

## Cách chữa em bé khóc đêm như thế nào?

Trẻ quấy khóc đêm là tình trạng thường xảy ra của nhiều gia đình trong quá trình chăm sóc con khi mới chào đời. Trẻ quấy khóc nhiều đêm làm ảnh hưởng đến sức khỏe của bố mẹ, tinh thần đi xuống do mệt mỏi phải chăm sóc con. Bài viết này sẽ cung cấp thêm thông tin cho phụ huynh về hiện tượng này và mẹo trị em bé khóc đêm hiệu quả.

### 1. Nguyên nhân khiến em bé thường xuyên khóc đêm

Cơ thể của em bé rất nhạy cảm, do đó chỉ cần một tác động nhỏ của yếu tố bên ngoài cũng khiến trẻ cảm thấy khó chịu, trở thành nguyên nhân khiến trẻ quấy khóc. Các nguyên nhân thường gặp khiến trẻ quấy khóc đêm là: Tác nhân khiến bé bị đau: Có nhiều nguyên nhân gây đau ở bé, trường hợp phổ biến là đau tai, da bị ứng do mặc tã thô hoặc loét miệng. Đồng thời, các ba mẹ cũng nên kiểm tra xem trẻ có đang khóc vì ốm (nóng sốt, tiêu chảy, nôn ói, ...) để kịp thời đưa bé đến bác sĩ và chữa trị kịp thời, đặc biệt là ở độ tuổi sơ sinh nếu để bệnh lâm nặng sẽ dẫn đến hậu quả không tốt. Quần áo không thoải mái: quần áo hay tã bẩn rất dễ gây kích ứng da, nếu không làm sạch kỹ sẽ gây ngứa ngáy và khó chịu. Quần áo quá chật cũng khiến bé khó chịu, ba mẹ nên quan sát, đảm bảo quần áo thông thoáng để bé dễ ngủ hơn. Tác nhân hệ tiêu hóa: khi em bé cảm thấy khó tiêu, đau bụng, chướng bụng cũng là nguyên nhân khiến trẻ hay quấy khóc. Thông thường, đây có thể là “phản ứng” của bé sau một ngày dài tác động với nhiều đồ vật và người thân, sẽ tự biến mất sau khi bé đạt 3 tháng tuổi. Tuy nhiên, nếu bé liên tục khóc quấy nhiều ngày và nghi ngờ nguyên nhân là hệ tiêu hóa, cần phải đưa đến bác sĩ để thăm khám kịp thời, vì đây là dấu hiệu cảnh báo các bệnh đường tiêu hóa bao gồm viêm dạ dày, trào ngược thực quản,... Trẻ đói hay quá no: trẻ sơ sinh có xu hướng muốn bú liên tục và thời gian của các cữ ăn cũng rất ngắn, trẻ 3 tháng tuổi thường bú theo cữ mỗi 2-4 giờ, việc không được bú đầy đủ khiến bé đói cũng là một trong những nguyên nhân khiến trẻ khó ngủ, quấy khóc. Ngược lại, nếu các ba mẹ cho bé bú quá nhiều, khiến bé bị đầy hơi gây khó chịu, bé sẽ không thể ngủ và thể hiện sự khó chịu qua tiếng khóc. Trẻ bị mệt do hoạt động

nhiều: trẻ nhỏ có khiếu tò mò, rất phấn khích hoạt động vào ban ngày khiến ban đêm bé mệt do quá tải cảm xúc, bắt nguồn cho những cơn ác mộng khiến trẻ giật mình và không ngủ lại được vào ban đêm. Khi chơi đùa với em bé, các ba mẹ hay anh chị nên cẩn thận, dùng lực cực kì nhẹ để bé không bị tác động mạnh dẫn đến đau hay khó chịu. Trẻ thiếu canxi, đang trong quá trình mọc răng: đây cũng là một nguyên nhân khiến nhiều bé khó chịu, cơn đau khiến các bé giật mình trong giấc ngủ. Các ba mẹ hãy thường xuyên kiểm tra răng miệng của trẻ, vì khi mọc răng, cơn đau nướu làm bé khó ngủ và quấy khóc. Ngoài ra, trong quá trình mọc răng, nếu các bé mọc răng chậm, rụng tóc vành khăn, ra mồ hôi nhiều... thì có thể là dấu hiệu của thiếu canxi.

## 2. Biểu hiện khóc đêm của em bé

Việc trẻ quấy khóc đêm được xem là dấu hiệu cho thấy bé đang phát triển bình thường, khi não bộ đang làm quen và học tập từ môi trường bên ngoài bụng mẹ, vì vậy cũng không cần quá lo lắng về tình trạng này. Trẻ em dưới 4 tháng tuổi là đối tượng phổ biến của tình trạng quấy khóc đêm, sau 4 tháng các bé đã dần thích nghi với môi trường, làm quen được với những người thân như bố mẹ và anh chị hơn. Bình thường, trẻ sẽ thỉnh thoảng giật mình giữa giấc ngủ, khóc quấy theo từng đợt, thường từ sau 10h tối và 1-2h sáng. Tuy nhiên, nếu tình trạng khóc đêm diễn ra liên tục và bất thường, đây có thể là dấu hiệu bé đang mắc bệnh lý. Ba mẹ nên cho con đi khám khi có những biểu hiện bất thường bao gồm: Bé khóc kèm theo cơn đau bụng kéo dài hơn 1 giờ đồng hồ Tình trạng quấy khóc đêm kéo dài 3-4 tuần liên tục, ngày nào cũng khóc trong nhiều giờ.

## 3. Cách chữa quấy khóc đêm cho trẻ sơ sinh

Có nhiều cách trị em bé khóc đêm mà các ba mẹ có thể áp dụng như sau: Xoa dịu, ổn định tinh thần bé: một cái ôm nhẹ nhàng của ba mẹ là cách tốt nhất để làm bé ổn định tinh thần. Việc ôm ấp này sẽ không làm bé đau, cũng như không khiến bé ỷ lại. Ngoài việc ôm bé, các bậc phụ huynh còn có thể quấn bé trong một tấm chăn mỏng, cho bé vào nôi hay xe đẩy và đi dạo vòng quanh trong nhà, cũng như tạo ra các tiếng động thu hút sự chú ý khiến bé thích thú, tò

mò và dành thời gian chơi đùa với con. Cho con bú, giúp con ợ: con trẻ bị đói hay quá no cũng góp phần cho sự quấy khóc vào buổi đêm, do đó ba mẹ hãy cho con một bình sữa ấm hoặc bú sữa mẹ hay bế con thẳng đứng và vỗ nhẹ vào phần lưng để con dễ ợ, không còn cảm giác đầy hơi. Nếu bé có dấu hiệu đau bụng, hãy xoa bóp nhẹ vùng bụng của bé bằng loại dầu thảo dược, đây cũng là cách chữa em bé khóc đêm hiệu quả. Thay quần áo, tã lót cũng như chăn, ga cho bé: khi cơ thể con trẻ sạch sẽ, môi trường mềm mại và tư thế thoải mái, trẻ sẽ dễ rơi vào giấc ngủ hơn. Điều chỉnh ánh sáng vừa đủ và giảm các tiếng ồn có thể làm bé giật mình trong khi ngủ. Bổ sung canxi cho trẻ sẽ giúp cơ thể hoạt động trao đổi chất tốt hơn, hệ thần kinh cũng đáp ứng chất dinh dưỡng cần thiết, giúp trẻ ngủ ngon và sâu giấc. Nếu đã thử tất cả các cách cách chữa khóc đêm cho trẻ sơ sinh nhưng bé vẫn chưa nín thì ba mẹ hãy theo dõi và đưa con đi khám để xác định nguyên nhân.

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.