



CẨM NANG KHOA HỌC GIẤC NGỦ


# Nhịp Sinh Học EASY & Giấc Ngủ

Hướng dẫn thiết lập lịch sinh hoạt EASY, tính Wake Window chuẩn tuổi và làm chủ giấc ngủ của bé từ sơ sinh đến 12 tháng

 Wake Window theo tuần tuổi — bảng tra cứu đầy đủ

 Lịch mẫu EASY 3 · EASY 4 · EASY 2 giấc ngày

 Xử lý catnap & lịch vỗ — phác đồ 5 bước

 Môi trường ngủ tối ưu + Bedtime routine khoa học

 6 câu hỏi thường gặp — giải đáp chi tiết

Biên soạn bởi **Chuyên viên Nguyễn Thanh Mai** — Lactation Consultant (IBCLC Candidate)

mesuahanhphuc.com

Mẹ ơi, nếu mẹ đang cầm tài liệu này lúc 3 giờ sáng với đôi mắt mờ như — Mai hiểu cảm giác đó. Giấc ngủ của bé không phải "trời sinh ra thế", mà là một **kỹ năng có thể học được** khi mẹ hiểu đúng sinh lý học.

### Hai hormone quyết định giấc ngủ của bé

#### Melatonin

Hormone ngủ — tiết ra khi phòng **tối đen**. Bé sơ sinh chưa tự sản xuất được trong 3 tháng đầu

#### Cortisol

Hormone stress — tăng vọt khi bé **quá giắc (overtired)**. Khiến bé gắt ngủ vọt vã, khó vào giấc hơn

#### 💡 Chu kỳ ngủ của bé sơ sinh:

- Mỗi chu kỳ ngủ của bé chỉ kéo dài **40–45 phút** (ngắn hơn người lớn rất nhiều)
- Giữa hai chu kỳ, bé thức giấc nhẹ và cần **tự liên kết** để ngủ tiếp — nếu bé quen được bú/bế thì sẽ cần mẹ giúp mỗi 40 phút
- Mục tiêu của EASY là giúp bé học cách **tự liên kết chu kỳ** mà không cần bú/bế mỗi lần thức

### EASY là viết tắt của gì?

**E**

Eat — Ăn

**A**

Activity — Chơi

**S**

Sleep — Ngủ

**Y**

You — Mẹ nghỉ

#### ★ Nguyên tắc vàng của EASY:

Bé ăn xong → chơi → buồn ngủ → ngủ. **Không bao giờ cho bé bú vào giấc** (trừ feed-to-sleep có chủ đích). Điều này giúp bé không liên kết "bú = ngủ" và có thể tự vào giấc khi tỉnh giữa chu kỳ.

**Wake Window (WW)** là khoảng thời gian bé thức tính từ khi mở mắt cho đến khi đặt bé xuống ngủ giấc tiếp theo. Đây là chìa khóa quan trọng nhất của EASY.

### Quá ngắn

Bé chưa đủ mệt → áp lực ngủ thấp → **catnap 30'**

### Vừa đúng

Áp lực ngủ tốt → bé vào giấc dễ → ngủ dài sâu

### Quá dài

Cortisol tăng → bé **overtired** → gắt ngủ, khóc vặt và

#### Bảng Wake Window theo tuổi

Giai đoạn	Lịch	WW sáng	WW trưa/chiều	Số giấc ngày
0-4 tuần	EASY fluid	45'-1h	45'-1h	4-5 giấc
4-8 tuần	EASY 3	1h-1h15'	1h-1h30'	4-5 giấc
9-12 tuần	EASY 3.5	1h30'-1h45'	1h45'-2h	3-4 giấc
3-4 tháng	EASY 4	1h45'-2h	2h-2h15'	3 giấc
5-6 tháng	EASY 4+	2h-2h15'	2h15'-2h30'	3 giấc
7-9 tháng	2 giấc	2h30'-3h	3h-3h30'	2 giấc
10-12 tháng	2 giấc	3h-3h30'	3h30'-4h	2 giấc

#### ⚠️ Dấu hiệu bé đang overtired (quá giấc):

- Dụi mắt, kéo tai, ngáp liên tục, mắt đỏ hoe
- Khóc gắt, cứng người, khó dỗ dù đã ăn và thay tã
- Vào giấc rất khó — mỗi lần đặt xuống là bật dậy khóc

## EASY 3 — Bé 4 đến 8 tuần tuổi

WW: 1-1h15' · Cữ ăn cách nhau ~3 tiếng · 4-5 giấc ngày

- 07:00 🍼 Ăn (E) → chơi nhẹ ~45'
- 08:00 😴 Ngủ (S) — ~1h30'
- 10:00 🍼 Ăn (E) → chơi nhẹ ~45'
- 11:00 😴 Ngủ (S) — ~1h30'
- 13:00 🍼 Ăn (E) → chơi nhẹ ~45'
- 14:00 😴 Ngủ (S) — ~1h
- 16:00 🍼 Ăn (E) → chơi nhẹ
- 17:00 😴 Ngủ (S) — ~30'-45'
- 18:30 🍼 Ăn cluster feed + routine tắm
- 19:30 🌙 Ngủ đêm (Bedtime)

## EASY 3.5 — Bé 9 đến 12 tuần tuổi

WW: 1h30'-2h · Cữ ăn cách nhau ~3.5 tiếng · 3-4 giấc ngày

- 07:00 🍼 Ăn → chơi 1h15'
- 08:15 😴 Ngủ ~1h45'
- 10:30 🍼 Ăn → chơi 1h30'
- 12:00 😴 Ngủ ~1h45'
- 14:00 🍼 Ăn → chơi 1h30'
- 15:30 😴 Ngủ ~45'-1h
- 17:30 🍼 Ăn + tắm + routine
- 19:00 🌙 Bedtime

WW: 1h45'–2h30' · Cữ ăn cách nhau ~4 tiếng · **3 giấc ngày** (Nap 1 sáng + Nap 2 trưa + Catnap chiều)

### Lịch mẫu EASY 4 — Bé 3 đến 4 tháng

- 07:00 🍲 Ăn → chơi (WW: ~1h45')
- 08:45 🛌 Nap 1 — ~1h30' (giấc dài nhất ngày)
- 11:00 🍲 Ăn → chơi (WW: ~2h)
- 13:00 🛌 Nap 2 — ~1h30'
- 15:00 🍲 Ăn → chơi (WW: ~2h)
- 17:00 🛌 Catnap — ~30'–45' (bắt buộc có)
- 17:45 🍲 Ăn + tắm + routine tối
- 19:00 🌙 Bedtime — ngủ đêm dài

#### 💡 EASY 4 từ 5–6 tháng (WW dài hơn):

- WW tăng lên 2h15'–2h30' → đẩy Nap 1 về ~09:00, Nap 2 về ~13:30
- Bé từ chối Catnap ở mốc ~5–6 tháng → **bình thường!** Đẩy Bedtime sớm lên 18:30
- Từ 6 tháng: bắt đầu ăn dặm → ưu tiên sữa mẹ trước 30', ăn dặm sau

### Lịch mẫu EASY 2 giấc — Bé 7 đến 12 tháng

- 07:00 🍲 Ăn sáng → chơi (WW: ~2h30'–3h)
- 09:30 🛌 Nap 1 sáng — ~1h–1h30'
- 11:00 🍲 Ăn trưa → chơi (WW: ~3h)
- 14:00 🛌 Nap 2 trưa — ~1h–1h30'
- 15:30 🍲 Ăn chiều → chơi (WW: ~3h30')
- 18:30 🍲 Ăn tối + tắm + routine
- 19:00 🌙 Bedtime

### Tại sao bé ngủ ngắn chỉ 30–45 phút?

- 1 WW sai:** Thời gian thức trước đó quá ngắn (áp lực ngủ chưa đủ) hoặc quá dài (overtired → cortisol cao). Đây là nguyên nhân phổ biến nhất.
- 2 Môi trường chưa tối:** Phòng sáng → melatonin không tiết đủ → bé thức sau 1 chu kỳ 40'. Cần tối đen hoàn toàn.
- 3 Chưa biết tự liên kết giấc:** Bé quen được bú/bế vào giấc → thức giữa chu kỳ → cần gọi mẹ. Cần tập sleep association mới.

### Phác đồ xử lý khi lịch đồ bể hôm nay

#### Nguyên tắc "tĩnh tiến lịch":

Khi bé dậy lệch giờ (sớm hoặc muộn), **lấy giờ dậy thực tế làm gốc mới** và áp dụng lại WW chuẩn tuổi từ đó — KHÔNG cố ép bé về giờ cũ.

- Nếu giấc ngắn <45': Rút ngắn cứ chơi tiếp theo 15–20 phút để tránh tích lũy nợ ngủ
- Nếu bé dậy sớm hơn 1 tiếng: Đẩy Bedtime tối sớm lên 30–45 phút để bù nợ ngủ
- Không bao giờ ép bé ngủ khi chưa đủ WW — sẽ tạo catnap vòng lặp

### Catnap chiều (Nap 3) bé từ chối — làm gì?

#### Dấu hiệu bé sắp bỏ Nap 3 (thường ~5–6 tháng):

- Nap 3 từ chối sau 15–20 phút đồ liên tục  $\geq 1$  tuần
- Nap 1 và Nap 2 vẫn đủ dài ( $\geq 1$  tiếng)

**Xử lý:** Bỏ Nap 3 → đẩy Bedtime sớm lên 18:00–18:30. Không lo bé thức sớm — Bedtime sớm thực ra giúp bé ngủ đêm DÀI hơn do không bị nợ ngủ.

#### "Bé thức nhiều đêm" — nguyên nhân thường gặp:

- **Bedtime quá muộn:** Bé overtired → ngủ đêm chập chờn
- **Nap ngày quá ít:** Nghịch lý — bé ngủ ngày ít → đêm ngủ càng kém
- **Sleep association mạnh:** Bé chỉ ngủ được khi bú ti / được bế
- **Đói:** Bé tăng trưởng vọt (wonder weeks) → cứ ăn ban ngày chưa đủ

Môi trường ngủ đúng chuẩn giúp melatonin tiết đủ, phản xạ giật mình Moro được kiểm soát — bé vào giấc dễ và ngủ sâu hơn tự nhiên.



#### Phòng Tối Đen

Dán rèm blackout dày, che khe sáng cửa. Kiểm tra bằng cách đưa tay trước mặt — nếu không nhìn thấy tay là đúng chuẩn. Ánh sáng tắt 30' trước giờ ngủ.



#### TiếngỒnTrắng

Bật white noise liên tục suốt giấc ngủ (không tắt sau khi bé ngủ). Âm lượng ~65–70 dB — tương đương tiếng vòi nước chảy. Đặt cách bé ≥ 2m.



#### NhiệtĐộPhòng

Lý tưởng: **22–24°C**. Phòng quá ấm làm bé ngủ lịm sâu (nguy hiểm) hoặc ngủ chập chờn vì toát mồ hôi. Dùng điều hòa kết hợp quạt nhẹ.



#### ChũnQuấn (Swaddle)

Dùng đến ~4 tháng hoặc khi bé bắt đầu lật. Quấn tay thẳng dọc thân, chặt vừa phải — ngăn phản xạ Moro giật mình phá giấc. Chuyển sang túi ngủ khi cai chũn.



#### TìGià (Pacifier)

Xoa dịu như cầu mát phi dinh dưỡng. Cho tì già SAU khi bé đã bú no 20–30'. Cai tì già trước 6–8 tháng để tránh phụ thuộc mạnh giữa đêm.



#### NơiNgủAnToàn

Bề mặt phẳng cứng, không đệm mềm, không gối, không chăn lông. Tránh để bé ngủ trên ghế xe, ghế rung hoặc xe đẩy thay thế nôi chính.

### Checklist trước giờ ngủ (15 phút)

- Kéo rèm blackout, tắt toàn bộ đèn phòng
- Bật white noise đủ âm lượng (~65dB)
- Kiểm tra nhiệt độ phòng (22–24°C)
- Quấn chũn hoặc mặc túi ngủ (theo tuổi)
- Đặt bé xuống khi buồn ngủ nhưng **chưa ngủ hẳn** (drowsy but awake)

Routine tối ổn định hàng đêm giúp não bé ghi nhớ tín hiệu "sắp đến giờ ngủ" và tiết melatonin sớm hơn. Chỉ cần **4 bước · 30-40 phút · giờ giấc cố định**.

#### Bedtime Routine 4 bước (bắt đầu lúc 18:00-18:30)

- 1 Tắm ấm (5-10')**: Nhiệt độ nước ~37°C. Tắm làm tăng nhiệt độ cơ thể bé → sau tắm nhiệt độ giảm nhanh → tín hiệu sinh học báo "đến giờ ngủ". Thực hiện cùng giờ mỗi tối.
- 2 Massage nhẹ + mặc quần áo ngủ (5')**: Dùng dầu massage trẻ em, vuốt từ đầu xuống chân theo nhịp chậm. Giảm cortisol, tăng melatonin tự nhiên cho bé.
- 3 Ăn bữa cuối + đọc sách (10-15')**: Phòng ánh sáng dịu, giọng nói thấp và chậm. Đây là bữa ăn cuối ngày — để bé bú no nhưng không đến mức buồn ngủ trên tì mẹ.
- 4 Đặt vào nôi khi "drowsy but awake"**: Bé mắt lim dim, còn biết phản ứng khi gọi tên — đây là thời điểm vàng. Bật white noise, tắt đèn và ra ngoài.

#### Nhịp thở Oxytocin 4-7-8 cho Mẹ

Khi bé gất ngủ mẹ tiết Adrenaline → co thắt tuyến sữa → sữa kém xuống. Thở 4-7-8 giảm cortisol, khơi thông dòng sữa trong vòng 2-3 phút:

- 1 Hít vào bằng mũi (4 giây)**: Bụng phình to, vai hạ thấp, không nâng ngực.
- 2 Nín thở thư giãn (7 giây)**: Oxy bão hòa vào máu, hệ thần kinh phó giao cảm kích hoạt.
- 3 Thở ra chậm qua miệng (8 giây)**: Âm "fuh" nhẹ nhàng — xả hết Adrenaline. Lặp lại 4-5 vòng.

#### ♥ Lời nhắn cho Mẹ:

Đêm nay trên khắp Việt Nam có rất nhiều mẹ khác cũng đang thức dỗ bé giống mẹ lúc này. Mẹ không cô đơn. Giấc ngủ của bé sẽ tốt lên — không phải ngay hôm nay, nhưng chắc chắn sẽ. ♥

**? Tại sao áp EASY đúng mà bé vẫn ngủ ngắn?**

Kiểm tra theo thứ tự: (1) WW có đúng không — đo lại chính xác từng phút; (2) Phòng có tối đen không — thử tắt che ánh sáng; (3) Bé có bị overtired vì tích lũy nhiều ngày trước không — cần trả "nợ ngủ" 2-3 ngày bằng Bedtime sớm.

---

**? Bé 3 tháng nhưng WW chỉ 45' — có bình thường không?**

WW 45' là bình thường cho bé **dưới 6 tuần**. Bé 3 tháng WW ngắn như vậy thường do: mẹ đưa bé vào giấc quá sớm nhiều ngày liên tiếp làm bé quen áp lực ngủ thấp, hoặc bé đang bệnh/có vấn đề sức khỏe. Tăng dần WW 5-10' mỗi ngày để tái chuẩn hóa.

---

**? Chũn quần đến khi nào thì cai?**

Cai chũn khi bé **bắt đầu có dấu hiệu lật lẫy** (thường 4-5 tháng) để đảm bảo an toàn. Cai từ từ: quần một tay ra trước, sau đó cả hai tay, rồi chuyển sang túi ngủ (sleep sack).

---

**? Bé 5 tháng từ chối Nap 3 — có nên ép không?**

Không ép. Sau 15-20 phút dỗ không được, cho bé ra chơi và đẩy Bedtime sớm lên **18:00-18:30**. Bedtime sớm giúp bé ngủ đêm tốt hơn, không dậy sớm sáng.

---

**? Con đang bú mẹ hoàn toàn, áp EASY có ảnh hưởng sữa không?**

Áp EASY đúng cách **không ảnh hưởng đến nguồn sữa** nếu mẹ đảm bảo 8-12 cữ bú/24h trong giai đoạn 0-3 tháng. Không cố ép cữ ăn cách nhau 4 tiếng khi bé còn sơ sinh — chỉ áp EASY 4 khi bé đã đủ 3 tháng và tăng cân tốt.

---

**? Có nên dùng app tính lịch EASY không?**

Có thể dùng, nhưng quan trọng hơn là **đọc tín hiệu của bé**. Lịch EASY là gợi ý sinh lý — không phải quy tắc cứng nhắc. Mẹ truy cập [mesuahanhphuc.com/nhip-sinh-hoc-easy](https://mesuahanhphuc.com/nhip-sinh-hoc-easy) để dùng công cụ tính lịch EASY cá nhân hóa miễn phí.

# Bảng Tra Cứu Nhanh — Dán Tủ Lạnh

mesuahanhphuc.com/nhip-sinh-hoc-easy · Công cụ tính lịch EASY miễn phí

## Wake Window nhanh

- 0–4 tuần: **45'–1h**
- 4–8 tuần (EASY 3): **1h–1h15'**
- 9–12 tuần (EASY 3.5): **1h30'–2h**
- 3–4 tháng (EASY 4): **1h45'–2h15'**
- 5–6 tháng (EASY 4+): **2h15'–2h30'**
- 7–9 tháng (2 giấc): **2h30'–3h30'**
- 10–12 tháng (2 giấc): **3h–4h**

## Môi trường ngủ

- Phòng tối đen hoàn toàn
- White noise liên tục suốt giấc
- Nhiệt độ **22–24°C**
- Chũn quần đến khi biết lật
- Đặt bé khi **drowsy but awake**

## Dấu hiệu Overtired

- Dụi mắt, kéo tai, ngáp nhiều
- Khóc gắt khó dỗ
- Đặt xuống là bật dậy ngay
- Xử lý: Bedtime sớm hơn 30'

## Khi lịch vỡ

- Lấy giờ dậy thực làm gốc mới
- Nap ngắn <45' → rút WW tiếp 15'
- Lịch vỡ → Bedtime sớm 30–45'
- Bỏ Nap 3 → Bedtime lúc **18:30**

## Công cụ tính lịch EASY miễn phí:

[mesuahanhphuc.com/nhip-sinh-hoc-easy](https://mesuahanhphuc.com/nhip-sinh-hoc-easy)

Tư vấn cá nhân hóa: **Zalo 0901 233 633**

Nguyễn Thanh Mai

IBCLC Candidate

Tài liệu mang tính hướng dẫn sinh lý học giấc ngủ. Nếu bé có biểu hiện bất thường về hô hấp hoặc sức khỏe, vui lòng tham khảo bác sĩ nhi khoa.

© Nguyễn Thanh Mai — mesuahanhphuc.com