Tác dụng của việc cho trẻ ngủ đúng vào buổi tối

*Trong khung giờ này hormone tăng trưởng chiều cao và IQ của trẻ tiết ra nhiều hơn.*

Trẻ sơ sinh lúc còn nằm trong bụng mẹ thường không có khái niệm ngày và đêm vì lúc nào cũng tối om. Khi chào đời, nhìn chung các bé sẽ ngủ khoảng 20 tiếng/ ngày. Tuy nhiên, càng lớn bé lại càng ngủ nhiều hơn về ban đêm so với ban ngày. Và quan trọng nhất, giấc ngủ là tuyệt đối quan trọng với sự tăng tưởng và phát triển của trẻ.

**1. Ngủ ngon giúp thúc đẩy sự phát triển tinh thần**

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng trẻ sơ sinh có giấc ngủ tốt hơn sẽ phát triển IQ tốt hơn. Điều này là do giấc ngủ có ảnh hưởng tốt đến trí nhớ, sự sáng tạo và trạng thái tinh thần của bé.

**2. Giấc ngủ giúp bé phát triển chiều cao**

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng khoảng 70% hormone tăng trưởng được tiết ra trong giấc ngủ sâu vào ban đêm. Do đó, những người thường thức khuya và ngủ kém, thường là hơn 3 tháng đến 6 tháng sau, chiều cao của họ sẽ dần bị lệch. Điều này được gây ra bởi sự tiết hormone không tăng trưởng gây ra bởi rối loạn giấc ngủ ở trẻ.

Việc này đã từng xảy ra với một gia đình có bố mẹ cao nhưng đứa trẻ lại rất thấp so với bạn đồng trang lứa. Sau khi được thăm khám bởi các bác sĩ tại bệnh viện thì các yếu tố hoàn toàn bình thường.

Bên cạnh đó các bác sĩ liệt kê ra những yếu tố ảnh hưởng đến chiều cao của trẻ. Lúc này cặp vợ chồng mới phát hiện rằng con của mình thức quá khuya. Hóa ra là một trong hai người thường chơi game vào buổi đêm khá khuya nên đứa con cũng thức theo. Cả gia đình hiếm khi đi ngủ trước 12 giờ đêm.

Bác sĩ cũng nói rằng hormone tăng trưởng trung bình của con người ở mức cao nhất của sự bài tiết từ 10 giờ đến 12 giờ đêm và từ 5 giờ đến 7 giờ sáng. Em bé ngủ sâu vào thời điểm này là có lợi nhất cho sự phát triển và tăng trưởng tinh thần. Do đó, cha mẹ muốn bé thông minh hơn và cao hơn trong tương lai thì ít nhất hãy để bé đi ngủ trước 9 giờ đến 9h30 tối để bé có thể ngủ đủ 10 giấc.

Ngoài ra, cha mẹ cũng nên thực hiệc các thói quen trước khi đi ngủ giúp bé có giấc ngủ ngon và sâu hơn như massage cho bé, cho con nghe ngạc, kể chuyện bé nghe.