

NUÔI CON

không phải là cuộc chiến 2

Quyển 3

Bé thơ tự ngủ - Cha mẹ thư thái

ES TD 20 22
CAPPUCCINO
EBOOK



HÀ HẪN
100.000
RẰN

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

NUÔI CON

không phải là cuộc chiến

Bé thơ tự ngủ - Cha mẹ thư thái

NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN 2:

QUYỂN 3: BÉ THƠ TỰ NGŨ - CHA MẸ THƯ THÁI

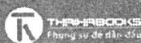
Copyright © 2018, 2019, 2020 Đỗ Liên Hương và Nguyễn Thị Thu Hà

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: **Nguyễn Mai**

Họa sĩ & Trình bày: **Thái Hiền - Wazza Pink - Vi Xuân**

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

Thai 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
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: dichvuxuatban@thaihabooks.com

NUÔI CON

không phải là cuộc chiến 2

Quyển

3

Bé thơ tự ngủ - Cha mẹ thư thái



Hachun Lyonnet (Hà Chũn)

Hương Đỗ (Mẹ Ong Bông)

(Tái bản lần 9)





Lời nhắn nhủ gửi tới mọi người từ các mẹ bím sữa

Like

Comment

Share



"Mình hi vọng ông bà đọc được những thứ mình đọc để không phải tranh cãi mỗi khi gặp sự cố. Việc đọc để từ từ ngấm sẽ hiệu quả hơn nhiều so với việc mình đọc cho ông bà nghe, bởi nó mang tính chất tự nguyện và ông bà có sự lựa chọn thông tin đúng chứ không phải bị ép buộc như mình đọc."



"Em mong ông bà hai bên có thể tìm hiểu về việc nuôi con khoa học. Hiện tại thì bố mẹ có đưa sách ông bà cũng không đọc, nên cứ phải giải thích từng chút một mà ông bà nhiều khi chăm chú theo cảm hứng không theo đúng lời dặn. Nên lại thành mình áp đặt ông bà, xong các cụ lại dỗi."



"Nuôi con và hiểu được con ngay từ khi bé còn nằm nôi là điều không phải bà mẹ nào cũng làm được. Nhiều khi không hiểu tại sao con khóc, khóc vì đói hay vì buồn ngủ cũng không biết. Thật may mắn vì mình được tiếp xúc với khá nhiều tài liệu nuôi dạy trẻ để học cách chăm con, từ chăm con ăn đến chăm con ngủ, con lớn chút thì hiểu thêm về tâm lý nổi loạn ở lứa tuổi của con. Mong các mẹ đừng lười đọc nữa."



"Khi sinh xong người mẹ cần được nghỉ ngơi. Bởi vậy người chồng nên dành nhiều thời gian chăm con cùng vợ. Chăm sóc con để vợ có thời gian nghỉ ngơi cũng giúp cho mẹ sau sinh có sữa nhanh và nhiều. Tinh thần thoải mái hơn."



"Em mong 20 năm nữa khi em làm mẹ chồng, em sẽ lắng nghe và tôn trọng ý kiến của con em. Vì con cũng có quyền làm mẹ, có quyền được nuôi con theo cách của mình. Ai làm mẹ cũng muốn điều tốt nhất cho con mình. Những ý kiến của mọi người xung quanh chỉ để mẹ bé tham khảo chứ đừng biến nó thành áp lực cho người mẹ. Ví dụ như con còi, sữa mẹ không có chất, phải cho con nằm chung..."

Lời tựa

Ngủ là một trong những hoạt động quan trọng nhất của quá trình phát triển, nhất là ở trẻ em. Bấy lâu nay ở Việt Nam nhu cầu ngủ ở trẻ không được coi trọng một cách đúng đắn. Trong một hội thảo gần đây của ngành Y tế, Bác sĩ Johnathan Halevy, Trưởng Khoa Nhi Trung tâm Phòng khám Family Medical Practice đã chia sẻ tình trạng sức khỏe do thiếu ngủ của trẻ em Việt Nam cần sớm cải thiện. Theo Bác sĩ Johnathan Halevy, tình trạng thiếu ngủ có thể dẫn đến hàng loạt hệ quả nghiêm trọng như tình trạng giảm sút khả năng nhận thức, gây ra các vấn đề về trí nhớ, chức năng vận động, trầm cảm, hành vi và các rối loạn về tâm lý cũng như sự an toàn của trẻ. Có đến một nửa trẻ mầm non và 40% trẻ vị thành niên ngủ ít hơn thời lượng cần thiết mà nguyên nhân phát sinh chủ yếu đến từ sự thiếu coi trọng thời lượng nghỉ ngơi cho các bé từ khi còn nhỏ của phụ huynh.

Ngủ rất quan trọng đối với sự phát triển của cơ thể, não và các chức năng nội tiết. Thậm chí, cơ bắp của chúng ta cũng phát triển ngay trong lúc chúng ta đang ngủ, đặc biệt là ở trẻ sơ sinh. Ngủ không đủ giấc hoặc chất lượng giấc ngủ kém sẽ gây ra những ảnh hưởng về thể chất, tinh thần, tình cảm, hành vi và nhận thức

Em bé tự ngủ là một trong những chủ đề nhạy cảm mà bấy lâu nay tuy được áp dụng rất phổ biến tại phương Tây nhưng còn khá xa lạ với các bậc cha mẹ Việt. Em bé tự ngủ hầu như là không thể trong quan niệm của cha mẹ Việt, nhưng một thực tế ngày

càng được hình thành và khẳng định rằng một khi những em bé biết tự ngủ, ngủ tự lập mà không cần sự hỗ trợ (ti mẹ, ru ẵm...) có nhiều cơ hội hơn để ngủ đủ theo nhu cầu của mình.

Cha mẹ có biết, một em bé sơ sinh cần ngủ 16-18h mỗi ngày trong 3 tháng đầu đời? Con số này giảm xuống còn 15-16h khi bé chạm ngưỡng 6 tháng. Và hầu hết các em bé đều cần ngủ khoảng 14h/ngày cho đến hết sinh nhật 3 tuổi của mình. Nếu con bạn thiếu ngủ, dù chỉ 2h mỗi ngày, đến sinh nhật 1 tuổi bé đã thiếu hụt mất hơn 720h nghỉ ngơi. Không những thế, năm đầu đời trẻ phát triển nhận thức và thể chất khi ngủ, đặc biệt là ở các giấc ngủ lơ mơ – REM, vậy con bạn đã bỏ lỡ bao nhiêu thời lượng để lớn.

Ngược lại với ngủ, ăn là một trong những phản xạ tự nhiên và bản năng sinh tồn lớn ở động vật, để đạt được trạng thái thư giãn và nghỉ ngơi, con cần học cách để trấn an bản thân mình, để quên đi môi trường xung quanh và đưa con vào giấc ngủ. Ở các em bé sơ sinh, khả năng giao tiếp và cảm nhận còn hạn chế, việc mệt mỏi được thể hiện bằng sự cáu gắt, tiếng khóc mà cha mẹ hay gọi là gắt ngủ, nếu không được đáp ứng kịp thời con sẽ chuyển trạng thái ức chế thần kinh, quá mệt và do đó giấc ngủ mất đi khả năng phục hồi sức khỏe.

Trong những năm phát hành và theo sát các bậc cha mẹ Việt dạy con tự ngủ, chúng tôi đã chứng kiến sự thay đổi khả năng tự ngủ của một em bé trước kia còn bị phụ thuộc vào người lớn để ru ẵm. Chúng tôi cũng nhận thấy không ít sự thay đổi tích cực trong cuộc sống gia đình, tinh thần của cha mẹ và ông bà khi con biết tự ngủ và ngủ đủ, chính những điều đó là động lực để trong cuốn

sách này, chúng tôi có quyết tâm đi sâu nghiên cứu, ghi chép và truyền tải lại những phương pháp hướng dẫn tự ngữ cho bé thơ!

Đồng hành cùng rất nhiều gia đình, chúng tôi không quên ghi nhận lại những khó khăn tâm lí của các bậc cha mẹ. Chúng tôi khẳng định, trầm cảm hậu sản là có tồn tại và có thể gây hậu quả đến cuộc sống của gia đình. Chúng tôi hiểu vai trò tham gia của người cha có thể cân bằng cuộc sống rất nhiều khi nuôi con nhỏ. Hơn thế, khi soạn thảo bộ sách này, mong muốn tốt cùng của chúng tôi là chia sẻ và xóa bớt những lo lắng cùng các gia đình, để các bậc phụ huynh sẽ trở thành những chuyên gia của nghệ thuật làm “cha mẹ thư thái”.

Chúc các em có những giấc ngủ ngon trong những gia đình hạnh phúc.

MỤC LỤC

Lời tựa	7
CHƯƠNG 1: HƯỚNG DẪN BÉ TỰ NGỦ	15
<i>Hướng dẫn bé tự ngủ là gì?</i>	17
<i>Vì sao cần hướng dẫn tự ngủ cho bé?</i>	18
<i>Khi nào có thể hướng dẫn bé cách tự ngủ</i>	24
Chuẩn bị cho việc hướng dẫn bé tự ngủ	26
<i>Tìm hiểu kiến thức và lên kế hoạch hướng dẫn tự ngủ cho bé</i>	27
<i>Hãy hiểu bé</i>	33
<i>Chuẩn bị tâm lý</i>	42
<i>Chuẩn bị môi trường ngủ</i>	49
Các phương pháp hướng dẫn trẻ tự ngủ phổ biến	54
<i>Trình tự trấn an trẻ</i>	55
<i>Phương pháp Không nước mắt - No Cry của Elizabeth Pantley</i>	71
<i>Phương pháp Bế lên/Đặt xuống - Pick Up/Putdown của Tracy Hogg</i>	75
<i>Phương pháp Để bé khóc - Cry It Out</i>	88

Vì sao bạn không thành công?	104
Thực hiện phương pháp không đúng theo hướng dẫn	105
Sách không phải là thần dược	109
Một số lời khuyên và kinh nghiệm tâm đắc khi “lớn” cùng con trong hòa bình	111
Những thắc mắc thường gặp	117
Đổi phương pháp hướng dẫn tự ngủ	118
Bú đêm khi hướng dẫn tự ngủ	118
Hướng dẫn bé sinh đôi tự ngủ	119
Hướng dẫn tự ngủ cho bé nhỏ hơn trong nhà	125
Có nhất thiết phải ngủ riêng khi hướng dẫn tự ngủ cho bé không?	126
Tự ngủ khi bé bị ốm	126
Hướng dẫn tự ngủ lại sau khi con khỏi ốm	127
Bé tự ngủ khi đi du lịch	128
Đưa con ra ngủ phòng, giường riêng	129
Chuyển từ ngủ cũi sang ngủ giường	133
Bé ọ ẹ đòi ăn liên tục khi hướng dẫn tự ngủ	136
Bao nhiêu là đủ?	137
Chia sẻ của mẹ	139
Phương pháp luyện ngủ CIO không gây căng thẳng hay tổn hại tâm lý trẻ	140
Chưa bao giờ hối tiếc khi luyện ngủ cho con	146
Kinh nghiệm hướng dẫn trẻ lớn tự ngủ (trẻ trên 1 tuổi)	151
Cai ti đêm cho bé lớn	155

CHƯƠNG 2: NHỮNG GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN ĐẶC BIỆT CỦA TRẺ 161

Tuần khủng hoảng - Wonder Weeks 162

*Mỗi trẻ sẽ rơi vào tuần khủng hoảng
ở những thời điểm khác nhau 163*

Biểu hiện của tuần khủng hoảng 164

*Tuần khủng hoảng có thể là dấu hiệu để bạn thay đổi
nhịp sinh hoạt (E.A.S.Y) của bé 174*

Những câu hỏi thường gặp 177

Kết thúc Wonder Weeks 194

Phát triển thể chất – Growth Spurt 195

Biểu hiện của giai đoạn phát triển thể chất (Growth Spurt) 196

Bạn nên làm gì khi bé vào giai đoạn Growth Spurt? 197

Chỉ là truyền thuyết! 199

Lo sợ xa cách – Separation anxiety 199

Lo sợ xa cách là gì? 200

Vượt qua giai đoạn lo sợ xa cách 202

Một số câu hỏi thường gặp 207

CHƯƠNG 3: BÌNH TĨNH LÀM MẸ CHỮ Y ĐẶC BIỆT TRONG E.A.S.Y 209

Biến đổi tâm lý sau sinh 213

Hội chứng buồn chán - trầm cảm - loạn thần 215

Triệu chứng của bệnh trầm cảm sau sinh 220

Nguyên nhân gây nên bệnh trầm cảm sau sinh 223

Hậu quả của trầm cảm sau sinh 233

<i>Điều trị trầm cảm sau sinh</i>	234
<i>Baby blues - Buồn chán sau sinh</i>	242
Gia đình đơn thân	249
<i>Người mẹ đơn thân</i>	250
<i>Người cha đơn thân</i>	251
Cha mẹ thư thái	253
<i>Làm mẹ đầy áp lực!</i>	254
<i>Chứng lụy thuộc</i>	257
Mối quan hệ vợ - chồng sau khi có thêm thành viên mới	266
<i>Đừng đẩy người bạn đời của bạn ra xa!</i>	267
<i>Coi chừng hiện tượng “đứa trẻ gây đổ vỡ”</i>	267
<i>Đòi hỏi quá nhiều sẽ khiến mối quan hệ vợ chồng kiệt quệ</i>	268
Vai trò của người cha trong gia đình	269
<i>Vai trò quan trọng của người cha</i>	270
<i>Bố có thể làm gì?</i>	271
<i>Thống nhất quan điểm nuôi dạy con</i>	274

≧ Chương 1 ≦

HƯỚNG DẪN BÉ TỰ NGỦ



Bé thơ tự ngủ có lẽ là mơ ước của rất nhiều bậc phụ huynh, bởi với họ, nuôi con nhỏ tức phải ru - bế con liên tục và mất ngủ kinh niên. Để không vướng vào tình cảnh này, nhiều bậc cha mẹ chu đáo đã tìm hiểu từ sớm các thông tin giúp bé có thể tự đi vào giấc ngủ, mà không cần đến bầu ngực của mẹ, bàn tay ấm bé của bà hay lời ru của cha. Thay vào đó, cứ đến giờ đi ngủ mẹ sẽ đặt bé vào cũi và bé chấp nhận điều đó, rồi tự đi vào giấc ngủ một mình.

Nghe hoang đường quá phải không các bạn? Nhưng thực sự điều đó là hoàn toàn có thể thực hiện được.

Tuy nhiên, không phải con đường nào cũng trải đầy hoa hồng! Thực ra, cũng có rất nhiều bậc cha mẹ mà chúng tôi biết - đã từng rất quyết tâm hướng dẫn con tự ngủ, nhưng không thành công. Vậy lý do thất bại là gì?

Trong quá trình theo dõi, quan sát và tư vấn cho các bậc cha mẹ hướng dẫn con tự ngủ, chúng tôi nhận thấy rằng, đa số những trường hợp thất bại đều do thiếu sự chuẩn bị kỹ càng trước khi thực hiện. Khuyến khích và giúp trẻ tự ngủ là một nhiệm vụ khó khăn mà cha mẹ cần có sự hiểu biết thấu đáo, tâm lý thông suốt, thấu hiểu con cũng như thấu hiểu chính bản thân mình, từ đó lập một kế hoạch rõ ràng và hết sức kiên nhẫn để có thể đạt tới thành công. Do đó, trước khi đi vào các phương pháp phổ biến với các kỹ thuật đặc thù hướng dẫn bé tự ngủ, chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu những điều cơ bản cần chuẩn bị trước khi thực hiện kế hoạch để việc hướng dẫn bé tự ngủ được thuận lợi hơn.



HƯỚNG DẪN BÉ TỰ NGỦ LÀ GÌ?

Hướng dẫn bé tự ngủ là các thủ thuật hay cách tiếp cận của cha mẹ để bé có thể học cách tự đưa mình vào giấc ngủ mà không cần sự trợ giúp của người khác (cùng hoặc không cùng với việc sử dụng các “đạo cụ” như ti giả, khăn quấn, tiếng ồn trắng...). Một khi bé có thể tự ngủ, thì nhiều khả năng bé sẽ ngủ ngon hơn, thời gian ngủ nhiều hơn, các giấc ngủ kéo dài hơn trong một đêm để tiến tới ngủ xuyên đêm, chất lượng giấc ngủ cũng như các hoạt động khi thức cũng vì thế mà được cải thiện đáng kể.

Một số bé có thể dễ dàng tự đưa mình vào giấc ngủ ngay từ nhỏ nhưng một số bé khác thì cần (một chút hoặc nhiều) sự giúp đỡ và hỗ trợ từ cha mẹ để có thể học cách ngủ.

Hãy nhớ rằng hướng dẫn tự ngủ cho bé **KHÔNG PHẢI LÀ VIỆC CHA MẸ ĐỂ MẶC BÉ KHÓC ĐẾN KHI NÀO BÉ NGỦ THIẾP ĐI MỚI THÔI, BẤT KỂ QUẢNG THỜI GIAN LÀ BAO LÂU**. Hiện nay có rất nhiều phương pháp hướng dẫn bé tự ngủ và phương pháp nào cũng đều có nước mắt (kể cả phương pháp “Không nước mắt - No cry” nổi tiếng), nhưng **để mặc cho bé khóc** mà không hề hỗ trợ bé, chuẩn bị tâm lý cho bé, hay giới hạn thời gian, thì **không phải** là cách hướng dẫn cho bé tự ngủ. Không có bác sĩ, chuyên gia nhi khoa hay chuyên gia giấc ngủ nào khuyên bạn làm điều đó.

Cha mẹ có nên hướng dẫn tự ngủ cho bé hay không, điều đó phụ thuộc vào lựa chọn cá nhân từ phía gia đình. Nếu cha mẹ cảm thấy việc cho bé đi ngủ bằng bế ẵm, nựng nịu bé, để bé ngủ trong vòng tay người lớn là một niềm hạnh phúc, hãy cứ tiếp tục làm điều đó!

VÌ SAO CẦN HƯỚNG DẪN TỰ NGỦ CHO BÉ?

Ngủ có ý nghĩa vô cùng quan trọng với sự tồn tại và phát triển, đặc biệt là ở trẻ sơ sinh. Với người lớn, ngủ đơn giản chỉ là để nghỉ ngơi và phục hồi thân kinh, nhưng ở trẻ em, đó lại là quá trình các bé học kỹ năng, tích lũy trí nhớ và phát triển cả về thể chất lẫn trí não.

Hãy đọc và hiểu thêm cơ thể bé làm gì khi con ngủ, trong *Nuôi con không phải là cuộc chiến – Chào con, em bé sơ sinh*, Chương 3: KHOA HỌC VỀ GIẤC NGỦ để có sự đánh giá chín chắn về vai trò và ý nghĩa của hành động này.

Bạn có biết, ở trẻ sơ sinh thì việc ngủ đủ thậm chí còn có ý nghĩa quan trọng hơn cả các trò chơi vận động, tắm nắng hay bổ sung vitamin. Bé trải qua **hơn 70% thời gian trong ngày để ngủ**. Một em bé sơ sinh có thể ngủ 18 tiếng một ngày và con số này giảm xuống còn 14 tiếng một ngày khi con đạt mốc 1 tuổi, trong đó bé sẽ trải qua trọn vẹn 12 tiếng ngủ một giấc dài và có ý nghĩa vào ban đêm. Giấc ngủ dài vào ban đêm là sự nối tiếp của nhiều chu kỳ REM và NREM, giúp đào thải nơ-ron thần kinh đã sử dụng trong ngày, tái tạo tế bào não, là sân chơi để con học kỹ năng vận động - một kỹ năng sinh tồn cho con sau này, là lúc con ghi nhớ, học nhanh và hiệu quả nhất mà không một lúc nào khác có thể sánh kịp.

Khi ngủ một giấc dài, thư giãn và phục hồi, trẻ sẽ bình tĩnh, tiếp nhận cái mới từ môi trường và đặc biệt là ăn tập trung hơn, lâu hơn và có hiệu quả hơn cả về lượng và chất.

Khi bé thiếu ngủ, thần kinh của bé sẽ quá tải. Bé cáu gắt, các giác quan căng như dây đàn, bé bị choáng ngợp nên không thể tập trung vào việc bú mút. Nhiều bé, do quá căng thẳng có thể

dẫn đến ợ nóng, nôn trớ hoặc nôn vọt rỗng. Hầu hết các bé thiếu ngủ có xu hướng ngủ gật trên ti mẹ, nên ăn được rất ít và không có cơ hội cảm nhận được cảm giác no hay đói. Điều này gây trở ngại rất nhiều đến khả năng phát biểu nhu cầu của bé, là tiền đề dẫn đến việc ăn thụ động về sau.

Vì thế, trong bộ sách *Nuôi con không phải là cuộc chiến* này, chúng tôi đề cao hàng đầu là một giấc ngủ đêm dài, từ đó hướng đến mục tiêu lớn hơn là ngủ đủ để phát triển toàn diện. Bởi có ngủ ngon thì con mới ăn tốt được! Và khi con ngủ ngon thì giờ giấc sinh hoạt trong gia đình sẽ dễ chịu hơn rất nhiều.

Trong quá trình viết bộ sách *Nuôi con không phải là cuộc chiến* và tương tác với độc giả, chúng tôi thường nhận được rất nhiều những câu hỏi như:

“Bé nhà em đã 6 tháng và chỉ ăn được khi ngủ. Con ngủ lơ mơ là mẹ lừa đặt bình vào miệng để con bú. Nhưng con cũng chỉ ngủ được khi bú, không bú thì ru cách nào con cũng không ngủ được. Khổ cái, bây giờ con ăn xong ngủ chỉ 10 phút là tỉnh dậy luôn, không tài nào cho con ăn tiếp hay ngủ tiếp được nữa. Giờ đến giai đoạn ăn dặm em thấy nan giải quá, không lẽ lại theo con đường ép con ăn. Mà con ngủ rất ít, dù lúc nào cũng ở trạng thái vui vẻ, phấn khích. Cả ngày đêm có khi con chỉ ngủ được 10 tiếng, mà đêm dậy liên tục, chị giúp em với!”

“Em đã đọc sách *Nuôi con không phải là cuộc chiến* và hiểu về E.A.S.Y nhưng sao áp dụng khó quá. Em không thể cho bé theo một trình tự sinh hoạt nào được. Em ru con hàng tiếng con không ngủ. Đêm con dậy nhiều lần, có hôm dậy từ 11 giờ đêm đến tận 4-5 giờ sáng. Em cứ cố cho bé ti để ngủ mà bé cứ giãy ra. Em đuối quá, mới có 7 tuần mà đã thế thì em biết sống sao. Chị cho em lời khuyên với.”

“Đêm qua chồng em đã chính thức ôm chần gối sang phòng khác ngủ chị ạ. Anh ý không chịu được cảnh mẹ con em lục đục cả đêm. Em buồn lắm. Bé nhà em ngủ rất ít, thức chong chong, bế ru thì con cứ ưỡn người ra, khóc không ai dỗ được, có lúc khóc cả tiếng trên tay em. Em cho đi khám thì bác sĩ kết luận em bé khỏe mạnh, mà sao lại thế chứ? Em nghĩ có con thì hai vợ chồng sẽ gần bó hơn mà sao giờ mỗi người một nẻo, em hoang mang quá!”

“Chị cho em lời khuyên với. Bé nhà em ban ngày ăn rất ít mà mẹ toàn phải ép. Em cảm giác như bé không đói. Đêm bé ăn tốt, dậy khoảng 3 lần, ti bình lần nào cũng hết. Bé 6 tháng đến nơi rồi mà mỗi bữa cứ 40-50 ml, vật vờ cả ngày hai mẹ con cứ dính lấy nhau cùng bình sữa, em oải quá. Làm thế nào để giúp con ăn tốt hơn chị ơi?”

Hẳn các bạn nghĩ, ăn uống thì liên quan gì đến ngủ và tự ngủ ở đây? Hãy cùng kiên nhẫn đọc tiếp để hiểu tại sao nhé.

Người lớn chúng ta trước khi đi ngủ thường xem tivi, đọc sách báo hay ôm ấp bạn đời cho đến khi mi mắt sập xuống và ta đi vào giấc ngủ. Từ khi sinh ra nếu em bé sơ sinh được để một mình, thì sẽ theo tiếng gọi của tự nhiên: nặng con mắt, gắt khóc một chút và đi vào giấc ngủ. Có điều, phần lớn những bậc ông bà cha mẹ chu đáo lại không để cho con có được cơ hội đó. Khi thấy con gắt khóc để đi vào giấc ngủ, ta sẽ nghĩ rằng con khó chịu, con cần chúng ta giúp đỡ - chúng ta sẽ bế con lên, cho con ti, hoặc rung lắc để con dễ ngủ hơn. Nhưng đôi khi thực tế lại ngược lại đó các bạn ạ.

Trẻ em khi sinh ra không học được cách tự đi vào giấc ngủ mà không làm phiền người khác bằng tiếng khóc của mình (nên nhớ, các loài vật không phụ thuộc vào cá thể khác để ngủ, vì tự ngủ là

bản năng). Hơn nữa, cũng như việc ăn hay bài tiết, ngủ là một hoạt động mà không ai có thể làm hộ bé được. Điều duy nhất mà chúng ta có thể làm là tạo cho con một môi trường an toàn và quen thuộc đưa con vào giấc ngủ.

Ngủ gật trên ti mẹ hay khi bú bình là một điều rất tự nhiên, nhưng lại không có lợi. Khi được cho bú, con tập trung toàn bộ trí não và cơ thể vào việc bú và từ đó dần chìm vào giấc ngủ. Điều này hoàn toàn bình thường. Có điều sau bữa ăn đó, con sẽ dễ bị đầy bụng và cần được ợ hơi. Và khi con tỉnh dậy do đầy hơi khó chịu, do ngủ chưa trọn giấc, do chưa được thư giãn nghỉ ngơi, do bụng không còn đói để đòi ăn, con sẽ khóc, mà không một cái ti hay chiếc bình nào có thể ru con ngủ lại được nữa.

Các chuyên gia về chăm sóc trẻ sơ sinh thường khuyên cha mẹ nên tạo cho con một thói quen ngủ tốt, không nên phụ thuộc vào ti mẹ, bởi việc đó có nhiều ý nghĩa:

- * Nếu con ngủ gật khi ăn, con sẽ không có cảm giác no. Con ăn hoàn toàn trong trạng thái vô thức nên không có khái niệm về việc ăn, về mối quan hệ đói --> thì ăn --> sẽ no. Đây là tiền đề dẫn đến việc ăn thụ động, ăn không theo ý muốn và thiếu tôn trọng nhu cầu của trẻ sau này. Đây không phải là nền tảng để phát triển thchất lành mạnh.
- * Khi bé dựa vào một yếu tố nào đó để ngủ - ví dụ như ti mẹ hay rung lắc - thì khi bé chuyển giấc giữa các chu kì REM và NREM kéo dài 20-40 phút, bé có thể tỉnh dậy và sẽ cần yếu tố hỗ trợ như trước (ti mẹ, ru võ) để ngủ lại. Hiện tượng phổ biến của các em bé không biết tự ngủ chính là không có khả năng chuyển giấc, bé chỉ ngủ 20 đến 30 phút mỗi lần vào ban ngày và dậy nhiều lần vào ban đêm!

- * Với em bé không biết tự ngủ, thường các bậc cha mẹ sử dụng việc ăn như một nhử để con ngủ lại, do đó bé ăn đêm rất nhiều (và thay rất nhiều bím đêm nữa). Một nghiên cứu gần đây cho thấy, những nguồn năng lượng được nạp thêm vào dạ dày khi ăn đêm sẽ kích thích tiêu hóa, khiến bé nhanh đói hơn, làm đảo lộn nhịp sinh hoạt của bé và bé ăn nhiều như ban ngày. Một khi nhu cầu năng lượng đã được thỏa mãn ban đêm thì ban ngày bé sẽ ít đói. Và ăn ít hơn, từ đó sự phụ thuộc vào việc ăn để ngủ càng trở nên nghiêm trọng. Các bữa ăn đêm làm bé không được ợ hơi kỹ, và việc sữa lưu lại trong miệng còn khiến bé dễ mắc chứng viêm tai giữa.
- * Chưa hết, đôi khi ngay cả ban đêm bé được ăn nhiều nhưng con không đói, không mút; từ đó cũng không ngủ lại được dẫn đến tình trạng thiếu ngủ triền miên cả ngày và đêm. Cộng thêm việc ăn không hiệu quả có thể là vật cản cho sự phát triển thể chất và tinh thần của bé, gây mệt mỏi suy nhược đến mẹ và gia đình.

Tự ngủ là một kỹ năng quan trọng và là món quà tuyệt vời nhất mà cha mẹ có thể dành tặng cho con. Tự ngủ là khi cha mẹ đặt bé vào giường và bé sẵn sàng đi ngủ dù đang còn thức; và cha mẹ tác động rất ít mà bé vẫn chấp nhận đi ngủ và tự đưa mình vào giấc ngủ.

Trong bữa tối với một gia đình người Pháp khi tôi mới chỉ mang bầu được 6 tuần, tôi đã thực sự ngạc nhiên khi thấy người mẹ Pháp bế em bé 3 tháng tuổi vào phòng, nhẹ nhàng trò chuyện cùng bé trong giây lát, hôn vào trán để chúc ngủ ngon và bước ra khỏi phòng, trở lại cùng chuẩn bị bữa tối với tôi. Tôi ngạc

nhiên vì giờ đi ngủ đêm của bé thật sớm, nhưng ngạc nhiên hơn vì em bé mới chỉ 3 tháng tuổi lăn lộn một chút trên giường đã có thể chấp nhận đi vào giấc ngủ một cách đơn giản và dễ dàng đến thế.

Khi tôi nói với chị bạn người Pháp rằng, chị thật may mắn vì con chị dễ ngủ quá, chị nhìn tôi và nở một nụ cười mà đến sau này khi sinh và nuôi con tôi mới thấu hiểu hết. Chị nói với tôi: “Cần rất nhiều rèn luyện, kiên nhẫn và tình yêu. Mọi thứ không đơn giản như em tưởng đâu. Hãy đọc về cách dạy con trấn an, ngay từ khi còn mang bầu em ạ”.

Tôi có đọc nhưng không thực sự hiểu hết ý tứ của những tài liệu tiếng Anh dài dằng dặc ấy. Cho đến khi con tròn 6 tuần tuổi và tôi trải qua 4 tiếng rờn rã từ 11 giờ đêm đến 3 giờ sáng để rung lắc ru con ngủ. Rồi con nằm trên tay tôi, nhưng vẫn gào thét không ngừng. Tôi lờ mờ nhận ra có gì đó không ổn, và sự nhớ ra bài học tự ngủ cho con. 2 tuần sau đó là quãng thời gian tôi đào xới mọi diễn đàn tự ngủ, đọc và gạch chân hai cuốn sách, ghi chép lịch sinh hoạt của con trước khi quyết định hướng dẫn con tự ngủ.

Tôi bắt đầu quá trình dạy con tự ngủ không lâu sau đó và con như trở thành một người hoàn toàn khác. Con vui vẻ khi thức dậy, chấp nhận xa cách với mẹ để đi ngủ một cách dễ dàng, có thể tự chơi hàng giờ, ăn tốt lên và lăn đầu tiên trong đời, con ngủ một giấc dài 6 tiếng không dậy ăn. Gia đình tôi cũng tạm biệt nhịp sống chao đảo. Lúc này tôi không mất quá nhiều công sức và thời gian ru vỗ con ngủ, mà có thể thư thái và tận hưởng tốt hơn sự có mặt của con trong cuộc sống, còn chồng tôi cũng có cơ hội được đưa con đi ngủ và gắn bó với con theo cách của riêng mình.



Con ngủ sớm là lúc vợ chồng tôi lấy lại được cuộc sống riêng tư thời son rỗi. Chúng tôi có thể ăn tối mà không bị ngắt quãng, tận hưởng một bộ phim mà không lo phải đi ru con mỗi lần con tỉnh dậy. Bởi với khả năng tự ngủ, mỗi khi con tỉnh dậy, con lại dùng chính kỹ năng trấn an đó để đưa mình về cõi mơ. Con khỏe mạnh, tự tin bởi con học được cách nói chuyện với mẹ bằng ngôn ngữ cơ thể cũng như kết nối với cơ thể của chính mình. Và mẹ cũng cảm nhận và trân trọng những khoảnh khắc bên con, nuôi con nhỏ không còn là gánh nặng và là sự chịu đựng việc thiếu ngủ nữa. Niềm vui là hoàn toàn trọn vẹn. (26 tháng sau tôi sinh em bé thứ hai, với bé này, tôi để con tự ngủ từ ngày đầu đời...)

KHI NÀO CÓ THỂ HƯỚNG DẪN BÉ CÁCH TỰ NGỦ

Sự thực là, điều này tùy thuộc vào bạn!

Một số cha mẹ để bé tự ngủ ngay từ tuần đầu tiên sau khi sinh vì trẻ càng biết cách tự ngủ từ sớm thì mọi việc càng dễ dàng, và các vấn đề rắc rối do bé không biết cách tự ngủ gây ra sẽ càng ít đi. Ở thời điểm này, đôi khi chỉ cần cho bé ngủ riêng, tập cho bé có thói quen sinh hoạt theo trình tự cố định (ví dụ E.A.S.Y) và sử dụng thêm các kỹ thuật trấn an 4S, 5S là đủ để bé học được kỹ năng tự đưa mình vào giấc ngủ.

Một số cha mẹ chờ đợi tới lúc bé được 4 đến 6 tuần, tức khi họ đã làm quen với nhịp điệu sinh học của bé, hiểu rõ về cơ thể và tính khí của bé, cũng như dần dần quen với phản ứng khi đến giờ cáu gắt (witch-hour) của bé.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, thông thường thì được khoảng 3 tháng tuổi, các bé sẽ biết cách tự đưa mình vào giấc ngủ. Do đó,

mẹ có thể chờ đến khi bé 3 tháng tuổi xem bé có thể tự ngủ được hay không. Nếu bé chưa biết làm thế nào để tự đưa mình vào giấc ngủ, hãy tìm hiểu các phương pháp giúp bé tự ngủ và hỗ trợ bé.

Có một điều trớ trêu là rất nhiều cha mẹ chờ đến tận khi vấn đề ngủ của trẻ quá nghiêm trọng mới nghĩ đến chuyện hướng dẫn cho bé tự ngủ. Lúc ấy cả cha mẹ và bé đều thiếu ngủ trầm trọng, chất lượng giấc ngủ quá tồi tệ, công việc và sinh hoạt thường ngày của cả gia đình cũng bị xáo trộn rất nhiều. Thời điểm đó có thể là lúc bé mới chỉ được 4 tháng, cũng có thể là 8 tháng, thậm chí là khi bé được 15-18 tháng hay 2 tuổi.

Tuy nhiên, sự lựa chọn là ở chính cha mẹ. Do đó, nếu thấy bé không thể tự ngủ hay cần phải lệ thuộc vào cha mẹ mới có thể ngủ, mà không làm cha mẹ thấy phiền lòng hay mệt mỏi, thì cha mẹ hoàn toàn có thể tiếp tục kéo dài phương thức giúp bé ngủ phụ thuộc đó. Hướng dẫn bé tự ngủ là dạy cho bé kỹ năng trấn an, vì thế nếu cha mẹ cảm thấy con hay chính bản thân cha mẹ chưa sẵn sàng thì hãy tiếp tục nếp sinh hoạt cũ. Thực tế ở châu Á có tương đối nhiều trẻ em đến tận lớn vẫn không có khả năng ngủ một mình, hoặc tự ngủ khi không có người lớn ở bên cạnh. Miễn là bé được ngủ đủ và chất lượng giấc ngủ được đảm bảo, cha mẹ có thể quyết định cách thức sinh hoạt riêng cho gia đình mình.

**CHUẨN BỊ CHO VIỆC
HƯỚNG DẪN BÉ TỰ NGỦ**

TÌM HIỂU KIẾN THỨC VÀ LÊN KẾ HOẠCH HƯỚNG DẪN TỰ NGỦ CHO BÉ

Các cuốn sách và nguồn thông tin trên mạng

Đa số các phương pháp hướng dẫn tự ngủ phổ biến đều được các tác giả đưa vào những cuốn sách chăm sóc trẻ sơ sinh. Do đó, nếu như có điều kiện, thì những cuốn sách nguyên bản về phương pháp trấn an và khuyến khích tự ngủ từ các tác giả này sẽ là nguồn tài liệu quý báu với các gia đình. Trong đó các tác giả sẽ cung cấp cho bố mẹ những thông tin đầy đủ và chi tiết nhất về kỹ thuật luyện tự ngủ cho bé. Hiện nay, một số cuốn sách giúp bé thơ tự ngủ đã được chuyển ngữ sang tiếng Việt như cuốn *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ* (Trình tự trấn an 4S và phương pháp Bế lên/Đặt xuống) và cuốn *Để bé ngủ ngon giấc* (Phương pháp Không nước mắt), các cuốn sách có viết về các phương pháp còn lại thì hiện tại chỉ có sách tiếng Anh như: *The happiest baby on the block* (Harvey Karp) - trình tự trấn an 5S, *Healthy sleep habits, happy child* (Marc Weibssuth) - Phương pháp Để bé khóc không kiểm soát (CIO extinction), *Solve your child's sleep problems* (Richard Ferber) - phương pháp Để bé khóc có kiểm soát (CIO with check).

Để hỗ trợ các bậc cha mẹ trong việc tìm hiểu về các phương pháp khuyến khích tự ngủ cho bé trong điều kiện một số phương pháp chưa có bản chuyển ngữ hoặc vì cha mẹ chưa có điều kiện mua sách tiếng Anh, chúng tôi đã tổng hợp và đưa ra những kỹ thuật cần thiết, quan trọng của các phương pháp giúp bé tự ngủ phổ biến ở trong chương này của cuốn sách, bạn có thể bắt đầu đọc từ trang 54.

Ngoài ra thông tin về các phương pháp và quá trình hướng dẫn tự ngủ cho bé cũng được đề cập phổ biến trên mạng. Một số trang web uy tín của nước ngoài về hướng dẫn tự ngủ là:

- <http://www.babycentre.co.uk/a1027930/sleep-training>
- <http://www.mybabysleepguide.com/>
- <http://sleeplady.com/>
- <http://thebabywhisperer.com/>
- <http://www.babywisemom.com/>
- <http://www.babysleepsite.com/>

Các trang web này đều có những bài viết hướng dẫn trẻ tự ngủ rất hữu ích, các bí kíp nhỏ nhưng rất hiệu quả. Ngoài ra cũng có các diễn đàn để bạn trao đổi kinh nghiệm có địa chỉ email để liên lạc với chuyên gia giấc ngủ khi có vấn đề cần giải đáp, hoặc khi cha mẹ gặp khó khăn với kế hoạch hướng dẫn tự ngủ cho con.

Tại Việt Nam các vấn đề về ăn ngủ được thảo luận tại cộng đồng hướng dẫn ăn ngủ tự lập trên Facebook, nơi các độc giả cùng hỗ trợ, đồng hành, khuyến khích, trao đổi và học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau:

- Hội những người thích phương pháp ăn dặm Baby led weaning: <https://www.facebook.com/groups/blw.vn/>
- Page Nuôi con không phải cuộc chiến: <https://www.facebook.com/nckpcc>
- Liên hệ trực tiếp qua Facebook của nhóm tác giả:

<https://www.facebook.com/hanguyen.lyonnet>

<https://www.facebook.com/meongbong>

Chúng tôi đã và đang cố gắng hết sức trong việc hỗ trợ các bậc cha mẹ trong quá trình hướng dẫn tự ngủ cho bé.

Lên kế hoạch hướng dẫn bé tự ngủ

Một trong những sai lầm thường gặp của các bậc cha mẹ dẫn đến thất bại khi hướng dẫn bé tự ngủ là không lên kế hoạch dạy bé tự ngủ. Dưới đây là các bước mà bạn cần làm khi có ý định hướng dẫn cho bé tự ngủ:

- * **Quan sát đặc điểm sinh hoạt hiện tại của bé** (trình tự ăn và ngủ), dấu hiệu buồn ngủ và ngưỡng buồn ngủ cũng như ngưỡng quá mệt; và tính khí của bé. Ghi lại vào bảng biểu hoặc viết dưới dạng nhật ký.
- * **Tìm hiểu về khoa học của giấc ngủ trẻ sơ sinh** (*Nuôi con không phải cuộc chiến - Chào con, em bé sơ sinh*, Chương 4). Chọn phương pháp và đọc hết các kiến thức về phương pháp đó, bao gồm cả các kinh nghiệm chia sẻ của những phụ huynh đã áp dụng thành công.
- * **Bàn bạc và thống nhất, đồng thời chuẩn bị tâm lý cho cả gia đình.** Tốt nhất là nên có một người ủng hộ và hỗ trợ mẹ trong quá trình hướng dẫn bé tự ngủ, lý tưởng nhất là bạn đời. Nếu không, hãy tìm cách thuyết phục một người thân đồng tình cho dù người này không trực tiếp giúp đỡ khi áp dụng kỹ thuật cho bé tự ngủ, nhưng sẽ là chỗ dựa tinh thần, động viên mẹ có thêm động lực để kiên trì theo kế hoạch đã lựa chọn.
- * **Tìm người trợ giúp.** Nếu những người trong gia đình không ủng hộ, hãy tìm đến một người bạn “cùng chung

chí hướng” để san sẻ, giải bày trong quá trình luyện ngủ. Ngoài ra, nếu có điều kiện và ở nước ngoài, cha mẹ có thể thuê chuyên gia tư vấn luyện ngủ. Nếu ở Việt Nam, cha mẹ có thể liên hệ các chuyên gia tư vấn luyện ngủ nước ngoài qua email, hoặc liên hệ trực tiếp với chúng tôi, những người viết cuốn sách này. Nếu phản hồi của chúng tôi hoặc của các chuyên gia luyện ngủ không đủ nhanh, cách tốt và dễ dàng nhất đó là tìm một người bạn đã từng có kinh nghiệm luyện ngủ thành công (với cùng phương pháp mà mẹ lựa chọn) để giúp sức và đóng góp ý kiến trong quá trình mẹ hướng dẫn bé tự ngủ. Nếu như tình trạng ngủ và các vấn đề, các ví dụ tham khảo giống với con, thì cha mẹ còn nhận được nhiều lợi ích hơn nữa. Ngoài ra, cha mẹ còn có thể tìm đến sự giúp đỡ từ cộng đồng các mẹ luyện tự ngủ cho con hết sức thành công từ *Hội những người thích phương pháp ăn dặm Baby led weaning*.

- * **Thiết lập trình tự sinh hoạt.** Hãy cho bé sinh hoạt theo một trình tự sinh hoạt linh hoạt nhưng nhất quán, bởi khi bé đã có nếp sinh hoạt nhất quán thì mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Nếu con vẫn đang ăn ngủ lung tung: không có chu kỳ và khó đoán, hãy tìm cách đưa bé về một trình tự sinh hoạt nhất định, để bé có thể ăn no và giấc ngủ không bị gián đoạn bởi con đói. Bạn có thể đọc kỹ hơn về việc thiết lập trình tự sinh hoạt trong cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến - E.A.S.Y, nếp sinh hoạt cho bé yêu*.
- * **Chọn thời điểm hướng dẫn bé tự ngủ.** KHÔNG thực hiện hướng dẫn tự ngủ khi bé đang gặp các vấn đề về

sức khỏe, tâm lý hoặc vừa khỏi ốm, khi sắp/vừa đi tiêm phòng, khi chuẩn bị hoặc vừa mới đi du lịch hoặc có sự thay đổi về nơi ở khác, khi mẹ bị ốm hay quá bận rộn để có thể theo sát quá trình dạy tự ngủ mà có thể kéo dài ít nhất 2 tuần, khi nhà có khách, gia đình có việc lớn hoặc thời gian hạn hẹp. Hãy bắt đầu kế hoạch hướng dẫn tự ngủ cho bé vào thứ 6, như vậy cha mẹ sẽ có hai ngày nghỉ cuối tuần để toàn tâm toàn ý với con, và cũng có thêm chút thời gian hồi sức trong quá trình hướng dẫn này.

- * **Luôn luôn bắt đầu kế hoạch hướng dẫn tự ngủ cho bé vào giấc ngủ đêm.** Nếu bạn muốn giúp bé tự ngủ cả giấc ngày, hãy bắt đầu kế hoạch với giấc đêm vào ngày hôm trước, và tập giấc ngày vào hôm sau. Bạn có thể chỉ cần hướng dẫn bé tự ngủ giấc đêm, khi đã tự ngủ đêm tốt rồi, thì chuyển sang giấc ngày. Hoặc bạn thực hiện song song cả giấc ngày và giấc đêm cùng một lúc. **TUYỆT ĐỐI** không nên hướng dẫn bé tự ngủ mỗi giấc ngày.
- * **Thiết lập môi trường để bé tự ngủ.** Kiểm tra sự an toàn của phòng ngủ hoặc nơi bé học cách tự ngủ. Chuẩn bị vật trấn an tương ứng với phương pháp và phù hợp với bé.
- * **Tạo điều kiện tốt nhất cho kế hoạch tự ngủ thành công.** Dành một vài đêm ru bé ngủ cho trọn giấc (theo cách cũ mà mẹ vẫn làm) trước khi thực hiện kế hoạch hỗ trợ bé tự ngủ. Điều này rất có ý nghĩa trong sự thành công của quá trình dạy bé tự ngủ: Tự ngủ sẽ dễ đạt được nhất sau một đêm ngủ ngon - **ĐÂY LÀ THỜI ĐIỂM DỄ NHẤT VÀ KHÓC ÍT NHẤT CHO CẢ MẸ VÀ BÉ!**
- * **Lên kế hoạch.** Nếu có thể hãy xây dựng một kế hoạch về việc phân công ai làm gì và làm như thế nào trong quá

trình hướng dẫn bé tự ngủ, các bước thực hiện dựa theo phương pháp lựa chọn. Hãy ghi kế hoạch cho 2-4 ngày đầu tiên, đồng thời ghi chép các diễn biến, sau đó tùy vào tình hình mà chỉnh sửa kế hoạch cho phù hợp.

- * **Hãy ghi chép.** Ghi nhật ký về từng ngày hướng dẫn bé tự ngủ, đối chiếu với kế hoạch ban đầu, nếu có vấn đề hãy tìm ra nguyên nhân để chỉnh sửa kế hoạch.
- * **Kiên nhẫn là vàng.** Kiên trì thực hiện theo kế hoạch trong ít nhất 20 ngày.
- * **Đánh giá kế hoạch hướng dẫn bé tự ngủ** (kể cả thành công hay thất bại) và tiếp tục quan sát bé, ghi lại theo bảng biểu trong khoảng một đến hai tháng sau đó, hoặc cho đến khi bạn thấy cần thiết.

Thiết lập trình tự sinh hoạt cho bé

Nếu đã đọc hết Chương 4 của cuốn sách *Nuôi con không phải là cuộc chiến - E.A.S.Y, nếp sinh hoạt cho bé yêu* bạn sẽ hiểu rõ vì sao việc thiết lập một trình tự sinh hoạt cho bé lại quan trọng đến như vậy. Để kế hoạch hướng dẫn con tự ngủ được thành công thì cha mẹ càng cần phải biết rõ về thói quen sinh hoạt của bé, từ đó có thể tránh được các sai lầm khi chọn thời điểm đi ngủ, cũng như có thông tin nền tảng để chuẩn bị cho quá trình hướng dẫn bé tự ngủ. Bản thân con cũng sẽ dễ dàng chấp nhận các phương pháp hướng dẫn tự ngủ hơn khi con hiểu rõ về tín hiệu buồn ngủ và mệt mỏi của bản thân cũng như tín hiệu đã đến giờ đi ngủ mà mẹ đưa ra. Do vậy, nếu như bé con của bạn chưa có một trình tự sinh hoạt cố định nào và bạn muốn hướng dẫn bé tự ngủ thì điều kiện tiên quyết chính là bạn phải **NGAY LẬP TỨC TẠO DỰNG**

MỘT TRÌNH TỰ SINH HOẠT CỐ ĐỊNH VÀ PHÙ HỢP VỚI BÉ. (Cách tạo dựng trình tự sinh hoạt cố định cho bé bắt đầu muộn hoặc thiết lập lại trình tự sinh hoạt cố định với những bé đã bị cha/mẹ bỏ dở việc sinh hoạt theo nếp, xin đọc *Nuôi con không phải là cuộc chiến - E.A.S.Y, nếp sinh hoạt cho bé yêu*). Với một số cách hướng dẫn tự ngủ, bạn cũng có thể kết hợp thiết lập trình tự sinh hoạt cố định và hướng dẫn tự ngủ cùng lúc, và với một số cách, bạn cần chấp nhận ru cho bé ngủ ngon trong thời gian bé tập theo trình tự ổn định, rồi mới tập tự ngủ.

HÃY HIỂU BÉ

Tín hiệu con buồn ngủ

Để giúp con có thể tự ngủ được, cha mẹ cần phải nhận ra khi nào con muốn đi ngủ để có thể đặt bé vào giường trong khoảng thời gian thích hợp - **Khi bé vẫn còn thức nhưng đã đủ mệt để muốn đi ngủ**. Hãy dành 3-7 ngày quan sát và ghi chép các *tín hiệu cơ thể khi bé buồn ngủ*, và *thời gian tối đa sau khi thức* bé có tín hiệu cáu gắt, từ đó hiểu dấu hiệu mệt mỏi của con. Sau đó, dựa vào các tín hiệu trên, kết hợp với việc tham khảo *Bảng thời gian thức ngủ theo lứa tuổi* của trẻ mà cha mẹ lựa chọn thời gian cho bé đi ngủ hợp lý. Khi ngưỡng buồn ngủ của con bị bỏ lỡ hoặc khi cha mẹ cố gắng kéo dài thời gian thức của con thì việc dạy cho con kĩ năng tự ngủ sẽ rất khó mà thành công được. Ngược lại, nếu cho con đi ngủ quá sớm cũng sẽ khiến con khó ngủ và có thể càng trằn trọc nhiều hơn, bởi vì khi đó bé vẫn còn nhiều năng lượng và chưa đủ mệt để muốn ngủ, hệ quả là bé có thể phản kháng dữ dội việc bạn cho bé lên giường quá sớm, bé khóc nhiều và nhanh chóng chuyển từ trạng thái chưa đủ mệt sang trạng thái quá khích và do đó cũng không thể tự ngủ được.

Nếu bé đã có trình tự sinh hoạt cố định, việc đọc các tín hiệu của con rất dễ dàng. Nếu bé chưa có trình tự sinh hoạt cố định, thì các tín hiệu buồn ngủ sẽ khó đọc đúng hơn vì cha mẹ có thể nhầm lẫn sang các dấu hiệu bé bị đói, bị mệt mỏi hay phấn khích quá mức (overtired và overstimulated). Trong trường hợp này, việc cần làm đầu tiên đó là thiết lập và đưa bé về một trình tự sinh hoạt. (Xem kỹ *Chương 4, Nuôi con không phải là cuộc chiến - Chào con, em bé sơ sinh: Trình tự sinh hoạt (Routine) và khoa học về giấc ngủ của trẻ*).

Tín hiệu sẵn sàng đi ngủ ở trẻ sơ sinh

Dưới đây là một số tín hiệu buồn ngủ phổ biến của trẻ sơ sinh. Nên nhớ rằng, mỗi bé mỗi khác và tín hiệu buồn ngủ cũng như ngưỡng buồn ngủ của trẻ này sẽ không giống với trẻ khác, tuy nhiên cha mẹ có thể dựa vào danh sách này để tìm ra những dấu hiệu của riêng con.

- * Bé trở nên trầm lặng hơn, giảm thiểu các chuyển động.
- * Các hoạt động và các chuyển động diễn ra lờ đờ hơn.
- * Muốn rúc vào mẹ hoặc đòi ti mẹ.
- * Có nhu cầu mút (ti mẹ, ti giả, bình sữa hoặc ngón tay).
- * Ánh nhìn đờ đẫn hoặc nhìn chăm chăm vào một điểm vô định.
- * Dụi mắt hoặc mắt hơi sụp xuống.
- * Ít ê a hơn.
- * Không quan tâm đến mọi người hay đồ chơi xung quanh.
- * Kéo tóc hoặc kéo tai.

TÍN HIỆU BÉ SƠ SINH BUỒN NGỦ

GIAI ĐOẠN 1: “Con hơi buồn ngủ”



Mắt lơ đãng, dụi mắt



Quay đầu khỏi kích thích



Nhìn chằm chằm vô định

GIAI ĐOẠN 2: “Con muốn ngủ ngay lập tức”



Ngáp



Hắt hơi



Cau có / giạt tai

GIAI ĐOẠN 3: “Con quá mệt rồi”



Uốn lưng



Khóc



Ngủ thiếp, sau 20-30 phút lại dậy khóc

* O ẹ.

* Ngáp (tín hiệu rõ ràng nhất, và thường là tín hiệu bé sẵn sàng đi ngủ).

* Nấc cụt.

Không phải tất cả sơ sinh đều có các tín hiệu buồn ngủ ở trên, một số bé có thể biểu hiện đầy đủ, một số bé khác chỉ đưa ra một vài dấu hiệu, thậm chí một số bé dường như không thể hiện bất kỳ dấu hiệu buồn ngủ nào. Cha mẹ nên đặc biệt để ý kỹ các dấu hiệu khi bé trở nên trầm lắng hơn hoặc hoạt động chậm dần. Đối với một số bé lớn (từ 4 tháng trở lên), các dấu hiệu như ngáp, dụi mắt có thể bị bỏ qua mà chỉ còn lại các dấu hiệu giảm thiểu hoạt động và trở nên trầm lắng hơn, do đó nếu cha mẹ không để ý kỹ thì có thể bạn sẽ bỏ lỡ ngưỡng buồn ngủ của bé, khiến bé rơi vào giai đoạn quá mệt và gắt ngủ.

Một số em bé chỉ thể hiện tín hiệu buồn ngủ khi đã quá mệt mỏi, tức là đã quá ngưỡng đi ngủ của bé (mà chúng ta thường hay gọi là trạng thái gắt ngủ) và nếu đến tận lúc này mà cha mẹ vẫn chưa cho con vào giường thì rất có thể việc cho bé ngủ sẽ trở thành một thử thách lớn lao đối với bạn.

Hãy nhớ: Bé càng bị quá giấc, bé càng gắt ngủ nhiều và càng khó mà tự ngủ được.

Tín hiệu quá mệt (overtired) ở trẻ sơ sinh

Quá mệt là nguyên nhân phổ biến nhất khiến bé khó có thể ngủ được. Hầu như tất cả các trục trặc liên quan đến giấc ngủ của trẻ bắt nguồn từ việc cha mẹ để trẻ quá mệt. Nguyên nhân khiến trẻ quá mệt thường là do trình tự sinh hoạt và thời gian đi ngủ

không hợp lý, ngoài ra khi bé bị ốm, mọc răng, hoặc trong các giai đoạn phát triển nhảy vọt (wonder-week hoặc growth-spurt) thì bé cũng có thể bị quá mệt do bé ngủ không đủ.

- * Bé bắt đầu bám mẹ hoặc người chăm sóc chính.
- * Nhặng xị quấy khóc, khua khoắng chân tay. Đầu quay liên tục về hai phía, ưỡn người về phía sau khi được bế lên, như thể muốn nói: “Hãy để con yên!”
- * Khóc lóc, quấy đạp. Trẻ có thể khóc không ngừng. Càng qua ngưỡng buồn ngủ nhiều thì trẻ càng mệt hơn và càng quấy khóc với cường độ mạnh hơn, thời gian lâu hơn. Tiếng khóc có thể có khuôn mẫu như sau: hự hự, OA OA OA, hự hự hự, OA OA OA...
- * Tăng cường hoạt động trở lại, cử động loạn xạ.
- * Ngáp. Ở một số trẻ thì ngáp lại chính là một biểu hiện cho thấy trẻ đã qua ngưỡng đi ngủ và bắt đầu bước vào ngưỡng quá mệt nên bạn hãy theo dõi kĩ các tín hiệu của con bạn.

Nếu cha mẹ cảm thấy không chắc chắn khi đọc các tín hiệu buồn ngủ của con thì hãy ghi chép lại lịch sinh hoạt của bé trong vòng từ 3 đến 7 ngày. Hãy ghi lại biểu hiện trước khi đi ngủ của bé (hành động của bé như thế nào, vẻ mặt, ngôn ngữ cơ thể, âm thanh của bé ra sao), thời điểm bắt đầu đi ngủ, thời gian ngủ và từ đó cha mẹ có thể tìm ra một khuôn mẫu; so sánh cùng với *Bảng thời gian thức ngủ của trẻ theo lứa tuổi*, từ đó sẽ tìm ra được thời điểm cho bé vào giường hợp lý với ít tiếng khóc nhất. Nếu kể cả khi đã ghi chép lại mà cha mẹ vẫn không tìm ra một khuôn mẫu nào, hãy cứ căn cứ theo *Bảng thời gian thức ngủ của trẻ theo lứa tuổi* để đặt bé vào giường, sau đó điều chỉnh dần dần trong quá trình hướng dẫn bé tự ngủ.

TÍN HIỆU BÉ BỊ QUÁ MỆT (COVERTIRED)

Nguyên nhân khiến trẻ quá mệt thường do trình tự sinh hoạt và thời gian đi ngủ không hợp lý, bé bị ốm, mọc răng hoặc trong các giai đoạn phát triển nhảy vọt (wonder-week hoặc growth-spurt).



Bé bắt đầu bám mẹ hoặc người chăm sóc chính.



Đầu quay liên tục về hai phía, ưỡn người về phía sau khi được bế như thể muốn nói "Hãy để con yên!"



Không còn hứng thú chơi đùa, hay được nựng nịu.



Khua khoắc chân tay, quấy đạp.



Nhìn chăm chăm vào một khoảng không vô định.



Tăng cường hoạt động trở lại nhưng cử động loạn xạ, tay chân khuỵu khớp.



Càng qua ngưỡng buồn ngủ nhiều thì trẻ càng mệt, càng quấy khóc cường độ mạnh hơn, thời gian lâu hơn.



Ở một số trẻ, ngáp là biểu hiện cho thấy trẻ đã qua ngưỡng đi ngủ và bắt đầu bước vào ngưỡng quá mệt.

** Nếu cha mẹ cảm thấy không chắc chắn khi đọc các tín hiệu buồn ngủ của con thì hãy ghi chép lại lịch sinh hoạt của bé trong vòng từ 3 đến 7 ngày.

Lưu ý quan trọng: Vào những ngày đầu khi hướng dẫn bé tự ngủ với các phương pháp luyện ngủ (trừ các trình tự trấn an 4S - 5S), hãy cho bé vào giường **TRƯỚC** ngưỡng buồn ngủ của bé 15 - 20 phút để bé có thời gian làm quen với cách đi ngủ mới. Sau khi hướng dẫn tự ngủ khoảng 5 ngày, cha mẹ có thể dần dần cho bé vào giường theo thời gian đi ngủ hợp lý của bé.

Ví dụ: Bé H 3 tháng tuổi, giấc ngủ ngày kết thúc lúc 17 giờ - ngưỡng buồn ngủ để cho bé đi ngủ đêm là 18 giờ 20 (sau khi thực hiện xong trình tự ngủ đêm) nhưng vì bé chưa biết tự ngủ nên mẹ đã chọn phương pháp Để bé khóc có kiểm soát (CIO with check) để tập tự ngủ cho bé. Lúc này mẹ sẽ cho bé vào giường từ lúc 18 giờ và bắt đầu kế hoạch hướng dẫn bé tự ngủ.

Hiểu tính khí của trẻ

Cũng như người lớn, mỗi em bé có xu hướng hành động và phản ứng với con người, các sự kiện và môi trường xung quanh bé theo những cách thức hoàn toàn riêng biệt. Những phản xạ đầu tiên, bản năng nhất của trẻ với môi trường xung quanh chính là tính khí của bé. Đối với giấc ngủ, việc một em bé có nhanh chóng chìm vào giấc ngủ hay không, sẽ phản ứng ra sao khi đến ngưỡng buồn ngủ hay bị quá mệt, tốc độ thích ứng của từng bé và sự thành công khi thực hiện các phương pháp hướng dẫn tự ngủ đều phụ thuộc rất nhiều vào tính khí của mỗi bé. Có rất nhiều cách để gọi tên các kiểu tính khí của trẻ, nhưng Tracy Hogg trong cuốn sách *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ* đã phân trẻ thành năm nhóm tính khí cơ bản:

- ✿ **Bé Thiên Thần** (những em bé “đáng mơ ước”): Bé Thiên Thần là những em bé mà chúng ta vẫn thường hay xuýt xoa “Con bạn dễ nên tập gì cũng dễ”. Các em bé thiên thần rất dễ ngủ và có thể tự ngủ từ sớm; có thể ngủ được giấc dài, chất lượng giấc ngủ tốt. Hầu như cha mẹ không phải áp dụng kế hoạch tự ngủ với các bé Thiên Thần, nếu có, thì chỉ cần áp dụng trình tự trấn an 4S hoặc 5S là đủ.
- ✿ **Bé Bài Bản** (những em bé giống hệt như miêu tả trong các cuốn sách về trẻ sơ sinh): Bé Bài Bản là những em bé dễ chịu, nhưng đôi khi vẫn thử thách cha mẹ một chút. Tuy vậy, cha mẹ sẽ không phải mất nhiều thời gian và sức lực để hỗ trợ con. Các bé Bài Bản thường cần 20 phút để thư giãn trước khi ngủ, nếu bị kích thích hoặc đặc biệt phấn khích, bé có thể cần được vỗ về thêm. Bé Bài Bản cũng có thể tự ngủ dễ dàng, hoặc nếu được luyện tự ngủ thì bé chấp nhận và thích ứng khá nhanh với rất ít tiếng khóc. Thông thường, cha mẹ chỉ cần áp dụng chuẩn trình tự trấn an 4S hoặc 5S¹ là bé có thể tự biết cách đưa mình vào giấc ngủ.
- ✿ **Bé Năng Động** (những em bé thường được miêu tả là “nghịch”, “hiếu động”): Bé Năng Động là em bé nhiều năng lượng, thích sự kích thích và dễ phấn khích thái quá. Về vấn đề ngủ: Bé thường không thích bị quấn chặt (mặc dù lại là đối tượng được hưởng lợi nhiều nhất từ công cụ này), và bé thích sự kích thích nên nếu cha mẹ để đèn quá sáng hoặc cho bé vận động quá nhiều, quá mạnh, quá lâu hoặc quá sát giờ đi ngủ thì bé rất dễ bị phấn khích thái quá dẫn đến khó ngủ. Các bé thường ngủ ngắn vào các giấc sáng và ngủ dài hơn vào các giấc chiều - nếu được

¹ Xem “Trình tự ngủ 5S”, trang 64-69.

ngủ đủ, Bé Năng Động sẽ dễ ngủ sâu vào ban đêm. Do đó, khi hướng dẫn tự ngủ cho bé, bạn cần hạn chế các kích thích (về ánh sáng, âm thanh) bằng cách kéo rèm tối, dùng tiếng ồn trắng, không cho bé hoạt động mạnh hoặc quá phấn khích trước khi đi ngủ ít nhất 30 phút.

✱ **Bé Cáu Kỉnh** (những em bé “kén chọn”): Bé Cáu Kỉnh là những em bé thiếu kiên nhẫn, không thích bị làm phiền. Về vấn đề ngủ: Bé thường khó ngủ và khó tìm cách để tự trấn an bản thân khi đi ngủ nên nhiều bé thường bị rơi vào tình trạng quá mệt và khóc nhiều trước khi chìm vào giấc ngủ. Các bé thường ngủ quá ngắn vào giấc ngày (catnap vì hay bị quá mệt), do đó ảnh hưởng đến giấc đêm và ngủ quá ít. Việc quan trọng nhất đối với cha mẹ của Bé Cáu Kỉnh là đảm bảo bé được ăn no, cơ thể thoải mái, và thư giãn hết sức trước khi đi ngủ.

✱ **Bé Nhạy Cảm** (những em bé “khó tính”): Bé rất nhạy cảm với hầu như mọi thứ. Nhưng mỗi Bé Nhạy Cảm lại nhạy cảm với những thức khác nhau, đôi khi là chất liệu, mùi hương, hay thậm chí cả tâm trạng của những người chăm sóc. Bé dễ xúc động, dễ phấn khích, dễ khó chịu, đôi khi khóc không vì lý do nào cả. Đặc biệt, Bé Nhạy Cảm khó ngủ nếu như bị kích thích các giác quan, và thường trằn trọc nếu bị bỏ lỡ tín hiệu buồn ngủ. Hãy đặc biệt quan tâm đến môi trường ngủ của Bé Nhạy Cảm: an toàn, nhiệt độ thích hợp (có những bé phải LẠNH mới chịu ngủ), yên tĩnh, cực tối, quấn chặt (với chất liệu quấn làm bé thoải mái).

Tuy Bé Thiên Thần và Bé Bài Bản thường ngủ tốt hơn những trẻ khác nhưng vì mỗi bé đều khác nhau, do đó cha mẹ vẫn cần phải quan sát kỹ tín hiệu của con. Hãy để ý và xác định xem tín

hiệu khi mệt, khi muốn ngủ của con bạn trông như thế nào. Bé Cáu Kỉnh thường ọ ẹ, Bé Năng Động thường cử động loạn xạ, Bé Nhạy Cảm thường khóc hoặc rúc vào mẹ nhiều hơn, Bé Thiên Thần và Bé Bài Bản có thể chỉ ngáp, hoặc dụi mắt...

Khi thực hiện trình tự đi ngủ, với Bé Thiên Thần và Bé Bài Bản, cha mẹ chỉ cần kéo rèm, quấn con lại, đặt con nằm xuống, và con sẽ ê a một chút rồi ngủ, nhưng với Bé Năng Động, Nhạy Cảm và Cáu Kỉnh thì bé cần cha mẹ phải làm nhiều hơn thế. Do đó, hãy dựa vào tính khí của con để tìm ra tín hiệu buồn ngủ chính xác nhằm chọn thời điểm đi ngủ hợp lý, thực hiện trình tự đi ngủ giúp bé thư giãn, dễ chịu và chọn lựa ra phương pháp hướng dẫn tự ngủ thích hợp. Ví dụ, phương pháp Bế lên đặt xuống (PUPD) chưa chắc đã thích hợp với Bé Năng Động, hay phương pháp Để bé khóc (CIO) có thể khiến Bé Nhạy Cảm càng kích thích hơn, hoặc Bé Cáu Kỉnh có thể không thích bị quấn chặt trong trình tự 4S hoặc 5S.

CHUẨN BỊ TÂM LÝ

Hiểu tính cách của bạn

Nếu cha mẹ không thể chịu nổi việc bé khóc quá nhiều, quá lâu thì hãy suy nghĩ kỹ trước khi áp dụng hướng dẫn tự ngủ cho bé, hoặc không nên chọn những phương pháp mà biết chắc rằng bé sẽ khóc rất lớn và rất nhiều; điều này có thể khiến cha mẹ bỏ cuộc giữa chừng. Thay vào đó cha mẹ hãy tìm cách nhẹ nhàng hơn mà vẫn chấp nhận được hoặc đợi đến khi cha mẹ chuẩn bị tinh thần sẵn sàng mới tiến hành. Nếu vẫn thực sự quyết tâm, hãy tìm người hỗ trợ hoặc tự tìm cách trấn an bản thân như dùng bịt tai, đeo tai nghe nghe nhạc, vào phòng tắm thư giãn với nhạc và rượu vang...

Hiểu môi trường và hoàn cảnh gia đình của bạn

Nếu đang sống cùng ông bà và mọi người không thoải mái lắm với tiếng khóc của trẻ em, hoặc nếu gia đình bạn đang sống ở một khu chung cư hay khu tập thể có cách âm không tốt, hoặc hàng xóm cảm thấy bị làm phiền với tiếng khóc của trẻ em, cha mẹ hãy suy nghĩ về cách hướng dẫn bé tự ngủ phù hợp trong những trường hợp này. Bạn có thể suy nghĩ về việc xử lý cách âm tường tốt hơn tại nơi bé tập tự ngủ, hoặc có thể ở nhờ nhà một người bạn hoặc người quen – một người ủng hộ và không nề hà những tiếng khóc trong thời gian hướng dẫn bé tự ngủ. Trong trường hợp bất đắc dĩ và có khả năng bạn có thể suy nghĩ tới phương án tìm thuê nhà. Một số gia đình đưa ra ý tưởng hướng dẫn tự ngủ cho trẻ khi đang đi du lịch, nhưng theo tôi đây không phải là một cách hay, bởi vì đi du lịch là thời gian để thư giãn và trải nghiệm, mà tập cho bé tự ngủ thì chắc chắn không phải là một điều dễ chịu gì. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể suy nghĩ lựa chọn phương án phù hợp nhất với điều kiện của gia đình.

Đừng cảm thấy có lỗi

Hướng dẫn bé tự ngủ là việc cha mẹ đang dạy cho con một kỹ năng cơ bản và nền tảng nhất của cuộc sống, một việc mà không ai có thể làm hộ bé được - đó là khả năng nghỉ ngơi và tự chìm vào giấc ngủ khi cảm thấy mệt. Bạn đang giúp con. Nếu có thể tự ngủ bé sẽ có thể ngủ ngon hơn, dài và sâu hơn. Từ đó, bé sẽ có nhiều năng lượng để có thể vui chơi và khám phá khi thức dậy. Điều đó sẽ tuyệt hơn nhiều so với một em bé khó chiều vì bị thiếu ngủ, phải không nào? Nên nhớ, khả năng tự đưa mình vào giấc ngủ mà không nhờ cậy bất cứ một ai - đó là bản năng sinh tồn!



Hiểu các kiểu khóc khi bé đang học cách tự ngủ

Để giúp cha mẹ không bị căng trong quá trình luyện tự ngủ cho bé, hãy ghi nhớ về các kiểu tiếng khóc có thể xuất hiện trong quá trình tự đưa mình vào giấc ngủ của bé dưới đây. Nên nhớ, mỗi trẻ mỗi khác, nên cách phản ứng và kiểu khóc, cường độ và thời lượng khóc của mỗi bé cũng sẽ không giống nhau:

- * **Tiếng khóc phản kháng:** Vào khoảng 5 đến 10 phút đầu tiên khi vừa đặt bé xuống giường, có thể xuất hiện những tiếng khóc phản kháng quen thuộc. Tiếng khóc có thể là những tiếng hự hự, khóc vừa phải, cũng có thể rất dữ dội, tùy vào tính khí của trẻ (**Bé Cáo Kinh** có thể khóc rất to). Bé tức giận vì không được bế ẵm, đung đưa, hay cho ti để ngủ như trước.
- * **Tiếng khóc “đỉnh điểm” (The Peak):** Tiếng khóc tăng dần và tăng dần rồi lên tới “đỉnh điểm”. Đây là tiếng khóc kích động, rất mãnh liệt, xen lẫn cả tiếng gào, và chính là tiếng khóc khó nghe nhất. Như thể con bạn đang rút hết sức lực để gào khóc vậy, đôi khi bạn còn có cảm giác như tiếng khóc hơi có một chút cuồng loạn. Tuy nhiên, tiếng khóc này có thời lượng ngắn nhất, chủ yếu là 5 đến 10 phút (không quá 20 phút) mỗi lần, sau đó tiếng khóc dịu dần và bé có thể ho, hoặc khụt khịt mũi. Mỗi cử tập tự ngủ (tương ứng với một giấc của bé), thường chỉ có một lần bé khóc “đỉnh điểm”, nhưng vào những ngày đầu của quá trình hướng dẫn tự ngủ, số lần xuất hiện tiếng khóc “đỉnh điểm” có thể lên tới 3 lần. Nếu mẹ áp dụng phương pháp hướng dẫn tự ngủ có trấn an bé, thì thời điểm thích hợp nhất để xoa dịu con chính là ngay trước hoặc trong khi bé khóc “đỉnh điểm”. Theo Tracy Hogg, thì mỗi cử tập tự ngủ

sẽ xuất hiện không quá 3 lần bé khóc “đỉnh điểm”, nhưng nó cũng phụ thuộc vào phương pháp hướng dẫn tự ngủ nữa. Một số bé sẽ dễ chịu ngay sau khi cha mẹ can thiệp, một số bé khác thì không.

✿ **Tiếng khóc Niệm chú (Mantra Cry)** là tiếng khóc rên rỉ của trẻ sơ sinh khi tự trấn an bản thân, nó là một loạt những tiếng khóc cất lên - ngừng/cất lên - ngừng liên tục, ví dụ như Oa-ngừng/Oa-ngừng... giống như một câu niệm chú được nhắc đi nhắc lại. Tiếng khóc kiểu này thường xuất hiện sau khi khóc “đỉnh điểm” chấm dứt. Mỗi bé có một kiểu khóc niệm chú riêng biệt. Những tiếng khóc niệm chú ban đầu có vẻ khá lớn (nhưng vẫn nhỏ hơn khi bé khóc “đỉnh điểm”), dần dần chúng nhỏ hơn, nhẹ hơn và thưa dần. Tiếng khóc Niệm chú có thể kéo dài khá lâu, đặc biệt trong thời gian đầu luyện ngủ, càng về sau thời lượng càng ít đi. Cha mẹ cố gắng *hạn chế can thiệp* khi trẻ Khóc niệm chú (Kể cả trong các phương pháp hướng dẫn tự ngủ có trấn an bé). Thay vào đó, hãy lùi lại và chờ đợi xem con có thể tự mình dịu lại được không.

✿ **Tiếng khóc chìm vào giấc ngủ (Falling Sleep Cry):** Thường xuất hiện sau tiếng khóc Niệm chú. Trước khi chìm vào giấc ngủ thực sự, bé có thể hoặc là bập bẹ hoặc nỉ non một tràng dài “à à à” nhỏ nhỏ và cứ thế nhỏ dần, nhỏ dần, rồi ngừng hẳn khi bé đã ngủ say; hoặc một tiếng kêu thét to và ngừng ngay lập tức, rồi ngủ.

✿ **Tiếng khóc khó chịu:** Nghe giống như tiếng khóc “đỉnh điểm”, nhưng dữ dội và cuồng loạn hơn. Nó kéo dài lâu hơn và bé khóc không ngừng nghỉ. Bé có thể gào khóc không ngừng trong hơn 5 đến 10 phút rồi ngừng lại

để ho, hoặc nghỉ một chút rồi lại gào khóc không ngừng. Nếu bé khóc la không ngừng nghỉ trong suốt hơn 1 tiếng cho giấc ngủ ngày, và hơn 2 đến 3 tiếng cho giấc ngủ đêm trong thời gian hướng dẫn tự ngủ, trong 3-5 ngày liên tục, thì bạn nên xem lại cách bạn thực hiện phương pháp hoặc phương pháp bạn chọn không phù hợp với bé. Một số bé có tính khí Nhạy Cảm, Năng Động hoặc Cáu Kỉnh thường xuất hiện kiểu khóc này, khi bạn áp dụng phương pháp Bế lên/Đặt xuống, Để bé khóc (Có và không có kiểm soát), thậm chí kể cả khi mẹ áp dụng phương pháp Không nước mắt, bé vẫn có thể phản kháng mãnh liệt trước khi chấp nhận cách thức đi ngủ mới.

Hiểu về giai đoạn ARA

ARA là viết tắt của cụm từ:

- Awareness = Nhận thức mơ hồ
- Rejection = Từ chối, phản kháng
- Acceptance = Chấp nhận

Giai đoạn ARA mô tả những chuyển biến phản ứng của bé trong quá trình hướng dẫn tự ngủ như sau:

- * **Giai đoạn 1: Nhận thức mơ hồ (Awareness)** - bé chưa nhận thức rõ việc mình sẽ không có ti mẹ hay cánh tay đung đưa để hỗ trợ đi vào giấc ngủ nữa, nên khi cha mẹ đặt bé xuống, nếu căn đúng thời gian thức ngủ của bé thì bé sẽ chìm vào giấc ngủ khi chỉ khóc thời gian ngắn. Thông thường, bé ở trạng thái nhận thức mơ hồ trong khoảng từ 1-3 ngày, một số ít các bé ở trong giai đoạn này đến ngày thứ 4.

* **Giai đoạn 2: Từ chối hay phản kháng (Rejection)** - bé đã hiểu và nhận thức rõ hơn về thay đổi trong cách mẹ cho bé ngủ khi thấy mẹ không cho ti hoặc mẹ không rung lắc, bế ẵm, đung đưa như trước đây vẫn làm nữa. Bé phản kháng dữ dội bằng cách khóc dữ dội hơn, dai dẳng hơn, thậm chí còn lăn lộn gây nôn trớ. Với những bé lớn mới tập tự ngủ, các bé có thể chui ra khỏi cũi hoặc đập đầu vào cũi. Đây là thời điểm khiến cha mẹ bối rối và hoang mang nhất vì sau ngày 1 (hoặc 2), khi cha mẹ nghĩ rằng đã hướng dẫn tự ngủ thành công rồi thì con lại có phản ứng dữ dội. Cha mẹ không hiểu thì sợ mình làm sai hoặc nghĩ con làm sao. Đây cũng là thời điểm cha mẹ không kiên trì dễ bỏ cuộc nhất. Thông thường, bé ở trạng thái nhận thức mơ hồ trong khoảng từ 2-6 ngày, có một số bé có tính khí mạnh hoặc nhạy cảm có thể từ chối hoặc phản kháng tận 10-14 ngày.

* **Giai đoạn 3: Chấp nhận (Acceptance)** - bé hiểu ra rằng dù có từ chối hoặc phản kháng bằng cách gào khóc, hay trèo ra khỏi cũi đi tìm mẹ cũng không làm thay đổi quyết định của cha mẹ, nên bé chấp nhận ngủ mà không cần phải ti mẹ hay phải bế, khi cha mẹ đặt vào giường bé ê a một lát là tự chìm vào giấc ngủ. Lúc bé ở trong giai đoạn này được 5 ngày trở lên là cha mẹ đã hướng dẫn bé tự ngủ thành công. Xin chúc mừng các bạn!

Hiểu rõ về các giai đoạn chuyển biến phản ứng của bé sẽ giúp cha mẹ không bị hoảng hốt và hoang mang khi bé bước vào giai đoạn từ chối hay phản kháng trong quá trình hướng dẫn bé tự ngủ, từ đó cha mẹ sẽ kiên định hơn với kế hoạch của mình. Cha mẹ hiểu rõ các giai đoạn chuyển biến sẽ có động lực đi đến cùng

thay vì bỏ cuộc và chấp nhận quay trở lại khoảng thời gian khó khăn (thậm chí có thể còn khó khăn hơn) trước khi hướng dẫn tự ngủ cho con.

Dự đoán trước các khó khăn sẽ gặp phải

- * **Trong khoảng 3-5 ngày đầu tiên** khi bắt đầu hướng dẫn trẻ tự ngủ, bé có thể sẽ thức dậy rất nhiều lần vào ban đêm. Mỗi lần bé thức dậy ban đêm lại là một cơ hội để bé luyện tập kỹ năng tự ngủ mà mình mới được học.
- * Vào ban ngày, khi thức bé có thể sẽ ù xiu hơn và bám mẹ hơn. Bé có thể từ chối nằm trong cũi hoặc trong phòng riêng của mình, thậm chí còn không chịu thay bỉm. Điều này là bình thường, do bé cần thời gian để làm quen với sự thay đổi trong nếp sinh hoạt của mình. **Biểu hiện này sẽ tự động biến mất trong khoảng từ ngày thứ 7 đến ngày thứ 15**, tùy thuộc vào từng bé (bé Năng Động và Cáu Kỉnh có thể sẽ mất nhiều thời gian hơn). Cha mẹ hãy luôn thể hiện tinh thần lạc quan, vui vẻ, động viên bé bằng lời nói và những cái ôm âu yếm. Trong thời gian bé thức, hãy quan tâm, âu yếm bé nhiều hơn, đặc biệt là hãy mát xa cho bé (cùng với tinh dầu mát xa cho trẻ sơ sinh - nếu có), có thể vừa mát xa vừa thủ thỉ chuyện trò về những cố gắng của bé trong giai đoạn luyện ngủ (đây chính là chữ A-Activity của nếp sinh hoạt E.A.S.Y). Chẳng mấy chốc bé sẽ cảm thấy dễ chịu hơn và nhận ra rằng mẹ luôn ở bên cạnh bé.
- * Có thể giấc ngủ ngày sẽ khó khăn hơn, dù bạn có hướng dẫn tự ngủ giấc ngày hay không. Bé có thể khó ngủ và ngủ ít hơn trong khoảng 1-2 tuần đầu tiên, khi bé chưa biết

cách tự ngủ và giấc ngủ đêm chưa ổn định. Giấc ngủ ngày sẽ tự động cải thiện khi bé bắt đầu biết tự ngủ và có giấc ngủ ngon vào ban đêm.

Dù bạn có hướng dẫn tự ngủ cho bé hay không và hướng dẫn theo phương pháp nào, thì lời khuyên quan trọng nhất cần ghi nhớ luôn là **KHÔNG VỘI VÀNG CHẠY VÀO CAN THIỆP NGAY KHI BÉ THỨC GIẤC**. Hãy áp dụng **nút chờ** theo độ tuổi của bé (**ÍT NHẤT 5 ĐẾN 10 PHÚT**), lắng nghe tiếng khóc của bé để phân biệt đâu là tiếng khóc tự trấn an, tiếng khóc chuyển giấc và tiếng khóc thực sự cần can thiệp của cha mẹ.

CHUẨN BỊ MÔI TRƯỜNG NGỦ

Để kế hoạch hướng dẫn con tự ngủ thành công, điều tối quan trọng mà cha mẹ cần lưu tâm đến chính là môi trường ngủ của bé. Môi trường ngủ của bé cần được đảm bảo các yếu tố về an toàn ngủ. Sau đây là những điểm cần chú ý:

- * Lý tưởng nhất là bạn cho bé ngủ ở trong cũi, có thể cùng phòng hoặc không cùng phòng với cha mẹ. Bên trong cũi bạn **không để bất cứ vật gì** có thể khiến bé bị ngạt thở kể cả chăn, gối hay thú bông. Sử dụng quây cũi cho bé để tránh bé bị va đập vào cũi trong quá trình bé ngọ nguậy (đặc biệt quan trọng đối với các bé đã biết lẫy) và đảm bảo buộc chặt quây cũi vào thành cũi. Luôn luôn dựng thành cũi lên và kéo chốt của cũi.
- * Với các bé lớn đã biết trèo ra và có nguy cơ trèo ra khỏi cũi khi tự ngủ, bạn hãy đảm bảo khu vực sàn nhà xung quanh cũi đã được trải thảm dày để đề phòng bé bị ngã. Thành cũi nên đủ cao để bé không thể trèo được ra ngoài. Khi bé

có hiện tượng muốn trèo ra khỏi cũi, cha mẹ cần bỏ ngay quây cũi để tránh việc con dùng đó làm bậc thang trèo ra ngoài, gây ra những tai nạn đáng tiếc.

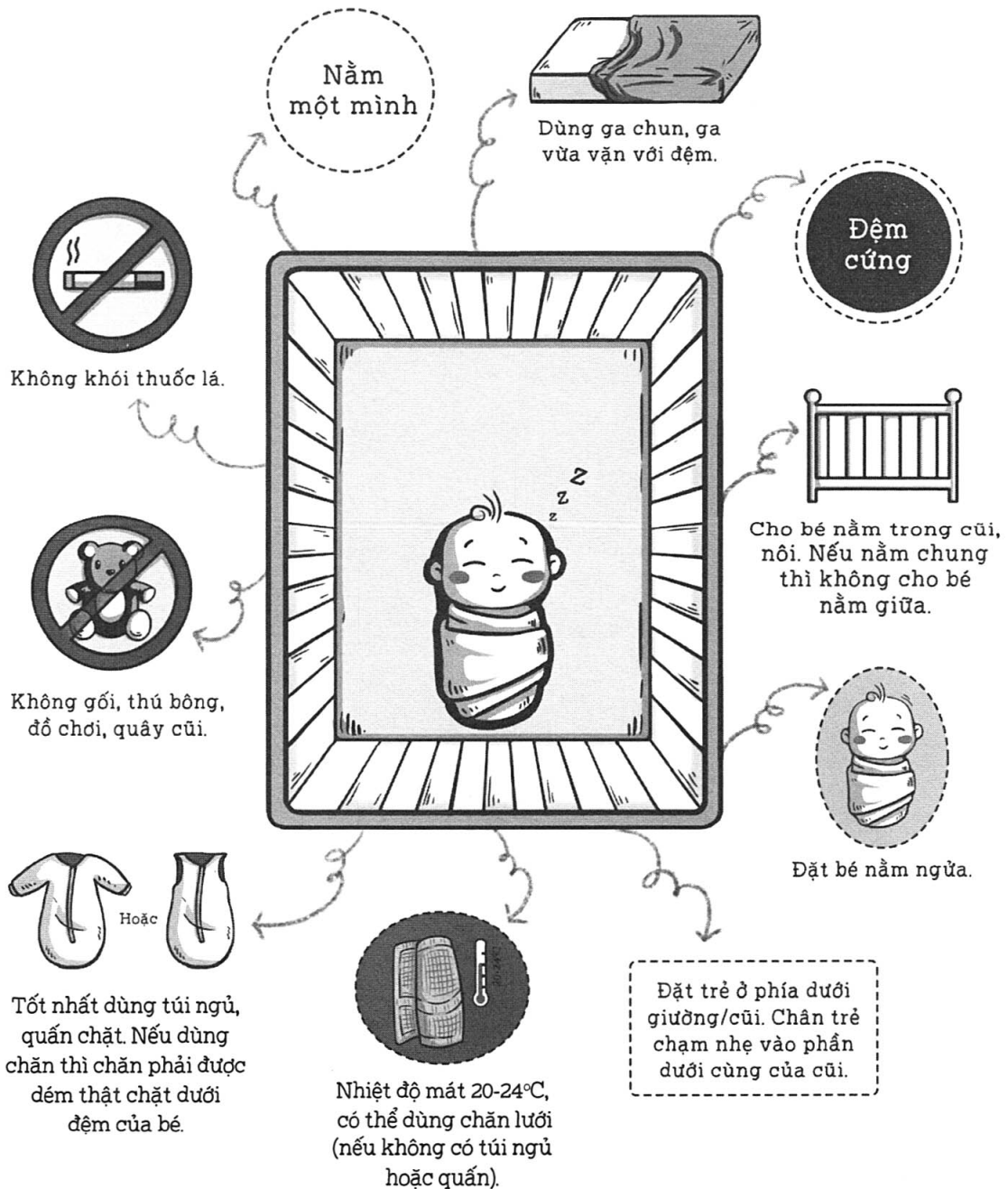
- * Không để các sản phẩm bằng nilon, bông gòn dễ bay ở trong phòng ngủ của bé (ví dụ túi nilon...).
- * Nếu cha mẹ không có điều kiện sử dụng cũi, hoặc theo trường phái ngủ chung mà vẫn muốn bé tự ngủ, hãy sử dụng hai chiếc đệm riêng biệt, được đặt trên sàn nhà (nếu hướng dẫn con tự ngủ vào mùa đông thì cần đảm bảo sàn nhà ấm áp). Bé có thể nằm trên chiếc đệm nhỏ, để cạnh đệm lớn của cha mẹ, điều này sẽ giúp việc tập tự ngủ dễ dàng hơn và bé có thể tự đưa mình vào giấc ngủ sau một cử bú đêm mà không bị phụ thuộc quá mức vào cha mẹ. Hãy cất hết tất cả chăn, gối của người lớn đi trong quá trình dạy bé tự ngủ. (Nếu bé vẫn còn bú đêm, hãy cho bé bú trên giường của mẹ nhưng sau đó đặt bé vào lại giường của bé).
- * Thiết bị giám sát trẻ (Monitor giám sát - một dạng camera) và máy báo khóc là các thiết bị rất cần thiết trong quá trình hướng dẫn tự ngủ cho bé áp dụng các phương pháp Để bé khóc, khi bé ngủ phòng riêng hoặc ngay cả khi bé ngủ trên đệm cạnh cha mẹ. Nếu có điều kiện, hãy mua một chiếc, nếu không - hãy tìm đến dịch vụ cho thuê các loại máy này.
- * Để ý tới nhiệt độ phòng của bé. Quá nóng là một trong những nguyên nhân thất bại của các kế hoạch hướng dẫn bé tự ngủ hay của việc các bé không chịu quấn. Quá nóng đặc biệt có thể ảnh hưởng tới an toàn của bé. Do đó,

hãy áp dụng các biện pháp kiểm tra nhiệt độ phòng của con và tình trạng nóng, lạnh của bé đã được trình bày trong cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1: Chào con, em bé sơ sinh*, để điều chỉnh nhiệt độ phòng thích hợp cho bé.

- ✿ Với bé từ 0-4 tháng, tốt nhất nên dùng quần swaddle cho bé. Trong trường hợp bé không thích dùng quần hoặc bé có thể ngủ mà không cần quần, các bé trên 4 tháng tuổi đã cai quần hoặc các bé không dùng quần bao giờ thì khi hướng dẫn tự ngủ cho bé cha mẹ có thể sử dụng túi ngủ tùy theo mùa, hoặc nếu dùng chăn thì chỉ nên sử dụng chăn lưới mà thôi. Lưu ý khi dùng chăn là chăn phải được dèm thật chặt dưới đệm của bé.
- ✿ Sử dụng rèm ngủ tối màu, cản được càng nhiều ánh sáng càng tốt. Nếu rèm ngủ không đủ cho việc ngăn cản ánh sáng, hãy dùng giấy bạc (loại giấy dùng để nướng bánh) để dán các cửa kính phòng ngủ của bé lại. Tốt nhất là không nên dùng đèn khi hướng dẫn tự ngủ cho các bé vì rất nhiều bé (Trẻ Năng Động hoặc Trẻ Nhạy Cảm) sẽ bị kích thích bởi ánh sáng của đèn ngủ, dù đó là ánh sáng dịu nhẹ nhất. Nếu cần sử dụng đèn ngủ khi cho bé bú hay thay bỉm, hay để trấn an bé, hãy đặt đèn ngủ ở phía chân của bé hoặc dùng đèn hành lang (hoặc phòng ngoài) hắt vào, và dùng loại đèn ánh sáng dịu nhẹ nhất như ánh đèn vàng. Nếu bé ngủ chung cùng người lớn thì tuyệt đối tránh sử dụng tivi, máy tính, điện thoại di động và tablet khi cho bé ngủ và khi bé đã ngủ rồi, nếu bất đắc dĩ phải dùng, hãy giảm mức ánh sáng trong các thiết bị của bạn xuống thấp nhất và sử dụng ở càng xa chỗ ngủ của bé càng tốt.

- ✿ Nên sử dụng tiếng ồn trắng. Có nhiều ứng dụng tiếng ồn trắng mà cha mẹ có thể tải về điện thoại và bật qua loa. Lý tưởng nhất là mua một thiết bị chuyên dụng để phát tiếng ồn trắng, đặc biệt là với những bé Nhạy Cảm cần phải bật tiếng ồn trắng cả đêm thì mới ngủ được.
- ✿ Chuẩn bị ti giả để đề phòng khi cần thiết. Nếu bé dùng ti giả, lưu ý không bao giờ được sử dụng bất cứ loại dây gì đi kèm với ti giả của bé.
- ✿ Nếu muốn sử dụng một vật gì đó có hơi của mẹ, thì tốt nhất nó nên là một chiếc khăn xô hoặc khăn sữa (lót vào ngực mẹ khi cho bé bú) vì như thế khi bé nằm đè lên hoặc có vô tình cho khăn lên mặt cũng không ảnh hưởng đến sự an toàn của bé.
- ✿ Với các bé nằm đệm dưới đất: đảm bảo các ngăn kéo tủ đã được khóa, tủ được dính chặt vào tường, không có các đồ vật sắc nhọn có thể làm đau bé, các đồ vật nhỏ bé có thể cho vào miệng và bị hóc, các sản phẩm thuốc, mỹ phẩm, hóa chất ở trong phòng khi hương dẫn bé tự ngủ, đặc biệt là với các bé đã có thể di chuyển tốt. Với những gia đình không sử dụng cũi để bé tự ngủ hay tự chơi, thì càng cần phải đặc biệt lưu ý đảm bảo an toàn trong cả căn phòng cho bé khi ngủ và cả khi bé thức nữa.

MÔI TRƯỜNG NGỦ AN TOÀN CHO BÉ



**CÁC PHƯƠNG PHÁP
HƯỚNG DẪN TRẺ TỰ NGỦ
PHỔ BIẾN**

TRÌNH TỰ TRẦN AN TRỂ

Trình tự 4S của Tracy Hogg

KHI NÀO CÓ THỂ ÁP DỤNG

- * Từ ngày đầu mới sinh hoặc ngay khi tuần trăng mật sau sinh kết thúc.
- * Áp dụng cả giấc đêm và giấc ngày.
- * 4S thường có hiệu quả nhất cho trẻ mới sinh đến 4 tháng tuổi. Sau 4 tháng tuổi, áp dụng 4S vẫn còn có tác dụng nhưng nhiều bé bỏ qua bước Quấn chặt.

• TRƯỜNG HỢP ÁP DỤNG

- * Khi bé vừa mới sinh ra, mẹ muốn mô phỏng điều kiện bên ngoài giống như ở trong bụng mẹ để giảm cú sốc thay đổi môi trường sống.
- * Bé không dễ ngủ hoặc ngủ nhưng đột nhiên tỉnh giấc dù mới chỉ ngủ được 10 phút đến nửa tiếng, hoặc bé thức dậy đêm nhiều lần dù không phải để ăn. Các vấn đề kể trên thường xảy ra do thiếu hoặc trình tự đi ngủ không hợp lý.

KỸ THUẬT CHUẨN

Trình tự 4S gồm bốn bước, được thực hiện tuần tự:

- * Thực hiện thủ tục đi ngủ - Sleep Routine
- * Quấn chặt (Swaddling)
- * Ngồi yên lặng (Sitting)
- * Shhù - vỗ lưng (Shush pat) khi cần.



TRÌNH TỰ TRẦN AN TRẺ 4S

- **Bước 1: Chuẩn bị môi trường ngủ (Setting the stage):** Cha mẹ cần phải chuẩn bị môi trường ngủ cho con: chuyển từ môi trường động sang môi trường tĩnh ở cả giấc đêm và giấc ngày. Hãy vào phòng con, kéo rèm (giấc ngày), tắt đèn tối (kể cả đêm và ngày), có thể bật tiếng ồn trắng hoặc nhạc nhẹ nhàng (nhạc hát ru, nhạc giao hưởng) với âm lượng vừa phải. Hãy đảm bảo càng gần đến thời gian con đi ngủ thì môi trường ngủ càng thư giãn.
- **Bước 2: Quấn con lại - Swaddling.** Về bản chất, quấn trẻ là một cách để loại bỏ những tác nhân có thể gây kích động cho trẻ khỏi môi trường ngủ, do đó hãy quấn trẻ chặt, đặc biệt là những Bé Nhảy Cầm. Với Bé Năng Động và Cáu Kỉnh, cha mẹ có thể xem xét đến việc không quấn phần hông và chân của trẻ, nhưng hãy đảm bảo phần tay và vai của trẻ được quấn chặt, để giảm thiểu việc cử động tay không chủ đích như: bé vung tay đập vào mặt làm phiền đến quá trình tự trấn an của chính bé, hay vung tay tự đánh thức bé khi con đã ngủ say (Đọc thêm về cách quấn và các vấn đề của quấn kiểu tại Chương 4 của cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1: Chào con, em bé sơ sinh*).
- **Bước 3: Ngồi - Sitting.** Sau khi con đã được quấn chặt, hãy bế vác bé lên vai và ngồi yên lặng trong khoảng 5 phút. Với trẻ sơ sinh, tốt nhất là hãy để mặt bé úp vào cổ hoặc vai người bế nhằm ngăn chặn mọi kích thích thị giác. **CHỈ NGỒI YÊN THÔI**, giảm đung đưa, rung lắc, và tuyệt đối không bế con lên đi đi lại lại vì có thể làm bé kích động hơn. Hãy ngồi yên và cảm nhận sự thay đổi của cơ thể bé, khi thấy bé đã hoàn toàn thả lỏng, cha mẹ có thể đung đưa nhẹ nhàng (thật nhẹ thôi) trong 1-2 phút hoặc tốt nhất là đặt bé vào cũi hoặc xuống giường luôn khi bé đã buồn ngủ, nhưng vẫn còn thức. Khi đặt bé nằm xuống, hãy nói rằng: “Bây giờ con yêu đi ngủ nhé. Con ngủ dậy mẹ sẽ ở



bên con. Mẹ yêu con". Nếu thấy bé có vẻ trấn tĩnh, hãy ra khỏi phòng và để bé tự chìm vào giấc ngủ. Đừng chờ tới khi con ngủ say mới ra khỏi phòng. Tuy nhiên, nếu khi đặt bé vào cũi hoặc xuống giường mà bé khóc hoặc ì ôi, thì hãy thực hiện bước thứ 4: Shhù-Vỗ.

• **Bước 4: Vỗ lưng và Shhù Shhù (Shhù - Vỗ) - Shush pat.** Phương pháp này được sử dụng với tất cả các em bé dưới ba tháng tuổi không thể tự trấn an bản thân khi đi ngủ. Tracy Hogg giải thích rằng: "Cách này giúp trấn an trẻ vì tại thời điểm này của quá trình phát triển, não bộ của trẻ không có khả năng tập trung vào 3 thứ cùng một lúc. Trẻ không thể tiếp tục tập trung khóc khi được vỗ lưng và được thì thầm vào tai. Do đó, con sẽ tập trung vào việc mút ti giả, lắng nghe tiếng shh shh và cảm nhận cái vỗ vai/lưng từ đó sẽ ngừng khóc."

Sau đây là **kỹ thuật Shhù** - vỗ chuẩn, hay ghi nhớ để THỰC HIỆN ĐÚNG KỸ THUẬT thì mới có hiệu quả.

- Đặt bé nằm nghiêng trong cũi, lấy một chiếc gối hoặc một chiếc khăn bông nhỏ cuộn tròn lại để cố định người con. Sau đó, hãy đặt nhẹ một tay lên người bé, còn tay kia thì vỗ vào giữa lưng bé theo một nhịp điệu ổn định như tiếng tích tắc của đồng hồ. Động tác cần nhẹ nhàng nhưng dứt khoát và hãy ghi nhớ chỉ được vỗ thẳng đúng một vị trí đó là **giữa lưng của bé**. Tuyệt đối không được vỗ phần thắt lưng vì vị trí quá thấp sẽ có nguy cơ đập vào thận của con. Hãy vỗ vừa đủ để tạo ra tiếng bồm bộp, đừng sợ con đau mà vỗ quá nhẹ, cũng đừng vỗ bé quá mạnh. Khi vừa vỗ lưng bé, đồng thời hãy cúi xuống, ghé sát miệng vào phần sau tai bé hoặc song song với tai bé và thì thầm bằng giọng **vừa phải** (đừng nhỏ quá,



sẽ không hiệu quả), chậm chậm “shhù shhù”. Hãy kéo dài và nhấn mạnh âm “sh” sao cho nó giống tiếng gió rít. Hãy nhớ rằng không được shhù shhù trực tiếp vào tai bé.

- Nếu bé quá khó chịu hoặc khóc, bạn có thể bế bé lên, để đầu bé tựa vào hõm vai của bạn, vỗ và shu. Sau đó, khi bạn cảm thấy hơi thở của bé bắt đầu sâu hơn và cơ thể bé bắt đầu thư giãn, hãy đặt bé nghiêng trong cũi để bạn vẫn có thể vỗ lưng tiếp cho bé được.
- Sau khi con đã thư giãn, tiếp tục vỗ cho tới khi có thể chắc chắn rằng con đã hoàn toàn tập trung vào việc đưa mình vào giấc ngủ, lúc này bắt đầu shhù và vỗ chậm dần cho tới khi bé ngủ (Khoảng 10-15 phút nữa, tùy từng bé). Khi ngừng lại, nếu con nằm yên và bắt đầu chìm vào giấc ngủ, hãy chờ ở trong phòng, nhưng cách xa cũi hoặc chỗ nằm của con, trong tầm từ 10 đến 20 phút (có thể lâu hơn, tùy bạn) để xem bé đã thực sự ngủ say hay chưa. Nếu khi vừa ngừng shhù-vỗ mà bé ọ ọ, đừng bế bé lên vội, hãy sử dụng nút chờ để xem bé có thể tự trấn an mình được hay không. Nếu con tiếp tục khóc, hãy bế con lên và lặp lại kỹ thuật shhù-vỗ. Nếu con đã ngủ rồi mà sau đó một lúc lại giật mình tỉnh lại, thì nó có nghĩa là cha mẹ cần kéo dài thời gian shhù-vỗ qua giai đoạn ngủ nông, và chờ đến khi con ngủ sâu thì mới ngừng lại.
- Khi bé đã ngủ say, bạn có thể vào phòng và đưa bé về lại tư thế nằm ngửa.

TRÌNH TỰ NGỦ 4S

S1: SLEEP ROUTINE

Tạo thủ tục đi ngủ: Một nhóm các hoạt động giống nhau lặp đi lặp lại trước mỗi lần đi ngủ. Kéo dài từ 10-20 phút.



S2: SWADDLE

Quấn bé. Đây là việc ra tín hiệu tới giờ đi ngủ cho bé.



S3: SITTING

Ngồi yên tĩnh, bế bé trong phòng tối. Tạo sự chuyển giao giờ thức và giờ ngủ.



S4: SHHH/PAT
Vỗ nhẹ lên vai bé, thổi âm thanh Shhh hoặc dùng máy tạo tiếng ồn trắng. Có thể sử dụng kèm ti giả hoặc không.





CÂU CHUYỆN THỰC TẾ: CHIA SẺ CỦA MẸ QUỲNH ANH (HÀ NỘI)

Mẹ Quỳnh Anh tại Hà Nội chia sẻ kinh nghiệm cho con tự ngủ nhờ thực hiện trình tự 4S từ lúc bé 3 tuần tuổi. Vào thời điểm mẹ viết này, bé được 16 tuần và tự ngủ rất tốt.

Hai tuần đầu mới sinh bé nhà em phải nói là khá ngoan, thuộc nhóm trẻ Bài Bản như cô Tracy mô tả. Sang đến tuần thứ 3 thì ngủ bắt đầu trở thành vấn đề nan giải. Con ngủ ngày rất kém, thường xuyên giật mình, khóc không thể nào dỗ được, ngủ đêm thì hay bị tỉnh sau khi ăn lúc 2 - 3 giờ sáng, không ngủ lại được. Cái đoạn khóc không dỗ được khiến em rất bất lực và căng thẳng. Vì vậy em quyết tâm làm theo 4S của cô Tracy. Em chuẩn bị môi trường ngủ cho bé bằng cách kéo rèm cho phòng tối hẳn lại, cứ đến giờ ngủ là em kéo. Em quay về quấn cho bé (em đã dùng quấn từ khi mới đẻ nhưng sang đến tuần 2 vì bé phản kháng khiến em chùn bước và bỏ quấn). Sau khi quấn xong, em bế bé lên để trấn an và vỗ nhẹ vào lưng. Em chưa shhù shhù ngay mà thường nói với con: "Đã đến giờ ngủ rồi, mẹ giúp con ngủ nhé, con ngủ ngon chốc nữa mình lại dậy ăn và chơi nhé". Sau đó em shhù shhù cho đến khi con lim dim thì đặt nằm và sh sh tiếp cho đến khi con ngủ hẳn.

Vấn đề mà em gặp phải và cách em vượt qua như thế này:

1. Hai ngày đầu tiên quấn lại, bé hợp tác. Em mừng hóm, nhưng sau đó thì bé phản kháng dữ dội mỗi lần quấn. Em phải tự nhủ với lòng là hành động đó của con là vô thức, con không biết tay chân mình làm vậy đâu. Em bế con lên và giữ con chặt, vì nếu không con khóc và giãy giụa sẽ phải quấn lại từ đầu (em dùng khăn xô quấn chứ không dùng quấn cocoon). Có nhiều lần em rất nản vì con khóc gào, mọi người đều nói bỏ quấn ra đi con khó chịu. Nhưng em hiểu rằng con khóc vì em đọc dấu hiệu của con chưa tốt, để con quá mệt nên gắt ngủ (E.A.S.Y của con lúc đó chưa chuẩn), em chỉ còn cách kiên trì mà thôi.

2. *Shhù shhù không phải lúc nào cũng hiệu quả: em phát hiện ra nhiều khi em shhù shhù không có tác dụng với con, mà việc em thì thầm nói chuyện với con có tác dụng trấn an con tốt hơn. Thêm nữa việc shhù shhù trong thời gian dài lúc đầu để dỗ con ngủ rất mỗi mồm, thỉnh thoảng em thay đổi bằng việc bật tiếng ồn trắng. Vậy nên em kết hợp linh hoạt giữa việc thì thầm, bật tiếng ồn trắng và shhù shhù, nhưng bao giờ cũng kết thúc bằng shhù shhù.*
3. *Khi con đã nằm ngủ trong cũi, em thường dùng shhù luôn vì mỗi mồm quá Ạ. Sau đó đôi lần em đi ra ngoài thì con lại tỉnh và khóc, rồi em phải dỗ lại từ đầu. Em đọc kĩ lại sách "Đọc vị mọi vấn đề của trẻ" thì em hiểu rằng em cần kiên nhẫn hơn, ngồi bên cũi con lâu hơn. Đến tuần 8, con tỉnh lại, nhìn thấy em vẫn ngồi bên cạnh, con lại nhắm mắt và ngủ tiếp chứ không hề khóc nữa.*
4. *Việc nằm nghiêng, vỗ lưng và shhù shhù: Bé nhà em đến tận gần đây mới nằm nghiêng được, trước đó làm kiểu gì bé cũng không nằm nghiêng. Vậy nên việc dỗ con bằng nằm nghiêng vỗ lưng đối với em gần như không thực hiện được. Em thay thế bằng cách vỗ nhẹ vào vai con, hoặc lúc dừng lại, em chỉ đơn giản đặt tay lên ngực con để con biết mẹ vẫn ở đó.*
5. *Đôi khi 4S là không đủ, em phải dùng đến cái S thứ 5: Ti giả. Điển hình là một đêm bé ăn xong lúc 3 giờ sáng và dù em shhù shhù đến mỗi mồm bé vẫn không thể ngủ lại (dù không hề khóc). 4 giờ sáng em nản quá lọ mọ ra lấy ti giả và 15 phút sau em được đi nằm. Sau khi đọc các thể loại tranh luận về việc dùng ti giả, em vẫn quyết định dùng ti giả để mẹ đỡ mệt, nhưng em luôn cố gắng dỗ con theo 4S trước.*



Việc thực hiện 4S từ cuối tuần thứ 3 đem đến cho em một thiên thần vào tuần 7 và 8 (dĩ nhiên là phải kết hợp với E.A.S.Y). Mỗi lần cho con ngủ đơn giản đến mức em chỉ cần để phòng tối, quấn con vào có khi con đã ngủ luôn, hầu hết chưa kịp shhù shhù tiếng nào. 4S với em khó khăn nhất có lẽ là lúc quấn xong con phản kháng, mà em nghĩ nhiều mẹ sẽ bỏ cuộc chỗ này. Hiện nay bé nhà em chỉ còn quấn ban đêm, ban ngày tự ngủ và tự chuyển giấc nên em không cần quấn nữa ạ.

Sau tuần 8, shhù shhù dần trở nên kém hiệu quả, ngay cả tiếng ồn trắng cũng không còn nhiều tác dụng ở 10 tuần tuổi. Mỗi lần cho bé ngủ em vẫn phải quấn và bế một lúc, như thế với em gọi là "tự ngủ" được, con còn nhỏ và đôi khi cũng cần chút giúp đỡ từ phía mẹ. Em chuyển 4S gốc của cô Tracy thành thế này: Em vẫn tạo môi trường như bình thường (kéo rèm, phòng tối, yên tĩnh một cách tương đối), em bật một bài nhạc piano không lời duy nhất. Em cất đồ chơi, cho con nằm xả kích thích một mình và em đi khuất. Tầm 10-15 phút sau em mới quay lại. Lúc đầu con càng nằm càng gắt, nên em vào sớm để con nhìn thấy, mục đích là trấn an con. Về sau, con quen dần, khi em vào con đã buồn ngủ lắm rồi. Em chỉ việc bế vào cũi, hôn trán và chúc con ngủ ngon. Đó là quy trình ngủ giấc ngày của bé nhà em, kéo dài đến tận bây giờ. Ngủ đêm chỉ khác một chút là em sẽ quấn và xoa dầu tràm vào chân cho con, rồi em cho vào cũi luôn. Hôn trán chúc con ngủ ngon xong em kéo màn và đi khuất.

Trình tự 5S của Harvey Karp

KHI NÀO CÓ THỂ ÁP DỤNG

- * Từ ngày đầu mới sinh hoặc khi kết thúc tuần trăng mật sơ sinh của bé.
- * Áp dụng cả giấc đêm và giấc ngày.
- * 5S thường có hiệu quả nhất cho trẻ mới sinh đến 3 tháng tuổi. Sau 3 tháng tuổi, 5S vẫn có hiệu quả nhưng có thể bỏ qua bước Quấn chặt.

TRƯỜNG HỢP ÁP DỤNG

- * Khi bé vừa mới sinh ra, mẹ muốn mô phỏng môi trường như ở trong bụng mẹ cho bé.
- * Bé không dễ ngủ hoặc ngủ nhưng đột nhiên tỉnh giấc dù mới chỉ ngủ sau 10 phút đến nửa tiếng, hoặc bé thức dậy đêm nhiều lần dù không phải để ăn. Các vấn đề kể trên thường xảy ra do trình tự ngủ không hợp lý.

KỸ THUẬT CHUẨN

Trình tự 5S gồm năm bước, được thực hiện tuần tự.

- * **Quấn chặt** (Swaddling)
- * **Cho bé nằm nghiêng hoặc nằm sấp** (Side/Stomach Postion)
- * **Shhù** (Shussh)
- * **Đung đưa** (Swinging)
- * Cho bé **mút ti giả**/hoặc **mút tay** nếu bé đã biết mút (Sucking)

TRÌNH TỰ NGỦ 5S

-->S1 SWADDLING

Quấn chặt là giảm cường độ ảnh hưởng của phản xạ Moro, phản xạ rơi tự do mà bé sơ sinh sẽ trải qua.



-->S2 SIDE/STOMACH POSTION

Cuộn khăn sau lưng để đỡ lưng khi bé nằm nghiêng. Khi bé ngủ say, từ từ ngả bé ra NẪM NGỬA, mẹ lấy khăn ra để đảm bảo an toàn cho bé.



-->S3 SHUSSH

Xi bằng miệng hoặc cho con nghe tiếng ồn trắng.



-->S4 SWINGING

Bé bé nghiêng hoặc bé bé sấp và đung đưa người để bé dễ đi vào giấc ngủ. Hoặc dùng nôi sơ sinh an toàn.



-->S5 SUCKING

Cho bé mút ti giả, ngón tay út của mẹ hay ngón tay của bé (nếu bé tự tìm thấy).



**Lưu ý:

Thực hiện theo đúng thứ tự 5S.

Ba/mẹ chú ý bước 4 để bé bé đúng cách.



TRÌNH TỰ TRẤN AN TRẺ 5S

Bạn cần phải thực hiện tuần tự theo các bước sau, đừng nhảy cóc cũng đừng thực hiện sai thứ tự.

- **Bước 1: Quấn chặt - Swaddling:** Hãy tham khảo cách quấn và chọn quần cho bé trong cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1: Chào con, em bé sơ sinh*. Sau khi quấn xong đặt bé vào cũi, nếu bé khóc hãy bắt đầu thực hiện bước thứ 2.

- **Bước 2: Cho bé nằm nghiêng hoặc nằm sấp - Side/Stomach Position:** Theo bác sĩ Karp, việc trấn an theo tư thế nằm nghiêng/nằm sấp có thể giúp bé cảm thấy an toàn hơn vì làm giảm cảm giác sợ hãi bị rơi tự do không trọng lượng. Với trẻ sơ sinh, việc bị đặt nằm xuống giống như một mối đe dọa nghiêm trọng, khiến các bé phát triển một kiểu báo động đặc biệt - phản xạ Moro - phản xạ xuất hiện vào lúc mà các bé cảm nhận được rằng mình bị “rơi” khỏi vòng tay mẹ. Nên nhớ, những ngày tháng trong bụng mẹ, con ở trạng thái không trọng lượng. Bác sĩ Christopher Green có so sánh em bé khi ra đời sẽ gặp cú sốc trọng lượng tương tự như một nhà du hành vũ trụ lần đầu bước chân lên Mặt trăng vậy. Theo nghiên cứu kéo dài 20 năm của bác sĩ Harvey Karp thì tư thế nằm nghiêng/nằm sấp giúp trấn an trẻ sơ sinh đang khóc lóc và khiến bé ngay lập tức ngừng phản xạ Moro lại.

Cách 1: Bế bé nằm nghiêng giống như khi bạn cho bé bú, nhưng lúc này đầu bé sẽ quay ra ngoài và đặt trên khuỷu tay mẹ (chứ không quay vào ti mẹ), bụng và người bé nằm trên cánh tay. Bạn hãy nhẹ nhàng áp lưng bé vào ngực mẹ, một tay đỡ đầu bé sao cho ngón tay cái gần với miệng của bé.

Cách 2: Bế bé giống như đang cầm một quả bóng bầu dục. Cách này được bác sĩ Karp khuyên các ông bố áp dụng: Đặt em bé đã được quấn chặt (Swaddling) lên đùi bố, đầu bé quay về phía người bên trái bố, đặt tay trái của bố vào phía dưới cầm con, và đỡ cằm. Nhẹ nhàng đẩy con sang tư thế nằm sấp, sao cho bụng con đặt lên cánh tay bố, đầu con nằm trong lòng bàn tay, chân con ở phần khuỷu tay của bố.



Cách 3: Bế bé úp mặt vào hõm vai của bạn, người thẳng đứng, một tay đỡ đầu, một tay đỡ mông bé.

• **Bước 3: Shhù - shhhhing:** Sau khi bế bé ở tư thế nằm nghiêng hoặc nằm sấp thì hãy dùng tiếng shhù, lúc này cũng có thể đặt bé vào cũi theo tư thế nằm nghiêng, hoặc sấp rồi mới shhù. Đặt môi bạn cách 5 đến 10 cm so với tai bé. Sau đó khum môi bạn lại, bắt đầu thả ra những tiếng shhù shhù (nhấn mạnh vào âm sh). Tiếp theo, nhanh chóng gia tăng âm lượng của tiếng shhù sao cho chúng khớp với âm lượng tiếng khóc của con bạn. Lưu ý tiếng shhù nên dứt khoát và mạnh mẽ (bác sĩ Karp khuyên rằng hãy cố gắng shhù nghe giống tiếng một người thủ thư đang cực kỳ khó chịu). Đừng giảm cường độ tiếng shhù cho đến khi tiếng khóc của bé giảm dần. Sau khi bé đã bình tĩnh, dần dần giảm cường độ tiếng shhù và đặt bé xuống, nếu bé tiếp tục khó chịu, hãy bế bé lên và bắt đầu lại từ đầu.

Ngoài việc sử dụng tiếng shhù, bạn cũng có thể sử dụng tiếng ồn trắng thông qua phần mềm tiếng ồn trắng trên điện thoại thông minh, máy phát tiếng ồn trắng hay tiếng ồn trắng tự chế như tiếng quạt, tiếng máy sấy, tiếng máy hút bụi, tiếng nhiễu sóng của radio, tiếng nước chảy... Lưu ý rằng những tiếng ồn trắng “khó nghe” như tiếng mưa rơi, tiếng tim đập, hay tiếng sóng biển thường có hiệu quả hơn những tiếng ồn trắng dễ nghe. Đặt tiếng ồn trắng ở cự ly cách từ 30cm đến 150cm so với tai của bé và sử dụng chúng cả đêm.

• **Bước 4: Đung đưa - Swinging:** Nếu âm thanh vẫn chưa đủ để trấn an bé, sử dụng cả cử động cơ thể, nhưng hãy chú ý đung đưa có thể không dành cho Bé Nhạy Cảm và Bé Năng Động, vì có thể khiến bé bị kích thích nhiều hơn. Trước tiên bé cần được quấn lại, rồi sau đó cha mẹ có thể đứng (xem bước 2) hoặc ngồi trên ghế (nếu là ghế đung đưa thì càng tốt - đặt bé ở tư thế nằm nghiêng hoặc nằm sấp trên đùi cha mẹ, sao cho chân bé tiếp



giáp với phần lườn của bạn, cẳng tay bạn kẹp chân bé, bàn tay bạn đỡ đầu và cổ bé), bạn vừa shhù vừa đung đưa từ trái sang phải và ngược lại, như một cái cần gạt nước của ô tô. ***Bé khóc càng to, bạn càng di chuyển nhanh, nhưng những bước đung đưa thì càng ngắn lại.*** “Trong vài giây, bạn sẽ thực hiện những chuyển động nhỏ, nhanh - hai đến ba nhịp mỗi giây và 2-3cm từ bên này sang bên kia”. Sau đó, khi bé đã bình tĩnh hơn, dần dần làm chậm lại. Nếu bạn sử dụng nôi cho bé, hãy quấn bé lại, đặt bé nằm nghiêng hoặc sấp, vừa đung đưa theo cường độ tiếng khóc của bé, vừa shhù hoặc sử dụng tiếng ồn trắng (nếu bé gào thét, thì dù có nôi, bạn vẫn phải bế bé lên rồi mới thực hiện các bước S từ 1 đến 4). Khi bé đã bình tĩnh lại, đặt bé xuống với tư thế nằm ngửa.

• **Bước 5: Cho bé mút ti giả/hoặc mút tay - Sucking:** Sau khi áp dụng từ bước 1 đến 4 mà bé vẫn khó chịu, hãy cho bé dùng ti giả, hoặc tự mút tay bé. Nếu không muốn bé dùng ti giả mẹ có thể để bé mút tay mẹ với điều kiện tay cha mẹ đã được rửa sạch sẽ. Hãy đưa ti giả lại gần miệng bé, dứt dứt quanh môi bé và để bé tự mút vào.

Mẹ có thể dạy bé cách giữ ti giả trong miệng như sau: khi bé bắt đầu mút ti giả, hãy hơi kéo nhẹ ti ra một chút như thể chuẩn bị lấy ti khỏi miệng bé (nhưng đừng kéo mạnh khiến ti bị rơi ra khỏi miệng bé nhé). Bé sẽ mút mạnh hơn và sẽ nhanh chóng học cách giữ nó trong miệng kể cả khi bé đang ngủ say. Chờ một chút, rồi lại thử lại. Lặp đi lặp lại hành động này trong khoảng từ 10 đến 20 phút bất cứ khi nào bạn cho bé dùng ti giả, tốt nhất là nên dạy cho bé khi bé đang thức và không cáu gắt, khó chịu.

Một số em bé sẽ bình tĩnh chỉ sau một bước S, nhưng hầu hết các bé đều cần vài bước S để có thể trấn an được bản thân. Hãy nhớ, làm lần lượt từng bước S để biết những gì có và không có hiệu quả với con bạn.

CÁCH SHHÙ - VỒ TRONG 5S

CÁCH THỐI SHHÙ



Đặt bé nằm nghiêng, mẹ cúi thấp, tay giữ bé (như hình), miệng mẹ gần tai con và thổi phát ra tiếng shhù shhù...

Ngoài việc sử dụng tiếng shhù, mẹ cũng có thể sử dụng tiếng ồn trắng.

CÁCH ĐẶT BÉ NẪM NGHIÊNG

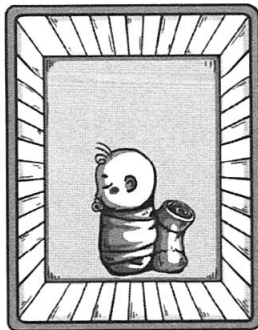
BƯỚC 1:

Cuộn tròn khăn tắm và buộc chặt hai đầu bằng chun.



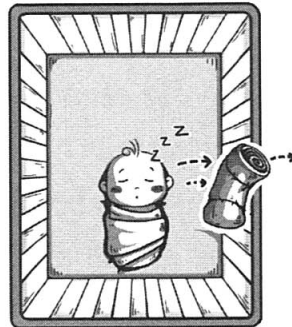
BƯỚC 2:

Đặt bé nằm nghiêng và cho bé ngậm ti giả, sau đó mẹ đặt cuộn khăn sau lưng bé.

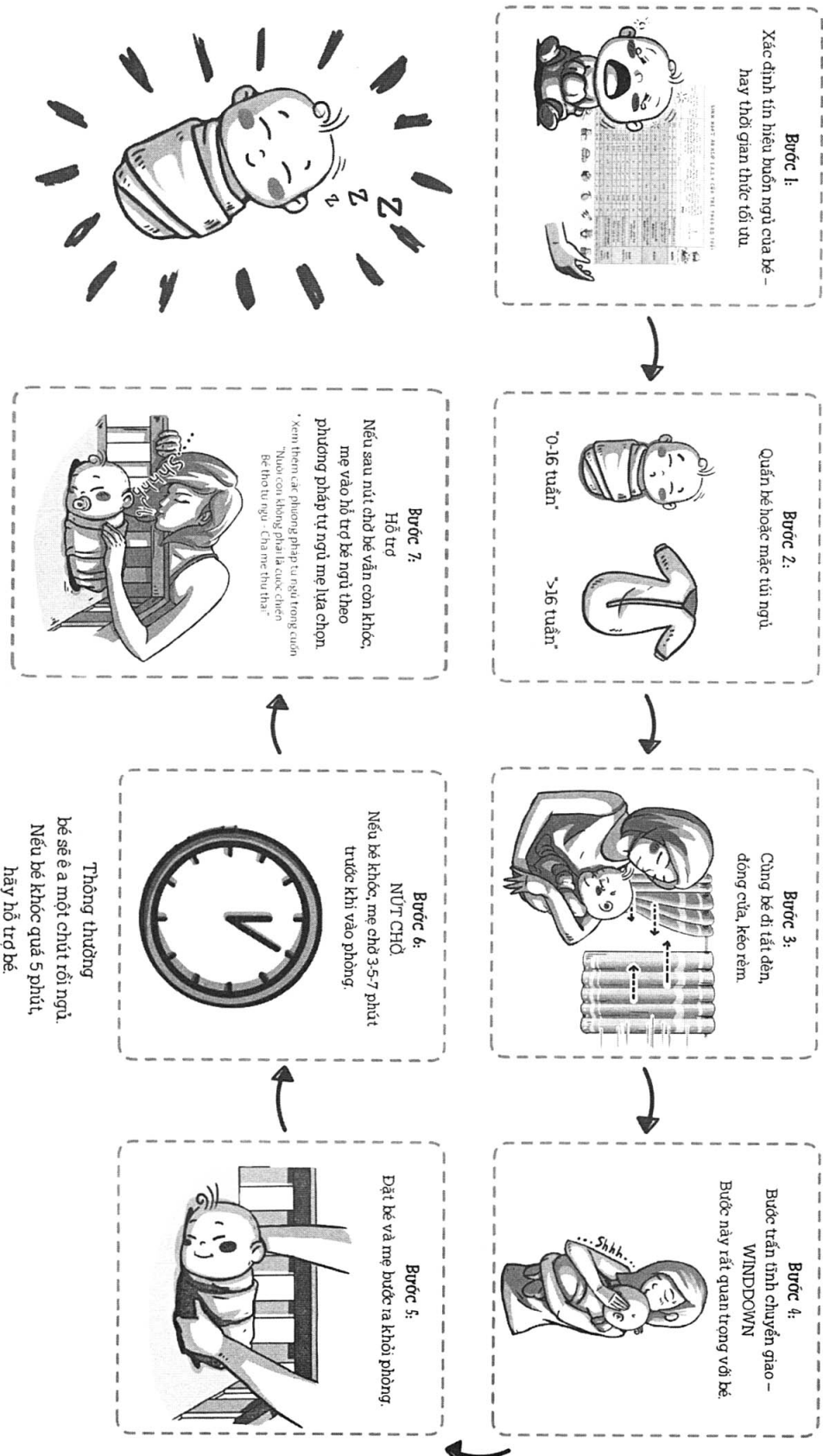


BƯỚC 3:

Khi bé ngủ thì mẹ nhẹ nhàng đặt bé nằm và rút khăn ra.



Trình tự đi ngủ cho bé





CÂU CHUYỆN THỰC TẾ: CHIA SẺ CỦA MẸ VIỆT SỐNG TẠI MỸ

"Có vẻ rất ít mẹ áp dụng 5S ở Việt Nam nhưng ở Mỹ thì các hộ lý hướng dẫn dùng 5S khá nhiều, thường là dùng khi bé khó chịu. Sau khi được bà hộ lý hướng dẫn, em có nhờ chồng đi mua quyển "The happiest baby on the block" và cả "The baby whisperer" nhưng cứ để đấy thôi. Tháng đầu tiên em không cần áp dụng phương pháp nào cả, thậm chí con em chẳng cần quấn mà vẫn ngủ ngon lành. Vì thế em cứ nghĩ con là bé Thiên Thần nên sung sướng lắm. Nhưng đến tháng thứ hai thì con bắt đầu giở chứng, cứ đặt vào giường là cháu khóc, khóc to rồi nôn trớ hết cả. Ban đầu em nghĩ con em bị colic, nhưng khi đi khám bác sĩ bảo không phải và khuyên về áp dụng thử 5S. Em áp dụng thì mấy ngày đầu không có tác dụng, con vẫn khóc hàng tiếng đồng hồ dù em đã làm y hệt như trong sách. Em đã định bỏ cuộc rồi thì có chị hàng xóm người Mỹ sang chơi, thấy em than thở chị mới đề nghị ở lại xem cách em cho bé ngủ. Hóa ra là vì em quấn bé quá lỏng và em đung đưa bé quá mạnh (cái này là do em đọc không hiểu, vì em cứ nghĩ đung đưa nhanh thì phải mạnh, mà hóa ra khi đung đưa càng nhanh thì khoảng cách di chuyển từ bên nọ sang bên kia càng ngắn tức là nhẹ dần, vậy là nhanh và nhẹ chứ không phải nhanh và mạnh). Chị hàng xóm quấn bé lại cho em, rồi ở đấy dạy em cách đung đưa cho bé, và đúng là bé dễ chịu ngay. Nhưng khi em đặt xuống bé lại khóc, nên lúc ấy chị hàng xóm bảo nên cho bé ngậm ti giả. Em liền làm theo chị, kết hợp với sách hướng dẫn, và kết quả là chỉ vài ngày là con em ngủ ngon lành."

– **Mẹ Mai Anh, tin nhắn gửi từ Mỹ**

PHƯƠNG PHÁP KHÔNG NƯỚC MẮT - NO CRY CỦA ELIZABETH PANTLEY

Khi nào có thể áp dụng

- * Từ ngày đầu mới sinh hoặc một tuần sau khi sinh.
- * Áp dụng cả giấc đêm và giấc ngày. Bắt đầu kế hoạch luyện ngủ từ giấc ngủ ngắn đầu tiên của ngày.

Trường hợp áp dụng

- * Bé khó ngủ hoặc ngủ nhưng đột nhiên tỉnh giấc dù mới chỉ ngủ được 10 phút hoặc nửa tiếng; bé ngủ ngày quá ngắn hoặc bé thức dậy đêm nhiều lần dù không phải để ăn. Các vấn đề kể trên thường xảy ra do trình tự ngủ không hợp lý.

Kỹ thuật chuẩn

Tuy phương pháp có tên là KHÔNG NƯỚC MẮT, nhưng có thể vẫn có nước mắt, nếu không nói là rất nhiều NƯỚC MẮT khi áp dụng kế hoạch luyện tự ngủ này cho con. Phương pháp Không nước mắt chỉ thành công khi bạn áp dụng một kế hoạch luyện ngủ bao gồm việc cho con sinh hoạt theo trình tự cố định, quan sát quá trình ăn ngủ của con, hiểu tín hiệu ngủ của bé, và chuẩn bị môi trường ngủ thích hợp và thực hiện trình tự ngủ hợp lý cho bé.



TRÌNH TỰ THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP KHÔNG NƯỚC MẮT

• **Bước 1: Tập cho bé ăn no và phân biệt ngày đêm.** Cho bé tập làm quen với việc đi ngủ mà không cần phải mút ti (ti giả, ti mẹ, hoặc ti bình) bằng cách luyện tập việc cho bé ăn no, để bé mút ti đến khi bé có vẻ buồn ngủ, nhưng không để bé mút đến khi ngủ hẳn. Nếu bé chưa bỏ được kiếu ăn lắt nhắt, hãy dạy bé cách ăn no trong một lần, và ăn theo cũ. Giãn dần cữ bú đêm.

Tuy nhiên, nếu bé đã biết mút tay thì bạn không cần phải bỏ tay bé ra, mà để bé mút tay đến khi ngủ.

• **Bước 2: Theo dõi và ghi lại nhật ký ngủ của bé.** Đảm bảo bé đã sinh hoạt theo một trình tự ổn định. Thực hiện trình tự đi ngủ giấc ngày và giấc đêm. Cho bé ngủ ngày đủ. Thời gian cuối cùng của giấc ngủ ngày không được quá muộn. Giảm thiểu các kích thích, hoạt động mạnh trước khi đi ngủ (cả giấc đêm và giấc ngày). Cho bé đi ngủ với giờ giấc hợp lý, dựa vào tín hiệu buồn ngủ và thời gian thức ngủ theo lứa tuổi.

• **Bước 3: Giúp bé thoải mái trước khi ngủ bằng cách quấn chặt** (Swaddling), cho bé ngủ ở nôi hoặc cũi nhỏ, cho bé vào ghế rung hoặc xe đẩy nằm (giấc ngày), sạch sẽ (được thay bím sạch). Thiết lập phòng ngủ yên tĩnh và tối.

• **Bước 4: Âm thanh và mùi hương.** Cho bé nghe tiếng tim đập như tiếng bé được nghe trong bụng mẹ hoặc bật nhạc nhẹ, và đắp chăn hoặc quấn cho bé bằng khăn quấn có mùi hương của bạn. Với bé trên 6 tháng tuổi, bạn có thể cho bé ôm một vật trấn an (có hoặc không có mùi hương của bạn) để đưa bé vào giấc ngủ. Vật trấn an cần an toàn cho bé, mềm mại, và có thể mút, như chăn lưới hoặc thú bông kiểu dou dou.

• **Bước 5: Đọc tín hiệu buồn ngủ của bé.** Cố gắng đặt bé vào giường khi bé buồn ngủ, nhưng vẫn còn thức. Nếu bé buồn ngủ rất muộn, hãy dần dịch chuyển giờ sớm hơn mỗi ngày 5



phút. Tạo ra một hay những từ khóa báo hiệu cho bé biết đã đến giờ đi ngủ, ví dụ như từ shhù “Shhù shhù, ngủ đi con, đến giờ ngủ rồi” hoặc “ngủ ngon, Shhù shhù, chúc con ngủ ngon” hoặc một điệu hát ru (chọn bài hát ngắn, lặp đi lặp lại, đơn giản), có thể kết hợp cùng tiếng ồn trắng với âm thanh của thiên nhiên (tiếng nước chảy, sóng biển, mưa rơi...) hoặc nhạc nhẹ. Hãy để bé quen với những từ khóa báo hiệu bằng cách nói từ đó mỗi khi bé nằm yên ổn, thư giãn và thực sự buồn ngủ trong vài tuần đầu tiên, không sử dụng chúng khi bé đang khóc hoặc cáu nhặng xị. Khi bé đã quen với những từ khóa đó, hãy sử dụng nó (chúng) để trấn an bé vào giờ ngủ hoặc khi bé tỉnh dậy giữa chừng.

• **Bước 6: Bế bé dậy ngay khi bé bắt đầu khóc.** Việc này đòi hỏi cha mẹ phải phân biệt được đâu là tiếng khóc buồn ngủ. Bế bé, đừng đưa nhẹ nhàng, đợi bé im lặng và lại đặt bé xuống. Khi bạn đặt bé xuống, giữ cho tay bạn vòng quanh người bé trong vài phút, thực hiện những động tác đừng đưa nhẹ nhàng. Một khi bé đã có vẻ nằm yên, nhẹ nhàng trượt tay bạn ra khỏi lưng bé. Nếu bé vẫn khó chịu, lại đặt tay bạn vòng quanh người bé, thì thầm từ khóa, rồi đừng đưa, vỗ lưng hoặc chạm nhẹ bé cho đến khi bé chìm vào giấc ngủ. Nếu bé khó chịu hơn nữa hoặc bé khóc, hãy bế bé lên và đừng đưa cho đến khi bé bình tĩnh, lại đặt bé xuống và lặp lại việc vòng tay, vỗ (hoặc chạm nhẹ) và thì thầm từ khóa. Cứ lặp lại như vậy cho đến khi bé tự ngủ được. Một cách tự nhiên bé sẽ học được rằng đã đến giờ đi ngủ. Tuyệt đối không trả lời bất cứ tiếng động nào mà bé tạo ra kể cả việc đòi ăn, chỉ thì thầm từ khóa mà thôi.

Nếu bé quá khó chịu, khóc nhiều hoặc đã quá giờ đi ngủ khá lâu (giấc ngày), bạn hãy cho bé đi ngủ theo cách bạn thường làm, và thử lại vào cỡ sau hoặc buổi đêm hôm sau. Lần này cho



bé vào giường sớm hơn từ 5-10 phút so với ngưỡng buồn ngủ của bé.

- **Bước 7:** Khi bạn thấy sau một thời gian (có thể là vài ngày hoặc là một tuần), bé đã quen với việc bạn bế bé, vỗ về, đặt bé xuống, vỗ về để bé từ từ chìm vào giấc ngủ thì hãy chuyển sang bước tiếp theo. Khi bạn đặt bé xuống, nếu bé khó chịu, cố gắng không bế bé lên hay đứng đưa nũ, chỉ vòng tay quanh người bé, có thể vỗ nhẹ, thì thầm từ khóa và đợi bé chìm vào giấc ngủ thì bỏ tay ra. Nếu bé tỉnh và khóc, làm lại từ đầu nhưng không bế bé lên.

- **Bước 8:** Khi bé đã quen không cần bạn bế lên sau khi được đặt vào giường, hãy chuyển sang bước tiếp theo. Khi bạn đặt bé xuống, nếu bé khó chịu, hãy đứng cạnh cũi của bé, thì thầm từ khóa, và vỗ hoặc chạm nhẹ bé, nhưng không vòng tay ôm bé. Làm thế cho đến khi bé chìm vào giấc ngủ. Nếu bé lại tỉnh và khóc, hãy trấn an bé nhưng làm thật nhanh và dứt khoát.

- **Bước 9:** Khi bé đã quen với bước 8, hãy tiếp tục giảm dần sự trợ giúp. Khi bạn đặt bé xuống, nếu bé khó chịu, đứng cách cũi của bé một khoảng, và sử dụng từ khóa cho đến khi bé chìm vào giấc ngủ. Dần dần giãn dần khoảng cách ra đến tận cửa phòng. Nếu bé lại tỉnh và khóc, hãy trấn an bé nhưng làm thật nhanh và dứt khoát.

- **Bước 10:** Giãn khoảng cách hỗ trợ của bạn ra đến ngoài phòng của bé, nơi bé không thể nhìn thấy bạn và nói từ khóa (bật nhạc hoặc tiếng ồn trắng sẵn) cho đến khi bé chìm vào giấc ngủ. Nếu bé lại tỉnh và khóc, bạn có thể vào phòng trấn an bé nhưng làm thật nhanh và dứt khoát, và giảm dần sự trợ giúp ra đến ngoài phòng bé và chỉ còn nói từ khóa mà thôi.

Bạn cũng thực hiện y hệt với vấn đề thức dậy nhiều lần vào ban đêm của bé.

PHƯƠNG PHÁP BẾ LÊN/ĐẶT XUỐNG - PICK UP/PUT DOWN CỦA TRACY HOGG

Khi nào có thể áp dụng?

- * Bế lên/Đặt xuống được áp dụng cho trẻ từ 4 tháng tới 1 tuổi.
- * Bạn cũng có thể áp dụng Bế lên/Đặt xuống cho trẻ hơn 1 tuổi, tuy nhiên bạn sẽ phải mất nhiều sức lực và thời gian hơn, khả năng thành công cũng thấp hơn bởi nhiều trẻ hơn 1 tuổi sẽ cảm thấy càng kích thích và quá tải hơn khi được cha mẹ bế lên, đặt xuống liên tục.

Trường hợp áp dụng

- * Những trẻ chưa học được kỹ năng tự ngủ (kể cả khi áp dụng trình tự 4S hoặc 5S hoặc khi cha mẹ đã thử sức với phương pháp Không nước mắt nhưng không thành công mà vẫn muốn tìm đến một cách luyện ngủ nhẹ nhàng).
- * Những trẻ chưa học được kỹ năng tự ngủ và không theo một nếp sinh hoạt nào.
- * Những trẻ cần kéo dài thời gian ngủ ngày hoặc bị thức dậy sớm vào buổi sáng.

Chuẩn bị trước khi áp dụng

- * Bế lên/Đặt xuống là phương pháp đòi hỏi nhiều sức lực của người thực hiện, do đó cha mẹ hoặc những người chăm sóc cho bé nên bàn bạc để thay phiên nhau thực hiện Bế lên/Đặt xuống cho bé. Tốt nhất là mỗi người thực hiện 2 đêm liên tiếp rồi thay phiên nhau cho đến khi thành công.

- * Thực hiện đúng các bước chuẩn bị như ở mục lên kế hoạch luyện tự ngủ cho bé.

Kỹ thuật chuẩn

Để thực hiện thành công phương pháp Bế lên/Đặt xuống, bạn hãy chú ý làm theo hướng dẫn, đặc biệt là cố gắng đừng bế bé quá lâu.



TRÌNH TỰ THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP BẾ LÊN/ĐẶT XUỐNG

- **Bước 1: Bạn thực hiện trình tự đi ngủ như bình thường.** Sau đó, đặt bé xuống giường, ra ngoài, nếu bé ọ ọ hay chỉ khóc hự hự hoặc nỉ non, hãy áp dụng nút chờ. Chỉ can thiệp khi bạn nghe thấy tiếng khóc to của bé.
- **Bước 2: Khi bé khóc, bạn hãy vào phòng bé.** Trước tiên bạn hãy dùng lời nói và nhẹ nhàng đặt tay lên lưng bé. Bạn vẫn có thể shhù - vỗ cho tới khi trẻ được 6 tháng; với trẻ lớn hơn, tiếng shhù - có thể làm bé kích thích hơn, nên chúng ta chỉ cần đặt tay lên lưng bé là đủ. Nếu bé không ngừng khóc, hãy bế bé lên, KHÔNG ĐUNG ĐUA VÀ KHÔNG GIAO TIẾP MẮT với bé. Bạn phải đặt bé nằm xuống NGAY khi bé thả lỏng, không được chậm trễ một giây. Với bé được 4 đến 6 tháng, bạn chỉ nên bế bé 2 đến 3 phút rồi đặt xuống ngay, kể cả nếu lúc đó bé vẫn còn khóc. Với các bé từ 6 tháng trở lên, thời gian bạn bế bé nên rút ngắn dần, cuối cùng tối đa là 1 phút.

Nếu bế, bé vừa khóc vừa ưỡn lưng hoặc húc đầu về phía trước và đẩy bạn ra, thì bạn cần phải đặt bé nằm xuống ngay vì khi đó là bé đang học cách tự vỗ về bản thân. Lúc này đừng vừa bế



bé vừa cố giữ cho bé không ưỡn lưng hay giãy giụa. Hãy đặt bé xuống rồi đặt tay bạn lên lưng bé, để bé biết bạn vẫn ở đó. Bạn cũng có thể nói với bé rằng: “Bây giờ là giờ ngủ nhé. Con ngủ ngoan đi nhé”.

Với bé từ 6 đến 8 tháng, nếu bé vừa khóc vừa ngồi hoặc đứng dậy trong cũi, bạn hãy đưa tay về phía bé và chờ bé với tay về phía bạn thì mới bế bé lên. Bạn có thể nói rằng: “Con yêu, ra đây với bố/mẹ nào”. Lý tưởng nhất là chỉ dùng ngôn ngữ cơ thể. Nếu bé khua khoắng hoặc ngo ngoậy, bọc bé vào một cái chăn (chừa một tay và hai chân ra ngoài), rồi bế bé lên và ôm chặt bé. Bạn cũng có thể nhào người vào trong cũi và ôm chặt bé hay đặt cánh tay của bạn dọc theo cơ thể bé, không nhất thiết phải bế bé lên.

• **Bước 3:** Kể cả ngay khi bạn cho bé rời khỏi vai bạn, nếu bé khóc, vẫn cứ đặt bé vào cũi hoặc lên đệm rồi mới bế bé lên. Nếu bé ngừng khóc, hãy đặt tay lên người bé, và để yên. Nếu bé tiếp tục khóc, lại bế bé lên và lặp lại lời nói của bạn. “Ý nghĩa ẩn sau hành động này là bạn giúp con cảm nhận được rằng bạn đang đem lại cho con cảm giác thoải mái và an toàn. Về bản chất, hành động của bạn là để nói với con rằng: “Con có thể khóc, nhưng mẹ/ bố vẫn ở ngay đây. Mẹ/ Bố biết con đang cảm thấy ngủ tiếp thật khó, nhưng mẹ/ bố đang ở đây để giúp con”.

Cứ lặp lại như vậy cho đến khi bé không còn khó chịu khi bạn đặt bé xuống nữa và có thể có những tín hiệu cho thấy rằng bé đang tự trấn an mình và sắp chìm vào giấc ngủ (hãy cố gắng phân biệt tiếng khóc niệm chú với tiếng khóc thực sự của bé, để không bị nhầm lẫn và làm phiền bé vào lúc này). Hãy ở lại đến khi bạn chắc chắn rằng bé đã ngủ say rồi mới rời khỏi phòng.



Lưu ý: Khi bế bé lên, bạn không vỗ, không đung đưa, không shhù (với bé trên 6 tháng), chỉ dùng lời nói lặp đi lặp lại như một từ khóa và để bé thả lỏng. Và đặt bé xuống NGAY khi bé TRẤN TĨNH hơn, kể cả khi đó bé vẫn còn thút thít.

Với bé từ 10 tháng tuổi, bạn có thể chỉ cần thực hiện phần Đặt Xuống. Khi vào phòng, bạn đứng cạnh cũi, nhanh chóng luồn một tay của bạn xuống phía dưới đầu gối của bé, còn tay kia vòng qua lưng bé, xoay người bé lại và đặt bé nằm xuống, như vậy bé sẽ nhìn đi chỗ khác chứ không phải mặt của bạn. Mỗi lần tiếp theo, hãy chờ cho tới khi bé đứng dậy hẳn rồi mới đặt bé nằm xuống ngay lập tức. Khi bạn thấy bé thực sự rất khó chịu, thì mới bế bé lên. Bạn hãy dùng lời nói để trấn an bé, đặt tay lên lưng bé và thì thầm trấn an bé, có thể gọi tên cảm xúc của bé nhưng vẫn không giao tiếp mắt với bé. Bạn có thể cho bé dùng vật trấn an như một chiếc chăn hoặc một con thú bông.

Trung bình, mất khoảng 20 phút để thực hiện Bế lên/Đặt xuống, nhưng cũng có thể mất cả tiếng hoặc lâu hơn. Bạn có thể chỉ phải Bế lên/Đặt xuống 20 lần, nhưng cũng có lúc bạn cảm giác như gãy cả lưng khi phải Bế lên/Đặt xuống bé đến hơn trăm lần.

• **Bước 4:** Một khi bé đã tự ngủ được, hãy giảm dần sự trợ giúp bằng cách sau khi thực hiện trình tự đi ngủ đêm, nếu bé nằm yên, hãy đứng cạnh cũi của bé, im lặng và chờ đợi. Nếu bé quá để ý tới bạn, hãy ngồi xuống khu vực khuất tầm mắt của bé. Nếu bé khóc, hãy lại bắt đầu thực hiện Bế lên/Đặt xuống và thử lại vào lần sau. Nếu bé không khóc và có thể tự trấn an bản thân, thì ngày hôm sau hãy giãn dần khoảng cách của bạn với bé. Khi thành công, bạn chỉ cần đặt bé xuống, chúc ngủ ngon rồi ra khỏi phòng.

CHIA SẺ CỦA MẸ

Kế hoạch luyện ngủ theo phương pháp Bế Lên Đặt Xuống cho con đã được mẹ Diệu Hằng ghi lại thành nhật ký và chia sẻ cùng các độc giả. Cám ơn bạn!

Mẹ thực hiện luyện ngủ khi bé được **11 tháng tuổi**.



• TỐI ĐẦU TIÊN

- 7h Mẹ cho con bú
- 7h10' Đặt con vào cũi. Con chơi 5 phút
- 7h15' Con bắt đầu khóc. Mẹ đặt xuống, đặt xuống,... Bế lên,... Liên tục trong suốt 30 phút. Con khóc nhiều đến nỗi nôn ra ít sữa mẹ trước khi ngủ và cả ít hạt bắp bữa tối nữa. 5 phút sau con mệt quá nên chỉ khóc chơi không ngồi dậy nữa.
- 7h50' Con ngủ.
- 8h50' Con dậy khóc. Lần này mẹ thấy con khóc có vẻ mạnh hơn, may rằng mà con không nôn nữa không thì mẹ sợ bụng con cồn cào cả đêm không ngủ được quá. Con khóc đúng 20 phút mới ngủ lại.
- 9h10' Con ngủ lại.
- 11h10' Con dậy khóc. Lần ni con ngoan hơn, mẹ bế lên đặt xuống 5 phút con ngủ lại.
- 11h15' Con ngủ lại.
- 11h20' Khóc 3 phút mẹ dỗ ngủ lại.
- 12h30' Dậy khóc 3 phút mẹ dỗ ngủ lại.
- 1h51 Con dậy khóc mẹ dỗ 3 phút con nín nhưng chưa ngủ lại, nằm mở mắt nhìn xung quanh và ôm chần đưa lên miệng ngậm. Mẹ thất ruột thất gan. Thương con trai của mẹ quá! Mỗi lần bỗng con lên để đặt con xuống là 2 chân con kẹp chặt bụng mẹ, 2 tay ôm chặt cổ mẹ, đầu gục vô vai mẹ không muốn rời. Mẹ cũng chẳng muốn rời luôn. Hôm nay mẹ thật sự không ngủ được vì thiếu hơi của con rồi. Không chỉ có con thiếu hơi mẹ thôi đâu. Mẹ nhớ cục thịt mềm mềm thúi thúi cứ hay trèo lên bụng mẹ tìm ti... Mẹ nhớ chó con của mẹ!



- 2h20' Con khóc rầm rức một hồi rồi cũng miễn cưỡng ngủ lại. Cố lên con trai!
Lâu lâu con rên một tí rồi lại khóc rầm rức làm mẹ nóng ruột quá. Chắc con đói bụng rồi, sữa mẹ thì căng lên, nhói ở cả 2 bên ngực đây này. Thương quá con ơi! Dừng cảm lên con! Mẹ con mình làm được mà! Còn 3 tiếng rưỡi nữa thôi là mẹ con mình cùng chào ngày mới và mẹ lại được cho con rúc ti nhé. Kiên cường lên con nhé! Yêu con!
- 4h20' Con dậy khóc, mẹ dỗ 10 phút sau con ngủ lại. Cố lên con trai!
Con trai mẹ giỏi lắm! Hẹn con 6 giờ sáng gặp lại trong niềm hân hoan chiến thắng.
- 4h30' Con ngủ lại.
- 5h7' Con dậy khóc, mẹ dỗ 2 phút ngủ lại nhưng vẫn rầm rức thêm 5 phút nữa.
- 5h14' Con ngủ lại. Mẹ hy vọng lần này con ngủ được đến 6 giờ luôn. Có vẻ con trai của mẹ đói lắm rồi, ngủ không yên, bứt rứt lắm. Cố lên con! Có mẹ ở đây!
- 6h4' Con dậy chào ngày mới!!!

● NGÀY + ĐÊM THỨ 2

- 6h10' Mẹ cho con bú ti mẹ.
- 7h20' Con ăn sáng.
- 8h05' Mẹ cho con vô cũi. Con khóc chống đối mãnh liệt lắm. Mẹ biết ban ngày khó hơn ban đêm. Cố lên con trai của mẹ nhé! Mẹ cứ lo con nôn thì tiếc lắm, tội con nữa. May mà có em cá ngựa ru ngủ, con thích nên con chịu ngủ sau 20 phút khóc đòi ra. Con trai mẹ giỏi lắm! Mẹ yêu con!
- 8h25' Con ngủ.
- 9h40' Con dậy.
- 10h30' Bú - 11h30' ăn trưa.
- 12h35' Ngủ trưa. Con khóc 5 phút, chơi với quạt 5 phút, tự chơi chi chành 5 phút.
- 12h50' Con ngủ.
- 13h25' Con dậy khóc 11 phút. Khóc mạnh đến nỗi nôn ra cả đồ ăn lúc trưa. Thương quá con ơi. Nhưng mẹ tin sẽ nhanh thôi. Nhanh thôi con trai mẹ sẽ tự lập tự cường và giỏi giang lắm! Mẹ yêu con!



- 13h36' Con ngủ lại.
 15h30' Con dậy.
 4h00' Con ăn
 5h30' Con ăn
 6h55' Con bú ti mẹ
 7h10' mẹ đặt con vào cũi. Con làm mẹ bất ngờ và muốn khóc vì sung sướng. Con khóc 2 phút và tự trấn an khi mẹ đặt tay lên ngực con thêm 8 phút nữa là ngủ. Khi mẹ rút tay để bật cá ngựa ru ngủ cho con, con còn kéo tay mẹ đặt lại trên ngực con nữa. Chó con của mẹ!
 7h20' Con ngủ. Mẹ yêu con chàng trai dũng cảm của mẹ!
 11h10' Con tỉnh dậy, không khóc, tự đứng dậy trong cũi và kêu mẹ, mẹ chờ một chút không thấy con ngồi xuống nên mẹ lại đặt con nằm xuống con ngủ lại luôn. Trộm vía trộm vía tỷ lần! Con trai mẹ là giỏi nhất và thương mẹ nhất! Yêu con!
 12h45' Con dậy vì nóng. Cái tội tự sửa quạt cơ. Con không khóc nhưng vì mẹ lấy quạt làm ồn nên con hơi tỉnh ngủ. Lúc ngủ lại thì thần lẫn kêu làm con sợ nên phải mất 45 phút sau con mới ngủ lại.
 1h30' Con ngủ lại.
 3h10' Con dậy. Lúc đầu dự là do nóng, sau thì do đòi mẹ bồng lên. Cứ lồm cồm ngồi dậy mẹ lại đặt nằm xuống, ngủ được một chút lại lồm cồm ngồi dậy. Loay hoay cũng mất 50 phút.
 4h00 Con ngủ lại.
 5h20' Con dậy. Khóc quá nên mẹ cho chào buổi sáng luôn.

• NGÀY + ĐÊM THỨ 3

- 5h30' Con bú ti mẹ.
 6h30' Con ăn sáng.
 7h43' Mẹ cho con vào cũi. Con khóc dữ lắm, không chịu nằm cứ ngồi dậy thôi. Con khóc 12 phút rồi ngủ.
 7h55' Con ngủ. Mẹ thương con quá!
 9h15' Con dậy. Mẹ đi có việc nên con bú sữa ngoài.
 11h30' Con ăn trưa.
 12h10' Mẹ đặt con vào cũi. Con khóc thét trong vòng 5 phút và chơi dưới sự trấn an của mẹ trong vòng 15 phút.



- 12h30' Con ngủ trưa.
- 1h00 Con dậy. Khóc rên rĩ 2 phút rồi ngủ lại.
- 1h50' Con dậy. Mẹ dỗ mãi không được nên mẹ cho con chào buổi chiều luôn!
- 2h30' Con ăn
- 5h00' Con ăn
- 6h30' Con bú mẹ.
- 6h37' Mẹ đặt con vô cũi. Con khóc nhiều trong 5 phút đầu và rên rĩ, tiếp tục khóc nhiều trong mấy phút sau.
- 6h50' Con ngủ tối! Ngoan nhé con trai yêu của mẹ! Con giỏi lắm. Mẹ yêu con! Giấc này con ngủ hay khóc mơ quá. Mẹ thương con! Muốn ôm con, cho con kê tay mà ngủ quá Cầu Vồng của mẹ ơi!
- 10h40' Con tỉnh dậy, đứng dậy kêu mẹ. Mẹ đặt con xuống và con ngủ lại trong vòng một phút.
- 1h04' Con dậy, mẹ đặt con nằm lại là con ngủ lại ngay. Chắc do nóng nên con dậy.
- 2h55' Con dậy. Có khóc đòi ra 2 phút và tự ngủ lại sau 3 phút nữa.
- 3h00' Con ngủ lại.
- 3h10' Con dậy và lặp lại như lúc nãy.
- 3h15' Con ngủ lại.
- 4h00' Con dậy và ngủ lại trong vòng 2 phút.
Trời nóng nực quá nên con cứ ngủ được 10 phút lại lồm cồm bò dậy vì nóng. Con hay ra mồ hôi trộm ở đầu lắm nên khi nào bồng con lên mẹ cũng toàn thấy ướt mồ hôi ở đầu. Để sáng ra mẹ thiết kế lại chỗ để quạt cho con nhé.
- 5h50' Con dậy chào ngày mới!
Ba mẹ yêu con!

• NGÀY + ĐÊM THỨ 4

- 5h55' Con bú ti mẹ. Bú lấy bú để nhìn mà thương!
- 7h20' Ăn sáng.
- 7h55' Mẹ cho con vào cũi. Con khóc lóc ỉ ê nhưng tự nhiên lại vui vẻ chỉ chỉ lên tường nhà. Mẹ nghĩ ngay đến con thằn lằn. Con đòi ra để đi chơi với thằn lằn. Ừ thì mẹ cho con ra! 5 phút sau con vô lại cũi, khóc lóc 7 phút, lim dim 8 phút.



- 8h15' Con ngủ giấc sáng. Mẹ chúc con ngủ ngoan!
- 9h30' Con dậy.
- 9h50' Con uống 60ml sữa ngoài và bú ti mẹ.
- 11h10' Con ăn
- 12h25' Mẹ cho con vô cũi. Con khóc 5 phút, chơi 7 phút.
- 12h37' Con ngủ giấc trưa.
- 1h30' Con dậy. Mất điện, trời không có gió nữa nên cho dù mẹ có cố gắng quạt đến mấy cũng không thể kéo dài nổi giấc ngủ của con.
- 2h00' Con ăn
- 4h30' Con ăn
- 6h30' Mẹ cho con ăn thêm 6 cái bánh ăn dặm.
- 6h55' Con bú ti mẹ.
- 7h05' Mẹ đặt con vào cũi. Con không ý kiến ý cò chi, nhìn mẹ xong quay sang ngủ say sưa! Ôi!!! Mẹ thương hoàng tử của mẹ quá điiiiiii! Giỏi lắm con trai ạ! Mẹ hạnh phúc vì con!
- 10h20' Con đứng dậy kêu mẹ, mẹ bế lên đặt xuống là con ngủ lại luôn. Yêu quá thể!
- 1h25' Con đứng dậy kêu mẹ, mẹ bế lên đặt xuống là con ngủ liền y như lúc nãy!
- 2h20' Như cũ!
- 3h35' Như cũ nhưng lần này là do nóng. Ba đóng cửa sổ vì sợ gió to quá con lạnh, đóng lại thì bí quá, quạt không đủ độ cho con. Mẹ mở ra lại rồi đó. Ngủ tới sáng luôn nhé con trai! Mẹ yêu con!
- 5h00' Con dậy. Vẫn như cũ chỉ khác là lần này trời sáng hơn mà mẹ còn mở cửa sổ nữa nên con nhìn thấy ba, con đòi đi ba. Gớm! Mới 5 giờ mà định chào buổi sáng luôn chắc? 6 giờ là đủ gian nan với mẹ rồi chàng trai ạ!
- Con ngủ lại sau 2 lần đặt xuống, thật ra thì cũng chưa đến 2 phút.
- 5h45' Con dậy chào ngày mới!

• NGÀY + ĐÊM THỨ 5

- 5h50' Con bú ti mẹ.
- 7h05' Con ăn sáng.



- 7h57' Mẹ cho con vô cũi. Sáng nay con khóc ghê lắm. Có khi làm mẹ nổi khùng vì lời tóc mẹ đau đặng. May mà mẹ chưa mạnh động. Hê hê. Con khóc đúng 18 phút, nằm 5 phút rồi ngủ.
- 8h20' Con ngủ sáng.
- 9h10' Con dậy
- 9h45' Bú mẹ
- 11h00' Con ăn trưa
- 12h15' Mẹ cho con vô cũi. Con khóc lấy lệ 2 phút, chơi... đúng 1 tiếng đồng hồ. Chơi đủ trò. Tóm lại mà con vờn mẹ đúng 1 tiếng!
- 1h15' Con đi ngủ
- 2h25' Con dậy
- 3h10' Con ăn chiều.
- 5h20' Con ăn tối
- 6h50' Mẹ cho con bú
- 7h10' Mẹ đặt con vô cũi. Con nhìn mẹ xong rồi nằm kiếm cái chơi, chơi trong tối nên ít trò chơi không như buổi ngày đâu chàng ơi. Được cái con quen rồi nên không khóc nữa. Chơi một tí là lăn ra ngủ.
- 7h20' Con ngủ giấc tối! Ngủ ngoan nhé con yêu của mẹ!
- 9h30' Con dậy kêu mẹ, mẹ đặt xuống là ngủ lại.
- 11h30' Như trên.
- 1h30' Con dậy khóc chống đối 5 phút rồi nằm yên lặng 5 phút nữa mới ngủ.
- 1h40' Con ngủ lại.
- 4h00' Con dậy, mẹ đặt nằm xuống là ngủ lại.
- 5h00' Như trên.
- 5h30' Con dậy. Mẹ cho con chào ngày mới nắng lên luôn!
Chúc con trai 1 ngày ngoan! Ăn tốt ngủ tốt nha con!

• NGÀY + ĐÊM THỨ 6

- 5h35' Con bú ti mẹ.
- 7h10' Con ăn sáng.
- 7h40' Mẹ cho con vô cũi. Con khóc không chịu 5 phút, nằm chơi 25 phút mới chịu ngủ.



- 8h10' Con ngủ giấc sáng.
- 9h00 Con dậy
- 9h30' Con bú ti mẹ
- 11h30' Con ăn trưa.
- 12h30' Mẹ cho con vô cũi. Con khóc không chịu 5 phút, nằm chơi 55 phút!
- 1h30' Con ngủ giấc trưa.
- 2h00' Con dậy khóc. Mẹ dỗ 5 phút sau con ngủ lại.
- 2h45' Con dậy.
- 3h20' Con ăn chiều.
- 5h30' Con ăn tối.
- 7h15' Mẹ cho con bú.
- 7h30' Mẹ cho con vô cũi. Con nằm chơi, nói chuyện với em cá ngựa thêm 10 phút rồi ngủ.
- 7h40' Con ngủ tối! Ngủ ngon nhé con yêu của mẹ! Mẹ yêu con!
- Hôm nay mẹ quyết định không ngủ ở phòng con nữa. Mẹ biết mẹ ngủ cùng phòng với con nên con nghe hơi mẹ, tối lại vẫn cứ dậy đòi mẹ. Dù là dậy, mẹ đặt xuống là ngủ lại thì cũng mất giấc của con. Mẹ cần tập cho con ngủ từ đầu hôm đến sáng, có dậy thì cũng có thể tự trấn an được. Ba con không chịu nhưng mẹ kiên quyết nên đòi ngủ ở phòng tivi chứ không chịu về phòng ngủ, kêu sợ không nghe con khóc. Trời! Mẹ mong mẹ ngủ say đến độ không nghe con khóc quá! Ừ thì ngủ ở đâu cũng được, miễn là mẹ con mình cùng hợp tác con nhỉ! Kiểu này ít bữa con ngủ quen rồi không khéo ba cứ bắt mẹ ngủ ở đây mãi, ba không chịu cho con ngủ riêng, cứ kêu tội con. Mẹ cũng nhớ con, cũng thương con lắm. Nhưng ngủ chung là ngủ chung kiểu rãng nữa đây? Ba mẹ đã hành con suốt một năm tròn rồi. Mẹ muốn dành mọi sự tốt nhất và lành mạnh nhất cho con trai của mẹ! Mẹ con mình cùng phấn đấu con trai nhé!
- 10h20' Con dậy mẹ đặt xuống ngủ lại
- 2h10' Con dậy. Mẹ đặt xuống nhìn 5 phút rồi ngủ lại.
- 4h10' Con dậy vì nóng. Mẹ dỗ, đặt con nằm lại là con ngủ lại.



- 4h40' Con dậy vì đi ị. Thương con quá, cơn đau bụng mà buổi đêm cũng không tha. Mẹ lau rửa cho con xong đặt con vào cũi, con khóc 5 phút, mẹ cho con uống nước 5 phút.
- 4h55' Con ngủ lại.
- 6h50' Con dậy chào ngày mới!

• NGÀY + ĐÊM THỨ 7

- 6h00' Con bú ti mẹ
- 6h45' Con ăn sáng.
- 7h45' Mẹ chở con xuống nội để đi chơi. Cả nhà cùng đi viếng mộ Bác Giáp. Thời gian biểu ngày hôm nay của con bị gián đoạn rồi đây. Lên xe con ăn ít rồi ngủ khoảng 20 phút.
- 3h30' Con ngủ chiều được 30 phút thì dậy.
Ngày nay con ăn ít mà thất thường quá. Mẹ sợ con không đủ no cho giấc tối ngủ ngon.
- 5h50' Con bú mẹ.
- 7h05' Con ngủ giấc tối. Mẹ hy vọng con mẹ sẽ ngủ ngoan! Chúc con ngủ ngoan. Mẹ yêu con!
- 8h00' Con dậy 2 phút rồi ngủ lại.
- 10h36' Con dậy vì nóng. Có khóc nhưng không nhiều.
- 10h45' Con ngủ lại.
- 12h10' Con dậy
- 12h15' Con ngủ lại
- 2h20' Con dậy 2 phút rồi ngủ lại.
- 3h40' Con dậy 5 phút
- 4h00' Dậy 5 phút
- 5h00' Con dậy khóc, mẹ dỗ mãi không chịu. Con khóc 15 phút, ba con ở ngoài cứ đòi cho con dậy luôn cho rồi, ừ thì thôi dậy luôn vậy!
Con chào ngày mới lúc 5 giờ.

• NGÀY + ĐÊM THỨ 8

- 5h10' Con bú ti mẹ.
- 6h30' Con ăn sáng.



- 7h25' Mẹ cho con vào cũi. Con khóc 5 phút rồi ngủ.
- 7h30' Con ngủ giấc sáng.
- 9h15' Con dậy.
- 10h00' Con uống 80ml sữa bình và bú ti mẹ.
- 11h20' Con ăn trưa.
- 12h40' Mẹ đặt con vào cũi ngủ trưa, con khóc nhiều, mẹ sợ con đang đi ngoài, mệt nhiều nên mẹ cho con bú, con ngủ rồi mẹ mới đặt xuống. Đặt xuống cái là con dậy khóc ngặt nghẻo. Cứ như thế đến lần thứ 3 con mới chịu ngủ. Nhanh quen nếp sống mới đi con. Rồi đây cứ đến giờ ngủ là mẹ đặt con vào cũi rồi cứ việc đi ra thôi. Mẹ mong đến ngày đó con trai ạ!
- 1h10' Con ngủ trưa.
- 2h30' Con dậy
- 3h20' Con ăn chiều.
- 5h30' Con ăn tối.
- 6h45' Mẹ cho con bú.
- 7h00' Mẹ đặt con vào cũi. Con khóc 2 phút rồi nằm chơi.
- 7h15' Con ngủ giấc tối. Mẹ chúc con ngủ ngon! Yêu con!
- 12h10' Con dậy kêu mẹ. 5 phút sau con ngủ lại nhưng quay qua quay về.
- 12h25' Con ngủ lại sâu, mẹ ra khỏi phòng con.
- 2h10' Con dậy và ngủ lại
- 2h40' Như trên
- 3h40' Như trên
- 4h50' Con dậy, khóc nhiều. Mẹ cho con uống nước là con mừng quỳnh lên. Chao ui mẹ đoảng quá, nước luôn chuẩn bị sẵn mà cứ quên cho con uống. Để con trai mẹ khát. Hic. Uống xong con ngoan hẳn.
- 5h10' Con ngủ lại.
- Đại khái cũng phải tầm 1 tháng sau mới có thể gọi là tạm ổn ạ. Chắc tại chàng lớn rồi mẹ mới áp dụng nên hơi lâu. Nhưng 2 mẹ con cũng nhẹ nhàng thôi chứ không còn vất vả như thời gian đầu. Em cho con ngủ riêng phòng luôn, phòng dùng quạt chứ không có điều hòa. Lúc đầu thì con ngủ cũi, sau tầm hơn 1 tháng ba mẹ đặt được giường riêng cho con nên con qua ngủ giường của con cho tới giờ.

"Sau hôm bùng cháy vì quá stress khi CHIẾU CON, em quyết định rèn lại nếp ngủ cho con. Thứ nhất là luyện ngủ bằng Bế lên/Đặt xuống và CHO NGỦ CŨI theo gợi ý của chị. Mất đúng 2 ngày 1 đêm. Em cứ nghĩ là sẽ có ARA nhưng hình như tất cả chu trình ARA chỉ kéo dài trong 2 ngày 1 đêm ấy thôi. Lần đầu tiên Bế lên/Đặt xuống mất 36 lần. Lần thứ 2 mất 60. Rồi tăng lên, đỉnh điểm là 112 lần trong vòng hai tiếng đồng hồ. Sau đó hạ dần xuống, bây giờ tối đa mười mấy lần là ngủ. Nhưng tuyệt vời nhất là con từ một đứa trẻ catnap liên tục vào ban ngày, và luôn cần người vỗ mông/nằm cạnh mới ngủ được thì nay đã nằm cũi ngủ ngon lành và ngủ thẳng 2 - 3 núp dài 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng mới dậy. Trước đây, khi ngủ cùng bố mẹ thì nửa đêm con dậy lăn lộn rồi bò lên người bóp mũi, giằng tai tóc của bố mẹ, rồi khóc, rồi không ngủ, thiếu ngủ, giờ đây, ngủ trong cũi đêm vẫn lăn lộn nhưng con tự chuyển giấc và cùng lắm là mẹ đến Bế lên/Đặt xuống mấy lần là ngủ lại. Ngủ đủ là con lại vui tươi như thường.

Cảm ơn chị nhiều lắm vì đã gợi ý em cho con ngủ cũi. Đêm em lại được ngủ ngon rồi. Ít nhất là từ 12 giờ đến 4 hoặc 5 giờ sáng."

– Chia sẻ của một mẹ giấu tên

PHƯƠNG PHÁP ĐỂ BÉ KHÓC - CRY IT OUT

Khi áp dụng phương pháp ĐỂ BÉ KHÓC - CIO với trẻ dưới 4 tháng tuổi cha mẹ cần tìm hiểu kỹ và áp dụng song song với trình tự sinh hoạt E.A.S.Y PHÙ HỢP VỚI ĐỘ TUỔI CỦA BÉ. Với trẻ dưới 4 tháng tuổi, CIO sẽ không thể thành công và không nên sử dụng nếu không được áp dụng đồng thời với bộ công cụ trấn an 5S của bác sĩ Harvey Karp.

Với trẻ đã được áp dụng 5S từ trước và đã cai bộ công cụ này, nhưng trẻ đánh mất khả năng tự ngủ do thời điểm chuyển giao

lịch sinh hoạt, đau ốm, sau các chuyến đi du lịch hay ở các tuần Wonder Weeks, khi áp dụng hướng dẫn tự ngủ lại cho bé với CIO thì cha mẹ được khuyến khích giới thiệu lại bộ công cụ 5S trên. Khi trẻ tự ngủ được thành thạo lại, việc từ bỏ các yếu tố trong 5S sẽ đơn giản và tốn ít nước mắt hơn rất nhiều.

CIO có kiểm soát là phương pháp đòi hỏi cha mẹ cần nghiên cứu rất kỹ và có kế hoạch cụ thể trước khi áp dụng cho con.

Phương pháp Để bé khóc CÓ kiểm soát (CIO có kiểm soát - Cry It Out with check hay Controlled Crying - CIO with check)

KHI NÀO CÓ THỂ ÁP DỤNG?

Phương pháp Để bé khóc có sự kiểm soát nên được áp dụng cho trẻ từ 2 tháng tuổi trở lên. Có một số chuyên gia giấc ngủ khuyên bạn áp dụng phương pháp này cho trẻ khi trẻ được 4 tháng tuổi (Bác sĩ Richard Ferber) hoặc trên 6 tháng tuổi (Bác sĩ Green). Độ tuổi sớm nhất mà tôi thấy cha mẹ áp dụng CIO có kiểm soát là khi bé được 6 tuần tuổi. Các trường hợp luyện ngủ theo phương pháp này ở độ tuổi sớm hơn thường không cho kết quả khả quan và khiến cha mẹ bỏ cuộc.

TRƯỜNG HỢP ÁP DỤNG

- ✿ Những trẻ chưa học được kỹ năng tự ngủ (kể cả khi áp dụng trình tự 4S hoặc 5S, hoặc khi cha mẹ đã thử sức với phương pháp Không nước mắt, Bế lên/Đặt xuống nhưng không thành công).

- * Những trẻ chưa học được kỹ năng tự ngủ và không theo một nếp sinh hoạt nào. Hay những trẻ có giấc ngủ bị ảnh hưởng do chuyển đổi trình tự sinh hoạt.
- * Những trẻ cần kéo dài thời gian ngủ ngày hoặc bị thức dậy sớm vào buổi sáng.
- * Những trẻ có chất lượng giấc ngủ kém.

CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI ÁP DỤNG

- * Hãy nhớ rằng CIO có kiểm soát không phải là cứ vớt bé lên giường, tắt đèn, đóng cửa rồi bỏ mặc cho bé mãi mà không hề làm gì.
- * Thực hiện đúng các bước chuẩn bị như ở mục Chuẩn bị môi trường ngủ.
- * Bạn nên áp dụng CIO có kiểm soát với giấc đêm trước. Khi bé có thể tự ngủ vào giấc đêm, hãy áp dụng cho giấc ngày. (Nếu bạn vẫn muốn áp dụng CIO có kiểm soát cho cả giấc ngày và giấc đêm, hãy xác định là bạn và bé sẽ rất mệt, và có thể có rất nhiều nước mắt, và bạn cần cho bé vào giường sớm hơn ngưỡng buồn ngủ của bé từ 15-20 phút, thậm chí sớm hơn trong tất cả các giấc để trừ thời gian bé khóc làm vượt quá thời gian thức hợp lý theo lứa tuổi của bé, khiến bé bị quá mệt và quá giấc, tức là có thể nếp sinh hoạt của bé bị đảo lộn khá nhiều, nên hãy suy nghĩ thật kỹ với quyết định này.
- * Bạn nên chuẩn bị ga chống thấm, ga mới, nước ấm, khăn ướt để lau, để phòng bé khóc nhiều và nôn trớ.

KỸ THUẬT CHUẨN

Để thực hiện thành công phương pháp CIO có kiểm soát, bạn hãy chú ý làm theo hướng dẫn, đặc biệt là cố gắng đừng bế bé quá lâu so với nhu cầu của bé. Hãy kiên trì và kiên định.



TRÌNH TỰ THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP ĐỂ BÉ KHÓC CÓ KIỂM SOÁT (CIO WITH CHECK)

- **Bước 1:** Luyện cho bé khi bé đã được sinh hoạt theo trình tự cố định. Chuẩn bị môi trường ngủ cho bé. Xác định ngưỡng buồn ngủ của bé và cho bé vào giường sớm hơn ngưỡng buồn ngủ đó 10 đến 15 phút (với một số bé Năng Động, Nhạy Cảm, bạn có thể cần cho bé vào giường sớm hơn). Trước đó, hãy thực hiện trình tự đi ngủ với bé, cho bé ăn no và thoải mái, sạch sẽ. Hãy chuẩn bị tinh thần cho bé trước bằng cách thì thầm kế hoạch của bạn với bé, ví dụ như “Hôm nay con của mẹ sẽ tự ngủ nhé, mẹ sẽ không bế con của mẹ nữa nhé. Con ngủ ngon nhé, nếu con khó chịu thì mẹ sẽ vào với con.”
- **Bước 2:** Thực hiện trình tự đi ngủ đêm trước khi đặt bé xuống. Bạn có thể bật tiếng ồn trắng nếu muốn. Với các bé dưới 4 tháng tuổi và đã quen được quấn chặt (Swaddling), bạn có thể quấn bé, nhưng hãy để bé mặc đồ thoáng mát, ít đồ, hoặc không mặc gì trước khi quấn, và để nhiệt độ phòng đủ mát để nếu bé khóc và giãy giụa cũng không bị quá nóng. Với các bé trên 4 tháng tuổi, đừng quấn bé.
- **Bước 3:** Bạn đặt bé xuống, thì thầm vào tai bé lời chúc ngủ ngon như: “Đến giờ ngủ rồi, ngủ ngon nhé con yêu”, rồi đi ra khỏi phòng (Hãy nói lời chúc ngủ ngon y hệt nhau, hàng ngày vào mỗi giấc để bé biết rằng đây là một từ khóa cho thấy đã đến giờ đi ngủ). Nếu bé bắt đầu khóc, **ĐỪNG CHẠY NGAY LẬP**



TỨC VÀO PHÒNG BÉ VÀ VỖ VỀ BÉ. Thông thường, bạn nên chờ đợi khoảng 3 phút, nếu bạn cứng rắn hơn, có thể chờ đợi 5 phút rồi mới vào phòng. Hãy nhớ, thời gian chờ đợi bắt đầu tính từ lúc bé bắt đầu khóc, chứ không phải từ lúc bạn ra khỏi phòng.

- **Bước 4:** Sau khi chờ đợi đủ thời gian, bạn vào phòng bé và cho bé thấy sự hiện diện của bạn. Lý tưởng nhất là bạn đặt tay lên người bé, để bé nằm nghiêng và vỗ lưng bé, hay chạm nhẹ vào bé khi bé vẫn nằm trong cũi. Chỉ khi thấy bé quá khó chịu hoặc khóc quá dữ dội, bạn mới bế bé lên và đừng đưa nhẹ nhàng. Nhưng đừng giao tiếp mắt với bé và trò chuyện.

- **Bước 5:** Ngay khi bạn thấy cơ thể bé thả lỏng, tiếng khóc của bé chỉ còn là những tiếng thút thít, hự hự hay khịt mũi, ngay lập tức dừng hành động vỗ về lại và rời khỏi phòng (khoảng 1 đến 2 phút, tối đa 4 phút). Kể cả nếu như khi vừa rời tay bạn ra thì bé sẽ gào lên khóc, bạn cũng vẫn phải đặt bé xuống và rời khỏi phòng ngay lập tức. Lần này hãy KÉO DÀI thời gian chờ đợi nhiều hơn một chút so với lần đầu tiên. Ví dụ, nếu lần đầu tiên bạn chờ 3 phút, thì lần này bạn sẽ chờ 5 phút rồi mới vào phòng. Lưu ý hãy phân biệt kỹ tiếng khóc tự trấn an với tiếng khóc thực sự của bé. Nếu bạn nghe thấy bé đang khóc niêm chú, thì hãy chờ đợi thêm một chút để xem bé có tự chìm vào giấc ngủ hay không, đừng vào phòng vội.

- **Bước 6:** Nếu bé vẫn khóc, hãy vào phòng sau khi chờ đợi đủ thời gian, lần này vẫn làm đúng kỹ thuật, chỉ trấn an bé đủ đến khi bé thả lỏng, ngừng gào khóc và chỉ còn thút thít, hự hự hoặc khịt khịt mũi. Đừng cho bé ăn, hay đi lại trong phòng rồi bế rung; cũng đừng giao tiếp mắt và trò chuyện với bé.

- **Bước 7:** Ra khỏi phòng và chờ đợi với thời gian tăng dần, lần này là 7 phút. Hãy đọc lại các kiểu tiếng khóc khi bé luyện tập



kỹ năng tự ngủ và bình tĩnh. Tiếng khóc đỉnh điểm có thể xuất hiện sau 10 đến 15 phút, nên bạn hãy chuẩn bị tinh thần, và vẫn theo trình tự chờ đợi cũng như kỹ thuật trấn an như cũ dù bé có khóc dữ dội đến mức nào.

Chú ý:

- Nếu bé khóc và quá nóng, hãy bỏ quần ra (nếu bạn quần con), lau mồ hôi thật nhanh và tiếp tục thực hiện phương pháp.

- Nếu bé khóc và nôn trớ, thì một người chăm sóc bế bé, lau mặt mũi và hút mũi cho bé, có thể vỗ ợ hơi, nhưng không dùng giao tiếp mắt, không trò chuyện, không bế rong, không rung lắc, người còn lại nhanh chóng thu dọn và tiếp tục thực hiện phương pháp sau khi giường cũ đã sẵn sàng. Nếu bạn chỉ có một mình, hãy đặt bé ở nơi an toàn, thao tác thật nhanh rồi luyện ngủ tiếp, hoặc ngưng lại và chờ đến hôm sau (không khuyến khích).

- Nếu bé khóc và có dấu hiệu lả đi, hãy ngưng lại, cho bé đi ngủ theo cách cũ và thực hiện lại kế hoạch luyện tự ngủ vào hôm sau.

• **Bước 8:** Ngày thứ hai, hãy kéo dài thời gian chờ đợi ở lần đầu tiên khi nghe tiếng bé khóc. Nếu đêm đầu, bạn chờ 3 phút cho lần thứ nhất, thì đêm thứ hai, hãy chờ 5 phút cho lần thứ nhất, 7 đến 10 phút cho lần thứ 2, 9 đến 12 phút cho lần thứ 3...

Hãy nhớ các nguyên tắc sau:

- Tính thời gian chờ từ lúc bé khóc.

- Vào phòng và trấn an bé một cách nhanh gọn như đặt tay lên người bé, vỗ lưng, bế và đung đưa nhẹ chỉ khi thấy bé quá khó chịu, không bế rong, rung lắc, sử dụng giao tiếp mắt và trò chuyện (khoảng 1 đến 2 phút, tối đa 4 phút).



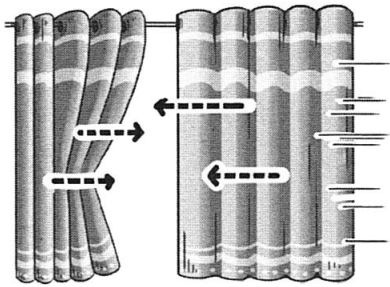
- Ngừng ngay động tác trấn an và đặt bé xuống khi bé thả lỏng, chỉ thút thít khóc hoặc khịt mũi. Đặt bé xuống kể cả khi bé khóc ngay lúc vừa rời khỏi người bạn, ra ngoài, và chờ đợi với thời gian tăng dần.

Ngày đầu tiên áp dụng CIO có kiểm soát, nếu bạn áp dụng cho giấc đêm, thì lý tưởng là bạn áp dụng tối đa 1 giờ mà bé vẫn chưa tự ngủ được thì nên ngừng lại và tiếp tục tập vào ngày mai, ngày thứ hai hãy kéo dài thời gian tập thêm 15 phút. Nếu bạn kiên định và cứng rắn, có thể tập cho bé đến khi bé chìm vào giấc ngủ. Nếu bạn áp dụng nó vào giấc ngày, hãy chỉ thực hiện tối đa 30 phút rồi cho bé ngủ theo cách bình thường bạn vẫn cho bé ngủ và thử lại vào giấc sau, không nên kéo dài thời gian CIO có kiểm soát vào những ngày sau như khi áp dụng giấc đêm.

• **Bước 9:** Những ngày tiếp theo, tiếp tục tăng dần thời gian vào trấn an lên 10 phút, rồi 15 phút, và 20 phút...

Thông thường, mất khoảng 10-15 ngày để hoàn thành kế hoạch luyện ngủ theo CIO có kiểm soát. Trong các nghiên cứu kiểm chứng về CIO có kiểm soát thì bố mẹ có thể hoàn thành kế hoạch luyện tự ngủ cho bé trong vòng 4 tuần.

PHƯƠNG PHÁP ĐỂ BÉ KHÓC CÓ KIỂM SOÁT (CIO with check)



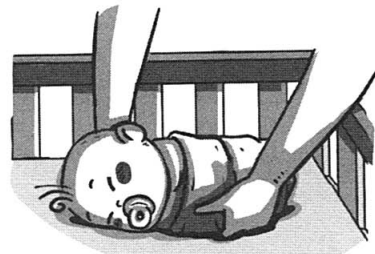
KÉO RÈM



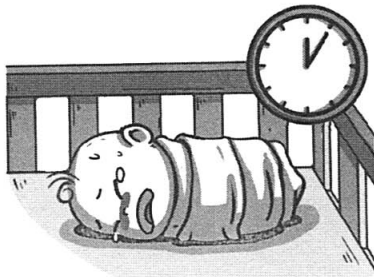
BẬT TIẾNG ỒN TRẮNG
+ THƯ GIÃN



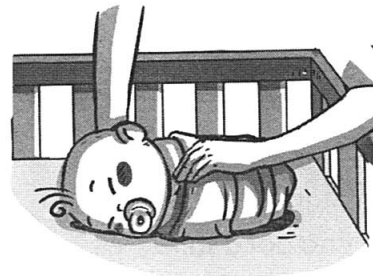
BÉ KHÓC 3 PHÚT



ĐẶT XUỐNG GIƯỜNG + TÌ GIẤ
(NẾU CÓ) -> MẸ RA NGOÀI.



BÉ KHÓC 5 PHÚT



MẸ VÀO CHO LẠI TÌ GIẤ
(VỖ CÓN NHƯNG KHÔNG BẾ LÊN)

! LƯU Ý

*** Những ngày tiếp theo, tiếp tục tăng dần thời gian chờ đợi vào trấn an lên 10 phút, 15 phút, 20 phút



LẶP LẠI TRÌNH TỰ NHƯ THẾ SAU MỖI LẦN MẸ VÀO, THỜI GIAN CHỜ ĐỢI SẼ TĂNG DẦN LÊN (4 PHÚT, 7 PHÚT,...)

THỜI GIAN CHỜ ĐỢI GỢI Ý TRƯỚC KHI CAN THIỆP TRONG TUẦN ĐẦU TIÊN

● Ngày 1:

- » Lần chờ đợi đầu: 3 phút
- » Lần chờ đợi 2: 5 phút
- » Lần chờ đợi 3: 10 phút
- » Các lần tiếp theo dừng lại ở: 10 phút.

● Ngày 2:

- » Lần chờ đợi đầu: 5 phút
- » Lần chờ đợi 2: 10 phút
- » Lần chờ đợi 3: 12 phút
- » Các lần tiếp theo dừng lại ở: 12 phút

● Ngày 3:

- » Lần chờ đợi đầu: 10 phút
- » Lần chờ đợi 2: 12 phút
- » Lần chờ đợi 3: 15 phút
- » Các lần tiếp theo dừng lại ở: 15 phút

● Ngày 4:

- » Lần chờ đợi đầu: 12 phút
- » Lần chờ đợi 2: 15 phút
- » Lần chờ đợi 3: 17 phút
- » Các lần tiếp theo dừng lại ở: 17 phút

● Ngày 5:

- » Lần chờ đợi đầu: 15 phút
- » Lần chờ đợi 2: 17 phút
- » Lần chờ đợi 3: 20 phút
- » Các lần tiếp theo dừng lại ở: 20 phút

● Ngày 6:

- » Lần chờ đợi đầu: 17 phút
- » Lần chờ đợi 2: 20 phút
- » Lần chờ đợi 3: 25 phút
- » Các lần tiếp theo dừng lại ở: 25 phút

● Ngày 7:

- » Lần chờ đợi đầu: 20 phút
- » Lần chờ đợi 2: 25 phút
- » Lần chờ đợi 3: 30 phút
- » Các lần tiếp theo dừng lại ở: 30 phút

Các ngày tiếp theo, nếu tình hình có cải thiện nhưng chưa ổn định hẳn, hãy tiếp tục thêm một vài phút (khoảng 3-4 phút) vào mỗi ngày và mỗi cử chờ đợi.

CHIA SẺ CỦA MẸ

“Phải nói mình là người rất ghét CIO và đứa đầu nhà mình toàn bú xong lăn ra ngủ nên mình càng chả thiết tha gì vụ cho khóc. Nhưng đến bạn thứ 2, sau 3 tháng đầu ngoan mẫu mực thì lại dở chứng catnap cả ngày lẫn đêm. Mình đã áp dụng phương pháp shhù - vớ khi con được 3,5 tháng, dần chuyển sang Bế lên/ Đặt xuống khi con 5 tháng, và phải CHẤP NHẬN CIO khi con 6 tháng. Vì sao? Vì các phương pháp đã qua rất lâu cho con vào nếp, và nếp dễ bị phá. Mình xin phép tường thuật CIO thôi nhé.

- **Ngày 1:** Mình bắt đầu từ giấc đêm. Vì các giấc ngày mình bận, nên phải nhờ bà nội cho con ngủ. Mình cũng đã quán triệt với bà là không bế, chỉ đặt nằm rồi hát à ơi thôi. Đêm đấy khóc hơn 1 giờ. Ngủ được 1 giờ lại dậy khóc tầm 30-45 phút gì đấy. Mẹ quặn hết cả ruột vì xót con.

- **Ngày 2, 3, 4:** Tốt đẹp cực kì! Bạn í ngủ ngày tốt, có bị giật mình sau khi vào giấc khoảng 45-60 phút. Có lúc ngủ tiếp được, có lúc không. Nhưng đảm bảo đủ 3 giờ ngủ ngày và lúc dậy không khóc. Đêm vào giấc dễ. Chỉ có điều mẹ ngồi xó phòng chứ không ra ngoài hẳn được vì bên ngoài rất sáng và ồn. Bạn thích nghe mẹ hát, dù chỉ là ư ử nên mẹ cũng hơi chiều bạn 1 tí (tâm lí xót con của các bà mẹ nói chung!). **Có hậu quả:** Bạn ho nhiều do khóc. Mẹ phải cho uống siro ho Prospan.

- **Ngày 5:** THẬT KINH DI! Bạn ỉ ôi cả ngày! Tối vào giấc dễ nhưng ngủ được 1 tiếng lại dậy khóc tận 1 tiếng rưỡi!!! Chấp nhận thì chấp nhận, nhưng mà xót quá thể là xót. Sau đó lại vào nếp. Bạn vẫn bị cái kiểu ngủ 1 tiếng xong khóc vào buổi tối. Tối nào cũng 2 phát kéo cho đến 10 giờ tối mới yên.

Đến hôm nay, sau tầm 10 ngày theo CIO (nửa mùa) bạn đã tự nín sau khi khóc độ 3 phút. Mẹ bạn ghi nhận sự tiến bộ và biết chặng đường khó khăn nhất đã qua nhưng chưa kết thúc.

• **Kết luận:** Con khóc là một phần của cuộc sống, luyện ngủ cũng vậy. Nếu mình hiểu tiếng khóc của con cũng như các biện pháp xử lý khoa học thì không có gì đáng sợ cả. Dù con mình vẫn chưa khỏi ho và vẫn còn ngày ngoan ngày quấy, mình biết rằng con đã tiến bộ rất nhiều nhờ luyện ngủ, cai ti đêm, tuân theo thời gian biểu hợp lứa tuổi. Việc chăm sóc bạn ấy nhờ thế mà nhất quán trong gia đình, và mình có thể yên tâm lượn lờ mà tin rằng con vẫn được chăm như ý mình (nhà mình tứ đại đồng đường nhà)."

– *Mẹ Lương Thùy D,*
giáo viên trường THPT Amsterdam Hà Nội

Phương pháp Để bé khóc KHÔNG có kiểm soát (Cry it out without check/ Cry it out extinction - CIO)

KHI NÀO CÓ THỂ ÁP DỤNG

Phương pháp Để bé khóc không có kiểm soát nên được áp dụng cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên và nên là biện pháp cuối cùng, sau khi bạn không thành công với tất cả các biện pháp dễ chịu hơn. Có một số mẹ áp dụng CIO sớm hơn, nhưng theo chúng tôi, 4 tháng là thời gian sớm nhất để áp dụng CIO không kiểm soát khi thực hiện kế hoạch luyện tự ngủ cho bé của bạn.

TRƯỜNG HỢP ÁP DỤNG

* Những trẻ chưa học được kỹ năng tự ngủ (khi đã áp dụng các phương pháp khác mà không thành công). Một số trẻ có tính khí quá năng động, và quá kích thích khi được mẹ can thiệp thường có thể sẽ chịu tự ngủ theo phương pháp này.

- * Những trẻ cần kéo dài thời gian ngủ ngày hoặc bị thức dậy sớm vào buổi sáng.
- * Một số cha mẹ lựa chọn phương pháp tự ngủ này cho bé vì nó nhanh chóng cho kết quả, giảm thiểu thời gian luyện tự ngủ kéo dài. Tuy nhiên, không phải bé nào cũng phù hợp với CIO không có kiểm soát.

CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI ÁP DỤNG

- * Thực hiện tuần tự theo các bước như ở mục kế hoạch luyện ngủ.
- * Bạn nên áp dụng CIO không kiểm soát với giấc đêm trước. Khi bé có thể tự ngủ vào giấc đêm, hãy áp dụng cho giấc ngày. Không nên áp dụng CIO không kiểm soát với cả giấc đêm và giấc ngày vì có thể khiến bé rất mệt, ngủ không được sâu giấc, ảnh hưởng đến kết quả luyện ngủ và nếp sinh hoạt của bé.
- * Bạn nên chuẩn bị ga chống thấm, ga mới, nước ấm, khăn ướt để lau, để phòng bé khóc nhiều và nôn trớ.
- * Khi sử dụng phương pháp này bạn nên sử dụng camera để theo dõi tình trạng của bé và can thiệp kịp thời, nếu không có camera, hãy tìm cách nào đó để có thể kiểm tra được tình hình của bé, ví dụ một ô cửa sổ nhỏ thông từ phòng bạn sang phòng bé mà bạn có thể hé cửa để nhìn qua mà bé vẫn không nhìn thấy bạn.

KỸ THUẬT CHUẨN

Để thực hiện thành công phương pháp CIO không kiểm soát, bạn hãy kiên trì và kiên định, và luôn ghi nhớ là cần cho bé



sinh hoạt theo trình tự cố định trước khi áp dụng CIO, thực hiện trình tự đi ngủ cho bé, cho bé vào giường với thời gian hợp lý và hãy chuẩn bị tinh thần cho bé trước khi luyện.



TRÌNH TỰ THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP ĐỂ BÉ KHÓC (CIO) KHÔNG CÓ KIỂM SOÁT

- **Bước 1:** Luyện cho bé khi bé đã được sinh hoạt theo trình tự cố định. Chuẩn bị môi trường ngủ cho bé. Xác định ngưỡng buồn ngủ của bé, và cho bé vào giường sớm hơn ngưỡng buồn ngủ đó 15 đến 20 phút (với một số bé Năng Động, Nhạy Cảm, bạn có thể cần cho bé vào giường sớm hơn nữa). Trước đó, hãy thực hiện trình tự đi ngủ với bé, cho bé ăn no và thoải mái, sạch sẽ. Hãy chuẩn bị tinh thần cho bé trước bằng cách thì thầm kế hoạch của bạn với bé, ví dụ như "Hôm nay con của mẹ sẽ tự ngủ nhé, mẹ sẽ không bế con của mẹ nữa nhé. Con ngủ ngon nhé, mẹ yêu con."
- **Bước 2:** Thực hiện trình tự đi ngủ đêm trước khi đặt bé xuống. Bạn có thể bật tiếng ồn trắng nếu muốn. Bạn đừng quấn bé mà hãy để bé mặc ít đồ, thoáng mát và để nhiệt độ phòng đủ mát để nếu bé khóc và giãy giụa cũng không bị quá nóng.
- **Bước 3:** Bạn đặt bé xuống, thì thầm vào tai bé lời chúc ngủ ngon như: "Đến giờ ngủ rồi, ngủ ngon nhé con yêu", rồi đi ra khỏi phòng (Hãy nói lời chúc ngủ ngon y hệt nhau, hàng ngày vào mỗi giấc để bé biết rằng đây là một từ khóa cho thấy đã đến giờ đi ngủ).
- **Bước 4:** Bạn đi ra ngoài và để cho bé tự tìm cách đưa mình vào giấc ngủ, nếu bé khóc, đừng vào, hãy theo dõi tình hình của bé qua camera. Hãy đặt giới hạn cho thời gian bạn để bé



tự ngủ tăng dần theo mỗi ngày. Ví dụ đêm đầu, bạn để bé tự trấn an trong 30 phút, rồi vào lại và cho bé ngủ theo cách thông thường. Ngày thứ hai, bạn tăng lên 45 phút. Ngày thứ 3, 1 tiếng. Không có khoảng thời gian chuẩn bị cho việc khi nào thì bạn vào can thiệp, mà nó tùy thuộc vào sự cứng rắn của bạn, có những bậc cha mẹ đã kiên trì đợi 2 tiếng, cho đến khi bé ngủ thì mới vào kiểm tra tình hình của bé. Hãy phân biệt đúng tiếng khóc thực sự của bé và tiếng khóc niem chú (đừng can thiệp), nếu bạn thấy bé có tiếng khóc khó chịu (dữ dội và cuống loạn) trong một khoảng thời gian dài, hãy can thiệp ngay.

Theo dõi tình hình của bé, nếu bé khóc và nôn trớ, hãy nhanh chóng vào thay ga giường, lau dọn cho bé và thực hiện tiếp.

CHIA SẺ CỦA MẸ

• Trước khi CIO

Con em trước 8 tháng ngủ khá ngoan, tối 7.30-8 giờ ngủ, có khi 4 giờ sáng thức dậy nhưng cũng tỉnh thoảng 2-3 giờ sáng. Nói chung là oe oe 1-2 lần trong đêm. Em cho bé bú xong thì bé ngủ lại.

Tự dung tới tháng thứ 9 thì một đêm con thức rất nhiều lần mà em không thể nhớ nổi bao nhiêu lần. Lúc đầu là 3 lần/đêm, sau đó tăng dần 4 lần, 5 lần,... em không đếm được nữa. Mà con lại không chịu nằm cũi nữa. Em cho con bú mẹ đến ngủ say thì đặt vào cũi, tự nhiên 12 giờ đêm con thức dậy, đứng lên vịn cũi gọi Me me me, khi được ẵm lên thì cười hí hửng, khoái chí đòi ra giường nằm ngủ cùng bố mẹ. Mà nếu con ngủ em cũng cho ngủ cùng luôn, nhưng nó lại không ngủ mà bò khắp giường trong khi mình thì buồn ngủ riu mắt. Bố không ngủ được phải chuyển sang phòng khác. Vậy là một mình em với con vật vã. Có ngủ con cũng chỉ ngủ chừng 30 phút 1 tiếng là ọ ẹ, nhăn nhó và lồm cồm bò. Em thức cả đêm để

canh con sợ con bò lung tung táy máy hay té lăn quay... Nói chung là con làm em stress vật vã, mặt mày hốc hác như ma cà rồng. Kéo dài như vậy được hơn nửa tháng thì em sợ quá, em cũng nghĩ chắc phải tập CIO cho con nhưng lại lo không biết con có bị gì không nên ăm đi bác sĩ. Bác sĩ chỉ nói một câu là "well baby". Do đó em quyết định CIO cho con. Nhưng phải đợi ăn Tết xong đã, vì Tết về nhà ông bà không tập được (Lúc con 4 tháng em tập cho con, cô em chồng thấy liền mách ông bà, thế là em bị ông mắng một trận qua điện thoại).

• Quá trình CIO

Ngày đầu tiên, ngay khi từ sân bay về nhà, giấc sáng, em cho CIO luôn, cũng hơi sợ vì con mới thay đổi môi trường từ lạnh sang nóng (Đà Lạt sang Sài Gòn), nhưng nhắm thấy phải làm thôi. Từ đó tới hôm em đi làm là còn khoảng 3 ngày, em hy vọng là sẽ tập cho con hòm hòm cả giấc ngày và giấc đêm để con nhanh quen.

Nghi thức: Em cho con bú xong, hôn hít, vỗ ợ hơi, hát cho con nghe 2 bài, và nói "con đi ngủ nhé, ngủ ngon nha con" rồi tạm biệt, đi ra ngoài đóng cửa phòng lại.

Con khóc oai oái, em phải đi sang phòng khác đóng cửa lại và nhốt cả chồng em bên đó. Nhìn đồng hồ 5 phút chạy sang. Con không sao, vẫn khóc, thấy mẹ con vui và mỉm cười, mình lại chạy ra, con lại càng khóc to hơn. Sau hai lần như vậy em quyết định không thực hiện CIO có kiểm soát nữa. Cho tự khóc rồi tự ngủ. Em không nhớ chính xác là con khóc bao lâu, chắc khoảng 30 phút. Có lẽ con mệt nên nhanh ngủ chẳng? Sau khi không nghe tiếng động gì nữa, em vào kiểm tra thì tội lắm. Con khóc và buồn hay sao í, ôm cái chăn của mình ngủ theo kiểu tư thế ngồi mà ụp mặt xuống giường – dẹo ghê. Như vậy là giai đoạn 1 tạm ổn.

Buổi chiều cũng tương tự. Các ngày khác cũng tương tự, nhưng có hôm buổi đêm, em tắt hết tất cả các đèn, đi ra ngoài và tối thui, con khóc, con la, em ở ngoài nghe, một lát sau đi vào kiểm tra thì con đã ngủ và ngủ ngay trên cái đồng “ọe” của mình luôn. Vừa hồi vừa chua, nhưng ngủ ngon lành, em và chồng vừa thay đồ cho con vừa xót. Chồng em nói thôi đừng luyện nữa, con con tội mà chắc con không khỏe, con ói hết, tối con đói thì sao. Xót con quá, nhưng kiên quyết, không thì mấy ngày nay con khóc bỏ phí sao. Hôm sau lại ói, nhưng em vô kịp nên thay cho con luôn và lại CIO mặc dù làm trễ giấc của con, có hôm tới 9h30 con mới ngủ. Sau 3 ngày thấy nét ngủ có khá hơn nhưng vẫn oe oe chút ít. Đêm thức dậy, đứng trong cũi gọi, khóc em cũng giả điếc luôn. Sau đó vẫn khóc, nhưng khóc ít dần và nhanh ngủ hơn. Em không còn đếm ngày nữa mà tự nhắc bản thân mình tới khi nào được thì mới thôi. Những ngày em đi làm thì ban ngày cô giúp việc vẫn ru, vẫn bế. Chỉ đến cuối tuần em mới lại tập được cho con giấc ngày.

• Kết quả

Chắc tới cuối tuần thứ 2 thì em chỉ cho cô giúp việc làm giống em để cho bé ngủ vì lúc này bé đã ngủ tốt và không khóc nữa. Bây giờ ngày cũng như đêm, mẹ cho em bú xong, hôn hít, vỗ ợ hơi, hát cho 2 bài, và nói con đi ngủ nhé, ngủ ngon nha con rồi tạm biệt, đi ra ngoài đóng cửa phòng, con cười đáp lại và tự chơi một lúc, sau đó tự ngủ. Cô giúp việc nhìn lạ lắm và ngạc nhiên.

– **Một mẹ giấu tên ở Sài Gòn**

**VÌ SAO
BẠN KHÔNG THÀNH CÔNG?**

THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP KHÔNG ĐÚNG THEO HƯỚNG DẪN

Sai lầm này thường xảy ra khi bạn không tìm hiểu kỹ phương pháp và làm sai dẫn đến thất bại, có thể bởi vì bạn chỉ đọc một vài bài viết đơn giản trên mạng hay thậm chí chỉ nghe hoặc đọc thấy một người nào đó nói về cách họ áp dụng cho con họ và về áp dụng luôn. Một trong những kiểu thực hiện phương pháp sai gồm có:

Áp dụng sai độ tuổi

Ví dụ bạn sử dụng Bế lên/Đặt xuống cho trẻ dưới 3 tháng tuổi, hay áp dụng 4S hoặc 5S khi bé được trên 4 tháng tuổi.

Thực hiện sai kỹ thuật

Lỗi mà cha mẹ hay gặp phải nhất chính là họ BẾ VÀ TRẤN AN CON QUÁ LÂU. Thông thường, với các phương pháp có trấn an trẻ, thì chỉ cần bế và trấn an trẻ đến khi thấy trẻ bắt đầu thả lỏng là lại đặt trẻ xuống, nhưng cha mẹ thường bế và vỗ về trẻ đến khi trẻ ngủ mới đặt xuống, đôi khi họ vỗ về quá mức như nói quá nhiều, quá lớn, hay dùng đưa quá mạnh hoặc thậm chí là bế rong. Bạn chỉ được bế trẻ 3 hoặc 4 tháng tối đa 4 phút, còn với trẻ lớn hơn, bạn chỉ được bế chúng trong khoảng thời gian càng lớn càng ít đi. Một số trẻ sẽ dừng khóc ngay khi bạn bế chúng lên, nhưng lúc đó bạn hãy đặt trẻ xuống ngay lập tức.

Một lỗi sai kỹ thuật nữa mà cha mẹ mắc phải chính là **trấn an trẻ không đúng theo chỉ dẫn**, thường vì do bạn đọc không kỹ hoặc tìm không đúng nguồn hướng dẫn tin cậy. Ví dụ bạn shhù-vỗ sai cách như vỗ quá nhẹ, shhù quá lớn, hay bạn nói



quá nhiều, hay bạn lao vào quá nhanh khi con khóc mà không sử dụng nút chờ...

Không quan sát và cho trẻ một trình tự sinh hoạt cố định. Đây là một sai lầm phổ biến dẫn đến thất bại khi luyện ngủ cho con, vì bố mẹ chỉ chăm chăm luyện tự ngủ cho con mà quên đi mất một ngày của con diễn ra thế nào. Nếu bạn đã đọc vòng luẩn quẩn ăn và ngủ, bạn sẽ biết cần phải cho con bạn ăn no thì mới ngủ tốt được, bạn cũng cần để ý các hoạt động trong ngày của con để bé không bị phấn khích thái quá hay bị quá mệt. Trẻ cần phải có một cấu trúc sinh hoạt ổn định để được ăn no, tinh thần thoải mái, không bị quá phấn khích hay quá mệt, và có cảm giác an toàn để hiểu được tín hiệu khi nào mình được ăn, khi nào mình đi ngủ thì bạn mới có thể thực hiện luyện ngủ thành công cho bé.

Không để ý hoặc không đọc đúng tín hiệu của bé khi bé đến ngưỡng buồn ngủ và trong khi tập tự ngủ. Bạn không chú ý hoặc không đọc kỹ những tín hiệu khi buồn ngủ hoặc khi quá mệt của bé nên bạn cho bé vào giường quá sớm, hay quá muộn. Hoặc khi bạn luyện tự ngủ cho bé, bạn không tìm hiểu rõ các kiểu tiếng khóc, và ngôn ngữ cơ thể của bé, nên có thể can thiệp không đúng lúc, dẫn đến việc bạn làm phiền bé (như khi bạn bế bé lên lúc bé đang khóc Niệm Chú). Hoặc bạn bế bé hay vỗ về bé quá lâu so với nhu cầu của bé.

Không điều chỉnh cho phù hợp với bé. Tất cả các phương pháp luyện tự ngủ cho bé cần phải được điều chỉnh để phù hợp với bé. Bạn cần phải dựa vào tính khí của bé (bé thích và không thích gì, cái gì làm bé bực bội, phấn khích, điều gì có thể trấn an bé...), tháng tuổi của bé (một em bé 4 tháng tuổi sẽ bị kích thích và tò mò hơn là một em bé mới chỉ 2 tháng tuổi), mốc phát triển

bé đang có (ví dụ luyện CIO cho một bé biết bò sẽ khác một bé mới chỉ biết lẫy). Ví dụ, trẻ Cáo Kinh thường ưỡn lưng lên và khó chịu khi đang khóc mà được cha mẹ bế. Áp dụng Bế lên/Đặt xuống hay CIO với bé Năng Động và Nhạy Cảm có thể mất nhiều thời gian hơn và cần phải được giảm thiểu hết các kích thích trước khi đưa vào giường ngủ...

Cảm giác tội lỗi thường khiến bạn bỏ cuộc. Bạn thấy con khóc và bạn nghĩ mình đang hành hạ con, và bạn giải thoát cho CHÍNH MÌNH bằng cách nghĩ rằng bạn đang giải thoát cho con, ấy là ngưng kế hoạch luyện tự ngủ hoặc trấn an, vỗ về con quá lâu.

Môi trường ngủ chưa sẵn sàng. Vẫn còn nhiều thứ gây xao nhãng cho bé khi bạn đưa bé vào giường ngủ, ví dụ như phòng sáng hay âm thanh quá âm ỉ.

Cha mẹ hoặc những người chăm sóc bé không đồng lòng. Hoặc khi người mẹ quyết định luyện tự ngủ cho con, thì người còn lại phản đối hoặc không đồng ý cách mà người mẹ đã chọn. Đôi khi là do một người sẵn sàng, còn một người thì không, kết quả là cha, mẹ hoặc người chăm sóc khác thực hiện mỗi người một kiểu, hay thực hiện sai kỹ thuật dẫn đến bé bị rối và không thể tự ngủ, hoặc tự ngủ chập chờn, hôm được hôm không. Đôi khi vấn đề xảy ra trong khi đang luyện tự ngủ cho bé, một người cảm thấy không chịu đựng nổi việc bé khóc hay quá mệt mỏi vì phải thực hiện các kỹ thuật trấn an bé, nên đã cáu gắt và bỏ cuộc, người kia vẫn muốn kiên trì nhưng cảm thấy khó chịu, và tâm trạng đó lây sang trẻ và quá trình luyện tự ngủ của trẻ. Trước khi luyện ngủ cho bé, cha mẹ hãy ngồi lại với nhau, lên kế hoạch và bàn bạc về các tình huống có thể phát sinh, và quyết tâm nỗ lực phối hợp cùng nhau.

Cha mẹ có những kỳ vọng hảo huyền. Bạn cứ nghĩ rằng luyện tự ngủ là “một phát ăn ngay,” hay bạn thấy một em bé nào đó luyện tự ngủ chỉ mất có 3 ngày hay một em bé nào đó chỉ khóc chút xíu rồi tự ngủ, và bạn cũng kỳ vọng con bạn như thế. Hãy hiểu rằng mỗi trẻ mỗi khác, mỗi người cha/mẹ cũng khác và đặc biệt là mỗi vấn đề của một trẻ lại khác nhau, nên cách tiếp cận và cách đáp ứng đối với quá trình luyện ngủ cũng sẽ khác nhau. Với mọi tình huống, bạn đều phải dành thời gian để thay đổi và phải chấp nhận là sẽ có lúc thụt lùi (giai đoạn ARA). Do đó, bạn cần kiên trì thực hiện theo kế hoạch mình đã đề ra. Bạn hãy nhớ rằng trẻ càng lớn và càng gặp phải nhiều vấn đề trong nếp sinh hoạt (ví dụ ăn không ổn định, ngủ kém, ngủ ngày cày đêm, không có trình tự sinh hoạt cố định hoặc lộn xộn) thì bạn sẽ càng phải mất nhiều thời gian điều chỉnh và hỗ trợ cho bé, cũng như sẽ có thể phải chịu đựng việc sẽ có nhiều tiếng khóc hơn.

Cha mẹ làm nửa vời. Ngay đêm đầu tiên, cha mẹ không chịu được tiếng khóc của bé nên đã ngừng lại sau khi thực hiện được 10 đến 15 phút. Bạn nên nhớ kể cả phương pháp Không nước mắt thì vẫn sẽ có nước mắt, đó là điều không tránh khỏi trong quá trình luyện tự ngủ cho bé, và không phải tiếng khóc nào cũng là tiếng khóc kêu cứu khổ sở của bé. Trẻ sơ sinh dùng tiếng khóc để giao tiếp với chúng ta, vì vậy hãy lắng nghe đúng ngôn ngữ của tiếng khóc. Một số cha mẹ thì bỏ cuộc vào giai đoạn Phản kháng của quá trình luyện ngủ (chữ R trong ARA), khi thấy con bỗng nhiên chịu tự ngủ lúc trước và giờ lại khó chịu trở lại, họ nghĩ là phương pháp họ chọn không phù hợp với con và họ đã thất bại, do đó họ ngừng việc kiên trì thực hành theo kế hoạch. Điều tồi tệ nhất bạn có thể làm cho con bạn lúc này chính là dừng giữa chừng. Bạn cần phải kiên trì trong một thời gian đủ dài để bé

làm quen, tập luyện với kỹ năng tự lập mới và thực sự thành thục với nó. Hãy chuẩn bị tinh thần để chiến đấu lâu dài.

SÁCH KHÔNG PHẢI LÀ THẦN ĐƯỢC

Thông thường các cha mẹ tìm đến những cuốn sách nuôi dạy con - những phương tiện cứu rỗi cuối cùng của những tình huống bó tay. Và cha mẹ đọc một lúc vài chục quyển, tìm bất cứ thông tin gì hơi giống giống nhà mình và áp dụng tức thì mà không tìm hiểu các nhân tố liên quan, rằng ăn và ngủ liên quan đến nhau, rằng ngủ tự lập là nền tảng cho chơi tự lập, ăn tự lập là nền tảng cho việc dạy con cách cư xử trên bàn ăn, cách cư xử trong xã hội cũng như dạy con bài học đầu đời về dinh dưỡng. Cha mẹ tìm thấy dòng đầu tiên mô tả con mình, dòng thứ hai về cách xử lý mà quên mất rằng mọi thứ đều liên quan đến nhau.

Cha mẹ vội vàng áp dụng, sau 1-2 giờ (hay thậm chí ngày) đau khổ, một hai bữa con nhịn ăn và vẫn thấy không cải thiện, cha mẹ lúc này do thiếu tìm hiểu cận kề vấn đề cốt lõi, đâm ra nghi ngờ phương pháp và bỏ cuộc giữa chừng khi “công cuộc cải cách mới bước vào giai đoạn bắt đầu” .

Chúng tôi nhận được không ít phản ảnh dạy con tu bình sau 12 giờ con không ăn mẹ đành bỏ cuộc, chúng tôi nhận được phản ảnh các mẹ dạy con ngủ được tối đầu tiên rất tốt, nhưng tối thứ 2, thứ 3 con khóc to quá mẹ cũng bỏ cuộc luôn. Chúng tôi nhận được phản ảnh các mẹ áp dụng 1-2-3 chỉ được 1 lần đầu, những lần sau “con cứ nhờn nhờn ra”, chúng tôi nhận được phản ảnh con em cứ cho vào bàn ăn là giãy, em phải cho ngồi xem ti vi mới chịu ăn. Chúng tôi thường hỏi các cha mẹ đó là: Bạn áp dụng phương pháp mới này được bao lâu rồi?

Các bạn nên nhớ, mỗi một việc dù bạn cho là nhỏ, nhưng đối với con đó là cả quá trình rèn luyện về kỹ năng. Bạn đi bơi đến mấy buổi thì biết bơi, hay mất vài tháng? Bạn học đánh máy mấy tiếng là xong, hay phải mất vài tuần mới thành thạo đánh 10 ngón không nhìn bàn phím (bản thân tôi dùng máy tính và học gõ 10 năm thi thoảng tôi vẫn phải mổ cò). Vậy câu hỏi đặt ra là: Sao bạn lại khắc nghiệt với con thế? Tại sao bạn đòi hỏi con phải là thần đồng, dạy một cái “biết điều” ngay?

Khoa học đã nghiên cứu tâm lý của loài vật và con người, và cho rằng thời gian điều chỉnh nhanh nhất của mỗi kỹ năng phải tính bằng hàng tuần, có khi hàng tháng. (Mèo con mới vào môi trường lạ còn nhịn ăn 2-7 ngày mới chịu ăn và chịu môi trường mới, nữa là con người với đầu óc suy nghĩ siêu việt và kiên cường hơn). Với loài người, với mỗi sự thay đổi trong cuộc sống, từ vật chất đến tâm lý, từ môi trường đến đối tác, đều phải trải qua ít nhất 4-7 giai đoạn tâm lý sau:

1. Giai đoạn thức tỉnh: con nhận ra có phương thức mới. Con không được ru mà phải ngủ. Con không được bón cho ăn. Cái ti này không phải là ti mẹ!

Giai đoạn 1 có thể kéo dài 1 ngày, thậm chí lâu hơn nếu đây là lần đầu bạn thử cho con ti bình hay tự bón.

2. Giai đoạn phản kháng: Lúc này con thấy cách làm cũ không còn nữa. Bản năng con người níu kéo cái cũ (bạn đã bỏ người yêu bao giờ chưa, đây là giai đoạn nuối tiếc và níu kéo, chắc lười cho qua). Ở trẻ, giai đoạn này bé sẽ khóc rất nhiều, và không chịu một thứ gì. Các mẹ luyện tự ngủ sẽ thấy ngày đầu không khó lắm nhưng những ngày 2-3, con sẽ không thể ngừng việc gào khóc, lúc này hầu hết cha mẹ sẽ lo lắng sợ con bị “tổn thương tinh thần”. Hiểu được giai đoạn tâm lý này giúp bạn vững vàng đi tiếp sang giai đoạn sau và đi đến thành công. Giai đoạn này bạn có thể

giảm nhẹ gánh nặng tâm lý bằng cách cho con nhiều sự quan tâm hơn, ở lúc con thức, hay những lúc con chơi mà không liên quan đến hoạt động bạn đang muốn “cải cách”.

3. Giai đoạn chấp nhận: Bạn vẫn nghe con khóc nhưng cường độ ít dần và ít khốc liệt hơn, dần thấy con ăn nhiều lên. Với dạy ti bình, bạn sẽ thấy con nhìn thấy bình và chấp nhận. Với dạy kỹ luật, bạn sẽ thấy con biết mình bị phạt và chấp nhận đứng góc với ít phản kháng hơn.

4. Giai đoạn ổn định: Lúc này mọi thứ đi theo đúng hướng và đúng mục đích của: Con tự ngủ và có thể tự nói chuyện trước khi tự đi ngủ một mình, con nhìn thấy bình thì phấn khởi biết sắp được ăn, con ngừng “dở chứng” vì không muốn bị phạt, con tự chơi độc lập một mình... Lúc này là lúc bạn có thể vắt chân lên ghế thưởng thức ly trà thành công được rồi.

Nên nhớ, để đến được giai đoạn 4 bạn sẽ phải trải qua giai đoạn phản kháng. Và để đến được thành công đòi hỏi bạn phải kiên trì và nghiên cứu sâu. Và sau cùng, xin nhắc với các bạn là: nuôi dạy con không phải chỉ mấy ngày. Đó là cả một quá trình lâu dài bền bỉ. Vì thế, nếu bạn không muốn tạo thói quen xấu hãy dừng bao giờ để nó bắt đầu. “Hãy khởi hành từ những thói quen tốt, những gì bạn tin tưởng vào việc nuôi dạy con trong tương lai.” Trích lời cố tác giả Tracy Hogg, tác giả *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ*.

Chúc các bạn thành công!

MỘT SỐ LỜI KHUYÊN VÀ KINH NGHIỆM TÂM ĐẮC KHI “LỚN” CÙNG CON TRONG HÒA BÌNH

1. Sự phát triển tâm lý tình cảm của trẻ hoàn toàn phụ thuộc vào môi trường tích cực và sự hiểu biết của cha mẹ về



“khuyến khích” chứ không phải khen ngợi một cách thừa thãi. Cha mẹ có thể lưu ý một cách tế nhị các trạng thái cảm xúc của trẻ và học cách lựa chọn trạng thái nào nên can thiệp khuyến khích trẻ, đồng thời với tạo giới hạn cho những hành vi xấu. Bố mẹ cần hiểu rằng đôi khi trẻ thể hiện các trạng thái cảm xúc khác nhau nhằm đạt được sự quan tâm chú ý, quyền lực, sự trả đũa hay giải bày sự bất lực của bản thân.

2. Trẻ nhỏ thường không có đủ vốn từ để thể hiện cái mình muốn, và chưa thực sự hiểu và làm chủ cảm xúc của bản thân. Con có thể dùng tiếng khóc ban đầu để thể hiện nhu cầu, nhưng sau một thời gian con sẽ học được cách dùng tiếng khóc để điều khiển cha mẹ.

3. Trẻ buồn rầu là cách con thể hiện trước mắt mát hay là cách con tự giải quyết các cung bậc cảm xúc của bản thân (ví dụ, sau một buổi đi chơi con phải về nhà, hay khi bạn con về nhà sau một buổi chơi cùng nhau). Cha mẹ lúc này cần lắng nghe và thể hiện cho con thấy bố mẹ hiểu các trạng thái cảm xúc này của con, và giúp con gọi tên cảm xúc: buồn, cáu giận, thất vọng, sợ... Bởi khi con gọi tên được cảm xúc mình cảm thấy, con giúp chính bản thân và cha mẹ vượt qua được trạng thái này mà không cần dùng đến tiếng khóc.

4. Ghen tị thường phát triển mạnh nhất khi trẻ được 18 tháng đến 3,5 tuổi; và thường ở đỉnh điểm khi gia đình có thêm em bé mới.

5. Giúp con vượt qua sợ hãi lo âu bằng cách:

- Cha mẹ chấp nhận “sợ hãi” là một trạng thái hoàn toàn bình thường trong quá trình phát triển của trẻ.

- Hiểu con sợ cái gì. Nói chuyện với con về nỗi sợ của con.

- Tuyệt đối không thay đổi các giới hạn và kỷ luật cha mẹ đặt ra từ trước chỉ vì con có nỗi sợ mới.

- Giúp con hiểu các cung bậc khác nhau của tình cảm.

Suy cho cùng không ai có thể sống mà không sợ hãi, giúp con hiểu được nỗi sợ, hiểu con sợ gì để tôn trọng con và để con hiểu rằng việc lo lắng là trạng thái bình thường mà con sẽ phải trải qua trong cuộc sống. Tránh nỗi sợ và lo lắng, nhiều khi chỉ là tiền đề cho những vấn đề to lớn hơn sau này con sẽ gặp phải khi trưởng thành. Ngược lại, học cách kiểm soát sợ hãi và lo lắng giúp con hình thành kỹ năng tự lập và có trách nhiệm với bản thân.

Bạn A, 5 tuổi, đi học buổi sáng bằng xe bus của trường. Thời gian xe đón là 7h30 phút sáng. Thông thường, mẹ sẽ gọi bạn dậy, chuẩn bị bữa sáng cho bạn, còn bạn tự mặc quần áo, xỏ giày rồi cầm cặp lên đường.

Hôm nay, bạn dậy nhưng tâm trạng không tốt, bạn trì hoãn ăn sáng và giận dữ với tất cả mọi người. Bạn từ chối việc lên xe bus để đi học. Mẹ bạn, sau khi kiểm tra bạn không ốm đau, quyết định đưa bạn đi học. Lúc này bạn rất sợ đến trường cùng mẹ, vì việc này rất khác mọi ngày khi bạn đến trường bằng xe bus cùng các bạn khác. Cô giáo sẽ hỏi tại sao, và bạn sẽ lộ ra là sáng bạn chưa ngoan. Bạn sợ hãi và không yên trên đường đi.

Hiểu được điều này, nhưng đồng thời không muốn việc từ chối đi học bằng xe bus tiếp diễn, mẹ bạn vẫn quyết định đưa bạn đi học. Mẹ im lặng trên quãng đường đi, để bạn "tiêu hóa" hết các cung bậc của cảm giác lo lắng và sợ hãi khi phải chịu trách nhiệm cho việc mình làm. Mẹ không nhểch móc, không nói đến việc kế hoạch của mẹ bị hủy bỏ khi mẹ phải dành thời gian thêm để đưa bạn đến trường. Tại cổng trường, mẹ ngồi xuống, nhìn thẳng vào mắt bạn và nói:

“Bây giờ mẹ đã đưa con đến trường, con muốn mẹ đưa con vào lớp hay con tự đi.”

Bạn khóc. Mẹ hỏi tại sao con khóc.

Bạn bảo con sợ cô mắng vì đi học muộn.

Mẹ nói với giọng bình tĩnh nhất có thể: “Mẹ biết là con đang lo lắng cô giáo sẽ thấy lạ vì hôm nay con không đi học bằng xe bus. Mẹ biết con lo không ai mở cửa trường cho con. Mẹ sẽ giúp con nhờ bác bảo vệ mở cửa trường và để cặp vào nơi quy định, nhưng mẹ chỉ giúp con lần này, lần sau nếu con lỡ xe bus, mẹ sẽ chỉ đưa con đến cổng trường thôi đấy. Mẹ giúp con làm những gì mẹ có thể, còn việc giải thích với cô tại sao thì con sẽ phải tự làm nhé!”

Sau đó, mẹ thực hiện đúng lời hứa, đưa con vào lớp, giúp con để cặp lên tủ và đưa con vào chỗ ngồi.

Bằng việc hỗ trợ nhẹ nhàng giúp con giảm quy mô của sự sợ hãi và lo lắng, nhưng không hoàn toàn triệt tiêu nó, mẹ cho con hiểu và học được rằng: cuộc sống có thể có nhiều sợ hãi và lo lắng, đôi khi nó là do chính chúng ta tạo ra. Và cùng với thời gian và cách tiếp cận BÌNH TĨNH không nước mắt, con sẽ giải quyết và vượt qua nỗi sợ đó một cách nhẹ nhàng hơn. Và sau cùng, qua sự kiện này, bạn A không một lần nào lỡ xe bus nữa.

6. Ăn vạ có thể xuất phát từ sự khó khăn của con trong việc tìm ra ngôn ngữ để nói điều mình muốn hay bất lực trong việc thực hiện một kỹ năng hay một hành động nào đó. Cách xử trí khi trẻ ăn vạ là để trẻ khóc qua cơn ăn vạ, SAU ĐÓ mới vỗ về và giải thích cho con. Bởi sau này ăn vạ sẽ thành vũ khí con sử dụng với cha mẹ. Khi con học được cách dùng “vũ khí” ăn vạ, cách tốt nhất là cha mẹ tảng lờ và dùng “time-out”.

7. Trẻ con cũng trải qua các áp lực của cuộc sống như người lớn, và một số trẻ có thể có hiện tượng đau đầu, đau bụng hoặc nôn nếu quá stress.

8. Trẻ từ 3-5 tuổi bắt đầu học được cái gì nên và không nên làm ở chốn công cộng hay ở nơi đông người. Lúc này cần đặt giới hạn hành vi cho trẻ, đồng thời bố mẹ nên thực hiện các hành vi tích cực để làm gương cho con. Nên nhớ, khuyến khích và khen ngợi là hai phạm trù hoàn toàn khác nhau và hậu quả cũng khác nhau.

9. Kích hoạt sự quan tâm và chơi chung trong cộng đồng của trẻ. Qua đó, dạy con cách tôn trọng người khác, giúp đỡ người khác, hiểu tình cảm của người khác và khuyến khích con sẵn sàng hợp tác trong môi trường cộng đồng.

10. Nói dối và nói quá sự thật là hiện tượng PHỔ BIẾN ở trẻ tiểu học. Con có thể nói dối về các kết quả tốt và lảng tránh kết cục xấu, hoặc nói những điều mà con mong thành sự thật (con là siêu nhân, con khỏe nhất hành tinh...). Cha mẹ hiểu được giai đoạn phát triển này của con và không nên quá khích khi con nói dối (dọa nạt, mắng mỏ, hay tìm bằng được sự thật...)

11. Nếu con bị bắt nạt, con cần được học về cách lựa chọn khi phải đương đầu với một bạn hung dữ: có thể con tránh không chơi với bạn, có thể cha mẹ cho con rời xa bạn hung dữ, hay cha mẹ dạy con những điều con có thể chấp nhận và không thể chấp nhận ở bạn hung dữ này khi hai bạn chơi với nhau. Con có thể có quyền lựa chọn là đương đầu với bạn bằng lời nói và từ chối trở thành nạn nhân của bạn. Và cha mẹ nên tôn trọng mối quan hệ của trẻ, không nên tham gia quá sâu vào mối quan hệ này, ngược lại có thể giúp con hình thành những cách hành xử cũng như tạo dựng sự dũng cảm và kiên định của bản thân.



Nếu con là người hay đi bắt nạt, cha mẹ cần hiểu mục đích của việc con đi dọa dẫm các bạn để làm gì. Sau đó, giúp con đạt được mục đích đó bằng một cách khác chứ không phải là dọa dẫm hay đánh các bạn. Nếu việc đánh bạn còn tiếp diễn, cha mẹ nên có phương án hạn chế con chơi chung với các bạn. Ở xã hội phương Tây, nếu trẻ hay dọa dẫm đánh bạn có thể phải trải qua các lớp tư vấn và giáo dục hành vi.

12. Đặt một mốc thời gian đi ngủ cố định, áp dụng quy trình chuyển trạng thái để đưa con đi ngủ: đọc sách, kể chuyện... thường có ảnh hưởng tích cực đến việc trẻ chấp nhận đi ngủ và hạn chế sự mè nheo từ chối đi ngủ.

13. Đừng bao giờ để bữa ăn là cuộc chiến quyền lực giữa cha mẹ và con.

14. Trẻ, dù nhỏ cần được phát triển sự tự tin, dũng cảm, gan dạ để chấp nhận thử thách, đối mặt với thử thách và vượt qua nó, mà hạn chế tối đa việc dùng nước mắt. **CHA MẸ, NGƯỢC LẠI, CẦN HỌC CÁCH VƯỢT QUA NHỮNG THỬ THÁCH CỦA VIỆC LÀM PHỤ HUYNH!!!!!!**

NHỮNG THẮC MẮC THƯỜNG GẶP

ĐỔI PHƯƠNG PHÁP HƯỚNG DẪN TỰ NGỦ

? CÂU HỎI:

Tôi phải làm sao nếu thất bại khi luyện ngủ theo phương pháp này và muốn chuyển sang một phương pháp khác?

TRẢ LỜI:

Bạn cần tìm hiểu lý do vì sao bạn thất bại với phương pháp trước đó. Nếu nguyên nhân là vì bạn chưa thiết lập trình tự sinh hoạt tốt cho bé, hay vì bạn chưa kiên trì, thì bạn cần phải khắc phục những điểm yếu đó đã, nếu nguyên nhân là do bạn chưa thực hiện đúng kỹ thuật của phương pháp, bạn có thể nghĩ đến việc thực hiện lại phương pháp đó nhưng với kỹ thuật đúng.

Nếu bạn vẫn muốn chọn phương pháp mới, hãy tìm hiểu kỹ về phương pháp mới, thực hiện các bước chuẩn bị trước khi luyện tự ngủ lại cho con, lên kế hoạch luyện tự ngủ mới. Và đợi ít nhất 2 tuần trước khi bắt đầu một kế hoạch khác. Lý tưởng là bạn luyện phương pháp tự ngủ mới cho bé sau 1 tháng áp dụng phương pháp cũ không thành công.

BÚ ĐÊM KHI HƯỚNG DẪN TỰ NGỦ

? CÂU HỎI:

Tôi có thể cho con ti đêm khi luyện ngủ cho con không?

TRẢ LỜI:

Tất nhiên rồi, nếu bé cần ti đêm, thì bạn vẫn phải cho bé ti đêm. Nếu bé có thể tự ngủ lại được sau khi bạn cho ti, thì quá tuyệt. Nếu bé không tự ngủ lại được, hãy áp dụng phương pháp luyện ngủ bạn đang sử dụng để cho bé ngủ lại.

HƯỚNG DẪN BÉ SINH ĐÔI TỰ NGỦ

? CÂU HỎI:

Làm thế nào để luyện cho hai bé sinh đôi cùng ngủ một lúc được ạ?

TRẢ LỜI:

Với các bé sinh đôi, tôi khuyên bạn nên sử dụng hai chiếc cũi riêng biệt để luyện tự ngủ cho bé. Bạn cũng cần có tiếng ồn trắng để át đi tiếng khóc của hai bé với nhau, và ti giả thực sự rất hữu ích. Ngoài ra, bạn cần dựa vào tính khí của từng bé để lên kế hoạch luyện tự ngủ hợp lý. Dưới đây là hai kế hoạch luyện tự ngủ thành công của hai mẹ có con sinh đôi giống như bạn.

KINH NGHIỆM LUYỆN TỰ NGỦ CHO BÉ SINH ĐÔI CỦA MẸ PHƯƠNG THẢO

Mình sinh đôi, để thường, hai bé cân nặng 2,8kg và 3,1kg, sinh đủ tháng nên không có gì cần phải áp dụng khác đi hay đặc biệt hơn. Hai bé cũng thuộc nhóm tính cách "em bé Bài Bản" nên hầu như những gì trong sách viết, mình áp dụng thấy khá là hiệu quả.

4 tháng đầu mình chả biết gì về luyện ngủ hay luyện ăn khi thức cả, nên hai bé cứ thức, ăn, ngủ tùy tiện. Bắt đầu sang tháng thứ 5 mình mới thấy bé bú ít lại mà không phải Wonder Weeks, sau đó mình đọc sách và áp dụng E.A.S.Y 4 giờ cho con.

Vì là hai bé, và cũng không ai phụ giúp, nên mình không luyện ngủ cho bé theo cách nào sách đề cập cả, Bế lên/Đặt xuống không thể (cả hai bé mà cứ bế lên, đặt xuống chắc xỉu), CIO càng không vì bé này khóc bé kia dậy thì không tài nào con tự ngủ được. Đến tháng thứ 5 hai bé vẫn ngủ vông, sau đó mình bắt đầu đợi bé ngủ



say trên võng là bế xuống giường, mở quạt mát cho ngủ, dần dần, vì ngủ võng quá nóng, đặt lên võng dù mắt nhắm tịt nhưng vẫn khóc, thế là tạm biệt cái võng.

Bé chị là vậy, còn bé em thì võng hay giường vẫn khóc. Có một ngày bé ngủ trên võng 15 phút là dậy khóc văng lên, liên tục 1 buổi sáng 3, 4 lần, mình nổi điên để bé chị ngủ bên phòng đóng chặt cửa, sau đó bế bé em qua phòng khác, treo màn, chèn gối xung quanh (nhà mình không có cũi), rồi để mặc bé nằm trong đó khóc. 5 phút sau vào vỗ vỗ cho ngậm ti giả rồi đi ra, mấy lần như vậy, lâu nhất cũng chỉ 10 phút vì quả thực nghe con khóc là một hình thức tra tấn con tim kinh khủng nhất. Bé khóc đúng 1 tiếng đồng hồ vẫn không chịu ngủ, thấy mẹ vô thì nín, mẹ đi lại khóc. Lúc này bé lớn đã dậy nên mình ôm qua cho hai chị em chơi, chơi được một lúc lại khóc, mình chèn gối hai bên rồi cho ngậm ti giả, ngủ luôn vì quá mệt. Và cũng chính thức từ giấc đó bỏ võng luôn!

Về môi trường luyện ngủ

Ban ngày tuyệt đối tắt hết tivi, kéo rèm tạo điều kiện tối nhất có thể, mở nhạc êm hoặc tiếng ồn trắng (cái này mình thử xài rồi, không hiệu quả lắm vì ban ngày âm thanh to như còi xe vẫn làm bé giật mình nên mình cho hai bé nghe nhạc Thu Hiền, ban đêm dùng tiếng ồn trắng là tiếng đế gáy đêm cũng ổn).

Mình có hai bé nên cũng không làm cũi, cho hai bé một cái giường rộng nhưng tốt nhất không cho bé chơi trên giường, để bé hiểu bế lên giường chỉ là để ngủ. Mình thì do quen rồi nên vẫn để bé chơi trên giường, đến giờ ngủ kéo rèm mở nhạc là bé tự hiểu ngủ. Sau này nếu con ngủ tốt rồi thì mình nghĩ nên thường xuyên thay đổi, quay đầu bé lại hoặc ngủ ở phòng khác, để bé tập thích nghi quăng ở đâu cũng ngủ được.

Về chuyển giấc

Hai bé nhà mình ngủ võng thì tít mù lắm, vì có thức dậy võng đưa lại ngủ tiếp, từ ngày nghỉ võng, lại vấp phải cái trò ngủ 30 phút dậy

mở mắt tỉnh như sáo! Sau đó mình xin tư vấn bên mẹ Ong Bông và bắt đầu tập chuyển giấc cho con, con ngủ thì ngồi bên cạnh hoặc đi làm gì đó tầm 30 phút quay lại, bé thức thì nhẹ nhàng vỗ bé, tuyệt đối không nhìn vào mắt bé, có thể sẽ hơi lâu và bạn sẽ thấy bé tỉnh như sáo nhưng cứ kiên trì, tầm 20 phút bé sẽ ngủ lại, hoặc bạn dùng khăn sữa vuốt nhẹ mắt bé, đợi bé thở dài 1 cái thả lỏng tay chân là bé đã đi vào giấc sâu.

Hỏi đầu là vậy, sau này cứ 30 phút vào chưa thấy con thức mình vẫn vuốt má, lật ngửa bé ra nếu bé đang nằm nghiêng hoặc cho bé nằm sấp lại, kiểu mình chơi đón đầu á. Còn trong sách gọi là đánh thức để ngủ lại. Bé có thể hơi giật mình, mình cứ vỗ nhẹ, không nhìn vào mắt bé, rồi lấy khăn sữa vuốt đến khi bé gục. Thế là xong!

Về ti giả hay mút tay

Mình có hỏi về vấn đề này rồi, và được nhận câu trả lời là chả sao cả, ngón tay hoặc ti giả sẽ luôn ở bên cạnh thay mẹ trấn an bé, bé thích thì cứ cho bé ngậm, miễn bé ngủ ngoan, vệ sinh tay và ti giả thường xuyên. Hai đứa nhà mình mua ti giả về để tập cho nó ti bình, giờ thì ti giả là bạn lúc ngủ, thức thì tụi nó cũng chả đòi, còn lúc hai bé cùng đói mà chỉ có mình mẹ thì cho bé kia ngậm ti giả trong khi chờ đợi.

Về bú khi ngủ

Hồi đó bé lười bú mà mình không biết do hai bé đòi giãn cữ sữa, mình lại lo bé đói nên cứ nhè lúc bé ngủ lại cho bú. Sau này tập E.A.S.Y 4 giờ thì ok, ngủ dậy là đem bình sữa ra mời, bú ít bú nhiều không bú cũng kệ, xong chơi chán đi ngủ, ngủ dậy thể nào chẳng đói vì cữ trước có chịu ăn cho đàng hoàng đâu. Cứ vậy là đẹp ngay tình trạng bú mới chịu ngủ và ngủ mới chịu bú. Có cái này mình cũng phải đấu tranh lắm, đó là cảm giác sợ con đói, đưa bình sữa ra nó không uống vừa bực vừa lo, sau quán triệt tư tưởng thì mặc kệ nó, không ăn tự nhiên sẽ đói, đói mẹ sẽ cho ăn, tự nhiên sẽ hiểu

cái triết lý đầu đời rằng, đói thì ăn sẽ no, chứ không phải ăn để ngủ và ngủ thì bị mẹ cho ăn thụ động nên đâu biết cảm giác no là gì, bụng lúc nào cũng lừng lừng nên không biết đói luôn, sau này càng biếng ăn khủng khiếp!

Về ngủ xuyên đêm

Hai bé nhà mình cũng tự ngủ xuyên đêm từ hồi hơn 4 tháng, mà hồi đó gặp bà mẹ thiếu hiểu biết nên đêm ngóc đầu dậy cho uống sữa. Sau này mình giảm lượng sữa cho bú mỗi đêm, bú đến lúc nào bé ngủ lại thì thôi, mà mình thấy hai bé thức đêm là do giật mình chứ không phải đói nữa, cho ngậm ti giả hoặc bế ra nằm với ba mẹ, lặn qua lặn lại tí lại ngủ, gào khóc quá mới cho bú. Làm vậy không phải ác độc gì đâu, tại bé bú đêm là sáng dậy không có đói lắm và bú ít vào ban ngày, mà giấc ngủ ban đêm quan trọng lắm, người lớn mình còn chả ai nửa đêm đặt báo thức dậy ăn với niềm tin sẽ béo lên chứ!

Về E.A.S.Y

Mình tập E.A.S.Y 4 giờ cho hai bé được 1 tháng thôi, sau đó đến tháng thứ 6 mình chuyển qua E.A.S.Y 2 - 3 - 4 vì bé có vẻ ngủ ít lại, sau đó gần đây mình không theo E.A.S.Y nữa mà theo lịch của hai vợ chồng. Sáng 6 giờ dậy ăn, 8 giờ ngủ 9h-9h30 dậy chơi, 10 giờ ăn dặm + uống sữa chơi bởi tắm rửa, tắm 12h30-1 giờ đi ngủ, 2h-2h30 dậy ăn, tối chiều tối 6h30 ăn bữa cuối và ngủ tới sáng. Đạo này trung bình mỗi lần con ăn được 200ml sữa, mẹ thấy ổn và con vui vẻ. Mình nghĩ cũng không cần rập khuôn E.A.S.Y lắm đâu, vì có khi bé ngủ ít, dậy chưa đói lắm, nó dậy mình cũng kệ khi nào đói gào lên thì cho ăn, không thì cứ chơi, miễn sao đảm bảo mục đích chính là giãn cũ, giảm bú vặt và dạy bé biết đói. Có khi nếu gần tới giờ đói mà nó lại buồn ngủ mình cho nó ngủ luôn, ngủ tí khỏi cho chuyển giấc, dậy đói meo luôn ăn khí thế ngay. Ban đầu tập E.A.S.Y là để chấm dứt tình trạng ăn ngủ vặt, ăn thụ động lúc ngủ và tạo cho bé một lịch trình sinh hoạt đều đặn, quy củ.

Về lịch sinh hoạt

Lịch ở đây là chu kì tương đối của bé, chứ không phải một cái lịch ngày nào cũng giống nhau. Tức là bé bú trong tầm thời gian bao lâu, chơi bao lâu thì buồn ngủ. Thường thì hồi mình còn mù mờ, ngồi ép cho con bú hết bình sữa chắc tầm hai tiếng vật vã. Nói chung bé bú mẹ hay bú bình thì tầm 30 phút và đổ lại, mình hai đứa nên mất cả tiếng, sau đó dù còn sữa cũng chẳng ép bé làm gì nữa, cùng lắm giữa hai lần ăn ợ hơi 1 lần rồi bú tiếp ngay, hết giờ cho bé chơi. 6 tháng thì chơi được tầm 2-2,5 tiếng. Việc xác định lịch trình này giúp bé sinh hoạt đều đặn, ăn ngủ tách bạch có giờ giấc, hơn nữa lúc biết con sắp buồn ngủ, mình đưa con vào môi trường luyện ngủ như đã nói ở trên, từ từ con sẽ đi vào giấc ngủ nhẹ nhàng, nếu không biết, đợi bé gất um sùm mới cho đi ngủ thì cứ xác định là con rất khó ngủ, và ngủ chỉ được tí là dậy thôi.

Kết luận: Tóm lại, mình không có kinh nghiệm về Bế lên/Đặt xuống hay CIO, CIO luyện được 1 lần được luôn, nghe khóc rất tàn khốc trái tim. Bế lên/Đặt xuống thì cũng có, tức là gặp lúc nào bé khó ngủ quá, ôm bé lên cho bé ổn định tinh thần rồi đặt xuống, thường thì 3 lần là bé ngủ rồi.

Quan trọng là tạo cho bé một lịch trình sinh hoạt, sau đó tạo môi trường ngủ tốt nhất cho bé (ánh sáng tối, yên lặng, tiếng ồn trắng, mát mẻ) và đừng đợi đến lúc bé gất ngủ mới cho đi ngủ, lúc đó có luyện kiểu gì cũng chỉ thêm mệt con, mệt mẹ.

Cuối cùng, cái này chỉ có mẹ làm được, đó là thấu hiểu và tôn trọng con, đừng lo con đói, hãy để con phát triển bản năng của động vật bình thường, đói là tìm ăn, đừng ép con bú suốt ngày, bé không có thời gian vận động, ngủ thì bị quấy rầy, ăn 10 bình sữa đêm không bằng một giấc đêm dài ngon lành. Ăn và ngủ đi liền vòng tròn với nhau, ngủ không ngon thì chả thiết gì ăn uống, ăn vật không no ngủ lại không ngon lại ngủ vật, quay đều quay đều.

– **Phương Thảo, Phan Thiết**

KINH NGHIỆM LUYỆN TỰ NGỦ CHO BÉ SINH ĐÔI CỦA MẸ THÙY TRANG

Em sinh đôi 2 bé, 1 trai và 1 gái. Từ khi bầu là em đã đọc notes, và lộn comments của chị Hà để chuẩn bị tinh thần. Có lẽ vì vậy nên em tự tin và kiên trì để tập cho bé ngủ và ăn. Khi bé hơn 4 tháng thì bắt đầu có dấu hiệu: phải đòi đúng bà vú bế ru ngủ, không có là khóc hơn nửa tiếng mặc cho mẹ hay bà ngoại dỗ dành. Cậu anh thì không tự chuyển giấc được, mỗi giấc ban ngày không quá 15 phút... Thế là quyết tâm cho bé tự ngủ. Em tập cho cậu anh trước, tập giấc đêm và giấc ngày luôn. Chuẩn bị tâm lý là bé khóc nhiều và phải mất mấy tuần, thế nhưng 1 tuần là bé quen, để vào cũi đóng cửa tắt đèn là ngủ, cũng chẳng cần ti giả hay tiếng ồn trắng gì. Rồi em tập cho cô em. Cô em thì lâu hơn, mất khoảng 2 tháng. Em cho ti giả nhưng cứ bị rơi ra là bé lại khóc, nên thôi vụ ti giả luôn, chỉ có tiếng ồn trắng. Sau đó thì bé quen. Vậy là cứ đến giờ ngủ là cho vô cũi tự hát, tự nói chuyện rồi tự ngủ. Cậu anh thì có thể ngủ dài và sâu hơn. Cả 2 đứa ngủ từ 6h30 tối đến 6h-6h 30 sáng. Ăn và ngủ theo E.A.S.Y 2-3-4 của chị Hà, em đi làm thì ở nhà cứ đến giờ là ăn, rồi đến giờ là cho vào nôi chừng 5-10 phút là ngủ.

Tuy nhiên em thấy mỗi bé sẽ có mức độ thích nghi với việc tự ngủ khác nhau. Như cô em nhà này sau mỗi lần bệnh là phải tập lại, còn ông anh thì quen và thích nghi tốt hơn với việc tự ngủ. Hai bé nhà em cũng khác nhau khi ăn theo BLW. Cô em thì thích cầm nắm cho vào miệng nhai/nếm hơn; còn thằng anh thì suốt mấy tháng đầu toàn vút đồ ăn.

– Mẹ Thùy Trang, thành phố Hồ Chí Minh

HƯỚNG DẪN TỰ NGỦ CHO BÉ NHỎ HƠN TRONG NHÀ

CÂU HỎI:

Tôi còn có con lớn, làm thế nào để tôi luyện ngủ cho đứa bé?

TRẢ LỜI:

Nếu bé lớn của bạn đã biết tự ngủ, thật tuyệt, lúc này bạn chỉ cần giúp bé lớn ngủ riêng hoặc tách giường cho bé.

Nếu bé lớn chưa biết tự ngủ, thì điều đầu tiên bạn cần làm là tách giường và luyện cho bé tự ngủ (sử dụng rèm ngăn cách nơi ngủ của bé lớn và bé nhỏ).

Nếu hai bé ngủ chung trong một phòng, bạn nên sử dụng tiếng ồn trắng để tiếng khóc hoặc tiếng ọ ẹ, nói chuyện của bé này không ảnh hưởng đến bé kia.

Ngoài ra, bạn cũng cần lên lịch sinh hoạt cụ thể cho bé lớn, như khi nào bé cần đi ngủ và điều chỉnh để giờ ngủ của bé lớn và bé nhỏ không ảnh hưởng lẫn nhau. Lý tưởng nhất là bé lớn ngủ sau bé nhỏ. Bạn cũng nên chuẩn bị tư tưởng cho bé và làm một bộ quy tắc ứng xử cho bé lớn những lúc bạn cho bé nhỏ ngủ và sau khi em đã ngủ say. Bộ quy tắc này đặc biệt quan trọng với những gia đình mà bé lớn, bé nhỏ và bố mẹ ngủ chung.

Nếu bé lớn ngủ riêng thì bạn chỉ cần yêu cầu bé lớn không vào làm phiền em lúc em ngủ là đủ, hoặc nếu bé lớn cần mẹ khi mẹ đang ở với em để luyện tự ngủ thì bé sẽ ra dấu hiệu và ngôn ngữ cơ thể như thế nào để không làm phiền em là đủ.

CÓ NHẤT THIẾT PHẢI NGỦ RIÊNG KHI HƯỚNG DẪN TỰ NGỦ CHO BÉ KHÔNG?

Nếu bạn vẫn muốn ngủ chung cùng bé, thì nên cho bé ngủ riêng đệm, bên cạnh đệm của hai vợ chồng bạn. Hãy đảm bảo an toàn cho bé khi luyện tự ngủ, và **KHÔNG ĐƯỢC** duy trì những thói quen xấu như cho bé ti để ngủ lại nếu bé tỉnh dậy giữa đêm, hay để bé ngủ trong lòng bạn để bạn được ngủ ngon giấc. Bạn có thể shhù - vỗ với bé, nhưng hãy ngừng ngay khi bé bình tĩnh lại và để bé tự chìm vào giấc ngủ. Nếu bạn thấy bé khó ngủ hay khóc lóc, khó chịu hơn khi có hơi của bạn ở cạnh, hãy suy nghĩ đến chuyện cho bé nằm cũi hoặc nằm phòng riêng. Khi cho bé ti, hãy cho bé ti ở giường của bạn, rồi đặt bé vào giường của bé để bé tự ngủ lại.

TỰ NGỦ KHI BÉ BỊ ỒM

❓ CÂU HỎI:

Con tôi tự ngủ rất tốt, nhưng khi bị ồm bé thường rất khó ngủ, tôi phải làm thế nào?

TRẢ LỜI:

Luôn duy trì trình tự đi ngủ cố định cho bé như khi bé không bị ồm, để bé luôn hiểu khi nào là lúc bé cần phải đi ngủ. Nếu bé gặp khó khăn khi ngủ, bạn có thể vỗ về bé, nhưng hãy ngừng ngay khi bé thoải mái và bình tĩnh hơn, hạn chế bế bé hết sức có thể. Nếu bé khóc lóc, khó chịu thì bạn hãy bế bé lên và vỗ về bé cho đến khi bé thả lỏng. Có thể sử dụng các phụ kiện làm bé dễ chịu hơn như cho bé nằm nghiêng, gối cao đầu nếu bé bị ngạt mũi. Nếu bé bị sốt thì đừng quấn bé, hãy sử dụng shhù - vỗ để đưa bé vào giấc ngủ. Bé có thể bị chệch choạc thói quen

tự ngủ trong và sau khi ốm, nhưng vì bé đã học được kỹ năng rồi, nên sau đó dù bạn luyện lại cho bé thì rất nhanh thôi bé sẽ vào nếp và có thể tự đưa mình vào giấc ngủ một cách dễ dàng.

“Lâu lâu không mail cho chị báo cáo tình hình của cháu. Tính ra đã hơn 1 tháng luyện ngủ rồi chị ạ. Vừa rồi cháu ốm trận đầu tiên em lo ơi là lo. Vừa lo con ốm vừa lo bao công sức luyện ngủ đổ xuống sông. Đêm con ốm mà mẹ cũng ngủ toàn mơ lung tung. Mơ gặp bác Hương bảo bác là chị ơi em vừa luyện ngủ cho con xong mà giờ con ốm thì mất hết bao nhiêu công sức của hai mẹ con.

Nhưng mà may mắn là bạn bé cũng rất hợp tác. Mấy hôm ốm thì dậy ba bốn lần mẹ chiều nên cho ti. Xong khỏi ốm là em lại cho vào khuôn khổ luôn. Chỉ mất một đêm CIO mất 45 phút xong đêm sau lại ngủ ngon lành. Quả thật là đã có nền tảng thì quay đầu cũng nhanh.

Nhờ cháu biết luyện tự ngủ mà bà chăm cháu cũng đỡ hơn rất nhiều. Em yên tâm đi làm.”

– *Chia sẻ của mẹ M.Anh*

HƯỚNG DẪN TỰ NGỦ LẠI SAU KHI CON KHỎI ỐM

❓ CÂU HỎI:

Con trai tôi trước đây ngủ rất tốt, nhưng con bị ốm và tôi phải ru con ngủ, giờ tôi muốn luyện ngủ lại cho con thì nên làm thế nào?

TRẢ LỜI:

Bạn hãy đảm bảo bé vẫn được sinh hoạt theo một trình tự ổn định. Nếu trước đây bạn luyện tự ngủ cho bé theo cách nào, thì giờ hãy luyện cho bé theo cách đó, nhưng hãy nhớ điều chỉnh

cách làm của bạn để phù hợp với tuổi và mức độ phát triển của bé. Nếu bạn chưa từng luyện ngủ cho bé, hãy chọn một trong những phương pháp luyện ngủ đã được trình bày ở phần trên và chuẩn bị cho bé.

BÉ TỰ NGỦ KHI ĐI DU LỊCH

? CÂU HỎI:

Tôi phải làm thế nào để cho con tôi tự ngủ khi đi du lịch?

TRẢ LỜI:

Nếu khi ở nhà, con của bạn ngủ trong nôi cũ riêng thì lý tưởng nhất là bạn tìm một khách sạn có cung cấp nôi cho bé ngủ hoặc bạn có thể mượn nôi của một người bạn ở thành phố nơi bạn đến, hoặc bạn có thể mang nôi của bé đi.

Nếu như không có nôi, bạn có thể yêu cầu khách sạn cung cấp thêm chăn và đệm cho bạn để đảm bảo an toàn cho bé khi đặt bé nằm tự ngủ ở trên giường. Hoặc có thể để bé ngủ trên sàn có lót chăn dày và ấm. Với các bé 6 tháng tuổi, bạn có thể lấy gối ngăn cách giữa bạn và bé trong khi ngủ, để bé vẫn có cảm giác như nằm giường riêng ở nhà hoặc bạn có thể thuê một phòng có hai giường, để bé nằm một giường và bố mẹ nằm một giường. Khi đi chơi bạn có thể mang xe đẩy du lịch có may thêm một tấm rèm màu đen, để bạn có thể cho bé ngủ giấc ngày ở bất cứ nơi đâu.

Nếu những điều trên không được thỏa mãn, bạn cũng đừng buồn hay ngại đi du lịch. Hãy sẵn sàng chấp nhận việc bé nằm cạnh bố mẹ khi ngủ, bé cần mẹ vỗ về để ngủ hay bé ngủ khi mẹ đang đi hoặc đang bế bé đi chơi. Du lịch là để tận hưởng, không phải để căng thẳng. Sau khi về nhà, bạn có thể luyện lại

cho bé, và thường khi bé đã có kỹ năng tự ngủ, những lần luyện vào nếp lại như thế này sẽ rất nhanh, thường chỉ mất từ 1 đến 3 đêm. Có một số bé chỉ sau một đêm là lại quay trở về quỹ đạo sinh hoạt bình thường. Các bé nhạy cảm hay thích nghi chậm thì sẽ mất nhiều thời gian để quen lại nếp hơn.

ĐƯA CON RA NGỦ PHÒNG, GIƯỜNG RIÊNG

❓ CÂU HỎI:

Trước đây tôi và con vẫn ngủ chung giường, nhưng giờ tôi muốn con ngủ riêng, tôi phải làm thế nào?

TRẢ LỜI:

Nếu ngay từ khi sinh ra bé chưa từng nằm giường hay nằm cũi, thì bạn hãy đợi đến khi bé hơn hai tuổi mới bắt đầu chuẩn bị để bé ra ngủ ở giường riêng hoặc phòng riêng.

Với các bé đã biết tự ngủ, bạn có thể cho bé tách giường (tức là chung phòng nhưng không chung giường, có rèm ngăn cách) hoặc tách phòng luôn đều được. Hãy cho bé tự đi chọn đồ đạc trong phòng của bé, tự trang trí phòng và giường của bé. Chơi ở phòng trước khi bạn cho bé ra ngủ riêng. Hãy chuẩn bị tinh thần thật tốt cho bé bằng cả hành động và lời nói.

Với các bé chưa biết tự ngủ, bạn hãy tách giường cho bé trước. Dưới đây là cách tôi tách giường cho bạn Sâu, cách này có thể áp dụng cho cả bé biết và chưa biết tự ngủ. Với bé chưa biết tự ngủ, chúng ta sẽ coi đây là cơ hội dạy tự ngủ luôn và bạn cần xác định là bé sẽ khóc kha khá đấy.



CHIA SẺ CỦA MẸ ONG BÔNG

1. Khi bạn Sâu được 25 tháng tớ bắt đầu triển khai kế hoạch cho bạn 1 mình 1 phòng. Đầu tiên định mua giường riêng mà bà đi chọn cái giường chục triệu xót tiền quá nên bố mẹ quyết định lấy đệm cũ của bố mẹ làm giường cho bạn. Cho bạn đi chọn ga giường, và cùng tham gia trang trí phòng với bố mẹ, bạn chọn cái ga hoa lá cành màu mè, mấy cái mảng tường rồi sắp xếp đồ chơi là bạn tự quyết định hết. Để con trang trí và chọn ga là để con có cảm giác muốn được ở trong cái nơi mà có công sức công lao của mình. Với các nhà mà phòng có cửa, thì còn thêm một bước nữa đó là để con chơi tự lập trong phòng đó (có đóng cửa) để con quen cảm giác một mình (nếu chưa từng ở một mình bao giờ), để con làm quen với phòng và coi đó là nơi an toàn.
2. Trong thời gian để con làm quen với phòng mới, hãy nói chuyện nghiêm túc với con về lý do tại sao con nên ngủ riêng phòng với bố mẹ. Luôn dùng giọng điệu tích cực và hỗ trợ, tùy theo tính cách của con mà thời gian chuẩn bị bao gồm làm quen phòng và nói chuyện tình cảm dài hay ngắn. Bạn Sâu là đứa trẻ cần thời gian chuẩn bị lâu nên là mất 1 tuần, có bạn sẽ mất ít hơn, có bạn nhiều hơn.
3. Với các bạn chưa đi học, hãy bắt đầu với giấc trưa trước trong khoảng 1 tuần rồi chuyển sang giấc tối, hoặc bắt đầu luôn cả trưa cả tối cũng được. Bạn Sâu ngày đi học nên chỉ còn buổi tối.
4. Phần này dành cho các gia đình giống nhà mình, nhà bé nên không có nhiều phòng và phải chia không gian bằng rèm... mà vẫn muốn con ngủ riêng, nhà có phòng riêng nhưng không muốn đóng cửa khi con đi ngủ, đó là RÈN CHO CON KHÔNG RA KHỎI GIƯỜNG khi đến giờ ngủ.

Cách làm như sau:

Ngày 1

- Thực hiện trình tự đi ngủ.
- Giao hẹn với con rằng con cần nằm ở giường của con, phòng của con, còn bố mẹ sẽ vào nằm ở giường bố mẹ, phòng bố mẹ. Con ngủ ngoan mai bố mẹ sẽ gặp con, nếu con ngủ 1 mình ngoan mai bố mẹ sẽ thưởng (tuần đầu tiên thưởng hàng ngày, sau đó 1 tuần, rồi 1 tháng thưởng 1 lần; quà thì không chỉ vật chất đâu, quà tinh thần nữa nhé, ví dụ cho nghịch nước thêm 5 phút buổi sáng chẳng hạn).
- Sau đó chào con, thơm con rồi đi ra.
- Con chạy vào phòng bố mẹ lần 1: Bế con lại vào giường, khẳng định lại đây là giường và phòng của bố mẹ.
- Con chạy vào lần 2: Lại bế con ra, khẳng định tiếp và nói thêm nếu con còn vào phòng bố mẹ lần nữa, bố mẹ buộc phải đi ra khỏi nhà hoặc đi vào phòng nào đó có cửa (nhà mình là bếp) để con yên tĩnh ngủ nhé.
- Con chạy vào lần 3: Thông báo với con là **bố mẹ làm phiền con** nên con không ngủ được vậy thì giờ bố mẹ đi ra ngoài cho con yên tĩnh để ngủ nhé, rồi dứt khoát đi ra ngoài (nhà mình đi vào bếp) và đóng cửa lại. Nếu con khóc thì sẽ chờ 5 phút rồi đi ra, bế lên và bảo con là con đi ngủ ngoan nhé, mai chúng mình gặp nhau, con đi ngủ thì bố mẹ mới đi vào phòng bố mẹ được. Nếu con không khóc thì kệ, con chơi xong sẽ tự leo lên giường và ngủ.
- Chưa chịu thì tiếp tục lặp lại các lần sau như thế.

Ngày 2

- Sáng dậy, khen và thưởng con ngay và luôn, có thể dùng bảng Sticker. Giao hẹn rằng tối nay lại ngoan như thế nữa nhé.
- Buổi sau khi xong trình tự đi ngủ, nói với con là hôm nay con ngủ ngoan nhé, con nằm phòng con ngủ thôi không vào phòng bố mẹ nữa nhé, không thì bố mẹ sợ làm phiền con bố mẹ lại phải đi ra



ngoài chờ con ngủ mới được vào thì muỗi đốt đau lắm, rồi đi ra, con mà đi ra chỗ bố mẹ thì lại tiếp tục lặp lại như đêm 1.

Nói chung 2-3 ngày đầu con sẽ vào phòng bố mẹ liên tục, sau giảm dần và rồi thì bố mẹ cứ đi ra thì hoặc là con nằm trên giường hát nghêu ngao rồi ngủ, hoặc là con dậy chơi nhưng không vào phòng bố mẹ, chơi chán con tự leo lên giường con ngủ. Nhớ phải kéo rèm ngăn cách, để con có không gian riêng tư, sau này đổi nhà to hơn, đẹp hơn có cửa hàng hoàng thì thời gian chuyển đổi sẽ đơn giản hơn nhiều. Bạn Sâu giờ sang nhà ông bà, phòng có cửa vẫn ngủ riêng như bình thường (trước đó cũng cần giải thích cho con hiểu).

* Với các gia đình có phòng riêng hàng hoàng thì cứ thực hiện CIO thôi nếu con biết tự ngủ rồi, nhưng nhớ chuẩn bị tinh thần trước cho con nhé. Còn tự ngủ chưa tốt thì làm cách của cô Tracy Hogg hay bác Green là:

- Ngày 1: Nằm cạnh con ở phòng mới đến khi con ngủ, đi ra.
- Ngày 2: Ngồi bên giường cạnh con.
- Ngày 3: Khoảng cách xa hơn.
- Ngày 4: Xa hơn nữa.
- Ngày 5: Ngồi ở cửa.
- Ngày 6: Làm cái dây chằng ở cửa để con không ra ngoài được, ngồi ngoài cửa.
- Ngày 7: Đóng cửa hoặc đi ra ngoài và rèn cho con không đòi ra khi bố mẹ không ở trong phòng như cách ở trên mình làm với bạn Sâu.

Tháng 7 mình có chuyển sang nhà mới. Nhà mới rộng nên bạn Sâu ở một mình một phòng có cửa hàng hoàng. Đợt đấy mình thử nghiệm cả đóng cửa và mở cửa thì thấy rằng nếu mẹ đóng cửa thì bạn khóc rất dữ và rất lâu như kiểu sợ bị nhốt. Nhưng nếu mình mở cửa thì con lại ngủ ngoan, không chạy ra khỏi phòng khi

chưa ngủ hay khi ngủ dậy (do đã được rèn từ hồi còn ở nhà cũ), thời gian đầu mình ra khỏi phòng nhưng vẫn ngồi ở phía hành lang và dùng điện thoại để ánh sáng hắt vào cho bạn yên tâm. Sau đó khi bạn đã quen ngủ 1 mình ở nhà mới thì sau khi thực hiện xong các nghi thức trước khi ngủ mình đi thẳng ra phòng khách và làm việc bình thường.

Lưu ý khi con chưa ngủ thì không nên bật đèn dù đang ở bất kỳ phòng nào, hoặc nếu muốn bật đèn thì nên đóng cửa phòng trước khi bật.

Chúc các bạn thành công!

Các bé càng lớn thì bạn càng cần cho các bé nhiều thời gian để chuẩn bị tinh thần, CIO có kiểm soát rất phù hợp cho các bé lớn, nếu bạn chuẩn bị tâm lý kỹ càng cho bé. Hãy cho bé tự trang trí nơi ngủ, áp dụng chế độ khen thưởng hợp lý khi bé tự ngủ, và sử dụng lời nói, các câu chuyện kể, các tấm gương để khuyến khích sự tự lập cho bé. Nếu bạn chuẩn bị tinh thần cho bé đủ nhiều, thì có khi bé có thể tự ngủ chỉ sau một đêm thôi đấy.

CHUYỂN TỪ NGỦ CŨI SANG NGỦ GIƯỜNG

❓ CÂU HỎI:

Cho bé chuyển từ ngủ cũi sang ngủ giường như thế nào?

TRẢ LỜI:

Việc chuyển từ cũi sang giường là một bước phát triển thú vị cho cả con và cả cha mẹ, như cột mốc đánh dấu: CON ĐÃ LỚN. Việc chuyển giao này không có mốc thời gian cụ thể, nhưng thường được thực hiện trong khoảng 18 tháng đến 30 tháng.

Hãy tìm hiểu các tín hiệu sẵn sàng của con, khả năng điều chỉnh kỹ năng đi lại, cử động tinh tay chân để đảm bảo khi chuyển sang giường, tức là khi con có tự do, con vẫn được an toàn.

Khi bé có khả năng trèo ra khỏi cũi, có nghĩa cha mẹ cần cho bé thêm chút tự do: chuyển cũi thành giường. Tuy nhiên cũng không nên chờ đợi quá lâu, để bé trong giường của EM BÉ trong khi bé đang ở độ chín cần học được những quy tắc về giới hạn và ứng xử. Lúc này hướng dẫn con về tự do trong khuôn khổ là dễ dàng và hiệu quả nhất. Để con quá lâu trong cũi em bé, để con không thoát được ra ngoài, lãng tránh việc dạy bé tự giác nằm trên giường khi ngủ cũng không khác gì thả tù giam lỏng bé để tiện cho người lớn. Những em bé chuyển từ cũi sang giường quá muộn thường gặp nhiều vấn đề về kỉ luật, và cha mẹ gặp nhiều khó khăn hơn trong việc lí giải các nguyên tắc trong gia đình. Ngược lại, nếu chuyển giao quá sớm, khi bé chưa sẵn sàng: Bé có thể bị choáng ngợp với không gian không được quây chắn như ở cũi do đó có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ (bé dậy đêm và đi lung tung), và nguy hiểm nếu bé chưa đi lại vững và điều chỉnh đầu/cổ khi đi, dẫn đến các nguy cơ tai nạn thương tích. Vì thế, hãy quan sát và chọn tín hiệu và thời điểm phù hợp để làm việc chuyển giao này.

Việc đầu tiên cần làm khi chuyển giao là hãy kiểm tra độ an toàn môi trường xung quanh giường bé. Ở tuổi này bé năng động, nhanh nhẹn và rất tò mò nên tự do cũng đồng nghĩa với tiềm tàng những rủi ro tai nạn thương tích.

Việc chuyển giao có thể được thực hiện thành từng bước nhỏ. Trên thị trường hiện nay có nhiều loại cũi có thể tháo thanh chắn song, hạ đệm và trở thành một chiếc giường nhỏ xinh.

Hoặc nếu không có cũi loại này, trước tiên cha mẹ hãy mua một chiếc đệm và đặt ra sàn tại chỗ trước đây đặt cũi để cho con nằm. Việc này để tránh các bé chưa quen nằm giường có thể bị chấn thương do lăn từ giường cao xuống đất. Đệm này sẽ tiếp tục được dùng khi con có giường mới nên cha mẹ lưu ý về

kích thước. Hãy cho con dùng chăn hay thú bông quen thuộc để con không cảm thấy quá xa lạ. Lúc này có thể giới thiệu gối cho con.

Sau đó, nếu có điều kiện cha mẹ có thể cùng con đi mua/chọn đặt một chiếc giường mới với thanh chặn an toàn cho bé. Thanh chặn này hơi gờ lên so với đệm, giúp bé cảm nhận mép giường để không lăn xuống đất.

Làm quen: Hãy làm cho chiếc giường cũ hay mới này trở nên thân thuộc bằng việc cha mẹ dành nhiều thời gian trong quá trình thực hiện trình tự đi ngủ bên con. Lúc này bé chỉ còn ngủ một giấc ngày và giấc đêm nên cha mẹ cần tạo trình tự thói quen đọc sách trò chuyện một chút với con trước khi đi ngủ. Điều này làm con có cảm giác ấm cúng, an toàn và thân mật. Và không chỗ nào thực hiện tuyệt vời hơn là trên giường của chính bé

Tự do trong khuôn khổ: Khi chuyển giao cũ thành giường, điểm quan trọng nhất không phải là ngủ trên cái gì mà chính là cách ứng xử của con khi có thêm tự do. Như đã trình bày rất nhiều trong các cuốn sách trước, hãy cho con một nhóm quy tắc ứng xử trong gia đình, tùy theo điều kiện và tính cách của con. Dưới đây là một vài ví dụ:

- Với giường mới, con có thể ra khỏi giường, chỉ khi con cảm thấy không khỏe hoặc “nhóm trường hợp khẩn cấp”. Quy định nhóm hoạt động này: con muốn đi tè, con khát nước, con ốm. Nhưng đừng đưa quá nhiều ý tưởng cho con. Con có thể gọi mẹ khi con cần, mẹ sẽ mở cửa để nghe thấy tiếng.
- Con ngủ trên giường mới của con, mẹ sẽ luôn đến khi con cần nhưng nếu con ra khỏi giường quá nhiều vì những lí do không chính đáng, mẹ sẽ đóng cửa phòng con lại.
- Buổi tối, trước khi đi ngủ, mẹ sẽ đọc truyện cho con nghe trên giường của con. (Hãy dành khoảng 20-30 phút trò chuyện cùng bé trước khi đi ngủ.) Nhưng sau đó, khi mẹ đã tạm biệt

và tắt đèn, mẹ mong con sẽ nằm trên giường của con và không ra khỏi giường.

- Dạy con về sự bình đẳng và đồng cảm: Với giường mới, con sẽ giống như mẹ: con muốn ra khỏi giường lúc nào cũng được, nhưng khi con dậy sớm mẹ mong con không làm phiền mẹ. Mẹ cũng như con, mẹ cần một giấc ngủ để có thể khỏe mạnh và chơi với con cả ngày. (Đồng thời, hãy giới thiệu một chiếc đồng hồ và chỉ cho con lúc nào con có thể ra khỏi giường, bằng cách dán Sticker hình ngộ nghĩnh cho mốc giờ dậy).
- Khi chuyển giao từ cũi sang giường, quá trình chuyển tiếp có thể dễ dàng với một số bé (đặc biệt bé trai), nhưng có thể kéo dài và phức tạp với một số bé nhạy cảm. Tránh và hạn chế tối đa việc chấp nhận ngủ cùng con trên giường của bé, hay đưa bé về giường của cha mẹ. Trong trường hợp bé bắt đầu có các giấc mơ hoặc sợ hãi bóng tối, hãy tìm giải pháp tâm lý qua những câu chuyện trong sách và chiếc đèn ngủ thay vì vào giường ngủ chung với con. Vì khi đã ngủ chung, việc tách ra ngủ riêng lại sẽ tốn rất nhiều mồ hôi và nước mắt, nếu như không nói rằng không thể!

BÉ Ọ Ẹ ĐÒI ĂN LIÊN TỤC KHI HƯỚNG DẪN TỰ NGỦ

❓ CÂU HỎI:

Tôi muốn hướng dẫn tự ngủ cho con, nhưng bé cứ ọ ẹ đòi ăn suốt, tôi phải làm sao?

TRẢ LỜI:

Trước tiên, bạn cần đọc về vòng luẩn quẩn ăn ngủ trong cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1: Chào con, em bé sơ sinh*.

Sau đó hãy tìm ra lý do vì sao bé cứ đòi ăn suốt. Với bé vừa mới sinh và bú mẹ, hoặc bé chưa ngậm đúng khớp và chỉ bú được

sữa đầu; rất có thể vì bé gặp vấn đề với việc nuốt hay có vấn đề về ợ hơi, hoặc colic. Cũng có thể bạn đã đọc nhầm tín hiệu khóc của bé, và cứ nghĩ bé khóc, ợ ợ là bé đói... Với bé vừa mới sinh và bú sữa công thức, có thể bé bị đầy hơi khi bú bình, hoặc bé bị dị ứng đạm sữa bò, hoặc bạn đọc nhầm tín hiệu hay đơn giản bé chỉ thèm mút chứ không phải thèm bú.

Với bé lớn hơn có rất nhiều nguyên nhân, có thể bé khó chịu, có thể bé đã quen có ti mẹ để ngủ, có thể bé cần thay đổi nếp sinh hoạt, hoặc cần ăn nhiều hơn vào mỗi bữa.

Khi đã xác định đúng nguyên nhân vì sao bé hay ợ ợ đòi ăn thì bạn hãy giải quyết theo nguyên nhân đó và dạy cho bé ăn no, lý tưởng nhất là thực hiện trình tự E.A.S.Y theo tháng tuổi. Hãy đảm bảo bé của bạn biết ăn no, ăn theo chu kỳ phù hợp với tháng tuổi của bé trước khi cho bé luyện ngủ.

BAO NHIÊU LÀ ĐỦ?

Để biết con bạn đã ngủ đủ hay chưa, hãy quan sát dấu hiệu buồn ngủ của bé, ghi chép thời gian ngủ của bé mỗi ngày và so sánh với bảng thời gian thức ngủ theo lứa tuổi, và quan trọng hơn cả là để ý tới biểu hiện và hành vi của bé trong suốt cả một ngày. Một em bé ngủ đủ thường:

- * Dễ tự đưa mình vào giấc ngủ.
- * Thời gian đi ngủ theo nếp, tức là thường buồn ngủ vào một khung thời gian cố định trong suốt cả 1 ngày, hết ngày này sang ngày khác. (Ví dụ ngày nào cũng ngủ đêm trong khoảng từ 7 giờ đến 7h30).
- * Ngủ ngon (nhất là vào ban đêm), ngủ dài vào ban đêm (ngủ một giấc liên tục 5-6 tiếng trước khi bú, bú xong lại

ngủ luân) hoặc ngủ xuyên đêm, chuyển giấc dễ dàng giữa các giấc ngủ REM.

- * Khi ngủ dậy, (sau giấc ngày và giấc đêm), thường vui vẻ, thoải mái, không (hoặc ít) quấy khóc và thể hiện biểu cảm cho thấy mình được nghỉ ngơi đủ.
- * Lượng ăn tương đối ổn định, thời gian đòi bú tương đối đều đặn, giống nhau, thường không ăn vặt.

Trái lại, một em bé thiếu ngủ hoặc quá mệt thường xuyên có biểu hiện buồn ngủ, khó chịu cả đêm và ngày, ăn vặt, ngủ vặt, khó buồn ngủ, thường tỉnh dậy khóc giữa đêm hoặc tỉnh dậy nhiều lần vào ban đêm, khóc lóc/ cáu nhặng xì nhiều khi tỉnh táo.

Nếu bé bị nợ ngủ thì sau khi bạn luyện ngủ tốt cho bé, hãy cho bé ngủ theo nhu cầu của mình, đừng đánh thức bé dậy để chạy đua theo lịch của bạn, cũng có thể cho bé đi ngủ đêm sớm hơn nếu bé có thể ngủ được ở thời điểm sớm hơn (nhiều bé có thời gian thức quá ngắn, chưa đủ mệt thì cũng sẽ chưa chịu ngủ dù mẹ muốn cho đi ngủ sớm hơn). Thông thường, chỉ cần các bé ngủ 3 đêm liên tiếp trên 11 giờ (không tính giờ ăn) và bé có các dấu hiệu ngủ đủ như ở trên, là bé đã hết nợ ngủ.

CHIA SẺ CỦA MẸ

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN NGỦ CIO KHÔNG GÂY CĂNG THẲNG HAY TỔN HẠI TÂM LÝ TRẺ

(Mẹ Trang Zin)

Bạn Ly theo E.A.S.Y từ ngày đầu tiên, tự ngủ được nhưng mình phải luyện ngủ CIO lại khi 4 tuần do bị catnap, giờ bạn ấy hơn 2 tuổi rồi, chuyện ngủ với bạn giờ nhẹ nhàng, ổn định rồi. Mình chẳng có vấn đề với các dạng thông tin chỉ trích luyện ngủ cả. Mình không tin thôi. Mà mình còn bị bố mẹ chồng bảo lạnh lùng, không có tình cảm với con cơ. Con mình giờ là mình chứng rõ ràng rồi. Mình chưa bao giờ hối hận luôn!

Dù từ trước đến nay phương pháp luyện ngủ CIO hay CIO with check (Để bé khóc/ Để bé khóc có kiểm soát) đã được rất nhiều bậc cha mẹ áp dụng và khẳng định con họ hoàn toàn bình thường sau đó. Nhiều mẹ còn nói “luyện ngủ là quyết định đúng đắn nhất từ trước tới giờ”. Tuy nhiên vẫn có rất nhiều người xung quanh lẫn các “chuyên gia” phản đối vì đủ thứ lý do, nào là ảnh hưởng tâm lý, lớn lên không tình cảm... Trước giờ vẫn là tổng kết thực tế, giờ mới có một nghiên cứu KHOA HỌC hẳn hoi chỉ ra rằng **CIO KHÔNG gây căng thẳng tâm lý cho trẻ, không có hại gì cho trẻ, cả ngắn hạn lẫn dài hạn.**

Nói thế không phải là mình bảo phải luyện ngủ nhé. Luyện ngủ hay không, ngủ riêng hay ngủ chung,... thì đều là quyết định cá nhân, mọi thứ sách vở kinh nghiệm chỉ là để tham khảo, cha mẹ là người hiểu rõ con nhất, biết điều gì phù hợp nhất với bản thân và con nhất. Miễn vui vẻ, thoải mái, khỏe mạnh thì làm gì, làm như thế nào cũng được. Mình chỉ mong các mẹ khi luyện ngủ cho con hãy tin tưởng vào mình và con hơn, kiên trì và bỏ ngoài tai những thứ không cần nghe. Còn những mẹ khác, chả luyện gì cả

mà con ngoan mẹ khỏe cũng vui vẻ mà tận hưởng. Chả có hai đứa trẻ, hai gia đình giống hệt nhau nên người ngoài tốt nhất không nên phán xét, chỉ trích. Một mỗi lần. Không yêu đừng nói lời cay đắng! Còn đây là bản dịch từ trang <https://www.ccn.com/>

(CNN) Nhiều người mới làm cha, làm mẹ muốn có một giấc ngủ ngon cả đêm trọn vẹn nhưng lại sợ hãi ý tưởng để cho con của mình “Cry-it-out” (CIO hay Để con khóc) – CIO là phương pháp luyện ngủ trong đó cha mẹ cho phép trẻ khóc để đưa mình vào giấc ngủ. Tuy nhiên một nghiên cứu mới đã đưa ra những chứng minh cho thấy phương pháp này có hiệu quả và không gây ra căng thẳng hay các vấn đề tình cảm lâu dài nào cho trẻ sơ sinh.

*Các nhà nghiên cứu ở Úc đã làm việc với 43 cặp phụ huynh có con từ 6 đến 16 tháng tuổi và có vấn đề về giấc ngủ. Các nhà nghiên cứu đã giải thích cho 1/3 số cha mẹ về graduated extinction (khóc giảm dần cho đến khi ngủ), một thuật ngữ trong CIO. Các cặp cha mẹ được yêu cầu cho con vào giường/cũi rồi rời khỏi phòng trong vòng một phút, và nếu con khóc, cha mẹ phải tăng dần đều thời gian chờ đợi trước khi vào vỗ về con. **(Lời người dịch:** Minh nghĩ nghiên cứu này đề cập đến CIO with check – khóc có kiểm soát chứ không phải CIO).*

Một phần ba số cha mẹ được yêu cầu áp dụng thử một phương pháp luyện ngủ mới gọi là Bedtime fading. Ở phương pháp này, cha mẹ đặt con vào giường/cũi khi con đã buồn ngủ (khoảng thời gian bé thường ngủ thiếp đi) và có thể ở lại trong phòng cho đến khi con ngủ gà gật.

Số cha mẹ còn lại là nhóm kiểm chứng, không tiến hành phương pháp luyện ngủ nào, thay vào đó chỉ nhận được các thông tin về giấc ngủ của trẻ sơ sinh.



Ba tháng sau khi bắt đầu can thiệp, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng thời gian để các bé trong nhóm CIO ngủ nhanh hơn khoảng 15 phút so với các trẻ trong nhóm kiểm chứng. Những trẻ trong nhóm *Bedtime fading* thì ngủ nhanh hơn khoảng 12 phút so với nhóm kiểm chứng.

“Những cải tiến này sẽ mang nhiều ý nghĩa quan trọng đối với các bậc cha mẹ trên nhiều phương diện” - theo lời ông Michael Gradisar, giáo sư tâm lý học tại Đại học Flinders, Adelaide, Australia.

“Điều mà dữ liệu của chúng tôi không phản ánh được là sự an yên xung quanh thời gian ngủ mà chúng ta thấy khi chúng tôi làm việc với các gia đình,” Gradisar, tác giả chính của nghiên cứu, được công bố trên tạp chí *Pediatrics* hôm thứ Ba cho biết.

Sau 3 tháng tiến hành can thiệp, các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng: Những trẻ trong nhóm CIO có số lần thức dậy trong đêm ít hơn và tổng thời gian ngủ của trẻ thì nhiều hơn những trẻ trong nhóm theo phương pháp *Bedtime fading*.

Marsha Weinraub, Giáo sư tâm lý học tại Đại học Temple, đồng ý rằng lợi ích của giấc ngủ đủ sẽ giúp cả trẻ và cha mẹ. “Khi bạn đang chờ đợi cho tới khi bé đi ngủ, mỗi phút đều quan trọng,” Weinraub, người không tham gia trong nghiên cứu mới cho biết.

“Mặc dù phương pháp *Bedtime fading* mới dường như có hiệu quả, tuy nhiên nó kém hiệu quả hơn so với CIO, và các bậc cha mẹ hoàn toàn có thể thử CIO nếu cảm thấy thoải mái với phương pháp đó”, Weinraub nói.

Luyện ngủ không gây căng thẳng tâm lý ở trẻ sơ sinh

Khía cạnh quan trọng nhất của nghiên cứu, Weinraub nói, đó là cả hai phương pháp luyện ngủ đều an toàn cho trẻ trong ngắn hạn và dài hạn. Các nhà nghiên cứu thấy rằng mức độ cortisol (một hormone gây căng thẳng) thấp hơn ở những trẻ tham gia luyện ngủ. Hơn nữa, sau khi tiến hành luyện ngủ một năm, các bé không có dấu hiệu “bám dính” với cha mẹ hơn bình thường, cũng không có báo cáo về những biểu hiện bất thường của trẻ so với những đứa trẻ trong nhóm kiểm chứng.

“Một số chuyên gia cho rằng mức độ căng thẳng của trẻ sẽ tăng lên theo thời gian khi áp dụng các phương pháp luyện ngủ và trẻ sẽ có vấn đề về hành vi. Tuy nhiên nghiên cứu này cho thấy rất rõ ràng rằng không có (rất ít) tác động lên mức độ căng thẳng của trẻ và trẻ ở nhóm can thiệp ít căng thẳng hơn so với trẻ trong nhóm kiểm chứng”, Weinraub nói.

“Đây là một mối quan tâm của rất nhiều cha mẹ, và ở vị trí là một nhà khoa học, tôi thấy không có bằng chứng thuyết phục để chứng minh tuyên bố trên,” Gradisar nói.

Hơn nữa, nghiên cứu này đưa ra một phương pháp thay thế cho CIO. “Bedtime fading được nhiều cha mẹ lựa chọn hơn khi họ được giới thiệu cả 2 phương pháp. Đó là một kỹ thuật nhẹ nhàng mà làm việc một cách nhanh chóng,” Gradisar nói thêm rằng trang web của trường đại học có hướng dẫn cách thực hiện cả hai phương pháp luyện ngủ. <http://www.flinders.edu.au/sabs/psy...>

Gradisar và các đồng nghiệp của ông thấy rằng một năm sau khi tiến hành luyện ngủ, tất cả các trẻ sơ sinh, bao gồm cả nhóm kiểm chứng, đều có cùng một khoảng thời gian ngủ. Họ ngờ rằng

lý do là bởi chất lượng giấc ngủ của trẻ sơ sinh được cải thiện một cách tự nhiên khi trẻ lớn lên.

Phương pháp luyện ngủ cha mẹ nên chọn?

Tiến sĩ Tanya Altmann, một bác sĩ nhi khoa ở miền Nam California và là tác giả của *Mommy Calls*, khuyên các bậc cha mẹ nên bắt đầu luyện ngủ cho trẻ từ khi mới sinh ra. Bắt đầu với việc để trẻ có một môi trường ngủ an toàn thoải mái, thường là cũi hoặc nôi. Khi trẻ được 2-3 tháng tuổi, cha mẹ nên đặt con vào giường/cũi lúc trẻ buồn ngủ nhưng vẫn còn thức.

“Việc này rất có lợi cho trẻ trong thời gian dài vì việc tự trấn an bản thân và tự ngủ sẽ ở lại trong cuộc sống sau này của trẻ,” Altmann, tác giả cuốn *What to Feed Your Baby*. Tuy nhiên, việc áp dụng các phương pháp luyện ngủ sẽ có ích với những trẻ 6 tháng tuổi vẫn gặp những vấn đề về giấc ngủ.

Về việc nên lựa chọn phương pháp nào, hai phương pháp luyện ngủ trong nghiên cứu cho thấy có lợi ở các mặt khác nhau, do đó sẽ định hướng lựa chọn của các bậc cha mẹ.

“Nếu em bé của bạn có vấn đề với việc thức dậy vào ban đêm thì có thể phương pháp Bedtime fading là không hiệu quả”, trong khi cả hai phương pháp đều giúp trẻ tự ngủ”, theo Daniel Lewin, bác sĩ nhi chuyên về tâm lý học và các vấn đề về giấc ngủ tại Children’s National Health System ở Washington.

“Thực tế là bạn có thể kết hợp cả hai phương pháp”, Lewin cho biết. Ví dụ cha mẹ có thể đưa trẻ vào giường muộn hơn và có thời gian chờ trước khi vào trấn an trẻ khi trẻ bắt đầu khóc.

Tuy nhiên, việc luyện ngủ này không phải dành cho tất cả mọi người. Không phải tất cả trẻ đều có vấn đề về giấc ngủ, và điều

này là quyết định của các bậc cha mẹ, những người biết chắc điều phù hợp nhất với bản thân và con cái họ, Lewin cho biết.

Đối với những cha mẹ nghĩ rằng con của mình khó ngủ, nghiên cứu này mang lại tin còn tốt hơn: Mất không đến 3 tháng để cha mẹ thấy được kết quả của việc luyện ngủ. Trẻ ở cả hai nhóm luyện ngủ đều tự ngủ rất nhanh sau hơn 1 tuần luyện ngủ và trẻ tiếp tục ngủ tốt hơn trong khoảng thời gian ba tháng.

“Những điều tôi thường nói với các bậc cha mẹ là nó chỉ mất ba ngày, và luyện ngủ sẽ cho thấy hiệu quả”, Weinraub nói.

Ngay cả những em bé đang ngủ tốt cũng có thể khó ngủ hay thức dậy ban đêm khi trẻ bị cảm lạnh hoặc đau tai. Nhưng nếu trẻ có một lịch trình ngủ tốt, trẻ dễ dàng ngủ lại bình thường chỉ trong một vài ngày, cô nói thêm.

Cha mẹ đừng cảm thấy tội tệ

Cha mẹ có thể cảm thấy rất tội lỗi khi không an ủi con của họ khi trẻ đang khóc.

“Nhưng bằng cách thiết lập giới hạn một cách rõ ràng và yêu thương con mình, trẻ em có thể hoạt động tốt hơn,” Lewin cho biết.

Trong quá trình làm việc, Lewin nói chuyện và giải thích cho các bậc cha mẹ rằng: Họ KHÔNG bỏ rơi hay trừng phạt con khi để con tự trấn an và tự ngủ.

Phương pháp CIO cũng có thể là khó khăn đối với các cha mẹ bận rộn. Họ nghĩ rằng, “Tôi muốn nhìn thấy con của tôi, tôi đã không nhìn thấy con nhiều ngày hôm nay”, Lewin cho biết. Điều đó là bình thường đối với các bậc cha mẹ cảm thấy xung đột



về vấn đề này, nhưng điều quan trọng vẫn cung cấp cho trẻ một không gian để tự ngủ.

Hướng dẫn phương pháp Bedtime Fading

1. Chọn 1 khoảng thời gian nhất định (trong 7 ngày) mà bạn sẽ đánh thức con dậy vào buổi sáng (Ví dụ 7 giờ sáng).
2. Trong 1 vài đêm đầu, kéo giờ đi ngủ của trẻ lùi xuống 15 phút (Ví dụ từ 7 giờ đến 7h15 phút tối).
3. Sau vài ngày ở bước 2, nếu trẻ vẫn khó khăn để đi vào giấc ngủ, thì tiếp tục lùi giờ đi ngủ xuống tiếp 15 phút (Ví dụ 7h30ph tối).

Tiếp tục quá trình này đến khi trẻ có thể tự ngủ dễ dàng

Bài mới đăng trên *Tạp chí Nhi Khoa - Journal of Pediatrics* (Tháng 5.2016)

CHƯA BAO GIỜ HỐI TIẾC KHI LUYỆN NGỦ CHO CON

Ừ, đúng đấy, mình chưa bao giờ hối tiếc, thậm chí còn sẽ luyện ngủ cho đứa thứ 2, thứ 3 (nếu có).

Vừa rồi một trang báo mạng đăng một bài viết của chuyên gia cho rằng không nên cho con tự ngủ. Bài này dịch nguyên từ bài trên trang Belly Belly và dịch giả không có tội tình gì, vì chắc ngòi canh cả ngày thấy bài nào hay thì dịch và giật tít thôi. Nào là "Giật mình", nào là "Ngỡ ngàng", kiểu như không giật tít như vậy thì đọc giả không đọc. Tiêu đề của nguyên bản thì đơn giản chỉ là: CIO - ý kiến trái chiều từ các chuyên gia.

Bài dịch đó cũng tương đối sát nhưng lại bị cắt mất đoạn đầu có nói rằng Phương pháp CIO ra đời từ năm 1913 (hoặc sớm hơn nữa) chưa chắc đã là phương pháp tốt nhất.

Cho tới nay thì các nhà khoa học, sinh lý học, vật lý học hay trẻ em học ... "whatever học" vẫn còn tranh cãi nhau rất nhiều về Phương pháp CIO. Mà sáu ông bà chuyên gia được phỏng vấn trong bài báo kia thì đang câu like và chuẩn bị bán sách nên phải giật tít thật mạnh.

Lúc 5 tuần ôm con thì mình đã đọc và xem bài phát biểu của một trong sáu nhà "whatever học" trên phát biểu rồi, Bác sĩ Frans Plooj, Chủ tịch viện Nghiên cứu Quốc tế về Trẻ Sơ sinh (IRIS) tại Arnhem (Hà Lan). Lúc đó mình hoang mang và lo sợ như cừu con mới bị vớt qua cánh cổng chuồng. Có nên bắt đầu không đây?

Nói đúng ra thì E.A.S.Y mới là mấu chốt của vấn đề và CIO chỉ là một biện pháp hỗ trợ để luyện cho con chấp nhận giấc ngủ mà thôi. E.A.S.Y thần thánh ở chỗ, đó là một Phương pháp thiết lập thói quen sinh hoạt, đồng thời tính ra thời gian thức và ngủ tối đa ứng với lứa tuổi của con, đến cá và gà khi gọi chặc chặc còn biết nhol lên ăn nữa là con người.

Nếu con không có nếp sinh hoạt, thì có CIO bao nhiêu con cũng vẫn gào nhé. Đừng tưởng CIO là thần thánh, nếu mẹ nghiên cứu chưa đủ và chưa hiểu con thì CIO cả tháng, cả năm vẫn không ăn thua gì cả. Không luyện được lại quay ra đổ tại CIO.

Tóm lại, CIO phải đi chung với E.A.S.Y thì mới hiệu quả, E.A.S.Y có thể kết hợp các phương pháp luyện ngủ khác như Bế lên/Đặt xuống hay Để bé khóc có kiểm soát... thì cũng thế nên E.A.S.Y vẫn là tiền đề quan trọng nhất, CIO đặt 1 mình thì... quên luôn đi.

Quay lại về các "tác hại" của CIO mà trang báo trích dẫn từ sáu nhà "whatever học". Tôi không phủ nhận các nghiên cứu của các bạn, có thể đúng, có thể sai, tuy nhiên đã phát ngôn và phát hành phải phát ngôn cho đầy đủ và tử tế. Điểm mấu chốt thiếu sót ở đây là: **Lứa tuổi nào luyện ngủ sẽ có nhiều nguy cơ? Và luyện trong thời gian bao lâu thì tạo ra nguy cơ?**



Đừng tưởng không luyện ngủ là không khóc. Khóc thì ông bà dỗ dành đúng không? Được rồi, nếu nhà bạn có ông bà và bố mẹ túc trực 24/24 thì hãy cứ dỗ và chấp nhận không nghe cháu khóc. Nhưng tự cộng thời gian ngủ 1 ngày của con đi, xem con có ngủ đủ với lứa tuổi của mình không. Tất nhiên sẽ có đứa ngủ nhiều, ngủ ít, nhưng dao động quanh ngưỡng đó thôi.

Mục đích của luyện ngủ là gì? Có ai hiểu không? Hay cứ thấy báo giật tít là bám vào rồi hoan hô lên báo và rửa bọ CIO. Nói thật, nếu bạn là người như thế thì bạn quá kém cỏi và thiếu hiểu biết. Bạn không luyện ngủ cho con được nhưng đi chà đạp ném đá cái bọ làm được điều đó. Mà bản thân không hiểu CIO là gì, khéo chỉ biết CIO là vút con cho khóc???

Mục đích chính của luyện ngủ là nâng tối đa thời gian ngủ cho con. Trẻ con phát triển trí não trong lúc ngủ và giấc ngủ dài liên tục khác hẳn với các giấc ngắn, tức là dù bạn cộng các giấc ngắn lại thì con ngủ đủ nhưng các giấc ngắn đó không thể có giá trị bằng giấc ngủ dài liên tục. Con bạn ngủ đủ nhưng ngủ vào ban ngày và thức về đêm cũng khác nữa nhé. Trong 3 tháng đầu đời, não bộ trẻ con phát triển nhanh chóng nhất và đạt kích thước = 1/2 não người trưởng thành (nước ngoài dùng từ extremely). Thích con thông minh thì cho con ngủ nhiều vào, đúng với thời gian ngủ tối đa của lứa tuổi và của cơ thể con ấy. Nói thế không có nghĩa là đứa luyện ngủ sau này sẽ thông minh hơn đứa không luyện ngủ mà tôi chỉ muốn nhấn mạnh rằng ngủ dài, ngủ đủ giấc sẽ giúp cho phát triển trí não tốt hơn là ngủ ngắn, ngủ vặt, thiếu ngủ. Thông minh là một phẩm chất phụ thuộc quá nhiều yếu tố: gen di truyền, môi trường, quá trình học tập, dạy dỗ của cha mẹ, tiếp xúc bạn bè thầy cô, v.v Chúng tôi khi luyện ngủ cho con chỉ có một mục đích duy nhất: **Đem lại điều tốt nhất TRONG KHẢ NĂNG CÓ THỂ** cho con.

Đồng ý là ông bà dễ dàng để cháu không khóc, nhưng nếu ông bà hỗ trợ được chuyển giấc hoàn toàn trong ngày đêm thì không nói làm gì. Mỗi ngày thiếu ngủ 1 tiếng, 1 năm con thiếu 365 tiếng và nhân 5 (năm) lên xem con số hàng chục nghìn giờ thì con bạn bù vào lúc nào?

Luyện ngủ nếu mẹ cho con đúng nhịp sinh hoạt thì chỉ mất 1 tuần là xong (trước 6 tháng tuổi nhé chứ sau 6 tháng thì con quen hơi và biết rồi, khóc hờn lắm. Tùy cá thể mỗi đứa và sự chấp nhận của mỗi em mà thời gian luyện ngủ lâu hay nhanh, không đưa ra con số cụ thể ở đây, mỗi mẹ tự nghiên cứu và áp dụng cho con mình thôi) 1 tuần đó mà có trình tự ngủ đêm tốt thì con chỉ khóc giấc ngày, tổng thời gian khóc có xứng gì với giá trị bị thiếu ngủ hàng nghìn giờ như trên??

Phương pháp nào cũng có hai mặt, nghĩ xem, bạn có được thứ gì mà không phải trả giá không? Nhưng nếu mẹ biết kiểm soát các hạn chế, mẹ hiểu con, nắm vững các lý thuyết và thu thập kinh nghiệm từ các tiền bối đi trước, thì tôi đảm bảo bạn sẽ hiểu và không "ếch ngời đáy giếng" phán xét này nọ.

Chưa kể ông bà thức đêm hôm, nhớ ông bà bệnh ra thì sao, ai đang bệnh tim huyết áp càng nặng hơn thì tính sao, mẹ không đủ sức thì không có sữa cho con, không đủ sức chăm sóc cho gia đình... Chưa kể sau này 6 tháng khi mẹ đi làm thì thế nào? Ai chăm con, ai dỗ con, osin à? Biết mấy bà osin họp chợ ở sân khu tập thể hay bàn làm thế nào cho nó ngủ, không khóc không? Cho thuốc ngủ, 1 viên "... " vào sữa là nó ngủ li bì luôn.

Tôi không có ý đả kích ai, không cổ xúy ai, tôi chỉ muốn nói rằng: Bản thân tôi cực kỳ, cực kỳ, HẠNH PHÚC vì tôi đã luyện ngủ cho con. Ngày tôi luyện ngủ cho con cũng tốn kém vô vàn nước mắt của mẹ, của bà, bản thân tăng số kính lên 1,5 đi-ốp. Tôi có sai, tôi đã cố gắng để sửa. Và những thứ tôi có được hoàn toàn làm tôi thỏa mãn, dù với người khác nó chẳng xá gì:



- Ông bà nội nhà tôi ngủ từ 9h30 tối tới sáng, không phải bế và dỗ cháu bao giờ (nhà không có osin).
- Bố ngủ đủ đảm bảo sức khỏe để đi làm.
- Ông đưa cháu ra sân chơi ngày nào về cũng hớn hờ khoe: Ôi mấy đứa khác mặt mũi chúng nó lờ đờ lắm, không nhanh nhẹn, chứ thằng nhà mình thì nó nhanh nhẹn lắm con ạ, ai cũng khen (thế mà ngày xưa mắng con dâu bảo làm thế nó tự kỷ đấy). Thực ra mấy cháu kia chỉ bị overtired, thiếu ngủ thôi mà.
- Bà nội thấy cháu vui vẻ chơi, yêu bà thơm bà quý bà, không khóc bao giờ sướng quá bắt mẹ đẻ em nữa, để nó lại cho ông bà "chơi".
- Hàng ngày tôi thấy nụ cười của con mỗi sáng dậy, thấy con chơi vui vẻ, tôi luôn tin tôi đã làm được điều đúng đắn nhất cho con.
- Cuối cùng là nó! Chính nó! Tình yêu nhất đời tôi. Từ hồi luyện ngủ, tới giờ 12 tháng rồi, con còn ngủ nhiều hơn cả lúc sơ sinh. "Tới giờ ngủ, đang chơi cháu nó chỉ vào cũi đòi đi ngủ" - trích lời ông nội. Ông đặt, bố đặt hay mẹ đặt thì kết quả như nhau. Tới giờ ngủ, cứ đặt vào cũi, đóng cửa đi ra là con ngủ thoi, không khóc lóc 1 tiếng. Con biết - và trên hết là cơ thể con cần ngủ vào lúc đặt rồi, con ngủ ngon lành tới lúc có người vào mở cửa, gọi tên con. Lúc dậy là con "quấy" nhiệt tình, mồm miệng liến thoắng, cười khanh khách. Ăn ra ăn, ngủ ra ngủ. Như vậy là mẹ không cần gì hơn nữa, cục cưng của mẹ ạ.

Tất cả chúng nó rồi sẽ lớn hết (nhưng đương nhiên không như nhau). Ai có thời gian và sức lực bế dỗ thì cứ bế dỗ đi, bạn đã chọn thì cứ thế mà theo.

– Chia sẻ của mẹ Quỳnh Trang

KINH NGHIỆM HƯỚNG DẪN TRẺ LỚN TỰ NGỦ (TRẺ TRÊN 1 TUỔI)

Bạn Xeko có nếp tự ngủ và ngủ riêng từ nhỏ; đến khi đi học là 20 tháng, bạn có một trận ốm kéo dài tận 15 ngày; chân tay miệng kèm sốt siêu vi. Lúc này mẹ bạn đã có quyết định là ngủ cùng bạn thời gian này cho bạn đỡ tủi thân khi nửa đêm hay tỉnh phải nằm một mình. Quyết định này của mẹ bạn kéo dài hơi lâu, đến gần 2 tuổi vì bản chất mẹ bạn tự nhiên cũng nghiện hơi bạn. Vì có nếp ngủ tốt nên thực tế hai mẹ con không ôm nhau mà mẹ nằm cạnh, bạn tự ngủ. Đến khi được 2 tuổi, bạn bắt đầu có biểu hiện không ngoan khi ngủ nữa; đòi hỏi nhiều thứ và không chịu đi vào giấc ngủ ngay. Mẹ quyết định cho bạn ngủ riêng lại; nhưng trùng đúng đợt ông bà về, sinh hoạt bị đẩy lùi để dành nhiều thời gian cho ông bà hơn nữa nên kế hoạch cứ hoãn liên tục cho đến khi mẹ bạn không chịu nổi. Lúc này bạn khoảng 2,5 tuổi; đi ngủ mẹ phải nằm cạnh mắt đến cả tiếng đồng hồ. Mẹ stress vì thực ra không quen việc phải nằm cạnh con ngủ như thế này, chưa kể đi làm về mệt là toàn ngủ quên không làm được việc gì.

Việc đầu tiên mẹ làm là nói chuyện với bạn. Xeko phát triển ngôn ngữ khá tốt nên bạn cũng hiểu ý mẹ nói. Mẹ có đề cập đến vấn đề là đã đến lúc Xeko lại ngủ một mình, kèm theo đó là cùng bạn chọn đệm mới cho chiếc giường của bạn. Lúc này cũng là lúc mẹ cho bạn ngủ giường (thực chất là đệm dày cỡ 1m2x2m) vì trước đây bạn ngủ cũi. Bạn phản kháng – hoàn toàn có thể hiểu được. Mẹ vẫn kiên nhẫn nói chuyện với bạn cho đến khi bạn đồng ý. Mẹ kể cho bạn nghe câu chuyện Bạ Mèo không chịu ngủ một mình (một trong series chuyện bịa của mẹ để bạn có được ý thức hành động tốt) – vì mẹ mệt quá, mẹ cần bạn ngủ một mình. Vậy là một ngày đẹp trời bạn đồng ý với điều kiện ngày nào mẹ cũng kể chuyện bạn mèo, hát ru hai bài, ôm con thật chặt, hôn con thật mạnh. Mẹ đồng ý hết. Ngày đầu tiên, sau khi hoàn thành mọi thủ tục, mẹ bật cho bạn

một chiếc đèn ngủ mờ mờ, vì bạn sợ bóng tối khi nằm một mình (cái này mới sợ). Mẹ chúc bạn ngủ ngon và ra ngoài – ngồi ngay cửa. Bạn chạy ra sau khoảng 2 phút. Mẹ kiên nhẫn dẫn bạn vào giường, hỏi bạn lý do bạn chạy ra. Bạn bảo bạn cần uống nước. Được rồi, mẹ cho bạn uống. Từ hôm sau rút kinh nghiệm chuẩn bị sẵn sàng 1 bình nước trong phòng và hướng dẫn bạn tự lấy. Mẹ tạm biệt bạn lần 2, lần này chắc chỉ 1 phút thôi, bạn khóc chạy ra nói con muốn ngủ với mẹ. Mẹ lại dắt tay bạn vào giường – mọi giải thích thắc mắc đều giải quyết trên giường và trong phòng của bạn. Mẹ hỏi thì bạn bảo bạn sợ con chuột ở trên bức tranh trên tường. Mẹ và bạn cùng nhau mở đờng sau bức tranh ra để biết là sau đấy không có gì cả, bạn có thể yên tâm đi ngủ. Mẹ có dặn thêm, đây là phòng của bạn, không có ai được vào phòng khi bạn không đồng ý, kể cả chuột. Mẹ ôm bạn thêm một chút, và tạm biệt lần 3. Trước khi đi ra mẹ dặn Gấu – là nếu bạn Xeko còn ra ngoài thì tại Gấu không bảo bạn, mẹ phạt Gấu đấy nhé. Bạn không ra ngoài nữa.

Những ngày sau cũng mất nhiều lần như thế, mẹ chú ý đẩy giờ lên giường, để loanh quanh đi ra đi vào thì bạn vẫn vào giấc khoảng 8h30 – đã là quá muộn với mong muốn của mẹ. Sau 2 tuần thì bạn vào giường lúc 7h30 và ngủ lúc 8 giờ – thôi thế là tạm được rồi.

– Chia sẻ của mẹ Phạm Trà My

Em luyện ngủ cho con rất từ từ. Đầu tiên ôm ấp ít dần đi, vỗ bé rất hờ hững chứ không ôm ghì như trước. Một thời gian sau khi bé quen rồi thì đọc truyện tắt đèn xong là bố mẹ trùm chăn im lặng không nói chuyện (có giao hẹn trước với bé rồi), khi bé hỏi thì nhắc bé là giờ ngủ không nói chuyện, sau đó thì không trả lời nữa. Làm một thời gian cho đến khi bé quen. Tiếp theo là tách mẹ, cho nằm với bố (nằm khác chăn thôi), ngủ với bố sẽ được cộng điểm mua đồ chơi (bé mê ô tô ạ). Và cho đi ngủ lang nhà ông bà. Sau một

thời gian bé tách được mẹ. Thi thoảng giấc trưa để bé lại, lần đầu bé tỉnh không thấy ai khóc rất ghê, dặn bé nếu lần sau tỉnh không thấy ai thì mở cửa gọi to. Dần dần bé đỡ khóc.

Tiếp theo nịnh bé ngủ riêng. Nhà em nịnh mất 3 cái xe Monster truck to to, cho bé dán ô tô khắp phòng, làm bất cứ gì bé thích kể cả tô vẽ lên tường. Cuối cùng là ngoài ngày nào cũng được cộng điểm mua đồ chơi ra, thì cứ 2-3 ngày phải tặng cho 1 cái ô tô, hay sách truyện mới mỗi khi bé nản lòng. Bé nhà em đã ngủ riêng được gần 1 tháng rồi ạ.

– Chia sẻ của mẹ Thùy Linh

Vừa qua 1 tuổi em mới luyện CIO with check. Mà lớn em nói chuyện cảm giác con hiểu hơn (hồi bé em không luyện được). Đầu tiên là luyện cắt ti đêm, con vật vã khoảng 4 đêm. Cứ khóc thì bố ôm bế vỗ về cho ngủ (mẹ tránh qua phòng khác). Qua 4 đêm thấy khóc ít hơn. Có khi chỉ cần vỗ vỗ là ngủ tiếp. Sau đó thì luyện tự ngủ. Vẫn CIO with check, Bế lên/Đặt xuống thôi, mất khoảng 5-6 ngày là ổn. Giờ 16 tháng nó ngủ được khoảng xuyên 9-10 tiếng đêm. Có lúc khóc chút xong tự ngủ lại được. Nói chung là phải cho ngủ cũ một mình một phòng, bố mẹ tránh ra xa. Con khóc tự biết nằm lại ngủ vì biết không thể vượt ngục được.

– Chia sẻ của mẹ Nguyễn Th.Hương

Nói là luyện ngủ cho con thì hơi to tát, chỉ là mình lựa theo con. Lúc sinh con mình không biết đến E.A.S.Y nên cũng khá vất vả, bạn ấy ngủ rất tỉnh, động tí là tỉnh luôn. Đến tháng thứ 6, mình mới bắt đầu biết đến chị Hà, đọc cả 1000 comment trên hội BLW (cách đây 4 năm). Nhưng vì nhiều lý do, mẹ có thừa quyết tâm cơ mà ở cùng ông bà nên đều thất bại. Về sau, cứ con đi ngủ là mẹ cũng ngủ luôn, không làm được việc gì cả. Khi bạn ấy gần 3 tuổi, mình có

chuyển công tác ra Hà Nội. Vẫn kiểu đi ngủ cùng con mà việc nhà thì ngập đầu nên lại quyết tâm tự nghĩ cách. Bạn ấy lớn nên chính kiến rất rõ ràng, may mắn trong 1 lần đọc truyện (cuốn 10 phút nữa đến giờ đi ngủ) có cảnh bạn nhỏ ngủ một mình nên mình tập trung nói về chi tiết ấy. Mình nói chuyện với con theo các bước sau:

1. Mẹ có rất nhiều việc cần phải làm, nếu đi ngủ cùng con thì mẹ còn rất nhiều việc, hôm sau mẹ sẽ rất vất vả. Con đi ngủ sớm và tự ngủ giống bạn trong truyện nhé!

Rồi nói một hồi về lợi ích của ngủ sớm: cao lớn, mạnh khỏe để sau này làm phi công (theo ước mơ và sở thích của bạn), nói thật hào hứng và nói cả về những người bạn ngủ cùng con như ô tô và bạn nhà mình rất thích ô tô. Nhà mình có sẵn các truyện: Trái tim của mẹ, Chuột típ không muốn đi ngủ. Các truyện này đều có cảnh các bạn ấy tự đi ngủ, các hoạt động trước khi đi ngủ tương tự như sinh hoạt ở nhà. Mình tập trung mô tả tranh và động viên con.

2. Chuẩn bị mua Sticker tặng con, chọn hình mà con thích. Nhà mình mua hình ô tô.

3. Thực hiện

Nói với con: Con tự ngủ trước cùng bạn ô tô, mẹ làm việc xong mẹ sẽ vào ngủ sau. Sáng mai thức dậy con sẽ gặp mẹ nhé! Sáng mai mẹ sẽ thưởng Sticker cho con. Trước khi ngủ là đọc truyện, là ôm ấp và chào tạm biệt.

Ngày 1: Mình ở mép giường, con cứ nằm xuống rồi lại ngồi lên khóc lóc đòi mẹ nằm cùng, lân la ra ngồi cạnh mẹ. Mình nhìn vào con và nói lặp lại ý: "Mẹ biết, con muốn mẹ ngủ cùng nhưng mẹ cần phải làm việc. Con là em bé ngoan, con biết tự đi ngủ, có bạn ô tô này ngủ cùng con này. Mẹ sẽ ngồi đây, đến lúc con ngủ xong thì mẹ ra nhé!" Bạn ấy vật vã khoảng 1 giờ thì ngủ. Sáng mai bạn ấy dậy, mình đưa một bảng Sticker cho bạn ấy chọn hình, bạn ấy chọn ô tô cảnh sát.

Ngày 2: Lấy ghế ngồi gần giường, lặp lại các bước như ngày 1. Cũng gần 1 giờ bạn ấy mới ngủ. Thường Sticker khi ngủ dậy.

Ngày 3: Kéo ghế ra giữa phòng, làm tương tự. Lúc này là 45 phút thì bạn ấy ngủ. Thêm 1 Sticker khi ngủ dậy.

Ngày 4: Ra gần cửa, lặp lại các bước. Khoảng 30 phút thì bạn ấy ngủ. Sticker được mẹ tặng khi thức dậy.

Ngày 5: Ôm hôn tạm biệt và mẹ để hé cửa đi ra ngoài. Bạn ấy gào khóc dữ dội, khản tiếng luôn. Mình lại vào và lặp lại các bước: giải thích, động viên, khuyến khích, hứa hẹn thưởng Sticker,... Bạn ấy vẫn gào khóc khi mẹ đi ra, ánh mắt van nài rất tội nghiệp, hôm ấy cứ giằng co mãi phải 2 giờ mới ngủ.

Các ngày sau, bạn ấy vẫn thế, khóc dữ dội và lăn ra ốm. Mình tạm dừng và nương theo con. Một tháng sau, mình làm lại các bước như trên. Lần này thì ổn, con tự đi ngủ, mẹ làm thêm được nhiều việc. Mẹ thấy nhẹ nhõm.

Tóm lại là: Mẹ theo con, có thể lúc đầu mình chọn thời điểm chưa đúng khi bạn ấy có dấu hiệu khủng hoảng lên 3 mà mình không biết nên bị thất bại. Các mẹ cứ kiên trì là làm được.

Mình cũng cho các bạn cùng lớp con mình mượn sách, bày các bước tương tự. Có bạn thì chỉ mất 2 ngày, có bạn mất 1 tuần, có bạn lại gặp thất bại. Nên mấu chốt là: mỗi em bé là một cá thể riêng biệt, không bạn nào giống bạn nào, tùy con mà mẹ áp dụng và mẹ phải nhất quán, kiên trì.

– Chia sẻ của mẹ bé Bờm

CAI TI ĐÊM CHO BÉ LỚN

Con nhà mình ti đêm đến 11 tháng, mỗi đêm thức dậy ít nhất 2 phút, đỉnh điểm rơi vào Wonder Weeks thì thôi rồi, con nghiện muốn nát cái ti mẹ luôn. Lúc ý mình cũng chưa có biết gì về luyện

ngủ đâu, chỉ lên tra Google thì biết nếu cho đêm nhiều quá thì sẽ bị sâu răng, rồi thì bị mất giấc ngủ, rồi đủ thứ... mà chủ yếu là tở cũng quá mệt mỗi khi bị con rúc rích hàng đêm và đau nhức. Nên tở quyết tâm "cho con nhịn ti đêm". Hôm tở đưa ra ý kiến, ba nó cũng suy tư ghê lắm, sợ con đói, mà tở dọa là cứ bú như này thì "hàng họ" em hông hết, người thiệt hại đầu tiên là ai thì tự biết... thế là chàng suy nghĩ xong bảo thôi tùy em. Bà nội thì lo đêm con không được bú sẽ ngủ rồi là luôn đi mà mình không biết (kiểu bị hạ đường huyết hay đói quá ngủ xong lịm luôn ý, nhưng mà đấy chỉ là quan điểm thiếu căn cứ). Nhưng tóm lại là tở vẫn cương quyết vì vừa rất ti mà sáng nào dậy thì cũng vật vờ như ma vì thiếu ngủ trầm trọng.

KẾ HOẠCH ĐỀ RA

Thường thì 9-10 giờ tối con bú rồi đi ngủ (bạn này hồi ý ngủ rất trễ), xong cỡ 12 giờ dậy bú, 3 giờ dậy bú tiếp, và sáng 6 giờ bú rồi 7 giờ dậy. Thời điểm cai ti đêm thì đúng vào Wonder Weeks nên nàng ý cứ 1 tiếng dậy bú 1 lần nên mẹ mới bị quá mệt và quyết định phải cai ti đêm.

Ngày 1: Đầu tiên tở quyết tâm cho ti từ 1h/lần giãn ra 2h/lần. Thế là 10 giờ đi ngủ, 11 giờ con dậy ọ ọ đòi ti, tở vỗ cho ngủ lại, được chừng 10 phút dậy tiếp, lần này khóc, tở kệ. Ba nó dậy cầu nhau, bà nội thì từ phòng bên lao sang định nhảy vào dỗ, tở bấm chốt cửa lại, sáng hôm sau bị bà giận, cũng đành kệ. Con khóc được chừng đâu 10 phút thì tở bế lên, thủ thi đại để là "mẹ biết bé muốn ti, nhưng bé lớn rồi bé không ti buổi đêm nữa nhé, tối rồi phải ngủ đi thôi, bé ngủ ngoan rồi trời sáng mẹ sẽ cho bé ti nhiều nhé", thủ thi chán thì đặt con xuống, lại khóc, lại để cho khóc, lại thủ thi... Đâu chừng hơn 1 tiếng thì con mệt quá, lăn ra ngủ mất (12 giờ hơn). Ngủ được chừng 1 tiếng rưỡi thì dậy (1h30-2 giờ sáng), lần này mẹ cho bú no nê... ngủ tiếp tới 3 giờ dậy, lại cho khóc và thủ thi, lại mệt ngủ, cỡ 4 giờ dậy, cho bú - ngủ tới 7h.

Ngày 2, 3 vẫn duy trì như hôm trước, nàng dậy và vẫn khóc nhưng ít hơn, tới ngày thứ 4 thì dậy trở mình, ọ ẹ xịu, mẹ chỉ thở thè bảo “con ngủ đi, bé ngoan, bé giỏi, bé lớn rồi không ti mẹ buổi đêm” là ngủ tiếp. Tới ngày 5, mẹ bắt đầu cắt thêm 1 cữ lúc 1h30-2h. Thực ra không phải cắt hẳn, mà là trì hoãn kéo dài giờ ra, xuống tới 3 giờ mới cho bú và dẹp luôn cữ lúc 4-5 giờ sáng. Bạn cũng đã quen với việc bú đêm ít hơn và biết là khóc lóc không giải quyết được gì, nên cũng hơi lục đục rồi ngủ tiếp, 3 giờ dậy bú no và ngủ tới 7 giờ sáng. Khoảng thêm vài hôm nữa thì mẹ mạnh dạn cắt luôn cữ này. Lúc này thì thực sự là bạn cũng quen rồi nên rất dễ. Vài hôm đầu cũng cựa tỉnh dậy sờ soạng. Nhưng vài hôm sau thì ngủ thẳng một mạch luôn. Thế là xong. Ba nó sung sướng hết càu nhàu vì mất ngủ, bà nội thấy cháu cai được ti đêm cũng mừng, hết giận mẹ luôn. Mẹ thì đêm được ngủ, ti hết đau nhức.

TỔNG KẾT

- Cắt nên cắt từ từ, cắt từng cữ, giãn thời gian ra đều đều, lúc đầu giãn 10, 15 phút rồi tăng lên 1, 2 tiếng.
- Con sẽ khóc, chuyện đương nhiên, nhưng hãy nghĩ tới việc bạn mất ngủ mệt mỏi làm sao, con mất ngủ ảnh hưởng tới sự phát triển thế nào, rồi ti bạn đau như nào, rồi thì mệt mỏi cái gì chồng sẽ chán làm sao... lấy làm động lực, cho quyết tâm nghe tiếng khóc của con mà không nản chí.
- Phải nói chuyện với con rõ ràng, đơn giản và thống nhất. Đừng nghĩ con không biết gì, nói 1 lần có thể con không hiểu, mà nói đi nói lại thì sẽ hiểu, sẽ nhớ, như kiểu đọc “thần chú” ý. Luôn nhấn mạnh rằng CON LÀ EM BÉ NGOAN, CON LỚN RỒI.
- KHÔNG CÁU GẮT, KHÔNG LA HÉT, MẮNG MỎ CON. Vỗ về, thủ thỉ, vẫn khóc thì lại đặt xuống cho khóc tiếp, xong lại vỗ về, thủ thỉ.
- Thường nhanh thì khoảng 1 tuần, lâu thì 2-3 tuần. Chủ yếu là mẹ quyết tâm, kiên trì và thống nhất. Đừng vì bố càu nhàu,

ông bà, hàng xóm ý kiến mà bỏ cuộc. Hãy nghĩ lại vấn đề ở trên
tớ nói và quyết tâm. Con ngoan hay hư chỉ có mẹ chịu, chứ chả
ai chịu thay mình.

– Chia sẻ của mẹ Thanh Hương

Nhà mình cai ti đêm từ 14 tháng. Tối trước khi đi ngủ mẹ cho ti
sau đó tạm biệt bảo đi làm. Đêm đầu tiên bé dậy 4-5 lần, mỗi lần
dậy khóc, ba bé phải bế đi các phòng để nhắc mẹ bé đi làm rồi
(mẹ ngủ phòng khác). Đêm thứ 2 bé dậy ít hơn, rồi các đêm sau bé
dậy ba chỉ cần nói mẹ đi làm rồi thế là bé đành phải uống nước rồi
ngủ tiếp ngon lành. Giờ mẹ ngủ cùng thì đêm bé dậy mẹ cho uống
nước bé lại lăn ra ngủ tiếp, hôm nào khó ngủ quá thì mẹ vỗ về âu
ơ tí là bé ngủ vì lúc này bé đã quen ngủ sâu giấc nên bé cũng dễ
chuyển giấc hơn. Trước đây ngủ dậy mà không có cái ti mẹ thì chết
với nó. Các mẹ thử cách này xem nhé!

– Chia sẻ của mẹ Giang

Con em luyện ngủ không ti và xuyên đêm lúc 15 tháng. Trước đó,
bạn ti để ngủ và ti trong đêm 5-6 lần. Mẹ vật quá không chịu nổi
quyết cai. Nói thêm là con em từ lúc 2 tháng đã được luyện CIO và
tự ngủ riêng đến 7 tháng rồi, nhưng sau nhiều biến đổi (chuyển
nhà, đi chơi, ốm liên tục) thì mẹ quyết định cho con ngủ chung và
dẫn đến tình trạng trên.

Em mất 2 đêm gần như thức và ngủ lơ mơ để canh lúc sắp đến giờ
chàng tỉnh dậy đòi ti thì vỗ mông, xoa lưng, gãi đầu, nói chung
là mọi biện pháp cho chàng qua cơn vật vã. Sau hai đêm số cử
giảm từ 5-6 lần xuống còn 3 lần thì em quyết cắt hẳn. Mẹ nên giảm
những cử không quan trọng trước (vì nó dễ hơn) và giữ lại những
cử chính vì phải cắt kiểu đau thương mới ổn. Ví dụ như bé nhà
em ti ngủ lúc 8h30, tiếp 10h30, 12h, 2h, 4h, 6h. Em giảm cử 10h30
trước, rồi 2h, 6h. Sau đó tiến hành cắt toàn bộ. Quá trình mất

4 đêm. Đêm thứ nhất, dậy đòi ti, không cho, khóc, bật điện chơi cả 2h. Đến lúc buồn ngủ, đòi ti, không được, lại khóc, đến mệt thì ngủ. Cả đêm mất 2 lần. Thế là hết đêm. Đêm thứ 2 vẫn như cũ, khóc dài hơn, dữ dội hơn. Đêm thứ 3 em đổi chiến thuật, không điện, không chơi, tỉnh dậy trong bóng tối và khóc lóc trong bóng đêm. Mỗi lần khóc của bạn rất dài, rất to (40 phút). Nhưng bù lại khóc xong ngủ luôn. Bố mẹ chỉ mất 80 phút chịu đựng. Đêm thứ 4 chỉ dậy ư ử khoảng 10 phút rồi ngủ. Từ sau đấy là ngủ qua đêm, có hôm trở trời tự nhiên tỉnh dậy thì chàng thức cứ thức, lăn lộn cứ lăn lộn đến khi tự ngủ lại, bố mẹ ngủ cứ ngủ.

Từ kinh nghiệm bản thân, em rút ra một số thứ như thế này:

Một là, luyện tự ngủ là một hành trình chứ không phải chỉ một đợt, vì đã thành công rồi, nhưng rồi lúc bé ốm, mệt, thay đổi môi trường, thói quen sẽ bị xáo trộn. Luyện lại có thể dễ, cũng có thể khó hơn.

Hai là, khi đã quyết làm thì phải dứt khoát. Chứ được một tí lại từ bỏ sẽ vất vả hơn cho cả nhà.

Ba là, tùy từng bé để luyện tự ngủ. Như em luyện cho bạn đầu từ 2 tháng, cho vào cũi cái là ngủ, nhưng với bạn thứ 2 luyện tự ngủ từ ngày thứ 2 đến 4 tháng chả được. Bạn khóc khủng khiếp, sụt cân, mặt mũi không vui vẻ, hay giật mình. Em từ bỏ, kết quả hiện tại là đặt bạn vào cũi, nhét ti giả và phải vỗ vai, xoa đầu. Em coi như tạm chấp nhận. Em chỉ muốn nói là, không có mẫu số chung chính xác để luyện các con. Chỉ có những nguyên tắc (ví dụ, bỏ bú đêm muộn nhất là 12 tháng). Các mẹ có thể áp dụng các cách khác nhau tùy thuộc vào con và hoàn cảnh của mình. Có thể người khác đã thành công với cách ấy, cũng không đảm bảo mình chắc chắn thành công. Nên đừng cảm thấy mình thất bại và stress, như em đã từng.

– Chia sẻ của mẹ Ốc

Trên đây là giới thiệu những kiến thức cơ bản về kế hoạch hướng dẫn bé tự ngủ cũng như các phương pháp để dạy tự ngủ cho bé. Quyết định có luyện cho bé tự ngủ hay không tùy thuộc vào chính bản thân bạn, đừng chạy theo lời khuyên của một ai đó hay một kỳ vọng xa vời nào đó mà luyện ngủ cho bé. Chỉ khi bạn chuẩn bị đầy đủ, sẵn sàng và tinh thần thoải mái thì bạn mới có thể giúp bé thành thạo kỹ năng tự ngủ được.

Nhưng trước khi luyện ngủ, bạn hãy ghi nhớ rằng phải luôn luôn cho bé có một trình tự sinh hoạt cố định và ổn định. Với tôi, trình tự sinh hoạt lý tưởng nhất là E.A.S.Y. Hãy đọc THÊM về cách luyện E.A.S.Y trong cuốn thứ hai của bộ sách này *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y, nếp sinh hoạt cho bé yêu.*

≧ Chương 2 ≦

NHỮNG GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN ĐẶC BIỆT CỦA TRẺ



TUẦN KHỦNG HOẢNG – WONDER WEEKS

*Tuần khủng hoảng/Wonder Weeks là các mốc phát triển kỹ năng và tinh thần quan trọng nhất của trẻ trong hai năm đầu đời. Ở giai đoạn này, trẻ sẽ tập trung vào việc phát triển trí não, nhận thức và học các kỹ năng mới, cần thiết cho sự tự lập và khám phá thế giới của trẻ. Do có sự thay đổi lớn trong não bộ và cơ thể, nên trẻ sẽ có một số biểu hiện “khó ở” như biếng ăn, chất lượng giấc ngủ kém, cáu gắt, bám mẹ... Nếu muốn tìm hiểu kỹ hơn về tuần khủng hoảng, bạn có thể tìm đọc các cuốn sách **Nuôi con không phải là cuộc chiến, xuất bản 2015** của nhóm tác giả, hoặc cuốn **Tuần khủng hoảng (The Wonder Weeks)** của vợ chồng bác sĩ Frans Plooj và Hetty Van de Rijt (Thái Hà Books xuất bản).*

Trong khuôn khổ cuốn sách này, chúng tôi sẽ đưa ra một số ảnh hưởng và biểu hiện của trẻ trong tuần khủng hoảng mà sẽ gây ra sự xáo trộn cho nếp sinh hoạt E.A.S.Y của trẻ.

MỖI TRẺ SẼ RƠI VÀO TUẦN KHỦNG HOẢNG Ở NHỮNG THỜI ĐIỂM KHÁC NHAU

Trong 2 năm đầu đời, trẻ sẽ có 10 giai đoạn nhảy vọt về kỹ năng và nhận thức, thông thường là vào các tuần thứ 5, tuần 8, tuần 12, tuần 19, tuần 26, tuần 37, tuần 46, tuần 55, tuần 64, tuần 75 (thường được gọi là các kỳ Wonder Weeks: ww). Đa số các bé sẽ “khó ở” trước giai đoạn nhảy vọt từ 1 đến 2 tuần - người ta gọi đó là các tuần “bão tố” (ví dụ trước khi vào WW19, trẻ sẽ có biểu hiện ăn kém, ngủ kém từ tuần thứ 18), sau khi đã học được một số các kỹ năng và có sự tiến bộ đáng kể về nhận thức vào các tuần kể trên, các bé sẽ vui vẻ trở lại, người ta gọi đó là những tuần “năng đẹp”.

Cách tính tháng tuổi ở trong tuần Wonder Weeks thường được khuyên là dựa vào ngày dự sinh của bé. Tuy nhiên vì mỗi trẻ có một mốc phát triển khác nhau, nên cách tính này đôi khi không chuẩn xác. Từ kinh nghiệm thực tế, tôi nhận thấy rằng bạn nên căn cứ vào biểu hiện “khó ở” của bé (xem sách *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1*, xuất bản 2015 hoặc *Tuần khủng hoảng*) và các kỹ năng bé đang muốn học ở thời điểm đó để xác định bé có đang rơi vào Wonder Weeks hay không thì chính xác hơn rất nhiều.

“Có mẹ nào xem hộ em xem con em bị làm sao với, con em hơn 4 tháng, bình thường sáng con ăn toàn trên 200ml mà hôm nay được có 150ml. Vừa rồi em cho ăn, con cứ khóc đẩy ra, quyết tâm không ăn, cứ phun phì phì, thà mút tay còn hơn. Thi thoảng con ngơ ngơ, em cười với con con chả thèm nhìn. Có lúc đang đùa với con mà ngừng là con khóc thét không chịu nín luôn.”

– **Mẹ Thương**

Như bạn thấy trong chia sẻ ở trên, nếu nhìn vào bảng mẫu dự đoán tuần khủng hoảng, thì 4,5 tháng (tức là khoảng 20 tuần)



không phải là Wonder Weeks của bé. Tuy nhiên, khi đọc những biểu hiện khủng hoảng như ăn ít đi - khóc lóc, không muốn ăn, mơ màng, không chú ý đến môi trường xung quanh như bình thường, vô cớ khóc hờn thì bạn nên kiểm tra kỹ năng của bé, xem liệu bé đang học hay có kỹ năng mới gì không. Nếu kết hợp cả hai phần biểu hiện và kỹ năng đang học mà câu trả lời là có thì xin chúc mừng, đồng thời cũng xin chia buồn với bạn, bé đang bước vào tuần phát triển nhảy vọt về trí não rồi đấy.

BIỂU HIỆN CỦA TUẦN KHỦNG HOẢNG

Dưới đây là một số biểu hiện của bé trong giai đoạn tuần khủng hoảng mà sẽ ảnh hưởng rất lớn đến nhịp sinh hoạt bình thường của bé.

Biếng ăn sinh lý

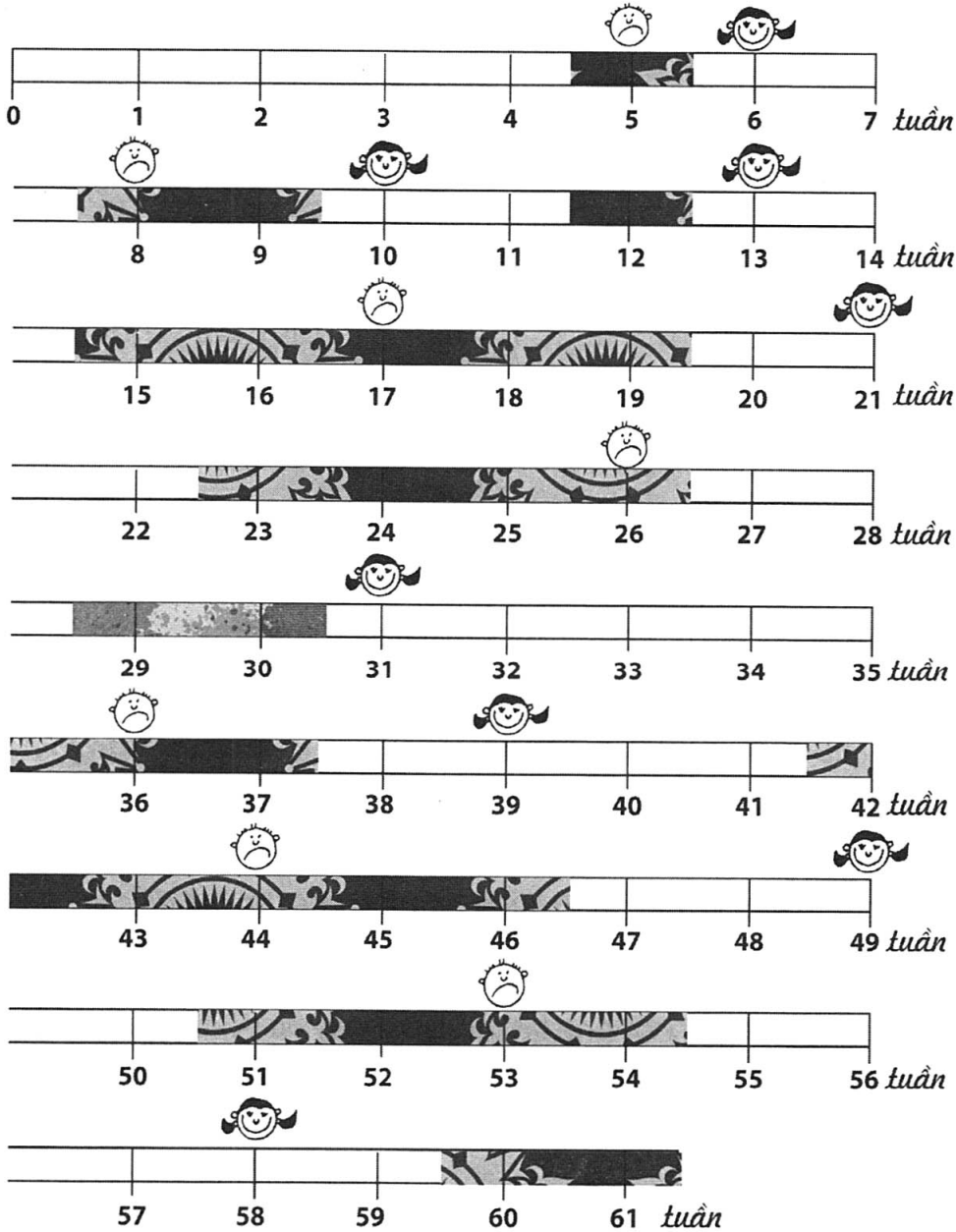
Đa số các bé khi rơi vào Wonder Weeks thường biếng ăn, do bé tập trung vào phát triển trí não, kỹ năng mà tạm thời bỏ bê sự phát triển thể chất. Các biểu hiện rất rõ rệt như khóc thét lên khi mẹ cho bú, lượng bú giảm xuống còn một nửa, thậm chí chỉ còn 1/3 hoặc 1/4, bỏ ti bình (nếu bé vừa ti mẹ vừa ti bình, hoặc bé ti bình).

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP BÉ?

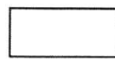
Nếu bé lười ăn và không chịu bú trong Wonder Weeks, hãy giãn cữ bú cho bé. Với các bé đang theo E.A.S.Y 3, bạn có thể giãn cho các cữ bú của bé cách nhau 3,5 - 4 tiếng, thậm chí là có thể không cần cách 3-4 tiếng mà chờ hẳn đến khi bé đói, đòi ăn thì mới cho bé ăn.

Nếu bé bú bình, hãy thay kích cỡ núm bình cho bé (sang cỡ to hơn).

TUẦN KHỦNG HOẢNG



Con bạn sẽ ngày càng khó ở



Thời kì bình yên của bạn và con



Giai đoạn "bão tố" - (những) tuần này là thời gian con "hư" nhất



Giai đoạn "nắng đẹp" - vào khoảng tuần này con bạn sẽ tỏa sáng, vui vẻ, hoàn thành kĩ năng



Hành vi lèo nhèo và cầu kinh ở tuần 29 - 30 không phải là một dấu hiệu của nấc phát triển mới. Chỉ đơn giản là con đã học được rằng mẹ có thể bỏ đi và để mình lại. Có thể hơi buồn cười nhưng đó là sự tiến bộ của bé. Đây là kĩ năng mới - con đang học về khoảng cách.

Khi cho bé bú bình, và bú mẹ, nếu bé đang ở giai đoạn thích hóng chuyện và nhìn ngó xung quanh, không tập trung vào việc bú thì hãy cho bé bú trong phòng tối hay ánh sáng mờ, hoặc lấy một miếng vải che bớt ánh sáng đi, yên tĩnh, không nói chuyện với bé để bé tập trung bú.

Nếu bạn đã làm hết các cách kể trên mà bé vẫn lười bú, và bé vẫn còn bú đêm thì hãy từ từ cắt bớt một bữa đêm của bé. Bạn cắt một cữ trước, nếu bé bú tốt thì cứ tiếp tục như vậy, nếu bé vẫn bú kém, có thể cân nhắc việc cắt dần dần các cữ bú còn lại. Nếu bé chỉ còn bú 1 cữ trong đêm, thì bạn hãy cắt luôn cữ bú đó đi.

Đối với các bé đã ăn dặm, nếu trong giai đoạn Wonder Weeks bé lười ăn, thì hãy hạ tiêu chuẩn về lượng ăn của bé xuống. **TUYỆT ĐỐI KHÔNG ÉP BÉ ĂN** vì nếu ép bé ăn giai đoạn này, rất có khả năng biếng ăn sinh lý trở thành biếng ăn tâm lý. Hãy kiên nhẫn chờ đợi, dạy bé kỹ năng mà bé đang học.

“Mình chú ý chủ đề này đã lâu hôm nay thấy các mẹ bàn tán rôm rả về tuần khủng hoảng (Wonder Weeks) và chuyện giảm bữa cho bé, muốn lên chia sẻ một chút kinh nghiệm. Trước khi chia sẻ mình cũng nói sơ qua về tình hình bé thứ nhất và bé thứ hai để các bạn có cái nhìn tổng quát hơn chút.

Bé thứ nhất: *Mình ở với ông bà nội. Ban ngày bà bế ẵm suốt ngày, đến đêm mình không thể đặt bé xuống giường, 6 tháng liền thức đêm và bế ẵm trên tay, đến đúng 6 giờ sáng bà nội ra tiếp quản thì mình mới được ngủ. Chuyện ăn thì cũng kinh hoàng không kém; mình cho bé ăn dặm kiểu Nhật thì bé cầm nắm, nhai rất tốt nhưng không chịu ăn. Sau đó bà xót ruột bắt đi ăn rong, và hậu quả tới giờ ăn vẫn là cực hình với bé (5 tuổi rồi).*

Bé thứ hai: *Rút kinh nghiệm bé đầu, và đọc các bài viết về ăn ngủ của mẹ Hà Chũn mình quyết tâm thay đổi. Trước hết là về việc ngủ mình vẫn cho bé nằm chung giường trong tháng đầu tiên*

(nhưng giường cực rộng - tầm hơn 2 tháng) nhưng ở riêng hẳn một góc. Sang tháng thứ hai thì nằm cũi riêng (vẫn chung phòng). Mình kết hợp cả CIO có và không có kiểm soát, và giờ cứ tới 7h30 là ngáp và tầm 8 giờ là ngủ một mạch tới 6 giờ sáng. (Đêm vẫn dậy ăn đêm - nhưng cứ ngo ngoậy là mẹ cho ti, thế là chén no và ngủ luôn - cả quá trình này không mở mắt tẹo nào).

Tuần vừa rồi là tuần thứ 12, đúng là tuần Wonder Weeks, bé vẫn đòi theo cứ 2 giờ ăn 1 lần nhưng cứ chỉ mút mát một tẹo rồi thôi, cáu gắt loạn xạ. Mình mạnh dạn giãn bữa luôn thành 4h/lần. Lúc đầu mới giãn cũng run và chịu nhiều áp lực từ gia đình nhưng mẹ vẫn phải làm vì con mà ăn 2h/lần thì ăn được vài giọt mà ngủ lại không ngon, tẹo lại dậy khóc, đòi ăn, ăn tẹo lại ngủ chợp chợp, rồi lại khóc. Sau khi áp dụng giãn bữa, kết quả khả quan hơn rất nhiều. Giãn ra 4 giờ mới ăn 1 lần bé bú no thẳng cẳng, 1 hơi xong 1 bữa, mẹ đỡ phải vạch lên vạch xuống. Sau 3 hôm như thế bé kết thúc Wonder Weeks sớm, và bé biết lật sấp, đánh dấu bước phát triển vượt bậc về vận động.

Bé nhà mình trong tháng đầu tiên thì cả bú mẹ và ti bình thì còn biết lượng, giờ bú mẹ hoàn toàn (sữa thừa mình cất tủ đá ăn dần) nên mình không biết chính xác bao nhiêu ml. Nhưng bé bú ít hay nhiều thì biết ngay. Trong tuần Wonder Weeks, bé đòi bú nhưng cho bú thì ngậm chọt chọt, rồi chơi, cứ khơi cho sữa chảy ra rồi thôi. Đến lúc giãn giờ thì đói quá rồi bú liền mạch một hơi dài, bụng căng phồng lên thì chắc là đủ no. Mình cũng không quá quan tâm bao nhiêu ml cho đỡ stress.

Kinh nghiệm mình kể trên là mình thực hiện giãn bữa đúng trong tuần Wonder Weeks, nên giãn 1 phút làm luôn 4 tiếng. Hôm nay bé nhà mình ngủ một mạch 6 tiếng đêm mới chén, làm phát hết 1 bên ti (bình thường nếu rút bầu đó ra chắc phải được 200-250ml); sau đó hẳn lại ngủ và sau 4 tiếng 30 phút mới chén lại, lại làm 1 bầu như thế... Công nhận là mẹ nhàn hẳn ra."

– Chia sẻ của mẹ Đinh Hà



“Muốn Wonder Weeks trôi qua một cách nhẹ nhàng cho cả mẹ và con thì đơn giản nhất là đi chơi, đi thăm thú bạn bè, rủ người này người kia về chơi...v.v... Nói chung là có nhiều người nói chuyện chơi với bé thì bé sẽ bạo hơn và bớt khó chịu hơn. Nhất là mấy đứa ưa hóng hớt. Con chị Wonder Weeks chỉ biếng ăn hoặc ti mỗi đợt vài lần, mỗi lần vài ngày. Qua ngày thứ 3 mà còn biếng ăn thì vừa cho đi chơi/rủ bạn về chơi với nó vừa giãn 5 giờ mới cho bú. Hôm sau tỉnh ngay. Đợt vừa rồi rên hừ hự với em Ong suốt vì không ăn, không ti sữa luôn. Đến hôm sắp nghỉ lễ về quê, nghỉ bụng nó ăn uống thế này về quê có mà toi. Thế là mình liều. Sáng cho bình không ti. Cho nhịn hẳn, không ăn gì. Trưa cho bình cũng không ti. Thấy con hàng xóm ăn nàng ta đói, đòi ăn mà mình không cho ăn. Con bé hàng xóm qua nhà mình chơi, ăn hết suất cơm còn chơi bình sữa 180ml. Lúc đó nàng mới chịu bú. Chiều đó lên xe về quê. Về tới quê, sáng ti sữa, trưa hút sữa tươi, tối hút sữa tươi vì ngày 3 lần ăn cùng gia đình. Nhà đông người nàng thích quá, vui hẳn, ăn và uống sữa ngoan hẳn.”

– **Chia sẻ của mẹ Trần Linh**

“Nói thực là mình chả hề biết gì về tuần khủng hoảng cho đến khi tham gia vào hội. Con mình có giai đoạn chán không buồn ăn và uống sữa cũng giảm, đó hình như là lúc con 8-9 tháng gì đó. Con ăn ít vô cùng, mình vẫn dọn bữa nhưng thay vì làm 70-80ml cháo 1:5 thì phải, mình chỉ làm cho con 30ml, và vui vẻ vì con đã ăn hết 50% suất mẹ làm. Lúc đó con mình theo ăn dặm kiểu Nhật mà, đến gần 10 tháng vẫn có giai đoạn vậy, mình cho ăn cơm nát lun, và khi đó nàng bắt đầu ăn trở lại. Khi mình tham gia hội thì nàng đã 16 tháng hơn và hơi tiếc vì không được đọc về Wonder Weeks. Tuy nhiên cách xử lý không sai sách mấy: không thích ăn nhiều thì cho ăn ít, giãn xa bữa hơn nữa, khóc đói cho đi chơi chờ bữa sau... Kiên nhẫn không ép con bao giờ... Và rồi con cũng trở lại phong độ. Giờ thì cái gì cũng xin ăn.”

– **Chia sẻ của mẹ Hương**

TRÒ CHUYỆN CỦA MẸ THÁI HÀ TRONG QUÁ TRÌNH KHẮC PHỤC WONDER WEEKS12: GIẤN CỬ VÀ CẮT ĂN ĐÊM

Mẹ Thái Hà: Các mẹ ơi, cho em xin chút kinh nghiệm về Wonder Weeks với. Con em bước sang tuần thứ 12, trước vẫn uống 120ml/lần (mỗi 3 tiếng), tuần nay thì sáng chỉ 70 ml/lần, nhưng trước khi đi ngủ thì vẫn uống 150ml. Đêm thì chỉ dậy 1 lần uống được 50ml (đêm từ 7h30-7h30), trước em ý dậy 2 lần ạ. Cả ngày cộng lại chắc được 500ml. Liệu thế có phải dấu hiệu em bé muốn chuyển sang E.A.S.Y 4 giờ không ạ. Vì mặc dù không ăn nhiều nhưng cách 3 giờ hoặc 3,5 giờ vẫn thấy khóc đòi ăn (nhưng ăn ít hẳn đi).

Mẹ Hachun: Wonder Weeks thì không chuyển em ơi, Wonder Weeks thì giữ nguyên. SAU Wonder Weeks 5 ngày vẫn nếp ăn như thế mới cần chuyển. Nếu là chị thì sẽ chỉ giảm cử đêm trước, vì đằng nào đêm ăn ít nhất lại làm mất sự liên mạch của giấc đêm, em cho 50ml mà vẫn ngủ tốt, sáng hôm sau thấy lượng bữa 1 tăng thì tự tin mà cắt bữa đêm đi thôi.

Mẹ Thái Hà: Trước em ý bú 2 lần ban đêm, mấy ngày nay em đã cắt 1 bữa đêm rồi mà ban ngày em ý vẫn không thống nhất. Em nên cắt nốt bữa kia luôn hả chị???

Mẹ Hachun: Em cắt mà thấy ăn tốt lên thì nên cắt đi thôi. Chị cắt từ 8 tuần đấy, 10 tuần là ngủ đủ 12 giờ không ăn đều đặn luôn. Chị nghĩ như thế này nhé: em cắt đêm trước. Không cải thiện hẳn chuyển 4h, hoặc em có thể chuyển 3,5 giờ và có cluster feed trước khi ngủ, 2 bữa (bữa cuối cùng của này và bữa cluster feed) cách nhau 2,5 giờ (nếu em ý đói). Bạn Emily là chị cắt 4 bữa/ngày từ 10 tuần đấy.

Mẹ Thái Hà: Vâng để em thử xem. Hiện tại em đang làm clust feeding (ăn tích trữ) rồi. Bữa cuối cách bữa trước có 2 giờ thôi mà bữa này lại ăn nhiều nhất 150ml luôn. Em nghĩ chắc tại thức chơi nên đói sớm.



Mẹ Hachun: Không phải đâu, hội ngủ dài các em ấy biết chuẩn bị cho ngủ cả đêm mà không cần ăn, kiểu thành nhịp sinh học rồi ý. Nếu thế là thành 5 bữa/ngày, quá ổn, chuẩn bị đi thôi. Đàng nào đến 16 tuần chẳng phải làm.

Mẹ Th. Hà: Sau khi cắt 1 bữa đêm (từ 2 xuống 1 bữa ăn đêm) thì em ý có vẻ ăn tốt hơn chút chị ạ. Hi vọng mấy hôm nữa sẽ về lại như cũ. Em vẫn chưa cai bữa đêm cuối được, vì cho ti giả thì 20 phút sau em ý lại dậy, nên em vẫn để 1 bữa ban đêm, ban ngày thì em kéo dài 3,5 giờ ạ.

Mẹ Hà Chũn: Em chọn mức uống của bình trước Wonder Weeks làm chuẩn, ví dụ trước uống 150ml, sau khi cắt 1 bữa đêm mà em thấy các bữa dần đến mức 150 thì cắt 1 bữa là đủ, còn nếu mãi không thấy quay lại 150 thì cắt 2 bữa. Kiểu cắt này sẽ làm em tăng lượng uống mỗi bữa, và ít bữa đi nhưng tổng lượng có khi không thay đổi, có khi tăng tốt hơn trước Wonder Weeks ý. Lưu ý là thay size núm ti luôn trong Wonder Weeks vì đàng nào con cũng không chịu ăn, thay đúng lúc con ít ăn nhất thì con có thời gian quen mà nó không bị lỡ nhịp. Thường chị tăng 1 số của núm ti nhé. Còn nữa, nếu con không mút tay thì ti giả vẫn cần nhé. Thời điểm bắt đầu cai ti 1 năm. Nhưng Tây có đưa mút ti đến 4 tuổi, 6 tuổi là mức tối đa cần cai mút ti và mút tay. Emily nhà chị vẫn mút tay ác chiến!

Mẹ Thái Hà: Hôm nay con em đã ăn nhiều trở lại như bình thường rồi, em vui quá.

GIẤC NGỦ BỊ ẢNH HƯỞNG - CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ KÉM

Rất nhiều bé khi đang ở trong tuần khủng hoảng, không những ăn kém mà còn ngủ kém (có lẽ vì ăn không đủ nên kéo theo ngủ không ngon), cũng có những trường hợp dù bé ăn vẫn tốt nhưng ngủ vẫn rất chán. Các bé có thể ngủ giấc ngày ngắn

(catnap) từ 2 tiếng xuống còn 1 tiếng hoặc 30 phút - không chịu đi ngủ vào ban đêm, ngủ muộn nhưng dậy sớm - thức dậy nhiều lần vào ban đêm kèm theo đó là khóc lóc, gào thét hoặc tập kỹ năng...

"Con bé nhà em đang tuần 18, đêm ngủ toàn đòi lật úp trong khi mắt vẫn nhắm nghiền. Nếu cho úp thì không góc được đầu lên (vì vẫn đang ngủ) và sẽ gục đầu xuống đệm mà cầu nhàu, một lúc sau thì khóc lóc. Nếu không cho úp thì sẽ cáu nặng xì. Trong cả hai trường hợp nàng đều rất cáu bẳn và nhiều nhương, chân tay đập loạn xạ. Mấy đêm rồi em mệt với con quá, toàn phải bế lên một lúc cho ngủ say lại, hoặc cho tỉnh tỉnh một tí rồi ngủ tiếp."

"Ôi các mẹ đã kinh qua ơ còn nhớ cái Wonder Weeks 19 nó thế nào không? Con mình đang tuần 16, 2 ngày nay ăn chỉ tầm 400ml, đêm hồi trước cũng biết tự ngủ giờ toàn khóc vật vã cả 1 - 1,5 giờ mới ngủ, nửa đêm còn dậy mấy lần khóc, mình phải cho ngậm ti tí mới ngủ lại, mà đã cai ti đêm từ trước ổn lắm rồi, giờ thế này đây. Không biết làm sao để con tự đi vào giấc ngủ đêm như dạo trước nữa, CIO hay làm gì hả các mẹ, mà con không khóc liên tục đâu, khóc một lúc 10 - 15 phút lại tự nín 5 phút, cứ thế hơn cả tiếng sau mới ngủ, huhu."

"Hic con em đang Wonder Weeks 47, em thấy càng lớn Wonder Weeks càng khủng khiếp huhu. Thay mặc quần áo, tắm rửa gì cũng khóc lóc. Cách đây 2 tuần thì đêm nào cũng dậy khóc một lần, từ hôm qua dậy 4 lần, gào khóc thảm thiết. Bắt đầu biết chống đối kịch liệt. Cho đi ngủ thì nhất định không, chỉ chơi, rồi gắt ngủ."



Bạn có thể làm gì để giúp bé?

Đảm bảo bé được ăn no trước khi đi ngủ. Đôi khi có những bé ban ngày biếng ăn, nên ban đêm bị đói và thức dậy ăn dù trước đó bé đã không ăn đêm nữa, nếu trước Wonder Weeks bé có nhịp sinh hoạt tốt thì bạn vẫn có thể cho bé ăn một bữa vào ban đêm để bé ngoan hơn, đỡ bị mệt hơn, và chúng ta sẽ điều chỉnh lại thói quen cho bé sau khi giông bão qua đi. Nhưng nếu bé vốn đã sinh hoạt theo trình tự linh tinh, thì đây là thời điểm lý tưởng để bạn cho bé sinh hoạt theo trình tự cố định và nhất quán.

Cho bé đi ngủ sớm hơn vào giấc ngủ đêm. Giả sử, bình thường bé đi ngủ lúc 7h30 tối, thì khi bé rơi vào Wonder Weeks bạn có thể cho bé đi ngủ từ 7 giờ tối hoặc thậm chí là từ 6h30 hay 6h45.

Thực hiện các hoạt động trấn an dù trước đó không cần làm ví dụ như cho bé tắm nước ấm, mát xa nhiều hơn trước khi đi ngủ, bật tiếng ồn trắng hoặc nhạc nhẹ nhàng, thủ thỉ tâm tình nhiều hơn với bé. Nếu cần thiết, bạn có thể cho bé dùng ti giả, vỗ mông, xoa lưng, thực hiện shhù - vồ, đừng đưa bé khi bé không chịu ngủ hoặc khi bé tỉnh dậy giữa đêm mà không thể ngủ lại như lúc trước Wonder Weeks. Với các bé đã biết tự ngủ và có nếp sinh hoạt cố định, nếu trong Wonder Weeks bé đòi ti mẹ như một hình thức trấn an vào ban đêm, bạn có thể “nhường” bé một chút, ví dụ cho bé mút ti 1-2 lần trong đêm, nhưng không nên lạm dụng cho bé mút ti quá nhiều lần hay cho bé mút vô tội vạ trong cả một ngày. Sau thời gian bão tố qua đi, hãy đưa bé về lại trình tự sinh hoạt cố định lúc trước, và rèn lại nếp cho bé nếu cần thiết.

Với các bé dậy ban đêm để tập kỹ năng, hãy hỗ trợ bé tập kỹ năng nhiều hơn vào ban ngày, bé càng học được kỹ năng nhanh thì Wonder Weeks càng kết thúc sớm và thời gian “nặng nề” càng mau tới.

Khi rơi vào tuần khủng hoảng, bé sẽ có nhiều biểu hiện khó ở kết hợp với nhau

Vì các bé thường có nhiều biểu hiện khó ở kết hợp với nhau nên bạn hãy kiên nhẫn và thực hiện song song các hướng dẫn đã được nhắc tới ở hai phần trên.

Nếu bé quấy khóc và khó chịu, hãy tìm cách làm cho bé hứng thú với một hoạt động nào đó.

"Đỉnh điểm đêm qua của con em là 11h45 dậy khóc lóc kiểu gằn gằn, cứ nhét ti vào lại thôi, thế là em không cho ti con lại gằn gằn cả tiếng đồng hồ, em lại nhét ti vào lại nhắm mắt, 5 phút lòi ra lại khóc lóc, đến gần 1 giờ thì ngủ đến 5 giờ sáng lại điệp khúc như vậy, em nghĩ là đến lúc con đói nên cho ti 1 mạch lại lăn ra ngủ đến 7h30 thì tỉnh hẳn. Ngày hôm qua là uống 50ml sữa, ăn 2 bữa thì toàn hất cả khay xuống đất nên mẹ cho nhịn luôn."

– Chia sẻ của mẹ Ngọc

"Ôi, Wonder Weeks 37 của con em 34 tuần đúng là kinh khủng, đêm dậy 3 - 4 lần gào khóc 1 giờ là ít, đỉnh điểm là khóc 3h, ngủ dậy là khóc chứ chả tử tế nằm chờ bế ra, không chịu tự chơi, nằm chơi cạnh mẹ là kiểu gì cũng sấn đòi ti."

– Mẹ Thảo

"Trời ơi, làm sao mà thằng nhóc nhà mình đêm nó dậy mắt thì nhắm tịt, mồm kêu gào, vạ vật hết bên nọ bên kia. Cả nửa tháng nay rồi. Giờ nó đang gào và vạ vật đấy ạ. Mệt muốn chết. 38 tuần ạ. Mình đang dựng con dậy hẳn cho rồi đây. Con cứ im 1 phút lại kêu 1 phút, như kiểu giọt nước đều tai. Huhu."

– Mẹ Sun



“Em vào đọc cái này mà như “buồn ngủ gặp chiếu manh”, nàng nhà em vừa được 1 tuổi 5 ngày, là tuần 53. Nàng mới biết đi được 5 hôm, mấy hôm nay lười ăn khủng khiếp, tính tình thì mắ mồm. Bình thường vui vẻ, dễ thương, thân thiện lắm mà 2 hôm nay hơi tí là cáu, ai động vào cũng đánh người ta, đòi gì không được là giãy nảy lên ngoạc mồm ra ăn vạ; không thích bế, không thích chơi trên giường chỉ thích thả xuống nền nhà lăn lộn. Đêm ngủ thì cứ 1 tiếng lại lăn lộn gào khóc. Hôm qua mẹ cứ đang thiu ngủ thì nàng gào, bế nàng lên cho ti một lúc thì nàng ưỡn đòi nằm xuống giường, thế mà đặt xuống giường nàng lại khóc, bế lên thì lại ưỡn. Mấy lần như thế em bực quá mới bật điện lô nàng dậy, nàng tỉnh tỉnh rồi cho nàng ti thế là nàng ngủ đến sáng luôn.”

– Chia sẻ của mẹ Hoa

TUẦN KHỦNG HOẢNG CÓ THỂ LÀ DẤU HIỆU ĐỂ BẠN THAY ĐỔI NHỊP SINH HOẠT (E.A.S.Y) CỦA BÉ

Rất nhiều bé vừa có biểu hiện Wonder Weeks, vừa có biểu hiện chuyển đổi E.A.S.Y vào đúng tuần khủng hoảng (thường ở WW12, 19, 26, 37, 55). Do đó, một trong những biện pháp hiệu quả để giúp bé ăn ngon và ngủ tốt hơn trong giai đoạn giông bão đó là chuyển đổi E.A.S.Y cho bé. Thông thường là:

- Giãn cữ với các bé đang theo E.A.S.Y 3, có thể giãn lên 3,5 - 4 tiếng/cữ.

- Nếu bé có dấu hiệu cắt giấc ngủ ngày, thì cắt giấc ngủ ngày cho bé, thông thường sẽ xảy ra ở các tuần 12-26 hoặc 37-55 hoặc 64. Các bé thường cắt từ 4 giấc còn 3 giấc ngủ ngày (WW12-19): từ E.A.S.Y 3 thành E.A.S.Y 4, 3 giấc còn 2 giấc ngủ ngày (WW19-37): từ E.A.S.Y 4 thành E.A.S.Y 2.3.3

(nếu là WW19) hoặc E.A.S.Y 2-3-4 (nếu là WW26) 2 giấc còn 1 giấc ngủ ngày (WW55-64 hoặc 75): từ E.A.S.Y 2-3-4 thành E.A.S.Y 5-6.

Cách chuyển đổi E.A.S.Y bạn có thể tham khảo ở cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y, nếp sinh hoạt cho bé yêu.*

"Bé nhà mình đang Wonder Weeks 19 luôn đây. Từ lúc 17,5 tuần là vào Wonder Weeks rồi. Bình thường ăn 180ml, 4h/lần, theo E.A.S.Y4. Tự nhiên sang tuần 17, con ăn giảm, đêm dậy nói chuyện 1 mình (không khóc) tới sáng luôn! Thế là chị Hà tư vấn chuyển 2-3-4, giờ con 19,5 tuần, biết lẫy, ăn tạm ổn, ngủ thì giấc ngày tốt, đêm 11h, tuy có hôm 5 giờ sáng dậy khóc, nhưng mình cũng kệ, giờ đang ngủ mà lẫy, xong rồi nằm sấp ngủ luôn."

– Chia sẻ của mẹ Mèo Mướp

"Bạn nhà em sắp được 7 tháng rồi, trước đó ăn uống cực chán, ăn phải rong khắp nhà, cho con ăn mà em cứ như con ma điên đi khắp nhà, một tay ôm con một tay bình sữa, không khác gì vừa tập tạ vừa marathon, cứ khi nào con rú lên là mẹ cho ăn, cực linh tinh, ngủ cả ngày may ra được 12 tiếng, mà cũng khổ, quanh nhà em có 5 cái nhà đang xây, binh binh cả ngày, đến em còn phát ung đầu nữa là con. Cộng thêm đứa chị họ 2,5 tuổi gào thét cả ngày, rồi xe cộ đi rầm rập, không còn gì để tả thêm về độ ồn các mẹ à, thương lắm. Em nghiên cứu tài liệu cả tháng rồi, mới lên quyết tâm thực hiện. Em xử luôn ăn, chơi, ngủ. Đầu tiên là ngủ, trước đêm em ấy 12 giờ mới ngủ, tầm 5 giờ sáng tu 1 bình lúc 30, 50, 120ml, giờ mà thấy hì hục là em mặc kệ luôn, đêm đầu tiên trộm vía em ấy ngủ thông 9 tiếng luôn, em mừng hùm, tiếp tục phi vụ ăn. Vì đói nên em ấy quên bếng việc ăn rong, tu được nửa bình chọt nhớ ra, hú lên, em mặc kệ, khóc không thèm ăn, em cho nhịn, đúng 4 giờ sau cho ăn, đến hôm thứ hai thì em ấy đói với biết điều hơn nên quên hẳn vụ ăn rong. Chơi thì em cứ bật nhạc lên, đưa cho em ấy

con gấu, cái xúc xắc, xong phim, nhưng mà cũng không được lâu, nên em tăng dần thời gian bạn tự chơi, trộm vía ổn hơn rất nhiều.

Kết hợp rèn cả ăn, ngủ, và chơi trong 2 ngày mà em đạt được kết quả ngoài mong đợi, em đang mừng thì ngày thứ 3 thất bại thảm hại các mẹ ạ, em chả hiểu sao, tưởng con đỡ chứng "rejection", cơ mà lên đây hỏi mới biết, "tuần khủng hoảng", em ấy đang ngoan thì như phát rồ, đang toe toét tự nhiên gào lên, bám kinh dị, mà khóc kiểu thảm thương lắm, vừa thương vừa bực. Em định buông xuôi rồi cơ, nhưng nghĩ đến cảnh làm lại, con lại gào khóc, lại ỉ ôi, mà em phát khiếp, thế là em quyết định tiếp tục, tuy có phần mềm mỏng hơn. Em không quá cứng nhắc cứ 4 giờ mới ăn, nếu gào kinh quá em sẽ cho ăn sớm hơn chút, em chịu khó để dành thời gian ở bên con nhiều hơn, mỗi khi con có dấu hiệu sắp gào lên, em lảng sang chuyện khác, ví dụ như vỗ tay to, rồi hát, xong trêu, em ấy lại cười khanh khách. Em ấy khó ngủ, em vẫn tắt đèn tối thui, bật tiếng ồn trắng róc rách nước chảy vừa xoa nhẹ lưng vài cái, thủ thi vào tai là "mẹ yêu con nhưng mà đến giờ ngủ rồi", xong quay ra giả chết, ỉ ôi chán mới mệt lã quay ra ngủ tiếp, đêm hì hục nỉ non thì em kê, quay đi ngủ tiếp (cũi con em đặt sát giường ạ). Riêng đêm, không bao giờ em dậy cho ăn hay nói một câu nào, có chăng chỉ là xoa lưng hoặc vỗ mông vài cái lấy lệ, ban ngày thì em có phần nhẹ nhàng hơn. Sau hơn 1 tuần Wonder Weeks điên rồ, tự nhiên một ngày đẹp trời em ấy ăn ngoan, ngủ ngoan, vui vẻ không thể tả, đã có lúc em ấy ăn 300ml, trước tối đa là 150ml các mẹ ạ, em í ngủ có lúc cả 14 giờ đêm, cả ngày ngủ 18h, lúc nào em í cũng như bông hoa mặt trời toe toét, em mừng hơn bắt được vàng. Nhưng em vui chưa được một tuần thì con lại rơi vào Wonder Weeks tiếp hay sao í, lại ăn vớ vẩn, có hôm đỡ hơi tu 3 bình, mỗi bình gần 300ml, có hôm ăn 4 bình 120ml, ngủ thì ôi thôi, cứ 2, 3 giờ sáng là gào thảm thiết, em vẫn giữ lập trường mặc kệ thôi, lúc này ngủ lúc 6h20, 8 giờ vật vã dậy hì hục, em xem bilm ướt, thay cho, mãi không ngủ tiếp, em đành thêm 1 bình 160ml, vẫn không ngủ, cứ hì hục, em

nản quá, bật tiếng ồn trắng rồi giả chết, được 15 phút thì con ngủ im thin thít, đến 10h, em mới sờ đến, ngủi mông thấy thúm um, mẹ thay bỉm cho mà con vẫn ngủ lăn lóc các mẹ ạ.

Em chưa thành công hoàn toàn cái vụ rèn ăn ngủ, nhưng thực sự với mẹ con em đã là quá sức tưởng tượng rồi, ông bà giờ khen cháu suốt thôi, bố nó về cũng không ngờ con lại có ngày ngoan được thế. Giờ em chỉ mong Wonder Weeks qua nhanh, chứ cứ ăn linh tinh, lúc 100ml, lúc 300ml thế này thì mệt lắm. Em nghĩ rèn cho con ăn ngủ không đơn giản ngày 1 ngày 2, vì thế các mẹ cố lên, phải quyết tâm, bền bỉ, và phải khỏe nữa, chúng ta làm việc này không phải chỉ tốt cho con mà tốt cho chính chúng ta nữa, từ ngày con em ăn ngoan, ngủ ngoan em mới có thời gian soi gương cho tử tế... con em trộm vía cũng vui vẻ hơn hẳn dù đang Wonder Weeks.”

– Chia sẻ của mẹ Tr. Thương

NHỮNG CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

❓ CÂU HỎI 1:

Em có nên tập tự ngủ, cai ti đêm cho con khi bé đang rơi vào Wonder Weeks không ạ?

TRẢ LỜI:

Tùy vào tình trạng của bé và tinh thần của mẹ. Ví dụ: Nếu bé lười ăn quá, thì nên cai ti đêm để ban ngày ăn tốt hơn. Nếu mẹ cứng rắn và thấy bé ngủ quá kém thì có thể dạy cho bé tự ngủ. Tuy nhiên, nếu mẹ cảm thấy việc hướng dẫn bé tự ngủ và cai ti đêm trong giai đoạn *Wonder Weeks* là “làm khổ” bé thì tốt nhất nên chờ đến khi “nặng lên” rồi hãy thực hiện kế hoạch thay đổi.

CÂU HỎI 2:

Bé nhà em được 2 tháng 20 ngày rồi ạ, mỗi cữ bú cách nhau 3-3,5h, bé cũng đã tự ngủ, đêm bé ti 2 lần nhưng vì mấy bữa bé bú từ 150ml xuống còn có 40-50ml nên em cắt 1 bữa đêm và bé bú lại 150ml rồi lên 200ml luôn, mấy bữa nay bé đang ở trong Wonder Weeks, ngủ ngày vẫn bình thường không cần ti giả (bé chỉ ti giả lúc tối trước khi ngủ ạ) nhưng lượng sữa bé bú lại giảm còn có 50ml-125ml trước khi ngủ thì có hôm được 175ml và đêm đòi ti liên tục nhưng em chỉ cho ti giả và cho bú đêm 1 lần (sáng bé dậy sớm hơn mọi khi). Mọi khi 7 giờ tối đi ngủ thì đêm bú 1 lần, bé ti xong ngủ một mạch 7h-7h30 sáng. Em cũng đã cho vào phòng tối, không nói chuyện nhưng bé vẫn đẩy lưỡi ra không bú và tự nói chuyện. Chị giúp em làm sao để bé bú lại như trước ạ. Em có cần cắt bữa đêm không ạ, vì em đã cắt một bữa rồi mà bé không chịu bú nên trước khi ngủ bé đòi ti giả liên tục (trước con chỉ ti mẹ trước khi ngủ), con ấy biết mút tay nhưng cào mặt quá nên em vẫn quấn người ạ.

TRẢ LỜI:

Việc đêm bé đòi ti liên tục có thể là do bé thèm mút, chứ không phải vì bé đói.

1. Không cho bé dùng ti giả nữa mà thay vào đó cho bé mút tay. Giảm thiểu việc cào mặt bằng cách cắt móng tay thường xuyên cho bé. Bạn có thể tham khảo cách quấn 1 nữa, tức là chỉ để một tay của bé ra ngoài, để bé có thể mút tay và tự đưa mình vào giấc ngủ (mà không cần đến ti mẹ và ti giả).
2. Lượng sữa của bé vẫn ở mức 50-125ml, theo mình thì vẫn không phải là xuống quá thấp, nên bạn có thể giãn cữ ban ngày ra thành 4 tiếng/cữ, hoặc chờ đến khi bé đói hẳn,

đòi bú mới cho bú xem sao. Nếu như khi giãn cũ rồi mà bé vẫn bú kém, thì hãy nghĩ đến chuyện cai ti đêm.


3. Ngoài ra bạn cần kiểm tra xem liệu bé có dấu hiệu cắt đi một giấc ngày, chuyển trình tự sinh hoạt hay không nhé.

CÂU HỎI 3:

Mẹ Duyên: Bé nhà em đã qua Wonder Weeks 12, em đã cắt bữa đêm và bé đã biết tự mút tay ngủ lại, mấy bữa đầu thì bú lại 200-225ml, nhiều lúc bú 250ml trước ngủ nhưng mấy bữa nay bé lại bú lại 125-200ml có khi trước ngủ bú 175ml thôi ạ. Em có nên giãn cũ bú không ạ? Vì bé bú 3 giờ 1 lần, ngủ thì khoảng 1 giờ 20 phút ạ. Bé được 3 tháng 4 ngày, đến giờ bú vẫn đòi và bú một mạch 125ml là thôi (em vẫn cho vào phòng tối bú), ban ngày bé ngủ 2 giờ -2 giờ 30 phút nhưng mấy bữa nay chỉ được 1h30 không thì 2 giờ thôi ạ. Hay là bé chưa hết Wonder Weeks ạ? Em giãn cũ 4 giờ cho bé được chưa ạ?

TRẢ LỜI:

Bé hết Wonder Weeks rồi nhé, nhưng vẫn còn chuệch choạc hậu Wonder Weeks thôi. Giãn 4 giờ lúc này là rất nên làm. Tráng ngoài ngày rằm còn có lúc lặn lúc méo nữa là người, đòi ngày nào cũng tròn vành vạnh 900ml sao nổi em ơi!

-  **Mẹ Duyên:** Giãn 4 giờ thì giờ ngủ như thế nào ạ?

TRẢ LỜI:

Tăng thời gian thức trước mỗi giấc ngày thêm 15 phút, bé dậy sớm nằm chơi 1 mình chờ đến giờ ăn. Sang 4 tháng thì nhiều bé có biểu hiện cắt giấc 3 sớm thì em cắt, còn không em chờ đến 5 tháng bé có biểu hiện thì chuyển còn 2 giấc ngày, làm E.A.S.Y 2-3-3,5 hoặc E.A.S.Y 2-3-4.



Mẹ Duyên: Vậy lúc bé thức sớm như thế thì mình tính thời gian đi ngủ giấc sau từ lúc bé thức đó hả chị?

TRẢ LỜI:

Từ khi cho ăn (có thể sớm hơn 10-15 phút, tùy em điều chỉnh cho phù hợp với bé) để giúp bé điều chỉnh ngủ dài ra trong trường hợp bị ngủ quá ngắn (catnap). Nếu bé không bị ngủ quá ngắn (ngủ được từ 1 giờ trở lên) thì tính từ lúc thức! Nhưng dù gì thì sự xê dịch 15-30 phút so với thời gian thức tối đa của bé là chấp nhận được.



Mẹ Duyên: Chị ơi em đã giãn cứ bú 4 giờ và tăng giờ thức lên 15 phút nữa sao bé ngủ ngắn hơn vậy ạ, bé ngủ được 45 phút là dậy em cứ để thì lại ngủ được xíu nữa lại khóc, em phải làm sao hả chị?

TRẢ LỜI:

Mới đổi E.A.S.Y thì bé sẽ bị rơi vào giai đoạn ARA, nên em kiên trì thực hiện thêm mấy ngày nữa.

Mẹ Duyên: Cảm ơn chị, bé nhà em đã vào nếp lại rồi ạ.



CÂU HỎI 4:

Con em đang ở Wonder Weeks 12. Trước khi vào Wonder Weeks 12 con đang ăn ngoan, biết đòi ăn 2-3h/lần, mỗi lần thì chỉ 80-90-100ml thôi, 4 ngày liên tiếp con không chịu ti bình, nhất định chỉ ti mẹ thôi (trước hồi mới sinh con không ti mẹ vì căng sữa, tia bắn mạnh nên con ti bình từ mới sinh tới giờ, chỉ có đêm là em cho ti mẹ thôi). Về ngủ thì trước Wonder Weeks 12: 8h30 tối là ngủ đến 12h, em cho ăn 1 bình, thay bỉm rồi ngủ đến 3h30 con dậy đòi ti mẹ rồi ngủ tiếp đến 6 giờ sáng. Mấy hôm nay chỉ ti mẹ thôi thì 9h30-10h-10h30 mới chịu ngủ. Đêm cũng dậy 1 lần ti mẹ rồi ngủ đến 6h30 sáng. Em không muốn

con bỏ bình để sau này mẹ đi làm đỡ phải đút thìa. Các mẹ giúp em với ạ!

TRẢ LỜI:

Nếu bạn không muốn bé bỏ ti bình thì nên kiên trì để 1-2 cỡ cố định trong ngày cho bé bú bình, dù ít hay nhiều, bạn có thể mời bé 3-4 lần trước khi dừng lại và đợi cỡ sau và nên để giãn 3-3,5h/cữ, cho bé thật đói rồi mời bình. Bạn cứ kiên trì thực hiện, rồi một ngày bé sẽ bú bình trở lại.

? CÂU HỎI 5:

Cho em hỏi có khi nào vào Wonder Weeks bé chỉ ăn ít, còn ngủ vẫn bình thường và cũng không quấy khóc không ạ? Con em vừa tròn 16 tuần bước sang 17 tuần mà tự nhiên ăn ít, không biết có phải Wonder Weeks không? Với cả em mới tăng kích thước núm vú cho bé, thấy bé có vẻ shock, hơi bị sặc và ăn ít hơn, em sợ kéo dài bé sợ dòng chảy nhanh sẽ dẫn tới sợ bú bình. Hôm qua rõ là đói mà em thay núm vú mới bé mút được 60ml thì khóc văng lên và không ăn tiếp nên em cũng hơi ngần ngại có nên tiếp tục với núm vú mới không? Mất bao lâu bé có thể quen núm vú mới ạ?

TRẢ LỜI:

Khi rơi vào Wonder Weeks đa số các bé ngủ kém, nhưng trường hợp ngoại lệ vẫn có, do đó em cần kiểm tra các biểu hiện và kỹ năng Wonder Weeks 19 để xem xem bé có đúng là đang ở trong Wonder Weeks hay không, em cũng cần kiểm tra xem bé có biểu hiện thay đổi trình tự sinh hoạt từ E.A.S.Y 3 sang E.A.S.Y 4 hay không để có giải pháp cho phù hợp.

Để quen núm vú mất 3-5 ngày, bằng với thời gian Wonder Weeks, đằng nào con cũng không thèm ăn nên em làm 2 thứ

đồng thời và chấp nhận hậu quả. Em có thể làm xen kẽ 3 bữa nủm mới 3 bữa nủm cũ. Nhưng sang ngày thứ 4 là dùng nủm mới cho tất cả các bữa. Cũng như luyện ti bình, luyện tăng nủm vú cũng cần chấp nhận chờ nhu cầu cần được ăn của con lên tiếng thì con sẽ chấp nhận. Ép sẽ không bao giờ thành công mà chỉ quay về đút thìa thủ công thôi!

CÂU HỎI 6:

Bé nhà em đang ở tuần 17 (có thể bé đang rơi vào giai đoạn Wonder Weeks 19, vì 2 hôm nay bé ngủ ngày ít hơn bình thường). Em áp dụng E.A.S.Y 4 giờ cho bé từ lúc 12 tuần và bé hợp tác khá tốt. Nhưng 2 hôm nay thì ngày bé ngủ 3-4 giấc. Nhưng giấc 1 ngủ 1 giờ 30 phút; giấc 2: 45 phút; giấc 3: 30-45 phút, giấc 4: 30 phút. Em vẫn tuân thủ nguyên tắc: Ăn - chơi - ngủ, nên cho ăn xong thì bé chơi sau 2 giờ em mới bế lên giường. Khi bé dậy thì em cho bú ngay. Vì thế mà giờ ngủ đêm bị thay đổi tùm lum. Mong các mẹ xem trường hợp của em thì nên điều chỉnh thế nào ạ? Cảm ơn các mẹ.

TRẢ LỜI:

Trường hợp này bé bị thừa giấc ngủ ngày, bạn cần xem lại cách kéo dài giấc ngủ ngày thay vì tăng các giấc ngắn, vì việc này sẽ không giải quyết tận gốc được catnap. Hãy thử áp dụng mẹo cú huých cho E.A.S.Y 4 trong 1 tuần, nếu không thấy có tiến triển bạn có thể cân nhắc việc chuyển giao sang lịch ngủ ít giấc ngày hơn nữa: lịch ngủ 2 giấc ngày – lịch sinh hoạt E.A.S.Y 2-3-3,5.

CÂU HỎI 7:

Bé nhà em đang ở tuần Wonder Weeks 19. Lúc trước Wonder Weeks lịch ăn của bé là 3 giờ/1 cữ 90ml và ngủ tốt. Trước khi Wonder Weeks thì em tăng lượng sữa cho bé lên 120ml được

vài ngày là bé bước vào WW12 thì giảm bú, giảm ngủ, nên em cắt cử đêm, lúc trước bú đêm 2 cử lúc 1 giờ sáng và 4 giờ sáng giờ em cắt bớt cử 4 giờ sáng, đồng thời em giãn cử ngày sang 4 giờ/1 cử vì để cử cũ bé bú ít và tăng size núm. Đến giờ qua tuần thứ 16 mà những cử ngày bé vẫn bú không nhiệt tình, ban đêm cử 1 giờ em phải thúc thúc bình sữa bé mới bú. Hiện tại lịch của bé là 7 giờ dậy bú rồi 8 giờ ngủ, đến 10h30 hoặc 11 giờ bú, đến 12h30 ngủ lại, đợt Wonder Weeks này thì giấc trưa bé hay ngủ tầm 30 phút hoặc 45 phút là dậy, mấy bữa trước đều như vậy, 12h30 ngủ 1h30 dậy rồi 2 giờ ngủ 3 giờ dậy, nên 2 hôm nay em áp dụng cách là thấy bé dậy là vỗ mông cho bé tiếp tục ngủ thì bé kéo dài giấc ngủ từ 12h30 cho đến 2 giờ hoặc 2h30, rồi bé thức đến 5 giờ ngủ đến 5h30 hoặc 6h, rồi 8 giờ ngủ đêm. Em có nên cắt luôn cử lúc 1 giờ không? Em cắt cử đêm 4 giờ mà sáng dậy bé bú cũng không nhiều và thấy không tăng lượng sữa, và nếu giấc trưa em vỗ mông bé như vậy thì em sợ bé quen phải có sự hỗ trợ của mẹ mới chuyển giấc được không?

TRẢ LỜI:

Chào bạn, ở tuần 19 hầu hết các bé cần thức 1,5-2 giờ trước mỗi giấc ngủ ngày. Giãn thời gian thức không những để bé mệt mà còn giãn thời gian giữa các cử bú để bé có thể ăn nhiệt tình hơn. Trong trường hợp của bé, dù giãn cách 4 giờ bé vẫn chưa thấy đói, cha mẹ có thể cân nhắc bỏ cả 2 bữa ăn đêm (vì rõ ràng cả 2 giấc ngày bé đều ăn không hợp tác, ảnh hưởng đến giấc ngủ đêm và giảm khẩu vị ăn ban ngày).

Về ngủ, việc để bé ngủ 3 giờ giấc buổi sáng (8 giờ ngủ đến 11h) và các khoảng thời gian thức quá ngắn trong ngày đã làm cản trở giấc đêm liền mạch. Đây có thể là nguyên nhân bé ít hợp tác với các hoạt động ban ngày, trong đó có hoạt động ăn.

? CÂU HỎI 8:

Trước bé nhà em dưới 3 tháng chưa biết lẫy thì khi bé dậy chỉ cần để im là bé tự chuyển giấc được. Nhưng giờ sau khi Wonder Weeks xong, bé đã lật thành thạo và đang tập trườn, cứ tỉnh cái là lật rồi tỉnh luôn. Vậy em phải làm thế nào ạ?

TRẢ LỜI:

Ban ngày giờ thức tập lật tập trườn cho bé. Đêm thì triệt để dùng nút chờ. Đây là điển hình bé lớn và học kĩ năng khi ngủ. Ngủ học kĩ năng, thức lại không làm gì. Vì thế ngủ nhiều là cơ sở để nhanh phát triển.

? CÂU HỎI 9:

Con em đang vào Wonder Weeks. Bé được hơn 22 tuần, ăn ít, ngủ loạn xạ, mắt nhắm tịt và gào lên. Về ăn thì trước Wonder Weeks em đã cắt ăn đêm và giãn cứ 4 giờ rồi, mỗi lần bú từ 140-160ml, nhưng bây giờ còn 110ml thôi. Kệ con vậy. Hôm nay em định đổi núm ti cho con xem thế nào... Việc ngủ mới làm em đau đầu: trước Wonder Weeks con ngủ 3 giấc ngày và tối 21 giờ mới ngủ sau khi ti 1 bình. Bây giờ sáng ngủ loạn xạ cứ 30 phút là con dậy, không cho chơi thì khóc mà chơi tí lại ngủ 30 phút. Chiều thì ngủ dài hơn có khi ngủ được 4 giờ nhưng em thấy ngủ dài như vậy đêm khó ngủ, nên chiều qua em quyết định không cố cho con ngủ dài nữa. 12 giờ con ngủ thì 14 giờ dậy em cho con ăn, chơi, 18 giờ con ăn. Em định cho con chơi, tắm rồi mới ngủ nhưng con lại lăn ra ngủ, được hơn 30 phút lại dậy, cứ chơi rồi khóc rồi chơi tới tận 21 giờ em cho ti mới ngủ. Ban đêm thì khỏi nói, đang ngủ thì lật dậy khóc, em phải lật lại cho ngủ. Sáng nay 7 giờ dậy, ăn, 8h30 con khóc rồi tự ngủ, 10 giờ đã dậy rồi và đang nằm chơi đây. Em muốn hỏi là tình hình thế này thì:

1. Em vẫn nên tiếp tục 4 giờ/lần ăn và đổi núm ti?
2. Em cắt giấc ngủ cuối ngày để ngủ sáng dài lên phải không ạ? Nhưng nếu con buồn ngủ và ngủ mất thì sao ạ?
3. Buổi tối con ngủ muộn thế em muốn cho con ngủ sớm lên thì em có nên đẩy bữa cuối cùng lên sớm hơn không ạ?

TRẢ LỜI:

Chào bạn, đọc những gì bạn chia sẻ thì mình đoán là bạn không cho con sinh hoạt theo nếp sinh hoạt E.A.S.Y, mặc dù bạn cho con ăn cách nhau 4 giờ nhưng việc ngủ của bé hoàn toàn không có một nếp sinh hoạt định hướng vì thế mỗi ngày của bé náo loạn và không có tổ chức. Lời khuyên mà mình có thể dành cho bạn là đưa bé vào lịch sinh hoạt E.A.S.Y 2-3-3,5 giờ với 2 giấc ngủ ngày và giấc ngủ đêm sớm lên. Khi bé thức dậy sớm sau khi đi vào giấc ngủ đêm (điều này thường xảy ra với các bé đi ngủ đêm quá muộn), thay vì đưa bé ra ngoài chơi và tạo một khoảng thời gian thức thừa ra, bạn có thể cố gắng cho bé ngủ lại bằng phương pháp cho bé ngủ mà bạn lựa chọn.

Để trả lời câu hỏi, (1) Bạn có thể thử tăng núm ti, tuy nhiên vấn đề của bạn trong trường hợp này không hẳn là do ăn mà là do ngủ thiếu tổ chức ảnh hưởng đến khẩu vị và tinh thần bé. (2) Bạn nên cắt giấc ngủ cuối ngày và cho con ngủ từ 6-8 giờ tối. Nếu bé ngủ trước 5 giờ thì hãy đánh thức bé dậy. Có những lần có thể không thành công thì bạn có thể thử lại tiếp tục vào hôm sau, cùng với sự kiên trì: bạn sẽ định hình nếp sinh hoạt cho bé. (3) Hãy đọc về E.A.S.Y 2-3-3,5 hoặc E.A.S.Y 2-3-4 và cho ăn sát theo lịch nhất có thể. Chúc bạn thành công!

❓ CÂU HỎI 10:

Con Wonder Weeks lâu, lười ăn thì có lo con teo tóp không ạ?

TRẢ LỜI:

Trong Wonder Weeks bé ăn ít nên có thể gầy đi, nhưng sau khi Wonder Weeks qua đi, phong độ bé trở lại, thậm chí ăn tốt hơn thì bé lại tăng cân nhé.

❓ CÂU HỎI 11:

Các chị ơi cho em hỏi với, Wonder Weeks thì cứ theo lịch 4 bữa và 2-3-4 như bình thường hay điều chỉnh chút cho đỡ stress ạ? Bạn nhà em đang 33 tuần, 4 hôm nay đang từ 700-800ml sữa xuống 350-500ml. Tối nàng ta vật vã ngủ không yên, đêm thức giấc 2 lần, em kệ thì cũng ngủ lại. Hôm nay bữa cuối 7 giờ nàng ồng ẹo ăn 50ml sữa, nãy thức mãi không ngủ lại, mút các thứ chùn chụt vật vã. Em thương quá vừa cho 1 bình thì xoẹt cái hết 200ml và ngủ lại rồi ạ. Em làm thế có sao không các chị ơi?

TRẢ LỜI:

Trong giai đoạn Wonder Weeks bé có thể ăn ít, khó chịu và cha mẹ có thể xác định cần cho bé ăn bổ sung một vài lần sau khi bé vào giấc ngủ đêm, nếu bé dậy và đòi ăn. Sau 12 giờ đêm thì hạn chế cho ăn, bởi ăn sau thời điểm này có thể ảnh hưởng đến lượng sữa bé ăn vào ngày hôm sau. Sau 1 tuần mà cha mẹ không thấy con ăn tốt lên vào ban ngày, có thể cân nhắc giảm dần lượng ăn tích trữ, lượng bé ăn sau khi đã vào giấc ngủ đêm, để chuyển dịch lại nhu cầu ăn của bé vào ban ngày.

❓ CÂU HỎI 12:

Trong tuần Wonder Weeks, có nên chiều con không ạ? Con em hiện 4 tháng, mấy ngày nay bú ít, ngủ thì chập chờn, phải có ti mẹ, không có ti thì thức. Trước trộm vía bé ngoan lắm, ngủ không cần ru, đêm ngủ từ 11-12 tiếng. Em đang tính cắt cữ đêm cho bé (thường bé bú lúc 10 giờ tối, và 3 giờ sáng, bé đi ngủ lúc 6 giờ tối ạ). Có nên luyện trong tuần Wonder Weeks không chị?

TRẢ LỜI:

Đối với bé đã biết tự ngủ và có thói quen sinh hoạt tốt trước Wonder Weeks thì khi vào Wonder Weeks, bố mẹ có thể “chiều” con một chút, điều chỉnh phù hợp với tình trạng “bão tố” của con (nhưng đừng thay đổi hoàn toàn nếp trình tự sinh hoạt của bé), để con và bố mẹ thoải mái hơn. Sau khi Wonder Weeks qua đi, một số bé tự động quay trở lại nếp cũ, nhưng một số bé vẫn cần cha mẹ rèn luyện, và uốn nắn, tuy vậy, vì bé đã có thói quen lành mạnh từ trước, nên quá trình uốn nắn thường chỉ mất 1-2 ngày là ổn định.

❓ CÂU HỎI 13:

Con em 5 tháng, 7,7kg, chủ yếu ti mẹ, ngày bú bình khoảng 2-3 lần/150 ml nhiều khi không hết. Ngày ngủ vài giấc mỗi giấc 30 phút, trưa có mẹ ngủ cạnh thì được lâu khoảng 2h, tối quờ thấy mẹ thì vật vờ nhưng cũng tự ngủ tiếp, em cho vào nôi ngủ thì cứ 30 phút - 1 giờ - 2 giờ là dậy hết. Trước Wonder Weeks, con ngủ 6-7 giờ, nửa đêm dậy bú 1 lần rồi ngủ đến sáng (có CIO), lúc Wonder Weeks em nuông chiều, con quấy là em dỗ, đút ti, có phải em sai rồi không ạ? Giờ khắc phục như thế nào ạ?

TRẢ LỜI:

Càng ở trong Wonder Weeks thì bạn càng phải giữ vững nếp sinh hoạt và trình tự sinh hoạt của bé. Bạn có thể chiều bé nhưng ở trong giới hạn nhất định và thường thì việc chiều bé trong Wonder Weeks với những bé đã biết tự ngủ, ăn tốt, có trình tự sinh hoạt cố định sẽ để lại ít hậu quả hơn những bé chưa biết tự ngủ và không có trình tự sinh hoạt hợp lý. Hiện tại thì bạn nên áp dụng E.A.S.Y cho bé, rồi sau đó hỗ trợ bé tự ngủ, và rút kinh nghiệm vào lần Wonder Weeks sau không để bé sinh hoạt quá lung tung.

CÂU HỎI 14:

Cho em hỏi về việc khi bé vào Wonder Weeks, hoặc khi bệnh thì sẽ biếng ăn mà bé dưới 6 tháng thì chỉ được uống sữa, không uống nhiều sữa nữa liệu bé có bị mất nước không ạ? Con em 3 hôm nay biếng ăn kinh khủng, từ 800ml/ngày giờ còn khoảng 400ml/ngày, bé đang tuần 25, lại đang hâm hấp sốt nên em sợ khi biếng ăn bé sẽ thiếu nước, sốt cao; bé đã ăn ngày 4 bữa, em không biết mình nên giãn bữa còn 3 bữa thôi hay chờ bé qua giai đoạn này, chờ bé thì tốt hơn ạ? Về ngủ bé đang cắt naps, có ngày 2 naps (wt sẽ là 2-2-3,5 có khi 4), có ngày 3 naps (2-2-2-2).

TRẢ LỜI:

Nếu như bé đang sốt, thì ưu tiên hàng đầu vẫn là cho bé bú càng nhiều càng tốt, do đó, bạn không nhất thiết phải cho bé bú theo cũ, mà có thể cho bé bú bất cứ khi nào bạn cảm thấy bé muốn mút vú mẹ. Đối với trẻ dưới 6 tháng tuổi, WHO có nói rằng chỉ cần bú mẹ là đủ, không cần phải uống nước, chứ không cảnh báo rằng tuyệt đối không được uống nước. Khi rơi vào Wonder Weeks, tình trạng bé bú ít dẫn đến thiếu

nước không phải là không xảy ra, bằng chứng là nhiều trường hợp phản ánh là nước tiểu của bé vàng, đặc, và có mùi. Bạn có thể dựa vào biểu hiện của bé (ví dụ như chất lượng nước tiểu), cảm quan bên ngoài (da, môi), và tinh thần của bé để biết bé có bị mất nước quá nhiều không, nếu có thì có thể bổ sung bằng nước với lượng vừa phải, nhưng tốt nhất vẫn là tìm cách cải thiện lượng sữa mà bé bú. Nếu như bé có dấu hiệu sốt cao không ngừng, mệt mỏi, lả đi, thì bạn cần đưa bé tới gặp bác sĩ. Sau khi bé khỏi ốm, bạn dần dần giãn cỡ lại như bình thường, và điều chỉnh trình tự sinh hoạt cho phù hợp. Nếu bé vẫn chưa ăn tăng lên thì bạn cần chờ đợi, vì bé mới ốm xong cơ thể vẫn cần thời gian phục hồi, và do bé vừa ở trong Wonder Weeks vừa thay đổi trình tự sinh hoạt cũng cần thời gian để điều chỉnh và làm quen với nếp sinh hoạt mới. Khi trình tự sinh hoạt mới đã ổn định, bé sẽ bắt đầu ăn tăng lên, dần dần bú lại lượng sữa như ban đầu, và thậm chí có thể bú tốt hơn.

CÂU HỎI 15:

Bé nhà em đang 6 tháng 8 ngày liệu có rơi vào Wonder Weeks 26 không ạ? Vì đợt này chuyển từ nhà ông bà ngoại lên nhà ông bà nội nên con không ăn cháo, không uống sữa, chỉ ti mẹ thôi mà mẹ thì chỉ có sữa máy, đêm thì quấy khóc, ngủ dậy cũng quấy khóc, nhưng ăn dặm BLW thì vẫn ngon lành. Em hỏi lại vì không rõ do lạ nhà hay do Wonder Weeks 26 nữa. Em thì em nghĩ do con không muốn ăn dứt nữa mà chỉ thích BLW thôi, nhưng mà không uống sữa nữa thì liệu có đúng Wonder Weeks không ạ?

TRẢ LỜI:

Với trường hợp của bé, có rất nhiều khả năng có thể xảy ra, bao gồm việc bé cũng có thể rơi vào Wonder Weeks, có thể là do



thay đổi môi trường làm bé khó chịu, cũng có thể cả hai. Tuy vậy, dù là nguyên nhân gì thì việc bạn cần làm cũng là **cắt ăn dặm** tạm thời cho bé vì với bé dưới 1 tuổi, sữa vẫn là nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất, chứ không phải là thức ăn dặm. Sau đó, bạn cho bé tập lại bú bình, cho bú mẹ theo cũ cố định, không cho bú vặt, bú linh tinh, cho bú theo cỡ cụ thể tùy biểu hiện đói và nhu cầu của bé (giả sử 4 tiếng/lần).

Về vấn đề ngủ: Có thể do bé bú không đủ no nên bé ngủ kém, quấy khóc và cũng có thể do bé lạ nhà hoặc Wonder Weeks, hoặc cả 3 nguyên nhân. Do đó, bạn cần đảm bảo bé ăn no trước, sau đó nếu bé vẫn quấy khóc, thì hãy loại trừ dần các nguyên nhân và tìm biện pháp hỗ trợ bé phù hợp.

? CÂU HỎI 16:

Con em hiện 6 tháng 1 tuần, đang WW26, bé học ngồi. Bé hiện theo E.A.S.Y 4 với lịch 3 giấc ngày, tự ngủ hoàn toàn, đêm chỉ dậy 1 lần bú xong rồi lăn ra ngủ tiếp. Nhưng dạo này bé ngủ không được sâu, cứ catnap liên tục. Giấc ngày ngủ tầm 30 phút, tối đa là 1 tiếng. Còn đêm thì 2-3 giờ lại dậy, có khi ngủ tiếp được, có khi ngồi chơi cả buổi luôn. Đặc biệt bé không tự ngủ được nữa, cứ phải có ti hay ôm vào lòng ru mới ngủ. Em đã thử CIO nhưng không được vì thức là cứ ngồi dậy làm mình phải canh chừng không bé sẽ bị ngã; mà có người bé lại nói chuyện nên kết quả là thức luôn. Cho em hỏi: Làm sao rèn bé tự ngủ lại khi mà bé đang thích ngồi? Hết Wonder Weeks thì bé có tự ngủ lại được không? Em có nên chuyển 2 giấc ngày theo E.A.S.Y 2-3-4 không ạ?

TRẢ LỜI:

Theo mình bé đang có các biểu hiện cần chuyển sang E.A.S.Y 2-3-4, bạn thử chuyển cho bé xem sao. Với bé trên 6 tháng, việc ăn đêm

là không cần thiết nữa, bạn có thể cân nhắc bỏ ăn đêm. Nếu lo lắng ngủ trong cũi, hãy sử dụng quây cũi vải như một lớp vào mềm bảo vệ cho bé. Hạn chế việc can thiệp và giao tiếp ban đêm, vì lâu dần sẽ tạo thói quen dậy đêm rất khó sửa.

? **Hỏi:** Vậy em sẽ áp dụng E.A.S.Y 2-3-4. Nhưng nếu trong khoảng thời gian thức của 2-3-4 mà con đòi ngủ thì có cho ngủ không ạ? Em cho con dùng núm ti mới nhưng hình như sữa chảy nhiều con không chịu, cứ mút tí rồi nhả mút rồi nhả và khóc. Bố nó thấy vậy lại đổi lại núm cũ rồi.

TRẢ LỜI:

Bạn đừng để bé thức dài quá ngay trong một ngày, mỗi ngày kéo giãn ra một chút thời gian (khoảng 20-25 phút) cho bé quen dần thì tốt hơn và sẽ khó gặp tình trạng buồn ngủ và gắt ngủ vì phải thức quá lâu nữa.

Về ti bình núm to hơn, hiện tượng như trên là thường gặp, đừng nản chí, cứ thử một lần một ngày để bé quen, sau đó tăng dần số lần lên.

? **Hỏi:** Tình hình là sau khi em áp dụng E.A.S.Y 2-3-4 ngày hôm qua thì nó diễn ra thế này: 7 giờ dậy, ăn 110ml, 8h30 đòi đi ngủ; 10 giờ dậy; ăn 150, chơi; 1h30 lại đòi ngủ nhưng mẹ bế đi uống vacxin nên ngồi xe taxi con lại ngủ một tí, sau đó về tới nhà là 2h30 con lại ngủ từ 2h30 tới 3h30 là dậy, ăn 160ml, chơi tới 6 giờ và có dấu hiệu đòi ngủ, em tắm cho con xong là ngủ từ 6h30 tới 10 giờ đêm, dậy đòi ăn, tu hết 170ml nhưng thấy con mãi 1 tiếng sau vẫn không chịu ngủ, cứ nằm gặm tay và nghịch ti giả thì em cho ăn thêm 100ml nữa mới chịu ngủ. Sáng nay 7 giờ dậy, ăn 200ml (cho núm ti cũ không chịu, con đòi núm ti mới). Đúng 8 giờ ngủ nhưng chỉ được 40 phút giật mình dậy lăn qua lăn lại, khóc lóc mà vẫn nhắm tịt mắt, cứ khóc rồi im ngủ, rồi lại khóc, rồi im ngủ, giờ con đã dậy luôn và nằm chơi rồi. Tại sao áp

dụng mà không theo đúng 2-3-4? Có điều tự nhiên lượng ăn lại cải thiện, em đang chờ xem cứ tiếp theo ăn được bao nhiêu. Cái vụ ngủ vẫn đau đầu quá các chị ơi.

TRẢ LỜI:

Hãy kiên nhẫn và cho bé thêm thời gian, hãy học từ bài học giới thiệu nướm ti: bé cần thời gian để làm quen, điều chỉnh và thích nghi. Đến bố mẹ bé làm kĩ năng mới cũng cần thời gian học hỏi nữa là một em bé 6 tháng tuổi, đừng ép con làm thần đồng học một thoát được ngay, tạo áp lực cho con và cho cả gia đình. Chúc bạn thành công.

CÂU HỎI 17:

Bé nhà em từ 38 tuần, hết Wonder Weeks rồi mà vẫn ngày 2 giấc đúng 30 phút dậy, em vỗ mông cũng chỉ kéo đến 1 giờ là tối đa. Trước đó mỗi giấc tầm 1h-1,5h, có khi được 2 giờ. Nên theo E.A.S.Y 2-3-4 em không biết điều chỉnh thế nào nữa, ngày nào cũng ngủ đêm lúc 5h30 mà vẫn bị thời gian thức cuối ngày hơn 4 tiếng. Sáng toàn dậy 4h30. Chị xem giúp em làm thế nào để chỉnh lại với, em đuối lắm rồi. Lịch sinh hoạt của bé nhà em là: sáng 4h30 dậy, tới 5h30 là phải lôi ra khỏi cũi vì không thì khóc lóc mệt không chịu nổi; 6 giờ bình 1; 8h-9h: ngủ (có vỗ mông liên tục từ phút 25, không thì 8h30 dậy). 9h30: bình 2 + BLW; 12h-13h: ngủ (có vỗ mông, nhưng nhiều hôm vẫn chỉ tới 12h45 là dậy). 14h: bình 3, và 17h30: bình 4 và đi ngủ luôn.

TRẢ LỜI:

Đây là hiện tượng phổ biến của khủng hoảng ngủ 7-9 tháng chứ không còn là dư âm của Wonder Weeks nữa. Dù thế nào đi chăng nữa, hãy cố gắng cho bé nằm trong giường đến sau 6 giờ sáng mới ra ngoài. Khi bé dậy quá sớm, hãy trì hoãn thời

gian chờ trước khi can thiệp. Em cần áp dụng kéo dài giấc ngủ ngày, theo mẹo Cú huých với E.A.S.Y 2-3-4 để khắc phục hiện tượng ngủ quá ngắn. Giai đoạn này cũng là lúc bé sợ xa cách, hãy bố trí sinh hoạt để bé có chút thời gian chơi độc lập, nhằm giảm cường độ “hủy diệt giấc ngủ” do cảm giác sợ xa cách gây ra. Chúc em sớm thành công.

CÂU HỎI 18:

Bé nhà em 7,5 tháng, đã theo E.A.S.Y 2-3-4, nhưng nếu đang Wonder Weeks mà mỗi giấc ngày chỉ ngủ 30 phút thì có nên cho thêm 1 giấc ngắn buổi chiều cho bé đỡ mệt không ạ? Mấy hôm em đi làm bà ở nhà giữ cháu mệt quá cho ngủ lúc 3 giờ chiều thì con lại chịu ngủ thêm 30 phút chị ạ. Tất nhiên là em đã cho bé ngủ sớm lúc 5h30.

TRẢ LỜI:

Trong thời gian ngắn hạn, bạn có thể cho bé ngủ thêm 1 giấc ngắn. Lưu ý cực kì quan trọng rằng việc thừa giấc ngủ ngày có thể là nguyên nhân làm bé ngủ ngắn trường kì. Sau 5-7 ngày Wonder Weeks qua đi mà bạn thấy tình hình ngủ của bé không cải thiện thì hãy cân nhắc việc quay lại lịch ngủ 2 giấc, thực hiện kéo dài giấc ngủ ngày theo mẹo Cú huých cho E.A.S.Y 2-3-4.

CÂU HỎI 19:

Có bác nào con đang Wonder Weeks 55 không? Bé nhà em đang tuần 53 đây, cứ như lúc nào con cũng ở Wonder Weeks ấy, rất khó chịu! Con 11 tháng đã cắt thành một giấc ngày, ăn uống thất thường, ngủ cũng thất thường. Ngày trước đêm ngủ một mạch, bây giờ trọn đêm cực hiếm hoi. Bé được 12 tháng rồi mà đêm nào cũng trằn trọc mất 1 - 2 tiếng mới ngủ lại. Con không khóc lóc gì nhưng thi thoảng gào ráo hoảnh, lặn lộn khiếp lắm. Sữa thì đang ăn từ 230 - 250ml giảm về 100ml. Bắt đầu từ tuần



51 là giảm hẳn lượng sữa. Ăn dặm BLW thì không ăn gì đâu ạ, mẹ thay đổi tìm tòi các món làm cho con cũng chỉ nhấm nháp tí thôi, thường là chả thu hoạch được gì.

TRẢ LỜI:

Bắt đầu từ Wonder Weeks 55, cường độ và thời gian Wonder Weeks của các bé đều mạnh lên và kéo dài ra, có những bé ở giai đoạn bão tố đến 7 tuần (từ tuần 50 đến tuần 57). Hơn nữa, do bé nhà bạn vừa mới cắt giấc ngày, nên nhịp điệu sinh hoạt vẫn còn chệch choạc, bạn cần cho bé thời gian để bé làm quen với nhịp sinh hoạt mới. Bạn hãy cố gắng kiên trì, giữ vững nếp sinh hoạt từ trước đó của bé, cho bé đi ngủ sớm hơn vào giấc ban đêm, giãn bữa ăn, không ép bé ăn mà đợi khi nào bé đói, có dấu hiệu đòi ăn thì mới ăn, nếu bé chưa cai ti đêm thì hãy cai ti đêm, cho bé tham gia nhiều hoạt động vui chơi, đi dạo ngoài trời và hỗ trợ bé học kỹ năng thì dần dần bạn sẽ thấy bé vui vẻ hơn, ăn và ngủ tốt hơn thôi.

KẾT THÚC WONDER WEEKS

“Đi qua những ngày mưa, mới thấy yêu thêm những ngày nắng”.

“Báo cáo là con em vừa kết thúc 2 tuần Wonder Weeks chu kỳ 26 tuần, đã vui vẻ trở lại, tự nhiên con vui tính hẳn ra, thấy mẹ thay đổi sắc thái trên mặt cũng chú ý, cũng cười hích hích. Hài quá!”

– **Chia sẻ của mẹ bé Tý**

“Trưa nay mẹ đi làm về thì bà ngoại thông báo bạn đã biết bò. Hihi! Không phải là bò lồm ngồm mà kiểu như trườn ý ạ. Một lát là hết chiều dài giường. Bạn có vẻ hào hứng lắm! Cứ biểu diễn miết thôi. Thế là Wonder Weeks đợt này đã có tí trái ngọt rồi ạ.”

– **Chia sẻ của mẹ Kim Cúc**

PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT GROWTH SPURT

Trái ngược với Giai đoạn phát triển kỹ năng và tinh thần (Wonder Weeks) là Giai đoạn phát triển thể chất (Growth Spurt). Giai đoạn phát triển thể chất của trẻ thường rơi vào thời điểm: 7-10 ngày tuổi, 3 tuần, 6 tuần, 2 hoặc 3 tháng tuổi, 4 tháng, 6 tháng, 9 tháng, và kéo dài từ 3-12 ngày.



BIỂU HIỆN CỦA GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT (GROWTH SPURT)

- * Bé thường ăn nhiều, đòi ăn nhiều trong tất cả các cữ, kể cả cữ đêm. Bé bú bình sẽ bú hết bình sữa trong tích tắc mà vẫn còn đòi ăn thêm. Bé bú mẹ sẽ bú hết một bầu sữa rất nhanh, đòi bú sang cả bầu sữa bên cạnh, cái khi sữa chưa về kịp.
- * Có thể bé ngủ kém vào buổi đêm, dậy khóc, do nhu cầu nạp năng lượng tăng, muốn được bú thêm nhiều sữa.
- * Bé phát triển thể chất nhanh và mạnh.

Sau khi Growth Spurt, bé trở lại nhịp độ và đôi khi là lượng ăn bình thường. Có bé chuyển sang ăn nhiều hơn nhưng khoảng cách giữa các bữa xa hơn do khả năng tích trữ năng lượng của bé cao hơn.

Đôi khi Growth Spurt bị nhầm với Wonder Weeks vì bé cũng thức dậy đêm và khóc lóc, cáu bẳn. Nhưng bạn cần nhớ với Growth Spurt thì bé sẽ ăn nhiều lên và nhu cầu ăn tương chừng như không bao giờ dứt, trong khi vào Wonder Weeks bé hoặc vẫn sẽ ăn bình thường hoặc sẽ chán ăn.

BẠN NÊN LÀM GÌ KHI BÉ VÀO GIAI ĐOẠN GROWTH SPURT?

Khi bé vào Growth Spurt, do thiếu kinh nghiệm và do vấn đề tâm lý, nhiều mẹ tưởng nhầm việc bé đòi ăn thêm, hay cáu kỉnh, ngủ kém hơn là do bé ăn vốn dĩ ăn không đủ no hay sữa mẹ không đủ, nên sẽ cho bé ăn nhiều bữa hơn hoặc cho bé ăn thêm

sữa ngoài vì nghĩ mình không đủ sữa. Tuy nhiên, việc cho bé bú dày đặc không phải là cách hiệu quả.

Với bé bú mẹ, thì việc bé bú nhiều lên có thể giải quyết bằng cách sử dụng máy hút sữa để kích thêm sữa trong 1-2 ngày đầu, song song với việc cho bé bú mút nhiều theo nhu cầu, sau đó, khi cơ thể mẹ đã điều chỉnh phù hợp với nhu cầu của bé, với việc tăng cường độ hút và cho bú thì sữa mẹ sẽ tiết ra đủ để bé bú no trong thời kỳ phát triển thể chất này.

Với các bé bú bình, tốt nhất là khi bạn thấy lần trước con ăn hết bình mà vẫn còn thòm thèm, thì lần sau hãy tăng thêm 30ml vào các bình tiếp theo, nếu tiếp tục hết thì mẹ lại tăng tiếp vào các lần ăn sau. Lý tưởng là bé ăn còn thừa 10-20ml trong bình, điều này có nghĩa là bé không bị thiếu hụt lượng thức ăn. Bạn cũng không nên cho bé bú dày đặc vào ban đêm, mà thay vào đó hãy tăng lượng sữa bé bú được vào ban ngày và giữ nguyên cỡ sữa vào ban đêm. Sau đó, nếu thấy lượng sữa ban ngày của bé giảm đi thì lại cắt dần lượng ăn đêm tùy vào mong muốn của bạn.

Sau giai đoạn phát triển thể chất, bé sẽ trở về thói quen bú sữa bình thường hoặc cũng có thể bú tốt hơn một chút, do đó bạn không nên kỳ vọng con sẽ ăn được nhiều như khi ở trong Growth Spurt, tránh tuyệt đối ép bé ăn hay cho bé ăn quá dày dẫn đến ức chế tâm lý cả mẹ và con, đồng thời đảo lộn chu trình ăn ngủ của con.

CHỈ LÀ TRUYỀN THUYẾT!

Rất nhiều mẹ hạn chế lượng ăn tối đa của bé bởi niềm tin là dạ dày bé có hạn và bé không nên ăn quá nhiều mỗi bữa theo lời của “một ai đó”. Kinh nghiệm nhiều năm theo sát việc ăn ngủ của

các bé, tôi có thể khẳng định rằng dung tích dạ dày của mỗi bé là một khác nhau và không có một con số chung nào cả. Có những em bé có thể sung sướng mút một mạch 250ml sữa từ khi 8 tuần tuổi, 330ml từ 12 tuần tuổi mà không gây tổn hại gì đến tiêu hóa cả. Em bé có bản năng rất mạnh, nếu bé ăn tốt, ợ hơi và không nôn trớ sau đó, hãy cho bé ăn đúng khả năng của mình. Khi bé được ăn no, sẽ vui vẻ chơi và ngủ cho đến giờ ăn tiếp theo.

Ngược lại, điều tệ nhất có thể làm với hệ tiêu hóa và quá trình phát triển dinh dưỡng của bé lại chính là việc ép bé ăn!

CÂU HỎI:

Hic, chán quá, con em 3 hôm nay lại đòi ăn đêm lại, em đóng vai "mẹ mìn" không nổi, cứ đói là con gào lên. Ăn xong bình 180ml mới chịu ngủ tiếp, ăn xong em đặt cũi con tự ngủ lại luôn, em không hiểu có phải Growth Spurt hay không nữa, vì con ngủ vớ vẩn lắm, em nghĩ Wonder Weeks cơ, cứ vật vã, chuyển giấc đòi phải vỗ mông vài phút mới ngủ tiếp, quấy hơn nữa. Con em 6,5 tháng, em thấy con đang tập bò được 2,3 bước, ngồi ngã nghiêng và đứng chững được.

TRẢ LỜI:

6 tháng có một giai đoạn Growth Spurt. Cách phân biệt dễ nhất là ngày và đêm đều ăn hết bình. Cách xử lý là tăng lượng sữa ban ngày và giảm lượng sữa ban đêm. Sau đó, ban ngày, nếu thấy có triệu chứng giảm đi lượng sữa thì lại tiếp tục cắt ăn đêm và tăng sữa ban ngày lên.

LO SỢ XA CÁCH - SEPARATION ANXIETY

“Các mẹ xử lý thế nào khi con bám mẹ? Con em hơn 7 tháng, khoảng 1 tuần lại đây chỉ đòi mẹ, ông nội bế nhìn mẹ nấu ăn thì được nhưng mẹ khuất bóng trong nhà tắm là khóc ré lên. Đôi khi đang chơi không thấy mẹ, ngủ dậy không thấy mẹ là con khóc, phải mẹ dỗ mới nín.

Con ti mẹ trực tiếp. Thường giờ ti buổi tối trùng với giờ đi ngủ. Nếu thấy con đã ngủ, lúc mút lúc ngừng, bình thường em rút ti ra liền và lót là con ngủ luôn. Nhưng 2 hôm nay, dù đang ngủ nhưng hễ mẹ rút ti ra là khóc toáng lên, đòi ti đến lúc ngủ say mới thôi. Có phải mẹ không đủ sữa hay con quấy?”

Trên đây là câu hỏi của mẹ bạn Tý, trên Hội những người thích ăn dặm theo phương pháp Baby Led Weaning. Hai câu hỏi này đã được sự đồng tình, “than thở” của rất nhiều mẹ cùng chung “cảnh ngộ”, cũng là mở màn cho chủ đề dài hơn 500 bình luận về một vấn đề mà hầu như gia đình có con nhỏ nào cũng gặp phải - đó là tình trạng trẻ cảm thấy “lo sợ khi xa cách” với mẹ, cha và những người chăm sóc thân thuộc với bé.

LO SỢ XA CÁCH LÀ GÌ?

Giai đoạn lo sợ xa cách được coi là một giai đoạn Wonder Weeks nhỏ của bé, giai đoạn này thường bắt đầu từ khi bé được khoảng 7 tháng tuổi, lên đến đỉnh điểm xung quanh sinh nhật 1 tuổi của bé cho đến 18 tháng tuổi, và giảm dần rồi biến mất khi bé được khoảng 2 tuổi trở lên.

Lo sợ xa cách là một trong những giai đoạn phát triển quan trọng nhất của não bộ về mặt cảm xúc, vì lúc này bé bắt đầu hiểu ra rằng sự vật và con người tồn tại ngay cả khi chúng/họ không xuất hiện trước mắt bé. Bé nhận ra và phân biệt được rằng cha, mẹ hoặc người chăm sóc bé là người thân thiết gắn gũi với mình, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái được thiết lập bắt đầu từ lúc này. Bé cũng nhận biết được rằng khi bé không nhìn thấy cha mẹ, tức là cha mẹ đã “đi vắng” rồi. Tuy nhiên, vì các bé vẫn chưa hiểu được về khái niệm thời gian nên các bé vẫn chưa biết được liệu cha mẹ hay người chăm sóc bé có quay lại nữa không và vẫn nghĩ rằng cha mẹ hay người chăm sóc đã đi là sẽ đi khỏi đó vĩnh viễn. Do đó bé thể hiện sự bực bội, lo lắng, đôi khi tuyệt vọng vì bị tách rời khỏi người thân của bé, đặc biệt là người mẹ, và bé sẽ làm hết sức có thể để ngăn chuyện này xảy ra.

Khi bé cảm thấy “lo sợ xa cách”, nếu bạn không hướng dẫn bé biết chơi tự lập, thì sẽ có những ảnh hưởng tới thói quen sinh hoạt hằng ngày của bé như sau:

- ✿ Bé bám mẹ, do đó việc cho bé tự ngủ sẽ khó khăn hơn rất nhiều, ảnh hưởng đến thời gian và chất lượng ngủ của bé.
- ✿ Bé cảm thấy khó chịu, bất an khi không ở gần mẹ nên có thể hay càu nhàu, quấy khóc, khi ăn và bú không tập trung, dẫn đến việc bị đói, và khó ngủ hay lại quay lại các thói quen đã biến mất như bú đêm, bú vặt, bú mẹ để ngủ.

- * Có một số bé “lo sợ xa cách” cả khi ngủ, dẫn đến việc ngủ trằn trọc, phải có mẹ ở bên mới ngủ yên được, ảnh hưởng đến thời gian làm các công việc khác của mẹ, khiến mẹ bị stress, tâm trạng không thoải mái. Thậm chí một số mẹ còn bị giảm sữa, khiến bé ăn không đủ no, kéo theo vòng luẩn quẩn ăn ngủ.

“Lúc đầu bé cũng quấn mẹ lắm ạ, nhưng rồi chơi với ba nhiều hơn chút, lâu lâu ba bế ra chỗ mẹ đang làm việc cho ngó một tí, rồi mẹ cũng quay lại giỡn giỡn ú òa là bé quen, không bám mẹ nhiều nữa (hay là do bé lớn hơn chút thì mình không biết). Nhưng giờ mình muốn bé tập chơi một mình cơ, vì nhiều khi ở nhà chỉ có 2 mẹ con, cho bé vào xe tập đi, rồi đi nấu cơm hay làm gì cũng không được, thả bé xuống nhà thì mình đi đâu, bé bò theo đó.”

– Chia sẻ của mẹ Mỹ Châu có bé 8,5 tháng

Mình đi khuất mắt bé là phải la toáng lên: “Mẹ đây, mẹ đây...”, “Mẹ xong rồi, mẹ vào với con ngay...”, nếu không nhìn thấy hay nghe thấy tiếng mẹ là cu cậu gồng người, gân cổ gào lác cả giọng. Ngủ ngày mà không có mẹ bên cạnh thì không chợp mắt được quá 10 phút chỉ ngủ một chút là hé mắt ra dòm nếu thấy mẹ thì an tâm nhắm mắt ngủ tiếp, không là mở to mắt ra tìm quan quần. Có hôm cu cậu hé mắt ra thấy ba thì giật mình ngạc nhiên... trông vừa buồn cười vừa tội. Mẹ còn tội hơn vì suốt ngày trong nhà muốn stress luôn... Chỉ an ủi lúc con vùi mặt vào lòng mẹ, nũng nịu đòi ngủ trên tay mẹ và cười như mùa thu tỏa nắng mỗi lúc trông thấy mẹ.

– Chia sẻ của mẹ Đào

VƯỢT QUA GIAI ĐOẠN LO SỢ XA CÁCH

Nhiệm vụ hỗ trợ bé chơi tự lập và giúp cho khoảng thời gian “lo sợ xa cách” của bé trôi qua dễ chịu được chia thành ba giai đoạn như sau:

Giai đoạn 1: Tạo dựng thói quen chơi tự lập từ khi sơ sinh

Hỗ trợ bé tự ngủ từ khi mới sinh. Khi tập tự ngủ, bé sẽ có khoảng thời gian tự tìm cách trấn an bản thân, “tự chơi” và tự đưa mình vào giấc ngủ, đó là tiền đề để sau này bé không cảm thấy quá khó khăn khi phải trải qua giai đoạn lo sợ xa cách.

Khi bé tỉnh dậy từ trong nôi, cũi, đừng vội chạy vào ngay và cưng nựng bé mà hãy để bé chơi trong nôi, cũi từ 5-10 phút (tăng lên theo độ tuổi) để bé dần quen với ý thức về việc tự chơi và tự tìm thứ tiêu khiển cho mình.

Giai đoạn 2: Cho bé làm quen với việc không bám dính lấy mẹ/người chăm sóc trong cùng một không gian

Bạn đặt bé ngồi ở nơi bé thích và thấy an toàn, cho bé tự chơi với đồ chơi một mình, trong khi đó bạn ngồi gần bé, nhưng hãy làm một công việc khác. Thỉnh thoảng, bạn hãy quay ra phía bé, nhìn vào mắt bé và đáp lại các âm thanh của bé hoặc hỏi chuyện bé với giọng nói vui vẻ, từ tốn.

Nếu bé cứ chơi 5-10 phút là khóc đòi bạn bế thì bạn cũng không nên chạy lại bế bé ngay, vì như thế bé sẽ hiểu rằng cứ khóc là mẹ sẽ bế bé. Bạn hãy đến ngồi trước mặt bé, và nói chuyện với bé, lấy đồ chơi, tạo các âm thanh sống động để thu hút sự chú ý

của bé. Sau khi bé đã chú ý vào đồ chơi, bạn ngồi bên cạnh bé thêm 1-2 phút nữa, rồi thông báo với bé rằng: “Giờ mẹ sang bên chỗ làm việc của mẹ, con ngồi đây tự chơi nhé”. Hãy nói chuyện với bé bằng giọng nói nhẹ nhàng, không làm bé sợ.

Chơi các trò chơi về sự biến mất và tìm thấy các đồ vật như trò ú òa, trò con gì/đồ gì biến mất (đặt 2-3 đồ vật lên bàn, phủ khăn lên một đồ vật, hỏi bé đồ gì biến mất, một lúc sau sẽ đưa món đồ đó ra) hoặc giấu - tìm đồ vật. Việc chơi các trò này giúp bé hiểu rằng dù mẹ/đồ vật không có mặt ở đó (vì đã đi trốn) nhưng mẹ/đồ sẽ quay trở lại.

Khuyến khích những người thân khác trong gia đình tham gia vào quá trình chăm sóc, vui chơi với bé, để tạo lập một mối quan hệ tin tưởng với bé, để bé biết rằng khi mẹ/bố không ở cạnh bé thì bé vẫn có thể vui đùa cùng nhiều người khác.

Giai đoạn 3: Giúp bé chấp nhận sự vắng mặt của mẹ

Hãy thiết lập một kế hoạch hướng dẫn bé hiểu và chấp nhận sự vắng mặt của mẹ. Ban đầu, mỗi ngày bạn dành ra khoảng 15 phút chia thành 2-3 thời điểm cố định để “đi vắng”. Trước khi vắng mặt, hãy dùng giọng điệu tích cực và vui vẻ để giải thích cho bé hiểu vì sao mẹ cần rời đi, thời gian mẹ đi trong bao lâu. Tiếp theo, bạn đặt một chiếc đồng hồ cạnh bé, cho bé nghe tiếng chuông đồng hồ và bảo rằng khi nào đồng hồ kêu thì mẹ sẽ xuất hiện. Tuy trẻ không có khái niệm thời gian nhưng có khái niệm âm thanh và hình ảnh. Sau đó, bạn đặt hẹn giờ cho đồng hồ (khoảng 5 phần cho 1 lần) rồi đi ra ngoài. Tránh vào khi nghe bé khóc, hãy kiên nhẫn đợi đồng hồ kêu. Khi chuông báo của đồng hồ vang lên, đứng tại cửa và nói với bé: “Hết giờ rồi, mẹ đã có mặt”, rồi chờ 10 giây rồi mới đi vào.

Khi bạn đi vào, nếu bé vẫn còn khóc, thì hãy ngồi cạnh bé, xoa lưng và thủ thỉ tâm tình cùng bé. Khi bé nín khóc thì mẹ hãy dành thời gian khen ngợi bé: “Con đã tự chơi rất ngoan” rồi cùng bày trò chơi đánh lạc hướng bé. Khi bé đã quen với thời lượng 15 phút mẹ “vắng mặt”, thì trong mỗi lần rèn luyện, bạn có thể tăng thời gian ra ngoài lên 10-15 phút/lần, tối đa 40 phút/ngày với bé dưới 10 tháng, 60 phút/ngày với bé 10-14 tháng, bé càng lớn thì thời gian tự chơi không cần mẹ ở bên sẽ nhiều lên tùy vào hoàn cảnh. Nếu bé nín khóc trước thời gian đồng hồ kêu hãy khen ngợi bé ngay khi vừa xuất hiện trước mặt bé.

Khi bé đã quen với việc bạn vắng mặt trong một số thời điểm cố định, hãy bắt đầu thử ra ngoài ở các thời điểm không cố định, tự phát.

Trong thời gian luyện tập, bạn có thể nhờ một người thân khác ở trong phòng cùng bé nếu bạn không muốn để bé ở lại một mình. Tuy nhiên hãy nhắc nhở người đó không bế, nựng bé mà chỉ có trách nhiệm quan sát để đảm bảo an toàn cho bé mà thôi.

Hãy nhớ: Luôn giữ đúng lời hứa với con. Nếu bạn hẹn đồng hồ 5 phút thì đúng 5 phút sau bạn phải có mặt ở trong phòng với bé.

Khi bạn cần phải đi khỏi tầm mắt bé như đi vệ sinh, nghe điện thoại, nấu cơm... hãy áp dụng kế hoạch vắng mặt ở trên, giải thích rõ lí do bạn cần đi ra ngoài và đặt đồng hồ với thời gian hợp lý. Nếu sau khi đồng hồ kêu mà bạn vẫn còn bận việc, hãy cứ tạm ngừng công việc một chút để vào chơi với con sau đó lại hẹn thêm giờ. Sau khi xong hoàn toàn công việc hãy vào và khen thưởng bé. Tuyệt đối không được bỏ đi lúc bé không để ý, trốn bé đi hoặc đi mà không báo trước cho bé, điều đó sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến lòng tin của bé với mẹ và càng làm bé bám

mẹ hơn, không để mẹ đi đâu cả vì sợ mẹ đi mất lúc nào không biết. Nếu bé khóc khi mẹ đi ra, có thể báo cho bé biết là bạn ở đâu: “Mẹ ở đây, con ngoan nhé, khi nào chuông reo mẹ sẽ vào với con” và khi đi vào thì không bao giờ được quát hay to tiếng với bé mà hãy dùng âm thanh tích cực.

- Nếu như không có việc bận rộn, hãy dành cho con thật nhiều thời gian chất lượng, cùng chơi các trò chơi với con. Nếu mẹ phải đi làm, hãy dành thời gian trước khi ngủ đêm và trước khi đi làm để nói chuyện với con về một ngày của mẹ và một ngày của con, giải thích lí do vì sao mẹ cần đi làm. Luôn sử dụng giọng nói vui vẻ để bé nhìn nhận sự việc theo hướng tích cực. Khi đi làm, hãy để người trông bé bế bé ra cửa để chào tạm biệt mẹ, có thể bé sẽ khóc nhưng rồi dần dần con sẽ hiểu và coi đó như là một thói quen hằng ngày.

“Mình ở nước ngoài, nhà có 2 vợ chồng, bố bé ban ngày đi làm nên có hai mẹ con chơi với nhau thôi. Hồi 10 tháng con cũng bám kinh khủng, giờ hết rồi, ai bế cũng được. Lúc đầu con không cho mình đi đâu cả (mặc dù mình không thuộc diện hay bỗng bề, nụng nịu nhiều đâu nhưng tự nhiên đến giai đoạn con bám, con sợ thì cứ thế thôi). Ở cùng phòng thì không sao nhưng cứ bước một chân ra khỏi phòng là con gào lên ngay, dù đang chơi đồ chơi cũng phải nhìn ra chỗ mẹ hoặc thậm chí bò ra cạnh mẹ mới chịu. Mẹ đừng hòng đi vệ sinh, muốn đi thì phải cắp con theo cùng, cho ngồi dưới sàn nhà nếu không thì nước mắt tèm lem ngay. Mình đã áp dụng hai cách:

1. Giải thích: Mỗi lần mình đi khỏi phòng, dù là đi giặt cái khăn, đi đổ chậu nước cũng phải nói cho con biết và bảo con ngồi chờ, mẹ sẽ quay lại ngay (cái câu cuối này quan trọng này). Kỵ nhất là mẹ lén lút rón rén bỏ đi mất, tự nhiên con không thấy nên gào lên là

phải rồi. Do đó phải đi ra ngoài trước mắt con, để con nhìn thấy. Đoạn này khá mất thời gian, giải thích đi giải thích lại, nhưng cố gắng đừng cáu. Khi mẹ đã hứa quay lại như thế thì chỉ nên biến mất trong vài giây (lúc đầu như kiểu ú oà thôi chẳng hạn), quay lại nhanh nhất có thể và khen "Con mẹ giỏi lắm", "Con mẹ ngoan"... Sau đó dần dần thời gian biến mất có thể lâu hơn... Con sẽ thay đổi dần, lúc đầu sẽ vẫn khóc, rồi khóc ít đi, chỉ hức hức là chính, rồi sau đấy ngòai dần mặt ra nhìn ra phía mẹ vừa đi cho đến khi mẹ quay lại, rồi sau đấy không thềm khóc nữa mà bò đi theo mẹ...

2. Cry it out: Giai đoạn này có lúc con mình không chịu chơi một mình, cứ rúc mẹ thôi, và đã có lúc con khóc hơn tiếng đồng hồ, sốt ruột lắm. Nhưng sau đợt đó con mình đã ngoan hơn với việc tự chơi. Giờ trộm vía không mấy khi khóc, ai bế cũng được, cả ngày cười vui.

Có mẹ ở trên bảo là đi ra ngoài là phải gào toáng lên cho con nghe thấy tiếng, mình nghĩ cũng không phải tốt lắm, đặc biệt con mà khóc thì cứ bình tĩnh quay vào, đừng rầm rập chạy vào ngay với con không là con sẽ hiểu ra ngay vấn đề là: "À, mình mà khóc, mà gào là bố mẹ phải tiếp ứng ngay". Như thế cũng không hẳn tốt, dễ làm bé sau này cáu gắt, gào khóc nếu không được đáp ứng, lâu ngày sinh thói ích kỷ. Mình nghĩ nên giải thích từ từ cho bé hiểu. Mà những nhà một mẹ một con trông nhau thì không thể nào ở cạnh con 24/24 được. Giờ mình biến mất khoảng 5-7 phút con mình vẫn thấy ngoan. Nhưng lúc buồn ngủ thì vẫn rúc mẹ để mẹ cho đi ngủ, mặc dù mẹ chỉ có nhiệm vụ là ôm vào cũi thôi".

– Chia sẻ của mẹ Yến

MỘT SỐ CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

CÂU HỎI 1:

Hai ngày cuối tuần mình ở nhà luyện cho con tự chơi. Mình chờ đến 20 phút mà con vẫn khóc. Giờ chỉ còn 7-8 phút là gào nhưng ngồi không chịu chơi gì. Đến khi mẹ hoặc ai đó xuất hiện thì gào khóc lại kiểu tủi thân. Mình đã kiên trì ngồi giải thích là con lớn rồi con nên tự chơi, mẹ chỉ đi đâu đấy thôi. Nhưng nói đến lần thứ hai là con quay ngoắt lại ôm chầm. Giờ con rơi vào trạng thái như mong manh dễ vỡ ấy. Khi nào cũng ngoác mồm ra khóc. Ngủ cũng khóc, dậy mà thấy ai đó đi qua mặt và đóng cửa lại là khóc lóc lè nhè. Mình phải làm sao đây? Con mình được tròn 7 tháng. Mình mong muốn bé tự chơi vì không phải khi nào cũng ở bên con được, mà hễ đi cái là bé gào lên. Nhà mình có các cửa đóng lại để ngăn bé ra ngoài. Liệu có phải hành động đóng cửa làm cho bé cảm thấy bị bỏ rơi không?

TRẢ LỜI:

Chào bạn, dạy bé chơi độc lập là cả một quá trình rất dài và cần sự kiên nhẫn và mềm dẻo từ mẹ. Kinh nghiệm của mình là hãy dạy bé tự chơi ngay khi bé ngủ dậy, sau khi được ăn no, bé được đặt vào một môi trường an toàn, hoặc trong cũi bé... và để bé tự chơi. Thường lúc này bé tỉnh táo về tinh thần, no đủ về thể chất thì bé sẽ dễ chấp nhận tự chơi hơn. Việc dạy bé chơi tự lập cần thực hiện trước khi bé vào giai đoạn sợ xa cách.

Nếu chưa bắt đầu hướng dẫn bé chơi tự lập, hãy bắt đầu từ từ. Hãy đặt bé vào cũi, hay nơi an toàn cùng mẹ ở bên. Hãy giới thiệu cho bé những đồ chơi xung quanh và dẫn kéo dài khoảng cách. Nếu bé khóc, hãy đến bên bé nhưng không bế con lên mà thay vào đó là ngồi bên con, nói chuyện và giao tiếp với bé. Khi dạy bé tự chơi, hãy tránh đang làm dở một việc gì khác để bạn có thể toàn tâm toàn ý giúp bé học chơi tự lập.

Khi bé có thói quen chơi tự lập, dù chỉ 5-10 phút, mẹ có thể tăng dần khoảng cách và kiên trì cách áp dụng trên. Cần ghi nhớ

thời gian chơi tự lập có thể chấp nhận được theo từng độ tuổi. Đồng thời để cuộc sống dễ dàng hơn, hay bố trí hoàn thành việc riêng của mẹ khi con thực hiện chơi tự lập (khi con đã có thể chơi tự lập trên 30 phút/lần).

Duy trì: Hãy để con một mình khi có thể và tránh không làm phiền bé, để bé có cơ hội khám phá môi trường xung quanh một mình. Chơi tự lập là một kỹ năng quan trọng, có ý nghĩa rất lớn trong sự phát triển trí tưởng tượng và sự tập trung của bé sau này, vì thế, hãy cho bé cơ hội tập luyện mỗi ngày.

CÂU HỎI 2:

Con em 15 tháng, không bao giờ ngồi chơi một mình mà không có người bên cạnh, sang nhà hàng xóm chơi cũng phải có bà hoặc mẹ ngồi cùng. Nếu bà/mẹ đứng lên đi về thì con cũng ngoác mồm lên đòi về theo. Cả ngày ở nhà với bà thì bám bà nên bà chẳng làm được việc gì cũng không gửi được ai trông hộ luôn. Các mẹ có cao kiến gì giúp em với ạ.

TRẢ LỜI:

Giải thích, giải thích và giải thích thôi ạ. Và cố chịu đựng tí nước mắt... Phân biệt rõ khóc mè nheo và khóc vì đau nhé. Mình chỉ can thiệp khi nguy hiểm hoặc con bị đau thôi. Còn kể cả khi khóc vì buồn chán mẹ cũng kệ, mẹ có thể giao tiếp bằng tiếng nhưng con tự đi tìm nguồn vui cho mình, đồng thời giao hẹn khi nào mẹ xong việc mẹ mới chơi với con. Khi đang bận việc gì mà con cứ nheo nheo đòi bế, đòi chơi cùng, hãy giải thích cho con, tích cực dùng từ "chờ" và "đợi", và cố gắng không cáu gắt, giữ thái độ bình thản nhất có thể để con không coi chơi tự lập như một việc khó khăn, khi nào xong việc của mình rồi (tất nhiên đừng để quá lâu) thì chơi với con một chút, có thể thơm con, bảo con ngoan lắm khi con đợi mẹ. Để con hiểu mẹ cũng cần thời gian dành cho mẹ, bên cạnh thời gian mẹ dành cho con.

– Mẹ Yến

≡ Chương 3 ≡

BÌNH TĨNH LÀM MẸ
CHỮ Y ĐẶC BIỆT TRONG
E.A.S.Y





Ngay khi nhìn thấy cụm từ “Bình tĩnh làm mẹ”, tôi đã phải lòng với chúng. Tôi yêu cụm từ này đến nỗi đã sử dụng nó rất nhiều trong các bài nói chuyện, bài viết của tôi. Thậm chí, khi viết lời đề tặng cho các mẹ mua cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến* xuất bản 2015, tôi đã “ché” một đoạn thơ với cảm hứng từ cụm từ này:

“Làm mẹ thật khó

Nhưng mà thật vui

Ai mà bình tĩnh

Thì sẽ nhàn thôi”.

Thật vậy, với tôi, từ khóa cho hành trình nuôi dạy con của mình chính là “Bình tĩnh”. Bình tĩnh khi con khóc, để tìm hiểu nguyên nhân của tiếng khóc ấy, để “chữa đúng bệnh” cho con. Bình tĩnh khi con bước vào giai đoạn tuần khủng hoảng, để không lo lắng tưởng con thiếu chất, thiếu canxi, hay thậm chí - tưởng con bị “ma làm” mà bổ sung bừa bãi, làm điều không khoa học. Bình tĩnh khi con “lờ” tăng cân chậm lại, khi con biếng ăn sinh lý, khi con ăn “ít”. Bình tĩnh khi con ném thức ăn, để không nhồi nhét hàng đống men tiêu hóa, cố gắng kích thích ăn ngon vào người con. Bình tĩnh khi con quấy khóc, khi con ăn vạ, khi con bướng bỉnh, để xử lý tình huống một cách thông minh và hợp lý.

Trong mọi trường hợp, chúng ta đều cần phải bình tĩnh. Không chỉ với con mà còn với những người xung quanh. Bình tĩnh khi quan điểm nuôi dạy con của chúng ta khác biệt so với những người thân trong gia đình. Bình tĩnh khi nghe lời nhận xét của người khác, để không rơi vào cái bẫy so sánh “con nhà người ta”. Bình tĩnh khi ta gặp khó khăn trong cuộc sống, khi ta bực bội, buồn phiền, để không “trót đại” trút giận lên con. Ta cần bình tĩnh làm mẹ - để nuôi dạy những đứa trẻ “Bình tĩnh, tự tin, hạnh phúc”!

Để bình tĩnh làm mẹ, người mẹ cần phải giữ cho mình luôn khỏe mạnh, lành mạnh, và thoải mái cả về tinh thần lẫn thể chất. Do đó, phần cuối cùng của bộ sách này, chúng tôi tập trung viết về những cách hỗ trợ để luôn giữ vững trạng thái bình tĩnh nhất khi nuôi dạy con cho BẠN - YOU - Chữ Y đặc biệt trong E.A.S.Y - người mẹ (và cả người cha), những người đóng vai trò không thể thay thế trong sự phát triển của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Chúng ta hãy bắt đầu bằng một kiến thức hậu sản cực kỳ quan trọng - nhưng lại không được hầu hết các sản phụ Việt Nam để tâm tìm hiểu kỹ càng: Trạng thái biến đổi tâm lý của người mẹ sau sinh (đặc biệt là trầm cảm sau sinh).



BIẾN ĐỔI TÂM LÝ SAU SINH

Trước khi bắt tay vào viết về chủ đề “Biến đổi tâm lý của mẹ sau khi sinh con” cho cuốn sách này, chúng tôi có làm một cuộc trưng cầu nhỏ dành cho các mẹ trên facebook, với các câu hỏi như sau:

1. Sau sinh mẹ có gặp vấn đề thay đổi tâm trạng - tình cảm - tính tình không? Nếu có thì ở mức độ nào: nhẹ - nặng - trung bình? (Tự đánh giá hoặc bác sĩ đánh giá).
2. Mẹ có ý thức được rằng mình đang có vấn đề về tâm lý không?
3. Lúc đó mẹ thường lo lắng, ám ảnh điều gì nhất?
4. Mẹ làm gì để vượt qua giai đoạn khó khăn này? Gia đình, nhất là chồng có hỗ trợ, giúp đỡ, chia sẻ gì cho các mẹ không? Tình trạng của mẹ kéo dài trong bao lâu?
5. Theo mẹ thì những nguyên nhân nào khiến các mẹ sau khi sinh cảm thấy căng thẳng, áp lực nhất?

Sau khi bài viết được đăng lên facebook, chúng tôi đã nhận được nhiều phản hồi của các mẹ. Mỗi câu chuyện là một hoàn cảnh, là nỗi niềm, là những tâm sự thật lòng về một giai đoạn khó khăn sau khi sinh mà các mẹ đã và đang trải qua. Trước khi xem xét các khía cạnh y khoa của chủ đề tâm lý sau khi sinh, xin được gửi tới độc giả những chia sẻ quý báu của nhiều bà mẹ trên facebook, hy vọng rằng qua những câu chuyện này các bố mẹ sẽ hiểu và quan tâm nhiều hơn tới vấn đề này:

Sau khi sinh xong em hay suy nghĩ linh tinh, em lại sống ở nước ngoài, không có bố mẹ bên cạnh và không chia sẻ công việc với chồng. Em nghĩ mình bị trầm cảm nhưng nói với chồng thì chồng bảo tại em nghĩ nhiều quá thôi. Chồng em cũng bận, hơn nữa anh cũng ít làm việc nhà nên càng làm em tức rồi đấy, khóc lóc. Em có

vấn đề về sữa nên càng nghĩ nhiều, lỗi tại mình mà con thiếu cân, đi khám bác sĩ liên tục, đến khi tầm 7-8 tháng xin được sữa và con bắt đầu ăn dặm tốt thì em đỡ hơn. Hồi đấy cứ rảnh là vào topic và các website về ăn, ngủ để đọc. Cũng đỡ suy nghĩ linh tinh hơn. Biểu hiện của em là hay buồn, dễ khóc tùm lum, tức giận vô cớ với chồng. Con ngủ là những lúc em hay nghĩ linh tinh nhất. Tiếng con khóc làm em rất bực mình.

– **Mẹ Trang Zin**

Đẻ bé đầu tiên mình bị trầm cảm, mà hồi đó còn không biết là bệnh. Mình từng cắn con tím cả má, trong đầu còn tưởng tượng ra nhiều việc kinh khủng hơn thế... Đẻ bé thứ hai, rút kinh nghiệm mình san sẻ ngay với chồng, có chuyện gì là nói ngay. Lúc con được 1 tháng cũng là lúc có dấu hiệu cáu giận vô cớ, rồi hay đánh con lớn, rồi tự dằn vặt, nhiều hôm còn muốn tự làm đau mình... Nhưng vì mình kịp thời san sẻ với chồng, nên hai vợ chồng đã cùng tìm cách vượt qua. Mình chọn cách phân tán đầu óc, tập trung vào một việc khác mà mình thấy vui thấy thích. Hiện tại con 5 tháng, mình đã tạm thời chiến thắng bệnh này.

– **Mẹ Thanh Hà**

Mình trầm cảm từ trước khi sinh, nhưng không ý thức, cứ gồng mình cố gắng cho đến khi con 7 tháng tuổi. Trước sinh mình bị nhẹ, sau sinh thì lúc đầu nhẹ, sau tăng lên trung bình. Khi bắt đầu bị nặng lên thì tự ý thức được. Lúc đó mình thấy trống rỗng, buồn chán, căng thẳng. Cảm thấy tù túng (ở nhà chồng phòng quá chật, là chân chạy mà mình phải ở riết trong 10m²). Mình luôn có những dòng suy nghĩ miên man chạy (nghĩa đen luôn) trong đầu. Luôn thấy sợ (sợ chồng cảm thấy bị vợ bỏ rơi, không được quan tâm, sẽ tìm đến người khác; sợ con sẽ bị ảnh hưởng xấu từ xung quanh; sợ cho tương lai con không có mẹ nên điên đảo đi lo tiết

kiệm với mua bảo hiểm nhân thọ; sợ bản thân phát điên thì con không mẹ, mẹ đẻ già yếu phải chăm sóc con gái điên). Mình cảm thấy có lỗi vì mình nhiều lúc không vui vẻ để mà toàn tâm toàn ý chăm sóc con, vì mất sữa, con không được bú mẹ. Mình vượt qua bằng cách: mạnh dạn đối mặt với sự thật là mình đang trầm cảm. Chồng không thật sự hiểu hết mức độ của mình, nên nhiều lúc vẫn muốn dung hòa với mẹ chồng. Mẹ đẻ thì cố gắng tạo điều kiện để mình đi làm lại và sống tách ra với mẹ chồng. Cho đến giờ con được gần 9 tháng, mình vẫn chưa thật sự ổn định. Nguyên nhân lớn nhất dẫn đến việc mình bị trầm cảm là xung đột trong cách chăm sóc và giáo dục con cái, thường là với ông bà.

– **Mẹ Đỗ Anh**

Sau khi đọc những chia sẻ ở trên, mẹ và bố chắc hẳn sẽ muốn tìm hiểu thêm về những bất ổn tâm lý của mẹ sau khi sinh con. Dưới đây là những những điều chúng tôi đã đúc rút được trong quá trình tìm hiểu về vấn đề này và qua sự tư vấn, tham khảo từ bác sĩ sản khoa và bác sĩ tâm lý.

HỘI CHỨNG BUỒN CHÁN - TRẦM CẢM - LOẠN THẦN

Sau quá trình sinh nở mệt nhọc và đau đớn, đa số các bà mẹ lại phải chống chọi với một giai đoạn biến đổi tâm lý khá khó khăn với nhiều biểu hiện đa dạng khác nhau. Quá trình biến đổi này được các bác sĩ và các nhà tâm lý học chia thành ba mức độ: nhẹ, vừa và nặng. Trong đó, mức độ nhẹ được gọi là cơn buồn chán sau sinh (baby blues), mức độ vừa được gọi là trầm cảm sau sinh và mức độ thay đổi tâm lý nặng nhất là tình trạng loạn thần sau sinh.



Buồn chán sau sinh

50-85% các bà mẹ có biểu hiện buồn chán trong vòng 2 tuần sau sinh.

Triệu chứng: khó chịu, lo âu, tâm trạng thất thường, mức độ và cường độ phản ứng gia tăng (về mặt cảm xúc).

Mức độ nhẹ, giảm dần và tự hết; không mắc phải các rối loạn tâm thần.

Trầm cảm sau sinh

13% các bà mẹ bị trầm cảm trong vòng 1 năm sau khi sinh.

Triệu chứng: cảm giác tội lỗi, lo âu quá mức, không thấy hài lòng, tâm trạng buồn bã, mất ngủ/ngủ quá nhiều, mệt mỏi, có ý muốn tự tử.

Các triệu chứng có mức độ trung bình đến nặng, kéo dài.

Loạn thần sau sinh

0,01% các bà mẹ bị trầm cảm trong vòng 3 tháng sau khi sinh.

Triệu chứng: thay đổi tâm trạng nhanh chóng- tâm trạng hỗn loạn thất thường, kích động, hoang tưởng, ảo giác, rối loạn hành vi, suy giảm nhận thức và mất khả năng định hướng.

Mức độ nặng, cần có sự can thiệp của bác sĩ chuyên khoa ngay lập tức. Thường phải nhập viện.

Hội chứng buồn chán sau sinh

Hội chứng buồn chán sau sinh còn được gọi là *con buồn thoáng qua sau sinh* (The Baby Blues). Đây là trạng thái tâm lý phổ biến nhất ở phụ nữ sau sinh với các biểu hiện ở mức độ nhẹ như: cảm thấy căng thẳng, buồn bã, lo lắng, cô đơn, mệt mỏi, khó ngủ hay luôn muốn khóc.

Có khoảng 50-85% các bà mẹ sẽ bị mắc hội chứng “buồn chán sau sinh”. Những biểu hiện của hội chứng này sẽ xuất hiện ngay sau khi sinh (thậm chí là ngay từ lúc chuyển dạ), phát triển mạnh mẽ vào ngày thứ Tư, thứ Năm và tự biến mất (không cần điều trị) sau khoảng 2 tuần - 3 tuần kể từ khi em bé ra đời. Tuy nhiên, cũng có một số trường hợp hội chứng “Baby Blues” kéo dài hơn 1 tháng với những biểu hiện ngày càng trầm trọng, thậm chí, nếu không được hỗ trợ kịp thời có thể biến thành trầm cảm

sau sinh. Do đó, kịp thời phát hiện các biểu hiện gia tăng và kéo dài của cơn buồn chán sau sinh rất quan trọng.

Mình rất dễ nổi cáu, chỉ một việc rất nhỏ cũng có thể làm mình không vừa lòng, mệt mỏi, chán nản mặc dù đã chuẩn bị sẵn sàng các kiến thức rồi mà mọi thứ vẫn không như mình tiên liệu, nên mình rất rối loạn và bết tắc. Mình sinh hai lần đều bị ám ảnh vụ sữa, lúc nào cũng cảm thấy con mình thật bất hạnh vì mẹ không đủ sữa. Mình chỉ biết khóc và tự động viên mình hãy cố gắng. Chồng mình có hỗ trợ động viên nhưng người thân xung quanh lại hay trách móc, ba hôm nhốt mình trong phòng để không phải nghe những lời nói đó.

– **Chia sẻ của mẹ Phạm. N. Gi**

Mình dễ khóc và khó chịu với chồng, chỉ muốn sống với con. Sau đó, mình tự đặt mục tiêu cho việc nuôi con của mình: phải tập bé ăn ngủ theo giờ giấc sau 1 tháng, phải có dư sữa cho con sau 2 tháng, phải tìm hiểu ăn dặm khi bé 3 tháng... và có 1 danh sách công việc cần làm trong 1 ngày: dậy mấy giờ, cho con bú, tắm cho con, đọc sách thư giãn... Mình tập trung vào thực hiện mục tiêu của mình nên bớt nghĩ linh tinh. Chồng mình cũng biết nhường vợ khi mình cáu và chịu khó học cách chăm sóc con để giúp vợ nên dần dần mình bớt nóng giận. Rút kinh nghiệm lần sinh trước, nếu mình sinh bé tiếp theo sẽ không hi vọng vào ai trông con, chăm sóc mình nữa. Mình sẽ thuê hộ lý chăm phụ con, thuê dịch vụ chăm sóc sau sinh massage thư giãn và chuẩn bị đầy đủ những kiến thức nuôi con sơ sinh, chuẩn bị sữa mẹ cho con.

– **Chia sẻ của mẹ Trần. H**

Em sinh mổ, ở bệnh viện 5 ngày thì không có vấn đề gì cả, thậm chí rất vui. Nhưng vừa về tới nhà thay quần áo thấy không bộ nào vừa dù đã chuẩn bị sẵn 2 bộ đồ sau sinh cỡ lớn, thế là em khóc



như mưa, la lối um sùm, chỉ muốn chết. Sau đó, hầu như ngày nào em cũng khóc vô cớ, nhưng chủ yếu là khóc vì không đủ sữa cho bé. Em cũng không tìm được tiếng nói chung với bà ngoại, đã cãi nhau với bà cực căng thẳng và câu nói em bị ám ảnh đến tận bây giờ là: "Làm mẹ mà không thương con", cảm thấy mình bất lực và thật vô dụng. Em luôn có thôi thúc là bỏ đi thật xa, thỉnh thoảng lại muốn nhảy sông tự tử. Bây giờ nhóc của em đã được 3,5 tháng, giai đoạn kinh khủng đó đã qua, nhưng về đêm em vẫn hay khóc một mình, lúc trước là con gái cũng đã rất hay khóc, bây giờ lại càng nhiều hơn. Chồng lại càng không thể chia sẻ với em và không biết cách chia sẻ nên lúc đó em rất ghét chồng mình, có khi không muốn nhìn mặt, dù đôi lúc chồng cũng cố gắng hiểu em hơn nhưng em đều né tránh.

– **Chia sẻ của mẹ L.S**

Bệnh trầm cảm sau sinh

Tình trạng rối loạn tâm lý trầm trọng hơn hội chứng buồn chán sau sinh là bệnh trầm cảm sau sinh (Postpartum Depression). Không giống như hội chứng buồn chán sau sinh, trầm cảm sau sinh không thể tự giảm dần và biến mất, nó cũng có nhiều biểu hiện thay đổi tâm lý phức tạp hơn hay các triệu chứng đều ở mức độ nặng hơn.

Cứ 7 phụ nữ sinh nở thì có 1 người mắc trầm cảm sau sinh, chiếm tỉ lệ khoảng 13%. Trầm cảm sau sinh có thể ảnh hưởng đến mọi bà mẹ, không phân biệt tuổi tác, chủng tộc, lối sống, văn hóa, hay tài chính. Trầm cảm sau sinh thường âm thầm phát triển sau khi người mẹ sinh con được 3 tuần và dai dẳng đến tận sau đó ít nhất 3 tháng. Hơn 1/2 số người trầm cảm sau sinh vẫn còn bị bệnh dù đã sinh con được từ 5-9 tháng, và 1/3 số người vẫn bị trầm cảm sau 12-18 tháng.

Mình muốn bỏ chồng, ôm con đi trốn hoặc ôm con tự tử. Nguyên nhân dẫn đến tình trạng của mình là do mệt mỏi, hụt hẫng và thấy mọi thứ đổ ụp lên đầu không theo ý muốn.

– **Chia sẻ của Mẹ Đ.P. Thanh**

Khi đẻ bé thứ hai, tôi có sữa nhiều, người thân giúp đỡ nhiều việc, con đầu ngoan, tôi không bị áp lực gì, việc nuôi con như thế nào là tự quyết hết. Nhưng tôi cứ thấy những tiếng ù ù văng vẳng bên tai, nghĩ đến cái cửa sổ, nghĩ đến việc mình nhảy qua cửa sổ. Lúc đó tôi không chia sẻ với ai cảm giác đó. Tự vượt qua, may mắn là con trai đầu lúc nào cũng ở bên cạnh mẹ và em giai đoạn đó, chồng tự thu xếp công việc về nhà sớm, tôi chat với bạn bè, tham gia các hội nhóm. Lúc đó, cảm giác đấy rất đáng sợ. Thật may là đã qua được!

– **Chia sẻ của mẹ Phương Thúy**

Mình luôn bị ám ảnh vì tiếng khóc của con, chỉ muốn tự tử. Mỗi lần như thế, mình lại cố gắng nghĩ đến con và vượt qua. Đến tầm con 3 tháng e a nói chuyện, cười với mẹ nhiều thì mình mới thấy đỡ hơn, mình cũng được chồng động viên nữa. Nguyên nhân dẫn đến tình trạng của mình chắc là do mình phải tự chăm con, thiếu ngủ, mệt mỏi, ăn uống không đủ chất, không có người bên cạnh bầu bạn.

– **Chia sẻ của mẹ Hannah Nguyễn**

Trầm cảm của em kéo dài 2 tháng từ khi sinh con. Chồng ở xa không giúp đỡ được gì. Em không cúi gắt. Chỉ thấy chán đời, không muốn sống và cứ khi mặt trời lặn là khóc. Đêm nào cũng khóc. Đôi khi còn nghĩ quẩn hoặc chán con hay có suy nghĩ (tại sao mình lại phải sinh con?).

– **Chia sẻ của mẹ B.M**

Bệnh loạn thần sau sinh

Bệnh loạn thần sau sinh (Postpartum Psychosis) được coi là hình thức cực đoan của bệnh trầm cảm sau sinh. Loạn thần là một bệnh lý nghiêm trọng, cần phải có sự can thiệp của bác sĩ tâm lý, có phác đồ điều trị tâm thần và dùng thuốc. Các trường hợp bệnh nhân bị loạn thần được khuyến nghị nên nhập viện để tập trung điều trị.

Số phụ nữ bị bệnh loạn thần sau sinh chiếm tỉ lệ 0,01%. Triệu chứng của bệnh thường bắt đầu sau khoảng 7-10 ngày, hiếm khi muộn hơn giai đoạn này. Biểu hiện của người mẹ bị loạn thần sau sinh là: thay đổi tâm trạng nhanh chóng - trạng thái hưng phấn và trầm cảm bộc phát lẫn lộn, kích động, hoang tưởng, ảo giác, rối loạn hành vi, suy giảm nhận thức và mất khả năng định hướng. Nếu bệnh loạn thần sau sinh không được phát hiện và điều trị kịp thời thì người bệnh có thể mắc thêm nhiều rối loạn tâm thần khác, bị lệch lạc nhân cách và có thể gây nguy hiểm cho chính bản thân, cho trẻ và cho những người khác trong gia đình.

Trong phạm vi của cuốn sách này, chúng tôi sẽ tập trung vào bệnh trầm cảm sau sinh - một căn bệnh đang có xu hướng gia tăng tại Việt Nam nhưng lại chưa thực sự nhận được sự quan tâm của các gia đình, đặc biệt là các mẹ và các bố. (Về chứng buồn chán sau sinh và bệnh loạn thần sau sinh, bố mẹ (nhất là các ông bố) có thể tham khảo trên mạng internet hoặc tốt nhất là tham vấn ý kiến của bác sĩ tâm lý hay bác sĩ sản khoa).

TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH TRẦM CẢM SAU SINH

Nếu bạn thấy trạng thái buồn chán sau sinh của mình kéo dài trên hai tuần đi kèm với những biểu hiện dưới đây, thì rất có thể bạn đã bị trầm cảm sau sinh:

- * Tâm trạng tiêu cực và càng ngày càng xấu đi: buồn bã, khóc lóc, cáu kỉnh, giận dữ vô cớ hoặc trở lìa cảm xúc.
- * Không cảm thấy mãn nguyện, hụt hẫng, không còn động cơ, mục tiêu để phấn đấu trong cuộc sống.
- * Cảm thấy bản thân không có giá trị, vô dụng và thấy có lỗi vì điều đó.
- * Có những cảm xúc tiêu cực đối với con như chán ghét con, không muốn thấy con nữa, thậm chí muốn con “chết” đi...
- * Lo mình sẽ làm hại con hoặc có suy nghĩ làm hại con.
- * Thờ ơ với tiếng khóc, nhu cầu của con. Bực bội khi con khóc và muốn làm đau con.
- * Thực sự làm đau con mình.
- * Cảm giác chán ghét, khó chịu với người thân, đặc biệt là người chồng.
- * Không quan tâm chăm sóc bản thân. Thậm chí, tự dìm dọa hoặc làm đau bản thân.
- * Không muốn làm gì cả, mệt mỏi, thiếu sinh lực.
- * Đau đầu, đau nhức cơ thể.
- * Ăn không ngon miệng/thay đổi khẩu vị hoặc tăng/giảm cân.
- * Ngủ ít/mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều.
- * Thường nghĩ đến cái chết hoặc muốn tự tử.
- * Bị ám ảnh với một điều gì đó (ví dụ ám ảnh có người bắt con đi...). Nặng hơn là có thể bị hoang tưởng.

- * Lo lắng, hoảng hốt, bản thân, suy nhược thần kinh.
- * Khả năng tập trung giảm sút.
- * Suy nghĩ, hành động, phản ứng chậm.
- * Mất hứng thú tình dục kéo dài.

Sau sinh mình hay nổi cáu vô cớ, bức xúc, một việc hết sức bình thường cũng làm mình bực bội, tủi thân hay khóc (sau này mình mới biết là mình bị trầm cảm nhẹ). Lúc đó mình luôn có cảm giác mình là gánh nặng của mọi người, chỉ cần một điều không hài lòng là mình khóc (ví dụ như món ăn không thấy ngon, muốn coi tivi mà không được, thánng đâu mình ở cũ, chỉ nằm trong 4 bức tường, nóng nực khủng khiếp...), mình chỉ suy nghĩ “nếu chết có sướng hơn không nhỉ”. Mình không nói ra, tự chịu đựng nên gia đình không biết, chồng ở xa chỉ gọi điện thoại về động viên. Tình trạng khủng hoảng kéo dài cho đến khi đi làm lại thì cảm giác không còn là gánh nặng của gia đình nữa và được tiếp xúc với mọi người làm cho mình thấy thoải mái hơn.

– **Chia sẻ của mẹ Tr. Thanh**

Tâm trạng thất thường của tôi xuất hiện chủ yếu là khi vắt sữa (khi cho bú cũng có bị nhưng nhẹ hơn và không phải lúc nào cũng bị, có thể là vì vắt sữa 2 bên 1 lúc nên hormone nó tiết nhiều nên bị nặng). Khi đó chị có cảm giác trống rỗng, chán nản, mất mục tiêu sống, lo lắng, nghĩ đến cái gì cũng luôn theo chiều hướng bi quan, sợ nhớ đâu mình chết, chết vì ung thư, hay đi máy bay bị rơi, hay sợ bị chiến tranh, thậm chí sợ người ngoài hành tinh tấn công trái đất, nó bắn vào nhà mình. Thậm chí trong đầu cứ hay tưởng tượng ra cái gì bắn, chém con mình, xong mình làm sao để bảo vệ con. (Chắc do xem phim viễn tưởng nhiều nên trầm cảm nó cũng bị viễn tưởng). Khi con khó ngủ quấy khóc thảm thiết, dỗ mãi không

được tôi đã đánh mông nó. Thi thoảng muốn làm đau nó. Ngoài ra, trong mấy tháng đầu, tôi dễ bị tủi thân và khóc, chuyện vợ vẫn cũng khóc. Tôi nói hết với mẹ đẻ và chồng dù chồng không tâm lý lắm nhưng cũng hiểu vợ bị bệnh nên bớt tranh cãi với mình. Tình trạng khóc lóc vài tháng là hết dần, còn khi vắt sữa tôi vẫn bị đến giờ dù con đã một tuổi. Cảm giác bị quan khi vắt sữa dần chuyển thành dễ nổi cáu, lúc ấy tránh nghĩ đến những gì mình thích, mình quan tâm vì sẽ toàn nghĩ đến vấn đề đấy theo hướng xấu, bị quan. Tôi tự đánh lạc hướng mình bằng cách online hoặc xem phim.

– **Chia sẻ của mẹ Nhung**

NGUYÊN NHÂN GÂY NÊN BỆNH TRẦM CẢM SAU SINH

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến trầm cảm sau sinh. Nhưng chủ yếu là các yếu tố sau đây:

Sự thay đổi của kích thích tố (hormone) và hoạt động bên trong cơ thể

Sau khi người mẹ sinh con, nồng độ các kích thích tố trong máu suy giảm đột ngột bao gồm: hormon sinh dục estrogen và progesterone, hormon tuyến giáp thyroid. Đây là những kích thích tố có ảnh hưởng lớn tới tâm trạng của phụ nữ, nên khi lượng hormone này giảm đi sẽ khiến người mẹ rơi vào trạng thái mất cân bằng sinh lý, cảm thấy mệt mỏi, khó chịu, tâm trạng thất thường và nhạy cảm hơn rất nhiều.

Sự suy giảm nồng độ hormone đi kèm với sự thay đổi về lượng máu, huyết áp, chức năng của hệ miễn dịch, hệ trao đổi chất của người mẹ càng góp phần khiến cho sự nhạy cảm và cảm giác bất ổn của họ đối với thế giới xung quanh cao gấp nhiều lần.

Do đó, đây được coi là nguyên nhân chính khiến phụ nữ sau sinh hay rơi vào trạng thái biến đổi tâm lý tiêu cực.

Chị có bị và đỉnh cao là 6 tuần sau sinh. Khi mới sinh thì cứ cho bé ti là buồn, khóc không kiểm soát nhất là khi sữa về. Người nôn nao và tình cảm - cảm xúc thất thường, có ý nghĩ xấu - cô đơn - sợ hãi. Từ khi bơm sữa thì đỡ hơn, ít nhất lúc bị như thế không bế con trên tay nên tự chủ được hành động của mình. Tuần 6-8 thì người nôn nao, hoảng hốt và sợ hãi từ 5-8h, chắc trùng hợp với giờ giảm hormone và witch-hour của con. Chị nghĩ trường hợp cá nhân là do hormone chủ yếu. Không ai giúp gì nhiều vì chị chỉ có một mình, chồng đi công tác hàng tháng, bố mẹ đẻ/chồng thì xa? Đọc sách nuôi con liên tục để hoạch định cuộc sống gia đình một cách khoa học: coi như một nhiệm vụ và một thử thách trong công việc mà từ đó ít bị chi phối bởi cảm xúc nhất thời. Khi con bắt đầu ngủ dài - xuyên đêm thì cũng hết khủng hoảng cảm xúc của mẹ! Lúc đó dành thời gian nhiều cho máy hút sữa, bạn lớn và phim truyền hình!

– *Chia sẻ của mẹ Hachun*

Tình thần, tâm trạng và cơ thể của người mẹ có biến động

Sau khi sinh xong, suy nghĩ của người phụ nữ, đặc biệt là người lần đầu làm mẹ có nhiều biến động, họ cảm thấy choáng ngợp và hoang mang, hụt hẫng vì cuộc sống của mình thay đổi quá nhiều khi phải thức khuya chăm sóc cho con, bị cương sữa, lóng ngóng khi thay bím cho con, sợ hãi khi con trớ, con quấy khóc nhiều, con ốm...

Người phụ nữ cảm thấy bối rối vì chưa có đủ kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng để hiểu và chăm sóc trẻ sơ sinh, đặc biệt nếu trẻ khóc quấy nhiều. Khi đó họ thấy mình vô dụng và có lỗi với con, với chồng vì những khuyết điểm của mình.

Với những phụ nữ đã đọc về các kiến thức nuôi con trước khi sinh, thì họ còn có thể rơi vào tình trạng quá cầu toàn, nhất nhất cái gì cũng phải theo sách, khi thực tế nuôi và chăm con khác sách, thì họ thất vọng và bối rối vì không biết mình đã làm gì sai, và tại sao con mình lại không giống như trong sách.

Những đau đớn, kiệt sức phải trải qua do quá trình sinh con, sự bất tiện khi chưa đủ sức khỏe để chú tâm chăm con cũng có thể góp phần vào tình trạng trầm cảm sau sinh của người mẹ.

Sự thay đổi về hình thể và trọng lượng cũng có thể khiến người mẹ thấy khó chịu. Các bà mẹ thường cảm thấy cơ thể của mình trở nên xấu xí và không còn sự hấp dẫn nữa, thậm chí có những bà mẹ còn lo lắng, ám ảnh vì cơ thể biến đổi mà chồng sẽ “chán ghét” mình.

Người mẹ mắc phải một số bệnh sau sinh như viêm nhiễm, tắc tia sữa...

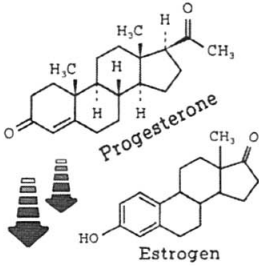
Người mẹ bị thiếu ngủ (càng thiếu ngủ nhiều thì tình trạng ức chế tâm lý càng trầm trọng), chế độ dinh dưỡng không hợp lý, kém lành mạnh, thiếu chất, kiêng khem quá nhiều.

Người mẹ lo lắng vì không đủ sữa cho con bú (tình trạng này còn gây mệt mỏi hơn cho người mẹ nếu người thân trong gia đình có thái độ tiêu cực với vấn đề này).

Người mẹ phải ở cũ theo quan niệm xưa, không được ra khỏi phòng (đặc biệt với những gia đình phòng chật, bí, thời tiết nóng nực), không được tắm rửa trong tháng đầu tiên, không được đi ra ngoài, người mẹ bị tù túng, khó chịu...

BỆNH TRẦM CẢM SAU SINH

CÁC YẾU TỐ GÂY RA TRẦM CẢM SAU SINH



Nội tiết tố Estrogen và Progesterone giảm đột ngột.



Thiếu kinh nghiệm chăm sóc bé sơ sinh.



Người thân/chồng không giúp đỡ công việc nhà.



Căng thẳng do mắc các bệnh sau sinh và khi nuôi con.



Mâu thuẫn gia đình, lo lắng tài chính

MỨC ĐỘ CỦA TRẦM CẢM SAU SINH

Mức độ nhẹ



Lo lắng, mất ngủ, không hứng thú với mọi việc kể cả chăm con.

Mức độ nặng



Cáu gắt, gây gổ với người thân

Không thương con, có hành động làm hại bản thân và con.



Mệt mỏi, khóc lóc, tính khí thất thường.



Người mẹ không tìm được người chia sẻ và tâm sự, thậm chí ở một số gia đình, mọi liên lạc với bên ngoài của người mẹ gần như bị cắt đứt, vì chồng và người thân bận bịu hoặc không có tiếng nói chung, lại không được dùng các thiết bị điện tử, chỉ ru rú ở nhà nên cũng không thể gặp bạn bè, hay không được giải trí, thư giãn tinh thần.

Mâu thuẫn trong gia đình

Chồng thờ ơ, không quan tâm, chăm sóc và hỗ trợ vợ khi con vừa sinh ra đời. Anh không thấu hiểu sự thay đổi tâm sinh lý của vợ sau sinh hoặc nếu có biết thì coi nhẹ tầm quan trọng và tính chất nghiêm trọng của chứng buồn chán sau sinh và trầm cảm sau sinh. Đặc biệt, nếu có bạo lực, tranh chấp, ngoại tình, mâu thuẫn lớn giữa chồng và vợ trong gia đình khi người vợ vừa sinh xong thì khả năng người phụ nữ bị trầm cảm sau sinh sẽ cao gấp 5 lần những phụ nữ không ở trong hoàn cảnh đó.

Mâu thuẫn với người thân khác trong gia đình, đặc biệt là gia đình chồng, về cách nuôi dạy và chăm sóc con cái, can thiệp quá nhiều, tạo áp lực không đáng có cho người mẹ.

Không được người thân khác trong gia đình hỗ trợ, quan tâm và san sẻ việc chăm sóc trẻ trong giai đoạn mới sinh.

Không tìm được người chia sẻ, tâm sự những khó khăn, phiền muộn, lo âu, thắc mắc.

Lo lắng các vấn đề phát sinh trong giai đoạn sau sinh, như vấn đề tài chính trong gia đình.

Dù biết mình bị trầm cảm sau sinh nhưng mình không thoát ra được, phải đến khi con ngoan hơn thì mình mới bình tâm lại và

cải thiện tinh thần. Lúc đó thấy tủi thân, dễ xúc động, cáu gắt, cảm thấy không ai quan tâm đến mình, không ai hiểu và muốn giúp đỡ mình. Mình muốn bỏ chồng; muốn được ở một mình; khi con quấy quá thì muốn đánh con (đã có lúc đánh con thật, đánh xong thì khóc), thậm chí còn nghĩ "nếu đâm một nhát dao con có đau không?", "thả từ cửa sổ xuống thì con có sao không?", làm xong thì mẹ cũng tự tử theo rồi tưởng tượng cảnh con chết, mẹ chết. Rất may là chỉ dừng ở suy nghĩ và vẫn còn tỉnh táo để không làm thật. Sau đó, mình đã tìm hiểu về trầm cảm sau sinh nên tự vượt qua bằng cách luôn dặn lòng "mình chỉ là đang bị trầm cảm thôi, phải cố lên". Khi con được hơn 6 tháng thì mình thấy đỡ hơn, bây giờ con hơn 1 tuổi vẫn thấy dễ cáu gắt, hay tủi thân. Theo mình, nguyên nhân khiến mình bị như vậy là do:

- Gia đình và chồng hay nhận xét, đánh giá về việc mình nuôi con, cũng không hiểu cho tâm trạng của mình, đặc biệt chia sẻ với chồng về trầm cảm nhưng có vẻ chồng không hiểu sự nguy hiểm của nó nên vẫn khá thờ ơ với bệnh của vợ. Có thể lúc đó gia đình cũng quan tâm nhưng mình không thấy thế là đủ, mình cần hơn nữa.
- Con quấy quá, không hiểu con.
- Muốn áp dụng kiến thức đã học cho con mà không làm được vì gia đình ngăn cản dẫn đến cảm giác bất lực.
- Liên quan đến vấn đề sữa.
- Thiếu ngủ.

Mẹ Ng. Hoa

Tầm hơn 1 tháng trở đi, mình bắt đầu cảm thấy cuộc sống như ngục tù, luôn có suy nghĩ: "Đời mình đến đây là hết, mãi mãi mình sẽ chết chìm thế này." Một điều quan trọng nữa là do đọc quá nhiều sách, nên mình lúc nào cũng mong con mau mau vào nếp như một cái máy, con mà khác sách một cái là mình phát điên, điên luôn với mẹ và chồng. Thường xuyên nghĩ không biết mình đẻ đứa

trẻ ra làm gì để cả mình và con đều khỏe. Đỉnh điểm là một hôm bà bế cháu, chồng ngủ, mình gọi chồng dậy nói chuyện nhưng không dậy, mình ra ghế lái nhai một mình tầm hơn 1 tiếng, rồi lên cơn khóc lóc, gào thét, tự cào cấu mình. Lúc đó nhận ra mình có vấn đề rồi. May mắn là đủ tỉnh táo để gọi điện cho một chị làm trong ngành tâm lý, chị cứ ngồi nghe và mình cứ nói hết, chị hỏi mình nhiều câu làm mình tỉnh ngộ ra... Nên với mình, quan trọng nhất để thoát stress là Nhận thức được tình trạng của mình và chia sẻ. Chia sẻ càng nhiều càng tốt để tìm được lối ra.

– Chia sẻ của mẹ Hằng

Những yếu tố nguy cơ khiến khả năng người mẹ bị trầm cảm sau khi sinh tăng lên

- * Bệnh trầm cảm dễ xuất hiện ở người lần đầu làm mẹ, người làm mẹ dưới 18 tuổi, người làm mẹ trên 40 tuổi. Đối với người đã có tiền sử bị bệnh trầm cảm sau sinh, nguy cơ lặp lại vào lần sinh sau là 50%. Người có tiền sử trầm cảm ngoài thai kỳ thì nguy cơ bị trầm cảm sau sinh là 25%.
- * Phải trải qua những sự kiện gây căng thẳng trong thời gian trước khi sinh như: hiếm muộn, có người thân hay bản thân bị bệnh, thất nghiệp, người thân/người yêu quý qua đời, gia đình gặp vấn đề về tài chính, hôn nhân bất ổn.
- * Trong giai đoạn thai kỳ thiếu sự hỗ trợ, chia sẻ của người thân và xã hội, đặc biệt là người chồng. Bị cô lập, cô đơn, bỏ rơi, không được chia sẻ.
- * Gặp các vấn đề trong thai kỳ như bị ốm, bị dọa sảy, trầm cảm trong thai kỳ, các vấn đề liên quan khác...
- * Đã từng bị thai lưu hoặc sảy thai.

- ✿ Yếu tố di truyền: tiền sử gia đình có người bị trầm cảm hoặc có bệnh liên quan đến sức khỏe tâm thần.
- ✿ Đứa trẻ sinh ra cần phải được chăm sóc đặc biệt (sinh non, bệnh bẩm sinh, biến chứng sau sinh).

Em bị trầm cảm nặng và kéo dài cho đến cả khi đã đi làm trở lại dẫn đến cả tinh thần và sức khỏe, nhất là sức khỏe suy sụp. Em ý thức được mình đang ở thời kì trầm cảm sau sinh nhưng tâm lý và cuộc sống vốn có những vấn đề từ trước nên thời điểm đó càng nhạy cảm, dễ phát tiết hơn. Cái ý nghĩ chạy ra ban công rồi nhảy xuống luôn lớn vồn trong đầu. Nguyên nhân thì nhiều nhưng có lẽ chủ yếu là từ những bất hòa trong gia đình tồn tại từ trước vốn đã gây tổn thương cho bản thân; trong thời gian ở nhà lại tiếp xúc nhiều, có những việc không ưng ý nhưng lại cứ phải im lặng nên càng u uất. Bé nhà em mấy tháng đầu ngủ ít, ngày chơi nhiều, đêm khóc nhưng em không hề thấy stress về điều đó. Luôn kiên nhẫn ôm con, nhẹ nhàng với con, con muốn bế để ngủ em cũng sẵn sàng bế cả đêm; em cũng chả thấy bực tức khi trong tình cảnh đó chồng vẫn ngủ. Em thuộc típ phụ nữ chịu khó, nhẫn nại; lúc nào cũng chồng con là trên hết. Cộng với việc đọc sách, có đầu tư nghiên cứu về nuôi con, dạy con nên càng cầu toàn hơn trong việc chăm và dạy con. Em hiểu được giá trị của việc dạy dỗ con trong giai đoạn đầu đời nên càng mâu thuẫn hơn, suy nghĩ nhiều hơn giữa việc: đi làm hay ở nhà bên con. Công việc của em rất bận, nên khi đi làm không có thời gian vắt sữa hay hôm nào căng thẳng quá sữa cũng không ra nên càng stress hơn. Chồng em là người rất tình cảm và tâm lý; cũng là người chịu khó đọc sách, tiếp thu thông tin nên an ủi, động viên và quan tâm đến em nhiều. Sau khoảng thời gian đó em đã quyết định ở nhà hoàn toàn bên con, cũng là cho bản thân hồi phục lại về mặt tinh thần và sức khỏe. Trộm vía giờ đã khá hơn rất nhiều còn sức khỏe thì cần ăn uống, điều trị thêm thời gian.

– Mẹ Thùy Linh

Có triệu chứng trầm cảm từ khi mang thai

Khoảng một nửa số phụ nữ được chẩn đoán mắc trầm cảm sau sinh có thể đã bắt đầu có những triệu chứng của bệnh từ giai đoạn mang thai nên trong thời gian mang bầu, nếu bạn thấy có một số triệu chứng được liệt kê ở phần dưới đây, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt.

VẤN ĐỀ TRẦM CẢM TRƯỚC SINH CỦA MẸ L. PHƯƠNG

- Khả năng tập trung kém.
- Lo lắng.
- Rất dễ cáu kỉnh. Biết là mình vô lý nhưng không kiểm soát được hành động và cả ngôn ngữ những lúc căng thẳng.
- Rối loạn giấc ngủ.
- Mệt mỏi quá mức hoặc không dứt.
- Lúc nào cũng thèm ăn hoặc chẳng muốn ăn gì.
- Không cảm thấy thích thú, hào hứng hay vui vẻ với bất cứ thứ gì.
- Cảm giác dễ hoài nghi mọi việc dẫn đến suy diễn lo lắng không ngừng, dù sau khi được giải thích thì cảm thấy được trấn an và bình tĩnh lại nhưng chỉ ngày hôm sau mọi thứ lại căng thẳng như cũ.
- Thường có cảm giác bị bỏ rơi.

CHIA SẺ CỦA MẸ NGUYỄN D

Em cảm thấy mình có thay đổi tâm trạng, tính tình từ khi có thai luôn chứ không chỉ lúc sau khi sinh.

- **Giai đoạn có thai:** Em dễ tủi thân và dễ khóc hơn do người thân của mình được vui vẻ đi chơi còn mình không được đi.

Những lúc này không nói cho chồng biết mà tự mình an ủi bản thân thôi.

- **Giai đoạn gần sinh:** Em về nhà chồng chuẩn bị chờ sinh. Nhà chồng yêu thương em lắm nhưng lại quan tâm nhiều quá nên cũng làm em áp lực. Như bắt em ăn nhiều hơn dù em chỉ muốn ăn bình thường, đi khám thai tháng cuối thấy bé không tăng cân thì lại nói phải ăn nhiều hơn... Thời gian đó chồng không ở gần nhưng gọi điện thoại nói chuyện thường xuyên nhưng em vẫn khóc, may chồng xin nghỉ phép về sớm nên tâm lý em được giải tỏa, thoải mái hơn vì chồng không ép ăn.
- **Giai đoạn sau sinh:** Đầu tiên là sữa không về, muốn nuôi con bằng sữa mẹ nhưng không có sữa, lúc đó nghĩ mình là người mẹ vô dụng. Lúc này chồng em có động viên và em lên các hội sữa mẹ thấy mọi người kích sữa thành công nên có động lực. Sau sinh mặc quần áo không vừa, em mập ú, xấu xí. Đến lúc chuẩn bị đi làm, phải đi mua quần áo thì cũng không mua được gì vì không vừa hoặc mặc cái gì cũng xấu nên về nhà ngồi khóc. May mà em cho bé bú, mẹ giảm được cân nên cũng đỡ buồn. Nhiều lúc chồng và bạn bè đi chơi mà mình phải ở nhà chăm con em cũng tủi thân và khóc. Nhiều hôm mệt và thiếu ngủ mà vẫn phải chăm con thì em cũng bực bội, cáu gắt, trong đầu em nghĩ ước gì con biến đi đâu đó mấy tiếng đồng hồ cho em ngủ 1 lát. Em được ba mẹ hỗ trợ nhiều chứ chỉ 2 vợ chồng trông con thôi chắc em còn stress và trầm cảm nhiều nữa.

HẬU QUẢ CỦA TRẦM CẢM SAU SINH

Với người mẹ

- * Tự làm đau bản thân.
- * Phát triển thành các bệnh tâm thần nghiêm trọng hơn.
- * Làm đau con mình hoặc người thân, thậm chí có hành vi giết người.
- * Tự tử.

Với trẻ

Những trẻ có mẹ bị trầm cảm sau sinh có thể phải chịu ảnh hưởng sau:

- * Trẻ không được chăm sóc đầy đủ cả thể chất và tinh thần ở giai đoạn sơ sinh hay sau đó.
- * Trẻ có thể bị bạo hành hoặc đau lòng hơn là bị tổn hại nghiêm trọng dẫn đến tử vong.
- * Trẻ có mẹ bị trầm cảm sơ sinh ở mức nặng hoặc trong thời gian kéo dài:
 - Có xu hướng xuất hiện những hành vi bất thường, như rối loạn giấc ngủ, các hành vi bộc phát, hung hăng...
 - Có thể chậm phát triển về nhận thức, hoặc chậm nói, chậm đi... hay gặp những khó khăn trong học tập.
 - Có thể gặp vấn đề trong giao tiếp xã hội, kết bạn.
 - Có thể gặp các vấn đề về cảm xúc như dễ lo âu, sợ hãi, tự ti, cô đơn, thậm chí có thể bị trầm cảm.

Với người thân khác

Không khí gia đình trở nên nặng nề, căng thẳng, người chồng cảm thấy bối rối, hoang mang dù đã tìm cách để hiểu và giúp đỡ vợ. Nhiều người không thấu hiểu hoặc không hành động gì để giúp dẫn đến tình trạng của vợ càng trầm trọng làm ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình.

Những người thân khác thấy lo lắng, khó hiểu, thậm chí nếu không được trang bị kiến thức về trầm cảm sau sinh thì có thể dẫn đến tình trạng hiểu lầm và xa lánh người mẹ, làm bệnh tình của mẹ càng nặng thêm.

ĐIỀU TRỊ TRẦM CẢM SAU SINH

Bệnh trầm cảm là một căn bệnh hoàn toàn có thể khỏi được nếu tìm được cách điều trị phù hợp. Tùy theo mức độ bệnh của người mẹ mà có thể áp dụng điều trị tâm lý và đôi khi dùng cả thuốc.

SỰ CỐ GẮNG TỪ CHÍNH BẢN THÂN

Nếu bạn đọc đến những dòng này, chắc hẳn bạn đã xem những chia sẻ của các mẹ về tình trạng của họ và nhận thấy một sự thật phổ biến rằng: đa số các mẹ khi ý thức được tình trạng trầm cảm sau sinh của mình đều tự cố gắng nỗ lực để vượt qua căn bệnh này. Một số việc mẹ có thể làm để giúp bản thân vượt qua bệnh trầm cảm:

- * Đọc và tìm hiểu các kiến thức về trầm cảm sau sinh.
- * Thông báo với người thân về tình trạng của mình, cho người thân đọc các tài liệu liên quan. Nếu cần, đề nghị người thân giúp đỡ, chia sẻ việc nhà.

CÁCH PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH TRẦM CẢM SAU SINH

CÁCH PHÒNG BỆNH TRẦM CẢM SAU SINH



Gia đình giúp đỡ trông nom em bé, tránh làm căng thẳng không khí gia đình.



Giúp đỡ làm việc nhà để vợ có thể chăm sóc con dễ dàng

CÁCH CHỮA BỆNH TRẦM CẢM SAU SINH



- Khi thấy dấu hiệu trầm cảm nên đưa đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

- Tạo điều kiện cho bệnh nhân được nghỉ ngơi.

- Tìm cách giúp người bệnh thoải mái, đỡ căng thẳng.

- Chia sẻ, thông cảm giúp bệnh nhân cảm thấy không bị cô đơn.

- ✿ Nếu không nhận được sự chia sẻ từ người trong gia đình, hãy tìm một người bạn đáng tin cậy và ủng hộ bạn để chia sẻ, tâm sự, đừng giữ kín những cảm giác khó chịu của mình trong lòng mà không cho ai biết.
- ✿ Nếu có điều kiện, hãy thuê dịch vụ chăm sóc sau sinh.
- ✿ Ra ngoài trời nhiều hơn. Hãy nói chuyện với người thân và đưa ra các bằng chứng thuyết phục để nhận được sự ủng hộ.
- ✿ Tập một môn thể thao nào đó, tốt nhất là yoga.
- ✿ Dành nhiều thời gian nghỉ ngơi, nếu không có người thân giúp đỡ giúp việc nhà và trông con, có thể thuê người giúp việc cả ngày hoặc người giúp việc theo giờ, hoặc tìm đến nhóm bạn bè thân, những người đồng cảnh ngộ để nhờ cậy giúp đỡ.
- ✿ Thử làm mới bản thân, mua quần áo mới, mua son mới, đi uống cà phê với bạn bè, nghe nhạc, ăn uống đầy đủ và đủ chất, uống nhiều nước, nghỉ ngơi nhiều nhất có thể.
- ✿ Dành ít nhất 10 phút mỗi ngày để tập hít thở sâu. Hoặc mỗi khi cáu giận, hãy hít thở sâu.
- ✿ Nếu em bé của bạn quấy khóc, hãy tìm cách để cải thiện tình hình, tìm ra nguyên nhân vì sao bé khó chịu, có thể áp dụng trình tự sinh hoạt E.A.S.Y và hướng dẫn trẻ tự ngủ để giải tỏa áp lực cho bản thân. Tuy nhiên, cũng đừng trở thành người mẹ sách vở, mỗi trẻ mỗi khác, hãy lắng nghe nhu cầu của con để đáp ứng cho phù hợp.
- ✿ Nếu vấn đề của bạn liên quan đến việc mình không đủ sữa cho con bú, hãy thoải mái tinh thần, đừng tạo áp lực cho bản thân, vì bạn càng căng thẳng và thấy có lỗi, sữa càng

giảm. Nếu bạn cần phải kích sữa, trong thời gian kích sữa, hãy dừng ngay ngừng tìm đến các nguồn sữa thay thế và cũng đừng cảm thấy tội lỗi vì điều đó. Vì thà như thế còn hơn là để con bạn đói, bởi đói thì sẽ không ngủ ngon, mà vừa đói vừa ngủ không ngon thì bé sẽ càng quấy khóc, và bạn sẽ càng trầm cảm hơn mà thôi.

- * Nếu cần, hãy tìm đến bác sĩ tâm lý để hiểu rõ hơn về tình trạng bệnh của mình. Sau đó, có thể làm theo lời khuyên của bác sĩ, cần nhắc xem nên tự giúp bản thân mình trước hay cần phải nhờ đến thuốc.

Trong số các mẹ đã chia sẻ trên facebook của nhóm tác giả, hầu hết các mẹ đều đã khỏi hay giảm nhẹ bệnh, tuy nhiên, vẫn có một số mẹ cần sự can thiệp của chuyên gia tâm lý để điều trị dứt điểm.

Em chưa từng nghĩ mình bị trầm cảm, em chỉ thấy bản thân em luôn lạc lõng không thể hòa đồng được với đồng nghiệp. Sau khi bác sĩ nói em bị trầm cảm, em không bàng hoàng cũng không phải không tin, em chỉ nghĩ đơn giản là nên dành thời gian cho bản thân hơn, nên nhờ chồng chăm con giúp, rỗi rảnh thì tìm lớp thiền hoặc yoga để tập, tìm các sách báo về Phật và thiền để đọc. Quan trọng hơn là trước mọi hành động và lời nói càng cần phải suy nghĩ, kiểm soát chặt chẽ hơn. Dành thời gian tập thể dục, nghe nhạc hay làm những thứ mình thích!

– Chia sẻ của mẹ Bích Hạnh

"Chị bị ám ảnh và luôn mơ con bị SIDS (hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh). Đêm hay choàng dậy sờ mũi con xem còn thở không. Chị sinh mổ, mỗi lần bò dậy cho con bú rất đau, sinh ra cáu. Tiếp đến là khi con hết tuần trăng mật thì bắt đầu khóc và không ngủ, nên chị rất áp lực việc con ngủ không đủ, bị giảm sữa và lúc nào cũng



lo không đủ sữa cho con. Giải pháp của chị là luôn trấn an bản thân, bước đầu là phải giải tỏa tư tưởng để sữa tiết đều và đủ cho con ăn đã. Thứ 2 là luôn phải ghi nhớ trong đầu: “Đây là con mình, nó là tình yêu của mình, khi mình vui con sẽ vui, mình stress con sẽ khóc nhiều hơn. Luôn giữ bình tĩnh để con cảm nhận được tình yêu từ mẹ”. Bây giờ chị vẫn tự nghĩ trong đầu trước khi cáu với con để giữ bình tĩnh trước mặt con và không gào vào mặt con mỗi khi con làm gì sai. Tình trạng của chị kéo dài ở trạng thái nặng đến hết 4 tháng, sau đó nhẹ và hết hẳn khi cai sữa.”

– **Chia sẻ của mẹ Nguyễn Minh**

Em trầm cảm cả hai lần sinh, mặc dù đã ý thức rất rõ về chứng bệnh này. Lần 1 là vì thiếu ngủ quá, chưa quen với trẻ con. Lần 2 vì chưa quen “san sẻ” tình yêu với hai đứa trẻ. Con gái lớn chưa quen có em, nên toàn gây sự chú ý bằng cách khóc lóc, phá phách. Mẹ đánh con rồi cũng khóc theo. Cảm giác như lần trầm cảm hai nặng hơn lần trầm cảm đầu tiên. Em thoát trầm cảm sau sinh bằng cách phân chia công việc trông con với chồng. Chồng trông con lớn, dành thời gian cho con lớn nhiều hơn. Có lúc phải tách mẹ ra khỏi đứa lớn để tránh hai mẹ con “phát khùng” với nhau. Mẹ và bà ngoại trông đứa nhỏ. Bên cạnh đó, mình cũng phải suy nghĩ tích cực, là mọi thứ sẽ ổn. Em lấy việc tìm lại vòng eo là niềm vui giúp mình thoát trầm cảm. Tìm cho mình một niềm vui nào đó, một việc gì để làm sau sinh, suy nghĩ tích cực là cách rất tốt để thoát trầm cảm.

– **Mẹ Thu Hà**

Sự hỗ trợ của người thân

Trong quá trình điều trị trầm cảm, sự hỗ trợ từ người thân, đặc biệt là người chồng quan trọng không kém nỗ lực của bản thân người mẹ:

- * Đọc các cuốn sách về chăm sóc trẻ sau sinh, tốt nhất là cùng bàn bạc và thống nhất với vợ từ trước khi sinh (hoặc nếu không thì ngay khi bạn đọc xong những dòng này) về việc nên chăm và nuôi con như thế nào, phân chia công việc giữa hai vợ chồng, cũng như cần bàn bạc với bố mẹ để hai bên cùng thoải mái chăm sóc cho em bé mới sinh.
- * Người chồng (và người thân khác) hãy tìm hiểu về các triệu chứng và sự nguy hiểm của bệnh trầm cảm sau sinh, nếu cần hãy động viên vợ mình đi khám bác sĩ và nghe theo lời khuyên của bác sĩ.
- * Người chồng một khi đã hiểu về tình trạng của vợ, hãy làm cầu nối cho vợ cùng gia đình của mình, để bố mẹ chồng hiểu và thông cảm, san sẻ cho con dâu.
- * Trò chuyện nhiều với vợ, hỏi han vợ thường xuyên về những vấn đề chăm sóc con cái, tâm trạng, sở thích của vợ. Đưa vợ đi ra ngoài thư giãn, làm chỗ dựa vững chắc cho vợ. Nếu “lỡ bị vợ ghét”, hãy càng thấu hiểu hơn, đừng buông xuôi, cùng đừng “buông lời cay đắng”, tuyệt đối tránh sử dụng bạo lực gia đình, đây là thời gian khó khăn nhất cho hai vợ chồng, nhưng bạn hãy cùng vợ kiên trì vượt qua, cố gắng tìm cách bày tỏ tâm ý, tìm cách để hiểu vợ hơn và đợi vợ mở lòng với mình.
- * Hỗ trợ hết sức để vợ có thời gian nghỉ ngơi, chăm chút cho bản thân, gặp gỡ bạn bè. Cùng vợ chăm sóc con như thay bím cho con, cho con bú (bằng bình sữa), nếu con quấy khóc đêm thì trông con cho vợ ngủ hay làm đỡ việc nhà hoặc chăm sóc cho con lớn.
- * Quan tâm nhưng đừng làm quá bệnh của người mẹ. Hãy cố gắng đối xử với người bệnh như một căn bệnh

bình thường, không nên xa lánh nhưng cũng đừng quá hỏi han khiến họ thêm tự ti và hoảng sợ.

- * Nếu người vợ trầm cảm có triệu chứng mất hứng thú tình dục thì sẽ trở lại khi hết trầm cảm, do đó ưu tiên hàng đầu của các ông bố là cho vợ khỏi bệnh, kiên nhẫn và không khó chịu về vấn đề này. Việc đụng chạm nhẹ, ôm ấp, vuốt ve cũng giúp người vợ dễ chịu hơn.
- * Hãy nghĩ tới người vợ là ưu tiên hàng đầu của mình khi đưa ra các thay đổi liên quan đến môi trường sống và quan hệ vợ chồng cũng như gia đình, vì người vợ khỏe mạnh mới có thể cùng nhau chăm con tốt được.
- * Với những người thân khác trong gia đình, cần hiểu rõ về nguyên nhân và triệu chứng của bệnh trầm cảm, tránh trách móc người phụ nữ, hay gây ra những căng thẳng mâu thuẫn sâu hơn trong gia đình. Nên động viên người mẹ và đề nghị hỗ trợ người mẹ trong việc chăm sóc em bé.

Tham vấn chuyên gia tâm lý

Các chuyên gia tư vấn tâm lý có thể giúp chẩn đoán mức độ trầm cảm của bạn, hướng dẫn các cách làm giảm các triệu chứng của bệnh, áp dụng các liệu pháp tâm lý (tâm lý cá nhân: tư vấn cá nhân theo tuần, ví dụ 1 giờ/tuần hay tâm lý nhóm), và cuối cùng là kê thuốc điều trị nếu thấy thực sự cần thiết.

Bạn có thể tới gặp các bác sĩ tâm lý tại các địa điểm sau:

Tại Hà Nội:

- Viện sức khỏe tâm thần, Bệnh viện Bạch Mai.
- Khoa Tâm lý và sức khỏe tâm thần, Bệnh viện Hồng Ngọc.

- Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương.
- Bệnh viện Phụ sản Trung Ương.
- Bệnh viện Tâm thần Hà Nội.
- Bệnh viện Phụ sản Hà Nội.

Tại Thành phố Hồ Chí Minh:

- Phòng khám tâm lý, Bệnh viện đại học Y dược.
- Bệnh viện Tâm thần Thành phố Hồ Chí Minh.
- Bệnh viện Từ Dũ.
- Phòng khám tâm lý y khoa - Tâm thần kinh Quốc Nam.

Tại Đà Nẵng:

- Bệnh viện Tâm thần Đà Nẵng.

Và các phòng khám chuyên khoa tâm thần tại các bệnh viện tuyến tỉnh trên cả nước như khoa tâm thần Bệnh viện Đa khoa Lào Cai, Bệnh viện Tâm thần Hải Phòng, Bệnh viện Tâm thần Huế...).

Dùng thuốc hoặc liệu pháp hormone

THUỐC:

Việc sử dụng thuốc hay không phụ thuộc vào sự đánh giá của bác sĩ, các bố mẹ không nên tự ý đi mua thuốc. Thông thường, thuốc được các bác sĩ sử dụng là thuốc chống trầm cảm hoặc thuốc an thần, chủ yếu dành cho các trường hợp nặng và nghiêm

trọng. Nếu bạn nuôi con bằng sữa mẹ thì cần phải cân nhắc giữa lợi ích của việc dùng thuốc điều trị với tác dụng phụ của thuốc nếu tiếp tục cho bé bú. Đặc biệt, bạn cần phải sử dụng thuốc dưới sự giám sát và điều chỉnh của bác sĩ tâm lý.

“Nếu thuốc thích hợp với bạn thì đừng nên rút ngắn thời gian điều trị bởi vì trầm cảm cần thời gian điều trị kéo dài để được phục hồi hoàn toàn. Nếu sau khi ngưng thuốc mà các triệu chứng tái phát thì đừng thất vọng mà nên đến bác sĩ tư vấn thêm. Thông thường bác sĩ sẽ tiếp tục điều trị với thuốc trước đó. Sau đó nếu có hiệu quả thì giảm liều dần, và điều này dự phòng việc tái phát.” (Nguồn: Bệnh viện Từ Dũ).

LIỆU PHÁP HORMONE

Trong một số trường hợp, sử dụng liệu pháp hormone (estrogen) bằng cách tiêm vào cơ thể người mẹ có thể hỗ trợ cho quá trình điều trị bệnh trầm cảm. Đôi khi, liệu pháp này sẽ được sử dụng kết hợp với thuốc chống trầm cảm.

Thuốc và liệu pháp hormone là cách thức cuối cùng nếu như việc kết hợp áp dụng các phương pháp trị liệu không đạt được kết quả như mong muốn, người bệnh không thuyên giảm hay có nguy cơ biến chứng hoặc nặng lên. Do đó, các bạn cần lưu ý và ghi lại những triệu chứng của mình/vợ mình, nếu có thể, hay ghi lại nhật ký tình hình tiến triển của bệnh xem các biểu hiện có dấu hiệu suy giảm hay không và đến tham vấn tâm lý kịp thời.

BABY BLUES - BUỒN CHÁN SAU SINH

Ở thời điểm này, tôi có thể vui vẻ thoải mái kể về thời kì sau sinh của mình - một cơn ác mộng - bởi bản thân đã trải nghiệm và vượt

qua. Tôi mong có thể giúp các bà mẹ sau sinh tìm lại được bản thân để đủ nghị lực vượt qua, các chị em chuẩn bị lâm bồn có thêm hành trang cho con đường đẹp như bông hồng "có gai" phía trước.

Tôi có một giai đoạn bầu bí vô cùng vui vẻ. Tôi hoàn toàn không tưởng tượng được cuộc sống "hậu sinh", chỉ mong em bé ra đời như một em búp bê ôm là ngủ ấp là yêu. Và lẽ dĩ nhiên cuộc đời không như mơ. Em bé ra đời trong sự hân hoan không chỉ của riêng vợ chồng tôi; mà còn là của bất cứ ai cũng quan tâm đến đứa trẻ. Cảm giác ngay lập tức của mẹ em bé là "hạnh phúc" và "hụt hẫng". Chúng tôi vừa rút từ ruột mình ra một sinh linh, bụng giờ chả còn gì, một cảm giác hoàn toàn trống rỗng. Tôi thường xuyên sờ vào bụng mình tự hỏi sao sinh xong bụng vẫn to như chưa đẻ thể này. Lúc này, người mẹ rất cần được sự công nhận. Chỉ là dăm ba lời nói kể cả sáo rỗng đi chẳng nữa cũng được. Tiếp theo, tôi trải qua tâm lý "bất lực" - nghĩa đen. Tôi đau, tôi mất sức. Để mổ xong, thậm chí tôi còn không tự mình ngồi dậy được. Tôi ứa nước mắt khi con nằm khóc bên cạnh mà còn không vòng nổi tay ra đỡ con vào bú. Lúc gồng được mình vào nhà vệ sinh, tôi thực sự thấy mình vô dụng. Một cảm giác tự nhiên, buồn chán không tả được cứ thế bao lấy. Xong rồi tự thấy mình trong gương, đầu tóc xoã xượi, sữa đang ròn ròn chảy ra hai bên, xót xa vô cùng.

Nhưng thời kì trầm cảm sau sinh của tôi chỉ bắt đầu khi tôi thực sự bắt tay vào việc chăm con. Tôi không trang bị cho mình đủ hiểu biết về một đứa trẻ. Việc không ngủ được giấc nào quá 2 giờ đồng hồ làm thân thể tôi căng cứng. Tôi thấy tiêu cực với tất thảy mọi thứ. Hình như ai cũng định cướp con của tôi đi, kể cả chồng tôi. Tôi cảm thấy đẻ xong rồi không ai cần mình nữa. Những suy nghĩ bồi thêm tiếng khóc "nga nga nga" của đứa trẻ khát sữa càng làm cho đầu óc tôi điên cuồng. Tôi bắt đầu khóc thường xuyên mỗi lần con vào giấc ngủ. Tôi đóng cửa nhà vệ sinh, và cứ thế để cho bản thân tôi tự mình vùi vẩy trong những suy nghĩ tiêu cực rồi khóc.



Rất rút rồi vỡ òa. Tôi thấy mình sai lầm khi lấy chồng rồi có con quá sớm, tôi cảm thấy đứa trẻ cướp hết mọi thứ của tôi - sự quan tâm của mọi người, sự chú ý của chồng. Có lúc ru mãi con không ngủ, tôi đã tức mà muốn ném con xuống, rồi lại vội vàng xin lỗi con. Tôi sợ ai đó tranh thủ lúc tôi ngủ ôm mất con tôi đi mất. Rồi tôi chạy ra ôm vội con vào lòng và thì thầm. Mẹ ở đây không ai lấy con đi đâu hết, mặc cho thằng bé đang khó chịu vì bị động vào giấc ngủ. Chồng tôi lúc bấy giờ không đủ tỉnh tể để chạm được vào nỗi lòng của tôi. Tôi không dành những dòng riêng này để nói xấu anh - vì về sau anh chính là người giúp tôi thoát ra vòng luẩn quẩn đấy. Tôi cảm thấy ghét anh - lúc bấy giờ. Tôi tự cho rằng anh cũng là nguyên nhân, anh đang đẩy tôi ra. Tôi không muốn anh động vào con. Ngày được về nhà mẹ tôi sướng không ngủ được nguyên một đêm hôm trước, cứ vừa cười rồi lại vừa khóc, vì tôi nghĩ tôi đã chính thức thoát được thời kì này. Và tôi phát hiện anh không phải nguyên nhân...

Sự căng thẳng vẫn theo tôi về nhà mẹ. Đứa trẻ sang một thời kì gì tôi cũng không hiểu, cứ khóc cả ngày không ăn, không chơi. Tôi bắt đầu gây sự với mẹ - người mà tôi đã vô cùng cần khi vừa sinh xong, người mà tôi nghĩ là người duy nhất tôi có thể dựa vào lúc này. Tôi vẫn khóc hằng đêm, vẫn mơ thấy giấc mơ người khác lấy con đi mất. Và tôi bắt đầu đọc về hiện tượng trầm cảm sau sinh... Tôi thấy mình ở trong đấy. Tôi biết tôi không bình thường, bị bệnh. Tôi bắt đầu nhìn mọi thứ - dưới dạng bệnh nhân. Tôi bắt đầu rên con vào nếp. Và với chồng, sau khi về nhà, tôi vẫn trầm cảm thêm vài tháng nữa, thậm chí còn kéo anh suốt trầm cảm theo khi mà đi làm về hôm nào vợ cũng lăn ra khóc đòi nắm tay hít thở nhưng đấy vẫn là quyết định sáng suốt của tôi. Lúc này con cũng vào nếp rồi, tôi dành được thời gian cho bản thân, dần dần dám soi gương, xem phim Hàn... và tận hưởng cuộc sống của một bà mẹ. Vậy, các chị em ạ, tôi chỉ muốn nói chốt lại là:

- Hãy tìm hiểu về một đứa trẻ trước khi thực sự được bế con vì 1-2 tháng đầu vô cùng căng thẳng, đừng đưa mình vào thế bị động trong khi rõ ràng mình có thể chủ động.

- *Đừng tự tiện đẩy chồng ra. Anh ấy cũng đang vui và hạnh phúc, cũng đang bối rối và run rẩy - như bạn.*
- *Hãy giữ cho mình một sở thích được duy trì, không gán mình cái mác mẹ xề rồi xoá bỏ mọi niềm vui.*
- *Mẹ xề nào cũng có thể từng bị trầm cảm, hãy bày tỏ và cùng nói chuyện nhé.*

– **Tâm sự của mẹ Trà My**

Chồng em là bộ đội, công tác xa nhà. Sinh con xong nhìn mặt con là đi. Em ở nhà chồng, bố mẹ chồng thì bận nên toàn em tự chăm con nhưng lại thường bị can thiệp vào cách nuôi con, kêu sữa em nóng làm con không tăng cân nhiều, kêu con hay nấc, hay trào ngược... em stress vì bị nói nhiều, vì suy nghĩ. Biểu hiện ban đầu là em hay khóc. Sau là muốn đập phá gì đó. Nhiều lúc nắm tay con em bóp mạnh làm con khóc ré lên. Em cũng bị mất ngủ, ngày chỉ ngủ khoảng 4 - 5 tiếng, ăn là muốn nôn. Biểu hiện nặng hơn là em tự làm đau mình. Em đập đầu vào tường đôm đốp mà không cảm giác, đập xong sưng đau chảy máu em còn dễ chịu. Em dùng dao làm mình bị thương và ném bát đĩa. Tiếng động cũng làm em dễ chịu hơn. Hết kỳ nghỉ thai sản em đi làm. Dù đi làm nhưng em vẫn chưa đỡ. Buổi tối em vẫn tự làm đau mình rồi ôm con khóc. Khi đi xe trên đường, em chỉ nghĩ sẽ đâm vào đầu ô tô thôi, nên bị tai nạn đến 4 lần. Khi chồng em phát hiện, lúc đầu chỉ cho là em bức xúc với chồng nhưng khi thấy em tự làm đau mình thì anh sợ nên đã chuyển vợ con ra gần đơn vị chăm sóc, nhờ bố đẻ em ra ở cùng. Khi con được 18 tháng, em thấy tình trạng bớt đi, nếu trước kia tối nào em cũng tự làm đau mình thì lúc này khi căng thẳng em chỉ đập đồ thôi. Dần dần thì em cũng không rõ mình hết bệnh từ khi nào cả. Lúc con được 27 tháng em cho con đi trẻ và em trở lại bình thường. Tóm lại nguyên nhân trầm cảm của em là không có người bên cạnh chia sẻ, bị bức xúc với nhà chồng, một mình chăm con. Còn cách khắc phục thì nguyên nhân ở đâu giải quyết ở đó. Khi chồng em đưa vợ con ra ở riêng, thì giải quyết được mọi vấn đề.

Hơn nữa, bố em lại là người gần gũi lo lắng cho em nhất nên có chồng, có bố bên cạnh em thấy yên tâm. Em tự ý thức được bệnh nên cũng tự điều chỉnh cùng hỗ trợ của người thân.

– **Tâm sự của mẹ Nhung**

Mình biết rằng Ông Trời sẽ không cho ai một cuộc sống hoàn hảo cả, nhưng bản thân mình thừa nhận mình (hiện nay) rất sướng. Mình ở nhà làm vợ 100% từ khi lấy chồng nhưng chưa bao giờ phải mặc cảm là ở nhà ăn bám chồng, vì chồng mình rất tôn trọng vợ, từ 2 năm nay mẹ đẻ sống cùng mình và chăm sóc mình khi sinh nở, giúp mình chăm con, nhà mình còn có người giúp việc. Dù sướng nhưng vẫn không thoát khỏi tâm trạng bức bối, chán nản sau sinh bé thứ hai dù cuộc sống gia đình không có gì phải phàn nàn. Cũng không phải do không chuẩn bị tâm lý trước khi sinh nở, trong thời gian bầu mình tập yoga đều đặn tuần 3 buổi, sau sinh mình cũng chọn gói massage chăm sóc sau sinh và còn sử dụng dịch vụ đến tận ngày mình quyết định bỏ nhà đi! Đúng thế, chuyện mình chưa bao giờ kể, mình đã ôm Leo bỏ đi.

Người ta vẫn cho rằng mình giả vờ, không có nguyên nhân gì cũng bức bối, tức tối trong lòng, dù được cả nhà chăm sóc. Ngày mình vào viện chờ sinh, chị Mi (bé lớn) lăn ra ốm sốt. Mẹ mình gọi ngay em gái mình bay vào, vậy là nhà có mẹ, em gái, chồng và người giúp việc phục vụ một bà đẻ, tuy nhiên tâm trạng mình không hề vui vẻ mà lúc nào cũng bức bối, cáu gắt. Trước đó, mình rất kiên nhẫn với bé Mi, chưa bao giờ quát mắng con, thế mà một hôm, con mè nheo cái gì đó, mình giật luôn mấy quả nho ném vào con. Dì nó bế xốc nó xuống sân tránh cơn giận dữ vô cơ của mẹ. Sau này nghe kể, Mi nói: “Dì ơi mẹ ném con” rồi òa lên khóc, mình ân hận lắm. Đến bây giờ mình nghĩ rằng đó là giai đoạn khó khăn nhất trong mối quan hệ của 2 vợ chồng, dù chồng rất chiều, còn rủ: “Hay cả nhà sang Singapore du lịch và thư giãn, sang bao lâu cũng được, khi nào em thích về thì về,” mình im lặng. Anh ấy lại tiếp “Hoặc vào resort nghỉ dưỡng cũng được, nếu em không thích

anh đi cùng thì mấy mẹ con bà cháu đi nghỉ thôi," mình vẫn im lặng và lạnh lùng bỏ ra khỏi phòng. Sau vài lần dỗ dành như thế, chồng mình chán và bọn mình chọn cách nói chuyện với nhau càng ít càng tốt. Mình đã để chồng ngủ một mình đúng 5 tháng, phần vì chồng mình để điều hòa rất lạnh, sinh xong, sức khỏe yếu hơn, cứ vào là ốm, phần vì cảm thấy bức bối, tức tối và ghét chồng, dù không có lý do gì chính đáng. Anh là người chu đáo và tốt bụng, giúp việc nhà, chơi và trông con cho mình, vậy mà mình vẫn bức bối và ghét chồng. Bản thân chồng mình sau nhiều lần dỗ dành thấy vợ không thay đổi tính khí thì cho rằng mình không còn yêu chồng nữa, và cũng trở nên lạnh lẽo hơn. Đó là giai đoạn khó khăn với cả gia đình, nhiều lần chồng mình phải dắt bé Mi đi chơi một mình vì mình không muốn đi. Mình ngày càng cảm thấy bức bối, khó chịu trong người, rồi một ngày khi mọi người trong nhà đều bận, mình ôm Leo bỏ đi, khi ấy mình chỉ muốn ở 1 mình. Mình bỏ đi có tính toán chứ không phải dọa dẫm ai cả, mình gọi taxi đi từ nhà, đến giữa đường thì xuống và gọi xe khác để mọi người không định vị được vị trí của mình. Đến khách sạn, mình ôm con ra biển, cứ đi lang thang 1 mình, đến bữa về ăn rồi lại lang thang trên bãi biển, mãi mới mở điện thoại, thấy tin nhắn của mẹ, của em trên facebook. Chồng mình gửi mấy email: "Em về nhà đi, thế nào cũng được, cứ về nhà trước đã, anh và mẹ đã khóc rất nhiều..." rồi mình nghe điện thoại, tiếng con Mi léo nhéo: "Mẹ ơi, mẹ đi đâu đấy, mẹ mang em bé về nhà với con", mình như tỉnh cơn mê, rồi ôm thẳng Leo về nhà sau 1 đêm đi dạt.

Chuyện thật mà như bịa, vì không ai trêu ghẹo động chạm gì mà vẫn cứ bức bối tức tối, chỉ thiếu la hét, đầu tóc bù xù nữa thôi. Về nhà dần dần mình bình tâm trở lại, phần vì nhìn các con, phần vì suy nghĩ được "chồng mình không làm gì nên tội" nên sau đó vài ngày, mình trở lại phòng ngủ của 2 vợ chồng rồi sau đó lên kế hoạch cả nhà đi du lịch. Đó là chuyện mình và gia đình mình đã trải qua, và vượt qua, vợ chồng mình sau đó không nói lại, không đi tìm xem đó là lỗi của ai, ai phải xin lỗi ai, mà tự bản thân mỗi người tự rút kinh nghiệm, và cùng lên kế hoạch để bảo vệ

gia đình. Chồng mình hiểu được vấn đề của vợ, đã đưa ra nhiều phương án để mình giải khuây, đã nhún nhường hết mức, vì thế dù thời gian tâm trạng không ổn định của mình diễn ra khá dài, gần nửa năm nhưng cuối cùng nhờ có gia đình bao bọc, nhờ có sự nhường nhịn và khoan dung của chồng, mình đã vượt qua được giai đoạn khó khăn đó. Đó có phải là trầm cảm sau sinh không, hay là mình cố tình làm nũng, cố tình ăn vạ, cố tình sinh chuyện? Mình không đi bác sĩ tâm lý nên không quá rành nhưng mình biết có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến việc bị trầm cảm, một trong nguyên nhân đó là thay đổi về nội tiết, thay đổi về thể tích máu, huyết áp, hệ miễn dịch và chuyển hóa. Đây là nguyên nhân mà nhiều phụ nữ không thể tránh khỏi và cần có sự trợ giúp của người thân mới có thể vượt qua được. Và nếu như gia đình không hiểu được, còn tặng cho những câu nói khó nghe, thiếu sự chia sẻ kiểu như "Làm như có mình cô chữa đê ý, nhìn chị A, chị Y kia kia,..." thì có lẽ mọi việc sẽ trầm trọng hơn và dẫn đến hậu quả khôn lường. Chuyện của mình, đã qua được một thời gian, lẽ ra không định kể nhưng hôm nay kể ra không phải cho ai lời khuyên hay kinh nghiệm, cũng không phải phê phán sự vô tâm của đàn ông hay sự cay nghiệt của mẹ chồng, chỉ để kể và khẳng định: trầm cảm sau sinh ai cũng có thể mắc phải, kể cả là sướng (như mình), hoàn toàn không phải "giả bộ, giả vờ" để được cưng chiều vài ngày.

– **Chia sẻ của mẹ Huê (Mẹ bé Leo và Mi Mèo)**

GIA ĐÌNH ĐƠN THÂN

Làm mẹ/cha đơn thân là trải nghiệm không mong muốn cho bất kỳ ai! Đôi khi, số phận buộc ta phải bước vào con đường đơn độc nuôi dạy con một mình. Đôi khi, chỉ có con đường này mới mang lại sự thanh thản và bình yên cho ta. Dù vì lý do nào, chúng tôi vẫn mong các mẹ/bố đơn thân, sẽ tìm được những cách thức tốt nhất để chăm sóc cho bản thân và con trẻ. Trong gia đình đơn thân, việc giúp trẻ sinh hoạt theo trình tự cố định, có thể ngủ, ăn độc lập là một nhiệm vụ bắt buộc, nếu không muốn bị quá tải vì phải dành quá nhiều thời gian chăm sóc con. Những điều trong cuốn sách này sẽ giúp ích rất nhiều cho những gia đình đơn thân, khi cả hai mẹ con/bố con có nếp sinh hoạt cố định, thì người lớn sẽ dễ dàng sắp xếp công việc hơn, và sẽ có nhiều thời gian để chăm sóc bản thân, vun vén gia đình hơn, người mẹ/bố cũng sẽ giảm được áp lực tâm lý, căng thẳng khi phải cáng đáng công việc của cả mẹ và bố.

NGƯỜI MẸ ĐƠN THÂN

Hãy tận dụng mọi sự giúp đỡ có thể: Sau sinh là một giai đoạn hết sức quan trọng và khủng hoảng của mọi bà mẹ, do đó, để giảm bớt gánh nặng cho bạn, bạn hãy tìm kiếm mọi sự giúp đỡ có thể ngay từ trước khi sinh bé: nhờ cha mẹ, người thân, bạn bè thân, tham gia các hội nhóm (Ví dụ Hội những bà mẹ đơn thân - Single Mom Việt Nam trên facebook) để tìm được những người bạn đồng cảnh ngộ có thể hỗ trợ, giúp đỡ lẫn nhau, hàng xóm, và nếu có điều kiện, thì hãy thuê người giúp việc (cả ngày hoặc theo giờ), tham gia các nhóm tương trợ. Cố gắng đừng làm khổ mình khi ôm hết mọi việc vào người, hãy tìm kiếm người giúp đỡ, dù chỉ là 1-2 tiếng trong ngày thì cũng rất tốt rồi.

Nếu có thể, hãy phân chia cả trách nhiệm với bố đứa trẻ, để bạn có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn và để bé cảm nhận được vai trò của người cha.

Hiểu về sự thay đổi tâm lý của mình sau sinh: Hãy tìm hiểu và tự theo dõi những biểu hiện tâm lý của mình sau sinh, nếu thấy có vấn đề, hãy tìm nguyên nhân và tìm cách can thiệp ngay lập tức, đừng phớt lờ nó, cũng đừng cố gắng phủ nhận nó, thay vào đó, hãy nhìn thẳng vào sự thật, giải quyết nó, vào nếu cần, hãy tìm đến sự giúp đỡ của người khác.

Cho bé sinh hoạt theo trình tự cố định và hỗ trợ bé tự ngủ ngay từ đầu: Đọc và áp dụng theo cuốn sách này một cách hợp lý để giảm thiểu căng thẳng và có thời gian dành cho bản thân, cũng như hỗ trợ bé phát triển tốt hơn, luôn vui vẻ, khỏe mạnh.

Lập kế hoạch chi tiêu: Hãy lên kế hoạch chi tiêu để nỗi lo tài chính không ảnh hưởng đến bạn.

Quan tâm tới bản thân: Dành thời gian chăm sóc bản thân, ra ngoài trời, giao lưu, trò chuyện cùng bạn bè, tập thể dục, ăn uống đủ chất, thư giãn là những điều kiện cần và đủ để có thể làm điểm tựa nuôi dạy con thật tốt.

NGƯỜI CHA ĐƠN THÂN

Dù hiện nay, tại Việt Nam, tỷ lệ làm cha đơn thân không cao, nhưng cũng không phải là hiếm gặp. Làm cha đơn thân giai đoạn nào cũng khó khăn, nhưng nếu không may người cha phải “gà trống nuôi con” từ khi con còn nhỏ thì sẽ gian nan hơn rất nhiều. Một vài gợi ý sau đây có thể hỗ trợ cho các ông bố:

Tận dụng mọi sự giúp đỡ có thể: Từ cha mẹ, người thân trong gia đình, bạn bè nữ giới. Nếu có điều kiện, hãy thuê người giúp việc (cả ngày hoặc theo giờ). Thậm chí, bạn có thể tìm sự hỗ trợ từ một số người mẹ hảo tâm và bạn cảm thấy đáng tin cậy trên các hội nhóm (họ có thể hướng dẫn bạn cách cho bé ăn, chăm sóc bé, vệ sinh cho bé...).

Tìm nguồn sữa mẹ cho bé: Hiện tại ở một số nơi đã có ngân hàng sữa mẹ, hoặc bạn có thể lên các hội nhóm sữa mẹ trên các trang mạng xã hội để xin sữa cho bé. Nếu thực sự không có điều kiện để xin và bảo quản sữa mẹ cho bé, hãy cho bé dùng sữa bột.

Đọc các cuốn sách về nuôi dạy con: để bớt bỡ ngỡ trong quá trình chăm sóc bé. Nếu có thắc mắc và khó khăn, đừng ngại ngần hỏi xin tư vấn và giúp đỡ từ những chuyên gia, những bà mẹ có kinh nghiệm khác, họ sẽ nhiệt tình giúp đỡ bạn.

Cho bé sinh hoạt theo nếp và tập tự ngủ: Để bạn có thời gian dành cho bản thân, cho công việc, đảm bảo tài chính cho công cuộc chăm sóc con.

Làm mẹ/cha đơn thân là một thử thách lớn, tuy nhiên cũng có thể là một hành trình với những phần thưởng quý báu trong cuộc đời, bạn hãy trang bị đủ cho mình kiến thức, sức khỏe, niềm tin để cùng con vượt qua từng cung đường trong cuộc hành trình đó nhé.

CHA MẸ THƯ THÁI

Trở thành “cha mẹ thư thái” là mong ước của hầu hết các bậc phụ huynh, trong quá trình nuôi dạy con. Tuy nhiên, do đặc điểm của xã hội và ảnh hưởng nền văn hóa phương Đông nên các bậc cha mẹ Việt Nam, đặc biệt là những người mẹ lại thường để cho rất nhiều những điều không liên quan và không cần thiết GÂY ÁP LỰC cho chính bản thân cũng như cách nuôi dạy con của mình. Những quan niệm và định kiến như “Bà mẹ hoàn hảo” hay “Làm mẹ là phải hy sinh tất cả cho con cái” hay “Làm mẹ mà muốn nhàn thì sinh con làm gì” vô hình trung đã tạo một áp lực tuy vô hình mà nặng nề lên đôi vai của phụ nữ. Nó khiến các mẹ cảm thấy tội lỗi, chán chường, giận chính mình, và đôi khi giận lây sang cả con. Để rồi, có khi chính vì những áp lực – những định kiến đó mà thậm chí nhiều bà mẹ tưởng chừng như vô cùng kiên định cũng phải thua cuộc và tự phá bỏ đi những điều tốt đẹp và hợp lý mà mình vừa vất vả xây dựng nên. “LÀM MẸ ĐÂY ÁP LỰC!” Thật vậy chẳng?

Có lẽ những tâm sự của người mẹ dưới đây, cũng là cảm giác của rất nhiều bà mẹ trước mạng lưới dày đặc những lời khuyên, đánh giá và phán xét “phải thế này” “phải thế kia” của người khác.



LÀM MẸ ĐẦY ÁP LỰC!

Đúng vậy! Có một thứ áp lực rất khó vượt qua, nó đến từ cảm giác THẤT BẠI khi làm mẹ!

Nếu thi trượt, bạn có thể khóc vài đêm cho nguôi ngoai rồi cố gắng lại lần sau!

Nếu bị thất tình, bạn có thể khóc một tuần, tránh xa bất cứ thứ gì liên quan đến người kia rồi cố gắng làm việc, vui chơi, tìm người mới tốt hơn.

Nếu bị tổn thương từ gia đình, bạn cũng có thể ngậm ngùi “Không ai được chọn cha mẹ”, dù mỗi năm khóc vài lần, năm này qua năm khác, nhưng vẫn chấp nhận số phận rồi vươn lên sống tiếp.

Còn nếu stress từ cảm giác thất bại khi nuôi con thì hằng ngày bạn phải đối diện với nó. Con bạn không như thành tích, đó là tình yêu và trách nhiệm của bạn. Con bạn càng không như người yêu cũ, vì con luôn cần bạn. Con cũng chẳng giống cha mẹ bạn, vì bạn mới là người chọn sinh ra nó!

Thế nhưng, bạn nỗ lực bước được một bước để qua vũng bùn, thì hôm sau con bạn lại kéo bạn lại một bước. Cuối cùng, bạn cứ luẩn quẩn ở một chỗ, với những rối rắm và sẽ phát điên! Nhẹ thì đập phá đồ đạc, bình thường thì hành hạ chồng, nặng hơn thì đổ lên đầu con, còn thậm tệ nhất là tìm một lối thoát cho tất cả! Thật đáng sợ!

Còn đây là tâm sự của một người mẹ có con gần 8 tháng!

“Cho đến cách đây một tuần, tôi vẫn nghĩ mình là một người mẹ hiểu con, đủ tâm huyết khi nuôi con, đủ tốt và thương con vô bờ bến. Tôi từng sợ hãi vô cùng và tổn thương khi bị cha mẹ mắng hay đánh, nên tôi cố gắng không bao giờ quát mắng con chứ chưa nói là đánh đập, hứa là sẽ không bao giờ nổi điên trước mặt con. Thế nhưng hôm qua, tôi đã ném

vỡ toang một cái bát, ngay trước mặt con mình! Con thấy mẹ như thế đã khóc thét lên dù mẹ không to tiếng với con! Con tôi không béo, nhưng trong mắt tôi đó vẫn là một đứa bé tuyệt vời. Con vẫn tăng trưởng tốt, đều hằng tháng, thường nằm trong bách phân vị thứ 40 ngay từ tháng đầu tiên sau sinh, con có kỹ năng tốt và giao tiếp xã hội tốt. Con được luyện ăn, luyện ngủ từ bé nên ngủ đủ, vui tươi, ăn không quá nhiều nhưng đủ nhu cầu và ra bữa. Và tôi cũng không ép con ăn. Tuy nhiên, rất nhiều người coi đó là việc bất thường!

Một lần, hai lần, đến ba lần tôi cũng kệ! Bác sĩ dinh dưỡng giỏi nhất nhì Hà Nội đã bảo con bình thường, bách phân vị thứ 40 nghĩa là con nặng hơn 40 bé và nhẹ hơn 60 bé, con ổn. Tôi cũng thấy con là một em bé vui khỏe, nhanh nhẹn, lại hiếm khi ốm đau gì. Tôi muốn nhìn thấy nụ cười của con mỗi khi thức dậy, mỗi khi ăn, mỗi khi cùng tôi chơi ú oà. Thế nhưng khi nghe nói hàng vài chục lần, từ tất cả những người được xem như là có kinh nghiệm nuôi con, thì tôi hoàn toàn thay đổi.

Tôi dần dần nghĩ mình là một người mẹ tồi tệ, không hiểu được con, hành hạ con và dần giết con vì không ép con ăn hay quan tâm đến việc con thiếu 1 kg so với chuẩn trung bình. Tôi dần nghĩ con tôi khó nuôi, nghĩ con có bệnh tật trong người, con là một đứa trẻ bất thường, và tôi thật bất hạnh.

Tôi đã nghĩ là mình nên thay đổi.

Rồi sao?

Tôi nấu thật nhiều món theo ý mọi người, mặc kệ con tôi đang bị táo bón. Tôi nấu rồi đút cho con, trong khi con rõ là thích được ăn bốc và ăn bốc hiệu quả hơn. Tôi bế con khi đi ngủ vì sợ con khóc nhiều sẽ không béo được. Tôi cho con ti bất cứ lúc nào với hi vọng con sẽ nhận được nhiều dinh dưỡng hơn.

Và tôi phát điên! Vì kết quả là: Con vẫn Táo bón.

Con không ăn đút được quá 10 phút, nhấc ra đặt vào ghế 3 lần, nhưng vẫn là không ăn, thậm chí tự cào mặt để tỏ ý phản đối!

Miệng luôn ngậm vì sợ bị đút ăn!

Con ngủ phụ thuộc, vì vậy luôn sợ bị đặt xuống, giấc ngủ chập chờn, đêm dậy không thể ngủ lại được, ngày cáu kỉnh, mệt mỏi, không chịu chơi, ăn cũng chán hơn.

Con ăn kém vì được ăn suốt ngày.

Còn tôi ư? như một con mẹ bỉ, đầu tóc không thêm chải, môi khô khốc, mắt trũng sâu vì thiếu ngủ, mất cảm giác khi ăn, muốn đập phá gì đó và cảm thấy bất lực. Tôi đã mất khả năng kiểm soát tình hình, thứ mà tôi vẫn làm rất tốt 7 tháng nay!

Tôi stress quá! Có khi nào con 8 tháng tuổi tôi mới bị trầm cảm không? Nếu không thay đổi được gì, tôi có đem tất cả áp lực đó trút lên đầu đứa con bé bỏng, tội nghiệp và ngây thơ của tôi không? Làm sao để đuổi kịp chuẩn cân nặng theo ý mọi người, tôi có nên đè con ra nhét đồ ăn, để bữa ăn chan nước mắt hay không? Để con ngủ, liệu tôi có nghe người ta xúi giục mua thuốc ngủ cho con uống không?"

Đó chính là tình trạng của tôi đấy, có ai tin nổi không?

Thế nhưng tôi đã trả lời được nó rồi! Nhờ có chồng, tôi đã biết phải làm gì!

Tôi luyện ngủ lại cho con bằng cách ít nước mắt nhất, dù đau thương mất 5-7 ngày, nhưng con lại ngủ ngoan cả ngày lẫn đêm, có những giấc ngủ chất lượng để vui vẻ khoan khoái! Cho con ăn và ti theo lịch tương đối, để con biết đói và tôn trọng nhu cầu ăn của con! Chế biến hợp lý để đảm bảo dinh dưỡng nhưng tránh stress mỗi khi con từ chối ăn. Và hơn hết, bỏ ngoài tai những nghi ngờ và những lời nói tiêu cực.

Không ai hiểu con bằng mẹ! Và đương nhiên, cũng không ai thương con hơn mẹ! Con cần nhất một người mẹ vui vẻ!

– Chia sẻ của mẹ Triệu Ng. Huyền Trang

CHỨNG LỤY THUỘC

Trong tâm lý học, có một bệnh lý tên là co-dependence, tức là chứng lụy thuộc, với định nghĩa như sau: “Là sự bận tâm và phụ thuộc quá mức vào một người hoặc sự vật/sự việc khác về mặt - tình cảm, xã hội, đôi khi là thể chất. Cuối cùng, sự phụ thuộc vào người khác này có thể trở thành một tình trạng đe dọa tới sự lụy thuộc trong tất cả các mối quan hệ khác.” (*Chữa lành đứa trẻ bên trong bạn*, Charles L. Whitfield, Thái Hà Books xuất bản).

Trong cuốn sách *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*, tác giả John Bradshaw đưa ra ví dụ về người lụy thuộc như sau: “Biscayne luôn cảm thấy không thoải mái với cân nặng của vợ mình. Anh ta hạn chế hầu hết các buổi giao lưu xã hội bởi vì anh cảm thấy rất xấu hổ khi để bạn bè nhìn thấy thân hình vợ mình... Anh ta tin rằng danh dự của mình sẽ bị người khác đánh giá thông qua vẻ bề ngoài của người vợ. Bigello, đồng nghiệp của Biscayne, có một cô bạn gái. Theo định kỳ, anh ta cân bạn gái để chắc rằng cân nặng của cô ấy vẫn giữ nguyên. Bigello là một ví dụ khác về típ người không có ý thức cái tôi cá nhân độc lập. Anh ta tin rằng danh dự của mình phụ thuộc vào cân nặng của bạn gái.”

Thay đổi một số từ trong câu chuyện kể trên, chúng ta sẽ có gì?

“Chị B luôn cảm thấy không thoải mái với cân nặng của con gái mình. Chị hạn chế hầu hết các buổi giao lưu xã hội bởi vì chị cảm thấy rất xấu hổ khi bạn bè nhìn thấy thân hình của con gái mình... Chị B+, đồng nghiệp của B, có một cậu con trai. Theo định kỳ, chị cân con trai để chắc rằng cân nặng của cậu bé có tăng...”

Các mẹ thấy có quen không? Chúng tôi đưa ra định nghĩa về chứng bệnh này không có ý bảo rằng tất cả mọi bà mẹ phụ thuộc vào sự đánh giá, nhìn nhận của người khác là người mắc chứng lụy thuộc. Chúng tôi chỉ muốn cảnh báo cho các mẹ/bố biết rằng sự phụ thuộc quá mức vào cái nhìn của người khác, vào những lời khuyên “phải thế này mới đúng”, “nên thế kia mới tốt” có thể gây nguy hiểm cho bản thân bố mẹ, cho đứa trẻ và mối quan hệ của họ, nó khiến chúng ta không còn có thể sống lành mạnh, thậm chí là bị bệnh (như tình trạng của người mẹ trong câu chuyện trên). Văn hóa so sánh dường như đã ăn sâu vào trong tâm trí của nhiều thế hệ, khi những cụm từ “con nhà người ta”, “mẹ nhà người ta”, “vợ nhà người ta” trở thành nỗi ám ảnh, chi phối sự lành mạnh và hạnh phúc trong cuộc sống của bao người. Thật nghịch lý khi trong một cuốn sách đầy rẫy những lời khuyên và lưu ý như thế này, chúng tôi lại gợi ý cho bạn hãy bỏ ngoài tai mọi lời khuyên đó đi. Nhưng đúng là như vậy, hãy vứt hết những lời khuyên, những thông tin nào bạn thấy không cần thiết, không hữu ích, và không phù hợp với hoàn cảnh gia đình bạn, với bạn và với bé. Cha mẹ là người hiểu và yêu con nhất, do vậy, cha mẹ cũng là người biết và luôn làm điều tốt nhất, có lợi nhất cho chính con của họ!

“Bạn và tôi mới là cha mẹ của các con chúng ta. Chúng ta lựa chọn những điều tốt nhất cho các con của mình, vì thế, bạn hoàn toàn có thể quẳng ngay những danh sách lời khuyên bạn phải thế này thế kia khi dạy con bởi vì nó được đúc kết bởi những người không phải là cha mẹ của con bạn. Đừng thay đổi cách dạy con của bạn chỉ vì “chuyên gia” nào đó nói rằng bạn quá sai lầm khi nuôi dạy con, hãy chỉ thay đổi khi chính bạn nhìn nhận thấy sai lầm của mình và thấy rõ hậu quả của sai lầm đó đối với các con. Việc chia sẻ, học hỏi những điều tốt đẹp xung quanh là để bạn tự

bồi dưỡng kiến thức của mình chứ không phải để bạn cảm thấy mình thật tệ hại hay để tự biến mình thành một ông bố, bà mẹ không giống như bản chất của bạn vẫn thế. Kiến thức chính là một trợ thủ giúp bạn nuôi dạy con đơn giản và dễ dàng hơn rất nhiều và bạn học hỏi để hoàn thiện mình chứ không phải để thay đổi bản thân thành một người khác. Vì các con chắc chắn cũng chỉ muốn bố mẹ mãi mãi là bố mẹ của mình mà thôi.” - trích trong *Mỗi ngày 15 phút yêu con*, nhà báo Phạm Thị Hoài Anh.

Tin vào bản năng làm mẹ

Trong hầu hết thời gian, nếu không bị các tác động bên ngoài chi phối (lời khuyên, cái nhìn nhận của người khác) thì bản năng của người mẹ luôn đúng và sẽ luôn tìm ra cách phù hợp nhất để chăm sóc mình. Do đó, hãy lắng nghe trực giác của bạn xem điều gì là tốt nhất, là phù hợp nhất và hiệu quả nhất với con mỗi khi định áp dụng một phương pháp nuôi dạy con hay nghe theo một lời khuyên nào đó.

Cảm giác tội lỗi là một cái bẫy

Nhiều bà mẹ cảm thấy có lỗi với mọi thứ liên quan đến con mình. Con không tăng cân, tăng cân ít, ôi tội lỗi! Con ăn ít, con ăn nhiều, mình thật đáng trách! Con nôn trớ, con ốm sốt, ôi mình thật đáng trách. Con ngủ không ngon giấc, phải luyện tự ngủ cho con, ôi lỗi tại mình! Mình lỡ đi gặp bạn bè để thư giãn, để con ở nhà (một mình) với bố, ông bà..., ôi sao ăn năn thế này, sao mình nỡ bỏ con mà đi thế này? Thậm chí, đến con hắt hơi cũng là lỗi tại mẹ tắc trách, không cẩn thận che gió cho con! Rồi sau đó, mẹ lại xào xáo mọi thứ lên, lại tất tả bận rộn ngược xuôi để chuộc lỗi với con.

Cảm giác tội lỗi là một trạng thái tiêu cực, nó khiến ta không còn đủ sáng suốt để suy nghĩ xem điều gì là thực sự tốt và phù hợp với con mình, bản thân mình và gia đình mình. Vì thế, thay vì ôm ấp cảm giác có lỗi, hãy vứt chúng ra khỏi đầu bạn, bởi vì “người mẹ hoàn hảo không tồn tại” đâu!

Sống thật với cảm xúc của mình và của con

Những cảm xúc - của bạn và của bé - dù tiêu cực hay tích cực thì cũng đều có lợi ích của nó. Đừng phớt lờ hay phủ nhận mỗi khi bạn hay bé giận dữ, cáu kỉnh, mệt mỏi, buồn bã. Thay vào đó, hãy tìm ra nguyên nhân khiến bạn có những cảm xúc ấy, và đừng cảm đối mặt với nó, cũng như dạy bé cách đối mặt và vượt qua những cảm xúc không mong muốn. Việc bạn sống thật và chấp nhận mọi cảm xúc của mình sẽ là tấm gương giúp bé học cách luôn là chính mình và luôn tự tin.

Hãy quên “Đứa trẻ như mơ” đi

Rất nhiều bà mẹ luôn đắm chìm trong ảo tưởng về một đứa trẻ hoàn hảo (dream child) trong giai đoạn mang bầu và hoàn toàn vỡ mộng khi đứa trẻ thực sự được sinh ra đời. Tuy vậy, họ vẫn luôn ấp ủ hình ảnh về đứa trẻ ấy, so sánh đứa con thực sự của họ với đứa trẻ trong mơ mà họ luôn tưởng tượng, để rồi, họ luôn tỏ ra cáu kỉnh, bất mãn mỗi khi con họ “sinh sự”. Suy nghĩ tiêu cực này sẽ che mắt bạn, nó có thể ngăn bạn nhìn thấy những phẩm chất độc nhất vô nhị của bé, có thể khiến bạn tiêu tốn quá nhiều thời gian và năng lượng vào nỗ lực tuyệt vọng hòng thay đổi con mình, để biến bé trở thành đứa trẻ phù hợp với những mong đợi của bạn về một đứa con “hoàn hảo”, đứa con không bao giờ tồn tại. Trong một bài viết cho cuốn *Tạp chí dành cho cha mẹ*,

Julius Segal đã từng viết rằng: “Từ chối những bản năng tự nhiên của trẻ là đã không nhìn nhận một trong những sự thật trọng yếu về sự phát triển của loài người: những phạm vi bất thường trong sự khác nhau giữa các cá thể đã tạo nên đặc trưng của từng em bé ngay từ giây phút đầu tiên bé cất tiếng khóc chào đời... Bạn hoàn toàn có thể rơi nước mắt, tiếc thương cho những ảo tưởng không bao giờ hiện hữu của mình, nhưng con bạn cần bạn tiến lên phía trước, quên đi hình ảnh về đứa trẻ trong tưởng tượng, có như vậy thì mối quan hệ giữa bạn và bé mới không bị ảnh hưởng.” (Trích sách *Tính khí của trẻ*, Mary Sheedy Kurrckinka, Thái Hà Books xuất bản).

Mẹ cũng có cuộc sống riêng, tách rời khỏi con

Không biết tự khi nào hy sinh trở thành một phẩm chất “đẹp” của người phụ nữ. Và nhiều bà mẹ làm tất cả chỉ để được nhìn nhận mình là một người phụ nữ biết hy sinh vì con cái, bao gồm việc dành toàn bộ thời gian của mình để chăm sóc con, coi con là trung tâm vũ trụ của mình, thậm chí còn có ý tưởng rằng làm mẹ thì phải bận rộn, phải đầu tắt mặt tối mới là mẹ tốt.

Tuy nhiên, “nếu để cho một đứa trẻ cảm thấy mình là nguồn vui và sự mãn nguyện duy nhất của mẹ thì đó là một gánh nặng và một vật cản đối với bé...” và “việc là mục tiêu duy nhất của cha mẹ không thực sự tốt cho đứa trẻ, cảm giác bị kìm kẹp và phát triển mối quan hệ gấn bó cực đoan”. (*Dạy con kiểu Pháp*, Pamela Druckerman, Thái Hà Books xuất bản).

Một người mẹ dành hầu hết thời gian trong cuộc sống của mình để miệt mài chăm lo cho con cái tức là người mẹ đó đang đánh mất sự cân bằng trong cuộc sống của mình. Một khi sự cân bằng bị phá vỡ, thì có rất nhiều hệ lụy kéo theo sau đó, bao gồm cả đời sống tinh thần, tình cảm và thể chất của người mẹ bị

ảnh hưởng. Làm một người mẹ tận tâm chu đáo không có nghĩa là trở thành một cái máy luôn đáp ứng mọi nhu cầu của con cái.

Mẹ được phép được hạnh phúc hơn đứa trẻ kém vui vẻ nhất trong nhà

Mẹ thực sự có thể như vậy. Điều này không có nghĩa mẹ là một người tồi tệ. Nó có nghĩa là mẹ là một người hoàn toàn riêng biệt, với nhu cầu và tính cách cá nhân. Hãy thử đồng cảm với những cảm xúc của con mà không bị lây lan sự cáu giận và bực tức của trẻ. Trên thực tế, phản hồi với một em bé đang buồn bực bằng thái độ bình tĩnh và khách quan thường có tác dụng tích cực hơn rất nhiều. Bằng cách này, mẹ đang làm mẫu, là tấm gương giúp con học cách cảm nhận về mọi việc xung quanh: bình tĩnh, tự tại và vui vẻ.” (Trích sách *Cha mẹ Pháp không đầu hàng*, Pamela Druckerman).

Ưu tiên nhu cầu của bản thân

Người mẹ nào cũng yêu con vô điều kiện, nhưng không có nghĩa là nên đặt nhu cầu của con trước nhu cầu của mình. Việc ưu tiên chăm sóc bản thân không phải là biểu hiện của sự ích kỷ, mà trái lại, nó cho thấy bạn có trách nhiệm với chính mình, với con và với cả gia đình. Bởi vì mẹ có khỏe mạnh, vui vẻ, gia đình có hạnh phúc mới có thể nuôi dạy được những đứa trẻ khỏe mạnh, mãn nguyện và tự tin.

Do đó, bạn hãy sống chậm lại và bận rộn ít hơn.

“Khi ở bên con tôi dành toàn bộ 100% tâm trí và sức lực cho con, nhưng khi tôi rời xa con để nghỉ ngơi, thì tôi hoàn toàn thư giãn”. Một người mẹ có 3 đứa con cho biết.

Chấp nhận sự giúp đỡ

Nhiều bà mẹ cẩn thận đến nỗi không an tâm để cho bất kỳ ai chăm sóc con mình, kể cả người chồng, và vợ hết mọi việc từ chăm con đến chăm gia đình vào người. Tuy nhiên, trở thành một bà mẹ siêu nhân chẳng chứng minh được gì cả ngoài việc nó làm bạn kiệt quệ, cả trong lẫn ngoài. Do đó, hãy chấp nhận mọi sự giúp đỡ mà bạn thấy ổn và hợp lý, đặc biệt là sự giúp đỡ của chồng. Cho dù anh ấy là người đàn ông vụng về nhất thế gian thì anh ấy vẫn có bản năng làm bố, và vẫn sẽ cố gắng làm tốt một vài việc để giúp đỡ vợ. Do đó, hãy cho người thân cơ hội được giúp đỡ bạn và cho bạn cơ hội được có ít nhất 1 tiếng mỗi ngày không phải làm gì cả, chỉ nghỉ ngơi, thư giãn và làm đẹp mà thôi!

Duy trì sự cân bằng

Để có thể luôn thoải mái, bình tĩnh và chú tâm trong việc nuôi dạy con cái thì trước hết bản thân bạn cần phải khỏe mạnh - cả thể chất và tinh thần. Từ khóa cho bí quyết để luôn khỏe mạnh từ trong ra ngoài đó chính là sự cân bằng.

Muốn có một cơ thể khỏe mạnh thì cần bắt đầu bằng một chế độ sinh hoạt cân bằng với *khẩu phần dinh dưỡng cân bằng, phong phú* (ăn đủ các nhóm chất và uống đủ nước); *một chế độ luyện tập thể dục thể cân bằng* (việc không tập thể dục được coi là phong cách sinh hoạt kém lành mạnh và cực kỳ mất cân bằng); sống trong một môi trường cân bằng (ở trong nhà quá nhiều và không hít thở không khí hay tiếp xúc ánh mặt trời được coi là mất cân bằng); *phân chia công việc và thời gian nghỉ ngơi cân bằng* (vui chơi vốn là bản tính của con người, do đó, nếu chỉ mãi mê làm việc, dù là việc nhà, chăm sóc con hay việc công ty mà không dành thời gian thư giãn, vui vẻ thì cuộc sống của bạn đang mất cân bằng

trầm trọng đấy); *ngủ đủ* (thiếu ngủ là nguyên nhân hàng đầu gây ra các bệnh liên quan đến căng thẳng như đau đầu, trầm cảm, rối loạn lo âu...).

Và cuối cùng: đừng để cho bất cứ phần nào - bao gồm cả việc làm cha mẹ - áp đảo các phần khác trong cuộc sống của bạn.

Muốn giữ bình tĩnh, hãy tập hít thở sâu

Trước khi bạn có ý định nổi nóng, hay phát cáu, hãy dừng lại và hít thở sâu ít nhất 3 lần, điều này sẽ giúp bạn bình tĩnh hơn. Đồng thời, hãy coi hít thở sâu trở thành bài tập hằng ngày của bạn. Thực tế rằng, những hơi thở sâu, có kiểm soát là bí quyết hiệu quả nhất giúp bạn suy nghĩ có ý thức và có thể tự kiểm soát bản thân đã được khẳng định hết lần này đến lần khác trong sinh học, tâm lý học và trong đời thực!

Dưới đây là cách luyện tập hít thở sâu được bác sĩ nhi khoa Shimi Kang hướng dẫn trong cuốn sách *Nuôi dạy con kiểu cá heo*, xin phép được trích dịch dưới đây để bạn có thể thử áp dụng:

- * *Tìm một địa điểm* luôn khiến bạn cảm thấy thư giãn để luyện tập.
- * **Hãy luyện tập hít thở sâu vài lần/ngày:** Vào buổi sáng và buổi tối, khi đang đi bộ, khi ở trong thang máy, ngồi ở bàn làm việc, nằm trên giường... Đặc biệt khi bạn đang tức giận hay stress, hãy hít thở sâu. Thậm chí, bạn có thể tập luyện cùng trẻ lớn và làm gương cho trẻ bé.
- * **Hít thở cân bằng:** Vừa hít vào vừa đếm từ 1 đến 4; sau đó vừa thở ra vừa đếm từ 1 đến 4 tất cả đều bằng mũi, nó sẽ gia tăng sức bền tự nhiên cho hơi thở. Bạn có thể tăng

mục tiêu của mình lên 8 nhịp đếm mỗi hơi với cùng một mục tiêu trong đầu: để giảm căng thẳng bằng cách làm hệ thần kinh bình tĩnh và tăng sự tập trung. Chìa khóa là hít thở chậm và sâu (đếm 1 1.000, 2 1.000, ...). Bạn có thể luyện tập bất cứ lúc nào, ở bất cứ đâu và bài tập này đặc biệt hiệu quả trước khi đi ngủ, khi những suy nghĩ dồn dập và sự lo lắng làm bạn xao lãng với giấc ngủ.

- * **Vừa tập thở vừa vẽ hộp:** Hãy từ từ “vẽ” hình dạng một chiếc hộp với một ngón tay trong khi đang hít thở sâu. Hít vào khi vẽ đường thẳng bên trái từ dưới lên trên, giữ hơi thở khi bạn “vẽ” đường thẳng trên cùng, thở ra khi vẽ đường thẳng bên phải từ trên xuống dưới, và sau đó giữ hơi thở khi bạn “vẽ” đường thẳng ở đáy. Bài tập này cho phép một khoảng dừng cố ý giữa những hơi hít vào và thở ra. Tập bài tập này được thực hiện trước khi làm bài thi, một buổi biểu diễn, hoặc trước bất kỳ một sự kiện căng thẳng nào. Bạn cũng có thể thêm vào bên trong “con đường” tạo ra sự mềm dẻo thần kinh một dạng câu niệm chú hoặc một khẩu hiệu. Khẩu hiệu phải thực sự chân thật, để vừa thừa nhận mối lo nhưng cũng vừa lạc quan. Chẳng hạn nói: “Lúc này mình thấy thật sợ hãi” khi vẽ đường thẳng đi lên cho chiếc hộp, dừng lại, rồi nói “Nhưng rồi nó sẽ qua thôi” khi vẽ đường thẳng kéo xuống, và sau đó lại dừng lại. Hãy thử làm đi, bạn sẽ phải kinh ngạc đấy!”.

MỠI QUAN HỘ VỢ - CHỒNG SAU KHI CỎ THÊM THÀNH VIÊN MỠI

“Các chuyên gia Pháp khuyên rằng: trong một vài tháng đầu đời của con, cha mẹ nên - phải thì đúng hơn - dành toàn bộ tâm sức để chăm sóc bé. Họ đang ở trong giai đoạn hợp nhất của sự gắn bó, khi tất cả sự chú ý đều dành cho em bé. Một vài người gọi giai đoạn này là “100 ngày đầu đời”.

Nhưng sau đó, quanh mốc thời gian bé được 3 tháng tuổi, các cặp đôi cần bắt đầu dần dần “tìm kiếm lại cảm giác lứa đôi”. Không có một lịch trình cụ thể nào được hướng dẫn hoặc đưa đường. Điều này không có nghĩa là cha mẹ chỉ chờ đến khi con 3 tháng là có thể bỏ mặc con mà mua ngay vé chuyến bay sớm nhất đi nghỉ ở Bali. Hoàn toàn không phải như vậy. Quá trình tìm lại cuộc sống lứa đôi này chỉ đơn giản là thiết lập lại sự cân bằng cuộc sống gia đình, cha mẹ dành một khoảng thời gian “kết nối cảm xúc thân mật, và riêng tư” giữa vợ chồng - cả về mặt thể xác và cảm xúc - và tạo ra không gian riêng trong gia đình, nơi chỉ có hai bạn ở bên nhau.” (Trích sách Cha mẹ Pháp không đầu hàng, Pamela Druckerman).

ĐỪNG ĐẨY NGƯỜI BẠN ĐỜI CỦA BẠN RA XA!

Trong tất cả các cuốn sách nuôi dạy con và các cuốn sách viết về gìn giữ hạnh phúc gia đình, các tác giả đều nhấn nhủ các bà mẹ và các ông bố hãy phân chia sự quan tâm của mình một cách cân bằng. Dù bạn yêu con bằng cả trái tim của mình, nhưng con cái không thể thay thế người bạn đời của bạn. Một nhà tâm lý học đã giải thích rằng: “Gia đình cần nền tảng là quan hệ lứa đôi. Nếu chỉ tồn tại bởi vì những đứa trẻ, tình cảm gia đình sẽ khô héo dần dần”. Do đó, việc người bố và người mẹ dành thời gian cho nhau, trong cả khía cạnh tình cảm, chăm sóc cuộc sống và tình dục là điều cần thiết, để duy trì một môi trường hạnh phúc, làm nền tảng giúp trẻ lớn lên một cách lành mạnh, an yên.

Tất cả mọi người đều nên có nhu cầu và ham muốn tình dục, do đó nếu ham muốn tình dục không quay trở lại ở thời điểm 4-6 tháng sau sinh thì các bố mẹ nên tìm kiếm nguyên nhân và sự giúp đỡ của chuyên gia.

COI CHỪNG HIỆN TƯỢNG “ĐỨA TRẺ GÂY ĐỔ VỠ”

Cần có cái nhìn thực tế và rõ ràng về việc có con sẽ làm mối quan hệ lứa đôi trở nên khó khăn hơn. Các tạp chí nuôi dạy con ở Pháp thường cảnh báo về hiện tượng “le baby-clash” - những em bé gây đổ vỡ gia đình. Đó là nguy cơ các cặp đôi bị chia rẽ, ly thân trong khoảng thời gian 2 năm đầu đời của đứa trẻ. Nguyên nhân chủ yếu là sự mất tự do của cả cha mẹ và cú sốc của việc bỗng nhiên phải có trách nhiệm và hành xử như những người làm cha - làm mẹ. Các chuyên gia không có một giải pháp thần kì nào cho hiện tượng này, nhưng họ nói rằng, việc quan sát và biết trước các nguy cơ sẽ xảy ra thực sự có ích với các cặp đôi. (“Không phải do chúng ta có vấn đề đâu em yêu, đó là hiện tượng “le baby - clash”, con cái gây đổ vỡ mà thôi!”). Đương nhiên đừng nên đổ tội vào

con trẻ, thay vào đó các chuyên gia tư vấn gia đình khuyến khích các cặp đôi hâm nóng lại sự thân mật, khoảng không riêng tư và bằng cách đối thoại với nhau để giải quyết các vấn đề cũng như thỏa hiệp để phân chia rõ ràng nhiệm vụ chăm sóc bé.” (Trích sách *Cha mẹ Pháp không đầu hàng*, Pamela Druckerman).

ĐÒI HỎI QUÁ NHIỀU SẼ KHIẾN MỖI QUAN HỆ VỢ CHỒNG KIẾT QUỆ

Jerome Kagan, nhà nghiên cứu thuộc Đại học Harvard cho rằng: “Chúng ta cứ cố gắng thay đổi những người chúng ta yêu thương, đến khi thất bại, chúng ta bắt đầu gây bất hòa và tranh cãi với nhau. Con người không thực sự có thể thay đổi hoàn toàn được. Một trong những bị kịch lớn nhất trong quá trình tương tác của loài người đó là chúng ta cứ luôn tin rằng chúng ta có thể thay đổi mọi thứ - không hề!”

Người đàn ông sinh ra vốn đã không thể giỏi giang trong công việc chăm sóc con cái như các mẹ, nên việc các bố lúc đầu vụng về và lóng ngóng là điều hoàn toàn dễ hiểu. Do đó, các mẹ không thể đòi hỏi các bố phải biết hết và phải hiểu hết về công việc chăm sóc con ngay từ đầu. Các mẹ hãy cho các bố cơ hội được sai và sửa sai. Các mẹ cũng đừng vì các bố chăm sóc con chưa được chu đáo mà tạo vòng luẩn quẩn của việc bố lóng ngóng → mẹ thấy khó chịu, làm luôn phần việc của bố → Bố cảm thấy tự ti, bố không dám (hay tự ái, không muốn làm gì giúp vợ nữa) → mẹ phải đảm đương quá nhiều công việc → mẹ kiệt sức, mệt mỏi, tâm trạng bất ổn → bố mẹ quay ra trách móc lẫn nhau → gia đình căng thẳng. Các bố cũng nên thông cảm cho các mẹ nếu lỡ bị các mẹ “mắng” và chủ động phối hợp, chia sẻ công việc nhà cùng quan điểm nuôi dạy con với mẹ nhé!

VAI TRÒ CỦA NGƯỜI CHA TRONG GIA ĐÌNH

VAI TRÒ QUAN TRỌNG CỦA NGƯỜI CHA

Trong gia đình, vai trò của người đàn ông trở nên đặc biệt quan trọng từ khoảnh khắc nhìn thấy hai vạch trên que thử thai. Giai đoạn sau khi em bé ra đời, vai trò ấy còn quan trọng hơn gấp bội, bởi lúc này hơn ai hết, người vợ rất cần có chồng ở bên cạnh để giải tỏa những biến đổi về tâm lý sau sinh, cũng như giúp đỡ, hỗ trợ vợ trong việc chăm sóc em bé. Và con yêu của bạn, dĩ nhiên luôn cần hơi ấm, sự quan tâm, dạy dỗ của cả cha và mẹ.

Đối với em, vai trò của chồng thực sự là không gì thay thế được. Lúc chuẩn bị sinh con, chồng em tuy không bao giờ đọc nổi hai trang sách nhưng em đọc cho nghe thì vẫn nhớ và hiểu, rồi cùng nhau lên kế hoạch xem sẽ bắt đầu như thế nào với định hướng chăm sóc, nuôi dạy con. Con sinh ra, vì nuôi theo kiểu không giống các cụ nên hạn chế tối đa nhờ vả các cụ trông nom, hai vợ chồng tự túc, có chăm thì chăm mẹ thôi chứ cháu thì không cho bế ẵm nhiều. Ngày em trông con cho ăn cho ngủ, đêm thì chồng trông, rồi cùng tắm cho con,... hai vợ chồng thay ca chăm sóc bạn bé. Chồng em cũng hiếm khi đi tụ tập bạn bè. Cho đến giờ vẫn vậy, thỉnh thoảng đêm đến con dậy thì chạy sang dỗ con. Không chỉ thế, chồng còn là "thùng rác", cầu nối kiêm "bia đỡ đạn" mỗi khi em bị ăn gạch đá hay buồn bã. Sau sinh em stress và mệt mỏi nhưng kể tổng tặc khóc ông ổng rồi chồng cũng dắt em qua hết. Đến bây giờ vẫn sát cánh bên nhau bảo vệ con khi con thiếu cân theo chuẩn WHO, thật sự nếu không có chồng bên cạnh thì em đã không thể vượt qua hết những áp lực.

– **Mẹ Triệu Nguyễn Huyền Trang chia sẻ**

BỐ CÓ THỂ LÀM GÌ?

Thực tế, trừ việc cho bé ti mẹ trực tiếp ra, bố có thể làm tất tần tất mọi việc nuôi và chăm con. Dưới đây là danh sách những việc bố có thể làm:

- * **Tìm hiểu kiến thức về trẻ sơ sinh:** Bố có thể tìm hiểu kiến thức về trẻ sơ sinh từ trước khi sinh con và thống nhất với vợ về cách nuôi dạy con. Với những ông bố lười đọc, hãy đề nghị vợ chia sẻ những điều cô ấy đã tìm hiểu được và bàn bạc với nhau xem cách làm này có phù hợp với bé và với gia đình bạn không. Hãy nhớ, tôn trọng vợ và để người mẹ là người quyết định cuối cùng vì không ai hiểu và thương con bằng mẹ!
- * **Cho bé bú bình vào ban đêm:** Với bé bú sữa mẹ, sau khi bé đã bú đúng khớp ngậm và làm quen với ti bình, bố hãy nhận trách nhiệm cho con bú bình vào ban đêm, để mẹ có thời gian ngủ, nghỉ ngơi nhằm giúp có nhiều sữa. Kể cả với những bé bú sữa công thức thì bố cũng cần phụ trách việc cho con bú bình vào ban đêm để người mẹ hồi sức sau khi sinh
- * **Cho bé đi ngủ:** Để giúp gắn kết tình cảm cha con và hỗ trợ vợ trong quá trình nuôi con, bạn hãy thực hiện trình tự đi ngủ cho bé vào ban đêm (hoặc ban ngày, tùy thời gian rảnh rỗi của bạn). Bạn có thể chờ mẹ bé cho bé ti xong, sau đó tự thay bỉm, massage, quấn hay các động tác trấn an khác trước khi đi ngủ cho bé. Nếu vợ chồng bạn quyết định cho bé tập tự ngủ, một trong hai người hãy tìm hiểu kỹ kiến thức, bàn bạc, chia sẻ với nhau để thống nhất phương án hành động cũng như phân chia nhiệm vụ của mỗi người trong giai đoạn hướng dẫn bé tự ngủ. Nếu bé



thức dậy ban đêm, bạn hãy xưng phong là người tìm hiểu nguyên nhân và dỗ bé ngủ lại.

- * **Hãy khen ngợi vợ thật nhiều:** Giai đoạn mới sinh là một giai đoạn tâm lý cực kỳ khó khăn đối với người vợ, đặc biệt là những người mới làm mẹ lần đầu. Họ hoang mang, bỡ ngỡ, lo âu và tự ti rằng mình làm không đúng. Do đó, họ cần nhận được sự khẳng định và động viên của người chồng. Hãy khen ngợi những điều thật cụ thể, những việc nuôi dạy con mà họ vừa làm, để biểu hiện sự chân thành của bạn, tránh nhắc đến ngoại hình của vợ. Lời cảm ơn và tri ân của người chồng với vợ cũng là một cách tuyệt vời để giúp vợ lấy lại tinh thần và vui vẻ hơn.
- * **Thay bím cho bé:** Nhiệm vụ này tuy khó khăn và khiến các bố ban đầu còn ngại ngùng, đặc biệt ở giai đoạn bé hay ị phân xu, nhưng trăm hay không bằng tay quen, chẳng mấy chốc các bố sẽ thay bím, rửa mông cho con rất thành thạo thôi.
- * **Chơi với bé:** Ở giai đoạn 1-2 tháng sau khi sinh, việc chơi với bé chủ yếu là trò chuyện và phát ra các âm thanh, sau đó, bạn có thể tham khảo các cuốn sách trò chơi dành cho trẻ theo tháng tuổi để có thêm nhiều ý tưởng chơi cùng bé, đơn giản nhất là đọc truyện cho bé nghe trước khi đi ngủ hoặc hát cho bé nghe, chơi ú òa, địu bé đi chơi, massage cho bé....
- * **Lau rửa:** Bạn có thể giúp vợ rửa bình sữa, rửa dụng cụ hút sữa, thu dọn đồ sau khi bé tắm xong hoặc sau khi bé thay bím xong, giặt đồ cho bé, dọn dẹp phòng...
- * **Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh:** Điều bắt buộc phải làm với mọi ông bố. (Xem thêm mục Biến đổi tâm lý sau sinh).

- * **Thể hiện tình cảm với vợ:** Điều các bố cần và nên làm mọi lúc, và càng phải thể hiện nhiều hơn ở giai đoạn mẹ vừa mới sinh bé xong.
- * **Đỡ khi bé khóc:** Hãy tìm hiểu hoặc hỏi mẹ nguyên nhân khiến bé khóc, và hỗ trợ mẹ đỡ dành bé hay giải quyết đúng vấn đề.
- * **Tự chăm sóc bản thân:** Đây là một trong những điều quan trọng nhất bạn cần làm lúc này. Chăm sóc tốt bản thân thì bạn mới có thể có đủ sức khỏe, tinh thần để hỗ trợ vợ chăm con. Tự giác chăm lo cho nhu cầu của bản thân (thay vì ỷ lại vào vợ như trước), sinh hoạt một cách lành mạnh, tận dụng mọi cơ hội nghỉ ngơi để luôn trong trạng thái tỉnh táo, bình tĩnh khi chăm sóc bé.
- * **Tắm cho bé:** Nhiệm vụ mà các bố sợ hãi và mất tự tin nhất, nhưng cũng có thể là trải nghiệm tuyệt vời nhất mà các bố từng biết. Hãy mạnh dạn lên, mẹ sẽ luôn ở bên cạnh để động viên, hỗ trợ bố mà.
- * **Chăm sóc bé lớn:** Đối với các gia đình có nhiều hơn 2 con, thì đây là thời gian cha mẹ không chỉ phải quan tâm đến bé nhỏ, mà việc dành nhiều sự chăm sóc, chú ý tới bé lớn rất quan trọng. Bố hãy đảm đương việc này phần nhiều để bé lớn không cảm thấy tủi thân nhé!
- * **Làm việc nhà:** Nếu chỉ có hai vợ chồng chăm bé, thì bố hãy làm việc nhà để phụ giúp vợ. Nếu không có thời gian và có điều kiện, bố có thể thuê người giúp việc theo giờ, để mẹ không rơi vào tình trạng đầu tắt mặt tối vì vừa phải vừa chăm con, vừa làm việc nhà.



THỐNG NHẤT QUAN ĐIỂM NUÔI DẠY CON

Mâu thuẫn quan điểm nuôi dạy con là một hiện tượng khá phổ biến trong các gia đình trẻ hiện nay, dưới đây là một vài nguyên tắc có thể giúp ích cho các bố mẹ trong quá trình giải quyết mâu thuẫn:

- * Thống nhất từ trước khi sinh bé ai sẽ là người được quyền quyết định cuối cùng trong vấn đề nuôi dạy con.
- * Ai là người chăm sóc bé nhiều hơn sẽ là người được quyền quyết định cuối cùng.
- * Người đọc và tìm hiểu nhiều hơn cần có nghĩa vụ giải thích và giảng giải cho người còn lại về các phương pháp đó một cách cụ thể, rõ ràng. Người được giảng giải cần lắng nghe và nếu có thắc mắc, cần hỏi và tìm hiểu luôn.
- * Sau khi thống nhất với nhau, hãy cùng lên kế hoạch hành động, phân chia công việc của bố và mẹ.
- * Cam kết thực hiện theo đúng kế hoạch đã đề ra, nếu trong quá trình áp dụng, có những vấn đề phát sinh hoặc một trong hai người thấy không ổn thì bố mẹ cần bàn bạc với nhau và vẫn giữ nguyên tắc ai chịu trách nhiệm chăm sóc chính sẽ là người được quyết định cuối cùng.
- * Bàn bạc về việc xử lý như thế nào khi có người khác can thiệp vào việc nuôi dạy con của bố mẹ.

VAI TRÒ CỦA BỐ SAU KHI CON CHÀO ĐỜI



Tìm hiểu kiến thức về trẻ sơ sinh, tham gia các lớp tiền sản.



Cho bé bú bình vào ban đêm.



Cho bé ngủ. Dỗ khi con khóc.



Thay bỉm.



Tắm cho bé.



Chăm sóc bé lớn.



Làm việc nhà, dọn dẹp nhà cửa.



Tìm hiểu trầm cảm sau sinh.



Thể hiện tình cảm với vợ.

NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN 2:
Quyển 3: Bé thơ tự ngủ - Cha mẹ thư thái

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội

Tel: (024) 3851 5380

Fax: (024) 3851 5381

Website: www.nxbladong.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: Vi Xuân

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Hachun Lyonnet

Nuôi con không phải là cuộc chiến 2 : Quyển 3: Bé thơ tự ngủ - Cha mẹ thư thái / Hachun Lyonnet, Hương Đỗ. Tái bản lần 9 ; - H. : Lao động ; Công ty Sách Thái Hà, 2020. - 260tr. ; 24cm

Bút danh các tác giả: Hà Chũn, Mẹ Ong Bông

ISBN: 978-604-9917-69-1

1. Nuôi con 2. Giấc ngủ 3. Chăm sóc trẻ em

649.122 - dc23

LDF0247p-CIP

In 10.000 cuốn, khổ 15,5 x 24cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn. Địa chỉ: Số 262, Đường Phúc Diễn, Xuân Phương, Quận Nam Từ Liêm, Hà Nội. Số đăng kí KHXB: 672-2020/CXBIPH/08-34/LĐ. Quyết định xuất bản số: 906/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 10/8/2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.