ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้งอแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด

บทความ

ม.ค. 29, 2024

6นาที

การนอนเต็มอิ่มอย่างเพียงพอ จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กอย่างมาก โดยเฉพาะพัฒนาการการเจริญเติบโตด้านร่างกาย (ความสูง) การนอนหลับที่ได้คุณภาพนอนหลับสนิทจะกระตุ้นให้สมองหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ที่เป็นฮอร์โมนการเจริญเติบโตหลั่งออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนอนหลับที่ดี นอนหลับง่ายอาจไม่ใช่กับเด็กทุกคน เพราะยังมีคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ในอีกหลายครอบครัวที่ประสบปัญหาลูกเล็ก ทารกไม่ยอมนอน
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- สาเหตุที่ทำให้ทารกไม่ยอมนอน ได้แก่ มีปัญหาสุขภาพ ห้องนอนมีการจัดสภาพแวดล้อมไม่เหมาะต่อการนอน รวมถึงกินนมอิ่มมากเกินไปก่อนเข้านอนทำให้เกิดอาการท้องอืด แน่นนท้อง
- การนอนที่มีคุณภาพของลูกน้อย ควรจัดให้มีสภาพแวดล้อมของห้องนอนที่สะอาด มีอากาศถ่ายเทสะดวก เงียบไม่มีเสียงรบกวน และไม่มีแสงสว่าง แสงไฟรบกวนต่อการนอน
- การนอนหลับสนิท นอนหลับอย่างเต็มอิ่ม จะช่วยให้ลูกมีความจำดี อารมณ์ดี โกรทฮอร์โมนหลั่งได้เต็มที่ ช่วยให้มีพัฒนาการการเจริญเติบโตดีสมวัย และมีภูมิคุ้มกันดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทารกไม่ยอมนอน
- เทคนิคช่วยแก้ปัญหา ทารกไม่ยอมนอนตอนกลางคืน
- เด็กแต่ละวัย ควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ข้อดีของการให้ลูกน้อยได้นอนหลับอย่างเพียงพอ
- ไอเทมเด็ด ช่วยให้ลูกนอนหลับง่ายขึ้น

การรับมือเวลาที่ลูกไม่ยอมนอน ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากที่จะแก้ไข เพราะการที่ลูกไม่ยอมนอนอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งหากคุณพ่อคุณแม่ทราบถึงต้นตอของการไม่ยอมนอน นอนหลับยากของลูกแล้ว ก็จะสามารถรับมือและช่วยให้ลูกนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ มาดูกันว่าเพราะเหตุใดบ้างถึงลูกงอแงไม่ยอมนอน

สาเหตุที่ทารกไม่ยอมนอน

- **สภาพแวดล้อมในห้องนอน:** ภายในห้องนอนของลูกอากาศถ่ายเทได้ไม่ดี อึดอัดร้อน มีเสียงดังจากภายนอกเข้ามารบกวนการนอน หรือมีความสว่างจากแสงภายนอกเข้ามาในห้องนอน รวมถึงเวลานอนกลางคืนไม่ปิดไฟ
- **เจ็บป่วยไม่สบาย:** ลูกอาจมีอาการไม่สบายที่มาจากโรคประจำตัว หรืออาการป่วยไข้ที่เกิดขึ้นได้ในเด็ก ส่งผลให้ลูกรู้สึกไม่สบายตัวเวลานอน
- **มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ:** ลูกอาจมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ จึงทำให้เวลานอนหายใจได้ยากลำบาก หายใจไม่สะดวก
- **กินนมอิ่มมากเกิน:** ลูกรู้สึกไม่สบายท้องเวลานอน เพราะมีอาการท้องอืด แน่นท้องจากการที่กินนมอิ่มมากเกินไป ในเด็กอายุ 6 เดือนเป็นต้นไป ก่อนนอนกลางคืนไม่ควรให้กินนมเกิน 8 ออนซ์

เทคนิคช่วยแก้ปัญหา ทารกไม่ยอมนอนตอนกลางคืน

เพื่อให้ลูกน้อยมีช่วงเวลาของการนอนที่ได้คุณภาพ คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องมีเทคนิคที่ช่วยให้ลูกนอนหลับได้ง่ายขึ้น หลับสนิท หลับนาน ตื่นเช้ามาจะได้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า

1. สภาพแวดล้อมห้องนอนต้องเหมาะกับการนอน

ห้องนอนของลูก หรือนอนห้องเดียวกับคุณพ่อคุณแม่ แนะนำให้จัดห้องนอนให้สะอาดน่านอน ไม่เหม็นอับ และต้องมีความเงียบ ไม่มีเสียงรบกวนใด ๆ ไม่ว่าจะจากทีวี มือถือ เครื่องเสียง หรือเสียงภายนอกที่เล็ดลอดเข้ามารบกวนการนอน

2. กล่อมลูกหลับบนเตียงนอน

การกล่อมลูกให้นอนหลับที่เตียงนอนจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ว่าที่นอนของเขาคือเตียง ไม่ควรกล่อมลูกให้หลับคาไหล่หรืออกคุณพ่อคุณแม่ก่อนแล้วค่อยวางลูกลงนอน เพราะลูกอาจจะสะดุ้งตื่นและร้องงอแงขึ้นมาเมื่อถูกวางลงบนเตียงนอน (4)

3. ปรับแสงไฟให้เหมาะกับการนอน

การถูกรบกวนจากแสงไฟที่จ้ามากในห้องนอนจะทำให้ลูกหลับยาก แนะนำว่าควรปิดไฟในห้องนอน หรือเปิดไฟพอแค่มีแสงสลัว ๆ จะช่วยให้ลูกหลับได้ง่ายขึ้น

4. เล่านิทานให้ฟังก่อนนอน

การอ่านนิทานให้ลูกฟังก่อนนอนจะช่วยให้ลูกเคลิ้มหลับได้ง่ายขึ้น ไม่แนะนำให้ชวนลูกเล่นสนุกที่ต้องออกแรงก่อนเข้านอน

5. อุณหภูมิห้องนอน

ลูกจะนอนหลับอย่างสบายตัว ไม่สะดุ้งตื่นขึ้นมาร้องงอแงกลางดึก แนะนำให้ปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้มีความเย็นสบายแบบพอดี ต้องไม่ร้อนมากจนเหงื่อซึม หรือเย็นมากจนหนาว อุณหภูมิห้องนอนที่เหมาะกับการนอนควรให้อยู่ 25-26 องศา

6. พาลูกเข้านอนเวลาเดิมทุกวัน อย่าปล่อยให้เล่นเกินเวลา

ควรพาลูกเข้านอนเป็นเวลาทุกวัน เช่น เข้านอนตอน 1 ทุ่ม หรือเข้านอนตอน 2 ทุ่ม ก็ควรจะเป็นเวลาเดิมเพื่อให้ลูกเกิดการเรียนรู้และเป็นการฝึกให้ลูกมีวินัย ว่าเมื่อถึงเวลาเข้านอนจะต้องนอนและหยุดเล่นกิจกรรมทุกอย่าง

7. พาลูกออกกำลังกายเบา ๆ

การพาลูกออกกำลังกายช่วงเช้าหรือเย็นจะช่วยให้นอนหลับได้ดี แต่ไม่แนะนำให้ออกกำลังกายก่อนเข้านอน เพราะจะส่งผลทำให้นอนหลับได้ยาก

8. ให้ลูกสวมเสื้อผ้าที่สบายตัว

ไม่รัดแน่น และไม่ทำให้ร้อนและใช้ตุ๊กตา ผ้าห่ม หรือของเล่นชิ้นโปรด วางไว้ใกล้ ๆ ให้ลูกรู้สึกอุ่นใจ และหลับได้ง่ายขึ้น

เด็กแต่ละวัย ควรนอนวันละกี่ชั่วโมง

ชั่วโมงการนอนของทารกและของเด็กวัยกำลังโตจะแตกต่างกันไปตามช่วงวัย ดังนี้

- เด็กทารกวัย 4-12 เดือน จะนอนกลางวันและกลางคืนวันละ 12-16 ชั่วโมง
- เด็กวัย 1-2 ปี จะนอนกลางวันและกลางคืนวันละ 11-14 ชั่วโมง
- เด็กวัย 3-5 ปี จะนอนกลางวันและกลางคืนวันละ 10-13 ชั่วโมง
- เด็กวัย 6-12 ปี จะนอนวันละ 9-12 ชั่วโมง
- เด็กวัย 13-18 ปี จะนอนวันละ 8-10 ชั่วโมง

ข้อดีของการให้ลูกน้อยได้นอนหลับอย่างเพียงพอ

1. **โกรทฮอร์โมนมีประสิทธิภาพ:** สมองจะหลั่งโกรทฮอร์โมนได้ดีในช่วง 4 ทุ่มถึงตี 2 โกรทฮอร์โมนมีผลดีต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของเด็กและยังช่วยซ่อมแซมร่างกายในส่วนที่สึกหรอให้กลับมาทำงานได้อย่างสมบูรณ์
2. **อารมณ์ดี:** การนอนหลับสนิท นอนเต็มอิ่ม จะส่งผลให้มีอารมณ์ที่ดีและมั่นคง
3. **ความจำดี:** การนอนหลับที่เพียงพอ จะช่วยให้มีสมาธิในการเรียนรู้ มีความคิดสร้างสรรค์ดี และมีความจำดี
4. **ภูมิคุ้มกันดี:** การนอนหลับส่งผลโดยตรงต่อระบบภูมิคุ้มกัน หากเด็ก ๆ ได้นอนหลับพักผ่อนที่เต็มอิ่ม ไม่นอนดึก ก็จะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ลดอัตราเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยไม่สบายในเด็ก
5. **ร่างกายแข็งแรง:** ไม่นอนดึกและนอนหลับสนิท ส่งผลต่อสุขภาพของเด็ก ๆ โดยตรง เนื่องจากจะช่วยให้ระบบการทำงานของหัวใจมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้

ไอเทมเด็ด ช่วยให้ลูกนอนหลับง่ายขึ้น

เด็กแต่ละคนจะนอนหลับยากง่ายไม่เหมือนกัน เด็กบางคนนอนหลับได้เองโดยที่ไม่ต้องมีตัวช่วยใด ๆ แต่กับเด็กบางคนคุณพ่อคุณแม่อาจต้องหาของที่ลูกชอบมาวางไว้ใกล้ ๆ หรือให้กอดขณะที่นอนหลับไปด้วย ได้แก่

1. **หนังสือนิทาน:** เด็กส่วนมากชอบให้คุณพ่อคุณแม่อ่านนิทานให้ฟังก่อนนอน และจะมีนิทานเรื่องโปรดที่ต้องอ่านให้ฟังก่อนเข้านอน
2. **ตุ๊กตา ผ้าห่ม หรือของเล่นชิ้นโปรด:** การได้กอดน้องตุ๊กตาตัวโปรด หรือผ้าห่มผืนโปรด จะช่วยให้ลูกรู้สึกอุ่นใจ และหลับได้ง่ายขึ้น
3. **โคมไฟแบบหรี่แสงได้:** เด็กบางคนชอบให้ปิดไฟนอนแต่ต้องไม่มืดจนเกินไป เพราะจะเกิดความกลัวแล้วจะนอนไม่หลับ ในห้องนอนจึงต้องมีแสงไฟสลัว ๆ จากโคมไฟ ก็จะนอนหลับได้ง่ายขึ้น

ข้อควรระวังการนอนในเด็กทารกแรกเกิดที่คุณพ่อคุณแม่ต้องให้ความสำคัญและใส่ใจมากเป็นพิเศษก็คือ ไม่ควรให้ลูกนอนคว่ำ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะ SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) หรือที่เรียกว่าไหลตายในทารก คือการเสียชีวิตกะทันหันโดยไม่มีสาเหตุ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. สุขภาพดีง่าย ๆ เริ่มจากการนอน, โรงพยาบาลนครธน
2. นอนไม่หลับเกิดจากอะไร, โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาการุณย์
3. อยากให้ลูกนอนเป็นเวลา, โรงพยาบาลเปาโล
4. ทำอย่างไรเมื่อลูกน้อยไม่ยอมนอน, โรงพยาบาลพิษณุเวช พิจิตร
5. ไม่อยากให้ลูกตื่นกลางดึกแม่ต้องฝึกไว้, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
6. นอนหลับกี่ชั่วโมงถึงจะเพียงพอ, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
7. 5 คุณประโยชน์ของการนอนที่ดี (Surprising Reasons to Get More Sleep), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
8. การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

อ้างอิง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น