**Tầm quan trọng của giấc ngủ trưa với trẻ?**

Trước khi đi tìm nguyên nhân khiến trẻ 4 tuổi không chịu ngủ trưa thì ba mẹ nên tham khảo vai trò của giấc ngủ trưa đối với trẻ ở lứa tuổi này quan trọng như thế nào?

Trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa ba mẹ phải làm sao? (Ảnh: Sưu tầm Internet)

**Tăng cường trí nhớ**

Điều đầu tiên mà ba mẹ cần biết khi đánh giá vai trò quan trọng của giấc ngủ trưa đối với trẻ 4 tuổi chính là tăng cường trí nhớ. Các nhà khoa học đã khẳng định, nếu trẻ 4 tuổi ngủ trưa đầy đủ sẽ có khả năng tập trung cao, máu tuần hoàn lên não được đầy đủ,  vì thế, bé sẽ nhớ tốt hơn những đứa trẻ không được ngủ trưa. Nếu ba mẹ muốn con thông minh, học tập tốt thì đừng để tình trạng trẻ 4 tuổi không chịu ngủ trưa diễn ra kéo dài.

**Trao đổi chất tốt hơn**

Bên cạnh đó, nếu bé ngủ trưa sau bữa ăn thì quá trình trao đổi chất trong cơ thể sẽ diễn ra suôn sẻ hơn nên bé sẽ tăng trưởng toàn diện hơn về cả chiều cao, trí tuệ lẫn các kỹ năng khác. Nếu trẻ 4 tuổi không ngủ trưa thì bé không tiêu hao năng lượng nên sẽ kém ăn, kém ngủ và không thể hấp thụ tốt chất dinh dưỡng từ thực phẩm hằng ngày.

**Tăng khả năng cầm nắm**

Nghiên cứu chỉ ra rằng những đứa trẻ khéo léo thường có kỹ năng cầm nắm tốt. Tuy nhiên, với những đứa trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa thì điều này hoàn toàn không phát huy. Bé sẽ không thể hoàn thiện hệ thần kinh, các giác quan như xúc giác sẽ bị hạn chế. Ngược lại, nếu trẻ 4 tuổi ngủ trưa đầy đủ và đều đặn thì sẽ có kỹ năng tốt, học các kỹ năng mới rất nhanh và khéo léo. Từ đó, hoạt động vui chơi của bé cũng trở nên dễ dàng và thú vị hơn nhiều.

**Phát huy trí tưởng tượng tốt hơn**

Một đứa trẻ thông minh được chứng minh là có trí tưởng tượng tốt và vô cùng sáng tạo. Vì thế, nếu trẻ 4 tuổi không ngủ trưa thì điều này sẽ không thể phát triển. Bởi vì khi ngủ trưa, máu lên não được đầy đủ, bé sẽ có thể kết nối với hệ thần kinh tốt hơn, lúc đó, trí tưởng tượng và khả năng tư duy trong não được hoạt động tối đa.

**Nhanh nhạy và hoạt bát hơn**

Giấc ngủ trưa dù rất ngắn nhưng có thể kết nối tư duy, thông tin trong ngày mà bé tiếp nhận được. Nhờ đó bé xử lý thông tin tốt hơn, nhanh nhạy và hoạt bát hơn. Sau khi ngủ trưa dậy, bé được nạp năng lượng đầy đủ nên dễ dàng tiếp thu kiến thức mới, tâm trạng lúc nào cũng vui vẻ và tràn đầy năng lượng tích cực. Nếu trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa thì ba mẹ nên can thiệp kịp thời để tận dụng tối đa lợi ích tuyệt vời trên đối với sức khỏe của bé.



Tầm quan trọng của giấc ngủ trưa với trẻ? (Ảnh: Sưu tầm Internet)

**Tại sao trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa?**

Có rất nhiều nguyên nhân khiến trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa, ba mẹ có thể tham khảo một số nguyên nhân cụ thể bao gồm:

**Thời gian biểu cho trẻ 4 tuổi không còn phù hợp**

Trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa có thể do bé đã ngủ trước đó quá nhiều hoặc hoạt động trong ngày của bé không còn phù hợp. Có thể bé ăn sớm quá hoặc muộn quá, bé ăn no quá, bé ngủ dậy muộn quá, bé ăn quá nhiều bữa trong ngày cũng ảnh hưởng đến thời gian ngủ trưa của con. Ba mẹ nên cân đối để đảm bảo cho con ngủ từ 10 - 12 tiếng mỗi ngày và ngủ trưa từ 30 - 1 tiếng.

**Giờ ngủ trưa lệch đồng hồ sinh học**

Đồng hồ sinh học thích hợp nhất đối với trẻ 4 tuổi chính là ngủ ngày nhiều nhất 1 tiếng còn lại ngủ ban đêm. Bé ngủ ban đêm tốt nhất từ 7 - 9 giờ tối và ngủ dậy từ 6 - 8 giờ sáng hôm sau. Nếu bé ăn trưa quá muộn thì bé ngủ trưa cũng bị lệch giờ, bé ăn quá sớm cũng khiến giờ ngủ trưa bị thay đổi làm cho bé 4 tuổi khó ngủ hơn bình thường.

**Không có thời gian ngủ cố định**

Bé đã có thói quen đến giờ ngủ trưa sẽ buồn ngủ bởi vì mỗi ngày đều có những hoạt động chung chung tương tự nhau. Nếu ba mẹ không xây dựng thời gian ngủ trưa cố định thì việc bé 4 tuổi không chịu ngủ trưa là chuyện đương nhiên. Cần sắp xếp để có một giờ cố định cho bé ngủ trưa đảm bảo giờ để bé có thói quen tốt, đến giờ tự lập ngủ trưa.

**Trẻ gặp vấn đề về sức khỏe**

Nguyên nhân khiến bé 4 tuổi khó ngủ trưa cũng có thể cơ thể bé đang gặp vấn đề. Bé có thể bị các bệnh về thần kinh, tâm thần hay đang có bệnh trong người. Ba mẹ nên quan sát kỹ để cho bé thăm khám và điều trị kịp thời tránh ảnh hưởng đến sức khỏe của bé về sau.

Tại sao trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa? (Ảnh: Sưu tầm Internet)

**Bí quyết giúp trẻ dễ ngủ trưa hơn**

Sau khi đã xác định được một số nguyên nhân khiến trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa thì ba mẹ cũng nên tham khảo thêm bí quyết giúp bé ngủ trưa ngon hơn, dễ đi vào giấc ngủ hơn. Đó là:

**Duy trì thời gian ngủ cố định**

Chỉ cần sắp xếp thời gian biểu hợp lý, có giờ cố định ăn, ngủ, chơi thì bé sẽ tạo thành thói quen tốt. Cơ thể sẽ vận hành theo đúng khung giờ như thế. Đến giờ ngủ trưa dù trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa nhưng nếu đã trở thành thói quen thì bé vẫn ngủ được.

**Điều chỉnh thời gian biểu phù hợp**

Ba mẹ nên ghi chép lại thời gian biểu cho con trong ngày. Thời gian ngủ, ăn, chơi, học tập, vận động để cân bằng các hoạt động sao cho ngủ trưa sau khi ăn trưa và sau khi bé vận động nhẹ nhàng. Đảm bảo con ngủ trưa dễ dàng và không mất quá nhiều thời gian để đi vào giấc ngủ trưa.

**Tập thói quen thư giãn cho trẻ**

Để bé dễ dàng ngủ trưa hơn, ba mẹ nên giúp con thư giãn trước khi ngủ. Đó là để bé nằm trên giường thoải mái, ánh sáng đủ yếu, nhiệt độ vừa phải, cho bé nằm thả lỏng, thở đều đặn, hít vào thở ra theo nhịp. Cứ như vậy, bé sẽ ngủ nhanh hơn, sâu giấc hơn. Ba mẹ tham khảo và áp dụng cho trẻ 4 tuổi khó ngủ trưa tại nhà nhé!

**Tạo không gian ngủ lý tưởng cho trẻ**

Nếu không gian ngủ của con được đảm bảo sạch sẽ, thoáng mát, thoải mái thì con sẽ ngủ trưa ngon hơn. Vì thế, ba mẹ nên dành thời gian bố trí phòng ngủ cho con đúng theo ý thích để bé có thể thoải mái ngủ nhất. Nên nhớ mặc quần áo rộng rãi, thoáng mát để con nằm ngủ được dễ chịu nhất có thể nhé ba mẹ!