

KHÓC GIÚP TRẺ NGỦ NGON HƠN

Hãy để trẻ khóc một thời gian nhất định vì điều này không làm hại trẻ mà còn giúp bé ngủ ngon hơn, theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường đại học Melbourne (Australia).

Nhiều bậc phụ huynh theo bản năng thường chạy tới bên cạnh con mình để dỗ dành khi nghe thấy trẻ khóc, nhưng các nhà khoa học thuộc trường đại học Melbourne khuyên rằng hãy để cho trẻ khóc một chút. Bởi vì điều này không hề có hại đến hành vi hay tâm lý của chúng và thực tế có thể giúp cả trẻ và bố mẹ ngủ ngon hơn vào buổi tối.

Các nhà khoa học tiến hành nghiên cứu với 326 trẻ em từ khi mới 7 tháng tuổi và theo dõi trẻ trong 5 năm sau đó để xem kỹ thuật "khóc có kiểm soát" - để trẻ khóc một khoảng thời gian nào đó mới chạy đến dỗ - có ảnh hưởng tiêu cực hay tích cực tới giấc ngủ của trẻ trong thời gian dài. Đầu tiên, những bậc phụ huynh sử dụng phương pháp này có thể để con của họ khóc trong khoảng 5 phút trước khi dỗ chúng. Sau đó, họ có thể trẻ khóc trong 10 phút, tiếp đến là 20 phút hoặc nhiều hơn. Một kỹ thuật nữa là "cắm trại bên ngoài" nghĩa là cha mẹ ngồi đợi trong phòng ngủ cho đến khi trẻ tự ngủ.

Khi trẻ có được giấc ngủ ngon và dài hơn, nguy cơ bị stress sau khi sinh ở người mẹ cũng giảm xuống vì không phải thường xuyên thức giấc vào lúc nửa đêm để dỗ con ngủ lại.

"Các bậc phụ huynh và các bác sĩ có thể tự tin sử dụng những kỹ thuật này để giảm những vấn đề giấc ngủ của trẻ và áp lực của mẹ trong thời gian ngắn và trung hạn sau khi sinh", nhóm nghiên cứu cho biết trên Telegraph.