

NÊN CHO TRẺ NGỦ TRƯA LÚC 13H

Dù trẻ ngủ nhiều vào buổi tối thì cũng không thể bù lại những thiệt thòi về sức khỏe do bỏ giấc trưa. Thời điểm lý tưởng nhất cho giấc ngủ này ở trẻ là từ 1 đến 3 giờ chiều.

(Ảnh: savvy-baby-gear.com)

Với trẻ nhỏ, giấc ngủ trưa rất cần thiết. Việc giúp trẻ đi ngủ và thức dậy vào những giờ bình thường là rất quan trọng cho sức khỏe của chúng. Đa số trẻ 2-4 tuổi cần ngủ từ 13 đến 14 giờ mỗi ngày, bao gồm 1-2 giờ ngủ trưa. Chế độ này có thể kéo dài đến 6 tuổi đối với những trẻ ngủ nhiều.

Ngủ trưa giúp trẻ hồi sức vào thời điểm giữa ngày. Nó không chỉ xua tan sự mệt mỏi về thể lực của buổi sáng, mà còn góp phần tạo ra những kháng thể và hoóc môn tăng trưởng, đồng thời tái tạo các tế bào của cơ thể, các protein... Nhiều bà mẹ do khó ngủ nên thường nghĩ rằng: "Bọn trẻ con chẳng khi nào chịu ngủ trưa. Chúng chỉ thích gào toáng lên thôi!". Từ đó, họ bỏ mặc, chẳng thèm để ý đến trẻ có ngủ hay không. Thật ra, trẻ nhận rõ những dấu hiệu vô thức mang tính đồng tình của mẹ nó, và không chịu ngủ hoặc thức giấc rất nhanh.

Giờ ngủ nên ổn định. Sự thay đổi giờ giấc có khuynh hướng làm cho sinh hoạt của trẻ trở lên rối loạn. Việc cho trẻ đi ngủ trưa quá sớm có thể dẫn đến nguy cơ khó ngủ, gặp ác mộng trong khi ngủ, có cảm giác mệt mỏi suốt cả ngày... Giấc ngủ trưa không ngon khiến trẻ mệt mỏi, buổi tối có thể khó ngủ hơn.

Tránh cho trẻ ăn uống vào thời điểm gần giờ ngủ trưa, điều này làm cho trẻ cảm thấy khó đi vào giấc ngủ. Trước giờ đó, nên nhẹ nhàng vỗ về để tạo cho trẻ cảm giác yên bình khi chuẩn bị đi ngủ. Nên cho trẻ ngủ nơi thoáng mát, yên tĩnh nếu có thể để giấc ngủ của trẻ được sâu và không mộng mị.