lạ, cắt ngắn thời gian thức, phủ khăn tối lên xe đẩy nếu bé đi du lịch và lên kế hoạch để bé ít bị di chuyển khi đến giờ ngủ. Đôi khi, trong các trường hợp đi du lịch, nhiều gia đình đành chấp nhận cảnh bé ngủ cực ngắn để không làm hỏng chuyến đi.
- ✱ **Khoảng cách giữa các bữa ăn chưa hợp lí:** Đây là trường hợp các bé quen ăn các bữa ăn quá gần nhau, như một phản xạ có điều kiện chỉ cách một khoảng thời gian ngắn là lại muốn ăn, và mỗi lần ăn rất ít, ăn không no hay còn gọi là ăn vặt. Hiện tượng này thường gặp ở các bé không theo E.A.S.Y, hoặc dù mẹ cho bé thức 2 giờ nhưng lại vẫn cho ăn cách 3 giờ một lần, do đó bé chỉ ngủ 1 giờ là dậy và đòi ăn. Cách xử lý cho trường hợp này là khi bé dậy sớm hơn 2 giờ, thay vì cho bé ăn ngay, hãy giúp bé ngủ lại đủ và giãn tối đa thời gian giữa 2 bữa ăn cho gần đến mốc 4 giờ.

✿ **Giai đoạn phát triển tinh thần (wonder weeks):** Đây là những giai đoạn mà não bộ bé nhân bản tế bào nhanh chóng, bé học những kĩ năng cơ bản nhất của động vật, những kĩ năng cử động - vận động bản năng: lẫy, ngồi, trườn. Việc học này diễn ra trong giai đoạn ngủ vô thức của bé, do đó cha mẹ quan sát sẽ thấy rằng ngay cả khi ngủ con vẫn học cách lẫy, trườn. Và chính việc “học tập” vô thức này lại khiến bé trằn trọc nhiều, đôi khi bé ọ ẹ, trườn bò, tuy vậy bé không dậy hẳn, có điều mẹ hiểu nhầm và can thiệp sớm, dẫn đến bé bị làm phiền. Có những lần khác bé thực sự thức dậy do những giai đoạn ngủ REM quá mãnh liệt và làm bé tỉnh giấc. Rất tiếc, với những giai đoạn này thì không có cách khắc phục: Đây là qui luật phát triển tự nhiên của bé, nên cha mẹ học cách chấp nhận và kiên trì chờ thời gian này qua đi. Hãy cố gắng đi sát với E.A.S.Y 4 đồng thời thực hiện nhất quán trình tự đi ngủ nhiều nhất có thể, ít nhất khi những điều khác thay đổi nhưng cha mẹ vẫn ổn định thì con sẽ tự tin và có chỗ dựa để tự điều chỉnh phù hợp theo.

✿ **Bé chưa biết tự ngủ:** Đối với những bé vẫn cần sự hỗ trợ từ ti mẹ hay bế ru để đưa mình vào giấc ngủ, hãy tưởng tượng khi con chuyển giấc sau mỗi 20 phút, con mở mắt, cựa mình và chợt nhận ra mình không có ti “gây mê”, hay không còn nằm trong vòng tay mẹ ru nữa, con sẽ như thế nào? Để con ngủ lại được, con cần những điều kiện như trước: ti, hay vòng tay mẹ ru. Con sẽ khóc và chờ những điều kiện đó quay lại, và đương nhiên có cảm giác mình đang bị ở nơi xa lạ và không quen thuộc, “mình mới nhắm mắt lại có một tẹo mà đã thấy mọi chuyện thay đổi thế này rồi!”. Ngược lại, với một em bé khi bước vào giấc ngủ biết mình đang nằm trên giường của chính mình, cũng chiếc

gối này, vẫn ngón tay này mình mút thì khi chuyển giấc, con mở mắt và thấy mọi thứ vẫn như vậy, y nguyên như lúc trước, con tự tin và có thể trần trọc một chút, nhưng không lạ lẫm và không bị sốc, con sẽ tự ngủ lại và hoàn thành một chu kì ngủ bình thường của mình.

- \* **Khi nếp sinh hoạt không còn phù hợp với lứa tuổi, bé bị ngủ thiếu thời gian trong mỗi nệm và mẹ áp dụng cho con “ngủ bù” dẫn đến hiện tượng số lượng nệm của bé quá nhiều và không phù hợp với độ tuổi.** Một ví dụ điển hình là em bé theo E.A.S.Y 4, thức được đủ 2 giờ và mẹ đặt em bé ngủ. Và vì một lí do nào đó bé ngủ rất ngắn, tỉnh dậy sau 45 phút và “con tỉnh như sáo”, “không có vẻ muốn ngủ tiếp”. Sai lầm lúc này của mẹ là cho con ra và hoàn toàn bối rối vì con không đói thì không biết nên cho con ăn hay không, và tính thời gian thức như thế nào. Đến khoảng thời gian tiếp theo, con tiếp tục lại thức 2 giờ và ngủ ngắn 30 phút, và ngày kéo dài như thế, số lượng các giấc ngày lên đến 4-5 giấc. Và đây chính là nguyên nhân trì trệ và khó chữa nhất của việc ngủ ngắn: con liên tục được ngủ bù những giấc ngủ kém chất lượng (một giấc ngủ dưới 45 phút không có ý nghĩa nghỉ ngơi, và đương nhiên 4 giấc ngủ 30 phút không mang tính chất phục hồi như một giấc ngủ chất lượng dài 2 tiếng). Một vòng luẩn quẩn của ngủ vặt, ăn kém chất lượng, và bé mệt mỏi, rồi tình trạng dậy đêm kéo theo ngủ đêm kém chất lượng lại hình thành. Lúc này bé cần một cú huých - một yếu tố nội tại về nhu cầu ngủ từ bên trong, vì thế, mẹ hãy cho con thiếu ngủ một chút và chờ con điều chỉnh, để có thể bắt đầu quay lại ngủ ngày tốt. Việc này được thực hiện tương tự như cách Tracy Hogg áp dụng thiết lập E.A.S.Y lần đầu với các bé chưa bao giờ biết đến nhịp sinh hoạt E.A.S.Y.



## CÚ HUÝCH TỪ BÊN NGOÀI: CHỮA NGỦ NGÀY QUÁ NGẮN

Nếu đã theo E.A.S.Y nhưng mẹ cảm thấy mình ở bờ vực của thất bại do con ngủ ngắn cả ngày, mỗi giấc chỉ 30-45 phút, và cứ 1 giờ 30 phút con đòi ngủ một lần. Mẹ tiếp tục cho con ngủ bù và con tiếp tục ngủ kém chất lượng... thì mẹo nhỏ này có thể dành cho bạn:

Hãy đọc kỹ lại lịch sinh hoạt của E.A.S.Y phù hợp với lứa tuổi của bé, nếu bé trong khoảng từ 8-24 tuần có thể bé sẽ theo E.A.S.Y 4, mặt khác với các bé biết tự ngủ và nằm trong khoảng 19 tuần trở lên, mẹ có thể cân nhắc áp dụng thẳng qua E.A.S.Y 2-3-4 (Xem phần sau). Mẹo cú huých với nhu cầu ngủ được thực hiện y hệt như việc thiết lập E.A.S.Y lần đầu cho bé chưa bao giờ sinh hoạt theo một nếp sinh hoạt nào, tuy nhiên nếu con bạn đã biết những trình tự và thủ tục đi ngủ thì thời gian đạt được thành công sẽ nhanh chóng và dễ dàng hơn.

Hãy giả sử độ tuổi bé đang phù hợp với E.A.S.Y 4 và lịch sinh hoạt của bé bắt đầu ngày mới lúc 7h (nếu con bạn dậy sớm hơn, hãy điều chỉnh cộng trừ thời gian cho phù hợp).

Khung E.A.S.Y thứ nhất:

7h: Con dậy và con được cho ăn no, nếu con không ăn no, mẹ có thể cân nhắc làm đồng thời cả việc cắt ăn đêm. Sau khi ăn, hãy vệ sinh cá nhân cho bé và thực hiện các hoạt động của ngày.

Bạn sẽ giữ con thức bằng mọi giá đến 8h50' sáng, kể cả đêm trước con không ngủ tốt, hãy nghĩ đến mục tiêu lâu dài, giữ bé thức để có nhiều đêm ngủ ngon hơn sau này.

8h50': Bạn thực hiện trình tự đi ngủ cho bé, và cho con vào giường. Mục tiêu là bé tự ngủ ở mốc 9h.



Con catnap! Giả sử ở mốc 9h30' con dậy, thay vì bạn cho con ra khỏi giường, hãy áp dụng phương pháp khuyến khích tự ngủ (PUPD, CIO, CIO có kiểm soát, No Cry) để bé ngủ lại. Bé sẽ làm việc này cho đến tận 11h. Có thể bé sẽ ngủ lại hoặc không: không sao cả, hãy hướng đến mục tiêu lớn hơn trước mắt là khơi gợi nhu cầu nghỉ ngơi lại sức từ bé.

Bạn tiếp tục chuyển sang khung E.A.S.Y thứ hai của ngày:

11h: Dù con mới chợp mắt ngủ lại được, bạn hãy cho con dậy và cho con ăn. Bạn cho con ăn trong bóng tối của môi trường ngủ nếu thấy con có thể ăn tập trung hơn.

Tiếp tục giữ con thức bằng mọi giá đến 12h50' thì làm thủ tục đi ngủ cho con, mục tiêu để con ngủ ở mốc 13h. Nhiều bé ngủ ngắn giấc trước và không ngủ lại được, điều này đồng nghĩa với việc con sẽ phải thức dài hơn 2 giờ, thậm chí hơn 3 giờ. Đây chính là cú huých thiếu để con có thể điều chỉnh nội tại để ngủ dài ra. Đương nhiên việc ngủ dài ra này có thể không diễn ra ngay mà cần có thời gian (3-5 ngày), nhưng hãy kiên trì các mẹ thân mến ạ.

Hãy giữ con ngủ đến 15h, dù có phải làm các biện pháp kéo dài giấc.

Bạn tiếp tục chuyển sang khung E.A.S.Y thứ ba của ngày:

15h: Bạn cho con dậy. Ăn trong phòng tối của môi trường ngủ nếu mẹ thấy con ăn tập trung hơn.

Mẹ sẽ giữ con thức đến 16h50' và làm thủ tục cho con đi ngủ lúc 17h. Giấc ngủ này rất ngắn và đôi khi không thành công. Đây là mấu chốt của vấn đề: Cho bé thức đủ thời gian trước giấc thứ ba và thời gian thức trước giấc ngủ đêm.



Nếu bé ngủ, hãy cho bé ngủ 30 phút. Nếu bé không ngủ, sau 20 phút thử ngủ giấc này không thành công, mẹ có thể cho bé ra và chơi thêm 1 giờ 30 phút.

30 phút trước thời gian ngủ đêm là lúc mẹ thực hiện thủ tục đi ngủ đêm: tắm - bú - thay quần áo - đọc truyện và gắn kết tình cảm gia đình. Mẹ đặt con đi ngủ lúc 19h hoặc 19h15'.

Sau mốc này, nếu con có dậy, mẹ áp dụng các phương pháp khuyến khích tự ngủ giúp con ngủ lại thay vì đưa con ra môi trường bên ngoài. Nên nhớ, trước đây bé theo chu kì E.A.S.Y 3 mỗi ngày bé có 4 giấc, vì thế do có thói quen nên nhiều bé hiểu lầm rằng giấc ngủ đêm chỉ là giấc ngủ thứ 4 của ngày như trước kia. Và chính cha mẹ cần là người đưa tín hiệu cho con rằng giờ ngủ đêm đã đến: Bằng cách không giao tiếp và không đưa bé ra ngoài khiến tạo ra thêm một khoảng thời gian thức THỪA sau khi đã đặt con ngủ đêm. Điểm này hết sức quan trọng để con hiểu tín hiệu ngủ đêm, không dậy gào khóc vì tưởng nhầm là con đang thực hiện một giấc ngủ ngày như cũ và đây cũng là nền tảng để chữa chứng ngủ ngắn vào ban ngày. Thời điểm chuyển giao này rất khó khăn, chúng tôi cũng đã từng trải qua và chúng tôi hiểu cảm xúc của cha mẹ lúc này, hãy yên tâm và cho con thời gian để thích nghi và điều chỉnh. Mọi chuyện sẽ qua và sẽ theo hướng tốt đẹp hơn.

Bé có thể được ăn đêm một bữa lúc 11h đêm nếu mẹ thấy cần thiết và sáng hôm sau bé ăn tốt.

Đêm gần sáng: Đây cũng là một thời khắc mong manh và nhạy cảm do lúc này các chu kì REM dày đặc nên bé có thể trằn trọc và khó ngủ hơn. Nhiều bé dậy lúc 4h sáng và gào khóc, nhiều bé có thể muộn hơn là lúc 5h. Dù làm gì đi chăng nữa, cha mẹ hãy áp dụng phương pháp khuyến khích con tự ngủ lại mà KHÔNG CẦN ĂN. Bởi ăn lúc này sẽ tạo thành một



khung E.A.S.Y sớm hơn, dẫn đến giờ bắt đầu ngày mới của con trước 5h sáng và giấc ngủ ngày thứ nhất quá sớm (trước 7h sáng). Nên cho ăn lúc này sau đó cho con ngủ lại thì giấc ngủ lại này sẽ được tính là giấc ngày, tách khỏi giờ ngủ đêm, do đó sẽ làm THỪA ra một chu kì E.A.S.Y, làm con mệt hơn và có thể đưa đến hậu quả con muốn bắt đầu ngủ đêm từ 4-5h chiều - là quá sớm - và là nguyên nhân của chứng dậy sớm mãi mà không khắc phục được. Một nguyên nhân khác là khi cho con ăn lúc này, 7h sáng khi muốn con ăn bữa đầu ngày thì do các bữa ăn gần nhau, con sẽ ăn không hiệu quả ở E1 dẫn đến ăn vất và ngủ vất của cả ngày tiếp đó. Vì thế, trong trường hợp con dậy sớm, hãy kiên nhẫn chờ đến ít nhất 6h sáng mới cho con ăn và bắt đầu ngày mới: Giữ con thức từ đó đến sớm nhất 8h sáng mới cho ngủ giấc ngày thứ nhất và hãy ghi chép ngày mới này theo chu kì ngủ 6am-6pm chứ không phải 7am-7pm như chu kì mẫu. Điều chỉnh giờ ngủ các giấc ngày đêm phù hợp cho con, đến khi con có thể ngủ tốt hơn vào ngày và đêm để có thể điều chỉnh về lịch mẫu (nếu cha mẹ thấy cần - nhiều em bé sinh hoạt rất tốt ở chu kì tự nhiên 6am-6pm).

Hãy nhớ bé theo E.A.S.Y 4 không ngủ quá 3 giấc mỗi ngày và không nên cho bé ngủ bù quá 2 giờ/giấc vào ban ngày, tránh hiện tượng ngủ ngày đánh cắp thời lượng giấc ngủ đêm.

## TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT: CÓ NHỮNG EM BÉ CATNAP LÀ HIỆN TƯỢNG BẨM SINH

Trích lá thư của một bà mẹ gửi cho chúng tôi:

*“Chị ơi, vậy là con em đã được gần 6 tháng và mẹ đang chuẩn bị đi làm rồi. Em bắt đầu rèn con theo nếp sinh hoạt E.A.S.Y và tự ngủ từ lúc bé mới được 2 tuần,*

sau bao nhiêu khó khăn tưởng như bỏ cuộc, em chưa một lần dám tự tin báo cáo kết quả thành công với chị. Thực sự bé nhà em sinh hoạt không ổn định, có khi vài ngày rất ổn, em định khoe thành quả thì tự nhiên bé lại giở chứng, mẹ lại tiu nghỉu. Bé nhà em có thể là thuộc dạng catnap bẩm sinh, ngủ ngày ngắn kinh khủng luôn, cho đến tận bây giờ vẫn phập phù. Có những hôm bé ngủ ngon nhưng có hôm vẫn catnap và khóc gào nhưng vẫn không ngủ lại. Đặc biệt việc giãn cữ kéo dài thời gian thức cho bé rất khó, mỗi lần chuyển E.A.S.Y phải mất gần như cả tháng mới ổn được.

Nhưng nhìn lại cả một chặng đường dài, tuy không thành công mỹ mãn như các mẹ khác nhưng những gì có được hôm nay em cũng cảm thấy bằng lòng lắm rồi, con sinh hoạt rất có nền nếp, đến giờ là ngủ không phải bế ẵm, ru hời gì, phần lớn là tự ngủ đôi khi cần ti giả hỗ trợ rất nhẹ nhàng, ăn gọn gàng bữa nào ra bữa đó 160-190ml/lần, ngày 4 lần, riêng cữ cuối trước khi ngủ đêm ăn 280ml. Con chơi ngoan, đi ngủ giấc đêm rất dễ: cứ tắt đèn bật nhạc lullaby là ngủ, từ 7h30 một mạch đến 6h-7h sáng hôm sau mà không cần dậy ăn đêm.

Tuy bây giờ bé vẫn chưa hết hẳn catnap, có ngày không catnap tí nào nhưng hầu như ngày nào cũng ít nhất 1 nap bị nhưng miễn bé vẫn ngoan, vui vẻ không quấy khóc nên em chấp nhận và bằng lòng chị ạ, như thế là tốt lắm rồi.

Giờ em sắp đi làm lại cũng cảm thấy an tâm phần nào khi để con ở nhà với bà nội, miễn sao bà tuân thủ lịch sinh hoạt cho bé là ổn.

Bây giờ lại tiếp tục là khoảng thời gian bắt đầu thử thách mới: ăn dặm BLW, hy vọng con sẽ hợp tác tốt...”



## Giãn thời gian ăn và tăng lượng sữa cho bé

Như các mẹ có thể thấy, từ E.A.S.Y 3 sang E.A.S.Y 3,5 đến E.A.S.Y 4 thì số bữa ăn trong vòng 24 tiếng của bé càng ngày càng giảm. Từ ăn 6-8 bữa/ngày ở E.A.S.Y 3 sẽ giảm xuống còn 4-5 bữa/ngày ở E.A.S.Y 4. Điều này cũng đồng nghĩa với lượng sữa các bé bú được ở mỗi lần ăn tăng lên. Thậm chí nhiều bé ở mốc 8 tuần tuổi đã có thể ăn hiệu quả đến mức thời lượng bú ngắn hơn và lượng ăn tăng gấp 2-2,5 lần so với lúc bé mới 1-2 tuần.

Một trong những tiêu chí quan trọng nhất của chúng tôi là sự kết nối nhu cầu dinh dưỡng thực sự của bé và đáp ứng hiệu quả nhất cho con: vì thế dù con ăn ít bữa hơn nhưng mỗi bữa ăn là một niềm vui và lượng sữa béo/sữa sau bé mút được nhiều hơn là sự khẳng định lớn nhất cho chất lượng bữa ăn của bé.

Nên nhớ, tổng lượng sữa của bé ăn 8 lần mà mỗi lần chỉ 60ml sẽ rất khác với việc ăn 4 lần mỗi lần 160ml. Chưa kể thái độ của các bé sẽ rất khác khi được mẹ hiểu cảm giác đói và đáp ứng phù hợp: Con sẽ thích ăn hơn rất nhiều và mẹ sẽ không bao giờ phải ép.

Với các bé bú bình, mỗi 2-3 tuần hoặc mỗi một mốc thay đổi E.A.S.Y, chúng tôi khuyên các mẹ tăng tốc độ nướm bình một lần. Đương nhiên khi thay đổi, bé sẽ choáng ngợp và có thể không quen, hãy thử 1 lần mỗi ngày, vào bữa ăn ít quan trọng nhất (bữa thứ 2 của ngày) cho đến khi bé quen dần thì tăng lên 2-3-4 lần/ngày dùng nướm ti tốc độ chảy nhanh hơn.

Với các bé bú bình, một lưu ý nữa là mỗi khi con ăn hết một bình, đó là tín hiệu con có thể ăn thêm. Nhiều cha mẹ thường hỏi: *“Ồ, thế em cắt đi mấy bình của con thì em cho thêm vào bao nhiêu?”*, và chúng tôi thường trả lời rằng hãy để con quyết định. Mỗi khi con ăn cạn bình, những ngày tiếp theo tôi lại cho thêm

30ml vào bình của con. Cho đến khi con ăn thừa 10ml trong bình, đó là cách con nói với tôi rằng con ăn đã đủ. Bởi khi chúng ta cân đo đong đếm, trước E.A.S.Y con ăn 8 bình 90ml thì giờ con ăn 4 bình 180ml và ép con ngay từ ngày tiếp sau phải ăn hết là một áp lực cực lớn và rất không cần thiết với bé. Và trong nhiều trường hợp để tự nhiên, chính em bé đó có thể ăn hết 250-300ml/lần cơ. Như vậy có phải chính chúng ta đã tự tạo giới hạn quá thấp cho con, phải không nào? Hãy quan sát, lắng nghe nhưng hãy để con là người quyết định rằng con ăn như thế nào và ăn bao nhiêu các mẹ nhé.

Với các mẹ cho con ti trực tiếp, đừng lo các mẹ ạ, cơ thể con người là bộ máy kì diệu và cơ thể mẹ sẽ điều chỉnh theo tốc độ và lực mút của con, do đó sữa sẽ về nhanh và nhiều hơn. Miễn con vui vẻ và hạnh phúc, thì đó là tín hiệu tốt nhất chỉ ra con đã ăn no.

### **Giảm và cai các dụng cụ hỗ trợ ngủ của bé sơ sinh**

Ở mốc 3-4 tháng là lúc bé đã dần quen với các nhịp sinh hoạt và nếu các bé đã được khuyến khích tự ngủ từ nhỏ thì lúc này bé có thể hiểu các tín hiệu và thuận thực trong việc tự đưa mình vào giấc ngủ.

Thời điểm ở E.A.S.Y 4, các bé cũng linh động và di chuyển tốt hơn, do đó công cụ quấn sẽ không không còn phù hợp với một số bé, hay việc rơi ti giả có thể làm gián đoạn giấc ngủ và gây phiền toái. Nếu rơi vào những tình trạng này, cha mẹ có thể quan sát để giảm và cai các dụng cụ hỗ trợ ngủ của em bé sơ sinh. Bởi em bé đã lớn!

Để cai những công cụ hỗ trợ như quấn và ti giả, cha mẹ cần làm từ từ để không tạo thành cú sốc với bé. Hãy thử với 1 giấc trong ngày, giấc nào bé dễ ngủ nhất thì cha mẹ quấn lỏng cho bé, hoặc quấn 1 tay, hoặc quấn bỏ hẳn 2 tay ra ngoài. Nếu bé vẫn ngủ được,



cha mẹ có thể thử bỏ hẳn quần vào hôm sau, và thay vào đó dùng túi ngủ. Đây là giai đoạn chuyển giao nên có thể có những ngày bé chịu túi ngủ nhưng có hôm bé sẽ không. Hay có những hôm bé có thể được quần lỏng và khi ngủ bị tung hết quần nhưng con vẫn có thể ngủ hết giấc, và có những hôm con sẽ cần sự hỗ trợ của cha mẹ. Hãy áp dụng NÚT CHỜ. Chờ 10 phút, nếu con không vượt qua được, hãy vào và quần lại cho con. Trong trường hợp cai quần dẫn đến bé ngủ ngày quá ngắn, là một trong những tín hiệu bé chưa sẵn sàng, cha mẹ có thể cân nhắc quần lại cho bé và chờ đợi thời điểm bé sẵn sàng hơn để cai. Sản phẩm an toàn thay thế cho quần là túi ngủ. Nên nhớ, trẻ dưới 6 tháng tuổi không nên dùng chăn, trừ chăn dạng lưới. Hãy cho bé khoảng thời gian để thích nghi với điều kiện mới: 1-2 tuần.

Với ti giả cũng vậy, mỗi khi rơi ti giả, cha mẹ có thể sử dụng nút chờ 10 phút trước khi đặt lại cho con. Thời gian này là cơ hội khuyến khích bé xoay sở và tự ngủ lại mà không cần ti giả hoặc bé sẽ tìm thấy ngón tay của chính mình và không cần cha mẹ đút lại ti giả mỗi lần nữa.

Cai tiếng ồn trắng thì rất đơn giản: Cha mẹ chỉ cần vặn nhỏ âm lượng của tiếng ồn trắng ở mỗi giấc ngủ cho đến khi tiếng ồn quá nhỏ thì tắt hẳn.

### **Chơi tự lập**

Khác với ở E.A.S.Y 3 khi thời gian thức của bé rất ngắn chỉ đủ cho con ăn, vệ sinh và một chút thời gian tập tummy time là đã đến thời điểm thực hiện thủ tục đi ngủ thì khi bé lớn hơn và sinh hoạt vào E.A.S.Y 4, bé có rất nhiều thời gian thức, để chơi, để khám phá và để tương tác.

Mặc dù trẻ em cần tình yêu và chăm sóc từ cha mẹ, nhưng trẻ em cũng cần có thời gian một mình lăn lộn dưới thảm, khám phá

thế giới và học cách tự tin trong môi trường xung quanh và học hạnh phúc một mình: thỏa mãn với chính bản thân mình. Chơi tự lập - chơi một mình là một hoạt động có ý nghĩa rất lớn với trẻ em ngay từ khi còn là em bé sơ sinh cho đến tận khi lớn. Với gia đình có nhiều con, chơi tự lập là chìa khóa cho sự ổn định, chia sẻ thời gian, lên kế hoạch và bình yên của cả gia đình. Hãy tưởng tượng khi em bé sinh ra, em choán hết thời gian của mẹ và gia đình, sự phát triển tinh thần - tâm tư - tình cảm thậm chí cả thể chất của anh chị lớn cũng vì thế mà ảnh hưởng. Ngược lại, hiện tượng quá sốt sắng gần con sẽ làm giai đoạn khủng hoảng xa cách (bám mẹ - giai đoạn tự nhiên, xuất hiện từ 7-9 tháng) trầm trọng hơn rất nhiều, nhiều bé mất ăn mất ngủ vì sợ xa mẹ. Và nếu không có biện pháp khắc phục phù hợp. Giai đoạn này có thể kéo dài và tạo thành hội chứng cần sự chú ý, có ảnh hưởng tiêu cực đến về lâu dài.

Một em bé suốt ngày có người bên cạnh chưa chắc đã là một em bé hạnh phúc, bởi tâm tư của bé luôn phụ thuộc vào sự hiện diện của một người hay một nguồn vui nào đó. Từ sơ sinh, nếu có thể, hãy đặt bé vào trong cũi an toàn khi bím con sạch sẽ, con đã ăn no và vui vẻ, hãy để bé được chơi và tận hưởng cuộc sống, và tự trải nghiệm một mình. Dù chỉ 5-10 phút.

Càng lớn, thời gian bé được chơi tự do trong cũi của mình sau các giấc ngủ và được ăn no càng ngày càng tăng lên. Với các bé theo E.A.S.Y 4, thời gian chơi tự lập có thể lên đến 30-45 phút, chơi một mình trong phòng, ở một nơi an toàn, và có đồ chơi màu sắc và phù hợp, âm nhạc nữa nếu có điều kiện. Sau lúc này, mẹ sẽ thấy rằng 1 giờ thức sau của con trôi qua nhẹ nhàng và vui vẻ quý giá đến nhường nào.

Tôi được chứng kiến rất nhiều gia đình Pháp có nhiều con và các bé được học chơi tự lập từ rất nhỏ. Khi việc chơi một mình thành thói quen, việc tự ngủ cũng như việc khắc phục các giấc ngủ

ngày ngắn dễ dàng hơn nhiều, bởi bé có khái niệm về môi trường và hoàn cảnh được ở một mình. Nhiều mẹ cảm thấy tội lỗi khi để con một mình, tôi không nhìn nhận sự việc đó như vậy. Con dành thời gian một mình để chơi, khám phá và tự xoay xở với các bé lớn hơn. Thời gian chơi một mình là khi trí tưởng tượng của bé bay bổng, và cùng lúc đó mẹ dành thời gian để hoàn thành việc vặt, để sẵn sàng khi đến với con, mẹ có thể dành 100% thời gian, công sức và trí tuệ bên con. Tôi gọi đây là thời gian bên nhau chất lượng. Và mẹ sẽ không cảm thấy mình mới “mọc đuôi bất đắc dĩ” hay bị “tù giam lỏng” khi bé lớn hơn và suốt ngày bám chặt trên người mẹ, không cho đi đâu làm gì.

### **Bé học bú lúc còn thức**

Trình tự sinh hoạt E.A.S.Y tách rời hoạt động ăn và ngủ bằng hoạt động chơi để giúp bé không bị lẫn lộn giữa việc ăn và việc ngủ, cũng như không bị phụ thuộc vào sữa thì mới chịu ngủ. Do đó, để áp dụng E.A.S.Y được suôn sẻ, trẻ cần được bú khi còn thức và tỉnh táo. Nếu bé chỉ chịu ăn khi ngủ, thì chúng ta cần phải học cách dạy bé bú lúc thức.

#### **VÌ SAO BÚ LÚC THỨC TỐT CHO BÉ?**

1. Khi bé bú vào lúc ngủ, tức là cả ăn và ngủ của bé đều ở trạng thái thụ động. Bé bị phụ thuộc vào sữa (dù ti bình hay ti mẹ), phải có sữa bé mới chịu ngủ, nếu không có sữa thì giấc ngủ là không thực hiện được. Hơn nữa, khi bú lúc ngủ, bé bú trong trạng thái lơ mơ, không chủ động, bú như một cái máy nên có khả năng bú không đúng nhu cầu của mình: chưa no đã ngủ gật.

2. Bé bú lúc ngủ thường không được ợ hơi đầy đủ, nên bé dễ bị sặc, trớ. Đặc biệt là thường khi mẹ thấy bé bú rồi ngủ thì sẽ đặt

bé xuống luôn, nếu một lúc sau bé mới trở khi đang nằm thì sữa có thể sẽ lên mũi, gây nguy hiểm cho bé.

3. Với những bé bú sữa công thức, bú lúc ngủ sẽ không được vệ sinh răng miệng sạch, gây ra tưa lưỡi, sâu răng.

4. Bú lúc ngủ không có lợi cho hệ tiêu hóa, vì hệ tiêu hóa sẽ bị lẫn lộn giữa thời gian nghỉ ngơi và thời gian làm việc, dẫn đến hoạt động không hiệu quả. Việc bú lúc ngủ chỉ áp dụng cho thời gian ăn đêm, và hệ tiêu hóa non nớt của bé sẽ hoạt động để phù hợp với nhu cầu ăn đêm đó của bé, tuy nhiên nếu cả ban ngày bé cũng bú lúc ngủ thì lại không phù hợp với cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa. Sau này, khi hệ tiêu hóa của bé dần hoàn thiện và phát triển hơn, nhu cầu ăn đêm của bé cũng sẽ giảm và cắt hẳn, đến lúc đó nếu bé vẫn bú lúc ngủ thì sẽ càng gây bất lợi cho quá trình tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng.

5. Bú lúc ngủ sẽ có ảnh hưởng lớn đến nhịp sinh hoạt của bé, dù mẹ có áp dụng E.A.S.Y hay không, đặc biệt là khi ăn dặm thì mẹ sẽ không biết nên sắp xếp thời gian ăn dặm thế nào cho hợp lý, chưa kể do cơ thể bé bị nhầm lẫn là phải ăn mới ngủ được và buồn ngủ mới ăn, nên chỉ khi gần buồn ngủ bé mới chịu bú sữa và chịu ăn dặm, thậm chí từ chối ăn dặm vì thấy không đáp ứng được yêu cầu phải ngủ mới ăn của bé. Ngoài ra, do đa số các bé bú lúc ngủ đều bị phụ thuộc vào sữa để ngủ, nên với những bé bú mẹ trực tiếp thì còn ảnh hưởng đến nhịp sinh hoạt của cả gia đình, đặc biệt là của mẹ, vì cứ phải kè kè bên con cho bú thì con mới ngủ được.

*"Đúng như vậy. Mình đã có thời gian bị vướng cái vòng luẩn quẩn ngủ mới chịu ăn. Nên thành ra cứ suốt ngày mong con ngủ để còn ăn, con ngủ rồi lại mong ngủ ít thôi, tẹo còn ngủ nữa để ăn nữa, rồi đang ăn lại ngủ, ăn ít lại ngủ không ngon dẫn đến con quấy khóc.*

*Bây giờ thoát được ra rồi mới thấy ngày xưa mình ngu xuẩn tột độ, làm tình làm tội con mà không biết, cứ biện minh cho kiểu “đứa nào bú mẹ chả thế”*

**Mẹ Xíu**

## VÌ SAO BÉ BÚ LÚC NGỦ?

Có rất nhiều nguyên nhân khiến bé rơi vào tình trạng bú lúc ngủ, nhưng thông thường bé bú lúc ngủ bởi vì:

**1. Oxytocin:** Khi bé bú mẹ, sữa đầu của mẹ lỏng - ngọt - ít chất béo - nhiều nước nhưng đặc biệt chứa nhiều oxytocin - một dạng an thần và gây mê tự nhiên. Khi sữa về, oxytocin phát tác làm cả mẹ và bé đều thấy buồn ngủ. Do đó, bé như bị đánh thuốc mê và ngủ luôn. Mẹ hiểu nhầm nghĩ rằng bé bú xong rồi và đặt nằm xuống để ngủ. Nhưng thực chất lúc đó, bé bú chưa đủ cữ và chưa có cơ hội tiếp cận sữa sau nhiều chất béo, nên có thể một lúc sau bé sẽ tỉnh lại trong trạng thái lơ mơ và đòi bú, mẹ cho bú tiếp và bé sẽ vừa bú vừa lơ mơ ngủ mà không tỉnh dậy hẳn. Lâu dần, bé hình thành thói quen vừa ngủ vừa bú.

**2. Mẹ đọc sai tín hiệu buồn ngủ của con:** Khi bé buồn ngủ và đưa ra tín hiệu muốn bú mút thứ gì đó để tự đưa mình vào giấc ngủ dễ dàng hơn, mẹ đọc nhầm thành tín hiệu bé đói nên lại cho bé bú (bình hoặc ti mẹ), lâu dần bé thành thói quen vừa bú vừa ngủ.

**3. Mẹ sử dụng ti, bình sữa là công cụ làm con nín khóc:** Đây là trường hợp phổ biến khi cha mẹ cho bé sinh hoạt không theo một trình tự nào cả: lúc thì mẹ cho bé bú khi thức, lúc thì gần sát giờ đi ngủ mẹ thấy bé quấy mới cho bú. Khi có công cụ thay thế (mút), bé nín khóc và có vẻ tập trung bú hơn (do đã quá mệt mỏi về tinh thần), nhưng ăn chưa hết bữa thì bé ngủ gật.

Hiện tượng phổ biến của những em bé này là ngậm ti cả tiếng mà không hề nuốt sữa. Sự không ổn định sinh hoạt này khiến cho bé ăn kém ngủ kém. Về phía mẹ, khi chưa học được cách nào để giải quyết những trận quấy khóc của con ngoài sử dụng ti mẹ/bình sữa, lại thấy cho ăn là con nín khóc và ngủ gật như một cách “tắt đài” hữu hiệu, mẹ quyết định cho bé bú lúc ngủ.

**4. Mẹ ham thành tích:** Bé bú lúc ngủ thường mút theo phản xạ, đôi khi chỉ cần mẹ gõ gõ vào bình, hoặc dứ cái ti vào thì lại mút sữa thêm, còn mẹ thấy con bú lúc ngủ ăn được nhiều hơn nên chỉ thích cho bé bú lúc ngủ.

#### GIÚP BÉ BÚ LÚC THỨC

Đối với các bé bú mẹ, đầu tiên bạn cần giúp bé không bị ngủ gật trên ti mẹ, nếu thấy bé mới chỉ bú được vài phút đã gà gật và dần dần ngủ, thì bạn cần đánh thức bé dậy bằng nhiều cách như:

- \* Gãi nhẹ vào lòng bàn tay, bàn chân bé; massage mặt để kích thích bé mút sữa;
- \* Lay bé dậy;
- \* Mở cửa sổ hoặc đèn sáng;
- \* Lấy một chiếc khăn ướt, hơi lạnh đặt vào tay bé hoặc áp vào má bé, nếu bé vẫn không chịu tỉnh dậy, có thể thử dùng đá lạnh quấn trong khăn;
- \* Bế bé ngồi thẳng dậy, dựa lưng vào bạn, làm cách này các bé sơ sinh sẽ mở mắt ra (đây là bí quyết đánh thức bé dậy của Tracy Hogg);
- \* Sau khi vỗ ợ hơi mà bé không tỉnh, nhiều cha mẹ thực hiện thay bím bằng khăn ướt và hơi lạnh, giúp bé tỉnh để ăn hết bữa.



## ĐỘNG TÁC KÍCH THÍCH MÚT ĐỂ BÉ ĂN NO



1

Vuốt má bé từ tai hướng tới miệng.

2

Vuốt và ấn nhẹ phần nhân trung, môi trên và môi dưới của bé.



3

Massage nhẹ dưới cằm bé.



Bạn cũng cần tìm hiểu kỹ lại các tín hiệu khi bé đói và khi bé muốn đi ngủ, rồi học cách phân biệt các tín hiệu này cho đúng, nếu bạn vẫn không thể phân biệt được, hãy dựa theo tuổi bé để áng chừng các cử bú cho bé (hãy kết hợp cùng với các tín hiệu bé đưa ra) và cho bé bú theo các cử đó, ví dụ bé 1-2 tháng tuổi bú 3 tiếng/lần, bé 3-12 tháng tuổi bú 4 tiếng/lần. Sau khi phân biệt được các tín hiệu hoặc định ra các cử bú phù hợp với nhịp sinh học của bé, hãy để cho bé bú vào lúc đói, và hỗ trợ bé chìm vào giấc ngủ bằng các biện pháp khác không sử dụng ti mẹ làm vật trợ giúp (ví dụ ti giả, quần, phương pháp 4S, 5S...).

Hãy bắt đầu quá trình giúp bé ti lúc thức từ bữa đầu tiên của ngày, sau khi bé ngủ dậy, lưu ý bữa cuối cùng của giấc đêm không được quá sát giờ bé ngủ dậy (cách ít nhất 2 tiếng với bé sơ sinh, và 3-4 tiếng với bé từ 3 tháng tuổi trở lên). Nếu bé khóc, bạn chờ từ 5-10 phút, rồi thử lại, nếu bé vẫn từ chối, bạn chờ tiếp 5-10 phút nữa rồi thử lại, nếu đến lần thứ ba bé vẫn khóc và từ chối không ti lúc thức thì ngừng lại và chờ đến cử sau (tùy theo tháng tuổi).

**Lưu ý:** Đừng nhét ti mẹ hay ti bình trực tiếp vào miệng bé, thay vào đó hãy cho bé ngửi thấy mùi sữa trước, nhỏ một vài giọt sữa lên môi bé, và đưa đầu ti (ti mẹ hoặc ti bình) vào gần miệng bé, có thể đưa qua đưa lại bên môi bé và để bé tự mút vào.

Sau đó, khi đến giờ ngủ của bé, hãy cho bé đi ngủ mà không cần ti mẹ bằng các phương pháp khác, nếu bé khóc, hãy vỗ về bé hoặc đung đưa nhẹ nhàng, hoặc áp dụng các biện pháp trấn an 4S hoặc 5S, và vỗ cho đến khi bé ngủ được từ 1 tiếng trở lên, khi bé tỉnh dậy, nếu thấy bé có biểu hiện rất đói và gần đến cử bạn để ra thì cho bé tập bú lại (ví dụ mỗi cử cách nhau 3 giờ nhưng vì bạn thấy bé đói khi mới chỉ cách cử trước 2,5 giờ thì có thể cho bú luôn vào lúc đó. Thời gian xê dịch tối đa là 30 phút).

Nếu bé đã ăn dặm, hãy cắt ăn dặm trong thời gian tập ti lúc thức.

Trong quá trình tập cho bé ti lúc thức, bạn có thể sẽ phải chịu đựng việc bé khóc, ỉ ôi và ngủ kém, bạn cần kiên trì nếu muốn tạo lập thói quen sinh hoạt lành mạnh cho bé nhé.

**Với bé chưa biết ti bình và chỉ ti lúc ngủ, bạn cũng có thể áp dụng cách này để cho bé tập ti bình lúc thức.**

### **Khi mẹ đi làm và con theo E.A.S.Y**

Khi con vào tháng thứ tư thì nhiều mẹ cũng bắt đầu chuẩn bị quay lại với công việc. Câu hỏi lúc này là làm thế nào để duy trì được nếp E.A.S.Y đã nhuần nhuyễn và cần chuẩn bị gì để bé làm quen dần với việc mẹ quay lại với công việc.

Cha mẹ thân mến, trước khi bắt đầu hình thành những thói quen cho con, hãy nhìn xa trông rộng. Nếu biết mình sẽ cần phải quay trở lại công việc và giao phó con cho một người khác, hãy suy nghĩ đến những sinh hoạt sau đây:

**Ăn:** Con bú mẹ hoàn toàn hay ti bình. Nếu bé chưa biết ti bình thì trong khoảng 1 tháng trước khi mẹ trở lại công việc, hãy giới thiệu ti bình cho con, và tập làm quen với việc con được người khác cho ăn, tốt nhất là người sẽ chăm sóc con khi mẹ đi vắng.

**Ngủ:** Nếu em bé đã biết tự ngủ thì mọi việc đơn giản hơn rất nhiều. Hãy giới thiệu cho người chăm sóc bé về trình tự đi ngủ của bé, trình tự đi ngủ đêm và những lưu ý về giờ giấc để đảm bảo sự chuyển giao được nhịp nhàng. Trong khoảng 4 tuần trước khi mẹ trở lại công việc, nếu có thể, hãy để người chăm sóc thực hành thủ tục đi ngủ ngày và trình tự đi ngủ đêm cho bé.

**Hoạt động:** Khi mẹ vắng nhà thì việc hoạt động là hoàn toàn phụ thuộc vào người chăm sóc bé. Hãy đảm bảo con có một chút thời gian được chơi tự lập mà không có ai quấy rầy cũng như được nghe trò chuyện với người chăm sóc. Hãy hạn chế tối đa việc bật ti-vi khi bé ở bên, điều này không tốt cho em bé dưới 2 tuổi. Và để đảm bảo chất lượng bữa ăn giấc ngủ cho bé, nếu có thể, cha hoặc mẹ hãy về sớm và thực hiện thủ tục đi ngủ đêm cho bé. Thời gian gần bó chuyện trò trước giấc ngủ đêm sẽ là những thời khắc thư giãn và tình cảm, yên bình giúp con an tâm đi vào giấc ngủ dài ban đêm.

*“Em bắt đầu đi làm lúc con mới 5 tháng và vẫn E.A.S.Y 4.*

*Trước khi đi làm thì thực sự em cũng không chuẩn bị gì vì bé vẫn theo E.A.S.Y tốt và bà nội trông con giúp cũng vẫn làm theo em.*

*Đi làm, em ra khỏi nhà lúc 7h15' nên em thực hiện dịch chuyển E.A.S.Y và bắt đầu ngày mới cho con từ 6h sáng. Bé thức dậy sẽ được mẹ cho tập thể dục 5 phút, vệ sinh 10 phút. Và sau đó ăn sáng. Vì lúc bé nhà em 8 tháng thì con mới bắt đầu ăn dặm nên trước lúc đó con vẫn bú sữa hoàn toàn theo các cữ của E.A.S.Y 4. Khi bé ăn dặm, con vẫn theo E.A.S.Y 4 và em chỉ cho ăn dặm 1 bữa BLW lúc 4h (vì em đi làm về lúc 3h). 4h30' kết thúc bữa ăn, bé chơi tĩnh trong cũi và mẹ nấu cơm. 6h bắt đầu trình tự ngủ bằng đi tắm - ti sữa - tắt đèn - nghe nhạc - mẹ vỗ mông - ngủ.*

*Khi 11 tháng thì bé chuyển sang sinh hoạt theo E.A.S.Y 2-3-4, bữa sáng vẫn duy trì uống sữa. 10h trưa thức dậy giấc thứ nhất sẽ ăn cháo. 12h30' đi ngủ giấc thứ hai, thức dậy ăn sữa, 4h ăn BLW và 6h đi ngủ. Hiện tại bé 15 tháng, đã theo E.A.S.Y 5-6 và bớt gò bó hơn. Bé có thể ăn như người lớn nên em cũng thoải mái hơn trong khâu chế biến thức ăn. 10h ăn bữa trưa, 11h30' đi ngủ trưa, 2h chiều dậy ti sữa hoặc ăn trái cây (tùy bé chọn). 5h hoặc 5h30' mẹ cho tắm và ăn bữa tối BLW hoặc ăn dứt. 6h30' em bắt đầu trình tự ngủ: tắt đèn - nghe nhạc và mẹ kể chuyện song song - ngủ.*



Vì em đi làm để bà nội trông con giúp nên thời gian và sinh hoạt phụ thuộc vào công việc của ông bà. Thường thì gia đình ăn cơm sớm hoặc muộn hơn so với giờ ăn của bé nên bé ít được ăn với gia đình, nhưng điều này em đang tìm cách khắc phục.

Điều buồn nhất có lẽ là do ít vắt sữa nên em bị mất sữa hoàn toàn sau 3 tháng đi làm.

Về thức ăn của bé thì bữa nào em nấu bữa đó. Bữa trưa bé ăn dứt thì không có vấn đề gì. Còn bữa ăn dặm BLW bé thường hay nghịch thức ăn, ném và nhè thức ăn trong miệng nên việc dọn dẹp có vất vả hơn, đổi lại con ăn thô tốt và có thái độ tích cực với việc ăn uống.

Khi áp dụng nếp sinh hoạt, vì chồng và bà nội đều nhất trí với em về việc theo E.A.S.Y nên em không gặp khó khăn gì cả. Với em, rất may là mỗi lần cần chuyển E.A.S.Y cho bé đều vào những dịp nghỉ lễ, nên khi chuyển giao thành công xong, mọi sinh hoạt có nếp nên bà nội cứ việc theo nếp mới.

Em thấy các mẹ áp dụng E.A.S.Y cho con là quá tuyệt vời. Không bao giờ hối hận.

Từ khi đi làm, em cố gắng ít về muộn, nếu có chỉ muộn nhiều nhất 30 phút để giờ giấc của bé vẫn được đảm bảo và không xáo trộn hoặc cần nhờ ai giúp đỡ. Nếu bắt buộc về muộn hơn thì đã có chồng, người cũng thuộc E.A.S.Y không kém gì em."

**Mẹ Lê Huê chia sẻ khi bé Leo  
(bé thứ hai của mẹ) mới tròn 1 tháng tuổi**

"Trước khi đi làm 2 tháng em bắt đầu tập cho bé ti bình và luyện ngủ theo E.A.S.Y 4. Sau 1 tháng, bé đã giãn cỡ tốt và một ngày con ăn 3 lần ti bình, ti mẹ buổi tối và ti đêm, ngủ ngày tuy còn catnap nhưng bù lại tối con ngủ sớm và ngủ đủ 11-12 giờ/đêm. Lúc bé được 6 tháng, em xin nghỉ thêm 1 tuần để tập con ăn dặm ngày 1 bữa ăn dặm kiểu Nhật buổi sáng và 1 bữa ăn dặm bé tự chỉ huy buổi chiều.

Trong lúc chăm bé, em cũng thường xuyên chia sẻ với ông bà nội về cách thức và tác dụng của E.A.S.Y. Lúc đầu thì ông bà cũng e ngại nhưng sau thấy bé ăn ngủ ra giờ giấc nên bắt đầu tin tưởng. Khi em đi làm lại thì ông bà cũng nắm được cách thức chăm bé.

Khi đi làm trở lại, em bé phải thức sớm để mẹ kịp đi làm lúc 8h nên chỉ ngủ được 10 giờ/đêm từ 7h30'-8h tối đến 6h sáng. Chiều em về hơi muộn tầm 6h nên về là cho bé vào routine tắm - ti mẹ - ngủ đêm luôn vào lúc 7h30'-8h tối.

Hiện tại em chỉ có 1 bé nên sau giờ làm ưu tiên cho bé xong xuôi thì mới đến công việc gia đình. Chồng cũng chịu khó chia sẻ đỡ dần công việc nhà, hôm nào quá tải thì cả hai vợ chồng cũng buông luôn, bữa sau làm bù.

Xác định cho con được hưởng nguồn sữa mẹ lâu nhất có thể nên khi đi làm lại, em chuyển sang tăng cường ti trực tiếp các cữ sáng 6h và trưa 12h về cho con ti, tối cho ti trước khi ngủ. Ở chỗ làm hay khi đi công tác, em vẫn cố gắng hút thêm 2 cữ 10h và 15h.

Dù vậy sau gần 1 tháng đi làm lại, em thấy lượng sữa có giảm so với trước nên có duy trì cho con 1 bình sữa công thức mỗi ngày phòng khi hụt sữa mẹ.

Về ăn dặm, bé 6-7 tháng ăn bữa chính 1 cữ/ngày nên em chọn ăn dặm kiểu Nhật để sau này khi tăng cữ ăn có thể nhờ ông bà cho bé ăn thêm cữ trưa. Cuối tuần bé được ăn BLW với ba mẹ ở các bữa cơm trong ngày.

Về ăn dặm kiểu Nhật thì em tham khảo cách trữ đông thức ăn nên cuối tuần sẽ nấu cháo, nghiền rau củ cấp đông. Các ngày khác trong tuần thì hấp lại. Việc cho ăn ban đầu vẫn do em phụ trách. Sáng tranh thủ cho ti xong, nghỉ một chút là vào ghế ăn dặm thêm 30 phút khăn trương, xong cho uống nước bằng ống hút, thay quần áo, đem gửi ông bà rồi đi làm.

Em nhờ ông bà cho ăn bữa phụ là trái cây sau cữ sữa lúc 4h chiều. Em bé thích ăn, còn ông bà cho ăn bữa phụ cũng đỡ nặng nề hơn bữa chính.



Bản khoán của em là trong thời gian hạn hẹp của bà mẹ đi làm, để đảm bảo công việc và chăm sóc con theo ý muốn nhiều khi không hài hòa được. Sáng sáng em vẫn hay đi làm muộn giờ, việc sắp xếp thời gian hút sữa đôi khi cũng ngại ngần với đồng nghiệp.

Em thật sự mong sao ngày càng có nhiều người hiểu được tầm quan trọng trong giai đoạn đầu đời của con trẻ và có cái nhìn thấu hiểu hơn cho các bà mẹ. Việc áp dụng E.A.S.Y cho con, giúp con tự ngủ và ngủ sâu giấc là hoàn toàn đúng đắn. Em bé được thỏa mãn nhu cầu ăn - chơi - ngủ nên rất vui vẻ, tự tin và ít mè nheo.

Kế hoạch dự phòng: Sau này tăng số cữ ăn dặm, em sẽ nhờ ông bà cho bé ăn cữ trưa, chiều mẹ về kịp thì ăn bữa cuối. Tuy nhiên em vẫn chưa tìm ra được nhiều giải pháp thấu đáo, chắc vừa làm vừa điều chỉnh dần dần."

**Tâm sự của mẹ Nguyễn Thùy Giang**



### **Tóm tắt E.A.S.Y 4**

E.A.S.Y 4: 8-19 tuần (có bé đến 24 tuần)

ĂN: 4-5 bữa, cách nhau 4h

NGỦ: Ngủ ngày 4-4,5 giờ, chia làm 3 giấc ngày, trong đó 2 giấc đầu dài 1,5-2 giờ và giấc cuối ngày 30-45 phút.

Đêm ngủ 11,5 - 12 giờ.

**ĐẶC ĐIỂM NỔI BẬT NHẤT CỦA E.A.S.Y 4 LÀ THỜI GIAN THỨC CỦA BÉ LÀ 2 giờ.** Đây là giai đoạn cha mẹ gặp khúc mắc ở nhiều vấn đề:

1. Tự ngủ: Với những bé phụ thuộc vào ăn (ti mẹ, ti bình) để ngủ, lúc này sẽ gặp catnap và ăn ban ngày nhờn nhờ.



Đây là tín hiệu phải cắt đứt sự phụ thuộc ngủ vào bình/ti. Hãy KHUYẾN KHÍCH con tự ngủ!

2. Cai ti đêm hay không cai ti đêm: Thước đo và câu trả lời nằm ở chất lượng bữa ăn ban ngày, đặc biệt bữa ăn đầu ngày. Hãy ghi chép: Khi con ăn bữa đêm nhiều hơn trong mỗi bình so với ban ngày, đó là tín hiệu con đã bị ăn quá thụ động, phụ thuộc vào ngủ để ăn. Cần khắc phục: bằng cách cắt ăn đêm, để chuyển cơn đói và nhu cầu ăn sang ban ngày. Khi bé biết tự ngủ, việc cắt ti đêm sẽ đơn giản và nhanh gọn hơn.

3. Catnap: Ngủ ngày quá ngắn. Đây là một hiện tượng muôn thủa.

Cách khắc phục: THIẾT LẬP E.A.S.Y MUỘN - Tái thiết lập E.A.S.Y 4

Mẹ cho con thức đủ 1 giờ 50 phút (với các bé đã biết tự ngủ có thể gần hơn đến mốc 2 giờ).

Đặt bé vào giường, trong khoảng 2 giờ này sẽ là giờ ngủ. Nếu bé tỉnh dậy, mẹ làm các biện pháp hỗ trợ tự ngủ hoặc CIO đến hết thời gian 2 giờ dành cho ngủ ngày.

Hết thời gian ngủ 2 giờ, đồng thời với việc bắt đầu tính thời gian thức, mẹ sẽ cho bé ăn. Lúc này thời gian thức tiếp tục là 2 giờ. Nhiều bé do giấc trước ngủ ngắn và khó ngủ lại nên có thể ngủ gật, đây chính là lúc mẹ thấy khó xử. Gõ chiêng khua trống nếu cần để bé thức đủ và không bị ngủ gật cho đến giờ đi ngủ giấc thứ hai của ngày.

Tiếp tục 2 giờ dành cho việc đi ngủ nap 2. Lặp lại quá trình kéo dài giấc ngủ cho đủ 2 giờ.

Tiếp theo, tiếp tục 2 giờ thức và giữ con thức.

Sau đó, bé được ngủ giấc thứ ba khoảng 30-45 phút. Ngược với các giấc trước, giấc ngủ này là giấc đệm cho bé vào





ngủ đêm. Nếu bé ngủ quá dài thì đêm bé sẽ dậy và giấc ngủ đêm bị gián đoạn. Hãy cho bé dậy sau 45 phút ngủ ngắn!

Lưu ý: Trong vòng 2 giờ dành cho việc ngủ, con nằm trong môi trường ngủ, có hoặc không có sự hỗ trợ của mẹ. Đây không phải là thời gian chơi nên không để phòng có ánh sáng và hạn chế tiếp xúc bằng mắt với con. Nếu con tỉnh dậy, dỗ con ngủ lại, dù việc này có vẻ không đi đến đâu. Nhiều bé trong những ngày đầu, thời gian thức có thể lên đến 3,5 giờ nhưng đây là cú huých để bé điều chỉnh ngủ dài ra. Khi mẹ càng cho ngủ bù, con càng bị thừa số nap, do đó càng không bao giờ chữa nổi catnap. Sau vài ngày con quen nếp thì catnap sẽ đỡ hơn.

Phương pháp hướng dẫn tự ngủ phù hợp với lứa tuổi này gồm: 4S+ 5S, PUPD, CIO có/không có kiểm soát, No Cry.

Lưu ý: Đây là lúc giảm phụ thuộc vật hỗ trợ như quần, ti giả thông qua sử dụng nút chờ, chờ 10 phút sau đó mới hỗ trợ con. Lúc này có thể giới thiệu vật trấn an khác như doudou (thú bông ưa thích), chăn trấn an - security blanket (nhiều bé dùng luôn khăn quần làm chăn trấn an).

"Bé nhà em giờ đang ở tuần 16, bé theo E.A.S.Y 4 từ lúc được hơn 2 tháng tuổi. Khi bé ở tuần thứ 9 là em bắt đầu rèn. Lúc đầu thì hơi vất vả vì thương con, thấy con ngủ quá 2 tiếng là phải gọi, mà con bé nhà em ngủ say lắm, bật ti vi, kéo rèm, gỡ chặn mà con không dậy. Thương con lắm nhưng em nghĩ vẫn phải làm thôi, không là đêm con không ngủ được. Thời gian đầu, vì các bà quan niệm trẻ con không thể ngủ được tận 12 tiếng nên 8h tối cháu đi ngủ mà đến 9h đã dậy là bà cho dậy chơi luôn, 10h - 10h30' mới ngủ nên em thấy con ngủ không đủ. Một hôm, con dậy sau khi đi ngủ đêm,

thay vì cho con dậy như bà thì em cứ dỗ cho con ngủ lại, và con ngủ xuyên tới sáng luôn. Lúc đó bà mới nghe theo. Từ đấy đến giờ, con đi ngủ lúc 8h tối, và ngủ một lèo đến sáng: dậy sớm nhất là 7h, không thì 8h. Em chưa dậy giờ sớm lên vì em chưa đi làm. Trong đêm con ăn trong mơ (dreamfeed) 1 lần, mấy hôm nóng thì không cần ăn luôn, con ngủ liền 12 tiếng không dậy. Nhưng những hôm rét, con nhanh đói nên ọ ẹ, em cho ăn và sau đó cũng sẽ ngủ xuyên luôn. Đến 9h có ọ ẹ nhưng không dậy. Hơn nữa, em khuyến khích bé tự ngủ tối đa: Chỉ bế vác xíu rồi đặt xuống là con tự ngủ, nhàn hơn nhiều so với ru bế ẵm. Em cảm ơn những hướng dẫn của các chị đã giúp con tạo thói quen tự ngủ và ngủ được 12 tiếng. Như thế là em thấy đã thành công rồi. Đến giờ, con không cần ti giả hay tiếng ồn trắng - white noise nữa, chỉ cần tối và yên tĩnh là ngủ yên.”

### **Mẹ Hoàng Mai Chi**

“Lên đây cốt tinh thần cộng với được tư vấn mãi cuối cùng em cũng có động lực để chuyển E.A.S.Y 4 cho con khi bé được 10 tuần. Sau 1 tuần phản kháng ARA thì bây giờ bé đã vào sinh hoạt nhịp nhàng chuẩn theo E.A.S.Y 4: Hết ngủ ngắn ban ngày (catnap) và trở thành em bé “bàỉ bảỉ” như trong sách luôn. Nhiều giấc em chưa kịp quán xong bé đã tự ngủ, chuyển giấc ngon lành 2 giấc đầu làm mẹ sướng rơn. Việc giãn thêm thời gian thức thật thần kì, cộng với sự hỗ trợ của quán nên bé chuyển giấc rất tốt.

Ba hôm đầu em mới tăng thêm thời gian thức, bé gắt khùng khiếp và ngủ rất ngắn. Lúc đó em cực kì nhụt chí và sợ mình làm sai, may mà em đã được tư vấn để vững tâm đi tiếp: duy trì tăng thời gian thức cho bé. Em tăng dần dần thời gian thức cho bé thích nghi, mỗi cử E.A.S.Y em lại tăng thêm 5-10 phút. Trộm vía là chỉ cần thêm 3 ngày là chuyển giao được lên E.A.S.Y 4 chị à. Quá tuyệt vời luôn!”

### **Tin nhắn của một mẹ giấu tên**

“Sau bao ngày vật lộn để hiểu ra vấn đề, nắm bắt được nguyên tắc cơ bản của E.A.S.Y thì tới nay em đã đi được 90% đến thành công rồi! Ngoài những tuần con rơi vào wonder week thì trộm vía con em theo E.A.S.Y 4 rất ngoan ạ. Hiện nay con 9 tuần, và chỉ 2 đêm con dậy ọ ẹ đúng 1 lần vào lúc 3h sáng, nhưng em chỉ cần vỗ nhẹ và đưa núm ti giả là con ngủ lại liền. Phải nói là rất cảm ơn chiếc quần và E.A.S.Y 4, có nó thì em mới có những lúc thảnh thơi viết cho chị những dòng này. Ban đầu em cũng phải đấu tranh với hai bên gia đình nội ngoại ghê gớm, nhưng giờ ai cũng bảo nuôi 2 đứa mà nhanh thế, cảm giác sinh đôi mà nuôi nhẹ như không”.

### **Trích tin nhắn của một mẹ sinh đôi**

“Rất may mình theo “Nuôi con không phải là cuộc chiến” từ đầu nên nuôi bé khá đơn giản, chuẩn E.A.S.Y 4 về ăn và ngủ. Ngày con ngủ được 4-5 giờ và đêm được 11 tiếng. Đêm bé đã ngủ nguyên đêm mà không cần dậy ăn. Ngày con chỉ ăn 4 lần, dao động 200-240ml/bình. Mọi thứ đơn giản nên mẹ hay ai chăm bé cũng không bị xáo trộn với con. Hiện bé được 22 tuần 2 ngày, và đang có tín hiệu cắt một giấc ngày nên chắc mẹ sẽ lại vất vả một vài hôm”

### **Mẹ Thủy Nguyễn (Thành phố Hồ Chí Minh)**

“Chào chị, bé nhà em được 3 tuần và em đang thiết lập E.A.S.Y cho bé được 3 hôm. Hôm đầu con rất hợp tác, ăn ngủ đúng giờ (dậy từ 7h, mỗi cứ khoảng 120ml cả bú mẹ lẫn bú bình, nhưng đêm thì con ăn ngủ chưa đều, con ngủ từ 7h30’ đến 12h dậy ăn 40ml, đến 2h dậy ăn 120ml và con ngủ lại đến 6h). Đến hôm nay thì em thấy con có các dấu hiệu như: ăn lắt nhắt, được 70ml đã thôi, rồi lăn ra ngủ, 1 tiếng sau lại dậy đòi ăn... mỗi cứ cũng khó ngủ hơn. Liệu có phải bé làm sao không? Hay bé muốn chuyển E.A.S.Y 4?” **(Thực tế thì bé vào giai đoạn phản kháng khi thiết lập E.A.S.Y và bé bước vào tuần wonder week 5 sớm).**

*Chị ơi con em đã 4 tuần rồi, luyện hơn 1 tuần theo E.A.S.Y 3 mà mãi vẫn không ổn chị à. Ban ngày thì nhiều lúc con ngủ lâu quá, toàn phải đánh thức mà mất 15-20 phút bé vẫn chưa tỉnh. Còn giấc catnap cuối ngày được 30 phút rồi em đánh thức thì bé vẫn cáu gắt, không chịu chơi mà cứ khóc hoài thôi. Con cáu gắt và khóc rất nhiều, làm em rất hoảng loạn. Em đành đẩy nhanh các hoạt động thủ tục ngủ đêm - bedtime routine - là tắm rồi cho ăn rồi cho đi ngủ (mất khoảng 1 tiếng). Nhưng lúc đó bé lại tỉnh mà chưa muốn đi ngủ ngay. Em đặt bé vào giường và phải 1 giờ sau bé mới ngủ (khóc chán mới ngủ). Con ngủ từ 7h30' đến 11h là dậy ăn rồi ngủ tiếp, đến khoảng 3h lại dậy ăn rồi khóc rất lâu mới ngủ lại được. Chị tư vấn giúp em với".*

### **Mẹ bé 3-4 tuần tuổi**

Lúc này bé đang vào tuần khủng hoảng cáu gắt. Và đặc điểm của các em bé dưới 8 tuần là sự kém ổn định trong sinh hoạt E.A.S.Y. Tại tuần thứ 8, bé có đầy đủ các tín hiệu để chuyển sang E.A.S.Y 4. Trong thời gian nhiều tuần sau này, tôi và mẹ bé trao đổi về thực hiện thủ tục đi ngủ nhất quán, khuyến khích bé tự ngủ, thực hiện trình tự ngủ đêm, cách trì hoãn mẹ can thiệp mỗi khi nghe tiếng con khóc, và quan trọng nhất là đi cùng mẹ quá trình chuyển giao từ E.A.S.Y 3 sang E.A.S.Y 3,5 và vào E.A.S.Y 4 kết hợp với cai ăn đêm. Sau đó cũng mẹ này nhắn tin phản hồi lại cho tôi:

*"Hi chị, em vào báo cáo chị sau bao lần hỏi han đây ạ. Bé nhà em sau 3 tháng đóng vai em bé cáu kỉnh thì giờ đang là một em bé thiên thần, ngoan như một con búp bê, đến giờ mẹ gọi dậy cho ăn thì ăn, không thì cứ nằm ngủ, có dậy thì nằm im mút tay chờ mẹ đón. Mẹ mà quên chưa đón thì con lại lăn ra ngủ tiếp. Đến giờ đi ngủ (cả ngày lẫn đêm) cũng chẳng ý kiến gì, có chăng chỉ một vài cái ngáp mà thôi. Thực ra bạn ấy thức được hơn 1 giờ đã ngáp rồi*



nếu không có ai tương tác, nhưng chưa đặt vào giường thì bạn ấy vẫn thức tiếp, mẹ cho đi ngủ thì mới ngủ. Trộm vía bạn vẫn chơi ngoan với các đồ chơi, có vận động tương tác đầy đủ theo các mốc phát triển thông thường, cười títt khi nói chuyện với bố mẹ. Đúng là chẳng bù cho hồi đầu luyện E.A.S.Y với luyện ngủ (bắt đầu từ hồi 3 tuần đó), mẹ cứ vật vã đau đầu tự hỏi sao nhà khác theo E.A.S.Y nhanh thế, nhàn thế mà con mình thì... Nhiều lúc em chán định bỏ cuộc rồi vì thấy mình như đang chạy theo cái khuôn E.A.S.Y 3 rồi E.A.S.Y 4 chứ không phải thuận theo tự nhiên nữa vì bé cứ khóc suốt. Bây giờ mọi sự đã hoàn toàn khác chị ạ.

Giờ bé ngủ xuyên đêm đủ 12 giờ không dậy ăn. Sáng dậy thì cũng mút tay chứ không đòi hỏi, khóc lóc gì. Mẹ cho ti trực tiếp và không còn lo sợ con không ăn đủ no nữa, bởi con chơi vui, ngủ khỏe thế mà.

Hi vọng là em được tận hưởng thời gian thiên thần này lâu lâu, trước khi bé lại đòi chuyển E.A.S.Y 2-3-4."

## **E.A.S.Y 2-3-3,5 VÀ E.A.S.Y 2-3-4**

Khi bé được 3-4 tháng tuổi, bé sẽ trải qua một giai đoạn khủng hoảng ngủ, thường trùng khớp với giai đoạn bé lẫy thành thạo. Ở giai đoạn khủng hoảng ngủ này, dù thực hiện đúng E.A.S.Y 4 thì bé vẫn dậy đêm 1-2 lần, có thể khó ngủ lại, hoặc thức nhiều hơn. Đây là tín hiệu mẹ có thể cần tăng thêm thời gian thức vào ban ngày cho bé.

Tín hiệu cho biết bé muốn bỏ 1 giấc ngắn ban ngày là khi các giấc ngày đột nhiên ngắn lại, nếu trước đây bé ngủ 2 giờ/giấc thì giờ đây con chỉ ngủ được 30-40 phút. Với các bé tự ngủ thì việc phản kháng, không chịu ngủ, khóc và quấy có thể xảy ra. Với các bé chưa biết tự ngủ thì mẹ ru mãi mà con không thể ngủ. Một tín hiệu khác là bé khóc rất nhiều và không thể ngủ được giấc thứ

ba của E.A.S.Y 4 nữa. Lúc này chính là thời điểm cần loại bỏ giấc cuối ngày ngắn ngủi của E.A.S.Y 4, và trong giai đoạn đầu chuyển giao con sẽ theo E.A.S.Y 2-3-3,5 và từ từ chuyển về E.A.S.Y 2-3-4.



*Khác với việc thể hiện khoảng cách giữa các lần ăn và độ dài của các chu kì E.A.S.Y trong E.A.S.Y 3 hay E.A.S.Y 4, trình tự sinh hoạt mới (E.A.S.Y 2-3-3,5 hay E.A.S.Y 2-3-4) này lại thể hiện lịch trình sinh hoạt của bé ngủ 2 giấc ngày với **thời gian thức tương ứng là 2 giờ - 3 giờ - 4 giờ** nên chúng tôi gọi là lịch sinh hoạt 2-3-4 cho các mẹ dễ nhớ. Về khoảng cách giữa các lần ăn vẫn không đổi là 4 giờ. Khoảng cách 4 giờ giữa các bữa này sẽ theo suốt đến khi bé vào tuổi học đường: 6 tuổi.*

*Hay nói cách khác, từ E.A.S.Y 4 trở đi, bé đã sinh hoạt gần giống như một người lớn, bé ăn ngày 4 bữa: sáng, trưa, bữa xế và bữa tối.*

Đặc điểm của chu kì sinh hoạt mới này là: **ban ngày bé chỉ ngủ 2 giấc.**

Thời gian chuyển giao có thể bắt đầu từ 18-19 tuần và bé sẽ theo lịch sinh hoạt này đến hết 10-11 tháng, thậm chí có bé còn vui vẻ sinh hoạt với chu kì này đến tận 15 tháng tuổi.

Cách thực hiện: Cũng như mọi sự chuyển giao E.A.S.Y khác, ở thời điểm này, mẹ tiếp tục tăng thêm thời gian thức của bé. Tăng thời gian thức có thể đồng nghĩa với việc ăn thưa ra một chút và lịch của bé trở về rất giống lịch sinh hoạt của một người lớn. Lúc này, có thể nhiều bé đã bắt đầu ăn dặm, nên lịch ăn ở đây đã bao gồm cả bú sữa và ăn dặm.

Ở mẫu hướng dẫn này, bé sinh hoạt với chu kỳ ăn cách nhau 4 giờ (bú hoặc ăn dặm; hoặc gộp cả hai) - và mỗi giấc ngủ ngày dài 1,5-2 giờ, nếu bé bắt đầu ngày mới sớm hoặc muộn hơn một chút; hay khoảng cách giữa các bữa ăn ngắn hơn (3 tiếng rưỡi) hoặc dài hơn (4 tiếng 15 phút hoặc 4 tiếng rưỡi), hay thời gian ngủ trong các giấc ngắn hoặc dài hơn thì thời gian bắt đầu của chu kỳ E.A.S.Y và thời gian thực hiện các hoạt động trong mỗi chu kỳ của ngày sẽ được cha mẹ thiết kế xê dịch theo sinh hoạt riêng của bé. **Tuy nhiên, với những tuần đầu mới chuyển dịch lịch sinh hoạt, chúng tôi khuyên các cha mẹ áp dụng sát với lịch mẫu nhất có thể.** Dưới đây là lịch của một bé có giờ dậy tự nhiên buổi sáng lúc 7h và bé theo E.A.S.Y 2-3-4.

7h	E + A (1)	Bé ăn, sau đó bé được ợ hơi (với bé dưới 6 tháng tuổi), được thực hiện các hoạt động (A). Với bé ở độ tuổi này, do thời gian thức của bé dài hơn, nên thời gian thực hiện các hoạt động cũng dài hơn, bạn có thể chơi cùng bé rất nhiều trò, cũng như đi dạo ngoài trời lâu hơn với bé. Bé sẽ thức tổng cộng <b>2 tiếng</b> (bao gồm cả giờ ăn và giờ thực hiện thủ tục đi ngủ).
9h - 11h	S + Y (1)	Bé ngủ giấc ngày thứ nhất và mẹ có thời gian làm việc của mình.

11h	E + A (2)	Bé ăn sữa và ăn dặm ngay sau đó. Bé được chơi tự lập và thực hiện các hoạt động. Bé thức tổng cộng <b>3 tiếng</b> (cả giờ ăn và giờ chuẩn bị thủ tục đi ngủ).
14h - 15h (15h30')	S + Y (2)	Bé ngủ giấc ngày thứ hai và mẹ có thời gian làm việc của mình.
15h (hoặc 15h30')	E + A (3)	Bé được ăn sữa và được chơi tự lập, chơi cùng mẹ.
18h (18h30')	E (4)	Với các bé dưới 6 tháng, bé được tắm và uống sữa, thực hiện trình tự đi ngủ đêm (bedtime routine). Tổng thời gian thức từ giấc thứ hai đến khi ngủ đêm là <b>3,5-4 tiếng</b> . Với các bé trên 6 tháng thì bé sẽ tắm, ăn dặm và thực hiện trình tự ngủ đêm. Sau đó được uống sữa trong trình tự đi ngủ. Nhiều mẹ có thể thực hiện tắm + uống sữa sau đó mới ăn dặm và trình tự đi ngủ là đọc sách, kể chuyện, hát mà không kèm theo bình sữa. Sau 6 tháng thì thời gian thức cho chu kỳ E.A.S.Y cuối này là <b>4 tiếng</b> .

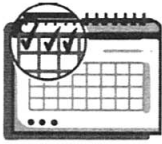


18h30' - 19h	S (4)	18h30' với bé thực hiện E.A.S.Y 2-3-3,5 hoặc 19h với bé thực hiện E.A.S.Y 2-3-4 sẽ là thời điểm bé được đặt vào giường ngủ đêm. (Cách dễ nhất là tính 3,5-4 giờ từ lúc bé dậy sau giấc ngủ thứ hai. Thời gian ngủ đêm này dao động rất nhiều tùy theo các bé. Nếu giấc ngủ thứ hai quá ngắn, mẹ có thể cân nhắc thực hiện cho bé thức 3,5 giờ đồng thời với quan sát chất lượng giấc ngủ đêm).
-----------------	-------	--

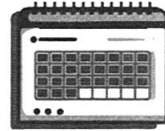
*Ở độ tuổi dưới 6 tháng, bé có thể dậy ăn đêm một lần, sau đó, bé có thể tự kéo dài giấc ngủ đêm của mình đến tận sáng hôm sau mà không cần dậy ăn. Cũng có nhiều trường hợp các bé có thể ngủ xuyên đêm mà không cần dậy ăn từ khi được 3 tháng tuổi hoặc nhỏ hơn.*

# E.A.S.Y 2-3-4

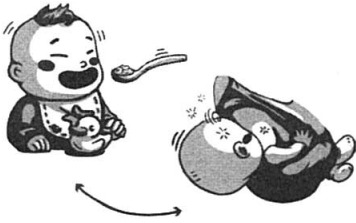
## TÓM TẮT VỀ E.A.S.Y 2-3-3,5 VÀ E.A.S.Y 2-3-4



Thời gian thực hiện:  
Từ 19 tuần đến 15 tháng tuổi.  
(Một số bé chỉ thực hiện  
E.A.S.Y này đến 11 tháng tuổi.)



Cách chuyển giao từ E.A.S.Y 4 lên E.A.S.Y 2-3-4 là tăng thời gian thức từ sau giấc ngủ thứ nhất và thứ hai và bỏ giấc ngủ ngắn cuối ngày của lịch 3 giấc/ngày – lịch E.A.S.Y 4.



Đặc điểm: **ĂN** các bữa cách nhau khoảng 4 - 4,5 giờ, ngày ăn 4 bữa kể cả ăn dặm, ngày ngủ 2 giấc ngủ ngày. Các bữa ăn có thể kéo dài 30-40 phút bao gồm cả ăn sữa và ăn dặm.”



**TỔNG** thời gian thức ngày là 9 giờ, ngủ ngày 3 - 4 giờ, đêm ngủ 11 - 12 giờ.



\*\* Lưu ý: Các mẹ xem kĩ thông tin bên trên để điều chỉnh thời lượng cho bé một cách hợp lý.



## E.A.S.Y 2-3-4

Bé sinh hoạt với chu kỳ ăn cách nhau 4 giờ (bú hoặc ăn dặm; hoặc gộp cả hai) và mỗi giấc ngủ ngày dài 1,5-2 giờ. Nếu bé bắt đầu ngày mới sớm hoặc muộn hơn một chút hay khoảng cách giữa các bữa ăn ngắn hơn (3,5 giờ) hoặc dài hơn (4 giờ 15 phút hoặc 4,5 giờ), hay thời gian ngủ trong các giấc ngắn hoặc dài hơn thì thời gian bắt đầu của chu kỳ E.A.S.Y và thời gian thực hiện các hoạt động trong mỗi chu kỳ của ngày sẽ được cha mẹ thiết kế xê dịch theo sinh hoạt riêng của bé.

E.A.S.Y #1  
----->

**7:00-9:00 E.A-1** Bé ăn, sau đó được ợ hơi (bé dưới 6 tháng), được thực hiện các hoạt động (A). Thời gian thực hiện các hoạt động dài hơn vì thời gian thức dài hơn. Bé thức tổng cộng **2 TIẾNG** (giờ ăn + giờ thực hiện thủ tục đi ngủ).

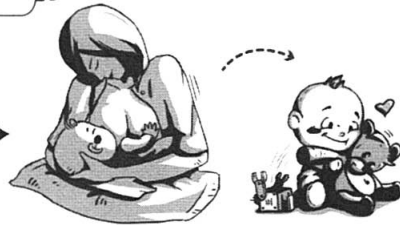
**9:00-11:00 S.Y-1**  
Bé ngủ giấc ngày thứ nhất và mẹ có thời gian làm việc của mình.

E.A.S.Y #2  
----->

**11:00-14:00 E.A-2** Bé ăn sữa và ăn dặm ngay sau đó. Bé được chơi tự lập và thực hiện các hoạt động. Bé thức tổng cộng **3 TIẾNG** (cả giờ ăn và giờ chuẩn bị thủ tục đi ngủ).

**14:00-15:00 (15:30) S.Y-2**  
Bé ngủ giấc ngày thứ hai và mẹ có thời gian làm việc của mình.

**15:00 hoặc 15:30 E.A-3**  
Bé được ăn sữa và được chơi tự lập, chơi cùng mẹ.



**18:00 (18:30) E-4** Các bé dưới 6 tháng được tắm và uống sữa thực hiện trình tự đi ngủ đêm (bedtime routine). Tổng thời gian thức giấc từ giấc thứ hai đến khi ngủ đêm là 3,5-4 TIẾNG. Bé từ 6 tháng trở lên thì sẽ tắm, ăn dặm, thực hiện trình tự ngủ đêm + UỐNG SỮA. Nhiều mẹ có thể thực hiện tắm + uống sữa sau đó mới ăn dặm và trình tự đi ngủ là đọc sách, kể chuyện, hát mà KHÔNG kèm theo bình sữa. Sau 6 tháng thì thời gian thức cho cho kỳ E.A.S.Y cuối này là 4 tiếng.

**18:30-19:00 S-4** 18:30 với bé thực hiện E.A.S.Y 2-3-3,5h, 19:00 với bé thực hiện E.A.S.Y 2-3-4 là thời điểm bé được đặt vào giường ngủ đêm. (Tính 3,5-4 giờ từ lúc bé dậy sau giấc ngủ thứ hai. Thời gian ngủ đêm này dao động rất nhiều tùy theo các bé và thời lượng giấc ngủ thứ hai. Nếu giấc ngủ thứ hai quá ngắn, mẹ có thể cân nhắc thực hiện cho bé thức 3,5 giờ đồng thời với quan sát chất lượng giấc ngủ đêm).

## Những vấn đề thường gặp với E.A.S.Y 2-3-4

Với các bé đến tận thời điểm 5-6 tháng vẫn chưa thiết lập được nếp sinh hoạt E.A.S.Y, bé chưa biết tự ngủ và chưa biết ăn có hiệu quả: ăn khi thức hay ti bình thì cha mẹ có thể tham khảo những vấn đề này mà chúng tôi đã trình bày rất kỹ ở mốc E.A.S.Y 4. Điểm khác biệt duy nhất trong cách áp dụng ở giai đoạn này là bé đã lớn hơn và chỉ cần ngủ 2 lần một ngày. Bé đã lớn hơn đồng nghĩa với việc những thói quen và nếp sống cũ đã ăn sâu vào hoạt động hằng ngày trong một khoảng thời gian lâu hơn, do đó việc sửa đổi các thói quen này sẽ khó khăn và mức độ phản kháng của bé cũng mãnh liệt hơn rất nhiều so với áp dụng từ khi bé còn nhỏ.

Hãy đọc các vấn đề thường gặp từ E.A.S.Y 4 trong cuốn sách này để biết thêm chi tiết.

### *THIẾT LẬP E.A.S.Y MUỘN*

Lưu ý với việc thiết lập E.A.S.Y muộn ở độ tuổi này khác với trình bày tại trang 89, bé chỉ theo khung lịch 2 giấc ngủ ngày, và một ngày chỉ gồm 2 chu kì E.A.S.Y.

*BÉ BÚ KHÔNG TẬP TRUNG (xem trang 104)*

*BÉ TỰ NGỦ (xem trang 102)*

*CAI TI ĐÊM (xem trang 106)*

**2-3-3,5 HAY 2-3-4 - LỊCH NÀO, E.A.S.Y NÀO DÀNH CHO CON TÔI?**

Có thể đọc đến đây, cha mẹ thực sự vô cùng bối rối không hiểu nên áp dụng lịch sinh hoạt nào cho bé. Và những mốc thời gian giao thoa quá lớn tạo nên sự hỗn loạn trong việc chọn lựa một trình tự E.A.S.Y đúng với con mình.

Ví dụ: Một em bé ở mốc 20 tuần có thể theo E.A.S.Y 4 mà cũng có thể theo E.A.S.Y 2-3-3,5. Câu hỏi đặt ra cho nhiều bậc cha mẹ là: Tôi nên áp dụng cái gì?

Thực tế, chìa khóa lại nằm ở chính: EM BÉ CỦA BẠN.

**Cách giải thích đơn giản nhất là nhìn vào tổng thời gian thức VÀ CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ ĐÊM của bé. Với cách này, cha mẹ hoàn toàn có thể tự thiết kế E.A.S.Y cho bé mà không theo một chuẩn mực nào cả. Một E.A.S.Y của riêng con và phù hợp với một mình con.**

Ở em bé sơ sinh, mốc E.A.S.Y 3 thì bé ngủ 4 giấc, như vậy số lần thức của bé là 5 lần, mỗi lần bé thức trung bình 1 giờ, do đó tổng thời gian thức của bé trung bình là 5 giờ và thời gian ngủ cả ngày đêm (không kể thời gian bú đêm) là xấp xỉ 17-18 giờ.

Và càng lớn thì khả năng thức của bé càng tăng, do đó nếu cha mẹ quan sát tốt có thể thấy tín hiệu bé đi ngủ muộn hơn, hoặc khi bé ngủ kém thì cha mẹ hãy chủ động tăng thời gian thức từ từ cho bé, với điều kiện đảm bảo một giấc ngủ đêm chất lượng tốt.

Ban đầu, cha mẹ tăng thời gian thức lên từ 1 giờ 10 phút đến 1 giờ 30 phút. Ở mốc 1 giờ 30 phút, con rơi vào E.A.S.Y 3,5. Lúc này thường bé ở mốc 4-6 tuần, và vẫn còn ngủ 4 giấc/ngày, thì bé sẽ thức 5 lần x 1,5 giờ = 7,5 giờ. Nhiều bé không thức lâu được ở những giấc đầu ngày, chỉ ở khoảng 1 giờ, nên tổng thời gian thức có thể ở mốc 6-7,5 giờ cho giai đoạn này. Thời gian ngủ cả ngày của bé lúc này chỉ còn 16-17 giờ.

Trong khoảng 8 tuần, con sẽ khó ngủ giấc cuối ngày, giấc thứ tư. Cha mẹ lúc này bỏ hẳn giấc cuối ngày đi để triệt tiêu hiện tượng ngủ ngày quá ngắn - catnap. Nhiều cha mẹ thấy khó khăn trong việc giữ con thức giấc đầu quá dài theo E.A.S.Y 4 nên có thể cân nhắc làm E.A.S.Y 3,5 - E.A.S.Y 4 kết hợp: 2 khoảng thời gian thức

ban đầu ngày là 1,5 giờ và thời gian thức kéo dài ra đến 2 giờ cho những khoảng thời gian thức cuối ngày, trước khi vào giấc ngủ đêm. Lúc này trình tự một ngày của bé đơn giản là: Dậy - thức 1,5 giờ - ngủ 2 giờ - thức 1,5 giờ - ngủ 2 giờ - thức 2 giờ - ngủ 30 phút - thức 2 giờ và ngủ đêm, tổng thời gian thức tăng lên 7 giờ so với mốc E.A.S.Y 3,5 trước kia (thậm chí có bé chuyển từ E.A.S.Y 3,5 sang E.A.S.Y 4 không tăng thời gian thức nhưng vì những khoảng chơi dài hơn nên bé đủ mệt để ngủ đêm tốt hơn).

Ở mốc E.A.S.Y 4 bé cần thức 4 khoảng thời gian dài 2 giờ ở giữa 3 giấc ngủ ngày và giấc ngủ đêm, như vậy tổng thời gian thức của bé trong ngày là 8 giờ.

Ở trình tự sinh hoạt 2 giấc ngủ ngày, nghe có vẻ to tát là 2 giờ - 3 giờ - 3,5 giờ nhưng tổng thời gian thức của bé trong ngày chỉ có 8,5 giờ mà thôi. Lịch sinh hoạt này bé chỉ thức thêm 30 phút, nhiều hơn so với mốc E.A.S.Y 4. Điểm khác biệt duy nhất đó là bé sẽ thức mỗi lần lâu hơn và do đó mệt hơn. Và đây sẽ là đòn bẩy cho một giấc ngủ đêm có chất lượng phù hợp với lứa tuổi lớn hơn của bé.

Với bé đang sinh hoạt từ lịch 2-3-3,5 chuyển giao lên 2-3-4, thực chất cha mẹ chỉ tăng thêm 30 phút thời gian thức cuối ngày, để bé có thêm chút thời gian thức và trở nên mệt hơn.

Tiếp tục, ở mốc 9-10 tháng, khi lịch sinh hoạt 2-3-4 tưởng chừng không còn hiệu quả nữa, con bắt đầu dậy đêm. Lúc này cha mẹ có thể chủ động tăng thời gian thức từ 9 giờ (2+3+4) lên 10 giờ hoặc hơn, lịch đó có thể là 2,5 giờ - 3,5 giờ - 4 giờ hoặc 3-3-4 giờ tùy theo phản ứng của từng bé. Lúc này có thể xuất hiện 1 catnap trong ngày, thường là giấc đầu tiên. Điều này là hoàn toàn bình thường của các bé chuẩn bị chuyển sang lịch ngủ 1 giấc/ngày,

lich 5-6 giờ với tổng thời gian thức là 11 giờ. Lịch này có thể sẽ theo bé đến tận 3-4 tuổi.

Tất cả những điều trên tưởng chừng rất rắc rối nhưng thực tế rất đơn giản: **Con cần thức một lượng thời gian đủ mệt thì con mới có thể ngủ xuyên đêm.** Nếu vào ban ngày con thức ít và ngủ tốt, thì con sẽ thức bù vào ban đêm. Đó là một phần nguyên nhân mà các bé dậy đêm và chơi vui vẻ. Nếu con dậy chơi đêm 1 giờ và một ngày bé ngủ 3 giấc, và ban ngày bé chỉ thức được 6 giờ thì hãy tìm cách cộng thêm vào 4 khoảng thức của bé một quãng thời gian chừng 10-15 phút, đây là cách triệt tiêu thời gian thức chơi đêm của bé.

Vậy, nếu một em bé 20 tuần và sinh hoạt hoàn hảo theo lịch E.A.S.Y 4, hãy để bé tiếp tục theo chu kì sinh hoạt này. Nhưng nếu các giấc ngủ ngày của bé khó khăn, đặc biệt ở giấc ngủ cuối cùng, hay đêm bé thức dậy và khó ngủ lại, lúc đó cha mẹ mới cần chủ động sáng tạo lịch riêng cho bé hoặc chuyển giao sang lịch mới với thời gian thức dài hơn.

Trong nhiều trường hợp vào wonder weeks, bé đưa các tín hiệu của sự chuyển giao sang chu kì E.A.S.Y mới. Nhưng sau wonder weeks, bé lại quay về sinh hoạt hoàn toàn vui vẻ với lịch sinh hoạt trước đó, bé **CÓ THỂ** chuyển đi chuyển về giữa các lịch sinh hoạt trong khoảng 2-3 tuần trước khi thực sự có thói quen và điều chỉnh theo một lịch sinh hoạt mới (tương đối) ổn định hơn.

*Vì thế, hãy nhìn vào cử chỉ và phản ứng của bé trước khi tra lịch và nhìn đồng hồ cha mẹ nhé!*

**Một số lưu ý khi tự thiết kế lịch sinh hoạt cho bé:**

- ✿ Cha mẹ có thể tự thiết kế lịch riêng cho từng bé, với điều kiện đảm bảo tổng thời gian thức tối ưu và số nap tối thiểu

theo độ tuổi. Điều này để đảm bảo bé ngủ được nhiều nhất cũng đồng thời bé không quá sức và không dậy đêm nhiều. Nên nhớ, bé ngủ ngày nhiều, thức ít thì bé sẽ dậy đêm chơi, nhưng ngược lại nếu bé thức quá dài và ngủ quá ít ban ngày, bé ăn không hiệu quả thì đêm vừa đói vừa căng thẳng thần kinh nên bé dậy càng nhiều lần giữa các chu kì REM và đòi ăn. Vì thế, khi tự thiết kế lịch, cha mẹ cần đảm bảo sự cân bằng giữa khả năng thức tối đa và chất lượng giấc ngủ đêm của bé. **GIẤC NGỦ LIÊN MẠCH VỀ ĐÊM LÀ THUỐC ĐO XEM LỊCH SINH HOẠT CỦA BÉ CÓ HIỆU QUẢ HAY KHÔNG.**

- \* Các bé thường có xu hướng thức ngắn hơn ở buổi sáng và thức dài nhất vào giấc cuối ngày.
- \* Nên tăng thời gian thức và hạn chế tối đa việc tăng số giấc ngủ ngày. Thừa số giấc ngủ ngày là nguyên nhân cốt lõi dẫn đến ngủ ngày kém chất lượng và dậy đêm nhiều lần. Cũng là nguyên nhân của ăn kém hiệu quả.
- \* Hãy ghi chép hàng ngày tổng thời gian thức của bé, cũng như thời gian thức trước các giấc để tìm được điểm tối ưu đặt con ngủ với ít nước mắt và chất lượng nhất.
- \* Không có gì là quy chuẩn. Ở tháng thứ 5, con bạn có thể theo E.A.S.Y 4 hoàn hảo trong khi con người khác có thể sinh hoạt với nếp 2,5-3-3,5 cũng tuyệt vời không kém. Hãy quan sát bé, bởi bé chính là người bạn cần học cách giao tiếp cùng. Hãy là chuyên gia riêng về sinh hoạt của bé, từ sớm nhất có thể, mọi lời khuyên chỉ để tham khảo mà thôi các mẹ nhé.



## Mẹo “cú huých” từ bên ngoài với E.A.S.Y 2-3-4

Hãy giả sử độ tuổi bé đang phù hợp với E.A.S.Y 2-3-4 và lịch sinh hoạt của bé bắt đầu ngày mới lúc 7h (nếu con bạn dậy sớm hơn, hãy điều chỉnh cộng trừ thời gian cho phù hợp).

### *Khung E.A.S.Y thứ nhất*

7h: Con dậy và được cho ăn no. Nếu con không ăn no, mẹ có thể cân nhắc làm đồng thời cả việc cắt ăn đêm. Sau khi ăn, hãy vệ sinh cá nhân cho bé và thực hiện các hoạt động của ngày.

Bạn sẽ giữ con thức bằng mọi giá đến 8h50' sáng, kể cả đêm trước con không ngủ tốt, hãy nghĩ đến mục tiêu lâu dài, giữ bé thức để có nhiều đêm ngủ ngon hơn sau này.

8h50': Bạn thực hiện trình tự đi ngủ cho con, và cho con vào giường. Mục tiêu là con tự ngủ ở mốc 9h.

Trường hợp con catnap! Giả sử ở mốc 9h30' con dậy, thay vì bạn cho con ra khỏi giường, hãy áp dụng phương pháp khuyến khích con tự ngủ (tham khảo cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 3: Bé tự ngủ, cha mẹ thư thái*) để bé ngủ lại. Bé sẽ làm việc này cho đến tận 11h. Có thể bé sẽ ngủ lại hoặc không: không sao cả, hãy nhìn đến mục tiêu lớn hơn, trước mắt là khơi gợi nhu cầu nghỉ ngơi lại sức từ bé.

### *Bạn tiếp tục chuyển sang khung E.A.S.Y thứ hai của ngày*

11h: Dù con mới chợp mắt ngủ lại được, bạn hãy cho con dậy, cho con ăn. Có thể cho con ăn trong bóng tối của môi trường ngủ nếu bạn thấy con có thể ăn tập trung hơn. Nếu con được hơn 6 tháng thì sau khi con uống sữa khoảng 20-30 phút, mẹ hãy cho con ăn dặm, vì nhiều bé có thể ăn dặm ngay sau bữa sữa. Việc cho ăn dặm ngay sau bữa sữa khiến bé có tinh thần sáng khoái để khám phá. Việc cho ăn dặm gần bữa sữa là để tạo thành 1 bữa ăn thống nhất, để bé không quá ham ăn dặm mà bỏ bê uống sữa - thức ăn tốt nhất cho bé lúc này.

Một điểm quan trọng nhất của ăn dặm bữa sớm trong ngày là để mẹ có thể thử phản ứng dị ứng của con, cha mẹ và người lớn có thể quan sát và can thiệp y tế kịp thời nếu bé có phản ứng dị ứng mãnh liệt. Đồng thời, nhiều bé mới ăn dặm hay bị nôn - ọc, việc ăn vào buổi sáng giúp đảm bảo an toàn và không ảnh hưởng đến thời lượng cho giấc ngủ đêm. Lượng ăn dặm ban đầu chỉ là một thìa nhỏ, và chủ yếu là để khám phá mùi vị, độ lỏng/rắn. Hãy tìm hiểu thêm về dinh dưỡng và lượng thức ăn vừa đủ cho bé mới bắt đầu ăn dặm từ cuốn *Ăn dặm không phải là cuộc chiến* xuất bản năm 2015.

Tiếp tục giữ con thức bằng mọi giá đến 13h50' thì làm thủ tục đi ngủ cho con, mục tiêu để con ngủ ở mốc 14h. Nhiều bé ngủ ngắn giấc trước và không ngủ lại được, điều này đồng nghĩa với việc con sẽ phải thức dài hơn 3 giờ, thậm chí hơn 4 giờ. Đây chính là cú huých giúp con có thể điều chỉnh nội tại để ngủ dài ra. Đương nhiên việc ngủ dài ra này có thể không diễn ra ngay mà cần có thời gian (3-5 ngày), nhưng hãy kiên trì các mẹ thân mến ạ.

Hãy giữ con ngủ đến 15h30', dù có phải làm các biện pháp kéo dài giấc.

*Bạn tiếp tục chuyển sang khung E.A.S.Y thứ 3 của ngày*

15h30': Bạn cho con dậy. Ăn trong phòng tối của môi trường ngủ nếu mẹ thấy con ăn tập trung hơn.

Với bé theo lịch 2-3-3,5, giờ ngủ đêm sẽ là 19h.

Với bé theo lịch 2-3-4, ngủ đêm sẽ là 19h30'.

30 phút trước thời gian ngủ đêm là lúc mẹ thực hiện thủ tục đi ngủ đêm: tắm - bú - thay quần áo - đọc truyện và gắn kết tình cảm gia đình. Mẹ đặt con đi ngủ lúc 19h hoặc 19h30' tương ứng với lịch sinh hoạt bé có thể trụ được.

Sau mốc này, nếu con có dậy, mẹ áp dụng các phương pháp khuyến khích tự ngủ giúp con ngủ lại, thay vì đưa con ra môi trường bên ngoài. Nên nhớ, trước đây bé theo chu kỳ E.A.S.Y 4 mỗi ngày bé có 3 giấc, vì thế nhiều bé hiểu lầm rằng giấc ngủ đêm chỉ là giấc ngủ thứ 3 của ngày như trước kia. Và cha mẹ sẽ là người đưa tín hiệu cho con rằng giờ ngủ đêm đã đến bằng cách không giao tiếp và không đưa bé ra ngoài, để không tạo ra thêm một khoảng thời gian thức THỬA sau khi đã đặt con ngủ đêm. Điểm này hết sức quan trọng để con hiểu tín hiệu ngủ đêm, không dậy gào khóc và đây cũng là nền tảng để chữa chứng ngủ ngắn vào ban ngày. Thời điểm chuyển giao này rất khó khăn, chúng tôi cũng đã từng trải qua và hiểu cảm xúc của cha mẹ lúc này. Hãy yên tâm và cho con thời gian thích nghi và điều chỉnh. Mọi chuyện sẽ qua và theo hướng tốt đẹp hơn.

Đêm gần sáng: Đây cũng là một thời khắc mong manh và nhạy cảm do lúc này các chu kỳ REM dày đặc nên bé có thể trằn trọc và khó ngủ hơn. Nhiều bé dậy lúc 4h sáng và gào khóc, còn nhiều bé có thể muộn hơn là lúc 5h. Dù làm gì đi chăng nữa, cha mẹ hãy áp dụng phương pháp khuyến khích con tự ngủ lại mà **KHÔNG CẦN ĂN**. Bởi cho ăn lúc này sẽ tạo thành một khung E.A.S.Y sớm hơn, dẫn đến bắt đầu ngày mới của con trước 5h sáng và giấc ngủ ngày số 1 quá sớm (trước 7h sáng). Việc cho con ăn sau đó để con ngủ lại khiến giấc ngủ này sẽ được tính là giấc ngày, tách khỏi giờ ngủ đêm, do đó sẽ làm THỬA ra một chu kỳ E.A.S.Y, làm con mệt hơn và có thể con muốn bắt đầu ngủ đêm từ 16-17h - là quá sớm - và là nguyên nhân của chứng dậy sớm mãi mà không khắc phục được. Một nguyên nhân khác là vào 7h sáng khi cha mẹ muốn con ăn bữa đầu ngày, do các bữa con ăn gần nhau, con sẽ ăn không hiệu quả ở E1 dẫn đến ăn vặt và ngủ vặt của cả ngày tiếp đó. Vì thế, trong trường hợp con ậm ọe từ sớm hãy kiên nhẫn chờ đến ít nhất 6h sáng mới cho con ăn và

bắt đầu ngày mới, sau đó, giữ con thức đến sớm nhất 8h sáng mới cho ngủ giấc ngày thứ nhất và hãy ghi chép ngày mới này theo chu kì ngủ 6AM-6PM, chứ không phải 7AM-7PM như chu kì mẫu. Điều chỉnh giờ ngủ các giấc ngày đêm phù hợp cho con, đến khi con có thể ngủ tốt hơn vào ngày và đêm để có thể điều chỉnh về lịch mẫu (nếu cha mẹ thấy cần - nhiều em bé sinh hoạt rất tốt ở chu kì tự nhiên 6AM-6PM).

Hãy nhớ bé theo E.A.S.Y 2-3-4 không ngủ quá 2 giấc mỗi ngày và không nên cho bé ngủ bù quá 2 giờ/giấc vào ban ngày, tránh hiện tượng ngủ ngày đánh cắp thời lượng giấc ngủ đêm.

### **Những vấn đề liên quan đến ăn dặm: Khởi nguồn cho niềm vui ăn uống**

Trong cuốn sách *Ăn dặm không phải là cuộc chiến* đã xuất bản 2015 chúng tôi có bàn rất kĩ về vấn đề kỹ năng, dinh dưỡng, thực đơn và thức ăn phù hợp với lứa tuổi cho bé ở giai đoạn mới bắt đầu ăn dặm. Trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ đề cập đến một số khía cạnh quan trọng cũng như những vấn đề khác mà có thể ảnh hưởng đến nếp sinh hoạt E.A.S.Y của bé.

#### **NHỮNG RẮC RỐI THƯỜNG GẶP Ở GIAI ĐOẠN ĂN DẶM:**

- \* Khi ăn dặm làm giảm chất lượng ăn tổng thể của bé.
- \* Khi ăn dặm làm giấc ngủ đêm trở nên rắc rối.
- \* Khi bé mãi ăn dặm và giảm lượng sữa.
- \* Dị ứng, đau bụng, táo bón và các vấn đề ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé.

Bên cạnh những lo lắng về cân nặng, nhiều bậc cha mẹ không khỏi hững hờ mong chờ thời điểm khi con cán mốc 6 tháng tuổi: là lúc con bắt đầu tập ăn dặm.

Như đã trình bày rất tỉ mỉ trong cuốn *Ăn dặm không phải là cuộc chiến* về nguyên nhân tại sao các cha mẹ nên bắt đầu cho con ăn dặm với lượng ít và tốc độ từ từ, cũng như tầm quan trọng của sữa trong năm đầu đời của trẻ, chúng tôi cũng đã đưa ra một lịch sinh hoạt tương đối cụ thể với các bé tập ăn dặm theo từng mốc độ tuổi: Bé ăn dặm 1 bữa/ngày và bé ăn dặm 2 bữa/ngày.

Tôi nhận được không ít những tin nhắn, những câu hỏi và yêu cầu gỡ rối cho các trường hợp các em bé bắt đầu ăn dặm và đồng thời lượng sữa giảm đáng kể trong ngày, và hậu quả là con bỗng nhiên thức dậy nhiều lần đòi ti mẹ vào ban đêm. Một số lớn khác là giải quyết hậu quả của ăn thụ động lâu dài trong trường hợp các bé đã quen được ăn khi ngủ và đến đây bé gặp nhiều khó khăn trong việc học ăn dặm và điều chỉnh để học ăn khi thức. Nhiều mẹ lo lắng vì con ăn dặm quá ít, một số khác lại cho con ăn quá nhiều và dẫn đến giảm sữa con bú hằng ngày. Một số ít thì ăn dặm lại đi kèm với các vấn đề tiêu hóa: đầy bụng, khó tiêu, ỉa chảy hay táo bón, làm ảnh hưởng đến nhịp sinh hoạt thường ngày của bé.

Với các bé mới tập ăn dặm ở mốc 6 tháng tuổi, việc ăn thêm một chút thức ăn khác ngoài sữa với bé lúc này chỉ là giai đoạn thử nghiệm, khám phá, vui và ít bổ sung dinh dưỡng. Ở mốc 6-8 tháng, con được ăn một lần ăn dặm trong ngày, tốt nhất vào buổi sáng và ngay sau bữa sữa thứ hai của bé. Nguyên nhân đã được trình bày trong phần chữa giấc ngủ ngày quá ngắn ở trên. Khi nhận thấy con có thể gặp một số rắc rối nhỏ trong quá trình ăn dặm, cha mẹ có thể chủ động giảm hoặc ngừng ăn dặm một vài ngày, để quan sát chất lượng chất thải và nhịp sinh hoạt của con. Chìa khóa của ăn dặm thành công là: chậm, từ từ, từng chút một nhưng chắc chắn đáp ứng sát nhu cầu và khả năng thể chất của từng bé.

Một trong những hiện tượng thường gặp ở lứa tuổi ăn dặm là bé bỏ bú, hoặc bé không còn có cảm giác đói mãnh liệt và ăn no

như trước, vì lịch ăn sữa và ăn dặm trải dài suốt ngày, không có khoảng thời gian cho bé cảm nhận đói cũng như dạ dày không có điều kiện nghỉ ngơi. Trừ trường hợp các bé mới tập ăn dặm trong giai đoạn đầu tập cầm nắm của phương pháp ăn dặm bé tự chỉ huy - BLW (bé cần ăn BLW sau khi ăn sữa ít nhất 1 giờ để đảm bảo an toàn và hiệu quả), thì việc nhiều gia đình thực hiện cho bé ăn dặm (kiểu truyền thống, ăn dặm kiểu Nhật...) 1-2 giờ sau bữa sữa sẽ làm số bữa ăn của bé tăng lên gấp rưỡi (từ 4 bữa trở thành 6 bữa), điều này đi ngược với nhu cầu tự nhiên và có thể làm giảm chất lượng tổng thể bữa ăn và khả năng dung nạp dinh dưỡng cho bé. Chưa kể một số các món ăn dặm phức tạp có thể làm cơ thể bé gặp nhiều khó khăn để tiêu hóa, bé ăn được nhưng dạ dày không đủ phát triển để tiếp nhận và chuyển hóa chất dinh dưỡng. Điều này có thể dẫn đến kết quả là tổng lượng thức ăn bé có thể ăn nhiều hơn, nhưng bé đi ngoài nhiều và lượng dinh dưỡng tiếp nhận lại giảm so với khi chưa ăn dặm. Hậu quả là bé có thể đói và tỉnh dậy vào ban đêm, mặc dù bé đã có thể ngủ qua đêm không cần ăn từ trước đó.

Lúc này là lúc cha mẹ cần quan sát lượng sữa bé ăn, gộp bữa sữa cùng bữa ăn dặm để đảm bảo bé đói hơn trước bữa ăn và do đó bú sữa hiệu quả. Lý tưởng là cho con ăn dặm ngay sau ăn sữa, và với số lượng ít để tổng lượng sữa không dao động quá nhiều trước và sau khi được ăn dặm.

Ở những trường hợp đặc biệt, khi bé quá thích ăn dặm và bỏ bê uống sữa, cha mẹ có thể cân nhắc cho ăn dặm cách ngày hoặc thậm chí ngừng ăn dặm một vài ngày để ổn định lượng sữa uống cho bé trước khi giới thiệu lại thức ăn dặm. Nên nhớ, ở giai đoạn này, thức ăn mà cơ thể bé có thể hấp thụ hoàn toàn nhất là sữa, sau đó mới đến rau, củ, quả, cơm, mì và thịt, cá, protein.

## CHIẾC RĂNG ĐẦU TIÊN

Trong khoảng mốc sớm hoặc muộn hơn 7-8 tháng, chiếc răng đầu tiên sẽ nhú lên từ dưới lợi của bé. Mặc dù đây có thể là một sự kiện đáng mong chờ và vô cùng phấn khích với gia đình, nhưng với bé, đây có thể là một cảm giác vô cùng lạ lẫm và khó chịu. Đầu tiên là cảm giác ngứa ngáy và đau từ trong lợi, nhiều bé có thể phát sốt, sau đó là cảm giác có gì đó vương vương nhô lên. Mặc dù nhiều bé hoàn toàn không cảm nhận được sự khác biệt, nhưng với một số các bé nhạy cảm khác thì sự khó chịu thường trực trong miệng này biến bé trở thành một đứa trẻ cáu kỉnh và dễ rơi nước mắt. Với những em bé này, việc ngâm nướu lạnh hay massage lợi chỉ có ý nghĩa nhất thời, chỉ đến khi lợi bé nứt hẳn và răng nhú lên, cơn sốt hạ xuống thì lúc đó bé mới có thể trấn tĩnh trở lại. (Một thủ thuật tôi thường dùng khi các con mọc răng là cho các bé gặm bánh mỳ, loại có vỏ hơi cứng hoặc dai để cử động nhai như là một cách các con “gãi ngứa” cái lợi khó chịu).

Trong giai đoạn mọc răng, rất nhiều cha mẹ than phiền về sự ngắt quãng trong các giấc ngủ, cả giấc ngủ ngày và đêm. Hãy nghĩ lại lần cuối bạn đi khám nha sĩ, cảm giác đau đớn thường trực ngay trong miệng khi bạn đau răng, từ đó bạn sẽ có thêm sự cảm thông với giai đoạn khó khăn này của bé. Rất may là mỗi chiếc răng chỉ mất khoảng 1-2 tuần để nứt lợi và nhú lên, sau đó nhịp sinh hoạt của bé lại trở lại bình thường. Tin buồn là một em bé có tất cả 20 chiếc răng, vì thế quá trình này sẽ lặp đi lặp lại, và nếu cha mẹ học được cách xử lý khủng hoảng thì những lần mọc răng sau sẽ bớt náo loạn hơn.

## **Khủng hoảng nỗi lo sợ xa cách - giai đoạn tám mẹ**

Gây dựng niềm tin và nắm bắt các nhu cầu của con là hai kỹ năng sống còn. Nhưng nhiều ông bố, bà mẹ lại nhầm lẫn giữa

nhạy cảm với quá bao bọc, đặc biệt những bậc cha mẹ gặp khó khăn trong để con chịu rời cha mẹ. Khi được kể về một ngày của mẹ và bé, chúng tôi chợt nhận ra vấn đề lại nằm ở niềm tin rằng đã là cha mẹ có nghĩa là lúc nào cũng phải kè kè bên con, để con ngủ cùng giường và không bao giờ được để con khóc. Cha mẹ thường phản ứng ngay khi có tiếng ọ ẹ hoặc một cử động nhỏ của con, mà không cần phân biệt xem đó là tiếng gọi cần sự giúp đỡ hay đơn thuần chỉ là cử động phản xạ của trẻ (đôi lúc trẻ nói mê khi ngủ, đôi lúc trẻ lại trở mình khi ngủ và chơi). Khi không bế thì cha mẹ cũng luôn ở quanh bé, vì họ nghĩ đứa trẻ không bao giờ được chơi hay khám phá thế giới xung quanh một mình. Vì thế, đương nhiên khi đã trở thành thói quen, cha mẹ không thể rời khỏi phòng hay đi đâu mà con không khóc (thậm chí nhiều mẹ đi vệ sinh không dám đóng cửa vì sợ con khóc), và hậu quả có thể đến mức cha mẹ bị mất ngủ, mất tự do và thậm chí mất cả các mối quan hệ xung quanh.

Đành rằng trẻ cần cảm thấy được gắn bó và cần cảm giác an toàn, cần học cách kết nối cảm nhận của bản thân và cần học cách đọc nét mặt của người khác. Nhưng khái niệm phổ biến nuôi con theo kiểu gắn gũi gắn bó (Attachment Parenting) đôi khi lại đi quá giới hạn. Trẻ cảm thấy gắn bó khi cha mẹ hiểu con. Bạn có thể ôm con trong vòng tay của mình khi con thức, cho con ngủ gục trên ngực mình và cho con ngủ chung giường cho tới khi con bước vào tuổi vị thành niên. Nhưng nếu cha mẹ không nhận thấy đặc điểm của con, không kết nối được với con, không cho con được điều con cần, thì chẳng sự ôm ấp hay gắn gũi nào có thể khiến con cảm thấy an toàn được. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng: Những mẹ phản ứng kịp thời nhưng không thái quá thường xây dựng được mối quan hệ gắn bó bình đẳng với con hơn là các mẹ quá bao bọc, và đồng thời, các bé được quá bao bọc từ nhỏ khi lớn thường luôn có cảm giác bất an.



Lo lắng xa cách diễn ra trầm trọng nhất trong khoảng từ 7 đến 9 tháng, kéo dài trong khoảng 4-6 tuần, và nó xảy ra ở hầu hết các bé. Lúc này trẻ đang trong giai đoạn phát triển mà não có thể giúp trẻ nhận biết được mẹ quan trọng như thế nào, nhưng lại chưa đủ hoàn thiện để nhận ra khi bé không nhìn thấy mẹ không có nghĩa là mẹ sẽ đi mãi mãi. Với một lời trấn an được thể hiện bằng tông giọng vui vẻ: “Nào, không sao đâu - Mẹ vẫn đang ở đây”, và với một chút kiên nhẫn từ phía cha mẹ, những lo lắng về sự xa cách thông thường sẽ biến mất trong khoảng một hoặc hai tháng.

Nhưng hãy xem chuyện gì sẽ xảy ra với em bé mà cha mẹ quá bao bọc và thường xuyên kè kè bên cạnh. Em bé chưa bao giờ biết đến cảm giác khó khăn, và cũng chưa bao giờ được dạy cách tự vỗ về, an ủi bản thân. Bé không được học cách tự chơi vì cha mẹ tin rằng việc của cha mẹ là mua vui cho con. Khi con bắt đầu có cảm giác lo lắng xa cách thông thường và khóc gọi cha mẹ, họ sẽ lao vội đến “giải cứu” con, vô tình củng cố nỗi sợ của bé. Hốt hoảng và tội lỗi: “Mẹ đây, mẹ đây, mẹ xin lỗi con”, giọng nói phản chiếu đúng sự sợ hãi của con. Nếu việc này diễn ra hơn một hoặc hai tuần, cha mẹ can thiệp quá mức có thể biến nỗi lo lắng xa cách thông thường (hiện tượng tâm lý chỉ kéo dài 4-6 tuần) trở thành “bệnh” lo lắng xa cách kéo dài như đến vô tận, bệnh bám (bện) mẹ, đúng như chúng tôi vẫn hay gọi.

Một trong những ví dụ điển hình nhất về hiện tượng này là bé T, 9 tháng tuổi. Mẹ bé tuyệt vọng nhờ giúp đỡ, và khi bước chân vào nhà thì tôi hiểu ngay lý do tại sao. Trong nhiều năm tư vấn giúp đỡ các bậc cha mẹ, có thể nói đây là trường hợp lo lắng xa cách (bám mẹ) kéo dài và nghiêm trọng nhất mà tôi được biết. T “bám dính như đĩa”, đây vẫn còn là nói giảm nói tránh. Mẹ bé - chị B giải thích: “Từ lúc thức dậy, em phải bế con suốt. Con chỉ tự chơi nhiều nhất là 2 đến 3 phút. Và nếu không bế con lên, con sẽ kêu gào cho tới khi tự làm đau mình hoặc phát ốm lên mới thôi”.

Chị B nhớ lại lần lái xe từ nhà bà ngoại về, bé T cảm thấy tuyệt vọng vì phải ngồi ở ghế xe ô tô, chứ không phải trong vòng tay của mẹ, vì thế cô bé bắt đầu gào khóc dữ dội. Chị B cố gắng an ủi con, nhưng chỉ càng khiến con khóc to hơn: “Em kiên quyết không dừng xe đâu hàng con. Nhưng khi vừa về đến nhà, con lại nôn thốc nôn tháo”.

Sau đó, nhờ sự giúp đỡ của vài người bạn gái, chị B đã thử rời khỏi phòng và để một người khác bế con. Dù chỉ vắng mặt 2 phút cũng đủ làm cho bé T từ rên rỉ đến hoảng loạn khóc thét lên. Vì thế, bất chấp có sự giúp đỡ từ bạn bè, chị B lại đầu hàng và đương nhiên: “Ngay khi được bế lên, con nín bặt”.

Tệ hơn nữa, bé T vẫn còn tỉnh giấc vào ban đêm; đêm nào con “chỉ” dậy 2 lần là đêm ngủ ngoan và cha mẹ phải rất may mắn. Chồng cô, anh M đã thực sự cố gắng trong suốt 6 tháng để chia sẻ gánh nặng với vợ nhưng cũng không thể vỗ về, an ủi bé T được, vì con chỉ theo mẹ. Suốt cả ngày, lúc nào cũng phải bế con trên tay, nếu không con sẽ khóc, nên chị B không chỉ kiệt sức, mà gần như không thể làm việc gì ra hồn, chưa nói đến là không thể dành thời gian cho cô con gái đầu 3 tuổi, chị gái của bé T. Em bé 9 tháng tuổi hoàn toàn chiếm lĩnh thời gian, sức lực và tinh thần của mẹ, vợ chồng anh chị do vậy hiếm khi có được một khoảnh khắc yên bình hoặc riêng tư cùng nhau.

Trong những lúc nói chuyện với chị B và quan sát phản ứng của cô với bé T, tôi có thể nhận thấy mỗi lần lao đến và “giải cứu” con khỏi giận hờn và nước mắt, chính mẹ đã vô tình củng cố cho nỗi sợ kinh khủng nhất của con. Bằng cách quá thường xuyên bế con lên, một cách vô tình và bằng hành động, mẹ như đang nói với con rằng: “Con nói đúng. Ở đây rất đáng sợ”. Lúc này, để giải quyết vấn đề ngủ, trước tiên cần xử lý một số vấn đề liên quan đến nỗi sợ xa cách - bám mẹ nghiêm trọng của bé T.



Tôi khuyên chị B đặt con xuống nhưng vẫn tiếp tục nói chuyện bên bồn rửa bát. Và nếu mẹ phải đi đâu ra khỏi phòng, mẹ nói to hơn để con có thể nghe thấy. Tôi cũng khuyên chị B không được tiếp tục nói với con bằng giọng tội nghiệp nữa. Thay vào đó, cô phải nói bằng giọng trấn an vui vẻ: “Đây đây, T à, mẹ có đi đâu đâu”. Một khi bé T bắt đầu bình tĩnh lại, chị B đánh lạc hướng bằng một món đồ chơi hoặc một bài hát - bất cứ thứ gì có thể khiến con quên đi nỗi sợ.

Tôi hứa quay lại sau 6 ngày nhưng đến ngày thứ 3 thì chị B gọi, dường như những gợi ý của tôi không có tác dụng. Chị B mệt mỏi hơn bao giờ hết, và nhanh chóng cạn ý tưởng để làm cho con quên đi nỗi sợ. Cảm thấy bị bỏ rơi nhiều hơn trước, con gái đầu lòng cũng bắt đầu ăn vạ - một cách để thu hút sự chú ý của mẹ. Trong chuyến thăm lần thứ hai của tôi, mặc dù vợ chồng chị B không cảm thấy tiến triển gì trong công cuộc khắc phục nỗi sợ của con, nhưng tôi có thể khẳng định là con đã khá hơn một chút, đặc biệt là khi con ở phòng khách. Nhưng khi ở phòng bếp, nơi mà mẹ làm nhiều việc nhà thì con thực sự khổ sở. Tôi nhận thấy điểm khác biệt là: ở phòng khách, bé T chơi với rất nhiều đồ chơi ở xung quanh - những vật khiến con sao nhãng - trong khi ở phòng bếp, con chỉ được ngồi ở ghế tập đứng. Đương nhiên chị B sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc đánh lạc hướng con khi bé đang ngồi trong ghế, bởi con đã chán ngán cái quay tay, cái dây kéo và những thứ ngớ ngẩn khác mà con chơi suốt ngày và không còn thấy thú vị nữa. Con còn cảm thấy bị cầm tù. Con không những bị xa mẹ - dù chỉ chưa đến 3 mét - mà con còn không thể di chuyển được.

Gợi ý của tôi là đặt cho con một tấm thảm chơi trong phòng bếp, trong đó lần lượt để một số món đồ chơi yêu thích của con. Mẹ cũng phát hiện ra một món đồ chơi mới cho con, với các phím đàn piano và các nút bấm mà bé T thích. Những gì mới lạ

có thể dễ dàng làm bé T sao nhãng. Và giờ, ngay cả khi không được mẹ bế lên, ít nhất bé T cũng có thể bò lại gần mẹ hơn. Dần dần, nhịp chú ý của bé T dài hơn, và khả năng chơi một mình của con cũng tốt hơn.

Chúng tôi tiếp tục xử lý sang vấn đề ngủ. Bé T chưa bao giờ là một đứa trẻ “ngủ ngoan”, và cũng như nhiều mẹ khác, trong nhiều tháng liền chị B đã chọn con đường ngắn và ít kháng cự nhất đó là cho con ngủ gục trên ngực mình. Đến giờ, đó là cách duy nhất để bé T chịu ngủ: ti mẹ và ngủ gật trên ti. Khi đã chắc bé T ngủ say, mẹ mới từ từ nhòem dậy, và đặt con vào cũi, và tất nhiên là ở trong phòng của bố mẹ rồi. Thế là một em bé, ban ngày thì sợ rời xa mẹ nhưng đêm đêm lại tỉnh dậy thấy mình nằm trong cũi và chẳng thấy mẹ đâu. Trong đầu của em bé, dù chỉ 9 tháng ấy hỗn độn những suy nghĩ: “Sao mình lại ở đây? Mẹ đâu? Ti đâu? Lần cuối mình nhắm mắt mình thấy ti mẹ cơ mà? Chắc mẹ đi mất rồi? Đi mãi mãi?”...

Sau đó, chúng tôi đặt cũi của T về lại phòng của cô bé, và để bố được thực hiện vai trò của mình, tôi đã dạy anh M cách bế lên/ đặt xuống. Khi anh M thực hiện bế lên đặt xuống, tôi đã hướng dẫn anh nói chuyện với con: “Không sao đâu, con ngủ tiếp đi nhé”. Mất vài đêm khóc lóc, và với sự kiên nhẫn tuyệt vời, anh M đã thành công.

Sau vài ngày trấn an bé T, hướng dẫn con tự ngủ, và giúp con ngủ suốt đêm ở trên giường riêng trong phòng của bé, con chỉ còn thức dậy một lần mỗi đêm, và thi thoảng, trước sự kinh ngạc của cha mẹ, cô bé đã ngủ liền mạch suốt cả đêm. Các giấc ngủ ngày vào buổi sáng và buổi chiều cũng tốt hơn. Giờ con không còn quá mệt nữa, nỗi lo xa cách cũng không còn nghiêm trọng như trước nữa.

Quay lại sau một tháng, tôi cảm giác nhưng mình đang đến thăm một gia đình hoàn toàn khác. Vì chị B không còn phải kè kè



với bé T 24/7 nữa nên cô ấy có thể dành thêm thời gian cho con gái đầu. Từng cảm thấy mình vô dụng, ông chồng M lúc này cũng đã là một thành viên trong đội nuôi dạy con. Tuyệt vời hơn, cuối cùng anh cũng có thể hiểu được cô con gái bé bỏng của mình.”<sup>1</sup>

## Khủng hoảng ngủ 7-9 tháng

Trong khoảng 7-10 tháng, trẻ có thể trải qua một giai đoạn khủng hoảng ngủ kéo dài, những em bé đã ngủ qua đêm liên tục, đã cắt ăn đêm và ngủ ngày tốt bỗng dưng thay đổi: bé không chịu ngủ, ngủ ngắn, đêm dậy chơi nói chuyện (ở các em bé biết tự ngủ) hàng tiếng đồng hồ hoặc bé dậy đêm liên tục đòi ăn và ban ngày ăn rất kém (ở các bé không biết tự ngủ và chưa cai ti đêm). Giới nghiên cứu đều không thể khẳng định được nguyên nhân chắc chắn gây ra khủng hoảng ngủ, có điều khủng hoảng này có thể nhận thấy rõ nhất ở các em bé trước đó có nhịp sinh hoạt tương đối ổn định và ngủ tốt.

Nhiều giả định cho rằng giai đoạn 8-11 tháng này đánh dấu sự phát triển cực kì quan trọng trong sự nhận thức của trẻ: sợ xa cách, còn các kĩ năng vận động và cơ bắp cũng được hình thành: cầm nắm mọi vật trong tầm với, học trườn, bò, đứng... Tất cả những điều trên xảy ra cùng một lúc làm cho sự kết hợp giữa phát triển và nghỉ ngơi bị náo loạn. Cộng thêm vào đó là quá trình ăn dặm có thể gây kích ứng tới hệ bài tiết và tiêu hóa của trẻ. Nhiều trẻ ở giai đoạn này hay bị cảm cúm do hệ miễn dịch suy giảm hơn so với khi bú mẹ hoàn toàn. Chưa kể đến việc mọc răng, tất cả tạo nên sự hỗn loạn từ bên trong với bé. Đối với các bé có nhịp sinh hoạt ổn định trước đó: ăn ngoan, ngủ tốt và ngủ xuyên đêm thì sự thay đổi này gây sốc cho cả gia đình.

<sup>1</sup> Trích đoạn câu chuyện sợ xa cách trong cuốn *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ*, Tracy Hogg và Melida Blau, Thái Hà Books xuất bản.

Một số ví dụ điển hình của giai đoạn này là bé học ngồi và ngồi dậy khi vẫn đang ngủ, nhưng khi chuyển giấc thì không tự nằm xuống được (7 tháng); hay giai đoạn bé có thể tự đứng lên khi đang ngủ, ngủ đứng trong cũi và tỉnh dậy trong trạng thái ngủ đứng thì hoang mang và khóc vì chưa biết cách ngồi xuống chứ không nói gì đến nằm xuống để ngủ lại (11 tháng).

Bác sĩ và nhà trị liệu nhi khoa Fran Walfish khuyên cha mẹ kết hợp nhẹ nhàng nhưng kiên quyết để giải quyết khủng hoảng ngủ: Hãy vào phòng con, hãy đặt bé nằm lại, nhưng hạn chế bế bé lên hay ru bé. Động tác đơn giản là đặt bé nằm lại giường. Hãy cho con biết là cha mẹ luôn ở gần con và lúc này con cần đi ngủ lại. Bác sĩ Walfish cho biết thêm: “Để làm cha mẹ thông thái, chúng ta cần biết cân bằng giữa tình yêu, nuôi dưỡng với giới hạn và kỉ luật. Cha mẹ thể hiện tình yêu bằng cách ở bên con khi con cố gắng vượt qua khó khăn, nhưng cha mẹ dạy con giới hạn: Con sẽ nằm ngủ trong giường cho đến sáng.” Ở mốc tuổi này, con cần ngủ qua đêm mà không cần ăn, và lí tưởng nhất: Con đã biết tự đưa mình vào giấc ngủ khi con mệt.

Và hãy bình tĩnh, đây là một giai đoạn và nó sẽ qua. Nhiều cha mẹ mắc sai lầm bằng cách cố sửa giai đoạn tự nhiên này: rung lắc con ngủ, cho ti để ngủ, cho ngủ chung cùng cha mẹ, cho ăn đêm lại... điều này càng làm cho giai đoạn khủng hoảng ngủ kéo dài và các vấn đề về ngủ càng trở nên phức tạp và khó sửa hơn chứ không còn đơn thuần là giai đoạn khủng hoảng ngắn kéo dài vài ba tuần nữa. Nếu cha mẹ không nhất quán thì các vấn đề về ngủ hay các thói quen xấu có thể dai dẳng kéo dài hàng tháng, hàng năm. Chúng tôi đã nhận được không ít tin nhắn của các mẹ cho bé bú đêm lại, và gặp vấn đề về ăn uống mặc dù trước đó con đã biết ngủ qua đêm, bởi họ thiếu kiên trì và bỏ cuộc giữa đường.

Nếu khủng hoảng ngủ kéo dài quá 6 tuần ở giai đoạn này, cha mẹ cần theo dõi và xem xét lại thời gian ngủ ngày, tổng thời gian thức và điều chỉnh các giấc ngủ ngày cho bé. Nhiều bé có thể phù hợp với thời gian thức dài hơn (3-3-4), và nhiều bé có thể chuyển giao sang lịch 1 giấc ngày sớm hơn các bé khác: 11 tháng.

*“Các giai đoạn của con em đúng như sách luôn chị ạ. Mất 2 tuần lúc 8 tháng, nửa đêm con dậy tròn mắt ngắm mẹ xong lẫy, trườn rồi nằm ngheu ngao tự nói chuyện 1-2 tiếng, xong lại tự lấy ti giả nhét miệng ngủ tiếp”*

**Mẹ Đào Ngọc H (Hà Nội)**

*“Con nhà em “chuẩn sách” thế không biết! 2-3 tuần liền, lúc 7,5-8 tháng ban đêm con dậy chơi 1-2 tiếng rồi sau mới ngủ lại, rồi tiếp theo là các giai đoạn tập ngồi - tập bò. Hiện nay con tự ngồi được rồi nên mấy hôm nay con lại ngủ ngon. Để chờ mấy hôm nữa con lại tập đứng tiếp”*

**Mẹ Nguyễn Phương Mai (Hà Nội)**



### **Tóm tắt E.A.S.Y 2-3-3,5 và E.A.S.Y 2-3-4**

**Thời gian thực hiện:** từ 19 tuần đến 15 tháng tuổi.

**Cách chuyển giao** từ E.A.S.Y 4 lên E.A.S.Y 2-3-4 bằng cách tăng thời gian thức từ sau giấc ngủ thứ nhất và thứ hai, bỏ giấc ngủ ngắn cuối ngày của lịch 3 giấc ban ngày lịch - E.A.S.Y 4.

**Đặc điểm:** ĂN các bữa cách nhau khoảng 4 - 4,5 giờ, ngày ăn 4 bữa kể cả ăn dặm, ngủ 2 giấc ngủ ngày.

**TỔNG thời gian thức ngày:** 9 giờ, ngủ ngày 3 - 4 giờ; đêm ngủ 11 - 12 giờ.

**Lịch tóm tắt lại đơn giản như sau:**

Sáng ngủ dậy: con ăn.

Thức đủ 2 giờ cho đi ngủ nap 1. Ngủ 1,5 - 2 giờ. Nếu Catnap trước 9 tháng thì cần áp dụng kéo dài nap, sau 9 tháng mà trẻ catnap giấc thứ nhất là hoàn toàn bình thường.

Ngủ dậy con được ăn sữa + ăn dặm (sau 6 tháng).

Chơi tự lập, chơi với mẹ, thức đủ 3 giờ từ lúc dậy thì cho con đi ngủ nap 2. Nap 2 kéo dài 1,5 - 2 giờ.

Ngủ dậy con sẽ được uống sữa.

Khi con thức đủ 3,5 giờ từ khi dậy thì cha mẹ làm thủ tục đi ngủ, ăn một bình trước khi đi ngủ đêm. Sau 9 tháng mẹ cho ăn sữa + ăn dặm, sau đó thủ tục đi ngủ chỉ có đọc sách và trò chuyện mà không còn có bình sữa trước khi đi ngủ nữa.

Như vậy thời gian thức từ lúc tỉnh dậy nap 2 đến lúc ngủ đêm là đủ 4 giờ.

Đêm không ăn.

**E.A.S.Y 5-6****Lịch sinh hoạt chỉ có một giấc ngủ trưa**

Đâu đó trong khoảng sinh nhật đầu đời của bé, con có tín hiệu ngủ một giấc ngủ ngày ngắn lại, đây là hiện tượng hoàn toàn bình thường và là bước đệm quan trọng giúp bé cắt bỏ một giấc ngủ ngày và chuyển sang lịch 1 nap.

Lúc này các bữa ăn của bé cũng diễn ra tại những mốc thời gian tương đối ổn định, nhiều cha mẹ bắt đầu ngừng đếm thời gian thức mà thay vào đó là thực hiện lịch sinh hoạt cứng nhắc:



giờ nào việc đó, có giờ ăn và giờ ngủ cố định. Ví dụ bé sẽ ăn 7h sáng - 11h trưa - 14h và 18h, hay bé sẽ ngủ giấc ngủ ở một giờ cố định (12h-14h) và đi ngủ đêm đúng giờ. Nhiều gia đình bắt đầu thực hiện giáo dục giới hạn, kỉ luật ăn ngủ cho bé ở thời điểm này. Đây hoàn toàn là điều nên làm để tránh mức độ ảnh hưởng của những kỳ khủng hoảng ăn/ngủ sau này, khi bé thử thách các giới hạn của cha mẹ và người chăm sóc.

Dưới đây là những đặc điểm chính và những mốc phát triển đáng nhớ của giai đoạn thực hiện lịch sinh hoạt E.A.S.Y 5-6 này.

### **Tín hiệu chuyển giao từ lịch 2-3-4 sang lịch 5-6**

Khi bé đang sinh hoạt ở lịch 2 giấc ngày và vào mỗi giấc ngủ ngày, bé trần trọc và chiến đấu đến cùng, không chịu ngủ, khó vào giấc, thậm chí không ngủ được một trong hai giấc ngày; đêm bé dậy nhiều lần, nói chuyện hàng tiếng đồng hồ và khó ngủ lại kéo dài quá 6 tuần thì cha mẹ cần suy tính đến phương án giảm giấc ngủ ngày cho bé. Đây là tín hiệu để chuyển giao sang lịch ít giấc ngủ ngày hơn.

Bé khoảng 11-14 tháng tuổi khi có các tín hiệu này.

Nếu trước 11 tháng tuổi, cha mẹ nên cân nhắc việc kéo dài thời gian thức của lịch 2-3-4 thành 3-3-4 với các giấc ngủ ngày kéo dài chừng 1 giờ 30 phút.

### **Cách thực hiện**

Mẹ tăng thời gian thức của bé gần đến 3 giờ, giảm thời gian ngủ của giấc ngắn buổi sáng chỉ còn 30 phút (chuyển dịch lịch sinh hoạt 2-3-4 thành 3-3-4) và tăng thời gian thức trước cho bé đi ngủ giấc ngủ ngày đầu tiên tới lúc bé có thể cất giấc này và chuyển về cho bé ngủ trưa.

Một ngày của chu kỳ sinh hoạt E.A.S.Y 5-5 (hoặc 5-6) sẽ như trình bày dưới đây, giấc ngủ trưa dao động 1 giờ 30 phút - 2 giờ nhưng các mốc thời gian là tương đối cố định. Cùng với thời gian bé có thể thức dài thêm một chút, và do đó có thể thức đủ 6 giờ sau giấc ngủ trưa, do đó có thể thực hiện ăn tối cùng gia đình và ngủ giấc tối ở mốc thời gian lý tưởng là 19h30'.

Bắt đầu một chu kỳ E.A.S.Y ngay sau khi bé thức dậy vào buổi sáng.

Ở mẫu hướng dẫn này, chúng tôi giả sử bé thức dậy lúc 7h sáng - cách 4 giờ ăn một lần - và ngủ được khoảng 2 tiếng buổi trưa, và lúc này nhiều gia đình có thể cân nhắc xây dựng một lịch sinh hoạt cố định cho bé, điều chỉnh theo giờ dậy tự nhiên buổi sáng của con. Và đương nhiên, mỗi ngày nhịp sinh hoạt của bé sẽ có chút dao động nhỏ (15 -30 phút) với các mốc thời gian đặt ra đó.

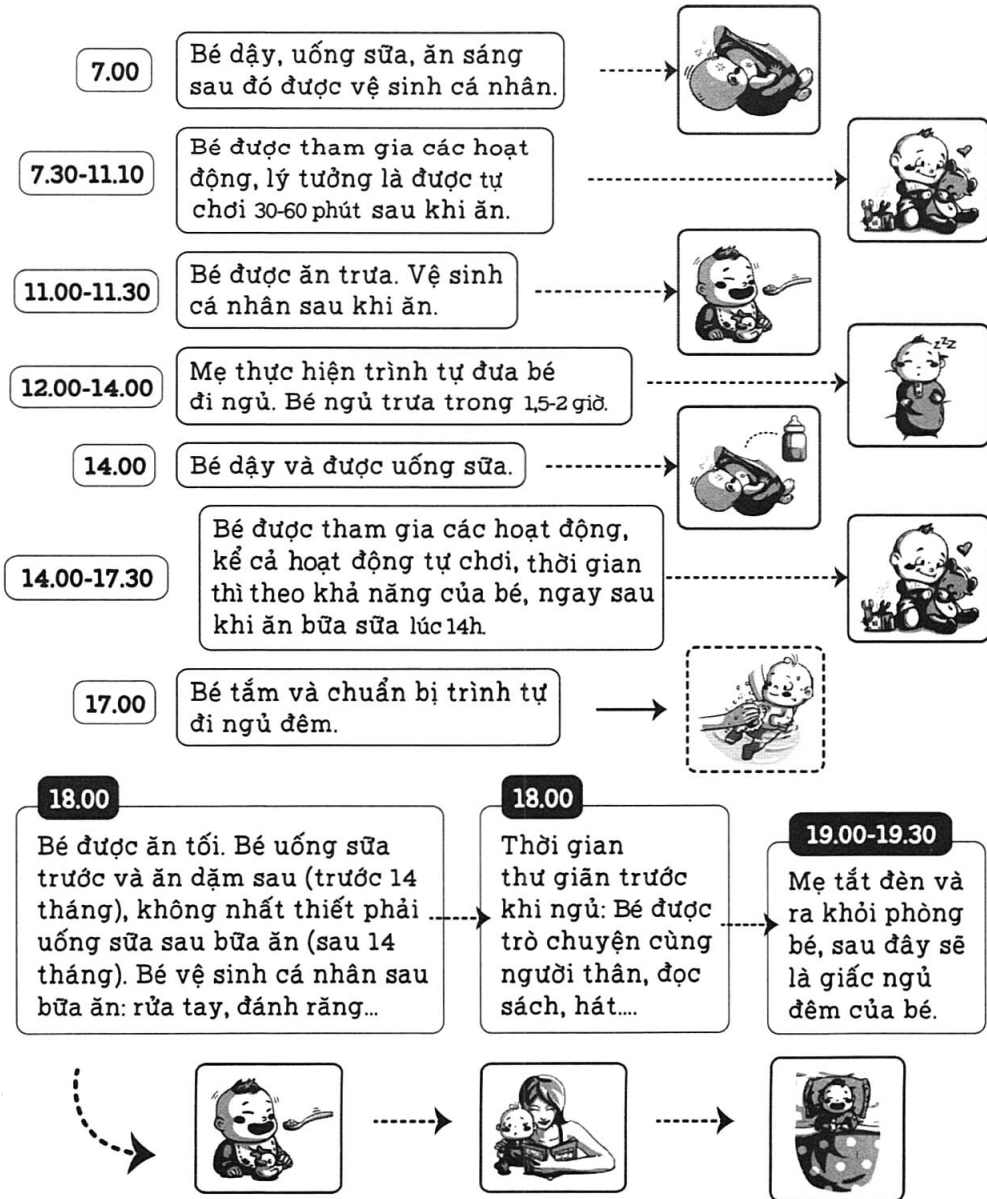
7h	Bé dậy, uống sữa, ăn sáng và sau đó được vệ sinh cá nhân.
7h30'-11h	Bé được tham gia các hoạt động, lý tưởng là bé sẽ được chơi tự lập 30 - 60 phút sau khi ăn.
11h-11h30'	Bé được ăn trưa. Vệ sinh cá nhân sau khi ăn.
12h-14h	Mẹ thực hiện trình tự đưa bé đi ngủ. Bé ngủ trưa.
14h	Bé dậy và được uống sữa.
14h-17h30'	Bé được tham gia các hoạt động, kể cả hoạt động tự chơi một mình (chơi tự lập), thời gian theo khả năng của bé, ngay sau khi ăn bữa sữa lúc 14h.



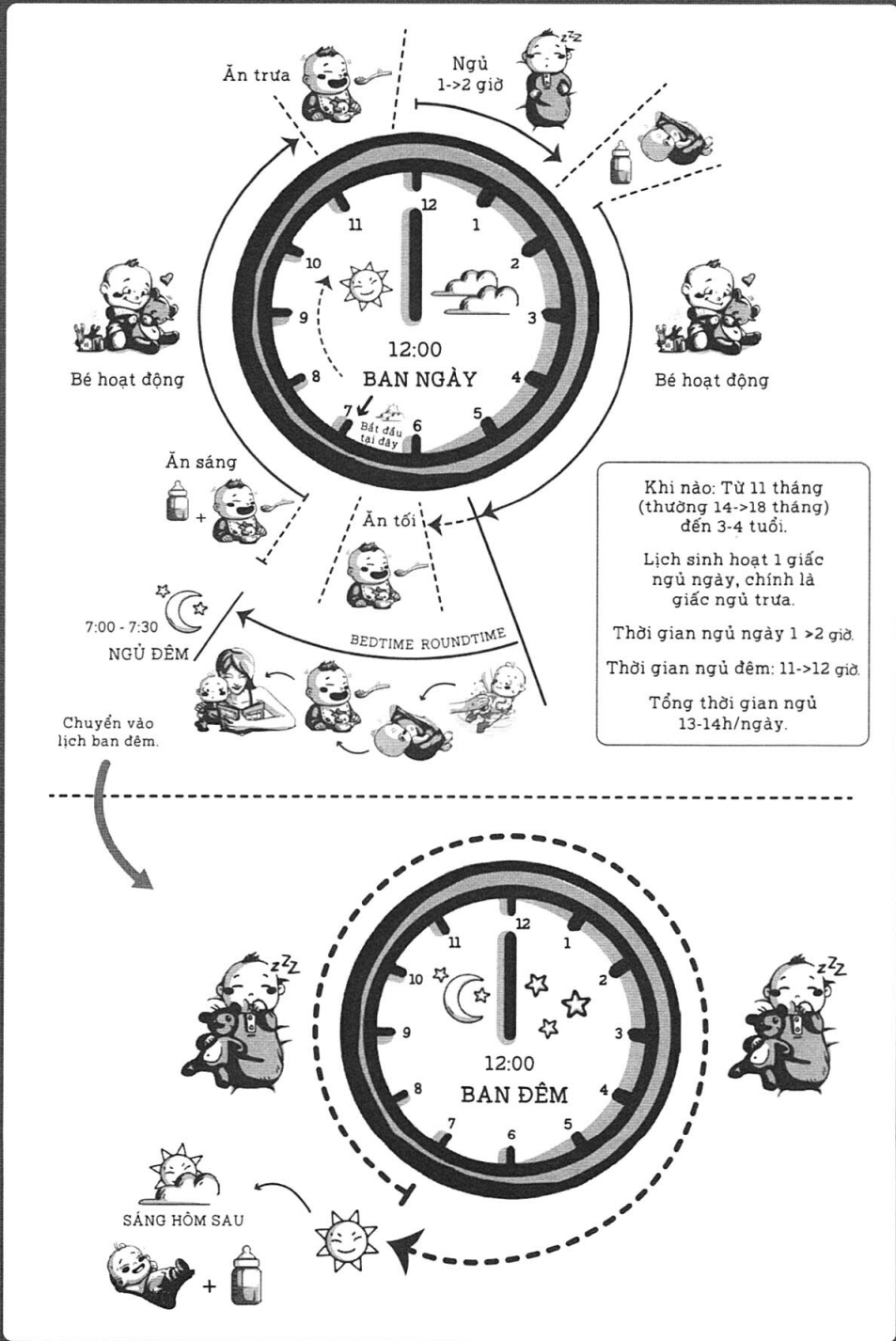
17h30'	Bé tắm và chuẩn bị trình tự đi ngủ đêm.
18h	Bé được ăn tối. Với các bé trước 14 tháng thì bé uống sữa trước và ăn dặm sau, với các bé sau 14 tháng thì bữa tối là hoàn thiện và không nhất thiết phải uống sữa sau bữa ăn. Bé vệ sinh cá nhân sau bữa ăn: rửa tay, đánh răng...
18h30'	Thời gian thư giãn trước khi ngủ: Bé được trò chuyện cùng người thân, đọc sách, hát...
19h-19h30'	Mẹ tắt đèn và ra khỏi phòng bé, sau đó sẽ là giấc ngủ đêm.

## E.A.S.Y 5-6

Bé sinh hoạt với chu kỳ cách 4 giờ ăn một lần, và ngủ được khoảng 2 tiếng buổi trưa, và lúc này nhiều gia đình có thể cân nhắc xây dựng một lịch sinh hoạt cố định cho bé, điều chỉnh theo giờ dậy tự nhiên buổi sáng của con. Và đương nhiên, mỗi ngày nhịp sinh hoạt của bé sẽ có chút dao động nhỏ (15 -30 phút) với các mốc thời gian đặt ra đó.



# E.A.S.Y 5-6



## Những vấn đề thường gặp của giai đoạn sau 1 tuổi

### THỬ THÁCH CÁC GIỚI HẠN: KỶ LUẬT MỀM

Trong khoảng 18 tháng, nhiều bé trải qua một giai đoạn “đấu tranh” gay gắt với việc ngủ, cả ngủ trưa và ngủ đêm. Nhiều bé “tinh nhuệ” hơn còn có thể trèo ra khỏi cũi, đi quanh nhà hoặc đi tìm mẹ và nhất định không chịu ngủ trong phòng của mình. Tệ hơn, nếu các bé mới bắt đầu đi nhà trẻ, mới tập cách bỏ bím và ngồi bô, hay mới chuyển từ cũi sang chiếc giường thên thang không bờ không chặn... thì những chấn động tâm lý cộng hưởng này có thể biến giờ ngủ thành sự tra tấn khủng khiếp với các bậc phụ huynh: Nhiều lần bế con đặt lại vào giường, phải mất thời gian giảng giải và đôi khi bao gồm cả quát tháo và nước mắt.

Các bạn thân mến, hãy bình tĩnh! Đây là độ tuổi mà con đang thử những giới hạn của bản thân và đồng thời thăm dò giới hạn của cha mẹ nữa. Con đã hiểu hơn về mối quan hệ hành động và hệ lụy, nguyên nhân và kết quả nên con có thể thử đi xa hơn những giới hạn thông thường mà cha mẹ đã đặt ra cho con. Vì thế, con thử trèo ra khỏi cũi, con đi ra khỏi phòng, con khóc và chờ xem chuyện gì xảy ra (trong những trường hợp con không ốm thì khóc được coi là một thăm dò phản ứng của cha mẹ). Lúc này, những gì cha mẹ phản ứng lại sẽ quyết định kết quả thăm dò đầu tiên của con. Nếu cha mẹ thấy con khóc và cho con vào giường cha mẹ, con sẽ tiếp tục đòi hỏi điều này và kết quả cuối cùng là ngủ cùng cha mẹ. Nếu con khóc và được ăn, đương nhiên việc này sẽ cứ thế tiếp diễn. Tôi có gặp những em bé 2-3 tuổi vẫn còn bú đêm, và chắc chắn rằng ở lứa tuổi này, bú đêm không phải để phục vụ nhu cầu dinh dưỡng nữa.

Lúc này là lúc cha mẹ dạy con về kỷ luật mềm, dạy con về giới hạn. Giới hạn và kỷ luật, nghe thì không vui chút nào, nhưng các bạn nên biết đây chính là nền tảng để con hiểu được vị trí của mình

trong nhà, hiểu được quyền và nghĩa vụ của mình, giúp con tự tin hơn trong cuộc sống ngay từ tuổi đầu đời. Hãy tưởng tượng mình bơi trong bể bơi có các giới hạn bờ và bơi giữa biển, dù môi trường là hoàn toàn giống nhau: dưới nước và chân không chạm đất, những người bơi trong bể bơi sẽ cảm thấy an toàn và tự tin hơn rất nhiều. Điều đó đúng với cả những đứa trẻ nữa các bậc cha mẹ thân mến ạ!

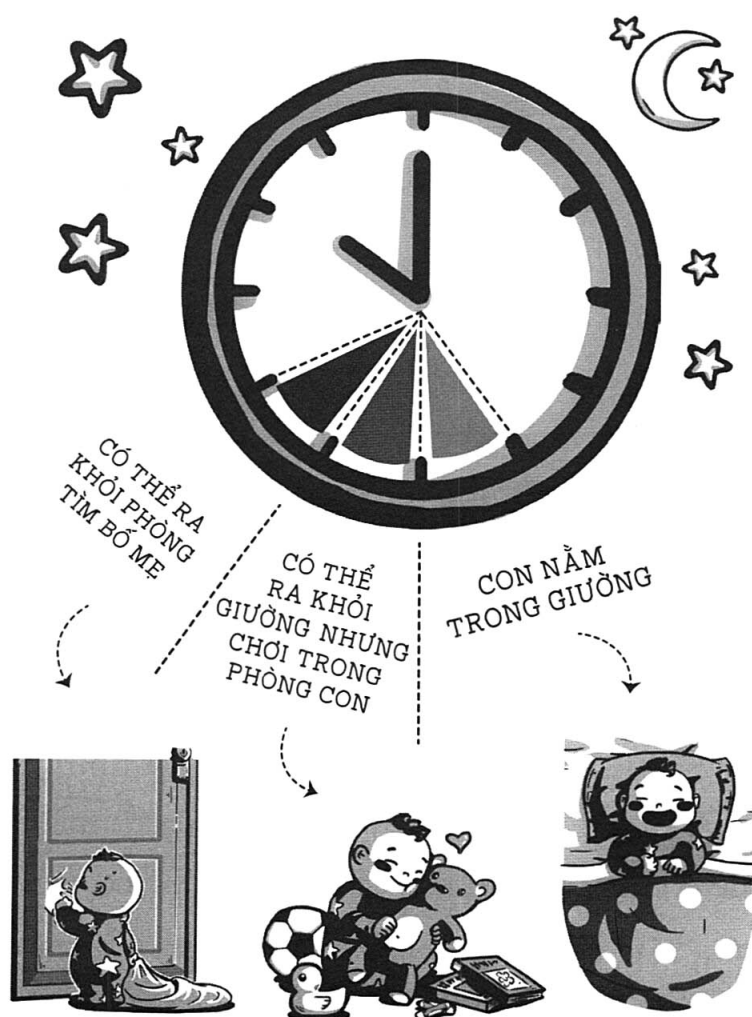
Độ tuổi 18 tháng là lúc bé có thể hiểu được lời nói của cha mẹ, hoặc ít nhất từ hành động của cha mẹ mình. Hãy giải thích với con về những trường hợp khẩn cấp khi con cần: con cảm thấy không khỏe, con sốt, con ốm, con đau, con nóng... và đồng thời đưa ra những quy ước riêng phù hợp với gia đình. Những điều này tôi học được rất nhiều từ cuốn sách nổi tiếng *Cha mẹ Pháp không đầu hàng*, bàn về những quy ước chung trong gia đình và về tự do trong khuôn khổ.

Một số quy ước ví dụ mà tôi nhận thấy về việc ngủ và không gian ngủ ở gia đình người Pháp:

- \* Khi đến giờ ngủ, con sẽ ở trong giường của chính mình, tắt đèn. Con được tự do làm những gì con muốn trong khuôn khổ chiếc giường riêng đó.
- \* Phòng ngủ của cha mẹ Pháp thường là nơi cấm địa với các bé, con có thể vào khi có trường hợp khẩn cấp, còn lại, con có thể gõ cửa và chờ (dù căn phòng này rất ít khi đóng cửa). Ngược lại, mỗi khi vào phòng con, cha mẹ cũng cần gõ cửa, bởi bình đẳng cần được học từ nhỏ.
- \* Trong đêm, nếu cần, con có thể gọi tìm cha mẹ, nhưng con sẽ ngủ lại tại phòng/trên giường của con khi những rắc rối đã được giải đáp.
- \* Phòng riêng là của con, con có thể quyết định đóng hay mở cửa, nhưng không bao giờ được khóa - điều này áp dụng cho đến 14 tuổi.

- \* Con có thể quyết định hoạt động trước khi đi ngủ: Đọc cuốn sách nào, hát bài hát nào, nhưng khi hoạt động đó kết thúc, mẹ sẽ tắt đèn, ôm con tạm biệt và con sẽ ở trong giường của mình đến sáng.
- \* Nếu có điều kiện, hãy giúp bé phân biệt kim đồng hồ để xác định khoảng thời gian nằm trên giường, khoảng thời gian có thể chơi trong phòng và thời gian thức dậy buổi sáng để bắt đầu ngày mới. Đặc biệt, với một chút khéo tay, cha mẹ có thể tự thiết kế cho con chiếc đồng hồ này.

## GỢI Ý QUY ƯỚC GIA ĐÌNH KHẮC PHỤC DẬY SỚM





Hãy dạy con về quy ước và tôn trọng quy ước cũng như động viên hợp lý khi bé tuân thủ những quy ước này. Và quan trọng nhất, hãy lưu ý để phòng ngừa của bé đảm bảo an toàn và bé có thể chơi một mình mà không gặp rắc rối hay hiểm nguy.

### BIẾNG ĂN - ĂN KÉN CHỌN

Nhiều bậc cha mẹ băn khoăn và lo lắng về giai đoạn sau 1 tuổi liên quan đến việc ăn uống, như sự giảm sút về lượng sữa bé uống hằng ngày hay việc bé ăn kén chọn và ăn thực đơn không cân bằng.

Những điều này có thể khắc phục bằng việc thực hiện bữa nào thức ăn đó (ví dụ giờ dành cho uống sữa thì chỉ nên uống sữa, và hạn chế ăn bù, ăn lệch bữa) cũng như xây dựng một thời gian biểu hợp lý cho bé. Ở tuổi này, các bé rất cần một thời gian biểu và có thể theo sát nó hằng ngày được rồi, không nhất thiết cha mẹ phải nhìn đồng hồ và cộng trừ thời gian như khi áp dụng E.A.S.Y linh hoạt nữa.

Về ăn kén chọn, ăn chưa cân bằng, chúng tôi có trình bày rất kỹ trong cuốn sách *Ăn dặm không phải là cuộc chiến*. Cha mẹ có thể tìm đọc và tham khảo thêm về dinh dưỡng cho bé, một vấn đề cũng được bàn đến rất nhiều trong cuốn sách này.

### CHUYỂN CŨI SANG GIƯỜNG

Trong khoảng 18 tháng, nhiều bé chiến đấu với việc ngủ đêm - trèo ra khỏi cũi. Lúc này bé cần học về kỷ luật nhưng đồng thời cũng cần thêm một chút tự do. Với nhiều gia đình, đây cũng là thời điểm mẹ có thể bắt đầu lên kế hoạch để bé có em.

Để áp dụng thêm tự do trong khuôn khổ, lúc này thủ tục đi ngủ của bé sẽ có thêm chút thay đổi. Thủ tục đi ngủ sẽ cần có một

khoảng thời gian tĩnh, cho bé được nằm cùng cha mẹ, trò chuyện hay đọc những cuốn sách bổ ích (tuyệt đối hạn chế cho bé sử dụng thiết bị màn hình trong khoảng thời gian này). Đây là lúc cha mẹ và con cùng ôn lại những hoạt động trong ngày, những điều bé làm tốt và những điều bé cần học hỏi thêm. Đây cũng là lúc cha mẹ giới thiệu những quy ước về giới hạn nữa. Để làm được điều này, thay vì cha mẹ trèo vào cũi nằm cùng con, thì cách thuận tiện nhất là chuyển cho bé sang dùng giường. Sau thời gian đọc sách trên giường cho bé, cha mẹ có thể cân nhắc tắt đèn, nằm thêm với bé vài phút khi bé quen với bóng tối, rồi hôn tạm biệt và rời khỏi phòng bé.

Thời gian thực hiện thủ tục đi ngủ cho bé lớn có thể kéo dài hơn, vì đây cũng được coi là một quãng thời gian học tập, trau dồi nếp sống cực kì hiệu quả và dễ chịu với cả bé và cha mẹ.

Cách thức chuyển từ cũi sang giường có thể tham khảo tại cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 3: Bé thơ tự ngủ, cha mẹ thư thái.*

## SAU NHỮNG TRẬN ỒM

Những lần ốm hay những lần mọc răng là những lần mà lịch sinh hoạt của bé lại bị đảo lộn, bé có thể ăn ít hơn, ngủ nhiều hơn, thậm chí ngủ li bì. Hoặc ngược lại, bé ngủ không ngon và có hiện tượng cảm cúm, nghẹt mũi, ho...

Khi ốm, cha mẹ thực hiện sinh hoạt theo nhu cầu của bé.

Sau khi khỏi ốm, lúc này cha mẹ mới thực hiện lại E.A.S.Y. Việc giới thiệu lại E.A.S.Y sau những trận ốm có thể chệch choạc một chút trong khoảng 5-7 ngày, nhưng nếu kiên trì thì nếp sinh hoạt sẽ được tái ổn định.

## BỎ BỈM HAY ĐI NHÀ TRẺ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÂM LÝ TRẺ

Với nhiều bé phương Tây thì thời gian 18 tháng đến 24 tháng được coi là thời gian vàng để bỏ bỉm cho bé vào ban ngày, nhiều bé có thể chưa có dấu hiệu sẵn sàng bỏ bỉm cho đến khi 3 tuổi, và bỏ bỉm đêm có thể được thực hiện luôn hay thực hiện sau. Nếu đến sau 7 tuổi bé vẫn chưa bỏ bỉm được vào ban đêm, lúc này cha mẹ mới cần tìm đến sự trợ giúp của chuyên gia tâm lý cho trẻ nhỏ.

Việc bỏ bỉm có thể gây một chút chấn động tâm lý đối với trẻ, tương tự với việc trẻ đi nhà trẻ. Nhiều bé xuất hiện hiện tượng sợ hãi vì không kiểm soát được cảm xúc hay các hoạt động thể chất của bản thân, có thể tỉnh dậy giữa đêm, ngủ gián đoạn hay thậm chí sợ đi ngủ. Lúc này, cha mẹ có thể cân nhắc xem bé thực sự đã sẵn sàng chưa, và cần cho bé thêm thời gian. Cha mẹ hãy kiên nhẫn, từ từ vỗ về và làm bé thực sự an tâm về những thay đổi tưởng chừng như rất nhỏ nhưng có tác động rất lớn đến bé như thế này!

## KHỦNG HOẢNG NGỦ 18 THÁNG

*Chị thân mến, sau một thời gian dài em lại phải nhờ đến chị giúp đỡ một lần nữa. Sau khủng hoảng ngủ khi 4 tháng và chuyển dịch các E.A.S.Y thành công, bé nhà em đã ngủ qua đêm với một bữa ăn trong mơ. Từ 5 tháng con đã cắt hoàn toàn ăn đêm và ngủ qua đêm với 11-12 giờ mỗi đêm mà không cần dậy ăn. 11 tháng con chuyển dần sang lịch sinh hoạt E.A.S.Y 5-6, từ đó bé ngủ trưa một giấc dài 2 giờ mỗi ngày, đêm ngủ 11-12 giờ không dậy ăn.*

*Cho đến gần đây, khi con được 16 tháng thì việc sinh hoạt bỗng nhiên thay đổi, như một cơn ác mộng của*

vợ chồng em. Từ khoảng 3 tuần trở lại đây, mọi việc bắt đầu bằng việc con tỉnh dậy rất sớm, từ 4h-5h30' sáng và nhất định không chịu ngủ lại mặc dù vẫn cực kì buồn ngủ. Vợ chồng em đã thử mọi cách để con ngủ thêm, hoặc để con nằm thêm trong cũi một chút, nhưng con cứ đứng dậy và nhất định bắt đầu ngày mới từ thời điểm sớm tinh mơ này. Nhiều lúc vợ chồng em do dự và cũng muốn bỏ cuộc, đầu hàng và đưa con vào ngủ chung trong giường cùng bố mẹ.

Giấc ngủ ngày cũng kinh khủng không kém: Bây giờ con chỉ ngủ được 1 tiếng. Con cáu kỉnh, cực mệt mỏi và có thể ăn vạ liên tục, nếu đi học thì con vẫn ngủ được 2 tiếng mà không hiểu sao về nhà cứ ngủ 1 tiếng là con dậy và không thể nào ngủ lại được nữa.

Em để ý là con đang có mấy chiếc răng nanh nhú lên, và trước đó con tỉnh dậy, có thể chơi vui vẻ trong cũi cả tiếng chờ bố mẹ vào nhưng bây giờ thì cứ dậy là con gào thét kinh hoàng như kiểu con sợ hãi một điều gì đó, nhưng bố mẹ vào là nín ngay nên em không nghĩ đây là ác mộng.

Nhiều lúc em cũng thử cho bé quay về lịch ngủ 2 giấc để con ngủ đủ thời lượng ban ngày, nhiều lúc khi ngủ ngày ngắn thì em cho bé ngủ sớm vào ban đêm để tránh con bị quá mệt nhưng em cảm giác như mình đang làm sai một điều gì đó vì mãi mà con không quay lại ngủ qua đêm và giấc ngủ ngày hoàn toàn không có chuyển biến tích cực.

Chào mừng các mẹ đến với khủng hoảng ngủ 18 tháng! Đặc điểm điển hình của giai đoạn khủng hoảng ngủ tuổi chập chững biết đi này là: một em bé thiên thần đang sinh hoạt trong một

nếp sinh hoạt tưởng chừng như tuyệt hảo, bé ổn định liên tục ngủ tốt, tự ngủ và ngủ qua đêm, bỗng dưng một ngày ngủ ngày ngắn lại, bé từ chối ngủ đêm, liên tục chơi những vở bi hài kịch trước giờ ngủ với đầy đủ các loại yêu sách cho đến ăn vạ. Đêm bé thức dậy liên tục, có thể kèm với tiếng khóc, và nhất định không chịu ngủ lại. Hoặc có thể là bé thức dậy cực sớm vào buổi sáng, bé cáu kỉnh mệt mỏi, khẩu vị thay đổi, biếng ăn, gắt ngủ, bám mẹ hơn. Điều này khiến cha mẹ hoang mang, vò đầu bứt tóc không hiểu mình đã làm gì sai hay cần làm gì để quay lại thời khắc vàng son khi con ngủ ngoan như hạt thóc!

### **Tại sao khủng hoảng ngủ lại xuất hiện lúc 18 tháng tuổi?**

Nếu khủng hoảng lúc 8/9/10 tháng tuổi là hệ quả của sự phát triển thể chất (bé biết bò, tập đứng), là lúc bé có khả năng tự di chuyển nhiều hơn đồng thời cực sợ xa cách, dẫn đến giấc ngủ gián đoạn, thì khủng hoảng ngủ ở mốc 18 tháng tuổi lại do những nguyên nhân hoàn toàn khác, và cách xử trí do đó cũng có sự khác biệt.

*Khủng hoảng ngủ 18 tháng là khủng hoảng về kỉ luật và giới hạn*

Ở mốc 18 tháng tuổi, bé trải qua giai đoạn bùng nổ về nhận thức và cảm xúc. Phần lớn các bé đã học được phản ứng kì diệu của từ “KHÔNG” với cảm xúc và thái độ của bố mẹ, và nhiều bé có cảm giác thích thú khi chống đối và nhận được phản ứng từ người lớn. Phần lớn sự “thử nghiệm” chống đối, nói “không” này được thể hiện ở khắp nơi, và phòng ngủ không phải là ngoại lệ. Lúc này bé tự lập hơn, đã tự đi (thậm chí nhiều bé tự trèo ra khỏi cũi khi ngủ dậy), tự uống nước từ cốc, tự xúc ăn bằng thìa, thậm chí nhiều bé có thể tự đi dép hay mặc quần áo đơn giản. Sự tự lập này có thể giảm đi đôi chút gánh nặng cho cha mẹ, nhưng ngược lại cũng thử thách rất lớn với những giới hạn đã định trước:

giờ ngủ và không gian ngủ của con. Con sẽ thử nghiệm việc nói “không” và thử thách sự kiên nhẫn của cha mẹ ở những hoạt động này. Nếu thành công, bé sẽ tiếp tục thử thách xa hơn, nhưng nếu cha mẹ cứng rắn và kiên trì, bé sẽ lùi lại, khảo sát để tìm ra vị trí và hành động phù hợp cho mình.

Đương nhiên, khủng hoảng ngủ 18 tháng không chỉ là hậu quả của việc bé học những thử thách giới hạn/hành vi, một số nhân tố khác cũng làm cho giai đoạn này trở nên khó khăn và phức tạp hơn rất nhiều:

- **Mọc răng:** Ở tuổi này bé mọc răng hàm và răng nanh, rất đau đớn, ngứa ngáy và khó chịu (nhiều bé sốt âm ỉ suốt 3 ngày khi mọc răng nanh), làm ảnh hưởng hoặc gián đoạn giấc ngủ.

- **Bé vẫn bị ảnh hưởng bởi tâm lý sợ xa cách (bám mẹ).** Với hầu hết các bé thì tâm lý sợ xa cách bắt đầu xuất hiện từ 7-8 tháng nhưng ở rất nhiều bé khác thì hiệu ứng tâm lý này tái hiện lần thứ hai và lên đến đỉnh cao ở mốc 18 tháng, cộng hưởng với một giai đoạn khủng hoảng tâm lý - phát triển cảm xúc - mở rộng không gian nhận thức điển hình của giai đoạn 18 tháng, và làm cho hiện tượng bám mẹ càng thêm trầm trọng. Điều này có thể làm bé bất an khi phải rời xa mẹ để đi ngủ hay cảm giác sợ hãi khi tỉnh dậy mà không thấy mẹ ở bên. (Xem khủng hoảng nỗi sợ xa cách - giai đoạn bám mẹ). Nhiều bé bắt đầu thời kì đi nhà trẻ ở đúng giai đoạn này, càng làm cho khủng hoảng xa cách và sự bất an của bé thêm trầm trọng.

- **Nhiều gia đình bắt đầu thực hiện bỏ bím ở giai đoạn này,** cảm giác sợ hãi không kiểm soát được cơ thể, sợ ướt, sợ bẩn và sợ phải ngồi bô có thể gây chấn động tâm lý nhỏ, và có thể ảnh hưởng đến tinh thần, cộng hưởng với khủng hoảng tâm sinh lý có thể làm cho việc ngủ của bé khó thực hiện hơn nữa.

*Khủng hoảng ngủ 18 tháng là khủng hoảng ngủ khó khăn nhất*

- Đã nói đến khủng hoảng ngủ thì đương nhiên đều là các giai đoạn khó khăn và mệt mỏi. Khác với các giai đoạn khủng hoảng ngủ trước 18 tháng, thời điểm không liên quan đến hiện tượng chống đối và thử thách cha mẹ từ phía con thì khủng hoảng 18 tháng có thể được coi là giai đoạn khó khăn nhất bởi ở giai đoạn này, việc ăn ngủ kém đi kèm với khủng hoảng hành vi. Chính vì thế đây chính là giai đoạn khởi đầu cha mẹ cần giới thiệu về khuôn khổ kỉ luật với bé. Xử lý giai đoạn khủng hoảng này có ý nghĩa rất quan trọng vì nó đánh dấu sự ảnh hưởng lâu dài đến khủng hoảng tuổi lên 2, khủng hoảng tuổi lên 3, lên 4...

- Đằng sau những em bé trải qua khủng hoảng ngủ là những bậc cha mẹ thiếu ngủ trầm trọng và lòng kiên nhẫn được thử thách đến tột cùng. Thêm dầu vào lửa, 18 tháng tuổi đồng thời là khởi đầu của hành vi ăn vạ, cử chỉ chống đối người lớn chỉ dạy và nỗ lực khẳng định quyền lực cũng như khả năng tự chủ của những dũng sĩ tí hon. Áp lực từ những điều này làm nhiều cha mẹ mệt mỏi, hoang mang, buồn bực và do đó càng khó giữ bình tĩnh để tìm ra giải pháp thông minh gỡ rối vấn đề!

- Thiếu ngủ và thử thách quyền lực có thể ảnh hưởng lẫn nhau. Thiếu ngủ có thể làm cho con cáu kỉnh và khó chịu nhiều hơn, do đó con càng khó có thể lắng nghe và hiểu những giải thích để chấp nhận đi ngủ và ngược lại, sự cáu kỉnh, bất an tinh thần và nhu cầu thử thách giới hạn càng làm bé gắt ngủ, chiến đấu với giấc ngủ và càng làm bé thiếu ngủ hơn.

*Giai đoạn khủng hoảng ngủ 18 tháng tuổi có thể kéo dài từ 2-6 tuần. Nếu cha mẹ không tạo dựng những thói quen mới thì bé sẽ tự quay trở lại trạng thái ngủ như trước khủng hoảng. Vì thế, đừng tạo dựng những thói quen xấu (có thể kéo dài vô tận) chỉ để sửa những giai đoạn khủng hoảng ngắn hạn cha mẹ nhé!*

## Một số lời khuyên dành cho cha mẹ trong giai đoạn khủng hoảng ngủ 18 tháng

1. Hãy cho con rõ về giới hạn và sự nhất quán: Nếu bé đã có thủ tục đi ngủ được xác định từ trước, cha mẹ cần củng cố trình tự này (bedtime routine), và trình tự đi ngủ này cần có một kết thúc rõ ràng, chứ không phải kéo dài hàng tiếng. Hãy thỏa thuận về trang sách cuối cùng, câu chuyện cuối cùng hay bài hát cuối cùng mà bố mẹ phải kết thúc và hãy giữ lời hứa. Mọi sự dằn hàng sau đó đều mở đường cho tình trạng nhằng nhẵng kéo dài không hồi kết của giờ ngủ, thường kết thúc bằng nước mắt và không hài lòng từ hai phía. Kết thúc nghĩa là hết, mẹ có thể tắt đèn, hôn con tạm biệt và vỗ về con thêm một chút trước khi ra khỏi phòng. Một vài lần con có thể phản đối, nhưng nếu cha mẹ kiên trì, nhất quán và giải thích về giới hạn, thì những lần chống đối ngủ sẽ ít dần và chấm dứt.

2. Tránh những thay đổi quá lớn ở giai đoạn này: Hãy tránh cho con đi nhà trẻ, bỏ bím, hay cai ti giả trước giai đoạn 16 tháng. Nếu có thể, hãy cố gắng trì hoãn đến khi giai đoạn khủng hoảng này qua đi.

3. Hãy tôn trọng nhu cầu tham gia của trẻ: Giai đoạn này là lúc trẻ thích được tự lập và muốn khẳng định vai trò của mình trong những hoạt động cá nhân, hãy cho con được tự chọn đồ ngủ, đưa vật yêu thích vào giường, hay tự đánh răng và sắp xếp lại phòng trước khi đi ngủ cùng mẹ, rồi tự chọn cuốn sách để cha mẹ đọc cho nghe... Điều này sẽ tạo cho con sự chủ động và tự lập mà con đang mong muốn nhưng cũng cho con giới hạn những hành động “có thể”. Giới hạn này chính là sự khẳng định rằng, con có thể kiểm soát được hoạt động của mình: đi ngủ đêm.

4. Xác định giờ đi ngủ hợp lí cho con: Một em bé quá giấc sẽ rất khó ngủ và hay dậy đêm, ngược lại, một em bé chưa sẵn sàng



đi ngủ có thể có nhiều sức lực hơn để “chiến đấu” đến cùng, do đó cha mẹ có tác động đến đâu đi chăng nữa cũng vô tác dụng. Nên nhớ, giờ ngủ của bé sau 16 tháng có thể dao động 30 phút mỗi ngày.

5. Nếu con sợ/lo lắng: Sợ sệt và lo lắng là biểu hiện hoàn toàn bình thường. Trẻ càng biết nhiều càng cảm thấy thế giới to lớn và ngoài tầm tay, hãy tôn trọng giai đoạn phát triển tâm nhìn này của trẻ. Con cũng đang học để kiểm soát cảm xúc và xác định những tình huống đáng sợ/đáng lo, hãy kiên nhẫn và giải thích các hiện tượng cho con, cho dù việc này có thể kéo dài rất lâu. Lưu ý rằng khi khám phá cảm xúc của con, hãy tránh đưa ra những câu hỏi dẫn dắt, như: “Con có sợ bóng tối không?”, “Con gặp ác mộng à” và bắt đầu tìm kiếm quanh giường con, nhưng những hành động này chỉ khẳng định thêm nỗi sợ của bé. Một lưu ý thêm rằng, sợ hãi và lo lắng có thể dẫn đến hành động thử nghiệm khi trẻ thức dậy một vài lần, được cha mẹ âu yếm quá lâu hoặc đưa vào phòng ngủ cùng cha mẹ, và những lần sau con thích cảm giác đó, rồi tiếp tục thử nghiệm giới hạn để được thay đổi thói quen cũ. Đương nhiên, việc phân biệt giữa sợ thực sự và sợ thử nghiệm là cực kì khó khăn, nhưng hãy sử dụng bản năng và lý trí của mình để xử lý vấn đề các mẹ nhé.

6. Nếu con thích thử nghiệm: Một điều rất quan trọng mà cha mẹ cần phải cho con hiểu rằng kết thúc là kết thúc. Trước khi tắt đèn đi ngủ, cha mẹ có thể chiều mọi ý muốn của con: Cuốn sách nào, bài hát nào con muốn nghe cũng đều đáp ứng hết, kể cả ôm ấp và âu yếm con. Sau khi tắt đèn đi ngủ, mọi trò chuyện sẽ dẫn kết thúc. Nếu phải vào can thiệp trong phòng bé, cha mẹ hạn chế nói chuyện và giao tiếp kéo dài thời gian. Nếu con ra khỏi phòng, hãy giữ thái độ bình thản và đưa con lại vào phòng ngủ. Bố mẹ càng ít phản ứng, việc thử thách này càng kém hấp dẫn với con, và từ đó bé sẽ dần chán và từ bỏ.

7. Nếu con chưa có “bạn thân” (vật trấn an): Đây là lúc cha mẹ cần giới thiệu cho con một con vật bằng bông để làm bạn trò chuyện và làm người bảo vệ cho con trong mỗi giấc ngủ.

8. Nếu có thể: Hãy cho bé một chiếc đèn ngủ mờ, hoặc chiếc đồng hồ có đèn phân biệt giờ ngủ và giờ có thể dậy chơi.

9. Đừng đi giật lùi: Nếu con đã được hưởng thành quả của tự ngủ và ngủ riêng trong 18 tháng đầu đời, thì đừng để cuộc khủng hoảng này phá vỡ đi những lợi ích đó hay xây dựng những thói quen xấu mới. Cha mẹ có thể vào phòng và âu yếm an ủi khi con thức dậy khóc đêm, nhưng chỉ vài phút, chứ đừng ôm con đến tận lúc ngủ sâu; hoặc có thể nằm lại bên con nhưng hãy ra khỏi phòng khi con đã ngủ lại, điều này sẽ làm con yên tâm mà không phá vỡ thói quen cũ và tạo dựng thói quen xấu mới.

10. Hãy giải thích với con rõ ràng những gì “có thể” và “không thể”. Ví dụ nhiều cha mẹ thỏa thuận con không thể ngủ cùng giường cha mẹ kể cả con ở trong tình trạng khủng hoảng ngủ. Còn nếu cha mẹ quyết định nút chờ mỗi khi con khóc đêm là 10 phút, hãy tiếp tục thực hiện điều đó.

11. Chuẩn bị tinh thần để dạy bé tự ngủ lại nếu điều đó là cần thiết: Đôi khi sau những trận ốm, mọc răng, lịch sinh hoạt của bé cũng có thể thay đổi và làm chệch những nếp sinh hoạt trước đó. Điều này cũng đúng với những khủng hoảng ngủ. Hãy chờ đợi 6-8 tuần cho khủng hoảng đi qua, nếu không được, hãy thực hiện lại hướng dẫn bé tự ngủ để quay lại nếp sinh hoạt cũ. Khi làm nhắc lại, thì công trình hướng dẫn tự ngủ sẽ dễ dàng hơn rất nhiều so với làm lần đầu!

*“Bạn A biết tự ngủ từ 7 tuần, và ngủ qua đêm từ 6 tháng. Từ 6 tháng con đã ngủ 12 giờ qua đêm mà không một lần dậy ăn, cho đến ngày con được 17 tháng.*



Ban đầu con chỉ dậy 1 lần vào đêm, gào lên với tất cả mãnh lực từ cuống họng. Vì quá lâu con ngủ qua đêm nên khi con tỉnh giấc giữa đêm, cả bố và mẹ đều lo lắng và vỗ về an ủi cho con.

Đêm hôm sau con lại ngủ ngoan.

Đêm hôm sau nữa con lại dậy, gào khóc. Lúc này bố bạn A mất đúng 1 tiếng đồng hồ để vỗ về cho con ngủ lại.

Hai tuần sau đó là 2 tuần mà bố bạn A hầu hết là ngủ gật bên giường bạn vào lúc nửa đêm hay 1h sáng. Có những lần con dậy những 2-3 lần và gào khóc không thể nào trấn tĩnh được. Các giấc ngủ ngày dần cũng bị ảnh hưởng, con từ chối ngủ ngày, sau đó là từ chối ngủ đêm. Thủ tục đi ngủ từ mức 10 phút đã kéo dài lê thê sang hơn 1 tiếng. Mọi việc tưởng chừng như không có lối thoát cho đến ngày bố bạn A đi công tác vắng và mẹ bạn A (lúc này đang bầu 4 tháng, bị đau lưng và dọa xảy thai).

Mẹ bạn A giới thiệu trình tự đi ngủ ngắn gọn trong 30 phút (dài hơn lúc trước khủng hoảng một chút) bao gồm một phần đọc sách dài hơn, sau đó có giải thích về những giới hạn mà bạn đã biết trước đó, dù lúc này bạn chưa thực sự biết nói nhưng mẹ giải thích về giờ ngủ, về những gì sẽ xảy ra khi còn thức giấc. Và đêm đó, như hẹn, bạn thức giấc, mẹ vào kiểm tra thì không thấy ốm sốt nên mẹ tạm biệt và đi ra ngoài. CIO luyện lại khi 17 tháng dài hơn rất nhiều so với CIO luyện ở mốc 7 tuần, nhưng mẹ không có sự lựa chọn nào khác. Bạn A khóc ròng rã 1 giờ 20 phút trước khi chìm vào giấc ngủ. Những đêm sau bạn khóc 20 phút rồi giảm dần còn 10 phút.

Nhưng vốn là một em bé thiên thần, bạn A chỉ mất 3 ngày đêm để quay lại nếp ngủ như trước, và từ đó cũng chấm dứt khủng hoảng ngủ mà không một lần bố mẹ phải lôi A vào ngủ chung."

**Mẹ Hachun Lyonnet**

≡ Phụ lục ≡

# NHỮNG THẮC MẮC THƯỜNG GẶP



## DAY CON TI LÚC THỨC

### Các câu hỏi thường gặp

#### CÂU HỎI 1:

**Mẹ Mimi:** Con tở cả tháng rồi chỉ ăn sữa lúc ngủ, không ngủ thì đừng hòng ăn. Tở đang lên dây cốt tập lại cho con ăn lúc thức (ăn mỗi bữa cách nhau 4 giờ). Đây là thời gian biểu của con:

6h sáng: khi tỉnh dậy dù vẫn lơ mơ buồn ngủ, bố cho uống 90ml sữa, hôm hết, hôm còn nguyên

8h30-9h: ngủ

10h: con ngủ để ăn 120ml sữa

11h: ăn sữa xong, bị gọi dậy

12h: ăn dặm BLW

14h: tự lăn ra ngủ, uống 150ml

15h30: tỉnh dậy, mếu máo

18h: ăn dặm

19h: phải ru khoảng 10 phút để bạn ấy ngủ và ăn 150ml

23h: ti bình khoảng 90ml

Thường thì là thế nhưng gần như chả bao giờ con ăn hết phần sữa, hôm nào cũng còn khoảng 50ml. Tở không biết làm sao để con ăn tăng lên vì mỗi bữa đã cách nhau 4 giờ rồi. Bạn cho tở xin cái kịch bản phim "chỉ ăn khi thức" với!

#### TRẢ LỜI:

Mình có khuyên các cha mẹ, với bé dễ bị phân tán, hãy cho ăn sữa trong phòng tối, ngay trước giấc ngủ ngày và trước giấc ngủ đêm, lúc buồn ngủ ở độ "chín muồi" nhất thì cho ăn. Nhược điểm

của việc cho ăn lúc này là con ăn vô thức, khả năng con ăn chưa đủ no đã lăn ra ngủ hay không biết cách ăn khi không đảm bảo điều kiện để ngủ. Tuy nhiên trước mắt, nếu các mẹ chấp nhận những nhược điểm này thì cho ăn trước giấc ngủ ngắn. Các bạn xem tuổi của con, ứng với thời gian thức tối đa, sau đó đến đủ giờ thức thì cho con ăn và cho ngủ luôn. Con ngủ khoảng 1-2 giờ dậy chơi đến giờ gần buồn ngủ lại ăn và đi ngủ tiếp. Cách này mà ăn dặm thì “đại loạn” vì ăn sữa và ăn dặm cách nhau, thế nên mình khuyên các mẹ tập cho con ăn khi thức được là chuyển dần thời gian cho ăn lên để đến được mốc cứ ngủ dậy là ăn nhé. Cách thức lại ngược lại, con ngủ dậy mẹ cho ăn luôn, ngay trong phòng tối để tránh bị phân tán. Ăn xong mới mở rèm, vệ sinh cá nhân và tự chơi. Và cứ thế tiếp tục những lần thức dậy ở các giấc sau.

**?** **Mẹ Mimi:** Giả sử đến giờ ăn sữa, tớ cho con ăn lúc thức, nếu không ăn thì tớ sẽ thử khoảng vài lần, nếu con vẫn nhất quyết từ chối thì tớ sẽ để đến bữa sau. Vậy theo Hà Chũn, con sẽ từ chối sữa trong khoảng bao nhiêu ngày? 1 tuần hay 1 tháng để vào nếp vụ ăn sữa lúc ngủ?

### TRẢ LỜI:

Tùy từng bé thôi mẹ ạ, có bé nhanh, có bé lâu hơn, nhưng thông thường khoảng từ 7 - 10 ngày là bé sẽ ti lúc thức ngày càng ngoan hơn, tăng lượng sữa dần dần, và tầm 2 - 3 tuần là ổn định hẳn. Tuy nhiên, cũng có những bé khá lâu, đặc biệt là các bé có thói quen ti để ngủ thì phải mất từ 1,5 - 2 tháng, nên nếu bé chưa biết tự ngủ thì sau khi mẹ cho bé ti lúc thức ổn rồi, hãy hướng dẫn bé tự ngủ mà không cần ti mẹ nhé.

### **?** CÂU HỎI 2:

**Bố Nghĩa:** Con anh được 9 tháng, cho anh hỏi thêm về luyện cho con ti bình lúc thức là trong thời gian bao lâu thì nên cho con

ăn dặm lại được? Khi tập thì chỉ sữa không thôi nên cứ đến giờ ăn bột là con chỉ đòi bột mà không uống sữa thấy tội nghiệp quá. Con chỉ tự uống được 100ml rồi không chịu uống nữa. Buổi sáng thì uống tốt hơn khoảng 100 - 120ml, nhưng càng về chiều và tối thì càng giảm. Với tình trạng này có nên cho con ti mẹ lúc nửa đêm không?

### TRẢ LỜI:

1. Khi nào sữa ăn ổn định + 3 ngày có thể ăn dặm lại. Khả năng tích trữ của bé rất tốt, không nên quá lo lắng đâu.
2. 9 tháng nên cai sữa đêm, tập trung cho bé ngủ trọn giấc đêm. Hơn nữa ti đêm sẽ làm ngày giảm đói nên ăn ít đi.
3. Bạn có tăng núm ti bình để tăng tốc độ chảy chưa? Nhiều bé mất kiên nhẫn khi mút mãi mà không no, lại dễ bị môi trường xung quanh phân tán nên chưa ăn được đủ no đã nhả núm.
4. Kinh nghiệm mình thấy khi con đòi ăn, bạn chờ 3-5 phút rồi mới cho ăn thì sau con sẽ có cảm giác đói và cảm giác "cần" ăn mạnh mẽ hơn.

### CÂU HỎI 3:

**Mẹ bé Minh:** Hôm nay là ngày đầu tiên em tập bé ti lúc thức. Con em 8,5 tháng, nặng 9kg. Sáng 6h bé dậy, cho ti bé hất ra. 8h bé đòi bú để ngủ và khóc vật vã, mẹ phải dỗ mãi mới ngủ, vừa ngủ vừa hậm hực. 9h bé dậy, em lại cho ti thì vừa ti vừa chơi, tầm 10 phút được 30ml hất ra. 11h bé lại khóc lóc vật vã đòi ti để ngủ, mẹ cần răng dỗ ngủ nhưng không cho ti. Theo các mẹ em nên cho bé 4 giờ ti một lần hay 3 giờ ti một lần, và bé ngủ như vậy có gọi là nhiều không ạ?

### TRẢ LỜI:

Theo mình nên để luôn 4 giờ ti một lần nếu 3 giờ con ti mà vẫn chỉ ti chơi chơi, vì khi bé đói, bé dễ chấp nhận ti lúc thức hơn. Những bé

cần ti mẹ để ngủ, thì tất nhiên chất lượng giấc ngủ sẽ bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, mình thấy bé có thể ngủ được một tiếng dù vừa ngủ vừa hậm hực, nhưng có thể chấp nhận được, bạn chịu khó kiên trì vỗ cho bé để bé ngủ được bao nhiêu hay bấy nhiêu. Khi tập ti lúc thức xong, nếu bạn muốn cho bé tự ngủ thì có thể tham khảo thêm, nếu không có thể giúp bé đi vào giấc ngủ bằng ti giả hoặc vỗ.

**?** **Mẹ bé Minh:** Con em ngày thứ 3 chấp nhận bú lúc thức, nhưng con bú tầm 90ml đầu rất nhanh, sau là hắt ra, em đưa ti lại thì mút 2-3 cái hắt ra, cứ rút ra đưa vào lại miết như thế. Con khóc thì em không đưa nữa, 3 phút sau đưa vào tiếp thì bú nhanh được 50ml rồi lại hắt ra, nghỉ chút mới bú hết 1 bình 170-180ml, lần nào bữa bú e cũng chỉ kéo dài 30 phút. Như vậy có được không hả chị?

### TRẢ LỜI:

Với bé 8,5 tháng thì bữa bú gói gọn trong 20 - 30 phút là hợp lý, không nên ham số lượng sữa quá mà dụ dỗ con bạn ạ, theo mình thấy bé bú lượng sữa như thế là ổn rồi. Bạn có thể giao tiếp với bé, giúp bé hiểu sữa để làm gì, thay vì chăm chăm tìm cơ hội nhét được núm bình vào miệng bé. Có thể một vài ngày đầu bé ăn không nhiều như trước, nhưng khi được lắng nghe và được ăn chủ động, lợi ích của ăn bé tự chỉ huy sẽ theo gia đình lâu dài và vô cùng dễ chịu.

### **?** **CÂU HỎI 4:**

Cho em hỏi bé ti mẹ trực tiếp thì có thể tập cho bé ti lúc thức được không ạ?

### TRẢ LỜI:

Dù bé ti bình hay ti mẹ đều có thể tập cho bé ti lúc thức được bạn nhé. Chỉ cần làm nhất quán nguyên tắc: chỉ cho bé mút ti mẹ khi bé đang thức, và có tín hiệu đói thực sự là được. Tốt nhất là nên cho bé bú ngay sau khi bé thức dậy (cả giấc đêm và giấc ngày).



## ? CÂU HỎI 5:

**Mẹ Hiền:** Em đang trong thời gian luyện cho con ti bình lúc thức. Nhưng con em ti được 30ml thì lăn ra ngủ luôn, vậy có cho ăn tiếp không, hay lại đợi đến 4 giờ sau mới cho ăn tiếp ạ? Hôm nay là ngày thứ 2 rồi. Ngày hôm qua thì lúc 10h ăn được 120 ml (trong lúc ngủ vì em chưa dứt khoát lắm ), 14h ăn được 20ml, 18h ăn được 30ml, 22h con không ăn mà quấy khóc rồi ngủ thiếp đi. Đêm em cho ăn 1 bình 100ml, sáng nay 9h ăn được 30ml, tiếp tục đến 13h cũng chỉ ăn được 30ml lúc thức rồi ngủ luôn nên còn 30ml em cho ăn nốt. Em làm thế có đúng không ạ? Bé nhà em tròn 5 tháng, nặng 6kg thôi, ngày ăn 6 bữa bao gồm 1 bữa đêm lúc 2h.

### TRẢ LỜI:

Hãy lập kế hoạch mẹ ơi! Sáng ngủ dậy cho con ăn 1 bình luôn, ăn được bao nhiêu thì ăn, chơi và ngủ. Bé ngủ 1-2 giờ dậy thì cho ti bình tiếp. Việc cho ăn bình khi tỉnh dậy làm bé không ngủ gật trên bình thì tập ăn khi thức sẽ thành công. Bạn cắt và chờ đến khi bé dậy và bé đòi ăn thôi. 5 tháng mình sẽ cho ăn 4-5 bình/24 giờ.

? **Mẹ Hiền:** Vậy chẳng hạn con ngủ khoảng 1 giờ sau dậy đòi ăn thì có cho ăn luôn không hay là phải đợi đủ 4 giờ mới cho ăn ạ?

### TRẢ LỜI:

Hiện tại bạn đang tập cho con ăn lúc thức, và tập vào nếp E.A.S.Y thì trong khoảng thời gian con dậy trong vòng 30 phút bạn có thể mời con 1 bình. Để trước mặt con để con biết là thức ăn, có thể nhỏ một giọt sữa vào môi để con biết cái đấy là cái gì, không nhét bình vào miệng con, chờ con đòi thì cho, con há miệng hoặc mẹ đặt núm ở môi, còn con mút núm vào miệng hay không là việc của con, và như thế bạn cho con cảm giác đầu tiên về chủ động trong ăn uống.

**?** **Mẹ Hiền:** Chiều nay Thỏ nhà em có chuyển biến tích cực hơn chiều hôm qua, lúc 6h30' thì con tự bú bình được 80ml, đến 9h con lăn ra ngủ rồi, vậy em có nên cho bé ăn thêm 1 cữ nữa rồi ngủ đến sáng không? Hay là không cho ăn gì hết mà sáng mai 6h sáng gọi dậy cho ăn ạ? Cả ngày hôm nay bạn ý ăn được 180ml, bím thì nhẹ hều, em chỉ lo con bị hạ đường huyết.

### TRẢ LỜI:

Nếu bé chưa bỏ ăn đêm và bé tỉnh dậy đòi ăn thì bạn cho bé ăn.

**?** **Mẹ Hiền:** Sau hơn 1 tuần vật vã, em cũng luyện được cho Thỏ nhà em ăn lúc thức rồi ạ. Nhưng buồn là con ăn ít lắm, em đã thực hiện mỗi bữa cách nhau 4 giờ, ngày 4 - 5 bữa ( 6h-10h-14h-18h-22h) nhưng có hôm bỏ bữa 22h vì con không chịu ăn, tính ra tổng lượng sữa 1 ngày chỉ khoảng 500-600ml thôi ạ. Quá ít đối với em bé 5 tháng, phải không các mẹ? Có cách nào cho con ăn nhiều hơn không ạ?

### TRẢ LỜI:

Thường khi mới tập ti lúc thức và giãn cữ, các bạn ấy sẽ không ăn tăng lên được đâu, mà cần thời gian làm quen với nếp sinh hoạt mới, nên bạn cần kiên nhẫn chờ khoảng 1-2 tuần nữa xem sao nhé. Hiện tại thì chỉ có chờ đợi thôi, chứ mình nghĩ không có cách nào cả. Mà bản thân mình thấy, tổng lượng sữa bé ăn được bao nhiêu nên tùy thuộc vào biểu hiện và sự phát triển của bé hơn là vào tiêu chuẩn, bạn kiểm tra xem bé ướt bao nhiêu bím, bé ăn xong có vui vẻ không, có ngủ ngoan không, tinh thần thoải mái hay quấy khóc, bé phát triển thể chất và trí tuệ như thế nào (cân nặng - chiều cao - vòng đầu, ngực, bụng có tăng theo đúng kênh của bé không? Các mốc phát triển trí tuệ của bé có vấn đề gì không? Trả lời hết các câu này thì mới xác định tương đối là con bạn ăn đủ hay không bạn nhé, vì nhu cầu mỗi bé là khác mà.

### CÂU HỎI 6:

**Mẹ Hằng:** Bé nhà em được 9 tháng, chỉ ăn lúc chuẩn bị ngủ. Bé chỉ ti được chừng 90ml là ngủ mất tiêu nhưng hễ lấy bình ra là bé la điếc cả tai. Giờ em phải làm sao để cho bé bú lúc thức. Em đã giãn cữ sữa 4 giờ/120ml rồi ạ.

#### TRẢ LỜI:


Hãy thay đổi thói quen: Bé ngủ dậy mời ti bình luôn, đi ngủ thì không mời bình nữa, ngủ dậy mới mời bình. Hoặc nếu thấy thay đổi thói quen là quá khó, em có thể cân nhắc cho ăn bình sớm lên 10 phút để bé ngủ gật khi ăn được thêm 1 chút. Nhưng nếu làm thế, sớm muộn cũng phải dậy ăn bình khi thức, vì ăn xong còn phải đánh răng chứ ngậm bình đi ngủ sau răng sâu hết đấy mẹ nhé!

### CÂU HỎI 7:

**Mẹ Huyền:** Mình đang luyện ăn lúc thức cho con. Trước đó lúc ngủ thì được khoảng 270ml/lần cách 4 giờ. Ngày được khoảng hơn 1 lít sữa. Mình luyện được 4 ngày rồi. Ngày đầu con ăn được 460ml, ngày 2 ăn được 560ml, ngày 3 ăn được 680ml, ngày 4 ăn được 840ml... trong thời gian luyện, mình cắt toàn bộ ăn dặm BLW, không ăn uống thêm gì cả... Mình có nên luyện tiếp cho con khi nào con ăn được như cũ không? Hay bây giờ có thể cho bé ăn dặm trở lại vậy các mẹ? Các cữ ăn của bé chưa đều (cữ trước nhiều thì cữ sau ít...). Con mình được 9 tháng, nặng 8,3kg.

#### TRẢ LỜI:

Đến ngày thứ 7 bắt đầu cho ăn dặm trở lại. Cữ ăn của bé không đều cũng không sao, tùy nhu cầu bé.

 **Mẹ Huyền:** Bé nhà mình buổi tối sau khi ăn xong, chuẩn bị ngủ, con lại trớ và nôn ra hết, mình có nên cho ăn lại không? Bé ăn lúc 7h thì 7h20' xong. 8h bé chuẩn bị ngủ.

**TRẢ LỜI:**

Khi bé ăn xong, bạn cố gắng tránh cho bé hoạt động quá nhiều, vỗ ợ hơi để hạn chế việc bé bị trớ. Nếu bé nôn trớ, bạn lau sạch sẽ và làm vệ sinh mũi họng cho con và theo dõi bé, nếu bé có dấu hiệu đòi ăn, hoặc nếu đêm hôm đó bé trằn trọc khó ngủ, quấy khóc do đói thì lần sau bạn cho bé ăn lại. Nếu không có các dấu hiệu trên thì không cần thiết cho ăn bù. Bé sẽ ăn bù vào ngày hôm sau nên bạn đừng lo!

**? CÂU HỎI 8:**

**Mẹ Hương:** Nhóc nhà mình 4 tháng, ti mẹ hoàn toàn. Nhưng bé chỉ chịu ti lúc ngủ, mình lại không đủ sữa. Vậy nên mình đang trong vòng luẩn quẩn mà chị Hà nói, ăn ít, ngủ ít, không theo giờ giấc và quấy khóc. Mình định cắt cái vòng này bằng việc tập cho con bú bình, ăn lúc thức và theo cỡ rõ ràng. Mình cũng đã lợi đi lợi lại các chủ đề nhưng vẫn băn khoăn một chút:

Một là: Con đang ti mẹ hoàn toàn, giờ chuyển sang ti bình sữa ngoài, liệu con có shock không và hệ tiêu hóa của con sẽ ổn chứ?

Hai là: Tại mình quá ít sữa, cứ cho con ti lắt nhắt nhiều lần mà vẫn không đủ no, nên mình cảm giác như con không biết đói: 3 - 4 giờ mà con vẫn không chịu ti mẹ, chỉ có khóc lúc gắt ngủ. Giờ bỏ đói chắc nhện dai hơn bé khác. Mình có thể để bé đói bao lâu mà không sợ hạ đường huyết?

Ba là: Con đang ăn không ra giờ giấc gì cả, giờ mình tập ti bình theo cỡ như thế nào?

**TRẢ LỜI:**

1. Sao bạn không vắt sữa cho ăn bình một vài ngày đầu khi tập ti bình đã? Còn về nguyên tắc giới thiệu thức ăn mới là giới thiệu 1 bữa duy nhất buổi sáng và theo dõi phân từ 1-3 ngày để xem phản ứng của bé với sữa lạ, sau đó mới tăng cỡ.



Nếu cho bé bú sữa ngoài luôn bằng bình thì khả năng thành công không cao vì bé vẫn có thể từ chối bình và nhịn đến bữa sau để được ti mẹ. Hiện tượng này phổ biến ở các bé có mẹ đi làm, nhịn cả ngày để tối/đêm được ti.

2. Không ai cưỡng lại được cơn đói. Còn theo Dr. Green, tác giả cuốn "Babies! Và taming toddlers" thì nếu không ăn gì và chỉ uống nước sau 72 NGÀY sẽ có hậu quả nghiêm trọng. Các bạn ở đây luyện ti bình thời gian nhịn dao động từ 24-36 giờ. Trong đó có 12 tiếng ban đêm đương nhiên không ăn nên thực ra chắc giỏi lắm mất vài tiếng nhịn đói thôi. Càng nhỏ, bản năng sinh tồn của trẻ càng mạnh, do đó bé càng dễ chấp nhận ăn khi thấy đói. Miễn là bạn không ép và không làm con sợ, thì không có vấn đề gì.
3. Luyện ti bình hay ti khi thức đều thực hiện theo nguyên tắc là ăn theo bữa. Đến bữa mời ăn, nếu con không ăn thì cất đi, cứ sau mới mời tiếp. Nên bạn nghiên cứu giờ ăn của từng lứa tuổi đã. Khi dạy bé ti bình, để bé chấp nhận bình thì nên chỉ cho bé nghỉ ti mẹ trong vòng 2 tuần cho đến khi lượng ăn của bé ổn định. Khi bé chấp nhận bình, cần tối thiểu 50% số bữa ăn của ngày là bằng bình bạn nhé.

## Câu chuyện của mẹ

Chúng tôi xin chia sẻ những câu chuyện về việc tập cho bé ti lúc thức thành công với độc giả dưới hình thức các bình luận và trò chuyện của các mẹ:

*Trước nhóc nhà mình cũng phải bú lúc ngủ đấy, mà cứ chạm cái bình vào miệng là giãy nảy lên. Bữa nào hiếm hoi lắm mới được 120ml. Bây giờ con ti được 160-180ml, có bữa hứng lên là 190ml, mà con toàn ăn lúc thức, thái độ ăn rất tốt. Nhìn thấy cái bình là rất hào hứng, vợ lấy rồi ngả người vào chân mẹ nằm ườn ra mút*

một mạch, khi nào no thì nghỉ, lấy tay gạt bình ra luôn. Ủn mông cho mẹ nó.

### **Chia sẻ của mẹ Thúy Hiền**

Báo cho các mẹ mừng là sau 3 ngày tập luyện, giờ con mình đã mút được 120-140ml lúc thức rồi, cách nhau 2, 3 tiếng ạ. Em hạnh phúc lắm lắm. Trong khi luyện, em nghiệm lại là không được cho con ăn gì ngoài sữa. Sau ba ngày vật vã thì con em đã chịu rồi ạ. Có gì em báo cáo các mẹ tiếp.

### **Chia sẻ của mẹ Lê Lan trong qua trình luyện bình (chưa giãn cữ)**

Bé nhà mình từ 3 tháng cũng không chịu ti mẹ lúc thức nữa, cứ vật ngửa ra là khóc, thế là mình chuyển sang ti lúc ngủ. Bé sặc mấy lần nên mình mới quyết tâm rèn cho con ăn lúc thức từ 6 tháng. Bạn quyết tâm làm tới cùng đi, càng sớm càng tốt vì dưới 1 tuổi dinh dưỡng của bé dựa chủ yếu vào sữa, bạn rèn con ăn mới dễ. Bạn cắt ăn dặm hoàn toàn nhé (mình cắt 3 tuần đấy), khi bé đói hoặc 4 giờ/lần tùy xem cái nào phù hợp, bạn cho bé ăn, cho bé ngửi mùi sữa, muốn ăn thì cho bú, không thì chờ một lúc làm lại như thế. Khi cho bé ăn bạn ngả bé ra, bé khóc thì cho bé lại gần ti mẹ, để bé biết là được ăn, có thể 1,2 lần đầu bé sẽ khóc nhưng sau bé sẽ không khóc nữa. Khi bé không ăn nữa bạn cho bé ngồi lên, vỗ lưng ợ hơi rồi có thể mời bé ăn tiếp, vẫn làm lại như trên. Bạn lưu ý là tuyệt đối không ép bé, không nài bé nhé. Có thể lượng ăn mỗi ngày của bé ít nhưng bé sẽ không còn sợ việc ăn nữa, rồi từ từ bé sẽ ăn đủ với nhu cầu. Bạn lưu ý là nếu bé ăn ít thì phải thường xuyên cho bé uống nước nhưng không nên gán bữa ăn quá tránh tình trạng uống no nước và không muốn uống sữa nữa. Chúc bạn thành công!

### **Chia sẻ của mẹ Nguyễn Hương**

Báo cáo chị Hachun Lyonnet và cả nhà: Sau 3 ngày cân não với bé con nhà em, hôm nay đã có kết quả. Bé trước 3 tiếng ăn một lần,



từ chối tất cả các thể loại cháo, bột và sinh tố trái cây dù mẹ làm rất ngon. Hai tuần trước bé tự nhiên từ chối bú bình, chỉ bú lúc ngủ. Trước bé ăn 90-100ml/lần rất vất vả, sau 2 ngày áp dụng giãn cữ, cắt bú đêm và đi ngủ sớm, ngày thứ ba bé ăn được 200ml/lần, có lần ăn được 240ml sau đó thêm 50ml nước dùng gà phô mai và dầu ăn ngon lành. Đặc biệt, bé tỏ ra quý trọng đồ ăn hơn, thấy sữa là vồ đến, và tự biết cầm bình bú. Bé quý mẹ hơn, theo mẹ rõ rệt như bình sữa. Nói thêm để các mẹ yên tâm là bé nhà em bỏ ăn 2 ngày từ 6 giờ sáng đến 6 giờ tối; ngày 3 bỏ từ 6h30' hôm trước đến 14h hôm sau mới chịu bú bình. Cai ti đêm thì đến giờ mỗi đêm vẫn tự khóc 30 phút là ít nhất. Tuy nhiên đúng là hạnh phúc không dễ dàng, ngồi nghe con khóc đúng là tra tấn về tâm lý. Nhưng mình nhớ chị Hachun có nói: khó thì khó thật nhưng sau này nhìn lại như một chấm nhỏ trong cả tuổi thọ dài của con thôi, quan trọng con có một tiền đề tốt. Vì vậy ừm mông cả nhà mình tiếp tục cho con nhé!

### **Chia sẻ của mẹ Ngọc**

Các mẹ ơi, bé nhà mình sau gần 1 tuần luyện thì lịch ăn uống như thế này: (Bé 7 tháng 2 tuần)

6h: 180 - 190 ml sữa

10h hoặc 11h: cháo và 100-130 ml sữa

14h hoặc 15h 180 - 200 ml sữa

18h hoặc 19h cháo và 100 - 130 ml sữa.

Đêm không ăn.

Thấy rằng bé ăn đúng giờ thì sẽ ăn trong lúc tỉnh. Dù bé ăn chưa phải là nhiều, nhưng đã có giờ giấc. Cảm ơn các mẹ nhiều.

### **Chia sẻ của mẹ Thu Hương**

Mình cũng là minh chứng cho việc áp dụng giãn cữ thành công: vé nhà mình từ bú 60-120ml/bình x 6-8 cữ trong ngày và chỉ bú

lúc ngủ lên thành 200-300ml/bình x 4 cữ trong ngày. Bé nhà mình điều chỉnh không khó vì trước đó là do mẹ sai, cho bú khi con chưa đói. Ngày đầu tiên mình giãn cữ thì cu cậu đã bú hết bình 120ml sau 4 tiếng trong lúc thức. Cu cậu cũng bỏ luôn rúc mẹ ban đêm khi mẹ luyện tập cho con tự ngủ. Nhưng sau đó mẹ từ bỏ chuyện luyện đó vì con không ngủ cũi riêng. Cũng không thành vấn đề vì con vẫn ngủ được và quan trọng thấy con luôn vui vẻ...

### **Chia sẻ của mẹ Trần Nhung**

Sau một tuần luyện ăn sữa lúc thức thì giờ con đã có kết quả tuyệt vời. Em làm theo chị Hachun là ngủ dậy cho ăn luôn và ngay. Lúc đầu ăn trong phòng tối, bây giờ thì không cần nữa. Con ngủ dậy ăn 160-180ml sữa, ngày ăn 4 lần và 1 lần dreamfeed lúc 23h nữa. Như vậy tổng lượng sữa cả ngày cũng dao động khoảng 800-900ml. Tuy nhiên cũng không đều như vắt chanh được. Cũng có hôm con dở chứng một bữa chỉ ăn 100-120ml thôi.

### **Chia sẻ của mẹ Minh**

## **GIÚP BÉ BIẾT BÚ BÌNH**

Mỗi ngày, trong số hàng chục tin nhắn hỏi xin tư vấn trên facebook của chúng tôi thì có đến 50% các câu hỏi về cách thức tập ti bình cho bé. Trên *Hội những người thích phương pháp ăn dặm Baby led weaning* lúc nào cũng nhộn nhịp những câu hỏi và bình luận về các chiêu thức tập ti bình cho con, với số lượng bình luận từ vài trăm đến hơn 1.000 mỗi chủ đề. Đa số những câu hỏi, những băn khoăn ấy đến từ các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ và sắp hoặc đang đi làm:

*“Các mẹ thông thái ơi cho mình hỏi, các mẹ luyện con ăn sữa từ bình như thế nào ạ? Con mình không thích gì*





*ngoài ti mẹ và nước lọc. Tuy nhiên nếu ti bình thì bé chỉ chịu nước lọc thôi chứ sữa mẹ và sữa công thức thì nhất định là không - cùng lắm là 1-2 ngậm. Mình luyện vài ngày và thay sữa thơm ngon hơn + thay núm mà không ăn thua nên bỏ cuộc rồi. Mình định lừa cho con ti bình lúc đang ngủ nhưng mà “khổ nổi” là con đã ngủ thông đêm từ hơn 2 tháng nay rồi, đã thế lại còn toàn nằm sấp. Các mẹ giúp mình với ạ. Sắp tới mình đi làm chả nhẽ lại phải cai sữa?!*

*“Bé nhà mình không chịu ti bình từ lúc 2 tháng đến giờ, đêm cũng không chịu luôn, toàn phải pha thêm bột sữa đặc thì mới ăn, rúc mẹ cả đêm, đi làm đã mệt rồi đêm lại mất ngủ với con.”*

Để giải quyết vấn đề tập ti bình, trước tiên chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem vì sao bạn nên hỗ trợ con biết cách ti bình, và cho bú mẹ hay bú bình song song.

### **Vì sao bạn nên hỗ trợ bé biết cách bú bình?**

Bạn hoàn toàn có thể lựa chọn chỉ cho con bú trực tiếp mà không cần cho con biết cách ti bình. Tuy nhiên, trước khi quyết định như vậy, bạn nên tự trả lời các câu hỏi sau:

1. Sau thời gian nghỉ sinh, bạn có phải đi làm hay không? Thường bạn sẽ đi làm lúc bé được 6 tháng tuổi, khi đó, bé đã theo nhịp sinh hoạt 3-4 tiếng là bú một lần, bạn có thể bỏ dở công việc và về nhà cho con bú rồi lại chạy đến công ty để làm việc được hay không? Câu trả lời là rất khó, phải không?

2. Có thể bạn không phải đi làm, nhưng nếu bạn có việc bận, bạn bị ốm, bạn phải đi ra ngoài,... nhưng bé lại không biết bú bình, bạn cũng chẳng mang bé đi theo được, vậy bạn sẽ làm thế nào?

Nhiều mẹ sẽ trả lời rằng không bú bình thì dứt thìa, dùng xi lanh cũng có sao đâu, việc gì phải tập. Những hãy nhìn sự việc dưới góc độ khoa học hơn: Những nhà nghiên cứu đã thỉnh cầu bao nhiêu bác sĩ và các bà đỡ để có thể phát minh ra bình sữa, với núm bình giống như núm ti mẹ, mục đích là để mô phỏng lại cách thức bé bú mút sữa từ ti mẹ. Bằng cách này bé sẽ không bị sặc sữa khi ăn, được nằm bú đúng tư thế và được ăn theo nhu cầu của chính bản thân khi bé tự mút sữa từ bình (giống như khi bé tự mút sữa từ bầu vú mẹ). Trong khi đó, việc sử dụng thìa, hay xi lanh để cho bé ăn tức là chúng ta đang cho bé ăn thụ động, bé không chịu mút mà người lớn áp đặt ép bé ăn, chúng ta phải cạy mở miệng bé, nhét sữa từ thìa vào mồm bé hoặc phun từ xi lanh vào khiến bé hoàn toàn không có sự chủ động khi bú sữa, có thể dẫn đến tình trạng sợ uống sữa theo cách này. Vì bé sợ, nên bé sẽ khóc lóc giãy giụa, kết hợp với việc phải cho bé ngả ra sau quá mức để nhét được sữa vào mồm bé, khiến cho bé dễ bị sặc, nhất là sặc lên mũi, gây nguy hiểm cho đường thở của bé. Bé càng sợ, càng bị nhồi nhét, rồi bé bị sặc, bị trớ, bé lại càng sợ càng giãy giụa, gào khóc, rồi chống đối bằng đủ cách như nhè sữa, phun sữa và không có mong muốn ăn cho đủ lượng. Một vòng luẩn quẩn không ăn - ép - không ăn - ép cứ thế tiếp diễn, cả người cho ăn và người bị bắt ăn đều mất công mất sức, rất khổ sở và bức bối tinh thần. Chưa kể một thời gian sau bé sợ thìa, sợ ăn đến nỗi nhìn thấy thìa, thấy xi lanh là khóc thét, không chịu ăn gì, ảnh hưởng đến toàn bộ nhịp sinh hoạt trong ngày của bé (ăn kém ---> ngủ kém ---> không có hứng để chơi ---> mẹ lo âu). Và đến khi ăn dặm thì vấn đề còn nan giải hơn, vì bé sợ thìa nên tất nhiên dù trong thìa không phải là sữa mà là thức ăn thơm ngon thì bé cũng khóc thét và quay mặt đi thậm chí nằm úp xuống đất để tránh nhìn thấy thìa và tránh bị ép ăn mà thôi. Vậy là bé lười ăn sữa, lười cả ăn dặm, bạn phải làm sao?

Bạn cùng đừng quên khi bé bị bắt ăn bằng thìa và bằng xi lanh, bé sẽ nuốt cả khí và sữa, khiến cho bé rất dễ bị đau bụng, đầy bụng dẫn đến nôn, trào ngược, và ọc sữa, nhất là ở các bé sơ sinh.

Do vậy, cách dùng thìa, xi lanh để cho trẻ sơ sinh uống sữa là phản khoa học và gây ra áp lực tâm lý cho cả bé và người chăm sóc. Hãy dạy bé ăn chủ động khi con có thể, sớm nhất, và bằng bình.

### **Nguyên tắc chung khi giới thiệu bình cho bé**

- \* Chọn bình sữa có núm bình phù hợp, ưu tiên các loại núm bình mềm gần giống ti mẹ. Không nhất thiết phải cho bé dùng bình chống sặc.
- \* Không bắt thành linh nhét núm bình vào miệng bé, sẽ khiến bé ngạc nhiên và hoảng sợ.
- \* Đọc đúng tín hiệu đói của bé, đợi bé đói và đòi ăn thì mới cho ăn.
- \* Cho bé nằm đúng tư thế.
- \* Cho bé ngửi thử núm bình có sữa để thấy mùi sữa trước khi cho bé bú.
- \* Nhỏ một chút sữa lên môi bé, chờ bé tự liếm để bé hiểu ra là mẹ chuẩn bị cho bé bú sữa, và hiểu rằng dụng cụ mẹ đang cầm là thứ để đựng sữa, hình dáng, kích cỡ khác ti mẹ, nhưng vẫn có nhiệm vụ giống ti mẹ: để cung cấp thức ăn.
- \* Để núm bình sát miệng bé, quẹt qua quẹt lại miệng bé và chờ đợi bé tự há miệng, mút núm vú rồi mút sữa.
- \* Hãy nhớ bé tập bú bình nào cũng sẽ trải qua giai đoạn ARA, tức là bé chịu bú bình trong một vài ngày (bước Nhận thức: Awareness), sau đó từ chối trong một vài ngày hoặc có thể 1-2 tuần bằng cách không chịu bú bình hoặc

giảm lượng sữa bú được (bước Từ chối: Rejection), rồi ăn tăng dần lên và ổn định (bước Chấp nhận: Acceptance).

## **Tập bú bình theo lứa tuổi**

Mỗi lứa tuổi khác nhau thì sẽ có những cách tập bú bình khác nhau. Bạn hãy dựa vào tháng tuổi của bé để lựa chọn phương pháp và kế hoạch luyện tập phù hợp.

### ***0-6 tuần tuổi:***

Các chuyên gia nhi khoa thường khuyên rằng, nếu bạn cho bé bú mẹ thì chưa nên vội tập cho bé bú bình khi bé được dưới 6 tuần tuổi, vì nó có thể gây ảnh hưởng đến cách thức ngậm núm vú mẹ của bé. Tuy nhiên, nếu vì một lý do bất khả kháng nào đó mà bạn cần tập cho bé bú bình sớm, thì hãy đợi ít nhất cho đến khi bé đã ngậm đúng khớp ngậm của vú mẹ và bú suôn sẻ. Khi đó, bạn hãy tập cho bé bú bình với các cách như sau:

#### **Cách 1:**

- Chọn từ 1-2 cữ trong ngày chỉ bú bình, giả sử như một cữ buổi trưa, và một cữ trước khi ngủ đêm, hoặc cả 2-3 cữ bú ban đêm (tôi thích nhờ bố bé cho bú bình ban đêm, vừa khiến chồng có cơ hội đỡ đần vợ, vừa giúp tôi không bị gián đoạn giấc ngủ đêm, có thể ngủ nhiều hơn giúp duy trì lượng sữa mẹ). Các cữ bú này cần cố định, lặp đi lặp lại từ ngày này sang ngày khác, để bé dần có thói quen đến thời điểm đó thì sẽ bú bình. Các cữ bú khác vẫn bú mẹ.

- Nếu bé bú ít, kiên trì mời bé bú bình thêm 2 lần nữa, mỗi lần cách nhau 5 phút, sau đó, chờ 5 phút, nếu bé vẫn có dấu hiệu đói, thì cho bé bú mẹ như bình thường, lần sau lại thử tiếp. Bạn không cần vội vàng, cứ kiên trì chờ bé quen. Nếu được, các cữ



tập bú bình này bạn nên nhờ người khác cho bé bú thì bé sẽ quen nhanh hơn do không ngửi thấy mùi sữa từ vú mẹ, khi bé bú quen rồi thì mẹ có thể bắt đầu tự cho con bú bình.

Cách 2: Cho bé bú mẹ trước, sau đó khi bé bú gần no thì rút ti mẹ ra và cho bú bình trong tất cả các cữ. Tuy nhiên, cách này thường cho hiệu quả không cao và rất khó thành công, trừ khi bé không thích bú mẹ.

Cách 3: Chỉ áp dụng với những bạn buộc phải cho bú bình đa số thời gian, cho bé bú bình trước, mời bình 3 lần mỗi lần cách nhau 5 phút, sau đó chờ 5 phút rồi cho bé bú mẹ. Làm thế trong tất cả các cữ. Cách này thường dễ khiến bé quen bú bình mà bỏ bú mẹ nên bạn cần cân nhắc khi thực hiện.

Trong tất cả các cách trên, bố/mẹ hãy thực hiện phương pháp giới thiệu bình giống như hướng dẫn ở mục “Nguyên tắc chung khi giới thiệu bình cho bé”.

### ***6 tuần - 5 tháng tuổi:***

Do đa số các mẹ đều đi làm khi bé được 6 tháng tuổi nên các mẹ hãy cố gắng tập cho bé bú bình trước đó ít nhất 1 tháng để bé làm quen với nhịp sinh hoạt mới và có đủ thời gian quen với việc bú bình, nếu mẹ đi làm sớm hơn thì hãy cho bé tập bình từ trước khi bé được 5 tháng tuổi. Bé tập càng sớm thì càng dễ quen nhanh và càng mất ít nước mắt cũng như nỗ lực của mẹ.

Bạn cũng vẫn có thể tập bú bình cho bé theo các cách gần giống như khi bé được dưới 6 tuần tuổi:

#### Cách 1:

- Chọn từ 1-2 cữ trong ngày chỉ bú bình. Các cữ bú này cần cố định, lặp đi lặp lại từ ngày này sang ngày khác, để bé dần có thói quen đến thời điểm đó thì sẽ bú bình. Các cữ bú khác vẫn bú mẹ.

- Với các bé từ 6 tuần - 3 tháng tuổi: Có thể chọn một cữ buổi trưa, và một cữ bú trước khi ngủ đêm, hoặc các cữ bú ban đêm.

Nếu bạn bắt đầu tập cho bé bú bình trước khi đi làm, tức là khi bé được khoảng 3- 4 tháng tuổi, thì hãy tùy theo thời gian làm việc của bạn để chọn cữ bú bình phù hợp cho bé:

Nếu bạn có thể về nhà buổi trưa và sáng không cần đi làm quá sớm, thì có thể bạn chỉ cần chọn cho bé bú bình vào cữ buổi chiều. Ví dụ: Giả sử bé được 3,5 tháng tuổi, theo E.A.S.Y 3, bé dậy lúc 7h30' thì 7h30' bú mẹ, 10h30' bú mẹ, 13h30' bú bình, 16h30' bú mẹ. Đến khi bạn đi làm (giả sử 6 tháng) thì bé đã có thể theo E.A.S.Y 4 hoặc 2-3-4, lúc ấy, thời gian sẽ được điều chỉnh muộn hơn nhưng nhịp sinh hoạt không thay đổi, bé vẫn biết là mình được bú bình vào cữ thứ 3 của ngày, như sau: khi bé được 6 tháng tuổi, theo E.A.S.Y 4 hoặc E.A.S.Y 2-3-4 thì: giả sử 7h30 bé dậy bé được bú mẹ, 11h30 bú mẹ, 15h30 bú bình, 19h30 và các cữ sau đó bú mẹ.

Nếu bạn không thể về nhà buổi trưa, thì hãy chọn 2 cữ giữa của ngày để tập. Ví dụ: bé được 4 tháng tuổi, sinh hoạt theo E.A.S.Y 4 và bé dậy lúc 7h thì: 7h bé dậy bú mẹ, 11h bú bình, 15h bú bình, 19h và sau đó bú mẹ, đến 6 tháng tuổi bé vẫn theo nhịp như thế này. Nếu bạn phải đi làm sớm hoặc về muộn không kịp cho bé bú cữ sáng sớm hoặc cữ chiều muộn, thì khi bé đã quen với việc bú bình và gần đến ngày đi làm từ 1-2 tuần, tăng thêm 1 cữ bú bình nữa. Ví dụ, khi bé được 5,5 tháng tuổi, sinh hoạt theo E.A.S.Y 4, bình thường 7h bé dậy thì có thể bú bình nếu bạn phải đi làm sớm, nếu không thì cho bé bú mẹ, 11h bú bình, 15h bú bình, nếu cữ 19h bạn vẫn chưa về nhà thì cho bé tập bú bình cả cữ này. Nếu bạn vừa phải đi làm sớm, vừa phải về muộn thì hãy tập các cữ trong ngày phù hợp với thời gian đi làm của mẹ, giả sử cả 4 cữ ngày bé đều cần bú bình, thì bạn nên tập trước cho bé

1,5 đến 2 tháng, khi bé đã quen thì tập cho bé thêm 1 cữ nữa, sau đó 1 tuần, lại tập tăng thêm cữ tiếp theo, sao cho đến lúc bạn đi làm bé đã quen với việc bú bình tất cả các cữ bạn không ở nhà.

- Nếu bạn không đi làm nhưng vẫn muốn cho bé bú song song cả ti mẹ và ti bình, bạn có thể chọn cữ nào trong ngày cũng được, miễn là phù hợp với thời gian sinh hoạt của bạn. Lý tưởng nhất là có ít nhất 1 cữ bú bình ban đêm, và bố của em bé hoặc người chăm sóc khác sẽ là người làm nhiệm vụ này, để bạn có thời gian nghỉ ngơi, ngủ đủ nhằm duy trì và nâng cao lượng sữa.

- Nếu bé bú ít, kiên trì mời bé bú bình thêm 2 lần nữa, mỗi lần cách nhau 5 phút, sau đó chờ 5 phút, nếu bé vẫn có dấu hiệu đói, thì cho bé bú mẹ như bình thường, lần sau lại thử tiếp. Không cần vội vàng, cứ kiên trì chờ bé quen. Nếu được, các cữ tập bú bình này bạn cũng có thể nhờ người khác cho bé bú để bé sẽ quen nhanh hơn do không ngửi thấy mùi sữa từ vú mẹ và khi bé bú quen rồi thì mẹ có thể bắt đầu tự cho con bú bình.

- Với các bé từ 10 tuần tuổi - 3 tháng trở lên, thời gian chờ có thể tăng lên như sau: mời lần 1 nếu bé không bú hoặc bú ít, chờ 5 phút thì mời lần 2, lần 3 chờ 10 phút rồi mời bé, sau đó nếu bé vẫn không chịu bú hoặc bú ít, chờ 15 phút rồi mới cho bé bú mẹ. Với bé từ 3-5 tháng, thời gian chờ tăng lên 5 phút cho mỗi lần.

Cách 2: Cho bé bú mẹ trước, sau đó khi bé bú gần no thì rút ti mẹ ra và cho bú bình trong tất cả các cữ. Tuy nhiên, cách này thường cho hiệu quả không cao và rất khó thành công, trừ khi bé không thích bú mẹ. Cách này cũng không hiệu quả với các bé trên 3 tháng tuổi.

Cách 3: Chỉ áp dụng với những bạn buộc phải cho bú bình đa số thời gian, cho bé bú bình trước, mời bình 3 lần mỗi lần cách nhau 5 phút, sau đó chờ 5 phút rồi cho bé bú mẹ, thời gian

chờ tăng lên theo độ tuổi. Làm thế trong tất cả các cỡ. Cách này thường dễ khiến bé quen bú bình mà bỏ bú mẹ, nên bạn cần cân nhắc khi thực hiện.

Trong tất cả các cách trên, bố/mẹ hãy thực hiện phương pháp giới thiệu bình giống như hướng dẫn ở mục “Nguyên tắc chung khi giới thiệu bình cho bé”.

**CẦN NHỚ:** Bé càng nhỏ thì thời gian tập bú bình càng nhanh, thông thường mất từ 1-3 tuần để bé quen, tỉ lệ thành công cao. Các bé từ 3 tháng trở lên sẽ mất nhiều thời gian hơn, khoảng 3-8 tuần bé mới quen với bình, tỉ lệ thành công thấp hơn. Do đó, nếu bạn xác định muốn cho bé bú song song cả ti mẹ và ti bình, tốt nhất nên cho bé làm quen với bình càng sớm càng tốt. (6 tuần tuổi là thời gian lý tưởng).

### *5 tháng - 9 tháng tuổi*

Ở giai đoạn này, nếu bạn không đi làm thì bạn có thể thực hiện cách tập ti bình như tôi gợi ý ở phần trên (giai đoạn bé 6 tuần - 5 tháng tuổi). Nếu bạn phải đi làm khi bé được 6 tháng tuổi, thì thời gian này đã khá cấp bách rồi, và có thể chúng ta sẽ cần đến biện pháp “cứng rắn” hơn và mất nhiều nước mắt hơn để giúp bé làm quen với bình sữa vì bé đã quen với ti mẹ được thời gian khá lâu rồi, rất nhiều bạn còn nghiện ti mẹ đến nỗi ăn vặt, ngủ vặt, do vậy cách làm quen từ từ như ở trên sẽ rất mất thời gian mà khả năng thành công cũng không cao.

Trước tiên, bạn cần chuẩn bị tinh thần thật tốt, bởi vì luyện bú bình vào thời điểm nước sôi lửa bỏng này sẽ không tránh khỏi ba nỗi khổ sau:

- \* Con khóc, mức độ tùy từng bé, nhưng thường các bé khóc khá nhiều.



\* Con ỉ ôi, khó chịu.

\* Con ngủ kém, khó ngủ vì đói.

Xin lưu ý trước với các mẹ rằng chúng ta sẽ không bỏ đói bé, chúng ta đưa ra thức ăn cho bé, và để bé lựa chọn, ăn hay không ăn, chỉ có điều chúng ta nghiêm khắc hơn, đó là nếu bé không chịu ăn bằng phương tiện mà chúng ta đưa ra (cái bình, thay vì cái ti) thì chúng ta sẽ không bù cho bé bằng cách cho bé bú mẹ nữa.

### **Cách làm như sau:**

- Một vài ngày trước khi tập cho bé bú bình, hãy cho bé ngủ đủ, ăn tốt, ngủ tốt sẽ giúp bé có tinh thần hơn.

- Khi bé đói, đòi ăn, bạn mời bé bú. Nếu lần đầu bé không bú, bạn chờ từ 5-10 phút rồi mời bình lần thứ hai, nếu bé vẫn không bú, chờ 5-15 phút rồi mời bình lần thứ ba. Lưu ý rằng vẫn phải tuân thủ **Nguyên tắc chung khi giới thiệu bình cho bé**. Nếu đến lần thứ ba bé vẫn tiếp tục từ chối thì bạn cắt bình sữa đi và chờ đến cỡ sau (khoảng tầm 3-4 tiếng sau, tùy sức chịu đựng của bạn) cho bé tiếp một bình mới, lặp lại các bước như trên nếu bé vẫn từ chối và lặp lại lần nữa cho đến hết ngày. Đối với cỡ đêm (nếu bé còn bú đêm), bạn cũng mời bình cho bé bú, thường cỡ đêm bé sẽ chịu bú bình hơn vì lúc ấy bé đang lơ mơ ngủ, không đủ nhanh để phản kháng, các cỡ đêm còn lại cũng mời bình, vẫn theo nguyên tắc đến cỡ mới ăn.

- Khi tập bú bình cho bé theo phương pháp này, bạn lưu ý sẽ không cho bé ăn bằng bất kỳ phương tiện nào khác ngoài bình sữa (đặc biệt là ti mẹ), nếu bé đã ăn dặm thì cắt ăn dặm hoàn toàn cho đến khi bé quen với việc bú bình. Một số mẹ vẫn cho bé bú mẹ vào ban đêm, ban ngày luyện bú bình, cách này thường hiệu quả không cao, và sẽ làm kéo dài thời gian tập bú bình vào ban ngày, do bé chờ đến đêm để bú mẹ. Càng lớn, cách này càng

không hiệu quả vì lúc này bé đã biết hơn nhiều. Tuy nhiên, vẫn có một vài trường hợp thành công.

- Nếu bé khóc lóc, bạn hãy phân tán sự chú ý của bé bằng cách bế bé đi vòng quanh nhà, cho bé đi chơi. Nếu bé biết tự ngủ rồi, nhưng vì đói quá mà chất lượng ngủ kém đi, hãy ở bên cạnh vỗ về cho bé, nếu bé chưa biết tự ngủ, hãy ôm, bế bé, bé ngủ được bao nhiêu thì ngủ, chắc chắn thời gian này bé sẽ không thể ngủ tốt như bình thường được đâu.

- Trung bình, thời gian để bé chấp nhận bình là 13-17 tiếng (tức là không chịu ăn và bú gì trong vòng 13-17 tiếng), sau khoảng thời gian đó, bé sẽ bú khoảng 30-60ml trong lần đầu tiên, và lần thứ hai có thể tăng lên 80-110ml, và giữ nguyên như thế trong vài cữ. Sáng hôm sau có thể bé đột ngột bú ít đi, rồi lại tăng lên vào cữ sau, rồi có thể lại bú ít đi, rồi lại bú tăng vào cữ sau. Phải mất từ 3-7 ngày thì bé mới ổn định lượng bú, có bé lâu hơn, khoảng 2 tuần. Có một số bé sau 8 tiếng không bú một chút nào thì đã chịu ti bình, nhưng cũng có những bé phải mất trên 18 tiếng. Với những bé nhịn ăn từ 6 tiếng trở lên, bạn nên cho bé uống một chút nước bằng cách dùng bình nhỏ nước vào môi bé, để bé không bị thiếu nước quá mức.

- Thử thách sẽ dễ chịu và dễ vượt qua hơn nếu mẹ không phải là người trực tiếp cho bé bú bình, do đó hãy tận dụng sự giúp đỡ của bố hết mức có thể.

- Sau khi bé chịu bú bình, bạn cần duy trì chế độ sinh hoạt chỉ bú bình từ 7-10 ngày, sau đó dần dần giới thiệu lại ti mẹ theo từng cữ một, lưu ý nếu bé bú mẹ xong lại từ chối bú bình, nên dừng lại và tiếp tục chỉ cho bé bú bình để bé quen hẳn. Khi bé đã quen với một cữ bú mẹ, các cữ bú còn lại bú bình, bạn có thể tiếp tục tăng lên một cữ bú mẹ nữa, sau đó lại chờ bé quen, rồi lại tiếp tục tăng lên, cứ thế cho tới khi đạt được mục tiêu của bạn. Hãy nhớ



nhất quán từng cữ bú, ví dụ, bạn cần đi làm, thì lúc bé đã quen với bú bình, sáng nào sau khi bé ngủ dậy bạn cũng cho bé bú mẹ, các cữ còn lại ngày kể cả ban đêm cũng bú bình. Lúc bé đã đáp ứng tốt, tăng thêm một cữ vào thời gian bạn đi làm về, tức là cữ sáng ngủ dậy bú mẹ, 2 hoặc 3 cữ trong ngày vẫn bú bình, cữ chiều tối bú mẹ, các cữ đêm lại bú bình. Hoặc bạn cũng có thể bắt đầu cho bú mẹ lại từ cữ ban đêm, nhưng hãy chú ý có thể sẽ gặp trường hợp ban đêm bé bú mẹ thì cữ đầu tiên của ngày bé sẽ không chịu bú bình, hoặc “đông đảnh” chỉ bú có xíu rồi dừng lại nhé!

- Sau khi các cữ bú mẹ và bú bình đều ổn định, nếu bé đã ăn dặm, dần dần giới thiệu lại bữa ăn dặm cho bé.

- Lưu ý: Phần lượng sữa trong bình mà bé ăn được sẽ dao động rất lớn trong mỗi cữ vào những ngày đầu tiên, có thể tổng lượng sữa sẽ giảm đi trong khoảng 7-14 ngày, rồi sau đó tăng lên và ổn định. Khi bạn cho bé bú mẹ lại, lượng sữa cũng có thể biến động chút ít tùy từng bé. Lúc đó, hãy điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của bé bạn nhé.

Cách này cũng áp dụng với các bạn phải đi làm hoặc bỗng nhiên phải tập cho bé bú bình đột ngột, không có thời gian kiên nhẫn chờ đợi bé dần dần làm quen với bình, vì thường chỉ sau 2-3 ngày là bé chắc chắn sẽ chịu bú bình, và sau khoảng 7-14 ngày là thói quen của bé sẽ ổn định. Nếu bạn không chịu được bé khóc, khó chịu, ỉ ôi và khó ngủ thì bạn sẽ không thể thành công được.

### ***9 tháng tuổi trở lên:***

Ở giai đoạn này, khả năng ăn dặm của bé đã ổn định cả về lượng và kỹ năng, bé cũng bắt đầu có thể hấp thụ một chút chất dinh dưỡng từ các thực phẩm ngoài sữa, đặc biệt bé đã có thể học kỹ năng dùng ống hút và kỹ năng húp (người lớn cầm bát cho bé húp) nên bạn không nhất thiết phải luyện bú bình cho bé.

Bạn có thể cho bé uống sữa bằng ống hút hoặc bằng cốc. Trong thời gian bạn đi vắng hoặc đi làm, khi đến giờ ăn của bé, hãy để người nhà cho bé uống sữa trước rồi cho bé ăn dặm nếu bé lười uống sữa, nếu bé uống sữa bằng ống hút hoặc cốc tốt thì có thể cho bé ăn dặm trước rồi cho uống sữa, bữa ăn cả đồ ăn dặm và sữa gói gọn trong vòng 30-40 phút.

Đối với các bé sau 1 tuổi, do lúc này bé hấp thu dưỡng chất từ thức ăn là chủ yếu, nên khi bạn đi vắng, bạn hoàn toàn có thể để bé ăn và uống sữa theo nhu cầu, và cho bé bú những lúc bạn ở bên bé. Ở giai đoạn này, điều bạn cần không phải là nhồi cho bé uống hay bú nhiều sữa, mà giúp bé có các kỹ năng và thói quen ăn uống đa dạng, lành mạnh.

## Những câu hỏi thường gặp

Dưới đây là một số câu hỏi phổ biến khi cho bé tập bú bình, được tập hợp từ bình luận của các mẹ trên nhóm *Hội những người thích phương pháp ăn dặm Baby led weaning* và từ tin nhắn, email của các mẹ gửi cho nhóm tác giả, đôi khi chúng tôi sẽ trích dẫn một đoạn hội thoại khi các mẹ trong nhóm bàn bạc và chia sẻ cùng nhau:

### CÂU HỎI 1:

Liệu con em chỉ ti mẹ có được không? Chỉ ti bình có được không?

### TRẢ LỜI:

Lựa chọn là ở bạn, nếu bạn không phải đi làm hay công việc thường xuyên bận thì chỉ cho ti mẹ cũng được, nếu bạn thấy ti bình tiện hơn cho bạn thì bạn cho bé ti bình hết cả các cữ, mẹ khỏe con vui thì không gì là không được.

### CÂU HỎI 2:

**Mẹ Cin:** Hôm nay em đang tập ti bình cho con, con đã nhịn 8 tiếng rồi, sau đó mệt quá lăn ra ngủ, lát dậy mà con không bú bình tiếp thì đêm có cho ti mẹ không hay là cho bình tiếp ạ? Nhịn tiếp thì em sợ con thức cả đêm quá!

#### TRẢ LỜI:

Bạn tiếp tục mời bình. Nhẹ nhàng không sức ép. Nhờ người khác cho ăn hộ càng tốt. Đừng để 8 tiếng vừa qua thành công cốc. Khả năng đêm nay thức khá cao, nên em ru được con ngủ lúc nào thì ngủ! Nếu cho con ăn, hãy dùng bình.

### CÂU HỎI 3:

**Mẹ Hương:** Em luyện ti bình cho con 2 tháng nay rồi, ngày bú bình, đêm ti mẹ, nhưng bình bé chỉ bú được tầm 50-60ml, nếu cả ngày đói thì thi thoảng buổi chiều bé bú hết 150-170ml, thường em cho bé nằm võng bú. Em vào topic này đọc thì 3 ngày nay quyết đêm cũng không cho ti mẹ nữa, nếu đói thì mẹ cho bú bình 2 lần lúc 23h và 3h sáng. Nay con đã tăng lượng, ngày bú được 120ml/ lần, mỗi lần cách nhau 4 giờ, đêm 80 ml/ lần. Vấn đề của em là em đặt bé nằm ngửa trên giường bú, nhưng bé cứ lật nghiêng bú thôi và hậu quả là bú gần hết thì ọc hết sữa ra. Em phải làm sao ạ?

#### TRẢ LỜI:

Bạn bế bé lên rồi cho bé bú nhé. Bú xong bế thêm vài phút rồi hẵng đặt xuống. Hoặc nếu bé bú nằm thì cho bé nằm nghiêng ngay từ đầu, gối đầu bé lên cao, sau đó một tay giữ bình cho bé bú, một tay giữ người không cho bé lật. Bé bú xong vẫn giữ nguyên tư thế đó thêm vài phút nữa.

## ❓ CÂU HỎI 4:

**Mẹ Thoa:** Mình đã đọc hết các bình luận và về áp dụng cho con để tập ti bình. Bé được 5,5 tháng. Bé ngủ lúc 19h30', không ti đêm, đến 6h30' sáng hôm sau con dậy. Mình thử cho bình nhưng con không ti, thế là mình chờ đến 10h thì con chịu mút bình được 170ml chắc do đói quá. 14h mình cho ti bình tiếp và con lại không ti, mình lại chờ đến 18h thì con ti được 90ml rồi nhai và quay mặt đi không ti nữa. Mình sợ con đói nên lại cho ti mẹ và con ngủ đến sáng hôm sau, nhưng sáng ra con chỉ ti bình có 30ml thôi. Đến 10h con ti được 130ml. 14h con ti được 130ml, đến 18h được có 80ml rồi mình cho ti mẹ để đi ngủ đến sáng nay. Sáng nay dậy, con ti được có 20ml rồi dừng, đến 10h được có 60ml, 14h ti được 130ml (mút mạnh liên tục được 60ml đầu, còn sau đó nghỉ vài lần mới được 130ml). Đến 18h hôm nay, con ti được có 40ml rồi quay đi nhất định không bú nữa. Mình lại cho ti mẹ và con đi ngủ. Mình muốn hỏi các mẹ có kinh nghiệm luyện ti bình cho con thì mình có nên bỏ cữ ti mẹ cuối ngày không? Nếu bỏ thì con khó ngủ (con chưa tự ngủ được lúc tối) và khóc đêm thì phải làm sao vì con mình gào to và dỗ mãi không nín. Hơn nữa, nếu tiếp tục như trước thì làm thế nào tăng lượng từng cữ của con vì mình thấy xu hướng lượng sữa giảm dần và tổng lượng sữa trong 1 ngày của con ít quá. Cảm ơn các mẹ!

## TRẢ LỜI:

Để con học ti bình thành công, mình nghĩ nên cắt ti mẹ trong vài tuần, con khó ngủ thì mẹ cho con ti giả, vỗ cho con, hoặc bế lên đứng đưa nhẹ cho con bình tĩnh rồi lại đặt xuống, hoặc tốt nhất bố vỗ cho con, mẹ sang phòng khác ngủ cho dứt mùi sữa. Nếu đêm con đòi ăn vì đói thì lại mời bình cho bé. Hơn nữa ở trên mình thấy, ngày đầu tiên bé đã có thể không ti mẹ cả đêm mà vẫn ngủ 11 tiếng nên có thể yên tâm cắt ti đêm. Về lượng ăn, bé sau khi

ti bình ổn định, được giới thiệu lại ti mẹ và bú cả bình cả mẹ song song ổn định thì tự khắc lượng sữa sẽ tăng lên, chứ không thể tăng ngay được đâu ạ, vì cần có thời gian làm quen với thói quen mới mà. Khi con nhận thấy con ăn ít sẽ được ti mẹ, thì việc hợp tác để tiếp tục ti bình tốt lên là rất khó có thể thực hiện được.

**?** **Mẹ Thoa:** Vậy theo các mẹ là cắt hẳn ti mẹ luôn ạ? Tối nay mình đã nhờ cô giúp việc ru con ngủ nhưng con không chịu và gào khóc nên mình lại phải cho tu ti để ngủ? Nếu con chỉ ti 40ml làm sao con trụ được cả đêm? Đêm con đói thì có cho bình nữa không hay cho con nhịn hả các mẹ?

### TRẢ LỜI:

Bé của bạn là CẦN MÚT TI MẸ ĐỂ NGỦ, chứ con chưa hiểu và phân biệt rõ cảm giác đói - no. Còn đêm 10 tiếng liền bé không ăn là bình thường với bé 5,5 tháng tuổi và đêm đói nếu mẹ quá sốt ruột vẫn có thể mời ti bình. Mình nhớ lần trước con của mẹ Linh vào tuần khủng hoảng, em ý ăn bữa cuối lúc 2h chiều hôm trước, bỏ bữa 6h tối và ngủ đến 6h sáng hôm sau dậy ăn bình thường. Vì mẹ không dứt khoát con càng bị lẫn lộn và thấy khó hiểu tại sao lúc thế nọ, lúc lại thế kia.

**Mẹ Thoa:** Mình xin báo cáo kết quả của mình: Sau khi thực hiện theo tư vấn của các mẹ là cắt hẳn ti để cho con tập ti bình, cả ngày hôm đó mỗi cữ bé chỉ bú được 40ml sữa (tối hôm trước vẫn cho ti mẹ). May nhờ các mẹ lên đây có tinh thần nên mình không lo con đói mà quyết tâm để con ăn theo nhu cầu, không ép không cho ti mẹ. Đến cữ chiều tối trước khi đi ngủ, bé tu được 140ml và mình cho ti giả rồi ru đi ngủ. Đêm bé thức dậy chơi 1 phút, mình dứt ti giả vào và con ngủ lại lúc nào mình không biết vì mình còn ngủ trước. Sáng hôm sau trộm vía con tu một mạch 100ml rồi dừng. Cữ tiếp sau 4 tiếng con tu từ 120ml-150ml. Cữ cuối cùng trong ngày mẹ thấy con mút môi ghê quá nên cho con ăn sớm 25 phút

nên con ti được có 120ml rồi gắt ngủ, ru mãi mới ngủ. Sáng nay ngồng ngảnh tu mấy hơi mới hết 100ml, bữa sáng hình như bé không thích ăn mấy hay sao ấy ạ. Bước đầu như thế là tạm ổn.

.... Một thời gian sau:

**?** **Mẹ Thoa:** Sao đến bây giờ mà bữa sáng bé nhà mình ăn rất ít, kích kim có 120ml mà mấy lần mới hết. Mình muốn hỏi thêm nữa mình đã giãn 4 giờ một lần rồi mà mỗi lần bú cũng phải mấy lần trong vòng 30 phút chứ không làm một hơi nhỉ. Làm thế nào để bé tập trung vào bú và tăng lượng mỗi cữ? Bé ti trung bình ngày 500-600ml hơi ít so với tuổi của bé không?

### TRẢ LỜI:

1. Nếu bạn cho bé bú theo nhu cầu, hãy tôn trọng hết mức có thể nhu cầu của bé, buổi sáng bé còn ăn ít có thể do bé vẫn ăn đêm nên sáng ra bụng chưa đói lắm, hoặc do bé vẫn buồn ngủ, hoặc có thể bé chỉ muốn ăn từng đó thôi, miễn là khi bé bú xong bé vui vẻ, có tinh thần vui chơi và ngủ tốt là được.
2. Bạn có thể làm các cách sau:
  - Tăng kích cỡ núm ti bình của bé.
  - Cho bé ăn trong phòng tối, không có kích thích âm thanh, ánh sáng để bé tập trung hơn.

Nếu sau khi thử hai cách này mà lượng ăn của bé không tăng tức là nhu cầu của bé chỉ ở mức đó, hãy kiểm tra số lượng bím bé thay ra, theo dõi tinh thần và sự phát triển của bé để có câu trả lời chính xác hơn. Bé vui vẻ, có phát triển, lượng bím thay ra đủ, nước tiểu không vàng và không có mùi hôi có nghĩa là bé bú đủ theo nhu cầu. Hãy thoải mái và đừng so sánh!

Như mình đã nói ở trên, hãy kiểm tra xem bé có bú đủ so với nhu cầu không, chứ không chỉ dựa theo bảng chuẩn, vì mỗi bé mỗi khác.



Hơn nữa, với một bé 6 tháng tuổi thì bú sữa 500-600ml không được gọi là ít.

### CÂU HỎI 5:

Nếu cả ngày bé không bú thì đêm vẫn giãn cữ hoặc cai ti đêm luôn ạ? Nếu bé khóc thì cứ mặc kệ bé và đợi đến đúng 4 tiếng sau mới cho bú lại hả chị?

### TRẢ LỜI:

Vẫn giãn cữ như ban ngày, nhưng đêm tạm thời sẽ không cho bé bú mẹ và vẫn mời bình ạ. Nếu bé khóc thì bạn có thể dỗ bằng cách cho ti giả hoặc vỗ, và mời y hệt như ban ngày.

### CÂU HỎI 6:

**Mẹ Thủy:** Con em tập bình đã ti được đến 250ml/bình rồi nên em cho bé ti mẹ sau khi ti bình. Nhưng từ hôm sau lượng sữa giảm xuống còn 100ml/bình. Liệu có phải do ti mẹ không chị và sau 4 ngày ngủ xuyên đêm thì hôm qua con dậy lúc 8h30' nhưng khóc kinh khủng. Từ hôm luyện ngủ, chưa hôm nào con khóc nhiều thế. Em tưởng nó làm sao bế lên dỗ nhưng kiểu gì cũng không nín, cho ti xong thì ngủ một mạch đến sáng. Có phải tại em cho ti sau khi ăn bình không chị?

### TRẢ LỜI:

Khi con chưa thành thạo ti bình, hãy tránh thay đổi xoành xoạch làm loạn con như thế. Khi bị thay đổi, mẹ bối rối một thì trẻ em con bối rối mười. Cách làm giống nhau trong tất cả các lần là để bé "quen", hay nói cách khác là bé tự tin và biết trước điều gì sắp xảy ra. Hãy suy từ bản thân mình ra, mẹ muốn đi đường có đèn sáng rõ ràng hơn hay muốn đi đường rừng tối om không ánh sáng, vừa đi vừa mò? Mẹ hãy chọn các cữ cố định để ti bình, còn lại thì ti mẹ, không nên ti bình xong rồi lại ti mẹ như thế.

## ? CÂU HỎI 7:

Nếu em muốn luyện cho bé vừa bú mẹ vừa bú bình thì em nên cho bú bình vào lúc nào là tốt nhất? Liệu em có gặp trở ngại gì khi cho bú mẹ và bú bình song song hay không?

### TRẢ LỜI:

Thời điểm cho bé bú bình tốt nhất là lúc mà bạn thấy bất tiện nhất khi con ti mẹ, ví dụ thời gian bạn đi làm, hoặc thời gian ban đêm bạn muốn bố cho con ăn. Khi cho bú mẹ và bú bình song song thì có thể xảy ra trường hợp bé sau khi tập bình thì lại bỏ ti mẹ, và ngược lại, khi đó bạn lại kiên trì giới thiệu từng cữ và nhất quán thói quen cho bé. Khi cho ăn hai cách song song, bạn cần chấp nhận sẽ có một cách bé thích hơn và do đó ăn hiệu quả hơn.

## ? CÂU HỎI 8:

**Mẹ Ng.N:** Tình hình là em tập bú bình cho con em mãi không được. Hôm nay là ngày thứ 3 mẹ đi làm nên bố mẹ quyết tâm tập dứt điểm cho con bú bình mà vẫn chưa có kết quả khả quan. Mẹ đi làm chảy sữa ra áo mà con ở nhà đói không chịu ti bình. Tình hình 3 ngày trước của con em như thế này ạ:

- Ngày 1: sáng con ti mẹ xong mẹ đi làm, con không ăn gì, trưa mẹ về cho ti mẹ (thương quá chịu không nổi nên về - cái này mẹ sai rồi), chiều con vẫn không ăn gì, đưa bình là cắn cắn cái ti rồi khóc. Tối mẹ cho con ti rồi ngủ, đến đêm 2-3 lần con khóc mẹ cho ngậm ti là ngủ lại.
- Ngày thứ 2: cũng y chang ngày trước, đưa bình con cũng cắn cắn đưa qua đưa lại trong miệng.
- Ngày thứ 3: là Chủ nhật nên em được nghỉ ở nhà nên quyết tâm cho con tập ti bình. Cữ 10h cho ti bình, con ngậm cắn cắn


rồi ti được 30ml, đến cỡ 2h thấy mẹ con đòi ti nên bố cho ăn, con không ăn được miếng nào, đưa bình vô là khóc, bố để trên giường cho khóc gần 2 tiếng, mẹ vỗ (không bế) thì con hết khóc, cho bình vào miệng con khóc, i a 2 tiếng là mút liên tiếp 3-4 hơi được 30ml rồi ngưng. Tối 7h mẹ cho con ti rồi ngủ. Theo các mẹ thì em cho con ti mẹ cỡ sáng với tối như vậy thì con có chấp nhận ti bình không hay em cắt luôn ti mẹ?

- Ngày hôm nay là ngày thứ tư mà sáng giờ con chỉ cắn cắn y chang mấy ngày trước và chỉ được 20-30ml sữa. Mẹ nào có kinh nghiệm giúp em với, chứ cứ cái đà này chắc em nghỉ làm ở nhà cho con ti mẹ quá.

**Mẹ Thùy:** Mình cũng luyện ti bình cho con như mẹ nó. Nhưng khác cái là mình cắt hết ti mẹ, cắt ăn dặm và ăn đêm. Con mình chỉ chịu đói ngày thứ nhất đến ngày thứ hai đã 100ml/ bình. Ngày thứ ba ti được 130ml/ bình và ngày thứ tư đã tăng lên 180ml/ bình rồi ạ.

**Mẹ Ng.N:** Báo cáo các mẹ bé nhà mình đêm hôm qua 10h con dậy đói khóc ăn được 180ml sữa, nhưng sáng nay con chỉ ăn được 70ml sữa thôi ạ.

**Mẹ H.Năng:** Ăn đêm thì sáng hôm sau ăn ít là đương nhiên bạn ạ. Có khi còn ảnh hưởng cả ngày chứ không riêng bữa sáng. Và có thể bé mới chấp nhận một lần nên sáng ra tỉnh táo bé lại phản kháng, mẹ cần kiên trì chờ thêm!

 **Mẹ Ng.N:** Vì cỡ 6h con không ăn gì nên tới 10h con lại ăn ạ, vậy tạt ti bình là bỏ cỡ đêm mặc dù cỡ trước không ăn gì ạ?

**Mẹ Thùy:** Hồi mình luyện cho bé thì cắt hoàn toàn bạn ạ. Ngày 4 cỡ cách nhau 4 giờ dù bé ăn được bao nhiêu. Cứ đến giờ là ăn thôi. Không biết có phải mẹ rần quá không mà hôm sau nhìn thấy bình là mắt sáng như sao rồi. Nhưng mẹ nên nhìn con mà liệu thôi. Chứ tùy bé nữa. Bé nhà mình biết mẹ rần là xuôi theo ngay.


Nhưng mẹ sơ hở là bật lại lẩn lướt mẹ ngay, còn có bé búong, chống đối tới cùng thì chắc mẹ cũng nên linh động một tí.

### CÂU HỎI 9:

**Mẹ Trang:** Cảm ơn các sư phụ lắm lắm, con em đã chịu ti bình sau 12 tiếng ăn vài ml chống đói từ 6h sáng đến 6h tối qua. Tối qua trước khi đi ngủ con làm 1 bình 170ml ăn “không kịp thở”, xong lăn ra ngủ. Đêm qua mẹ định cắt ăn đêm luôn nhưng đỡ mãi con không nín nên lại phải cho ăn 2 lần. Đến sáng nay thì con lại ăn nhõn nhõn, nửa tiếng mới xong 100-130ml. Cả ngày con ăn được 4 bình, tổng được khoảng hơn 400ml. Con em 5 tháng ạ. Liệu mấy hôm nữa kết hợp cắt đêm thì con ăn có cải thiện không? Mà lạ là con không đòi ăn bao giờ, giãn cứ 4 giờ mà cho ăn thì ăn, không thì cũng không ý kiến gì. Hôm qua nhịn liền 12 giờ mà con cũng không phản ứng, tưởng con khóc quấy ghê lắm ai dè cứ bế đi chơi là im luôn. Vậy em nên giãn cứ tiếp hay chờ con ăn tăng dần ạ?

### TRẢ LỜI:

Bạn chờ con ăn bằng bình quen, sau đó bạn ý ăn ổn định thì con sẽ tự tăng lượng lên bạn nhé, giờ vẫn còn sớm quá để kết luận. Sau tầm 2-3 tuần luyện bình ổn thì có thể tiến hành bỏ cữ ăn đêm.

 **Mẹ Trang:** Sau 2 ngày ti bình cứ tưởng là ổn rồi, đến ngày thứ ba con lại dở chứng. Ăn 2 cữ đầu được 150ml rồi, đến cữ thứ ba thì bế ngửa ra là khóc, đưa bình vào quyết không ăn. Mẹ lại cắt bình đi cho nhịn. Không biết đến bao giờ con mới thấy bình sữa là mắt sáng như sao đây. Hôm qua đã cắt chỉ còn 1 cữ đêm mà hôm nay vẫn lèo nhèo.

### TRẢ LỜI:

Bạn ấy đang trong giai đoạn ARA thôi. Ngày 3-4-5 là ngày từ chối - rejection, rồi sau đó mới là chấp nhận - acceptance.

**Mẹ Trang:** Cập nhật tình hình ngày thứ tư: 7h con ti được 150ml, 11h con ti được 60ml, 15h con ti được 130ml. Đêm nay lại cắt hết không cho bình nào luôn.

Hôm nay ngày thứ năm: 3 cữ đã trôi qua, con không bỏ cữ nào, một hơi hết bình 150ml. Mai em sẽ thử tăng thêm 30ml nữa vào bình xem sao. Tiếp tục kiên trì nào!

### CÂU HỎI 10:

**Mẹ Nhung:** Em áp dụng tập ti bình cho bé 9 tháng nhà em. Tối qua con không bú đêm, đến sáng 7h30' con ăn bằng bình được 30ml, em sợ bé đói nên 10h cho ăn thì được 90ml. Em cứ sợ con đói, trưa bình thường thì ti mẹ rồi ngủ, giờ thì em giãn cữ 4 giờ và sau em tính cho bình luôn, nhưng tối thì sao hả chị? Em cho bú mẹ thì con bú no rồi ngủ, sáng mai lại cho bú bình có ổn không? Giờ con đang ngủ trưa với cái bụng lép kẹp, 2h dậy mà vẫn không chịu bú bình thì làm sao ạ? Bé nhà em trước đó bú bình ban ngày (2,5-3 giờ/bình/170ml), chiều tối bú mẹ, bình thì bà toàn phải ép hoặc cho bú lúc ngủ. Đợt rồi con bị ốm và rất lười bú bình, bà phải đề ra đồ thìa mà em thì không ủng hộ chuyện này nên em mới giãn cữ và tập cho con ti bình ngoan trở lại vào ban ngày. Các mẹ cho em lời khuyên với ạ.

**Mẹ Thanh:** Mất mấy ngày đầu thôi chị ạ, đến mình đi đâu lạ còn mất thời gian để thích nghi nữa là. Con em lúc cắt đêm, so với những ngày trước đây khi còn ăn đêm thì có ăn ít đi, nhưng em cũng không sốt ruột, dần dần mỗi bữa ăn nhiều lên và thay đổi thái độ ăn chị ạ. Chị cứ đợi đến cữ, đói quá là bé đòi ăn thôi ạ. Sau khi đọc bài của chị Hachun Lyonnet, em triệt để không cho ăn vặt, không ăn là nhịn, đợi ăn sau, đói quá là ăn uống khác hẳn đấy ạ. Mấy ngày đầu chịu khó một tí, mình cứ nghĩ thoải mái thôi, đừng để ý đến lượng, đâu rồi sẽ vào đó thôi chị nhé.

**Mẹ Linh:** Mẹ Nhung cố lên. Con dậy thì cho ti nước, để bình sữa trước mặt con chờ con thèm và đòi. Tối giờ cho ti. Con sẽ ti 30, 40,

80, 120, 160, 180ml... nhanh lắm. Trong vài ngày thôi à. Chú ý xem bé thích sữa ấm, mát, hay lạnh nhé. Không cho ti mẹ vắt nhưng có thể cho ti nước nhé.

**Mẹ Nhung:** Cập nhật tình hình con nhà em khi tập giãn cứ 4 giờ: ngày thứ nhất: đêm không bú, sáng 7h30' ti được 20ml, 10h15' ti được 90ml, 13h30' ti được 80ml, 17h30' ti được 120ml. 18h30' em cho đi ngủ, lăn lộn tới 19h thì con cũng ngủ, nhưng 19h30' thì con dậy khóc om sòm. Em bế lên cũng không nín, uống nước cũng không chịu. Em đành cho ti mẹ. Thế nên chắc đợi cho con ăn khá hơn giấc 18h tối rồi em cai ti mẹ. Em muốn hỏi là luyện bình cho con xong, khi chấp nhận ti bình không vòi ti mẹ nữa thì có cho ti mẹ lại không ạ?! Bé nhà em ti bình chỉ được khoảng 60ml thôi. Xong đòi ti mẹ. Nếu không có mẹ cũng chỉ được 100ml rồi thôi. Em muốn con chịu ti bình để mẹ có thể đi ra ngoài thoải mái nhưng mẹ về vẫn ôm nhau bú được ấy ạ. Liệu có khả thi không ạ?

**Mẹ Ong:** Đêm bé đòi bú bạn cũng mời bé bú bình, như thế quá trình tập bình sẽ nhanh hơn thay vì bạn vẫn cho ti mẹ, sau đó cho ngủ lại bằng ti giả hoặc vỗ, ru nếu bé chưa biết tự ngủ.

Sau khi bé tập bình ổn định lại, bạn chọn ra những cử cố định để bú mẹ, cử để bú bình, và cố định ngày này sang ngày khác, sau đó dần dần cho ti mẹ lại, ban đầu chỉ một cử, sau đó khi thấy bé bú mẹ một cử mà vẫn bú bình tốt, lại tăng lên cho đến khi số cử bú bình và cử bú mẹ đúng như bạn muốn.

## Câu chuyện của mẹ

Dưới đây là các chia sẻ, bình luận và thư của các mẹ đã cho con luyện bú bình thành công:

*"Chị à!*

*Sau khi đọc tất cả các bình luận và lên quyết tâm phải thay đổi, em đã thực hiện giãn bữa ăn của bé thành 4 giờ/1 lần và quyết tập*



ti bình cho bé (em vắt sữa ra bình cho bé bú bình). Hôm nay là ngày thứ năm rồi và mọi thứ đã dần dần ổn định.

Ngày thứ nhất: Bé nhà em tưởng khó tuy nhiên cũng không phải dạng cứng đầu. Ngày đầu tiên em vẫn như lịch cũ là 3 giờ/1 lần cho bé ăn, bé bỏ luôn 2 bữa đầu không ti chút nào, cho bình thì khóc rất nhiều và nhịn đói đi ngủ. Đến cỡ sau bé dậy thì ti ngẫu nhiên hết veo khoảng 80ml sữa thì dừng lại. Mọi người vui mừng lắm nghĩ là bé đã chịu ăn rồi, tuy nhiên đến bữa 18h thì bé mút được khoảng 10ml là nhất định không ăn nữa, em đợi đến 21h thì bé tu một mạch hết 90ml rồi dừng lại. Đêm hôm đó em vẫn cho bé bú mẹ 2 lần.

Ngày thứ hai: Mọi thứ vẫn là “một màu đen tăm tối” vì con nhất định không ăn, ăn chỉ gọi là cầm chừng khoảng 30ml thôi. Vì cả ngày không ăn gì nên bữa 18h bé tu một mạch hết 120ml mà vẫn còn thòm thèm rồi đi ngủ (bé cũng dậy 1 lần rồi lại ngủ lại) thì đến tầm hơn 23h bé đói quá dậy đòi ăn. Lần này em cho ti bình thì bé ti cũng một mạch hết 120ml sữa, nhưng vẫn còn thòm thèm lắm. Đến 2h sáng bé dậy đòi ăn thì em cho ti mẹ 1 lần và đến sáng 1 lần nữa (mỗi lần một bên thì được khoảng 60-90ml). Tuy nhiên bữa sáng thì có vẻ ăn không hào hứng cho lắm. Vì thế em quyết định ngày hôm sau sẽ cắt ti mẹ ban đêm, chỉ cho bé ti lúc 23h thôi.

Ngày thứ ba: Lần này thì em quyết tâm giãn bữa cho bé thành 4 giờ ăn một lần nhưng vẫn tình trạng ăn cầm chừng. Vì nghĩ là cả ngày không ăn thì bữa 19h phải ăn được nhiều như hôm qua, tuy nhiên bé ăn có 70ml sữa và dừng lại, rồi 20h thì đi ngủ. Đến 22h30 thì bé dậy đòi ăn. Lần này em pha 150ml để đêm bé không dậy ăn nữa thì bé ti một mạch hết veo 150ml (lần đầu tiên bé ti được như thế). Đến tầm 2h sáng bé lại dậy, nhưng em nghĩ bé chỉ dậy theo thói quen thôi chứ không hề đói vì thế em ru bé ngủ lại và bé ngủ một mạch đến 6h. Bữa sáng em cho ti bình 150ml thì bé chỉ ti khoảng 100ml thì nhanh, còn khoảng 20ml thì gọi là hơi ép và còn thừa 30ml sữa nữa.

Ngày thứ tư: Buổi sáng bé ăn được 120ml sữa lúc 6h30. Đến 11h bé mới ăn bữa tiếp theo vậy mà bé chỉ ăn có 50ml sữa thôi, 12h bé ngủ đến hơn 15h mới dậy, mọi người lại nghĩ bé ăn cầm chừng như mọi hôm nên pha cho bé có 90ml thôi thì bé lại ti hết bình và phải pha thêm khoảng 30ml sữa ngoài cho bé, nhưng bé chỉ ti thêm 10ml. Đến tối thì bé cũng ti được hết 120ml, và bữa 23h đêm vẫn là 150ml và ngủ đến sáng (3h sáng bé vẫn dậy theo thói quen và em lại ru ngủ chứ không cho ti mẹ). Đến 7h sáng bé ti được có 60ml sữa bình và em cho ti mẹ thêm thì ti hết được một bên khoảng 60ml nữa.

Ngày thứ năm: Là ngày hôm nay, bữa 10h30' bé đã đói loạn lên và ti được 120ml sữa chị à.

Sau khi thực hiện giãn bữa em thu hoạch được kết quả như sau:

- Bé đã chấp nhận ti bình và ti mẹ kết hợp (tuy các bữa vẫn còn chưa đều, bữa nhiều bữa ít).
- Bé ăn một mạch chưa đầy 5 phút 1 lần (trước kia thì hàng tiếng mới hết 90ml sữa dứt thìà).
- Lần đầu tiên bé ăn được 150ml sữa.

Tuy nhiên bữa sáng bé ăn vẫn còn ít và chưa được hào hứng vì em hy vọng 6, 7 tiếng không ăn thì sẽ phải đói hơn các bữa khác. Bé nhà em tuy ăn không được nhiều so với độ tuổi và so với nhiều bé khác nhưng với em như thế là tuyệt vời lắm rồi.

**Trích thư một mẹ luyện ti bình cho con.  
Khi mẹ tìm đến với các bài luyện bình là trong  
tình trạng dứt thìà, 1,5 tiếng mới được 90ml sữa**

Chị tập cho con ti bình từ lúc mới mở mắt ra, mỗi ngày 1 cữ. Do hồi bầu bí chịu khó "vọc" webtretho nghe các mẹ than vãn vụ con không ti bình nên quyết tâm cho ti từ bé. Sau tăng dần cữ lên, rồi tới lúc cai sữa là ti bình ngon lành, có hơi vật vã một tí khi cắt nốt cữ ti mẹ trước khi ngủ nhưng nói chung là nhẹ nhàng.





Hồi 2 tháng chị có nghỉ ti bình mấy ngày dọn nhà, thế mà bạn ấy cũng không chịu ti bình. Hai mẹ con “oánh nhau” mất 2 ngày, chị giả vờ chịu thua, cho bạn ý dùng bình thêm 1 tuần để quên đi (quên cái sự ghét bình). Xong nhằm lúc nàng nằm chơi vui vẻ mới cho cái bình để nghịch (trong có 20ml sữa). Nàng khó chịu một tẹo xong lại mút, một hơi hết 20ml, mẹ mừng quá lại cho thêm, nàng mút thêm xíu rồi không chịu nữa, mẹ cũng dừng. Tối chiều lại rình lúc nàng vui vẻ, lại dụ thêm xíu... Dụ mất 3 hôm thế thì nàng chịu bú bình trở lại. Từ ấy mẹ không dám dùng bình ngày nào nữa.

### **Chia sẻ của mẹ BuBu Hương**

Bé nhà mình vừa sinh ra nằm dưỡng nhi gần 1 ngày, 1 lần chỉ bú được 10ml. Bốn ngày sau sữa mẹ mới về, nhưng con lại chê không bú, mẹ thì vừa đau vết mổ, vừa bị cao huyết áp nên chọn giải pháp cho con bú bình. Lúc về nhà, em có người trông nên mẹ cũng lười cho bú, thế là con chê ti mẹ luôn. Con được 1,5 tháng sốt siêu vi, nôn trớ, mẹ thấy thương quá nên tìm mọi cách để có sữa cho con bú, thế là con lại nghiện ti mẹ quay ra chê bình, cho con bú sữa mẹ hoàn toàn được gần 2 tháng, nhưng sữa mẹ ít, có khi con bú gần 30 phút chưa no nên mẹ cho con bú thêm sữa ngoài. Nhưng con nhất quyết không chịu bú bình, đưa bình sữa vào là con ngậm chặt miệng lại, thương con nên mẹ ngồi đút từng muỗng cho con, 1 tiếng đồng hồ mà được khoảng 50ml (1 phần vào người con thì 3 phần thấm vào khăn). Thấy vậy, mẹ lọ mọ đọc khắp các diễn đàn, sau khi đút thìa, bơm xi lanh chẳng ăn thua, mẹ quyết tâm tập con bú bình và tạm cho con ngừng bú mẹ. Cũ sáng con nhất quyết không bú bình, mẹ cho con đi chơi, rồi về con lật, trườn khắp nhà, đến lúc ngủ con quen ti mẹ ngủ, nhưng mẹ không cho ti mà đưa cho ông ru ngủ, thế là con ngủ. Đến trưa dậy chơi lăn lê, nghịch phá đến giấc trưa, mẹ cho bú bình, lúc đầu con lắc đầu chê, mẹ lại lấy ra, một lúc sau lại đưa vào, có lẽ đói nên con bú nhưng chỉ được một chút lại thôi, mẹ cất đi rồi lại đưa ông ru ngủ. Cứ thế mẹ kiên nhẫn tập cho con, không đút muỗng gì cả, được 2 hôm thì con

ti sạch 1 bình, mẹ mừng muốn khóc. Sau đó con chịu vừa bú mẹ, vừa bú bình. Vì con chịu bú bình nên đến lúc cai sữa mẹ, cắt đêm, tập tự ngủ mẹ cũng đỡ vất vả hơn, chỉ 2 hôm là mẹ tập được tất cả cho con, bây giờ cứ 19h30' con ôm 1 bình tự bú, xong chơi một tí là lăn ra ngủ 1 giấc đến 6h-6h30' dậy, mở mắt ra là đòi măm măm, và mẹ lại cho 1 bình tự ôm uống.

Hành trình của con là mới sinh ra bú bình, 1,5 tháng bỏ bình bú mẹ, 4 tháng tập lại bình (có khoảng nửa tháng là dứt và bơm xi lanh), sau đó là vừa bình vừa mẹ, 13 tháng thì cai mẹ và giờ chỉ ti bình, đang tập uống sữa tươi bằng ống hút (dù biết hút ống nhưng chỉ thích hút nước chứ không chịu hút sữa).

### **Chia sẻ của mẹ Tr. Hương**

**Mẹ Huyền:** Chị Hương ơi cho em hỏi, lúc bé 4 tháng tập ti bình lại thì chị có cho bú đêm không ạ? Chị cho nhịn, trưa ngủ con có vật vờ không chị? Con em 3 tháng 4 ngày em thử tập nhưng ngày đầu nhịn từ 6h30' sáng đến 3h chiều thì bú được 60ml (hồi trong tháng bú được 80-100ml). Rồi 6h tối mời không bú, nhịn tiếp đến 9h tối thì đi ngủ. Đi ngủ em lại cho ti mẹ để ngủ, đêm cũng ti mẹ 2 lần. Không biết có phải tại thế mà hôm sau con lại nhịn được đến trưa chị ạ.

**Mẹ Tr. Hương:** Lúc đó mình vẫn cho bé bú mẹ ban đêm, còn ban ngày thì tập bú bình, cũng phải mấy ngày con mới chịu bú bình, chứ 1-2 ngày đầu thì con vẫn chưa chịu đâu, bé nhà bạn chịu bú (tuy chưa nhiều là cũng tốt rồi), từ từ con sẽ hiểu là nếu con không chịu bú bình là con sẽ bị đói. Lúc tập cho bú bình, những giờ ngủ của con, mình đưa cho ông bà ru ngủ, buồn ngủ quá thì cũng phải ngủ dù đói.

Các mẹ đã đọc bài **ĐỂ CON ĐƯỢC ĐÓI** rồi chứ? Đó sẽ là mấu chốt chủ yếu để luyện cho con ti bình. Các mẹ thường tìm đến em với câu hỏi: "Làm sao cho bé bú bình được hả bạn. Bé lười ti bình lắm."



Ti bình chỉ ngậm chứ không nuốt” hoặc có bé “cứ thấy bình là khóc rồi”. Em đã từng vất vả với cu Shin cũng chỉ vì chưa nắm rõ được nguyên tắc cho con ăn. Đó là:

- Để con được đói.
- Cách cữ đúng giờ.
- Không bao giờ ép.
- Cách hoàn toàn vú mẹ.

Với những bé vẫn bú bình nhưng bú ít, bú mẹ cũng lắt nhắt thì các mẹ xem lại bài viết giãn cữ bú nhé. Còn với những bé trước giờ chỉ bú mẹ bây giờ mới bắt đầu bú bình thì chỉ có một cách duy nhất là CHO CON TUYỆT THỰC. Trẻ con sống theo bản năng sinh tồn, chúng không bao giờ để mình chết đói. Không có ti mẹ thì con bắt buộc phải ti bình, nói nôm na như các cụ ngày xưa là “hết nạc phải vạc đến xương” vậy. Trong cuộc chiến bú bình, con chính là “quân địch”, mẹ bắt buộc phải thắng con, tuyệt đối không khoan nhượng. Nếu khoan nhượng dù chỉ một chút thì con thắng, mẹ thua và mẹ không thể cho con bú bình được đâu.

Sau 2 tháng con sẽ phân biệt được ti mẹ và ti bình, nên hầu hết các bé phản đối ti bình là chuyện hoàn toàn đương nhiên. Trước khi luyện ti bình các mẹ nên xem con có đang trong tuần khủng hoảng không đã nhé. Nếu đang trong tuần khủng hoảng thì hãy đợi con vượt qua thời kì này rồi hãy luyện. Tuần khủng hoảng thứ 8 và tuần khủng hoảng thứ 12 của Shin đến gần như cùng lúc, kéo dài hơn tháng trời khiến mẹ căng thẳng vô cùng. Và rồi em bỏ ti bình. Mỗi lần cho con ăn đều rất vất vả: nào hát hò, nhún nhảy, nào ẵm bồng làm trò... mà em vẫn cứ chẳng chịu hợp tác. Bình chưa vào tới mồm đã gào lên, giãy giụa. Thế mà rồi tưởng ăn vạ xong mệt đói, cho ti bình vẫn chẳng chịu, đóp đóp được vài miếng thì lấy tay đẩy tay, rồi khóc, gào, giãy giụa. Bất lực mẹ cũng lòi thìa ra đút cho từng miếng. Nhưng chẳng được bao nhiêu.

Một ngày đẹp trời, mẹ chịu hết nổi khi phải chiến đấu với em mà mình lúc nào cũng là người thua, mẹ quyết định đưa em vào thiết quân luật, luyện bú bình cho tử tế.

Mấu chốt của việc luyện tập này chỉ cần dựa vào 4 chữ ĐỂ CON ĐƯỢC ĐÓI. Đói tự khắc sẽ ăn.

Ngày mới của em bắt đầu lúc 7h, sau 1 đêm dài em không ăn (đã cắt bú đêm từ 2,5 tháng), buổi sáng là lúc em đói nhất, thích hợp cho việc luyện tập. Mẹ bắt đầu trình tự: rửa mặt, thay bỉm, cho ngồi lên gối chữ C, quàng khăn vào cổ. Việc thiết lập trình tự giúp bé biết được mình chuẩn bị phải làm gì sắp tới. Chính lúc này Shin biết mình sắp phải ăn, nên đang từ trạng thái cười toe toét với mẹ chuyển sang gương mặt hoang mang trong 2 giây và bắt đầu gào thét giãy giụa. Mẹ cứ để em gào thét một lúc vì tự em có thể trấn an mình. Sau khi ăn vạ xong, mẹ trò chuyện với em: “Con ăn sáng nhé, đến giờ mình ăn rồi, ngủ cả đêm đói lắm rồi” và đưa bình vào miệng em. Lúc này em từ chối, quay mặt đi, nhè lưỡi, tỏ thái độ cáu bẳn. Mẹ chờ 1-2 phút xem em có chấp nhận không. Nếu không 30 phút sau mẹ lại mời em ăn. Em vẫn không ăn, mẹ dỗ cho đi ngủ,

Đói sẽ không ngủ được lâu. Chừng 30 phút em đã lại dậy cáu gắt. Lúc này mẹ mời ăn 1 lần nữa (cũng với trình tự routine). Mẹ lặp lại các bước trên. Nếu bé vẫn không chịu, ta lại cắt bình sữa. Tuyệt đối không nhân nhượng, sợ con đói mà cho con “ti một tí cho có sức”, cũng không bón vài thìa cho đỡ đói. Các mẹ nên nhớ trong cuộc chiến này con là quân địch, “nhường 1 bước địch sẽ tiến 3 bước”. Chỉ cần mẹ nhân nhượng một chút con sẽ nghĩ: “A, ta thắng rồi, cứ tiếp tục ăn vạ là mẹ sẽ sợ cho ta ti thôi”.

Đối với các bé trên 6 tháng, đã ăn dặm, muốn luyện ti bình thì phải cắt hoàn toàn ăn dặm. Lúc này, bé chỉ có 1 sự lựa chọn duy nhất để hết đói, hết khát là sữa, sữa, sữa và bình sữa mà thôi. Thông thường các bé sẽ tuyệt thực từ 12-18 giờ liên tục (Shin là 12 giờ), cá biệt có bé nhịn tới 48 giờ không ăn.



Một số mẹ tìm đến em than thở: “Mình đã thử cách của bạn mà không được. Bé không hợp tác” / “ Bé nhịn bao lâu hả chị?” / “ Suốt từ lúc 4h sáng đến 11h không ăn”. Vậy là mới được có 7 tiếng đồng hồ, quá ít để bé chấp nhận. Bé vẫn chưa lên đến mức đỉnh điểm mà mẹ đã chùn chân, mẹ thua rồi.

Trẻ con sống theo bản năng sinh tồn của động vật. Có điều trí não của trẻ phát triển hơn gấp nhiều lần nên bé học được cách đòi hỏi và bắt nạt mẹ. Trẻ sẽ không bao giờ để mình chết đói. Và cũng không phải mẹ là mẹ ÁC, mẹ bỏ đói con mà là mẹ mời nhưng con không ăn. Đó là con tự lựa chọn. Và rồi khi thấy những nỗ lực ăn vạ của mình bị mẹ phớt lờ, trẻ sẽ phải tự cứu lấy mình. Như một người sắp chết đuối muốn phao cứu sinh nhưng không có, nên có cành gỗ mục cũng phải vớ. Bản năng sinh tồn chính là đây.

Có những bé sẽ chấp nhận ngay bú bình sau 1 trận đói, ôm lấy bình tu lấy tu để, một hơi hết sạch, nhưng có bé chỉ chấp nhận dần dần, 30ml-50ml-100ml cuối cùng là 150-180ml mỗi cữ, đều như vắt chanh.

Thời gian luyện bú bình cần cắt hoàn toàn ti mẹ. Nhiều mẹ thèm cho con ti và nếu cho ti lại quá sớm thì sẽ phản tác dụng. Tốt nhất sau khi con bú bình tốt trong khoảng 1 tuần thì hẵng cho ti lại. Nhưng 1 ngày chỉ nên ti 1 lần thôi, vẫn theo cũ như bú bình. Nhiều mẹ xót con mà thỏa hiệp với con, cho con ti chút xíu rồi lại luyện tiếp. Như vậy là phản tác dụng. Vừa kéo dài thời gian luyện bú, vừa mệt mỏi cho cả mẹ lẫn con, cuối cùng là mẹ bỏ cuộc, con chiến thắng. Đừng ai hỏi em có cách nào luyện ti bình mà không bắt con phải nhịn không nữa nhé, em chịu, em không trả lời đâu. Chúc các mẹ luyện ti bình thành công.

### **Chia sẻ của Mẹ Hồng Ánh**

Con mình cho nhịn đúng 20 giờ đây. Đến giờ mời ăn, con không ăn thì thôi, hai mẹ con chơi, ngủ, thỉnh thoảng quấy khóc tí thì mẹ lại cho đi chơi, quên hết luôn việc đói. Nói chung lúc luyện con,

các mẹ cứ thoải mái đi, đừng lo sợ việc con đói. Con biết đói để ăn thì mẹ phải vui mừng chứ. Và cứ nghĩ là không ăn dặm, chỉ ti sữa thôi thì nhàn lắm, hai mẹ con vui chơi cả ngày sướng vô cùng. Còn một mẹo nữa, là các mẹ có thể cho con luyện ti bình + dùng ống hút luôn. Mời con bình, con chê, mẹ cho ống hút để hút nước, khát phải cố hút, thế là xong vụ tập ống hút. Con uống nhiều nước tè là hết, không lo con no rồi không ti sữa nữa. Thế là mẹ thêm thành tích, mẹ vui vẻ, giải tỏa tâm lý cho mình. Như bé nhà mình thì cực cá tính, không là không, nên cho bình con không ăn, ống hút cũng không thèm. Thế là mình cho nghỉ 20 giờ liền không một cái gì vào bụng nhé, dù là 1 hụm nước nhỏ. Nhưng sau đó thì ti như chết đói, và 3 ngày là ổn định. Thêm 1-2 ngày nữa là ăn dặm lại. Trước lúc luyện ti con đang được 7,3kg giảm còn 7,1kg trong 4 ngày. Các bà xót, nhưng bố mẹ thì vẫn thoải mái, bởi đơn giản bố mẹ tinh thần vững vàng, quyết tâm. Cố lên các mẹ. Vì một tương lai nuôi con khoa học. Bé nhà mình gần 9 tháng, ngày 4 bữa cả sữa cả dặm, tự ngủ, trộm vía tỉ lần. Bố mẹ thấy nhàn lắm, nếu có tiền chắc để thêm đứa nữa luôn vì mình không sợ cảnh con nhỏ. Thấy đâu có đáng sợ lắm đâu.

### **Chia sẻ của mẹ Minh Hòa**

**Mẹ Trang:** Nghĩa là trong 4 ngày đó, ngày nào cũng nhịn cho đến khi chịu ti bình hả chị?

**Mẹ Minh Hòa:** Thế này mẹ ạ! Bữa tối hôm trước cho bé ăn no, dặm hoặc sữa tùy để con ngủ ngoan. Sáng hôm sau bắt đầu tập. Lịch ăn của con mình là 7h - 11h - 15h - 18h30, 19h ngủ. Mình vẫn thực hiện đúng lịch cho con. Ngày thứ nhất: 7h cho bình, con không ăn, mẹ cất bình. 11h cho bình, không ăn, cất bình. Nhưng đói quá rồi, không chịu được, gào thét, nhưng chưa đến giờ nên chưa được ăn, mẹ bế đi chơi. Đến 14h, lẽ ra phải 15h mới được ăn nhưng vì quá đói, nên mẹ cho ăn, lúc đó là tròn 20 giờ không ăn gì rồi, con ti luôn. Các bữa sau đó vẫn đúng lịch đó và con ti luôn, lượng lúc đầu ít,



chỉ 130-150ml. Ngày hôm sau lượng không ổn định, lúc 200ml, lúc 150ml, lúc 100ml nhưng vẫn giữ đúng bữa. Thêm 2 ngày nữa là con ổn định đều 200-240ml/ 4 bữa. Sau đó thì cho con ăn dặm lại.

**Mẹ Xiu Map:** Nói về vụ tập bình này thì cũng phải tùy bé mà nương theo. Bé nhà tớ mới đầu đút núm ti vào là phun phèo phèo. Minh cứ kiên nhẫn thôi, đút vào cười đùa với con như kiểu trò chơi ấy. Một thời gian con quen không ghét cái núm nữa thì đút bình vào, xong cứ mút lẹt đẹt 10-20ml thôi, được bao nhiêu thì được, cắt ti mẹ hoàn toàn. Xong rồi con lên cơn nhớ ti mẹ, mút môi dưới chùn chụt ngày đêm, rồi mút gấu bông trong khi mắt nhắm nghiền, tay vuốt vuốt y như lúc ti mẹ, nhìn thương chảy nước mắt. Nhưng mà nếu cho ti mẹ lại thì chắc chắn là không thể thành công tập ti bình. Cuối cùng rồi cũng đến lúc con phát hiện ra là không có ti mẹ thì ti bình cũng tạm được, còn hơn là bị đổ thừa.

**Mẹ Thúy:** Các mẹ cho con ti mới chịu ngủ thì bé cứ bú vật dấy, hoặc có những bé cứ ngậm mút dẫn đến thừa sữa rồi bị trào ngược. Con em hồi trước cũng phải ti mới ngủ nhưng giờ gần 5 tháng em cai luôn. Cho ti bình, ti xong chơi rồi mới ngủ.

Mẹ chuẩn bị luyện ti bình hả? Lên tinh thần trước với cả nhà mẹ nhé. Khi nào cả nhà hợp tác thì mới làm. Không thì mẹ cho đói, bà cho ăn là công toi. Tội bé.

1. Bé có thể nhịn 24-36 giờ không ti. Nên cho ti trước lúc ngủ. Đêm không cho ti. Sáng ra bắt đầu luyện bình. Như thế để tận dụng khoảng thời gian 12 giờ ban đêm con nhịn ti. Thường thì sáng mời bình con không chịu đâu, nên mẹ cho ít thôi (30ml). Trưa cũng thế. Chiều tối cho đi chơi tắm rửa vui vẻ. Bạn đừng nhốt con trong nhà, hãy làm cho con khuây khỏa xong về ti. Thường đến chiều hoặc tối là con đã nhịn từ 20-26 giờ rồi nên con sẽ ti đấy.

2. Các ngày sau con ti 30ml/bình là thường. Đừng quá lo lắng. Ngày thứ ba sẽ tăng lượng. Hãy kiên nhẫn chờ con nhé.

3. Đúng nguyên tắc ở trên mà làm. Mẹ Mimi làm 1 tuần mới thành công, thêm 1 tuần cho ổn định. Các mẹ khác có thể sẽ nhanh hơn.

### **Chia sẻ của mẹ Trần Linh**

Khi dạy bé ti bình thì mẹ nên cắt ăn dặm cho bé khoảng chục ngày nhé. Mẹ nó chịu khó vắt sữa mẹ ra cho bé bú. Mẹ có thể dùng núm được thiết kế khá giống ti mẹ, bạn cũng nên cho bé ăn trong phòng tối ít phân tán. Buổi sáng bé dậy, cho bé bình sữa ngay, bé ăn được bao nhiêu thì ăn, không muốn ăn nữa thì thôi, không nài ép (nhiều bé "kiêu" lắm, càng nài con càng không ăn cho). Ăn xong cho ra ngoài chơi, rồi cho con đi ngủ. Đúng 4 giờ sau bạn lại mời bé ăn tiếp, bé mà đói giữa chừng thì cho bé uống nước trắng, tuyệt đối không ăn vặt, không ăn bù, cả ngày bé chỉ được 2 thứ: sữa và nước, sữa thì ăn đúng giờ, nước thì càng nhiều càng tốt nhưng không nên gắn sát với giờ ăn sữa. Một ngày bạn cho bé ăn 4 bữa cách nhau 4 tiếng, đêm không cần cho ăn. Các mẹ luyện ti bình cho con thì chỉ sau 1 ngày là bé bắt đầu chịu ti bình, và khoảng 3 ngày thì tăng lượng, 1 tuần sau lượng sữa sẽ ổn định nếu bạn làm đúng nguyên tắc trên. Ngoài ra cần lưu ý bạn một số điều cần để ý: lỗ núm ti có thích hợp với bé chưa; bình thông khí có tốt không nữa nhé.

### **Mẹ Nguyễn Hương bình luận thêm**

Em đang tập ti bình đây mà sáng cho con ăn no xong mới luyện bình. Ngày đầu tiên cứ 1 (4 tiếng) con nhịn, cứ 2 con ti 30ml, cứ 3 con ti 50ml (mút lúc đang ngủ) xong đến 3h sáng con mút 100ml (lúc ngủ). Hôm sau con nhịn cả sáng đến trưa ăn 40ml, chiều 18h con đói quá mút 160ml xong. Em bị tắc sữa nên lại cho con mút ti mẹ chắc ăn thêm được 50ml nữa. Đêm con quấy quá đỡ không được nên em đành cho ti mẹ lúc 12h đêm. Ngày thứ ba con nhịn đến 13h ăn 120ml, tối 21h ăn 120ml. Đêm 12h đêm em cho ti mẹ lúc đang ngủ. Bây giờ 3h sáng con dậy đòi ăn em đang vỗ mông đây,



hi vọng sáng hôm sau con chịu ti bình tiếp. Cuộc chiến này thật đau khổ, mệt mỏi. Con thì đói, mẹ thì xót, ông bà thì chửi bới, áp lực tứ phía. Mà em đã luyện tự ngủ thành công rồi nhưng em nghĩ nên luyện bình trước luyện ngủ, vì khi luyện bình con đói và quấy thì sẽ không tự ngủ gì cả. Không biết cái tình trạng ngày ăn được 200-300ml này kéo dài đến bao giờ trong khi con em nghiện ti mẹ lắm.

- Hôm nay bạn bé nhà em đã chịu ti bình nhưng mỗi cữ được 50ml, mà rất vui vẻ tự nguyện, nhìn thấy bình thì vợ vào ngay, 2 tay ôm bình nhưng ti được 50ml xong chỉ nhai bình. Hi vọng các cữ sau con ti nhiều hơn.

- Em vừa tập ti bình cho con xong, mất 3 ngày con đói, ngày đầu được mấy chục ml, ngày 2 có bữa nhịn, có bữa được 50ml, ngày 3 thì bữa được 50, bữa được 150ml, giờ thì ổn định hơn 100-150ml/ cữ, sữa tăng dần từng hôm. Em cũng sợ con đói nhưng chị Hà bảo để chờ từng ấy tiếng thành công cóc à. Thế là lại làm "con mẹ mìn". Cuối cùng con cũng chịu ăn bình rồi đây, các mẹ hãy cố lên.

Luyện ti bình thì chỉ có cách để con đói rồi con tự ăn, con sẽ chấp nhận cái bình nhẹ nhàng hơn thôi. Em để thật đói mới cho ăn, nếu con không ăn thì đúng 4 giờ sau em mới mời ăn lại thôi ạ, quyết tâm không đứng lên đi lại đừng đưa gì hết, chàng khóc hay nhịn là việc của chàng. Đói quá con quên nhanh lắm, chứ trước em rên 2 lần rồi mà không được. Kể cả đúng 4 giờ rồi chưa thấy có dấu hiệu đòi ăn thì từ từ, để con vật vã thêm 10,15 phút mới cho ăn ạ. Ba bữa đầu con còn giãy giụa, gào thét, khóc nức nở rồi ngủ, đến bữa thứ tư ngoan hẳn. Em làm được 2 hôm thì bạn nhà em nhìn mẹ khác hẳn ạ, có vẻ ngoan, yêu mẹ hơn nhiều lắm. Sợ bị mẹ cho nhịn đói mà. Giờ thì giả sử em cho ăn 180ml, bị thiếu, em pha thêm cũng nằm im mút tay chờ mẹ. Trước 1 bình 120 ăn cả tiếng, giờ 5, 6 phút hết bình 180ml, đỉnh cao là 320ml, trung bình tầm trên dưới 200ml, mừng muốn khóc. Nhà em dạy con tự ăn tự ngủ cực nhanh, ăn mất

2 ngày, ngủ 4 ngày, nhưng sau con bị wonder week nên lại mất thời gian một chút, em thấy có nhiều bé mất cả tháng cũng không rên nổi, chủ yếu là do bố mẹ không kiên trì và bị ông bà can thiệp. Các mẹ hãy quyết tâm, kiên trì, vui vẻ với con kể cả con không ăn giọt nào, không được chùn bước (vì tập lại sẽ cực hơn rất nhiều) và cuối cùng: cần phải có sự đồng thuận từ phía gia đình nữa.

### **Chia sẻ của mẹ Cin**

Thông báo việc cho con nhịn ăn với bà ngoại, các bác và tất cả những người bảo mẹ cháu dã man, ác, hay là “Để tao xem mày để con mày nhịn được bao lâu”... thì kết quả đây ạ! “Mẹ mìn” của cháu muốn luyện cho cháu ăn sữa bằng BÌNH và lúc THỨC (không phải trong trạng thái lơ mơ vừa ngủ vừa ăn) vì cháu quá lười ăn, sữa không ăn, cháo không ăn khiến mẹ rất điên, lại còn cái tội rúc ti cả đêm không để ai ngủ nên cai ti đêm luôn. Ngày thì hút sữa ra bình liên tục để con vẫn được ăn sữa mẹ, và vì công việc của mẹ quá bận không có điều kiện để suốt ngày bên con cho con ti được. Thực ra vấn đề cho con ti bình thay vì ti mẹ, mình nghĩ chấp nhận được đối với tất cả các mẹ 6 tháng đã phải đi làm hoặc phải làm kinh tế như mình.

- Ngày đầu tiên luyện ti bằng bình: Con nhịn thông từ 6h sáng, cứ 3 tiếng cho ăn 1 lần nhưng con nhất quyết đẩy ra không ăn, cho nhịn thêm 3 tiếng, con vẫn đẩy ra không ăn, tiếp 3 tiếng nữa mà con vẫn đẩy ra, tổng cộng là 14 tiếng con nhịn. Bước sang giờ thứ 15, con mút được 2 cái biết là sữa, thêm một chút nữa được đúng 30ml cho đủ lửng dạ là thôi hẳn. Rồi con nhịn qua đêm luôn, đêm rúc mẹ liên tục (chỉ mút cho vui miệng thôi để ngủ chứ không ra sữa nên không ảnh hưởng đến việc nhịn đôi ba ngày, mẹ nào mà con nhịn cả ngày chờ ti đêm thì phải cắt luôn ti đêm mới luyện được).

- Ngày thứ hai, lại tiếp tục nhịn như ngày thứ nhất nhưng chỉ được 13 tiếng và sau 13 tiếng ăn 60ml sữa bằng bình, vẫn chỉ ăn đủ lửng dạ rồi thôi, đừng nói trẻ con không biết gì nhé! Đêm con vẫn rúc mẹ.



- Ngày thứ ba (tức là hôm nay): sáng dậy con ăn 60ml, 3 tiếng sau 120ml, 3 tiếng sau 150 ml, 3 tiếng sau 150ml, lần nào con cũng mút bình không kịp thở, đúng cỡ, chắc vì không dám nhịn đưa với mẹ nữa. Nhìn thấy bình sữa mắt sáng như sao và cứ ơ để đòi bình. Giờ thì con đang ngáy o o bên cạnh mẹ. Ngoài sữa và nước lọc, con vẫn chưa ăn tất cả các loại khác, và nhịn cháo ít nhất 1 tuần.

Thật lòng mình không nghĩ mình làm được việc này, quyết định cho con nhịn đói 24 giờ là một việc khó khăn, càng khó khăn hơn khi không ai đồng ý trừ bố nó. Con từ chỗ chỉ ăn sữa lúc ngủ, cả ngày nếu con không ngủ tí nào chắc nhịn đói luôn, hoặc lúc thức thì bà nội phải bón cho từng thìa sữa, được vài thìa là con quay đi, lỡ có đi đâu cũng một đồng cốc thìa linh kinh mang theo thì hôm nay mình đã làm được và chứng minh cho mọi người thấy rằng mình nói được và đã làm được, cháu đã ăn sữa bằng bình, lúc thức và lượng sữa tăng đáng kể. Con là mình đẻ ra, nó có thể nào thì mẹ là người xót đầu tiên, cho con nhịn đói lòng mình như lửa đốt, chỉ mong những gì mình đọc được, những gì mình tham khảo, những gì mọi người làm được thành công, giúp tốt cho con họ thì mình cũng sẽ làm được. Mỗi người có một suy nghĩ riêng, có một cách dạy con riêng, có một phương pháp và đường lối riêng để họ tin và làm theo, dĩ nhiên không một người mẹ nào làm hại con mình cả. Có thể có người nói mình là người mẹ tồi hay thế nào cũng được, nhưng mình cảm thấy không có gì đáng xấu hổ khi mình luôn cố gắng làm những gì tốt nhất cho con. Một trong những điều đầu tiên khi dạy con mà mình phải biết đó là nếu mẹ không đầu hàng thì con sẽ theo mẹ và ngược lại.

Sau một thời gian em bé của mình đã bú bình mỗi bữa 180ml.

### **Chia sẻ của mẹ Trần Thương**

Mình vừa luyện cho bé ti bình sau mấy tháng ti mẹ hoàn toàn đây. Thành công mãi mãi, giờ chỉ nhìn thấy bình là con mắt sáng như sao. Mà chả nhờ ai cho ti hộ đâu nhé, vẫn là mẹ cho ti bình.

Nhưng mà con mình thà đói 1 ngày luôn chứ không phải chỉ 8 giờ đâu, và mình cũng để con ti bình thì ti, chứ nhất định là không ti mẹ. Sau 1 ngày đình công không đem lại kết quả, chàng quay ra yêu bình như ti mẹ. Vợ vội vào mớm. (Đừng cố nhét ti vào mồm con, cứ để cạnh miệng, mút thì mút, không mút mời đợi bữa sau). Mấy bữa đầu tập ti bình, kể cái núm ti vào miệng là con đã giãy lên đành đạch và khóc thối rồi. Mình luyện hết đúng hai ngày là xong. Ngày đầu đình công không ăn, ngày hai ti luôn 80ml và sau đó cứ tăng dần. Cái ngày mà con đình công là không được sờ tới ti mẹ tẹo nào. Nghe có vẻ hơi "ác" nhưng thành công luôn, đằng nào cũng khóc, cho khóc một thể, rồi êm luôn.

### **Chia sẻ của mẹ Khánh Vân**

**Mẹ Marlee:** Cảm ơn chị. Con em có tật xấu là phải ngậm ti mẹ mới ngủ. Vậy là phải cho nhịn luôn hả chị?

**Mẹ Hà:** Đúng thế, nhịn hết các thể loại. Sau đó con sẽ bị vài ngày ảnh hưởng tới cả giấc ngủ do mình luyện, nhưng hết đoạn vật vã con sẽ thích nghi, ăn ngủ sẽ tốt.

Ủn mông các mẹ luyện ti bình cho con và theo bữa. Trước ti mẹ, con ăn dở dang mà mỗi lần chắc được 80ml là nhiều. Thế mà luyện ti bình được gần 1 tuần, hôm qua có bữa con ăn gần 200ml, no quá con ói sữa mất một ít. Ăn no thì chơi ngoan như cún, ngủ cũng sâu hơn.

**Mẹ Marlee:** Em cảm ơn 2 chị đã tư vấn và ủn mông cho em. Em đã áp dụng được 8 tiếng thì con em đã hợp tác ti bình vì quá đói. Mặc dù hôm nay bạn ấy ti rất ít vì quá buồn ngủ ạ.

### **Chia sẻ của mẹ Đ.Hà và mẹ Marlee**

Ôi ti bình! Con mình chuyên gia chê ti bình đây, dù trong bình là 100% sữa mẹ. Đầu tiên thì cho nghỉ ti bình độ vài ngày rồi tập lại. Sau không được thì đổi núm vú loại mềm hơn, giống ti mẹ hơn. Được vài tuần nàng lại cáu với cái bình, mình nghĩ rằng

chuyển hẳn sang bình Comotomo. Nàng vô vậ yêu quý cái bình đến nỗi tăng lượng ăn lên gấp rưỡi. Nhưng rồi cũng chỉ được 2 tuần. Hôm nay nàng lại khinh khỉnh rồi. Đến là tuyệt vọng! Mình cho quay lại bình cũ núm cũ thì lại ti nhiệt tình.

### **Chia sẻ của mẹ Th. Dương**

Mình cho con nhịn 2 ngày cũng bị mang tiếng ác, rất may nhà chỉ có 2 vợ chồng, sang ngày thứ ba thì bé ăn. Sau vụ đấy cu cậu ăn uống tử tế, 3 tháng trời không lên cân nào thì giờ đây chưa được tháng cu lên được 600g, trộm vía. Và chồng mình đã tin việc mình làm là đúng và hiệu quả!

### **Chia sẻ của mẹ Tr. Dung**

Bé lớn 4 tuổi của mình trước kia ti mẹ và cả bình, 2 tháng tuổi bé hoàn toàn ti mẹ không chịu ti bình nữa, thế là mình trầy trật vì lúc 6 tháng mẹ đi làm, bé không chịu ti bình, đành cho cô giúp việc đút thìa từ sữa mẹ vắt ra. Đến lúc con được 10 tháng thì mẹ bị ốm, đành cai sữa cho em, thế là tối không có ti mẹ, nàng ta khóc vật vã... mẹ xót lắm mà không dám cho ti. Cứ thế khoảng 4-5 ngày, tối con bị nhịn đói nên con đành ti bình. Khi đó, mình dùng bình, núm ti dẹp nên có lẽ nó dai và mềm nên nàng ấy cũng chịu. Do đó, nếu bé nào không biết ti bình không phải là bé không biết mà là tại mẹ xót không dám tập thôi, ngoài ra cũng nên mua bình sữa nào có ti mềm và dai dẹp như ti mẹ thì bé sẽ dễ bú hơn.

### **Chia sẻ của mẹ Ng. Gisu**

BÉ THEO E.A.S.Y  
VÀ TỰ NGỦ -  
NHỮNG NỀN TẢNG  
CƠ BẢN CHO NUÔI CON  
KHOA HỌC



Hướng dẫn tự ngủ cho bé được trình bày chi tiết và cụ thể theo từng độ tuổi và từng phương pháp ở cuốn sách *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 3: Em bé tự ngủ, cha mẹ thư thái* của bộ sách này. Dưới đây chúng tôi chỉ xin trích lại những kinh nghiệm truyền lại từ các mẹ đi trước, áp dụng thành công E.A.S.Y nhờ kết hợp với hướng dẫn bé tự ngủ từ sớm.

*Hôm nay em Tip tròn 5 tháng và đã trở thành một em bé đáng yêu và trộm vía là khá ngoan! Đến giờ mẹ mới có chút tự tin, chứ cứ khen con mà mẹ vẫn run run. Thế nên mình phải vội ghi chép ra quá trình 5 tháng mẹ giúp con học làm quen với môi trường thế giới bên ngoài bụng mẹ, viết cho chính bản thân mình như là nhật ký, biết sau này có để tập 2 lại lôi ra dùng, chứ nào cá vàng để quên hết lắm!*

*Quá trình mình luyện ngủ cho Tip cũng không dễ dàng gì, mình cũng ngẫu hứng, cảm tính và không phải thực sự quyết liệt khuyến khích con tự ngủ theo cách tuyệt đối nào. Tư tưởng mẹ là cứ từ từ, được đến đâu tính tiếp đến đó! Với mình, mỗi lần đều như là thử nghiệm: thử con, thử mẹ, vì kiến thức về các phương pháp dạy bé tự ngủ và tham khảo kinh nghiệm của các mẹ là một chuyện, nhưng mỗi bé khác nhau, không thể biết trước kết quả ra sao với con mình. Tinh thần chung thì mình vẫn nhất quán là không bế ẵm nhiều, tích cực sử dụng lợi ích của các loại trình tự ngủ, sử dụng các công cụ hỗ trợ đặc lực: quần Chũn Cocoon, ti giả, tiếng ồn trắng, và nút chờ (con đi ngủ/catnap mà khóc thì mình cố gắng chờ đợi một chút 3 phút - 5 phút - 10 phút - 20 phút... tùy hôm, theo tiếng khóc của em, hoàn cảnh và nhịp tim của mẹ.*

*Vì đã có kinh nghiệm luyện ngủ cho bạn Cún anh lúc 7 tuần, khi đó đang ngủ ngày cày đêm kịch liệt, nên mình khắc phục ngay tình trạng này với em Típ. Ngay từ ngày đầu tiên sinh ra ở viện, mẹ (phải nói là hào hứng và chuẩn bị kỹ càng) áp dụng ngay E.A.S.Y và 4S cho em. Tuần đầu thì để con ngủ thoải mái. Em tỉnh dậy mẹ*

cho bú ti, xong con thường ngủ luôn, vài ngày sau thì mẹ cố gắng khua khoảng để đánh thức con mở mắt vài phút, để tách ăn với ngủ, rồi con lại ngủ tiếp. Và dần dần lâu hơn, đưa em vào E.A.S.Y 3. Con ngủ dậy được cho bú ti (30-45 phút), rồi thức khoảng 15 phút (thay bím, nằm chơi) cho đủ thời gian thức. Sau khi con thức được khoảng 1 giờ, thấy em ngáp một cái hoặc bắt đầu khó chịu là đưa vào phòng ngủ, quấn lại, kéo rèm làm tối phòng nhất có thể, được mẹ hoặc bà bế vác một lát đến lúc mềm người ra thì đặt xuống cũi khi vẫn thức, mẹ vỗ hoặc đặt nằm nghiêng và vỗ lưng một lúc, dần con ngủ ngon nhé rồi đi ra. Suốt 1 tháng đầu cực kỳ dễ dàng với quá trình tự ngủ này, con thường nằm im mở mắt một lúc rồi ngủ lúc nào mẹ cũng không biết, vì mẹ không lắp camera. Con ngủ khoảng 2 giờ thì tỉnh dậy khóc, lúc này mẹ lại cho con ăn và 1 chu kỳ mới tiếp tục. Ban ngày cứ vậy, đến 18h30' thì con được tắm, xong mặc tạm cái bím là con được ăn no bằng 1 bình luôn, rồi mặc quần áo, quấn lại, bế vác một lát nếu còn thức rồi đặt đi ngủ đêm.

Ngoài 1 tháng con bắt đầu không còn dễ nữa, mẹ vẫn áp dụng E.A.S.Y 3 và 4S, nhưng thường phải vỗ lâu hơn mới ngủ được, hoặc phải nhặt ti giả vài lần (con cứ ngậm ti giả thì ngủ, được một lúc rơi ra lại khóc, cứ thế cho hết các cữ ngày). Tâm đó, trung bình 1 ngày em vẫn được 1 hoặc 2 cữ tự ngủ và ngủ một mạch, không cần hỗ trợ gì, nhưng những cữ còn lại thì khá là mệt cho việc vỗ và canh ti giả để con ngủ hết giấc. Có hôm mẹ mạnh dạn thử để con khóc, khóc đúng 10 phút mới ngủ. Sau đó mẹ lại non gan vì sợ con còn bé nên không dám chờ lâu, mẹ chỉ chờ 5-7 phút là vào hỗ trợ cho ti giả và vỗ cho con ngủ.

Xong đến gần 2,5 tháng con bắt đầu ngủ ngắn nhiều, giấc ngủ ngắn như chuồn chuồn đập nước. Vào tất cả các giấc ngày, em cứ ngủ được 30-45 phút, lâu nhất là 1 giờ thì dậy khóc, mẹ để con khóc 2-3 bữa không ăn thua, mà đã nản (cũng không lâu lắm, lâu nhất là 20 phút), rồi mẹ lại vào vỗ/ti giả để con ngủ thêm được hết giấc hoặc ít nhất là giữ con khóc hạn chế và ở trong cũi đủ tối thiểu





khoảng 1,5 giờ. Khi đó nhà lại có bác giúp việc, cứ thấy mẹ để con khóc là phàn nàn, hoặc mẹ không chú ý là chạy vào bế con ra chơi luôn, dù đã dặn mãi! Mấy hôm đầu con được bế ra thì chơi ngoan, không quấy, thêm đúng thời gian đó rộ lên mấy bài báo chỉ trích việc để con khóc làm con bị làm sao... dù không đồng tình nhưng mình cũng không khỏi lung lay, lại nghĩ luyện vất vả đến lúc đi làm em ở nhà với bác giúp việc thì đâu cũng vào đó hết... thế là mình cũng chán và muốn bỏ cuộc, con dậy khóc mà chưa đến giờ ăn đã được bế ra chơi.

Nhưng thực sự chiều con cũng không dễ, được vài bữa sau thì con không còn chịu chơi nữa, vì thiếu ngủ nên con quấy khóc, đòi bế liên tục và luôn luôn trên tay mới nín, đặt xuống là khóc, thi thoảng mới ngoan. Có hôm mình cũng thử cho con bú để con ngủ lại, nhưng có hôm ngủ lại được còn phần lớn là không ngủ gì luôn. Khổ cái, mẹ cứ cho ăn để ngủ thêm thành ra ăn uống không ra bữa, con ăn vớ vẩn và rất mau đói bữa. Ăn cũng rất lung tung. Giai đoạn này nếp tự ngủ của con cũng bị thất thường, có lúc đặt tự ngủ, có lúc lại không, vì con không chịu chơi độc lập, hầu như đòi bế trên tay, nên nhiều khi buồn ngủ là cũng ngủ luôn trên tay, từ đó mà thành thói quen luôn. Lúc này giấc đêm của con vẫn ổn, bố động viên thôi kệ con, miễn là đêm ngủ ngoan! Và ban ngày nói chung con cũng không phải quá khó tính.

Việc đi ngủ đêm của con nhờ trình tự ngủ: tắm xong ăn rồi ngủ luôn mà về cơ bản là ổn định, ngon lành, con không bị lẫn lộn ngày đêm. Đa phần là ăn xong đã ngủ luôn, hoặc còn thức thì rồi cũng tự ngủ, và giấc ngủ đêm tương đối dài. Tất nhiên thi thoảng con cũng khó, có đợt dù lúc đặt đã ngủ rồi, xong cứ được 5 phút lại khóc ré lên rất lâu, mẹ không chờ được phải vào cho ăn bình để con ngủ tiếp, có hôm dở chừng 3-4 lần như thế đến khi em ngủ hẳn. May mắn là về sau lớn con không bị thế nữa.

Lúc nhỏ, vào ban đêm cứ trung bình 3 tiếng con tỉnh dậy ăn đêm 1 lần, ăn xong con ngủ tiếp luôn. Hồi dưới 2 tháng thì mình cho

ăn đêm bằng bình, vì hồi ấy mà cho ti mẹ thì cứ 1-2 giờ con đã dậy khóc đòi ăn tiếp, vì con chưa học được cách bú ti no, và mãi ngủ nên bú chưa no đã ngủ tiếp nên mau đói. Lúc đó, dù rất ngại nhưng chồng vẫn phải dậy hâm sữa cho con ăn bình. Lớn dần tầm hơn 2 tháng trở ra, khi thấy con biết bú mẹ no rồi thì mình cho nằm ti mẹ cho nhanh, thực ra chủ yếu là vì ngại dậy hâm sữa, ngại ngồi dậy cho ăn, bố thì cũng đi vắng nhiều và lười giúp mẹ cho ăn bình đêm hơn lúc con còn bé, mà mẹ còn yếu. Con bú xong mình lại dậy bế sang cũi, dù cũng rất ngại nhưng mình sợ con bện hơi sau này khó cho ngủ riêng! (Nhiều hôm mẹ ngủ quên cùng con luôn).

Thế rồi từ tầm gần 3 tháng cho đến gần 4 tháng, đêm con chỉ ngủ được 1 giấc dài từ 7h tối đến khoảng 2, 3h sáng trở ra là đòi bú, cứ ngủ tí lại dậy khóc 3-4 lần, có hôm 5 lần cho đến sáng, và nếu mẹ không cho bú thì con không tự ngủ lại được, dù không phải do đói. Vì đã ti đêm no nên sáng ra con không thèm bú nữa, thậm chí cả ngày ăn uống dặt dẹo, thế là các giấc ngủ ngày cũng bị ảnh hưởng. Mẹ biết đây là lúc bắt buộc phải cai ti đêm cho con (mình lười cai đêm sớm, vì thường cai sớm con khóc nhiều, sẽ khá vất vả cho cả mẹ và con, trừ có nhiều bé tự bỏ bú đêm). Hậu quả của quá trình thả lỏng là con ngủ ngày rất ngắn, và gần như mất nếp tự ngủ, vì thế, mẹ dự định sẽ luyện ngủ ngày cho con trước, vì con có tự ngủ được thì cai ti đêm sẽ dễ hơn.

Lúc này là vừa Tết ra, mẹ tìm được một bác giúp việc mới cực thích, bác vừa đi trông trẻ ở Ả-Rập 2 năm, và kể "Ở bên đó dù trẻ con bé tí, đến giờ ngủ là họ đặt vào nôi, cho khóc thoải mái, họ chỉ đến kiểm tra bím, không dỗ gì cả, miễn là phải cho bé ăn no. Mà nhà nào cũng như thế!" Xong cái bé mà bác ấy trông thì đã 7 tháng, "nó cứ ngủ tì tu suốt cả ngày, đêm ngủ từ 10h tối đến 2h chiều mới dậy". Chắc vì từ bé đã quen tự ngủ. Được củng cố thêm niềm tin, mẹ lại yên tâm lên kế hoạch luyện ngủ cho Típ.

Con 16 tuần 3 ngày, mẹ vẫn cho theo E.A.S.Y 4 (ngủ 2 tiếng, thức 2 tiếng). Bắt đầu bằng nap1 đầu ngày, mẹ đặt em tự ngủ theo



trình tự đi ngủ: *sleep routine 4s*, mẹ vẫn dùng quần và thả một tay để em mút tay (em đã không ngậm ti giả từ tầm 3 tháng) và con đã tự ngủ được, được khoảng 40 phút thì con dậy khóc, mẹ chọn CIO có kiểm soát, cứ 10-15 phút con khóc không nín được thì mẹ vào trấn an con 1 lần, thủ thỉ *Típ đi ngủ ngon nhé...*, lau nước mắt cho em, tầm 1 phút rồi đi ra. Con cứ ở trong cũi cho đủ tối thiểu 1,5 tiếng tính từ lúc đặt vào thì cho ra giường bú ti. Mình chọn CIO có kiểm soát vì như thế mẹ sẽ chiến đấu kiên trì hơn, đỡ thương hơn. Giấc ngủ ngày tiếp theo lại thế, con ngủ được 1 tiếng thì dậy khóc, lần này nhẹ nhàng hơn cho cả mẹ và con, con chỉ phải khóc 30 phút là được bế ra tu ti, mẹ chỉ cần vào trấn an con 1 lần... Và phương pháp này hiệu quả hơn với con, mình cũng không nhớ sau bao lâu thì con bớt *catnap* nữa, cũng nhanh thôi, nhưng chưa xong hẳn thì lại bị gián đoạn vì nhà mình chuyển nhà, nhà cửa bừa bộn, vất vả mất hơn 1 tuần, mẹ phải dọn dẹp, và có bà về chơi nên con cứ bị *catnap* là lại được bế ra đỡ. Mãi đến lúc nhà cửa xong xuôi mình mới lại luyện lại quy củ cho con, hình như mất có 2-3 hôm là con vào nếp được, nếp E.A.S.Y từ bé vì thế vẫn phát huy tác dụng! Lúc này em gần 19 tuần, vẫn E.A.S.Y 4.

Được đà lấn tới, mẹ cai ti đêm cho con luôn, khi em hơn 19 tuần (hơn 4 tháng). Có hôm làm được 1 đêm thì bà về chơi, sợ con khóc làm bà mất ngủ nên lại cho bú đêm lại. Xong lại tiếp tục, 2-3 đêm liền, đêm em dậy mẹ cho ăn bình, không cho ti mẹ nữa, tính là về sau sẽ rút dần lượng sữa trong bình. Mẹ cũng không cho ăn ngay khi con dậy, con khóc hẹ hẹ, ọc ạch cả hơn tiếng đến khi gào to vỡ lòng mẹ mới đi lấy sữa cho con ăn. Con ăn bình no rồi vẫn không ngủ được, khóc đòi bú ti, bố cần nhẫn nại sao không cho bú cho nó ngủ đi, nhưng mẹ vẫn không, dù cũng đuối lắm rồi vì mấy hôm liền mẹ cũng bị mất ngủ và lúc con dậy khóc là mẹ vẫn chưa ngủ tí nào (mẹ thực hiện cắt ti đêm cho con chỉ một mình thôi, đêm hôm chưa bao giờ phiền bác giúp việc trông con đỡ cả). Con khóc quá thì mẹ vỗ về, vỗ về chán con vẫn chưa ngủ thì mẹ bế vác cho con ngủ lại, chắc tầm 3-4h sáng và ơn giờ mẹ được đi ngủ! Không ngờ

con học rất nhanh, còn chưa đến đoạn rút dần lượng sữa trong bình đi, sang đến đêm thứ ba là con đã tặng mẹ giấc đêm một lèo từ 19h đến 6h15 sáng hôm sau, mẹ sướng quá phải thốt lên! Chúc mừng con yêu của mẹ!

Từ hôm hí hửng khoe con không ăn đêm lần đầu tiên đến nay là 11 ngày, và coi như con đã thành nếp không ăn đêm nữa! Tạm coi như đã xong một mục tiêu là cai ti đêm trước khi mẹ đi làm (dù nhiều đêm vẫn dậy khóc một lúc không tự ngủ lại được mẹ phải vào bế vác để ngủ lại). Và từ hôm thôi ăn đêm đến giờ cả ngày con cũng không bị ngủ ngày ngắn - catnap nữa! Cái này thì ưng lắm luôn!

Tạm thế đã nhỉ! Luyện ngủ cho con chả dễ tí nào, có khi đang ngoan rồi các con vẫn có lúc dở chứng (wonder week chẳng hạn), mẹ con lại phải mày mò tiếp, chứ chẳng phải chuyện một phát ăn ngay!

Bây giờ con 21 tuần 5 ngày (5 tháng), đang theo E.A.S.Y 2-3-3,5, ngày ngủ 2 nap. Con hầu như tự giãn cứ rất tự nhiên (từ E.A.S.Y 3 đến 4 đến 2-3-3,5) mẹ ít can thiệp, chỉ theo dõi và theo lịch mới khi thấy con đã có dấu hiệu đổi lịch. Con đã thôi quấn và ti giả. Em Típ dùng quấn đến 4,5 tháng, cá nhân mình thấy quấn là công cụ hữu ích nhất trong các loại công cụ hỗ trợ cho giai đoạn từ sơ sinh đến 4,5 tháng này. Bây giờ con đã lớn và không cần quấn nữa, đêm ngủ hôm nào lạnh thì mẹ mặc cho em túi ngủ. Và một thứ nữa phải nhắc đến là tiếng ồn trắng, từ hồi chuyển sang nhà mới, phòng ngủ không cách âm như nhà cũ, mình sử dụng tiếng ồn trắng triệt để, và thấy nó cực hiệu quả để tránh cho em bị làm phiền giấc ngủ, tránh để em phải khóc không cần thiết bởi các loại tiếng ồn. Ba mẹ con có lần về ngoại chơi, con thì đi ngủ từ 6-7h, mà tối nào anh Cún với ông ngoại cũng hát karaoke em vẫn ngủ tít mít. Mình dùng app Relax Melodies tải về điện thoại cũ, để chế độ máy bay khi bật tiếng ồn trắng cho con. Apps này có phần Meditations bằng tiếng Anh lúc bắt đầu - như đọc thoại kể chuyện tí tê, em đóng tai nghe rồi từ từ ngủ.



Chúc Tip yêu hay ăn chóng lớn, dễ ăn, dễ ngủ như em bé thiên thần nha! Chúc các mẹ sớm thành công!

### **Chia sẻ của mẹ Hằng Mun**

#### **Luyện ăn, luyện ngủ và nuôi Ruby sữa mẹ hoàn toàn (CIO, BLW và những thứ khác...)**

Đầu tiên là chuyện dạy con tự ngủ. Mình thực hiện dạy con tự ngủ khi con bú trực tiếp.

Khi nói đến luyện ngủ thì chắc chắn không thể không nhắc đến nếp sinh hoạt E.A.S.Y (ăn, chơi, ngủ và thời gian dành cho mẹ), E.A.S.Y thì có thể tham khảo ở cuốn Nuôi con không phải là cuộc chiến và các tài liệu khác. Khi luyện ngủ, mình không quan tâm đến thời gian con ngủ là bao nhiêu vì bản thân mỗi em bé có một đặc điểm riêng và cũng như thời gian ngủ ở từng độ tuổi sẽ khác nhau, bé càng lớn sẽ ngủ càng ít. Mình chỉ quan tâm đến thời gian thức và trình tự đi ngủ.

Một em bé sẽ ngủ tốt nếu có trình tự đi ngủ nhất quán (hành động của mẹ lặp đi lặp lại mỗi lần đưa con vào giường, con sẽ tự hiểu khi mẹ kết thúc hành động đó thì là lúc con cần đi ngủ). Ví dụ: lúc luyện ngủ, đặt vào cũi xong mình xoa đầu mấy cái, sau này lớn chút thì mình nói: "Con ngủ đi, mai mẹ đón". Thời gian thức chuẩn là tổng thời gian thức tối đa trong ngày theo từng lứa tuổi (cái này các bạn tra ở Bảng thời gian ngủ trong sách. Khi bé thức hết thời gian thức tối đa của 1 nap thì bé sẽ ngủ tốt nap đó. Và khi bé thức hết tổng thời gian thức tối đa của ngày thì bé sẽ ngủ tốt giấc đêm. Dựa vào Bảng thời gian ngủ ta sẽ biết được bé đang ở tháng thứ mấy và tra thời gian thức tương ứng tháng đó và đưa vào lịch phù hợp).

Ngay từ đầu Ruby không bao giờ được bú để ngủ, vì chỉ cần con bị tác động của oxytocin trong sữa mẹ và buồn ngủ là lập tức bị

đánh thức dậy để ăn cho xong bữa rồi mới được ngủ. Đồng thời con không bao giờ được ngủ trên tay mẹ, chỉ cần con lơ mơ là bị đặt phịch xuống ngay.

Mình phân biệt ngày đêm cho con từ lúc mới sinh đến hết tuần thứ ba. Ban ngày con ngủ trong phòng ánh sáng mờ và đêm thì để phòng tối om. Ngày ngủ dậy, con được lau mặt và trước khi ngủ giấc đêm con được tắm ăn rồi vào giường.

Đến tuần thứ tư, con đỡ chứng không chịu ngủ khi bị đặt, lập tức em được nằm xe đẩy quanh nhà hoặc ngồi carseat bập bênh rồi đủ trò. Khủng khiếp là em gào thét đến 3 tiếng đồng hồ, bí quá mẹ cho bú để ngủ nhưng bú xong lại thét tiếp. Hằng ngày mình chỉ mong đến 7h tối, cho đi ngủ giấc tối xong là mình được nghỉ ngơi, vẫn có một số đêm dậy hét làm mình phát hoảng. Nói thật là mình lĩnh hội rất nhiều kiến thức như làm phép đập 9 cái bát lấy 9 mảnh để ở chân giường, rồi da tiếp da đến trấn an giảm gắt ngủ, ôm ấp, bật nhạc, rồi hát ru và đung đưa theo nhạc... đều vô hiệu. Rồi một ngày mình phát hiện ra cái quần em bé và tiếng ồn trắng thân thánh, thế là từ đây con được luyện ngủ. Luyện ngủ ở tuần thứ tư mình để phòng tối cả ngày lẫn đêm. Tất cả các bữa ăn đêm đều để đèn ngủ mờ, ăn xong là tắt đèn.

Những thứ cần chuẩn bị trước khi luyện ngủ: phòng tối, quần, tiếng ồn trắng và ti giả (chú ý: ti giả và núm bình phải cùng hãng, hoặc ít nhất là cùng kiểu dáng vì con sẽ không chấp nhận nếu bình sữa con hay ăn là bình Avent mà lại dùng ti giả cong của Nuk).

Các mẹ cứ hay băn khoăn: “Bú mẹ trực tiếp, sao cho các con ăn đủ và ngủ ngon?” Các mẹ yên tâm trong 6 tuần đầu khi cơ chế sản xuất sữa chưa chuyển đổi nên lúc nào cũng thừa sữa cho con, việc ta cần làm là cho con một khớp ngậm đúng, chặt và sâu. Khớp ngậm đúng có tác dụng kích sữa để cơ thể mẹ tạo sữa đúng với nhu cầu con đang cần, giúp tăng lượng tia sữa và các tia sữa sẽ

*lớn hơn. Khi con có khớp ngậm đúng thì ăn rất nhanh no và bú đủ, không gây bú vất...*

*Cách để có khớp ngậm đúng bạn có thể xem hướng dẫn tại youtube, và mình xin bổ sung thêm: Tư thế người con áp vào người mẹ, song song luôn; tai vai hông thẳng hàng; nhử sữa vào mũi trước để con há mồm to rồi đưa đầu con vào (không phải đưa ti mẹ vào mồm con); con mút bằng cơ hàm chứ không phải bằng môi (việc này tốt cho ăn dặm BLW sau này); con mút không tạo ra tiếng tốp tốp (có tiếng tức là khớp ngậm sai nên bị nuốt khí và dễ bị đầy hơi tạo hiện tượng no giả).*

*Kinh nghiệm của mình thế này: Con ngủ dậy cho ăn trong ánh sáng mờ để tránh mất tập trung. Khi con bị ảnh hưởng của sữa đầu gây buồn ngủ, mình đánh thức bằng cách xoa gáy cho con. Khi con nhả ti mẹ, mình bế dựng vỗ ợ hơi rồi mời tiếp một lần nữa vì nhiều bé ợ hơi xong lại có thể ăn thêm, ăn đến lúc nhè ra thì thôi. Vì con bú mẹ, lượng ăn của con sẽ không cố định nên cơ thể mẹ cũng sẽ tạo sữa không đều (cứ ít, cứ nhiều) nên lúc sẽ thừa, lúc thì lại thiếu sữa. Vì thế giải pháp riêng của mình là sau mỗi cữ con bú xong, mẹ hút 5 phút cất tủ nhằm tăng tiết sữa. Cơ thể mẹ sẽ biết con cần thêm sữa và tiết ra vào bữa sau. Như vậy tất cả các bữa của con đều không lo thiếu sữa, con đã nhả tức là con no. Sữa hút ra để phân ban đêm tập bình. Các mẹ yên tâm khi luyện ngủ cho con mà không lo bú mẹ hay bú bình nhé.*

*Sau 6 tuần mình bắt đầu tập bình cho con (lựa chọn hàng đầu là bình Comotomo). Mình bắt đầu bằng tất cả các bữa ăn đêm, đêm trước khi đi ngủ đặt túi trữ sữa vào bát nước mát, thấy con ọ ẹ là mình chuyển ngay túi sang máy hâm (hâm bằng túi trữ sữa thì nhanh hơn hâm bình). Bữa ăn đêm thứ nhất ăn ít thì cho ngủ tiếp, đến bữa thứ 2 lại tiếp tục... Cứ như thế 2-3 ngày sẽ quen. Cho con ăn bữa đầu tiên trong ngày bằng bình, nên mời ăn lúc con còn*

lơ mơ buồn ngủ trong ánh đèn mờ, ăn xong tỉnh là vừa. Cho bữa thứ hai ban ngày bình và cũng là chuyển cho đêm bú trực tiếp để mẹ đỡ vất vả. Khi con đã quen với bình thì cũng là lúc mẹ chuyển bữa ăn bình xuống cuối ngày và tiếp tục cho bú những bữa còn lại. Bình cuối ngày là sữa hút sau mỗi cữ bú tích lại (là sữa sau đặc nên ăn sẽ no lâu để kéo dài giấc đêm và cắt bớt bữa đêm).

Mình cho con bú và ăn bình song song cho đến khi Ruby biết cắn lúc 5,5 tháng. Mình chuyển bình hoàn toàn bằng cách tăng số bữa bình trong ngày là xong, mỗi ngày tăng lên 1-2 bữa bình, mất khoảng 3 ngày là chuyển bình hoàn toàn được rồi.

Ở mỗi giai đoạn với mỗi lần thay đổi mẹ nên thay đổi từ từ thì khả năng chấp nhận và thích nghi của các bé sẽ cao hơn, không quấy khóc, không stress và không mất sữa.

\* \* \*

Cách luyện ngủ cho các bé đang bú để ngủ (tạo không gian, ánh sáng và tiếng ồn trắng như đã hướng dẫn khi luyện ngủ). Các mẹ cần khoảng 7-10 ngày để chuyển tiếp, thay ti thật bằng ti giả, tăng dần thời gian dùng ti giả và giảm thời gian dùng ti mẹ, thay vì bế thì nằm cạnh đặt tay lên người con, giảm dần các tác động của mẹ khi con ngủ, đến khi chỉ cần mẹ nằm cạnh là con có thể ngủ được thì bắt đầu luyện.

Để con ngủ từ chỗ phải bế ru đến tự ngủ và hoàn toàn các giấc thì mình mất khoảng 1 tháng, nhưng sau đó duy trì nếp này là cả công cuộc quan sát và nghiên cứu lâu dài. Mình biết có rất nhiều người cho con bú để ngủ nhưng mình không thể tưởng tượng được đến lúc công việc quay cuồng thì sinh hoạt gia đình sẽ đảo lộn khủng khiếp thế nào.

Cũng có nhiều người hỏi mình sao mà phải luyện ngủ, khi đó mình cũng hỏi đùa luôn là: "Nhà có sống chung cùng ông bà nội hay ngoại không, nhà có điều kiện thuê giúp việc không?" Nếu có





ông bà nội ngoại thì việc ru ngủ phần ông bà và mẹ chỉ cho ăn, nếu không gần ông bà mà có điều kiện thì thuê hẳn riêng một giúp việc chỉ để ru ngủ cho con đảm bảo con được ngủ đủ, và chịu khó cho giúp việc được bồi bổ sức khoẻ để dậy đêm bất kỳ lúc nào con tỉnh! Quả thật thực tế mình thấy là ngày nay, các nhà chăm một đứa trẻ ít nhất cần người mẹ, bà hoặc một người giúp việc là chuyện thường..., vậy mà có khi còn thiếu người. Mình không có điều kiện đó, thế nên mình lên kế hoạch và làm triệt để để con học tự ngủ thành công chứ không khóc một cách vô ích.

Thứ 2 là về dạy con ăn chủ động, tự ăn: con mình chỉ bị ăn bình khi bắt đầu cắt ăn đêm ở tháng thứ tư và con biết cắn rồi giằng xé ti mẹ, đã cố cho bú lại cả chục lần nhưng không thành công. Con có một khởi đầu khá thuận lợi, khớp ngậm đúng, tráng ruột sữa non trong 72 giờ vàng sau sinh, biết ăn no ngay từ bữa đầu tiên, kỷ lục 1 lần bú là 26 phút và không nôn trớ nhiều (niêm mạc ước của rất nhiều bà mẹ). Bốn tháng con đã ngủ liền mà không ăn đêm, ngày 4 bình, mỗi bình ăn dưới 10 phút, có biểu hiện không thích ăn thì cũng được mẹ tôn trọng cho thôi luôn. Đến thời điểm này là tháng thứ 9, ngày 3 bình và 2 bữa dặm (1 bữa tự ăn, 1 bữa mẹ đút), cũng đã trải qua đủ trò như ăn trong bóng tối và không nhìn vào mắt nhau, ngủ dậy lơ mơ ăn bình luôn, mở mắt ra tỉnh táo cũng là lúc hết bình, cho đến thời điểm con tự ôm bình mà ăn, no đói con quyết định. Bữa dặm cũng vậy, lúc đầu là bốc sau thì dùng đĩa xiên... Ăn dặm BLW là để con có kỹ năng xử lý thức ăn, tại mình thấy có những bé 3 tuổi ăn cháo xay không kỹ vẫn phun như vòi mà thấy hãi... Thế nên khi được cho ăn phải biết ăn cho tốt, ăn đủ để bữa sau không bị đói, bạn này duy nhất uống nước thì mình phải nịnh mà thôi.

Cuối cùng: là dạy con tự chơi nữa (chơi độc lập). Ngay từ bé, mình luôn dành một vài khoảng thời gian trong ngày cho con tự chơi, tự khám phá trong một môi trường an toàn (thường là trong cũi của con) mà không có bóng dáng mẹ ở bên. Vừa rồi mới trải qua một giai đoạn khủng khiếp vì sau trận ốm mè nheo mà tự dừng

con bị mất khả năng tự chơi và đòi bế liên tục nên mình phải luyện lại. Trung bình mỗi ngày con có thể tự chơi 4-5 tiếng / 9 tiếng thức, thế mà giờ đây không thể tự chơi, đòi bế suốt ngày, khóc lóc, mếu máo, gào thét. Mẹ đọc rất nhiều từ "Nuôi con không phải là cuộc chiến" để áp dụng và để cho con hiểu rằng chỉ khi nín và bình tĩnh mẹ mới ngời cùng hoặc mới được mẹ bế. Nếu nín xong bế lên mà mếu tiếp thì lại bị ngời xuống ngay lập tức nên không bao giờ có chuyện mẹ bế thì cứ bế mà con gào thì cứ gào (trong trường hợp khóc đòi hỏi). Vì thế mà đến lúc mẹ ốm đau thế này, con cũng không mếu máo không ăn không ngủ nổi mà ốm theo mẹ, tính ra cũng đỡ khổ bao nhiêu cho cả mẹ và cả con.

Trên đây là tất cả những gì mình tâm huyết dạy con: dạy ăn (ăn no, ăn chủ động, tự ăn), dạy trình tự sinh hoạt nhất quán, dạy tự ngủ, dạy tự chơi.

Tự ngủ ư? Thực sự không ai muốn nghe con khóc cả, bản thân mình khi dạy ngủ cho con cũng đã từng ngời cửa khóc hàng tiếng và kiềm chế không được vào dỗ con.

Tự ăn ư? Thực tế là mẹ nào cũng muốn con ăn nhiều, ăn tốt, nhưng mình nghĩ bề ngoài thế thôi ạ, thích nghe khen thì khổ con lắm đấy. Có ai nghĩ rằng dứt thìa là một hình thức ép, dùng xi lanh bơm còn dã man hơn, cứ thử nghĩ xem khi về già con mình cũng làm thế với mình và mình không nói được chỉ chịu sặc với nôn trớ thì mình sẽ nghĩ gì? Con khác người già ở một chỗ, kinh nghiệm sống còn mới mẻ lắm, và con chưa biết nói để bộc lộ những điều con không mong muốn.

Tự chơi ư? Ai cũng muốn được ôm ấp, chiều chuộng, hôn hít con cả ngày không chán nhưng thực sự với mình điều kiện không cho phép. Mình không thể ngừng mọi hoạt động của cuộc sống vì con không biết cách tự mua vui cho bản thân!

Mình sống ở nước ngoài, mình không người hỗ trợ, tất cả chỉ vốn vẹn mẹ và con. Thế nhưng, nhờ những kĩ năng mình hướng dẫn con từ nhỏ, ngay cả khi về đến Việt Nam, dù không ở gần ông bà



*nội ngoại, không có người giúp việc, mình vẫn đảm nhiệm đầy đủ: ngày nấu 2 bữa cơm cho 3 người ăn, dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ để muỗi không mò vào đốt con trong cái trời nồm thế này, giặt giũ, hút sữa, ngủ đủ để tránh mất sữa... Con mình hoàn toàn ngủ riêng để đảm bảo bố mẹ ăn - ngủ - sinh hoạt hay dọn dẹp không làm ảnh hưởng đến số lượng và chất lượng giấc ngủ, và chồng thì vẫn đảm bảo nghỉ ngơi hồi sức để hôm sau còn đi làm, mẹ còn phải hút sữa nữa.*

*Mình nhớ một câu của chị Hachun có nói: "Kỹ năng tự ngủ và biết ăn no trong vui vẻ là món quà tuyệt vời nhất mà cha mẹ có thể dành tặng cho con".*

*Để hiểu thêm về các phương pháp hướng dẫn bé tự ngủ, từ đó có sự lựa chọn đúng đắn và phù hợp nhất với em bé và gia đình, nhóm tác giả mời các mẹ cùng theo dõi cuốn sách tiếp theo trong bộ sách: "Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 3: Em bé tự ngủ, cha mẹ thư thái".*

**CHÚC CÁC CHA MẸ THÀNH CÔNG !**

## **NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN 2:**

**Quyển 2: E.A.S.Y - Nếp sinh hoạt cho bé yêu**

---

### **NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG**

175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội

Tel: (024) 3851 5380

Fax: (024) 3851 5381

Website: [www.nxblaodong.com.vn](http://www.nxblaodong.com.vn)

Email: [info@nxblaodong.com.vn](mailto:info@nxblaodong.com.vn)

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP: MAI THỊ THANH HẰNG**

*Biên tập nhà xuất bản: Lê Thị Hằng*

*Sửa bản in:* Thaihabooks

*Thiết kế bìa:* Thái Hiền - Wazza Pink

*Trình bày:* Thu Hiền

---

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Hachun Lyonnet

Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y - Nếp sinh hoạt cho bé yêu / Hachun Lyonnet, Hương Đỗ. - Tái bản lần 13.

- H. : Lao động ; Công ty Sách Thái Hà, 2021. - 258tr. ; 24cm

Bút danh các tác giả: Hà Chũn, Mẹ Ong Bông

ISBN: 978-604-325-216-3

1. Nuôi con 2. Nếp sinh hoạt 3. Chăm sóc trẻ em

649.122 - dc23

LDF0246p-CIP

---

In 5.000 cuốn, khổ 15,5 x 24cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn. Địa chỉ: Số 262, Đường Phúc Diễn, Phường Xuân Phương, Quận Nam Từ Liêm, Hà Nội. Số đăng kí KHXB: 1146-2021/CXBIPH/14-65/LĐ. Quyết định xuất bản số: 537/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 07/04/2021. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

