

Dấu hiệu mệt mỏi ở trẻ ấu nhi và trẻ em

http://raisingchildren.net.au/articles/is_my_child_tired.html

Phù hợp với
trẻ từ 0 đến
6 tuổi

Trẻ em dễ bị quá mệt. Khi đó, các em thấy khó ngủ hơn. Nếu có thể phát hiện ra những dấu hiệu mệt mỏi này, bạn sẽ có thể ổn định trẻ để đi ngủ trước khi trẻ trở nên gắt gỏng.

Dấu hiệu mệt mỏi: vì sao chúng quan trọng

Trẻ em thể hiện bị mệt mỏi thông qua những thay đổi về hành vi. Ví dụ, con bạn có thể bỗng nhiên trở nên cáu kỉnh, phản ứng thái quá hoặc đòi hỏi. Quan trọng là **để ý những ‘dấu hiệu mệt mỏi’ của con bạn**. Như vậy có thể giúp bạn giảm sự kích thích và bắt đầu ổn định trẻ trước khi trẻ bị quá mệt.

Trẻ sơ sinh: những dấu hiệu mệt mỏi

Trẻ sơ sinh thông thường sẽ bị quá mệt nếu thức hơn từ 1 đến 1½ tiếng. Từ 3 đến 6 tháng tuổi, con bạn sẽ bị quá mệt nếu thức từ 1½ đến 3 tiếng.

Nếu con bạn bị mệt, bạn có thể thấy một số dấu hiệu mệt mỏi dưới đây:

- bứt tai
- nắm chặt tay
- mi mắt nhấp nháy
- tay chân vung vẩy
- ngáp
- gương mặt trông lo âu
- ưỡn người về phía sau
- khó tập trung - có khi con bạn còn liếc mắt sang bên hoặc dờn dờn như đang nhìn chăm chú vào không gian.
- mút ngón tay (đây là dấu hiệu tốt và có nghĩa là bé đang tìm cách ổn định để ngủ).

Trẻ ấu nhi và trẻ chập chững: những dấu hiệu mệt mỏi

Từ 6 đến 12 tháng tuổi, con bạn sẽ bị quá mệt nếu thức từ 2 đến 3 tiếng. Từ 12 đến 18 tháng tuổi, con bạn sẽ bị quá mệt nếu không có những giấc ngủ ngắn vào buổi sáng hoặc buổi chiều.

Nếu con bạn bị mệt, bạn có thể thấy một số dấu hiệu mệt mỏi dưới đây:

- lóng ngóng
- bám vào bạn
- mè nheo
- kêu khóc
- muốn bạn phải liên tục để ý tới bé
- chán đồ chơi
- kén chọn đồ ăn.

Mè nheo và kêu khóc có thể có nghĩa là con bạn hoàn toàn bị kiệt sức, nhưng thường khó phân biệt được sự khác nhau giữa mè nheo do mệt mỏi và mè nheo do đói.

Giảm kích thích

Nếu con bạn đang có những dấu hiệu mệt mỏi, bạn có thể giảm kích thích bằng cách:

- đưa con bạn đến chỗ bé thường ngủ
- cất đồ chơi đi
- nói nhỏ và êm dịu
- hạ rèm và màn xuống
- tắt đèn trên cao đi – dùng đèn bàn nếu cần
- bật nhạc nhỏ – như vậy sẽ giúp giảm tiếng ồn xung quanh.

Tạo khoảng thời gian yên tĩnh

Có khoảng thời gian yên tĩnh trước khi lên giường sẽ giúp con bạn ổn định để ngủ:

- Để con bạn có thời gian yên tĩnh ở nơi bé thường ngủ.
- Vỗ về con bạn bằng cách nhẹ nhàng ôm bé hoặc kể chuyện hoặc hát khê cho bé nghe.
- Con bạn có thể chỉ cần vài phút yên tĩnh trước khi thư giãn và sẵn sàng lên giường đi ngủ. Nếu nhà bạn ồn ào và có nhiều hoạt động, con bạn sẽ cần thêm thời gian yên tĩnh trước khi có thể ngủ.