

TƯƠNG TÁC VỚI NHỮNG TRẠNG THÁI THỨC TỈNH CỦA EM BÉ CỦA BẠN



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

Trẻ sơ sinh có một loạt các trạng thái thức tỉnh khác biệt, cả khi ngủ và khi thức.

'Những trạng thái thức tỉnh' của em bé của bạn sẽ khác nhau tùy thuộc vào tuổi theo kỳ thai nghén và giai đoạn phát triển. Đối với hầu hết trẻ sinh non, những trạng thái của các bé sẽ trở nên rõ ràng hơn và dễ phân biệt hơn khi thai được khoảng 34-36 tuần.

Khi em bé sinh non của bạn trưởng thành, bé sẽ có thể điều chỉnh trạng thái thức tỉnh của mình tốt hơn, chẳng hạn như thức dậy khi muốn bú hoặc khóc khi cần được chăm sóc. Bé sẽ có thể chuyển đổi giữa các trạng thái ngủ và thức khác nhau trơn tru hơn và phát triển các giai đoạn tỉnh táo tập trung. Hiểu được trạng thái thức tỉnh của bé sẽ giúp bạn hỗ trợ giai đoạn phát triển hiện tại của bé và hiểu được những tương tác nào con bạn có thể làm được.

Các trạng thái ngủ

1. Những dấu hiệu ngủ sâu

- Mắt nhắm chặt, không thấy chuyển động mắt
- Thở đều
- Ít cử động – thỉnh thoảng giật mình, cơ thể co, giật

Giấc ngủ sâu rất quan trọng cho sự phát triển và phục hồi. Trong khi ngủ sâu, em bé của bạn có thể ít bị quấy rầy bởi tiếng ồn bên ngoài. Điều quan trọng là phải giúp bé ngủ sâu. Chăm sóc da kề da có thể giúp trẻ sơ sinh chìm vào giấc ngủ sâu, an ổn hơn. Sắp xếp nơi bé ngủ cũng có thể giúp ích cho việc này (ví dụ: giảm thiểu ánh sáng, tiếng ồn và chuyển động xung quanh nôi của bé). Ngoài ra, nếu em bé của bạn đang ngủ sâu, hãy tránh làm phiền bé một cách không cần thiết.

2. Những dấu hiệu ngủ không sâu

- Mắt nhắm, có thể thỉnh thoảng hơi hé mắt
- Có thể thấy mắt chuyển động nhanh dưới mí mắt đang nhắm
- Có thể thấy cử động nhỏ của cơ thể
- Hơi thở có thể không đều
- Có thể có những cử động mút, bú

Giấc ngủ không sâu cũng rất quan trọng cho sự phát triển cơ thể và trí não. Em bé của bạn đang ngủ nhưng có vẻ 'cựa quậy' nhiều hơn khi bé đang ngủ không sâu và có thể dễ bị những gì đang diễn ra xung quanh quấy rầy hơn.

Hỗ trợ giấc ngủ vẫn là điều quan trọng. Nếu em bé của bạn bị quấy rầy, bạn có thể vuốt ve hoặc dùng giọng của mình dỗ cho bé ngủ lại.

Các trạng thái thức

3. Những dấu hiệu buồn ngủ

- Mắt có thể mở (nhưng đờ đẫn và nặng mí)
- Cử động của cơ thể nhìn chung trơn tru
- Phản ứng chậm hoặc ít đi ngay cả khi mắt còn mở
- Có thể quấy khóc một chút/bắt đầu tạo ra tiếng động

Đây là một trạng thái chuyển tiếp khi em bé của bạn có thể ngủ lại hoặc trở nên kích thích, tỉnh giấc hơn.

Nên chờ xem bé muốn làm gì trước khi nghĩ rằng bé sẽ thức dậy. Dùng giọng nhẹ nhàng của bạn hoặc một vài cái vỗ về trấn an có thể đủ để giúp bé ngủ lại.

Các trạng thái thức

4. Những dấu hiệu tỉnh táo yên lặng

- Mắt mở – ánh mắt sáng và chú ý
- Thay đổi nét mặt với những kích thích như âm thanh, ánh sáng và nhiệt độ
- Nhìn chung thì bé có vẻ điềm tĩnh và thoải mái với cơ thể ít cựa quậy
- Bé có thể biểu hiện các dấu hiệu muốn bú như hớp miệng, liếm hoặc mút

Đây là trạng thái tốt nhất để giao tiếp và cho em bé của bạn bú. Nói chung, khi trẻ sinh non ngày lớn dần gần đến tuổi đủ tháng, chúng sẽ bắt đầu ở trong trạng thái tỉnh táo nhiều hơn.

Em bé của bạn có thể chỉ ở trong trạng thái này một thời gian ngắn và khi bé lớn dần, thời gian này sẽ kéo dài hơn. Bạn có thể giúp bé bằng cách dung một cái tã, một cái khăn quấn hoặc một tư thế vững vàng. Hãy để ý các dấu hiệu khi bé thấy đã đủ.

Những tương tác ban đầu có thể bao gồm:

- Nhìn vào các khuôn mặt hoặc các hình dạng đen trắng đơn giản
- Nhìn quanh phòng
- Nghe một câu chuyện, hát hoặc ngâm nga

Những dấu hiệu cho thấy em bé của bạn muốn tương tác/chơi:

- Mắt mở nhẹ nhàng (không quá tỉnh táo hoặc nhìn kiểu bị giật mình)
- Hướng theo giọng nói của bạn
- Nhìn thẳng vào mặt bạn
- Cơ thể thoải mái
- Ít cựa quậy

Những dấu hiệu cho thấy em bé của bạn có thể cần nghỉ ngơi:

- Quay đầu đi chỗ khác hoặc nhắm mắt
- Xòe các ngón tay/đưa hai bàn tay ra ngoài
- Ngáp hoặc nấc cụt
- Màu da thay đổi
- Cựa quậy nhiều hơn – kích động

5. Những dấu hiệu tỉnh táo năng động

- Mắt thường mở
- Cựa quậy và hoạt động nhiều hơn
- Phản ứng với những kích thích khác nhau trong môi trường
- Em bé có thể quấy khóc và tạo ra một số tiếng động
- Những dấu hiệu đòi bú rõ ràng hơn

Trẻ sơ sinh cựa quậy nhiều hơn trong trạng thái tỉnh táo năng động. Các bé có thể cho thấy những nhu cầu như mệt mỏi, đòi bú hoặc cần nghỉ ngơi không tương tác nữa. Trẻ sẽ thấy khó bú, tương tác và tham gia hơn khi đang bú.

Dùng giọng nói hoặc vỗ về có thể giúp làm dịu bé đang bú và bé có thể trở nên yên tĩnh hơn. Nếu bé càng quấy hơn, dùng khăn quấn và giữ cho ít cựa quậy hơn có thể giúp bé bớt quấy.

6. Khóc

- Mắt có thể nhắm lại – và mí mắt có thể rung động
- Nói chung là khóc dữ dội, to, theo nhịp
- Một số trẻ sơ sinh sẽ có vẻ bú cụt nhiều/lên tiếng la hét ngắn nhưng có thể không thực sự khóc

Em bé của bạn khóc để cho chúng ta biết bé cần điều gì đó (ví dụ: được trấn an, thay đổi tư thế, thức ăn, thay tã hoặc thay đổi môi trường, v.v.)

Trẻ sinh rất non tháng có thể không khóc to hoặc mạnh cho đến khi chúng lớn hơn một chút, với hai lá phổi đã hoàn thiện hơn. Đôi khi bé sẽ khóc nhỏ, hoặc thậm chí âm thầm. Điều quan trọng là phải nhìn vào nét mặt và hành vi của bé để hiểu xem bé đang thích ứng như thế nào, để bạn có thể vỗ về và hỗ trợ thích hợp.