**1. Giấc ngủ tác động tới chiều cao của trẻ như thế nào?**

Hormone tăng trưởng GH có sự ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển chiều cao của trẻ. Theo đó, tuyến yên tiết ra hormone tăng trưởng GH cả ngày, nhưng vào ban đêm, lượng hormone này được giải phóng cao hơn gấp nhiều lần. Thậm chí là cao nhất nếu trẻ đi ngủ trong “khung giờ vàng” và có giấc ngủ chất lượng.

Ngoài ra, giấc ngủ tác động tới chiều cao của trẻ thông qua yếu tố khác nữa - ngoài hormone tăng trưởng - đó chính là tư thế ngủ. Nếu trẻ ngủ ở tư thế thoải mái, cơ thể thả lỏng hoàn toàn, xương và sụn không bị ảnh hưởng bởi bất kỳ áp lực hay sức ép nào thì sẽ rất có lợi cho sự phát triển của chiều cao.



Tóm lại, để trẻ phát triển chiều cao tốt nhất, bên cạnh chế độ dinh dưỡng và hoạt động vận động (là những yếu tố có thể can thiệp và thay đổi được) thì bố mẹ cần cho bé đi ngủ đúng giờ, ngủ đủ giấc và đúng tư thế. Điều này sẽ có lợi cho sự phát triển và tăng trưởng của chiều dài xương, nhờ đó, bé sẽ cao lớn vượt trội.

**2. “Khung giờ vàng” tốt cho sự tăng trưởng chiều cao của trẻ**

Có thể thấy, giấc ngủ tác động tới chiều cao của trẻ một cách mạnh mẽ. Đặc biệt, nếu đi ngủ và ngủ ngon vào hai “khung giờ vàng” thì chiều cao của bé sẽ đạt mức tăng trưởng tốt nhất: Từ 21 giờ tối đến 2 giờ khuya và từ 5 giờ sáng đến 7 giờ sáng. Đây là hai thời điểm mà cơ thể giải phóng ra lượng hormone tăng trưởng nhiều nhất, cao gấp 5 - 7 lần ban ngày.

Do đó, bố mẹ nên cho trẻ đi ngủ trước 9 giờ tối và thức dậy sau 7 giờ sáng. Nếu ngủ khuya hơn và thức dậy sớm hơn thì sẽ ảnh hưởng không tốt đến quá trình tăng trưởng chiều cao lẫn phát triển trí tuệ.

**3. Bí quyết để trẻ có giấc ngủ ngon, phát triển chiều cao tốt**

Hiểu được giấc ngủ tác động tới chiều cao của trẻ như thế nào, nhưng không phải ai cũng biết cách làm sao để bé đi ngủ đúng giờ và ngủ ngon giấc. Dưới đây là bí quyết dành cho bố mẹ.

**Không ăn quá no và gần sát giờ đi ngủ**

Việc cho trẻ ăn quá no trước khi đi ngủ sẽ khiến bé cảm thấy đầy bụng, khó chịu, ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Khi giấc ngủ bị ảnh hưởng thì hormone tăng trưởng cũng bị hạn chế, vì vậy mà chiều cao cũng sẽ kém phát triển. Đó là lý do bố mẹ nên tránh cho trẻ ăn no hoặc uống sữa gần sát giờ đi ngủ.

**Xây dựng thói quen tốt trước khi ngủ**

Trước khi đi ngủ, bố mẹ nên cho bé đánh răng, thay đồ, sau đó lên giường và đọc sách, ngâm thơ, kể chuyện hoặc cho bé nghe một bản nhạc nhẹ nhàng. Các hoạt động này nên được duy trì mỗi tối để hình thành thói quen cho bé, giúp bé xác định được thời gian đi ngủ của mình.



**Không để trẻ trong tình trạng hưng phấn**

Trước giờ đi ngủ, tuyệt đối không cho trẻ nô đùa, chơi các trò cảm giác mạnh hoặc xem ti vi, điện thoại. Bởi khi não trong tình trạng hưng phấn thì bé sẽ rất khó để đi vào giấc ngủ. Đó là chưa kể khi hệ thần kinh bị kích thích thì trong quá trình ngủ, bé rất dễ bị giật mình và thức dậy nửa chừng. Điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng giấc ngủ và sự phát triển toàn diện của bé.

**Môi trường ngủ an toàn, thoải mái**

Hãy luôn đảm bảo phòng ngủ sạch sẽ, thông thoáng và mát mẻ. Đặc biệt là không bị tác động bởi các yếu tố bên ngoài, đặc biệt là tiếng ồn. Ngoài ra, phòng ngủ không được quá tối, cũng không cần quá sáng. Nên để ánh sáng dịu và nhẹ để bé cảm thấy an toàn và dễ chịu.

Nếu bé ngủ riêng một mình, hãy chú ý đến vấn đề an toàn, từ giường ngủ, nệm ngủ đến các yếu tố khách quan khác. Tốt nhất nên lắp đặt camera để bố mẹ thuận tiện trong việc theo dõi. Và quan trọng nhất là thiết kế phòng ngủ theo sở thích của con để bé cảm thấy hứng thú với phòng riêng cũng như cảm thấy an tâm, thoải mái trong quá trình ngủ.

**Ngủ đúng tư thế**

Như đã nói ở trên, giấc ngủ tác động tới chiều cao của trẻ thông qua tư thế ngủ. Vì vậy, bố mẹ hãy đảm bảo bé được ngủ ở tư thế thoải mái, cụ thể là nằm ngửa và thẳng người. Bên cạnh đó, nệm ngủ không quá cứng cũng không quá mềm, đặc biệt là không cho bé gối đầu quá cao để tránh bị gù lưng, vẹo cổ và vai.



**Không ngủ nhiều vào ban ngày**

Ngoài ra, bố mẹ cần lưu ý không nên cho trẻ ngủ quá nhiều vào ban ngày. Bởi thời gian ngủ vào ban ngày quá nhiều sẽ khiến bé trằn trọc và khó ngủ vào ban đêm. Ngoài ra, ngủ ngày nhiều còn ảnh hưởng không tốt đến khả năng ghi nhớ của trẻ.

Thay vào đó, ban ngày hãy khuyến khích bé vận động nhiều hơn. Vận động hợp lý là cách để bé giải phóng năng lượng, đồng thời kích thích tuyến yên tiết hormone tăng trưởng nhiều hơn, nhờ đó, cải thiện chiều cao tích cực.