



Nghiên cứu khoa học về giấc ngủ ngon

Một đêm ngon giấc sẽ không còn là một giấc mơ đối với mẹ và bé. Là thương hiệu số 1 về chăm sóc da trẻ em và là nhà tiên phong trong nghiên cứu khoa học về giấc ngủ của trẻ nhỏ, JOHNSON'S® hiểu tầm quan trọng của giấc ngủ để bé có thể phát triển vui vẻ, khỏe mạnh. Chúng tôi đã tạo quy trình độc nhất, được chứng minh lâm sàng để giúp em bé đi vào giấc ngủ nhanh và ngủ lâu hơn chỉ trong vòng một tuần - vì bé xứng đáng có những đêm tuyệt vời hơn, và mẹ cũng vậy.

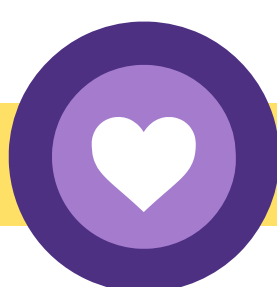
Giấc ngủ chất lượng cho một ngày mai khỏe mạnh

Giấc ngủ rất quan trọng đối với trẻ trong giai đoạn phát triển



THỂ CHẤT

Tác động đến hệ thống miễn dịch
Quan trọng đối với cân nặng quy định



CẢM XÚC

Có thể dẫn đến các kỹ năng xã hội được cải thiện
Tạo ra liên kết cải thiện tương tác giữa mẹ và bé



NHẬN THỨC

Xây dựng trí nhớ
Hỗ trợ khả năng học hỏi

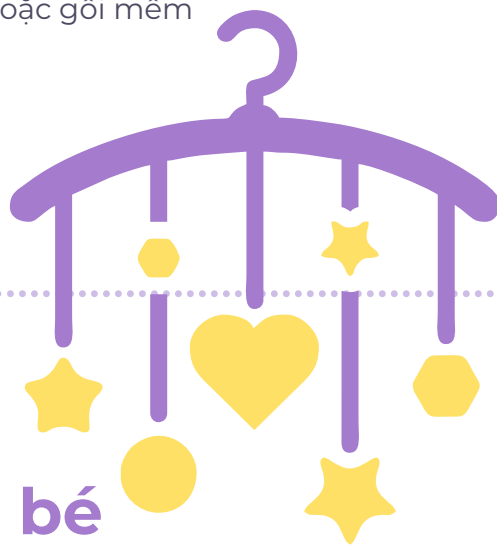
Thiết lập từng giai đoạn cho giấc ngủ

Ít nhất 25% tổng số trẻ sơ sinh gặp một số vấn đề về giấc ngủ. Môi trường là yếu tố có thể góp phần giúp cho con bạn có một đêm ngon giấc.

- **Nhiệt độ:** Chống lại sự cảm dỗ trước việc giữ phòng của trẻ quá ấm
- **Ánh sáng:** Tắt đèn vào ban đêm để giúp bé ngủ ngon
- **Bề mặt:** Bề mặt phẳng, chắc chắn nhưng không có nệm ngủ hoặc gối mềm

Thói quen đi ngủ nhất quán là chìa khóa đem lại iấc ngủ ngon. 95% bác sĩ nhi khoa khuyến nghị các bậc cha mẹ nên thiết lập một thói quen đi ngủ dành cho bé

- Trong [INSERT MARKET], X% trẻ sơ sinh có thói quen đi ngủ > 4 đêm một tuần



JOHNSON'S® 3 bước tạo nên thói quen đi ngủ cho bé



BỒN TẮM

Một thói quen trước đi ngủ bao gồm việc tắm nước ấm sẽ giúp bé biết đã đến giờ đi ngủ.

Hương thơm NaturalCalm™ nhẹ nhàng và êm dịu đặc trưng của JOHNSON'S®BEDTIME® baby sữa tắm được thiết kế để làm em bé cảm thấy dễ chịu khi chuẩn bị ngủ.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những em bé được tắm bằng sữa tắm có hương thơm sẽ giảm gần 25% thời gian quấy khóc trước khi ngủ so với những trẻ được tắm bằng sản phẩm không có mùi thơm.



MÁT-XA

Mát-xa nhẹ nhàng như một phần của thói quen trước khi ngủ sẽ giúp bé ngủ ngon hơn.

Kem dưỡng da cho trẻ sơ sinh JOHNSON'S®BEDTIME® với hương thơm NaturalCalm™ được thiết kế để hỗ trợ cha mẹ trong việc vuốt ve bé cũng như dưỡng ẩm, giúp làn da bé trở nên mềm mượt.

Những hương thơm quen thuộc, dễ chịu có thể khiến bé cảm thấy thư giãn và hạnh phúc, cải thiện cảm xúc, tâm trạng của bé và giúp bé phát triển khỏe mạnh.



THỜI GIAN YÊN TĨNH

Những khoảnh khắc trước giờ ngủ là cơ hội để giúp bé thư giãn thông qua những hoạt động trong thời gian yên tĩnh như đọc sách cho bé nghe, hát ru hoặc bật nhạc thư giãn.

Phương pháp tạo thói quen đi ngủ đã được thử nghiệm với hơn 400 bà mẹ và trẻ sơ sinh, trẻ tập đi.

Bé ngủ ngon hơn

Phương pháp tạo thói quen đi ngủ từ JOHNSON'S® vận dụng toàn bộ giác quan của bé và giúp bé có được giấc ngủ ngon hơn. Các em bé khi được tạo thói quen đi ngủ theo phương pháp của JOHNSON'S® sẽ:*

- Đi vào giấc ngủ nhanh hơn 37%
- Ít thức giấc hơn 38%
- Thời gian thức giảm đi 32%
- Ngủ lâu hơn bình thường 1 tiếng
- Thức dậy với tâm trạng tốt hơn

*Sau 7 ngày, so với trước khi bé có bắt đầu một thói quen

Mẹ cảm thấy yên tâm hơn

Tập thói quen cho bé trước khi ngủ sẽ giúp mẹ của bé có một giấc ngủ tốt hơn. Các bà mẹ có bé được tập thói quen đi ngủ theo phương pháp của JOHNSON'S® đã cảm thấy:*

- Ít bị căng thẳng hơn 36%
- Ít bị mệt mỏi hơn 45%
- Ít bị tức giận hơn 54%
- Ít bị nhảm lẫn hơn 35%
- Ít bị trầm cảm hơn 53%
- Cảm thấy năng lượng hơn 22%

*Sau 7 ngày, so với trước khi em bé của họ có một thói quen

Và, khi bé ngủ ngon hơn, mẹ cũng ngủ ngon hơn.