

## Trẻ sơ sinh hay khóc đêm và cách cải thiện hiệu quả

Khóc đêm là hiện tượng thường gặp ở trẻ sơ sinh. Đây là cách trẻ biểu đạt tâm tình cũng như nói cho bố mẹ biết bé đang khó chịu. Tuy nhiên, nếu tình trạng này xảy ra quá thường xuyên có thể khiến bố mẹ mệt mỏi, căng thẳng đồng thời cũng ảnh hưởng đến sức khỏe của bé. Vậy làm thế nào để cải thiện tình trạng trẻ sơ sinh hay khóc đêm? Câu trả lời sẽ có ngay trong bài viết dưới đây.

### 1. Tìm hiểu nguyên nhân trẻ sơ sinh hay khóc đêm

Có nhiều nguyên nhân khiến trẻ sơ sinh hay khóc đêm. Mẹ cần quan sát kỹ để có biện pháp xử lý phù hợp.

#### Không gian ngủ không thoải mái

Trong hơn 9 tháng ở trong bụng mẹ bé đã dần thích nghi với không gian ấm áp, yên tĩnh. Thế nên, khi chào đời và tiếp xúc với môi trường bên ngoài sẽ khiến trẻ chưa thích nghi được và cảm thấy khó chịu. Điều này có thể dẫn tới tình trạng trẻ sơ sinh hay khóc đêm.

Ngoài ra, các yếu tố trong không gian ngủ không thoải mái như: không khí bức bối, sóng điện từ từ các thiết bị điện tử, nhiệt độ không phù hợp, các âm thanh ồn ào,... cũng khiến trẻ khó chịu và bật khóc, ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giấc ngủ và sức khỏe.

#### Tình trạng trẻ sơ sinh hay khóc đêm khiến nhiều bậc phụ huynh lo lắng

#### Phân bố thời gian ngủ không hợp lý

Việc phân bố thời gian ngủ hợp lý có vai trò quan trọng trong việc hạn chế tình trạng khóc đêm ở trẻ. Trong khoảng thời gian đầu chào đời, giấc ngủ của bé chưa tuân theo quy luật nhất định nào. Vì thế, bắt đầu từ tháng thứ 2, mẹ hãy tập cho bé thói quen ngủ vào một khung giờ cố định và phân biệt ngày, đêm để phân chia giấc ngủ ngắn và giấc ngủ dài.

Việc chia giấc ngủ ngắn và giấc ngủ dài giúp trẻ ngủ sâu giấc hơn, hạn chế tình trạng ngày ngủ đêm khóc. Mẹ có thể giảm thời gian ngủ ban ngày cho trẻ bằng cách vui chơi với trẻ, tắm nắng, cho trẻ ngủ nhiều hơn vào ban đêm.

Cho trẻ ngủ ngày quá nhiều sẽ khiến trẻ khó ngủ về đêm và hay khóc

Chăm sóc sai cách

Chăm sóc trẻ sơ sinh là công việc đòi hỏi nhiều cẩn thận, tỉ mỉ. Vì thế, trong quá trình chăm sóc không ít ông bố bà mẹ đã làm sai cách. Điều này sẽ làm trẻ cảm thấy khó chịu, mệt mỏi. Một số lỗi sai mà nhiều phụ huynh mắc phải như:

Chơi với trẻ trước khi đi ngủ khiến trẻ căng thẳng, khó đi vào giấc ngủ.

Chất liệu quần áo quá thô ráp, kích cỡ không phù hợp gây ngứa ngáy, khó chịu.

Bé đi vệ sinh nhưng mẹ chưa thay tã.

Cho trẻ bú quá no hoặc quá đói.

Sức khỏe của trẻ gặp vấn đề

Quá trình phát triển của trẻ sơ sinh có thể xuất hiện nhiều vấn đề liên quan đến sinh lý và sức khỏe. Đến một thời điểm nhất định, trẻ sẽ mọc răng, điều này làm bé ngứa ngáy, khó chịu, bỏ

bú và quấy khóc. Ngoài ra, các hệ cơ quan chưa hoàn thiện cũng khiến trẻ sơ sinh dễ mắc các tình trạng như: rối loạn tiêu hoá, viêm đường hô hấp, viêm tai giữa,... cũng khiến trẻ khóc đêm.

Ngoài ra, việc thiếu các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể như: vitamin B12, vitamin D, sắt, kẽm, canxi cũng là yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ về đêm của trẻ.

## 2. Trẻ sơ sinh hay khóc đêm phải làm sao?

Tùy thuộc vào nguyên nhân khiến trẻ sơ sinh mà giải pháp khắc phục sẽ khác nhau. Chúng tôi chia sẻ đến bạn một số giải pháp như sau:

**Thiết lập thói quen ngủ cố định:** phụ huynh cần cho trẻ ngủ vào một thời điểm trong ngày, kể cả những ngày cuối tuần. Thời điểm tốt nhất cho trẻ ngủ là từ 7 - 9 giờ tối. Để trẻ dễ đi vào giấc ngủ hơn, mẹ có thể hát ru, kể chuyện, đồng thời chú ý giảm ánh sáng phòng ngủ của bé.

**Cải thiện không gian ngủ:** hãy đảm bảo bé được ngủ trong không gian yên tĩnh, không gian thoáng mát, nhiệt độ phù hợp. Ngoài ra, chăn, gối của bé phải được giặt, ủi sạch sẽ và có chất liệu mềm mại, dễ chịu.

**Chú ý thay tã:** trước khi đi ngủ, mẹ cần kiểm tra xem bé có đi vệ sinh hay không để thay tã, tránh mang lại cảm giác bứt rứt, khó chịu cho bé.

**Bổ sung canxi và vitamin D:** mẹ có thể bổ sung vitamin D từ việc phơi nắng. Tuy nhiên, cần lựa chọn thời gian thích hợp, thời gian tốt nhất cho bé phơi nắng là trước 8 giờ sáng, và chỉ

phơi tối đa 30 phút mỗi ngày. Còn về canxi, hãy cho bé bú thường xuyên để bổ sung đủ canxi có trong sữa mẹ.

Mẹ có thể bổ sung vitamin D cho trẻ bằng việc phơi nắng mỗi ngày

### 3. Khi nào cần đưa trẻ đi khám

Khi trẻ sơ sinh hay khóc đêm, giật mình trong lúc ngủ, giấc ngủ chập chờn và kèm theo các dấu hiệu như: sốt, mọc răng chậm hơn bình thường, đổ mồ hôi trộm, rụng tóc vành khăn,... Mẹ nên đến bệnh viện để được các bác sĩ tư vấn trực tiếp.

Ngoài ra, do hệ thống thần kinh của trẻ sơ sinh vẫn còn non nớt khiến khả năng ức chế của trẻ khá kém gây nên tình trạng khóc đêm, la hét, giật mình trong lúc ngủ. Tuy nhiên, nếu tình trạng này kéo dài trên 3 tiếng mỗi ngày và lặp lại thường xuyên. Mẹ cần đưa trẻ đến các cơ sở uy tín để thăm khám, xác định nguyên nhân gây ra tình trạng này, từ đó có hướng xử lý phù hợp, tránh để lại các hậu quả không đáng có.

Nếu đã thử các giải pháp trên mà tình trạng không tiến triển mẹ có thể tham khảo ý kiến của các bác sĩ

Trẻ hay khóc về đêm là hiện tượng tự nhiên và thường gặp. Vì thế, bố mẹ không cần quá lo lắng, hãy thử áp dụng các biện pháp mà MEDLATEC đã chia sẻ trên, tình trạng này sẽ được cải thiện trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, nếu đã thử các giải pháp mà tình trạng không tiến triển mẹ có thể tham khảo ý kiến của các bác sĩ.

Ngoài ra, nếu có kèm theo các triệu chứng bất thường khác, bạn có thể đưa trẻ đến khám tại Chuyên khoa Nhi của Bệnh viện Đa khoa MEDLATEC để có biện pháp xử lý kịp thời, hạn chế gây ra các các hậu quả tiêu cực. Để đặt lịch thăm khám tại MEDLATEC, quý khách vui lòng liên hệ đường dây nóng 1900 56 56 56.

