

Cách trị trẻ sơ sinh quấy khóc ban đêm

Nội dung video được tư vấn chuyên môn bởi Th.s. Bs.Ngô Văn Dần - Khoa Sơ sinh - bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Time City

Trẻ nhỏ thường khóc nhiều vào ban đêm đặc biệt trong 4 tháng đầu, nguyên nhân được xác định đến từ nhiều yếu tố khác nhau. Việc cha mẹ hiểu rõ về tình trạng khóc đêm ở trẻ sẽ có được cách chăm sóc con tốt hơn.

1. Nguyên nhân trẻ hay khóc về đêm

Trẻ chưa hình thành được chu kỳ thức ngủ: Trong bụng mẹ ban ngày ngủ nhiều và ban đêm sẽ thức để hoạt động, khi ra đời trẻ chưa quen được với môi trường bên ngoài nên con vẫn giữ thói quen như trong bụng mẹ. Do trẻ bị đói: Trẻ sơ sinh có nhu cầu ăn nhiều bữa và ngay cả ban đêm trẻ vẫn cần được ăn. Trong giai đoạn đầu đời trẻ cách khoảng 2-3 tiếng trẻ cần ăn một lần. Do hệ tiêu hóa trẻ chưa hoàn thiện: Có thể do bé thiếu men vi sinh khiến hệ tiêu hóa khó chịu cũng như chưa hoàn thiện. Trẻ bị ướt bỉm: Ban đêm trẻ vẫn hay tè nếu khi bỉm ướt trẻ thường hay khóc vì khó chịu. Do con bị dị ứng: Các yếu tố không khí như bụi, khói thuốc lá có thể làm trẻ dễ dị ứng, từ đó khiến con khó đi vào giấc ngủ dễ khóc hơn. Trẻ ngạt mũi: Hệ hô hấp của trẻ chưa hoàn thiện, khi con tiếp xúc với các yếu tố môi trường bên ngoài như khí lạnh, mùi thì mũi con rất dễ bị ngạt, khô, vì thế khiến trẻ dễ bị ngạt mũi. Môi trường, tiếng ồn phòng ngủ: Nếu trẻ bắt đầu vào giấc ngủ nhưng nếu phòng có tiếng ồn hoặc nhiệt độ trong phòng quá nóng, quá lạnh cũng khiến trẻ dễ giật ngủ....Ngoài ra còn rất nhiều nguyên nhân khác khiến trẻ dễ khóc về ban đêm.

2. Những biện pháp giúp trẻ đỡ khóc về đêm

Khi trẻ khóc đêm, cha mẹ nên bế con trên tay để đung đưa nhẹ nhàng giúp con dễ đi vào giấc ngủ hơn. Ngoài ra, cha mẹ cũng có thể không nên bế ngay mà nhẹ nhàng vỗ về vào lưng hoặc ôm để con dễ ngủ hơn. Buổi tối nên thường xuyên kiểm tra thân nhiệt của con, không nên

cho con mặc áo quá dày hoặc chú ý kiểm tra nhiệt độ trong phòng, không được để lạnh quá không để phòng quá sáng hoặc quá nhiều tiếng ồn, vì trẻ rất dễ nhạy cảm với ánh sáng. Có thể bổ sung vitamin D, canxi cho trẻ khi con có dấu hiệu còi xương. Nếu trẻ khóc ban đêm kèm theo các triệu chứng kém ăn, bỏ bú, khóc, sốt... lúc này cha mẹ nên đưa con tới các cơ sở y tế để được kiểm tra. Còn nếu trẻ vẫn ăn ngon, và sinh hoạt bình thường cha mẹ chỉ cần chú ý đến những vấn đề trên là có thể thay đổi được tình trạng trẻ hay khóc về ban đêm.

Để đặt lịch khám tại viện, Quý khách vui lòng bấm số

HOTLINE

hoặc đặt lịch trực tiếp TẠI ĐÂY.

Tải và đặt lịch khám tự động trên ứng dụng MyVinmec để quản lý, theo dõi lịch và đặt hẹn mọi lúc mọi nơi ngay trên ứng dụng.