

# Các Chiến Lược Cải Thiện Giấc Ngủ ở Trẻ Mắc Rối Loạn Phổ Tự Kỷ



*Tài Liệu Hướng Dẫn dành cho Cha Mẹ*



*Những tài liệu này là kết quả của các hoạt động liên tục của Autism Speaks Autism Treatment Network, một chương trình được tài trợ của Autism Speaks. Chương trình được hỗ trợ bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services), Cục Quản Lý Tài Nguyên và Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Health Resources and Services Administration), Chương Trình Nghiên Cứu Sức Khỏe Bà Mẹ và Trẻ Em (Maternal and Child Health Research Program) cho Bệnh Viện Đa Khoa Massachusetts.*

**Tập sách thông tin này được thiết kế** để cung cấp cho cha mẹ những chiến lược cải thiện giấc ngủ của người con bị ảnh hưởng bởi chứng rối loạn phổ tự kỷ (ASD) của họ. Nhiều trẻ em mắc ASD đều bị chứng khó ngủ. Điều này có thể gây căng thẳng cho trẻ và gia đình các em. Những đề nghị trong tập sách này là dựa trên cả kết quả nghiên cứu lẫn kinh nghiệm lâm sàng của các chuyên gia về giấc ngủ. Các chiến lược này dành cho trẻ em ở tất cả các độ tuổi, bao gồm thanh thiếu niên, nhưng một số đề nghị (chẳng hạn như tránh ngủ trưa) là dành cho trẻ lớn hơn, không cần ngủ trưa.

Những đề nghị này có thể giúp con quý vị có được giấc ngủ ngon hơn vào ban đêm và cải thiện thời gian biểu ngủ/thức của các em. Tập sách này bao gồm thông tin chẳng hạn như cách...

*Bố trí không gian ngủ thoải mái*

*Đặt ra hoạt động thường nhật vào giờ ngủ đều đặn*

*Mẹo để duy trì đều đặn thời gian biểu cho giấc ngủ*

*Dạy con quý vị ngủ một mình*

*Tăng cường các hành vi vào ban ngày*

Để giúp con quý vị ngủ ngon hơn, điều quan trọng là phải chú tâm đến các thói quen về giấc ngủ của con quý vị. Điều này có thể có nghĩa là những thay đổi về môi trường cho giấc ngủ của con quý vị cũng như cách quý vị có thể nói chuyện với con mình vào giờ đi ngủ và khi trẻ thức dậy vào ban đêm.

Các vấn đề về giấc ngủ chẳng hạn như khó ngủ, ngủ lâu, hoặc thức dậy vào sáng sớm, là những vấn đề thường gặp ở những trẻ phát triển bình thường và ở trẻ mắc ASD. **Một số triệu chứng chẳng hạn như ngáy, ngáp hơi trong khi ngủ, và/hoặc tè dầm vào ban đêm, có thể cần được đánh giá và điều trị thêm bởi chuyên gia về giấc ngủ.**

Nhiều bậc cha mẹ có thể giúp con mình phát triển các nếp ngủ tốt hơn bằng cách thử áp dụng bất kỳ đề nghị nào trong số các đề nghị được mô tả trong tập sách này. Khi chọn một chương trình điều trị giấc ngủ, có một số ý tưởng cần lưu ý để đạt được thành công:

- Hãy chọn những ý tưởng phù hợp với lối sống của gia đình quý vị.
- Hãy bắt đầu triển khai kế hoạch khi quý vị có thời gian và sức lực để xem liệu chúng có tác dụng hay không.
- Hãy thử một sự thay đổi nhỏ, và sau đó từ từ kết hợp những thay đổi khác.
- Hãy kiên nhẫn. Có thể mất đến 2 tuần để có thể thấy sự thay đổi.

### *Con tôi cần ngủ bao lâu?*

Trẻ ở tuổi đi học, phát triển bình thường, thường cần ngủ 10-11 giờ. Tuy nhiên, nhiều trẻ mắc ASD tỏ ra cần ít giờ hơn để ngủ. Điều quan trọng là phải lưu ý điều này việc cho trẻ đi ngủ quá sớm để “ngủ lâu hơn” thực ra có thể làm cho trẻ khó ngủ hơn. Để biết thêm hướng dẫn về cách tạo thời gian biểu cho giấc ngủ, hãy xem trang 5.

## CUNG CẤP KHÔNG GIAN NGỦ THOẢI MÁI

Điều quan trọng là phải tạo ra một không gian ngủ an toàn, yên tĩnh cho con quý vị. Cho dù con quý vị ngủ ở đâu, cần phải có một không gian ngủ riêng cho trẻ vào ban đêm. Không gian này có thể là giường trẻ ngủ chung với bố mẹ hoặc giường riêng của trẻ, nhưng phải là không gian giống nhau mỗi đêm.

- **Phòng ngủ phải thoải mái** (không quá nóng và không quá lạnh), yên tĩnh và tối. Nếu phòng quá tối, hãy đặt một chiếc đèn ngủ có ánh sáng dịu ở bên cạnh giường của trẻ và bật đèn cả đêm. Nếu có ánh sáng chiếu vào phòng từ đèn đường hoặc ánh nắng vào buổi sáng, hãy cân nhắc sử dụng rèm cửa dày hơn để che cửa sổ.
- **Căn phòng phải yên tĩnh vào ban đêm.** Tốt nhất là tránh mở những thứ như radio, tivi hoặc âm nhạc khi trẻ ngủ vào ban đêm. Khi tắt những tiếng động này đi vào ban đêm có thể đánh thức trẻ. Một số trẻ có thể cảm nhận được ‘tiếng ồn trắng’ hay âm thanh trong môi trường nhỏ, yên tĩnh và liên tục, chẳng hạn như tiếng quạt trần hoặc tiếng máy lọc khí chạy. Nói chung, không nên để phát ra tiếng ồn từ các anh chị em khác trong nhà, hay từ tivi, máy tính, video game hay âm nhạc ở các phòng kế bên.
- **Cân nhắc môi trường.** Trẻ mắc ASD có thể nhạy cảm hơn với tiếng ồn vào ban đêm, mặc dù những tiếng ồn đó không làm phiền những trẻ khác. Những thứ như nước chảy hoặc tiếng ồn trong gia đình cũng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ. Trẻ mắc ASD có thể gặp các vấn đề về tính nhạy cảm với những thứ như kết cấu của ga trải giường và đồ ngủ. Hãy cố tìm hiểu xem những thứ này có ảnh hưởng đến con quý vị hay không. Ví dụ, trẻ thích đồ ngủ chật hay rộng, hoặc chăn mỏng hay chăn dày?



**Điều quan trọng là quý vị, bạn đời của quý vị, và những người chăm sóc khác phải thực hiện theo cùng hoạt động thông lệ đã đặt ra hàng ngày.**

Hoạt động thường nhật được tuân thủ càng đều đặn mỗi đêm thì con quý vị càng dễ đi vào giấc ngủ ban đêm.

## ĐẶT RA THÓI QUEN VỀ GIỜ NGỦ ĐỀU ĐẶN

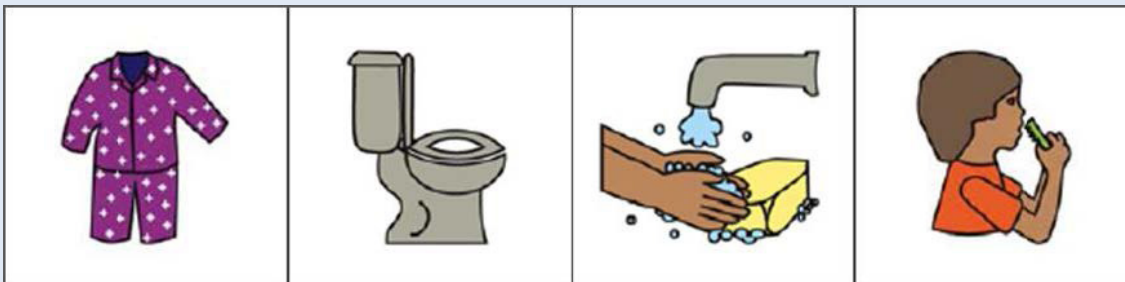
Đặt ra các thói quen về giờ ngủ nhanh gọn, dễ đoán, và đáp ứng đúng kỳ vọng. Hoạt động thường nhật tốt sẽ giúp ích trong việc dạy con quý vị cách thư giãn và sẵn sàng đi vào giấc ngủ. Hoạt động thường nhật nên bao gồm các hoạt động xoa dịu cho con quý vị. Tính ổn định của hoạt động thường nhật sẽ làm con quý vị cảm thấy êm dịu mỗi đêm. Tránh các hoạt động trước giờ ngủ như các chương trình hứng thú trên tivi, phim/video/trò chơi điện tử, máy tính, nhạc mở lớn, hay ánh sáng mạnh. Tốt nhất là tránh các hoạt động như chạy, nhảy hoặc làm việc nhà nặng nhọc.

Bắt đầu thực hiện hoạt động thường nhật từ 15 đến 30 phút trước giờ ngủ đã đặt ra. Trẻ nhỏ hơn sẽ có thời gian thực hiện hoạt động thường nhật ngắn hơn (ví dụ 15 phút khi trẻ một tuổi) và thời gian này sẽ tăng lên khi trẻ lớn lên. Tuy nhiên, hoạt động thường nhật không nên kéo dài quá 60 phút.

## NHỮNG MẸO ĐƠN GIẢN ĐỂ CÓ HOẠT ĐỘNG THÔNG LỆ VÀO GIỜ NGỦ TỐT HƠN:

- ✓ Hoạt động thường nhật cần **diễn ra trong phòng ngủ của trẻ là nơi yên tĩnh** (ngoài các hoạt động tắm rửa/đánh răng).
- ✓ Con quý vị sẽ được xoa dịu khi **hoạt động thường nhật diễn ra theo thứ tự giống nhau mỗi đêm**.
- ✓ Trẻ nhỏ hoặc những trẻ mắc ASD có thể hưởng lợi từ **thời gian biểu trực quan hoặc “danh sách việc cần làm”** (ví dụ: hình ảnh, từ ngữ, hoặc cả hai) để giúp nhắc nhở các em về từng bước (xem hình bên dưới để biết ví dụ về thời gian biểu trực quan). Điều này sẽ giúp con quý vị thấy rằng hoạt động thường nhật vào giờ đi ngủ của trẻ sẽ giống nhau theo thứ tự giống nhau mỗi đêm. Thời gian biểu trực quan cũng sẽ giúp các thành viên khác trong gia đình và người chăm sóc thực hiện theo thứ tự của hoạt động thường nhật. Những trẻ không có phản ứng tốt với việc sử dụng hình ảnh có thể có lợi từ việc sử dụng đồ vật. Mỗi bước trong hoạt động thường nhật vào giờ đi ngủ của các em có thể được nắm bắt bằng một món đồ được sử dụng trong bước đó.
- ✓ Xác định **những sự kiện nào có thể giúp con quý vị cảm thấy được xoa dịu và những sự kiện nào mang tính kích thích** đối với con quý vị. Những sự kiện có thể giúp xoa dịu con quý vị cần được đưa vào thói quen thông lệ vào giờ đi ngủ. Những sự kiện mang tính kích thích cần được chuyển sang thời điểm sớm hơn vào buổi tối. Ví dụ, nếu con quý vị thấy việc tắm rửa mang tính kích thích hơn là thư giãn, hãy chuyển sự kiện này sang thời điểm đầu giờ tối.

### Ví Dụ về Hoạt Động Thường Nhật Vào Giờ Đi Ngủ và Thời Gian Biểu Trực Quan



Mặc đồ ngủ

Đi vệ sinh

Rửa tay

Đánh răng



Uống nước

Đọc truyện

Lên giường

Ngủ

Đảm bảo hoạt động thường nhật **mang tính xoa dịu, diễn ra trong thời gian ngắn, dễ đoán, và như mong đợi.**

## DUY TRÌ THỜI GIAN BIỂU ĐỀU ĐẶN

**Chọn Giờ Ngủ... và Duy Trì Giờ Ngủ đó.** Trong khả năng nhiều nhất có thể (dựa trên những thay đổi phù hợp với cuộc sống hàng ngày), con của quý vị nên có giờ ngủ và giờ thức giống nhau mỗi ngày trong 7 ngày một tuần. Chọn một giờ ngủ phù hợp với độ tuổi của con quý vị. Giờ ngủ phải là giờ phù hợp với thời gian biểu buổi tối của quý vị để giúp đảm bảo hoạt động thường nhật diễn ra liên tục mỗi đêm. Nếu cần thay đổi thời gian biểu của con quý vị vì phát sinh các hoạt động mới hoặc các sự kiện trong gia đình, hãy theo dõi tác động của thay đổi này đối với giấc ngủ của con quý vị. Quý vị có thể cần phải lập thời gian biểu mới hoặc sử dụng lại thời gian biểu phát huy tác dụng trong thời gian sớm nhất có thể.



**Định Giờ Phù Hợp.** Nhiều trẻ (và người lớn) có xu hướng tỉnh táo trở lại vào giờ trước giờ ngủ, và có thể khó ngủ nếu lên giường quá sớm. Nếu con quý vị mất nhiều hơn một giờ để đi vào giấc ngủ, hãy nghĩ đến việc lùi giờ đi ngủ lại 30 phút đến 1 giờ để giúp các em dễ ngủ.

**Khi Trẻ Lớn Hơn.** Giờ đi ngủ sẽ trễ hơn khi con quý vị lớn lên, nhưng cần luôn đặt giờ ngủ để ngủ đủ giấc mỗi ngày. Trẻ lớn hơn cũng sẽ bắt đầu thức trễ hơn và ngủ trễ hơn vào cuối tuần. Hãy cố gắng duy trì thời gian biểu là không đi ngủ trễ quá một giờ và không thức dậy trễ quá một giờ vào cuối tuần.



**Thức Sớm.** Ngay cả khi thỉnh thoảng con quý vị đi ngủ trễ, thì hãy vẫn duy trì giờ thức dậy không đổi hoặc không trễ hơn một giờ so với giờ thức dậy bình thường. Mặc dù việc cho con quý vị ngủ nướng và ngủ bù có thể có vẻ tốt hơn, nhưng giờ thức dậy được duy trì càng đều đặn thì con quý vị sẽ càng ngủ ngon hơn.

**Giờ Ngủ Trưa.** Nếu con quý vị nhỏ tuổi và có ngủ trưa, hãy duy trì giờ ngủ trưa theo thời gian biểu đều đặn. Khi có thể, nên cho trẻ ngủ trưa trong phòng ngủ. Đánh thức con quý vị lúc 4 giờ chiều nếu không trẻ sẽ khó ngủ vào giờ ngủ ban đêm. Nếu con quý vị lớn hơn và không còn nhu cầu ngủ trưa, hãy tránh cho trẻ ngủ trưa trừ khi trẻ bị bệnh. Đối với những trẻ lớn hơn, nếu trẻ ngủ vào ban ngày sẽ khiến trẻ khó ngủ hơn vào ban đêm.

**Thức Ăn Đóng Vai Trò Quan Trọng.** Những điểm quan trọng khác để hình thành hoạt động thường nhật cho con quý vị là thời điểm các bữa ăn. Con quý vị nên ăn sáng mỗi sáng vào thời điểm tương tự nhau, cả vào những ngày trong tuần và cuối tuần. Vào cuối ngày, quý vị không nên cho con mình ăn nhiều trong bữa chính hay ăn nhiều đồ ăn nhẹ vào tối muộn. Tuy nhiên, đồ ăn nhẹ có chứa carbohydrate (ví dụ phô mai và bánh quy hay trái cây) có thể giúp trẻ dễ ngủ hơn.



**Ánh Sáng Buổi Sáng, Ánh Trăng Ban Đêm.** Tiếp xúc với ánh nắng vào buổi sáng và bóng tối ban đêm cũng giúp duy trì thời gian biểu đều đặn. Khi con quý vị thức dậy vào buổi sáng, hãy kéo rèm cửa ra và để cho ánh nắng tự nhiên chiếu vào nhà. Nếu con quý vị đi ngủ khi còn ánh sáng ban ngày, hãy đảm bảo những khu vực diễn ra hoạt động thường nhật vào giờ đi ngủ của trẻ có ánh sáng dịu và phòng ngủ tối.

## ĐẠY CON QUÝ VỊ NGỦ MỘT MÌNH

### Tại Sao Trẻ Nên Học Cách Ngủ Một Mình?

Trẻ em và người lớn thức giấc vài lần mỗi đêm một cách tự nhiên.

Mỗi khi chúng ta thức dậy, chúng ta thường kiểm tra môi trường ngủ của mình và nhanh chóng ngủ lại. Những lần thức giấc này diễn ra trong thời gian ngắn đến mức vào buổi sáng chúng ta không nhớ.

Nếu con quý vị không thể ngủ một mình, thì mỗi khi trẻ thức dậy, trẻ sẽ khó ngủ lại nếu quý vị không giúp đỡ. Nếu con quý vị học cách ngủ một mình, thì trẻ cũng sẽ có thể học cách ngủ lại vào những lúc thức giấc tự nhiên, và khỏe hơn khi thức dậy vào buổi sáng.



### Tôi Có Thể Dạy Trẻ Bằng Cách Nào?

Qua thời gian, khi trẻ đã học cách đi ngủ với sự hướng dẫn của quý vị, quý vị sẽ phải dạy trẻ ngủ một mình. Điều này phải được thực hiện dần dần và trong thời gian vài tuần. Ví dụ, nếu quý vị thường nằm xuống với con mình vào giờ đi ngủ, quý vị có thể thay đổi cách thức bằng cách ngồi trên giường trong một vài đêm và sau đó ngồi trên ghế cạnh giường. Hãy tiếp tục ngồi trên ghế, nhưng di chuyển xa giường hơn mỗi đêm cho đến khi quý vị ra khỏi phòng và ra khỏi phạm vi tiếp xúc bằng mắt với con mình. Trong khi quý vị thực hiện những thay đổi này, hãy giảm mức chú ý của quý vị với trẻ chẳng hạn như nói chuyện, biểu hiện nét mặt, hay tiếp xúc bằng mắt.

Sau khi quý vị ra khỏi phòng ngủ của trẻ, nếu trẻ buồn và không ngủ, quý vị có thể chờ vài phút, sau đó quay trở lại phòng để kiểm tra. Khi quý vị vào phòng, hãy kiểm tra nhanh (chưa đến một phút) và hạn chế tiếp xúc thân thể hay bằng lời (ví dụ ôm nhanh). Nói nhẹ nhàng nhưng kiên quyết “Đến giờ đi ngủ rồi con. Không sao đâu con. Chúc con ngủ ngon,” và sau đó rời khỏi phòng.

Nếu quý vị cần vào lại phòng, quý vị hãy chờ lâu hơn cho mỗi lần vào và xem xét con quý vị thật nhanh chóng. Sau khi con quý vị có thể ngủ một mình, quý vị có thể sử dụng cùng các kỹ thuật này nếu trẻ thức dậy vào ban đêm, hoặc trước giờ thức dậy vào buổi sáng.

### Công Cụ để Dạy: Thẻ Ưu Đãi Giờ Ngủ

Thẻ ưu đãi giờ ngủ (xem bên phải) là một công cụ hữu ích dành cho trẻ lớn hơn. Đây là một thẻ (hay đồ vật khác) mà con quý vị có thể đưa cho quý vị nếu trẻ thức dậy vào ban đêm. Con quý vị có thể sử dụng thẻ này để đổi lấy hoạt động gì đó diễn ra nhanh chóng, chẳng hạn như một cái ôm nhanh hay uống nước.

Con quý vị cần được dạy rằng trẻ chỉ có thể sử dụng thẻ này **một lần** vào ban đêm, và khi đã sử dụng thẻ, thẻ sẽ được giao cho quý vị.

Quý vị sẽ đưa lại thẻ cho trẻ vào tối hôm sau để có thể dùng lần nữa.

Hãy dạy con quý vị rằng nếu trẻ không sử dụng thẻ này trong cả đêm, trẻ có thể đổi thẻ để lấy một món quà vào buổi sáng. Quý vị cũng có thể thiết lập một hệ thống trao thưởng. Ví dụ, vào mỗi đêm mà trẻ không sử dụng thẻ, trẻ sẽ nhận được một nhãn dán. Nếu con quý vị thu thập được một số lượng nhãn dán nhất định (ví dụ năm nhãn dán), trẻ sẽ nhận được một món quà đặc biệt. Món quà có thể là những món hàng có giá trị một đô la hay một chuyến đi chơi đặc biệt với quý vị.



### Thẻ Ưu Đãi Giờ Ngủ

Đổi một lần lấy:

- 1 lần cha mẹ vào thăm
- 1 ly nước
- 1 cái ôm ban đêm
- 1 nụ hôn ban đêm

## KHUYẾN KHÍCH CÁC HÀNH VI THỨC ĐẤY GIẤC NGỦ

### Hoạt Động Thể Chất

Tập thể dục vào ban ngày sẽ giúp con quý vị ngủ ngon hơn vào ban đêm. Trẻ em và người lớn tập thể dục sẽ thấy **đễ ngủ hơn vào ban đêm và có giấc ngủ sâu hơn**. Nếu con quý vị không thường xuyên tập thể dục ở trường, hãy cố gắng xếp lịch tập thể dục ở nhà.

Đảm bảo thời gian tập thể dục diễn ra sớm hơn trong ngày, vì tập thể dục mang tính kích thích gần giờ ngủ sẽ làm cho trẻ khó ngủ hơn. Đảm bảo rằng tất cả hoạt động nặng hoặc gây mệt kết thúc trước giờ ngủ hai đến ba giờ.

### Thức Ăn và Thức Uống Chứa Caffeine

Caffeine là một chất kích thích có thể có 'tác dụng làm tỉnh táo' và làm cho con quý vị thức vào ban đêm. **Tác dụng của caffeine ở lại trong cơ thể 3 đến 5 giờ và lên đến 12 giờ**. Nếu con quý vị sử dụng đồ ăn hoặc thức uống chứa caffeine (ví dụ sôcôla, cà phê, trà và soda) vào buổi chiều hoặc buổi tối, trẻ có thể bị khó ngủ. Một số trẻ ngủ ngon nhất khi những sản phẩm này được loại bỏ hoàn toàn khỏi chế độ ăn của các em. Hầu hết trẻ có thể ngủ miễn là trẻ tránh sử dụng đồ ăn hoặc thức uống chứa caffeine vài giờ trước giờ ngủ.

### Còn những đứa con khác của tôi thì sao?

Nhiều gia đình tự hỏi những thay đổi thói quen ngủ của một đứa con sẽ ảnh hưởng thế nào đến những đứa con khác của mình. Thông thường, hoạt động thường nhật nhất quán có ảnh hưởng tốt cho mọi người.

**Giúp Đỡ:** Có thể có ích khi nghĩ đến các cách mà anh chị em có thể giúp nhau đi ngủ. Việc cho phép tất cả trẻ sử dụng một thời gian biểu trực quan có thể giúp trẻ có vấn đề về giấc ngủ học cách sử dụng thời gian biểu trực quan. Khi mọi người trong gia đình cùng làm một việc, con quý vị có thể học một kỹ năng mới dễ dàng hơn.

**Chơi Cùng Nhau, Ở Cùng Nhau:** Việc nghĩ đến mức hoạt động trước giờ ngủ cũng có thể có ích. Các anh chị em có thể giúp nhau tham gia các hoạt động xoa dịu trẻ.

**Giờ Ngủ Lịch Nhau:** Một số gia đình thấy rằng sẽ có ích khi cho các con mình đi ngủ vào những thời điểm khác nhau một chút. Điều này cho phép cha mẹ có thời gian quan tâm 1:1 tới từng trẻ trước giờ ngủ. Nếu các con quý vị đi ngủ vào những thời điểm khác nhau, hãy nghĩ đến mức ồn đối với trẻ đang ngủ.

**Không Gian Ngủ:** Cũng có thể có ích khi nghĩ đến không gian ngủ tốt nhất cho con quý vị. Một số trẻ ngủ ngon nhất trong phòng riêng, trong khi số khác ngủ ngon khi ngủ cùng phòng với anh/chị/em.

### Nếu tôi có thay đổi nhưng giấc ngủ của con tôi không được cải thiện thì sao?

Nếu các đề nghị này không có tác dụng với quý vị và con quý vị, hoặc giấc ngủ của trẻ vẫn bị ảnh hưởng, quý vị nên trao đổi với bác sĩ của con quý vị để tìm hiểu xem liệu có cần gặp một chuyên gia về giấc ngủ hay không. Có thể có ích khi tìm hiểu về bất kỳ lý do y tế nào làm cho con quý vị không ngủ ngon và xác định xem có cần sử dụng bất kỳ loại thuốc nào có thể giúp con quý vị ngủ ngon hơn hay không. Các thuốc bổ sung melatonin đã chứng tỏ có triển vọng trong các nghiên cứu nhỏ giống như các thuốc khác để giúp cải thiện giấc ngủ. Các thuốc này phải được cho dùng dưới sự quản lý của một chuyên gia y tế.

## TÀI NGUYÊN

Phòng Dịch Vụ Gia Đình của Autism Speaks cung cấp tài nguyên, bộ công cụ, và hỗ trợ để giúp kiểm soát những khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày với bệnh tự kỷ [www.autismspeaks.org/family-services](http://www.autismspeaks.org/family-services). Nếu quý vị muốn trao đổi với thành viên của Nhóm Dịch Vụ Gia Đình của Autism Speaks hãy liên hệ với Nhóm Phản Ứng Điều Trị Tự Kỳ (Autism Response Team, ART) theo số 888-AUTISM2 (288-4762), hoặc qua email [familyservices@autismspeaks.org](mailto:familyservices@autismspeaks.org).

## LỜI CẢM ƠN

*Tài liệu này được lập bởi Shelly K. Weiss, MD, FRCPC, Nhà Thần Kinh Học Trẻ Em tại Hospital for Sick Children (SickKids), University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada, và Beth Ann Malow, MD, MS, Nhà Thần Kinh Học và Giám Đốc Chương Trình Điều Trị Rối Loạn Giấc Ngủ (Sleep Disorders Program) của Vanderbilt University, Nashville, Tennessee, như một công trình của Autism Treatment Network (ATN), một chương trình của Autism Speaks. Chúng tôi xin cảm ơn sự hỗ trợ quý giá của các thành viên ATN Sleep Committee trong việc xem xét tài liệu này, bao gồm Terry Katz, PhD, Nhà Tâm Lý Học, University of Colorado School of Medicine, và Kim Frank, M.Ed, Tư Vấn Viên Giáo Dục, Vanderbilt University. Ý tưởng về thẻ ưu đãi giờ ngủ được phát triển bởi Ts. Patrick Friman (Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 1999)*

*Tài liệu này được biên tập, thiết kế, và soạn bởi phòng truyền thông của Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health. Chúng tôi xin cảm ơn sự xem xét và những đề nghị của nhiều người, bao gồm các gia đình có liên kết với Autism Speaks Autism Treatment Network. Ấn phẩm này có thể được phân phát theo nguyên trạng hoặc có thể được tùy chỉnh miễn phí dưới dạng tập tin điện tử để quý vị in và phân phối, để ấn phẩm chứa thông tin của tổ chức của quý vị và những thông tin giới thiệu thường xuyên nhất. Để biết thông tin sửa đổi, vui lòng liên hệ [atn@autismspeaks.org](mailto:atn@autismspeaks.org).*

*Các tài liệu này là kết quả của các hoạt động liên tục của Autism Speaks Autism Treatment Network, một chương trình được tài trợ của Autism Speaks. Chương trình được hỗ trợ bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services), Cục Quản Lý Tài Nguyên và Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Health Resources and Services Administration), Chương Trình Nghiên Cứu Sức Khỏe Bà Mẹ và Trẻ Em (Maternal and Child Health Research Program) cho Bệnh Viện Đa Khoa Massachusetts. Các tác giả hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với nội dung của ấn phẩm và những nội dung này không nhất thiết phải thể hiện quan điểm chính thức của MCHB, HRSA, HHS.*