## Những nguy cơ tiềm ẩn khi thời gian ngủ của trẻ bị rối loạn trong mùa hè

Ngủ đủ giấc là hoạt động rất quan trọng đối với trẻ em; nhằm đảm bảo sự phát triển về thể chất lẫn trí tuệ. Theo National Sleep Foundation (NSF) khuyến nghị, thời gian ngủ cần thiết của trẻ em theo từng độ tuổi là:

* Từ 3 đến 5 tuổi: Trẻ cần ngủ từ 10 đến 13 giờ/ngày.
* Từ 6 đến 13 tuổi: Trẻ cần ngủ từ 9 đến 11 giờ/ngày.
* Từ 14 đến 17 tuổi: Trẻ cần ngủ từ 8 đến 10 giờ/ngày.

Đối với các bé đã đến tuổi đi học, thời gian ngủ của trẻ trong mùa hè thường có chút xáo trộn và mất cân bằng. Một phần là vì khi vào hè, ban ngày sẽ thường dài hơn ban đêm. Thêm vào đó, thời gian biểu của trẻ sẽ được nới lỏng hơn. Do không bận rộn học tập nên trẻ có thể được xem phim, chơi game, thức khuya hơn; hoặc tham gia các hoạt động du lịch hè, … Những điều này cũng có ảnh hưởng rất nhiều đến giấc ngủ của trẻ.



Hậu quả tiềm ẩn khi ngủ không đủ giấc có thể gây ra nguy cơ của bệnh tiểu đường loại 2 ở trẻ em và thanh thiếu niên. Thời gian ngủ của trẻ vào mùa hè ít hơn có thể gây ra các vấn đề tim mạch. Biểu hiện qua một vài dấu hiệu như vòng eo lớn hơn, huyết áp cao và tăng mức cholesterol xấu trong máu, …

## Nên làm gì để quản lý thời gian ngủ của bé trong mùa hè?

Thời gian ngủ của con trẻ trong mùa hè có nhiều xáo trộn là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, chỉ cần bạn quan tâm tìm hiểu thì sẽ có giải pháp duy trì chất lượng giấc ngủ của con trong mùa hè. Tiếp dưới đây là một số bí quyết giúp bé ngủ ngon và đủ giấc vào mùa hè để khi quay lại trường con vẫn tràn đầy năng lượng.



### 1. Duy trì lịch trình giấc ngủ nhất quán cho trẻ

Trẻ em thường có xu hướng thức khuya hơn và dậy muộn hơn khi được nghỉ hè. Đặc biệt là khi bé đang ở lứa tuổi thanh thiếu niên thì thời gian đi ngủ còn muộn hơn rất nhiều. Tuy nhiên, dù có sự thay đổi về thời gian ngủ trong mùa hè thì bạn cũng nên đảm bảo lịch trình giấc ngủ của trẻ có sự nhất quán.

Như là bạn cho phép con ngủ vào 10 giờ tối khi nghỉ hè thay vì 9 giờ 30 tối như ngày thường. Hãy cố gắng duy trì thời điểm đi ngủ này vào tất cả các đêm, kể cả cuối tuần, và không cho con thức khuya hơn. Bên cạnh đó, nếu trẻ đi ngủ muộn 1 tiếng thì sáng hôm sau bạn nên đánh thức con muộn 30 phút; Đồng thời khuyến khích con ngủ trưa dài hơn nhằm đảm bảobé được ngủ đủ giấc.



Một mẹo nhỏ mà bạn có thể áp dụng; để thúc đẩy sự nhất quán trong thời gian ngủ của con vào mùa hè là luôn duy trì các thói quen đi ngủ. Chẳng hạn như việc đi ngủ của con nên được bắt đầu từ thói quen thay đồ ngủ, đánh răng sạch sẽ, đi vệ sinh trước khi lên giường; rồi đọc cho con nghe một câu chuyện thật hay. Việc lặp đi lặp lại thói quen này sẽ giúp bé đi ngủ đúng giờ hơn.

### 2. Đảm bảo điều kiện phòng ngủ mát mẻ và đủ tối

Bên cạnh việc cân bằng thời gian ngủ của bé trong mùa hè. Thì việc điều chỉnh điều kiện phòng ngủ phù hợp với thời tiết; cũng là yếu tố quan trọng giúp con ngủ ngon và giấc ngủ không bị gián đoạn.



Đối với thời tiết nóng và oi bức như mùa hè. Ba mẹ nên bật quạt hoặc điều chỉnh nhiệt độ của máy điều hòa sao cho mát mẻ nhưng cũng không quá lạnh. Bên cạnh đó, nếu phòng của con có cửa sổ; Bạn nên treo rèm cửa để ngăn ánh nắng chói chang bên ngoài chiếu vào. Điều này giúp làm giảm sự khó chịu cho bé khi mới thức giấc vào buổi sáng hoặc khi ngủ trưa.

### 3. Khuyến khích con ăn uống hoạt động lành mạnh vào ban ngày

Mùa hè là khoảng thời gian mà bé được thỏa thích tham gia các hoạt động vui chơi; Mà không bị cha mẹ, thầy cô quản thúc nghiêm ngặt. Thế nhưng, ba mẹ vẫn nên khuyến khích và giúp đỡ con duy trì hoạt động lành mạnh hoặc chơi thể thao vào ban ngày.

Bởi vì các hoạt động thể chất ban ngày có thể ảnh hưởng đến mức độ ngủ ngon vào ban đêm của cả trẻ. Nếu trẻ hoạt động sôi nổi và giải phóng năng lượng vào ban ngày thì ban đêm con sẽ chìm vào giấc ngủ nhanh hơn. Đồng thời, bạn đừng quên duy trì chế độ ăn uống lành mạnh cho con nhé. Việc ăn uống đủ chất cũng giúp con trẻ nâng cao chất lượng giấc ngủ hiệu quả.

### 4. Mẹo giúp trẻ hạn chế mắc hội chứng Jet Lag và rối loạn giấc ngủ khi đi du lịch

Việc đi du lịch xa vào kỳ nghỉ hè có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của con trẻ. Vì vậy, bạn hãy để con bạn mang theo chăn gối riêng hoặc món đồ chơi thân thuộc; Để có thể mang đến sự thoải mái và giúp con dễ ngủ trên tàu xe, máy bay hoặc ở khách sạn, …

Trong trường hợp cả nhà đi du lịch ở một thành phố trái múi giờ. Thì bạn có thể giúp trẻ không bị Jet Lag (hội chứng khó ngủ do lệch múi giờ) bằng cách thay đổi giờ ngủ của con vài ngày trước chuyến bay. Việc thay đổi như thế nào thì sẽ tùy thuộc vào mức chênh lệch múi giờ của điểm đến so với nơi gia đình bạn sinh sống. Đồng thời, bạn hãy cố gắng giúp con tỉnh táo vào ban ngày ở địa điểm mới. Điều này sẽ giúp trẻ ngủ ngon hơn vào ban đêm khi đi du lịch.

### 5. Giúp trẻ trở lại lịch trình ngủ bình thường trước khoảng thời gian đi học

Thời gian ngủ của trẻ vào mùa hè sẽ thường “lệch tông” so với giờ đi ngủ trong năm học. Vì thế, để tránh tình trạng trẻ bị buồn ngủ, thiếu tập trung khi quay lại trường. Ba mẹ nên điều chỉnh giờ đi ngủ của con trở về thời gian tiêu chuẩn bình thường; trong 1 đến 2 tuần trước khi năm học mới bắt đầu.



Nếu trẻ không thể đi ngủ sớm và thức dậy sớm ngay. Thì bạn hãy thay đổi thời gian ngủ dần dần. Chẳng hạn như mỗi ngày có thể cho trẻ ngủ sớm hơn 15 phút. Cứ tiếp tục như vậy cho đến khi đồng hồ sinh học của trẻ hoàn toàn phù hợp với thời gian đi ngủ như trong năm học là được.

## Tổng kết

Việc chăm sóc giấc ngủ của con cũng là cách bảo vệ sức khỏe; đảm bảo cho sự phát triển tối ưu của con trong quá trình bé trưởng thành. Do đó, bạn đừng quên lưu ý đến thời gian ngủ của con trong mùa hè; Cũng như tạo điều kiện tốt nhất để con có những giấc ngủ ngon nhé.