**Các chiến lược nhằm cải thiện**

**giấc ngủ của trẻ tự kỉ**

**Bộ hướng dẫn dành cho phụ huynh**

*Tài liệu này là kết quả của hàng loạt hoạt động nghiên cứu trong chương trình Mạng lưới Điều trị Tự kỉ do tổ chức Autism Speaks tài trợ. Dự án được hỗ trợ theo thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kì (U.S Department of Health and Human Services), Cơ quan Quản trị Dịch vụ và Nguồn lực Y tế (Health Resources and Services Administration), Chương trình Nghiên cứu Sức khoẻ Bà mẹ và Trẻ em (Maternal and Child Health Research Program) và Bệnh viện Đa khoa Massachusetts. Nội dung trong đây hoàn toàn là trách nhiệm của các tác giả và không nhất định là đại diện cho quan điểm chính thức của Cục Sức khoẻ Bà mẹ và Trẻ em (MCHB), Cơ quan chính phủ về Nguồn tài nguyên và Dịch vụ Sức khoẻ (HRSA), Bộ Sức khoẻ và Dịch vụ Con người Hoa Kì (HHS).*

Cuốn sách này được thiết kế nhằm cung cấp cho các bậc phụ huynh những chiến lược cải thiện giấc ngủ của trẻ mắc phải chứng rối loạn phổ tự kỉ (ASD). Nhiều trẻ tự kỉ ngủ rất khó khăn. Điều này có thể làm cho cả trẻ và gia đình đều gặp căng thẳng. Chỉ dẫn nằm trong cuốn này dựa trên nghiên cứu và kinh nghiệm lâm sàng của các chuyên gia về giấc ngủ. Các chiến lược dành cho trẻ mọi lứa tuổi, bao gồm vị thành niên, nhưng một số hướng dẫn (chẳng hạn như tránh những giấc ngủ trưa) thì hướng về những trẻ lớn hơn không cần giấc ngủ trưa.

Phần gợi ý có thể giúp con bạn có được giấc ngủ ban đêm tốt hơn và cải thiện lịch thức-ngủ của trẻ. Cuốn sách chứa đựng những thông tin như làm thế nào để…

* Cung cấp cho trẻ không gian thoải mái để ngủ
* Ấn định những sinh hoạt trước giờ ngủ.
* Mẹo giúp cho lịch ngủ diễn ra đều đặn.
* Dạy con bạn ngủ một mình.
* Thúc đẩy phát huy các hành xử lúc ban ngày.

Để giúp con bạn có giấc ngủ tốt hơn, điêu quan trọng là giải quyết được thói quen ngủ của trẻ. Điều này nghĩ là thay đổi không gian ngủ của con bạn cũng như về việc bạn nói thế nào với con mình vào giờ ngủ và trong lúc thức giấc ở buổi đêm.

Vấn đề giấc ngủ như khó ngủ, khó ngủ liên tục hoặc khó thức dậy lúc sáng sớm, là những điều thường thấy ở những đứa trẻ phát triển bình thường và ở trẻ tự kỉ. *Một số triệu chứng như ngáy, thở gấp khi ngủ, làm ướt giường, có thể cần đánh giá và điều trị sâu thêm nữa của một chuyện gia về giấc ngủ.*

Nhiều phụ huynh có thể giúp trẻ phát triển thói quen ngủ tốt hơn bằng cách thử bất kì lời gợi ý nào trong đây. Khi lựa chọn một chương trình hỗ trợ giấc ngủ, có vài ý sau cần ghi nhớ để đạt được thành công:

Chọn những ý phù hợp với lối sống gia đình.

Bắt đầu lập kế hoạech khi bạn có thời gian và sức lực theo dõi xem kế hoạch đó có tác dụng hay không.

Thử một thay đổi nhỏ, rồi dần dần đưa vào những thay đổi khác.

Hãy kiên nhẫn. Có thể mất tới 2 tuần kiên trì mới thấy được thay đổi.

Con tôi cần ngủ bao nhiêu mới đủ?

Bình thường thì đứa trẻ trong độ tuổi đi học cần ngủ 10-11 giờ. Tuy nhiên, nhiều trẻ tự kỉ dường như cần ít hơn. Điều quan trọng là phải nhớ khi đặt đứa trẻ lên giường quá sớm để “có thể ngủ nhiều hơn” có thể sẽ khiến trẻ càng thêm khó ngủ. Để biết thêm những lời khuyên về việc lập lịch ngủ, xem trang 5.

**Cho trẻ có được một không gian ngủ thoải mái**

Điều quan trọng là phải tạo ra một không gian ngủ yêu tĩnh, an toàn dành cho con bạn. Bất kể con bạn ngủ ở đâu, thì cũng nên có một khoảng không gian ngủ vào buổi đêm dành riêng cho trẻ. Có thể là một phần không gian nếu trẻ ngủ chung giường, hoặc giường riêng của trẻ, và phải là cùng một chiếc giường hàng đêm.

**Phòng ngủ nên có cảm giác thoải mái** (không quá nóng, không quá lạnh), yên tĩnh, và tối nữa. Nếu phòng quá tối, hãy bật đèn ngủ mờ mờ trong phòng suốt đêm. Nếu có ánh sáng từ đèn đường hay ánh sáng mặt trời lọt vào phòng, thì hãy xem xét việc gắn thêm màn cửa.

**Căn phòng nên thật yên tĩnh về đêm**. Tốt nhất là không có những thứ như radio, TV, hay bật nhạc khi trẻ ngủ vào buổi tối. Khi các tiếng động như thế ngừng phát ra vào buổi tối, thì có thể trẻ sẽ thức giấc. Một số trẻ có thể cảm thấy bình tâm hơn khi nghe được “tiếng động trong im lặng” hoặc một âm thanh văng vẳng, đều đều như tiếng quạt hay tiếng máy điều hoà không khí. Nhìn chung thì không nên có tiếng động từ những đứa trẻ khác, hay từ TV, máy tính, trò chơi điện tử hay tiếng nhạc ở những phòng kế bên.

**Xem xét vùng không gian xung quanh**. Trẻ tự kỉ có thể nhận ra được những tiếng động vào buổi đêm mà những đứa trẻ khác không cảm thấy. Những thứ như tiếng nước chảy hoặc tiếng động từ căn hộ khác có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ. Trẻ tự kỉ gặp vấn đề về việc quá nhạy cảm với những thứ như chất liệu tấm trải giường hay của bộ đồ ngủ pyjama. Cố gắng nhận ra là những thứ này có ảnh hưởng đến con bạn hay không. Ví dụ, trẻ thích bộ pyjama chật hay rộng rãi, tấm trải giường dày hay mỏng?



Điều quan trọng là bạn, chồng/vợ bạn, hay người chăm sóc cần phải theo cùng một lịch trình. Lịch trình hàng đêm càng đều đặn thì con bạn sẽ càng dễ đi vào giấc ngủ.

**Ấn định thói quen sinh hoạt hàng ngày trước giờ ngủ**

Ấn định thói quen sinh hoạt trước giờ ngủ , các sinh hoạt này nên ngắn, có thể biết trước được và đúng như trẻ muốn. Một thói quen tốt sẽ giúp con bạn làm sao để thư giãn sẵn sàng cho giấc ngủ. Những sinh hoạt đó cần có luôn những hoạt động giúp trẻ bình tâm. Sinh hoạt có sự cân bằng sẽ giúp trẻ an tâm vào mỗi tối. Tránh những sinh hoạt như xem các chương trình truyền hình gây phấn khích, các trò chơi điện tử, phim ảnh, máy tính, bật nhạc lớn hay có ánh đèn sáng trưng. Tốt nhất là tránh những hoạt động chạy nhảy hay chơi những trò huyên náo.

Bắt đầu thói quen sinh hoạt 15 đến 30 phút trước khi ngủ. Đứa trẻ nhỏ sẽ cần thói quen sinh hoạt ngắn hơn (ví dụ 15 phút cho trẻ 1 tuổi) và sẽ tăng lên khi trẻ lớn hơn. Tuy nhiên, không nên để thói quen sinh hoạt đó kéo dài 60 phút.

**Những mẹo nhỏ giúp hình thành thói quen sinh hoạt trước giờ ngủ tốt hơn**

Nên **diễn ra ở phòng ngủ của trẻ** vì ở đó yên tĩnh (ngoại trừ việc tắm rủa, đánh răng).

Con bạn sẽ bình tâm khi **thói quen sinh hoạt diễn ra theo cùng một trình tự mỗi tối**.

Trẻ tự kỉ có thể được hưởng lợi khi dùng lịch trình hay danh sách những chuyện cần làm bằng hình ảnh (ví dụ dùng mấy bức tranh, từ ngữ, hay cả hai) để giúp chúng nhớ các bước thực hiện (xem ở bên dưới ví dụ về lịch trình bằng hình ảnh). Điều này sẽ giúp trẻ thấy rằng thói quen sinh hoạt trước giờ ngủ sẽ diễn ra theo cùng một trình tự mỗi tối. Một lịch trình bằng hình ảnh cũng sẽ giúp người trong nhà hay người chăm sóc theo dõi trình tự của các hoạt động đó. Trẻ không phản ứng tốt với hình ảnh thì sẽ dễ tiếp thu hơn khi dùng đồ vật. Mỗi bước trong phần sinh hoạt có thể được thể hiện bằng một món đồ dùng ở bước đó.

Nên nhận biết là chuyện nào sẽ giúp trẻ bình tâm còn chuyện nào sẽ khiến trẻ kích động. Những chuyện giúp trẻ bình tâm nên là một phần trong thói quen sinh hoạt trước giờ ngủ. Những chuyện gây kích động nên được dời sang thời điểm sớm hơn trong buổi tối. Ví dụ, nếu trẻ thấy việc tắm gây kích động hơn là thư giãn thì hãy cho trẻ tắm trước đó khi thời gian còn sớm sủa.

Ví dụ về thói quen sinh hoạt trước giờ ngủ bằng lịch trực quan



Mặc đồ ngủ Đi vệ sinh Rửa tay Đánh răng



Uống nước Đọc truyện Lên giường Ngủ

**Giữ lịch sinh hoạt đều đặn**

**Chọn một giờ ngủ và duy trì giờ đó**. Con bạn nên có giờ ngủ và thức giống như nhau suốt 7 ngày trong tuần, và càng giữ cho điều đó xảy ra càng tốt. Chọn một giờ ngủ phù hợp với độ tuổi con bạn. Giờ ngủ nên là lúc thích hợp với cả lịch sinh hoạt buổi tối của chính bạn để có được thói quen không đổi mỗi tối. Nếu lịch sinh hoạt của con bạn cần thay đổi bởi vì trong nhà có những sinh hoạt mới, thì hãy theo do xem như thế sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ con bạn ra sao. Bạn có thể cần hình thành một lịch sinh hoạt mới hoặc quay trở lại càng sớm càng tốt lịch sinh hoạt cũ vốn đã có hiệu quả.

**Thời điểm đúng lúc**. Nhiều trẻ (và người lớn) có khuynh hướng “sung sức” trong khoảng thời gian trước khi ngủ, và có thể gặp khó khăn khi đi vào giấc ngủ nếu lên giường quá sớm. Nếu con bạn mất một giờ đồng hồ để ngủ được, thì hãy nghĩ đến việc lùi giờ ngủ xuống 30 phút hoặc 1 giờ để giúp trẻ dỗ dành giấc ngủ dễ hơn.

**Khi chúng lớn lên**. Giờ ngủ sẽ trễ hơn khi trẻ lớn, nhưng luôn đặt giờ ngủ sao cho trẻ ngủ đủ giấc mỗi ngày. Trẻ lớn cũng bắt đầu thức trễ và ngủ trễ hơn vào cuối tuần. Cố gắng giữ lịch sinh hoạt của chúng không trễ hơn một giờ so với giờ ngủ và so với giờ thức vào những buổi cuối tuần.

**Dậy sớm**. Cho dù con bạn thỉnh thoảng ngủ trễ, hãy cứ giữ giờ thức dậy của trẻ y như thế hoặc không trễ hơn một giờ so với bình thường. Mặc dù có vẻ cho con bạn “nướng” thêm sẽ tốt hơn, nhưng việc thức dậy đều đặn cùng một giờ vào mỗi sáng sẽ khiến giấc ngủ tốt hơn.

**Giấc ngủ trưa**. Nếu con bạn có thời gian ngủ trưa, hãy giữ giờ ngủ trưa được đều đặn hàng ngày. Khi có thể thì nên để trẻ ngủ trưa ở phòng của trẻ. Đánh thức con bạn dậy lúc 4 giờ chiều nếu không thì tới tối trẻ sẽ khó ngủ. Nếu con bạn lớn hơn và không cần giấc ngủ trưa nữa thì hãy tránh cho trẻ ngủ trưa trừ khi chúng đổ bệnh. Với trẻ lớn, việc ngủ trong ngày sẽ khiến chúng khó ngủ về đêm hơn.

**Thức ăn là chi tiết quan trọng**. Một điểm then chốt khác cho việc định hình thói quen sinh hoạt cho trẻ là thời gian ăn uống. Con bạn nên ăn sáng mỗi buổi sáng trong cùng một thời điểm, kể cả trong tuần lẫn cuối tuần. Vào cuối ngày, không nên cho trẻ ăn quá nhiều khi trời dần về khuya. Tuy nhiên, ăn nhẹ với một chút carbohydrate (ví dụ như phô-mai hay bánh qui giòn hay trái cây) có thể giúp trẻ dễ ngủ hơn.

Chào buổi sáng ông mặt trời, chào buổi đêm chị mặt trăng. Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời vào buổi sáng và màn đêm khi tối đến cũng sẽ giúp trẻ duy trì lịch sinh hoat đều đặn. Khi con bạn dậy lúc sáng, thì hãy kéo màn ra và để ánh mặt trời tự nhiên soi sáng nhà mình. Nếu con bạn đi ngủ lúc ban ngày thì hãy đảm bảo khu vực con bạn sinh hoạt trước giờ ngủ có ánh sáng lờ mờ và căn phòng sẽ phải tối.

**Dạy con bạn việc ngủ một mình**

**Tại sao trẻ con nên học cách ngủ một mình?**

Trẻ con và người lớn theo tự nhiên sẽ thức dậy vài lần mỗi đêm. Mỗi lần thức dậy, ta thường xem xung quanh mình ra sao rồi lại nhanh chóng chìm vào giấc ngủ trở lại. Việc thức giấc này nhanh đến mức ta thường không nhớ tới khi thức dậy lúc sáng.

Nếu con bạn không thể ngủ một mình, thì mỗi lần trẻ thức giấc sẽ khó mà ngủ lại được nếu không có bạn giúp. Nếu con bạn học cách ngủ một mình thì trẻ sẽ có thể ngủ trở lại khi chợt thức giấc nửa đêm, và thức dậy tràn trề sinh lực hơn vào buổi sáng

**Làm thế nào để dạy trẻ?**

Cũng như trẻ đã học được cách ngủ dưới sự chỉ dẫn của bạn, thì bạn cũng sẽ phải dạy chúng cách ngủ một mình. Điều này nên được thực hiện dần dần trong thời gian một vài tuần. Ví dụ, nếu bạn thường nằm xuống cùng trẻ khi ngủ, thì bạn có thể thay đổi cách thức bằng cách ngồi bên trẻ trong vài đêm, rồi ngồi ở trên ghế cạnh giường. Tiếp tục ngồi trên ghế, nhưng mỗi đêm lại di chuyển ra xa hơn một chút cho đến khi ra khỏi căn phòng và không còn bên con mình nữa. trong khi bạn thực hiện những thay đổi này thì hãy giảm mức chú ý dành cho con mình như nói chuyện, biểu hiện nét mặt hay giao tiếp bằng mắt.

Một khi bạn ra khỏi được phòng con mình nếu trẻ căng thẳng không ngủ được, bạn có thể chờ một vài phút rồi quay vào phòng kiểm tra thử. Khi bạn vào phòng, thì hãy nán lại thật nhanh (ít hơn một phút) và chỉ giao tiếp chút ít bằng cơ thể hay bằng lời nói (ví dụ như hôn phớt lên trẻ). Nói từ tốn mà quả quyết “Đến giờ ngủ rồi đó, Con sẽ ổn mà. Con ngủ ngon nhé” và rời khỏi phòng.

Nếu bạn cần quay lại phòng của trẻ, thì mỗi lần hãy đợi lâu thêm một chút và nán lại nhanh hơn một chút. Một khi con bạn có thể ngủ một mình thì bạn có thể dùng cũng những cách đó nếu trẻ thức giấc nửa đêm, hay trước giờ thức dậy vào buổi sáng.

Công cụ dạy trẻ: Tấm thẻ trao đổi trong giờ ngủ

Một tấm thẻ trao đổi trong giờ ngủ là công cụ hữu dụng cho trẻ lớn. Đây là một tấm thẻ (hay một món đồ nào khác) con bạn dùng để đưa cho bạn nếu thức giấc nửa đêm. Con bạn có thể dùng nó để đổi lấy một điều gì đó thật nhanh gọn, như một cái ôm hay uống nước.

Nên dạy con bạn là chúng có thể dùng tấm thẻ này một lần cho mỗi đêm, và một khi đã dùng tấm thẻ rồi thì nên đưa nó lại cho bạn. Bạn sẽ đưa lại tấm thẻ cho con mình vào đêm sau đó để trẻ dùng tiếp.

Dạy con bạn rằng nếu cả đêm trôi qua mà không dùng tấm thẻ đó thì sẽ có món quà vào buổi sáng dành cho trẻ. Bạn cũng có thể tạo ra phương thức ban thưởng. Ví dụ, cho mỗi đêm không dùng tấm thẻ, thì con bạn sẽ có một tờ giấy dính. Nếu con bạn có được đủ tờ giấy dính (ví dụ 5 tờ) thì trẻ sẽ nhận được món quà đặc biệt. Món quà có thể là một món đồ hay một chuyến ra ngoài chơi đặc biệt cùng bạn.

**Tấm thẻ trao đổi trong giờ ngủ**

Trao đổi một lần cho

- Một lần bố/mẹ tới thăm

- Một lần uống nước

- Một cái ôm vào buổi đêm

- Một cái hôn vào buổi đêm

**Khuyến khích những cách hành xử giúp dễ ngủ**

**Hoạt động thể chất**

Tập thể dục trong ngày sẽ giúp trẻ dễ ngủ hơn về đêm. Những ai tập thể dục cũng đều thấy rằng sẽ dễ ngủ hơn vào ban đêm và có giấc ngủ sâu hơn. Nếu con bạn không tập thể dục đều đặn ở trường, thì hãy lập lịch tập cho trẻ ở nhà.

Đảm bảo thời gian tập thể dục diễn ra vào thời điểm sớm sủa, bởi nếu có những hoạt động khuấy động gần với giờ ngủ sẽ làm trẻ khó ngủ hơn Hãy chắc là toàn bộ những hoạt động tốn sức kết thúc trước giờ ngủ hai đến ba giờ.

**Thức ăn và thức uống có chứa caffeine**

Caffeine là chất kích thich làm ta tỉnh thức và sẽ khiến trẻ thức cả đêm. Tác động của caffeine sẽ ở trong cơ thể từ 3 đến 5 giờ, có thể lên đến 12 giờ. Nếu con bạn ăn hoặc uống những thứ có caffeine (như chocolate, trà, soda) trong buổi chiều hay tối thì chúng có thể rất khó ngủ. Một số trẻ dễ ngủ nhất khi bữa ăn của chúng không có những món chứa caffeine. Hầu hết trẻ đều có thể ngủ tốt khi tránh được đồ ăn, thức ăn có chứa caffeine khoảng vài giờ trước khi ngủ.

**Về những đứa con khac của tôi thì sao?**

Nhiều gia đình tự hỏi những thay đổi trong thói quen đi ngủ của một đứa trẻ sẽ ảnh hưởng ra sao với những đứa trẻ khác. Thường thì một thói quen nhất quán sẽ có tác động tốt đối với mọi người.

*Giúp một tay*. Sẽ có ích nếu nghĩ đến cách để cho mấy đứa trẻ giúp nhau để có thể ngủ được. Cho phép mấy đứa trẻ dùng lịch trực quan sẽ giúp cho đứa trẻ có vấn đề về giấc ngủ học cách dùng lịch trực quan. Khi mọi người trong nhà đều cùng làm một việc, thì con bạn sẽ dễ học kĩ năng mới hơn.

*Chơi cùng nhau, ở bên nhau.* Nghĩ về mức độ hoạt động trước giờ ngủ cũng là một điều có ích. Những đứa trẻ có thể giúp nhau trong các hoạt động xoa dịu đầu óc.

*Giờ ngủ rải rác*. Một số gia đình thấy là nếu cho mấy đứa trẻ ngủ vào những lúc khác nhau thì sẽ có ích hơn. Điều này giúp cho phụ huynh có được thời gian lo cho từng đứa trước giờ ngủ. Nếu mấy đứa con bạn đi ngủ vào những lúc khác nhau thì hãy nghĩ đến tiếng động gây ra đối với đứa trẻ đang chuẩn bị ngủ.

**Chuyện gì xảy ra nếu tôi tạo ra những thay đổi mà vẫn không cải thiện được giấc ngủ của con mình?**

Nếu những gợi ý này không có tác dụng với bạn và đứa trẻ, hoặc giấc ngủ của trẻ vẫn còn bị xao động, thì bạn nên nói chuyện với bác sĩ để hỏi xem liệu có cần chuyên gia về giấc ngủ không. Sẽ có ích khi biết được các nguyên nhân y học khiến con bạn không ngủ ngon được và biết được là có phương thuốc nào có thể giúp con bạn ngủ ngon hơn không. Bổ sung melatonin đã cho thấy hứa hẹn theo một số nghiên cứu nhỏ, cũng giống như dùng các phương thuốc khác để dỗ giấc ngủ. Dùng thuốc cần phải có sự chỉ định và chăm sóc từ một chuyên gia y tế

**Nguồn tài liệu**

Bộ phận Dịhc vụ Gia đình của Autism Speaks đưa ra một số tài liệu, cẩm nang, và hỗ trợ để giúp kiểm soát những thách thức hàng ngày khi sống với chứng tự kỉ: <http://www.autismspeaks.org/family-services>. Nếu bạn muốn nói chuyện với thành viên của Nhóm Hỗ trợ Dịch vụ Gia đình của Autism Speaks, hãy liên hệ với Nhóm Giải đáp Tự kỉ (ART) theo số 888-AUTISM2 (288-4762) hoặc email về familyservices@autismspeaks.org

**Lời cảm ơn**

Tài liệu này được phát triển bởi Shelly K. Weiss, Tiến sĩ Y khoa, FRCPC, nhà thần kinh học trẻ em ở bệnh viện dành cho Trẻ em mắc bệnh (SickKids), trường University of Toronto, Ontario, Canada, và Beth Ann Malow, Tiến sĩ Y khoa, Thạc sĩ Khoa học, nhà thần kinh học và giám đốc của chương trình rối loạn giấc ngủ thuộc trường VanderBilt University, Nashville, Tennessee, là sản phẩm của Mạng lưới Điều trị Tự kỉ (ATN), một chương trình thuộc Autism Speaks. Có sự trợ giúp quí giá của các thành viên thuộc Hội đồng chuyên về giấc ngủ của ATN trong việc đọc soát lại tài liệu này, chân thành cảm ơn Terry Katz, tiến sĩ, nhà tâm lí học, trường University of Colorado School of Medicine, và Kim Frank, Thạc sĩ Giáo dục, nhà tư vấn giáo dục, trường Vanderbilt University. Khái niệm về thẻ trao đổi trong giờ ngủ có được là nhờ Bác sĩ Patrick Friman (Kho lưu trữ các loại thuốc nhi khoa và thanh thiếu niên, 1999).

*Mạng lưới Điều trị tự kỉ/Mạng lưới nghiên cứu Sự tác động của Hội chứng tự kỉ lên Sức khỏe thể chất- thuộc tổ chức Autism Speaks biên tập, thiết kế và phát hành tài liệu này. Chúng tôi chân thành cảm ơn ý kiến đóng góp của các đình trong Mạng lưới Trị liệu Hội chứng tự kỉ của Autism Speaks. Bạn có thể lưu hành tài liệu dưới hình thức này hoặc cũng có thể số hóa tài liệu dưới dạng dữ liệu điện tử mà không mất phí để phục vụ cho tổ chức của bạn. Liên hệ* *atn@autismspeaks.org* *để biết thêm thông tin.*

*Tài liệu này là kết quả của hàng loạt hoạt động nghiên cứu trong chương trình Mạng lưới Điều trị Tự kỉ do tổ chức Autism Speaks tài trợ. Dự án được hỗ trợ theo thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kì (U.S Department of Health and Human Services), Cơ quan Quản trị Dịch vụ và Nguồn lực Y tế (Health Resources and Services Administration), Chương trình Nghiên cứu Sức khoẻ Bà mẹ và Trẻ em (Maternal and Child Health Research Program) và Bệnh viện Đa khoa Massachusetts. Nội dung trong đây hoàn toàn là trách nhiệm của các tác giả và không nhất định là đại diện cho quan điểm chính thức của Cục Sức khoẻ Bà mẹ và Trẻ em (MCHB), Cơ quan chính phủ về Nguồn tài nguyên và Dịch vụ Sức khoẻ (HRSA), Bộ Sức khoẻ và Dịch vụ Con người Hoa Kì (HHS).*