

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้แแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ

ม.ค. 29, 2024

6 นาที

การนอนเต็มอิมอย่างเพียงพอ จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กอย่างมาก โดยเฉพาะพัฒนาการ การเจริญเติบโตด้านร่างกาย (ความสูง) การนอนหลับที่ได้คุณภาพนอนหลับสนิทจะกระตุ้นให้สมอง หลังโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ที่เป็นฮอร์โมนการเจริญเติบโตหลังออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนอนหลับที่ดี นอนหลับง่ายอาจไม่ใช่กับเด็กทุกคน เพราะยังมีคุณแม่พ่อกุณแม่มีมือใหม่ในอีกหลายครอบครัวที่ประสบปัญหาลูกเล็ก ทารกไม่ยอมนอน

จริงไหมคะที่ทารกจะมีช่วง "Wonder Week" ที่ทำให้อแแงและ นอนยากกว่าปกติ?

คลิก

จริงสุด ๆ เลยค่ะ! Wonder Week คือช่วงที่สมองของน้องกำลัง "ก้าวกระโดด" ทางพัฒนาการค่ะ เช่น กำลังจะพลิกคว่ำ หรือกำลังจะคลาน ช่วงนี้สมองจะตื่นตัวมากๆ ทำให้น้องรู้สึกสับสน ไม่สบายตัว งอแงติดแม่แฉ และแน่นอนว่านอนยากขึ้นค่ะ เป็นช่วงที่คุณแม่ต้องอดทนและให้ความรักความอบอุ่นกับเขาเป็นพิเศษเลยนะคะ แต่ถ้าอาการอแแงรุนแรงผิดปกติ ควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

ทำไมลูกถึงต้อง "ดูดเต้า" หรือ "ดูดขวด" กล่อมตัวเองให้หลับ ตลอดเลยคะ? จะแก้ไขยังไงดี?

คลิก

เพราะการดูดเป็นวิธี "ปลอบประโลม" ที่ดีที่สุดที่เขารู้จักมาตั้งแต่เกิดเลยนะคะ! แต่ถ้าคุณแม่เหนื่อยกับการต้อง เป็นจุกหลอกให้ลูกตลอดคืน ลองเริ่ม "ฝึกให้ลูกหลับเอง" ดูค่ะ โดยพยายามวางน้องลงเตียงตอนที่เขายัง "ง่วง แต่ไม่หลับสนิท" แล้วดับก้นเบาๆ หรือร้องเพลงกล่อมแทนค่ะ ช่วงแรกๆ อาจจะยากหน่อยแต่น้องจะค่อยๆ เรียนรู้ที่จะหลับได้โดยไม่ต้องอาศัยการดูดค่ะ หากมีปัญหาเรื่องการนอน ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการนอน ของเด็กค่ะ

แล้ว "ลูกหลอก" ละคะ ช่วยให้ลูกนอนง่ายขึ้นจริงไหม แล้วจะทำให้ลูกติดยาเปล่า?

คลิก

ช่วยได้จริงในเด็กหลายๆ คนเลยคะ! เพราะมันช่วยตอบสนองความต้องการในการดูดเพื่อผ่อนคลายของเขา และยังมีการวิจัยบอกว่าอาจจะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะไหลตาย (SIDS) ได้ด้วยคะ ส่วนเรื่องจะติดหรือไม่นั้นก็แล้วแต่เด็กคะ ถ้าจะให้ใช้ แนะนำให้เริ่มตอนที่การเข้าเต้า/ดูดขวดนมแม่เริ่มเข้าที่แล้ว และพยายามเลิกให้ได้ก่อนวัย 2-3 ขวบเพื่อไม่ให้มีผลกับสุขภาพฟันนะคะ หากไม่แน่ใจควรปรึกษาคุณหมอมะคะ

สรุป

- สาเหตุที่ทำให้ทารกไม่ยอมนอน ได้แก่ มีปัญหาสุขภาพ ห้องนอนมีการจัดสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมต่อการนอน รวมถึงกินนมอิ่มมากเกินไปก่อนเข้านอนทำให้เกิดอาการท้องอืด แน่นท้อง
- การนอนที่มีคุณภาพของลูกน้อย ควรจัดให้มีสภาพแวดล้อมของห้องนอนที่สะอาด มีอากาศถ่ายเทสะดวก เงียบไม่มีเสียงรบกวน และไม่มีแสงสว่าง แสงไฟรบกวนต่อการนอน
- การนอนหลับสนิท นอนหลับอย่างเต็มอิ่ม จะช่วยให้ลูกมีความจำดี อารมณ์ดี โกรทฮอร์โมนหลังได้เต็มที่ ช่วยให้พัฒนาการเจริญเติบโตดีสมวัย และมีภูมิคุ้มกันดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

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

การรับมือเวลาที่ลูกไม่ยอมนอน ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากที่จะแก้ไข เพราะการที่ลูกไม่ยอมนอน อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งหากคุณพ่อคุณแม่ทราบถึงต้นตอของการไม่ยอมนอน นอนหลับยากของลูกแล้ว ก็จะสามารถรับมือและช่วยให้ลูกนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ มาดูกันว่าเพราะเหตุใดบ้างถึงลูกลงงแงไม่ยอมนอน

S-Mom
Club

วิธีรับมือลูกน้อยหลับยาก ให้พักผ่อนได้เต็มที่ เพื่อลูกสมองไวกว่าเดิม



สาเหตุที่ทารกไม่ยอมนอน

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

เทคนิคช่วยแก้ปัญหา ทารกไม่ยอมนอนตอนกลางคืน

เพื่อให้ลูกน้อยมีช่วงเวลาของการนอนที่ได้คุณภาพ คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องมีเทคนิคที่ช่วยให้ลูกนอนหลับได้ง่ายขึ้น หลับสนิท หลับนาน ตื่นเช้ามาจะได้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า

S-Mom Club

จัดห้องให้เวียบน่านอน

กล่อมลูกหลับบนเตียง

ปรับแสงไฟให้มืดหรือสลัว

1. สภาพแวดล้อมห้องนอนต้องเหมาะกับการนอน

ห้องนอนของคุณ หรือห้องเดียวกับคุณพ่อคุณแม่ แนะนำให้จัดห้องนอนให้สะอาดน่านอน ไม่เหม็นอับ และต้องมีความเงียบ ไม่มีเสียงรบกวนใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นจากทีวี มือถือ เครื่องเสียง หรือเสียงภายนอกที่เล็ดลอดเข้ามารบกวนการนอน

2. กล่อมลูกหลับบนเตียงนอน

การกล่อมลูกให้นอนหลับที่เตียงนอนจะช่วยให้คุณเรียนรู้ว่าที่นอนของเขาคือเตียง ไม่ควรกล่อมลูกให้หลับคาไหล่หรืออกคุณพ่อคุณแม่ก่อนแล้วค่อยวางลูกลงนอน เพราะลูกอาจจะสะดุ้งตื่นและร้องงอแงขึ้นมาเมื่อถูกวางลงบนเตียงนอน (4)

3. ปรับแสงไฟให้เหมาะกับการนอน

การถูกรบกวนจากแสงไฟที่จ้ามากในห้องนอนจะทำให้ลูกหลับยาก แนะนำว่าควรปิดไฟในห้องนอนหรือเปิดไฟพ้อแคมีแสงสลัว ๆ จะช่วยให้คุณหลับได้ง่ายขึ้น

เล่านิทาน
ก่อนนอน



ปรับอุณหภูมิห้อง
25-26 องศา

พาเข้านอน
เวลาเดิม



4. เล่านิทานให้ฟังก่อนนอน

การอ่านนิทานให้ลูกฟังก่อนนอนจะช่วยให้ลูกเคลิ้มหลับได้ง่ายขึ้น ไม่แนะนำให้ชวนลูกเล่นสนุกที่ต้องออกแรงก่อนเข้านอน

5. อุณหภูมิห้องนอน

ลูกจะนอนหลับอย่างสบายตัว ไม่สะดุ้งตื่นขึ้นมาร้องงอแงกลางดึก แนะนำให้ปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้มีความเย็นสบายแบบพอดี ต้องไม่ร้อนมากจนเหงื่อซึม หรือเย็นมากจนหนาว อุณหภูมิห้อง

นอนที่เหมาะสมกับการนอนควรให้อยู่ 25-26 องศา

6. พาลูกเข้านอนเป็นเวลาเดิมทุกวัน อย่างปล่อยให้เล่นเกินเวลา

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 โท กรทฮอร์โมนมีผลดีต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของเด็กและยังช่วยซ่อมแซมร่างกายในส่วนที่สึกหรอให้กลับมาทำงานได้อย่างสมบูรณ์
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 เด็กบางคนนอนหลับได้เองโดยไม่ต้องมีตัวช่วยใด ๆ แต่กับเด็กบางคนคุณพ่อคุณแม่อาจต้องหาของที่ลูกชอบมาวางไว้ใกล้ ๆ หรือให้กอดขณะที่ยังนอนหลับไปด้วย ได้แก่

1. **หนังสือนิทาน:** เด็กส่วนมากชอบให้คุณพ่อคุณแม่อ่านนิทานให้ฟังก่อนนอน และจะมีนิทานเรื่องโปรดที่ต้องอ่านให้ฟังก่อนเข้านอน
2. **ตุ๊กตา ผ้าห่ม หรือของเล่นชิ้นโปรด:** การได้กอดน้องตุ๊กตาตัวโปรด หรือผ้าห่มผืนโปรด จะช่วยให้ลูกรู้สึกอุ่นใจ และหลับได้ง่ายขึ้น
3. **โคมไฟแบบหรี่แสงได้:** เด็กบางคนชอบให้ปิดไฟนอนแต่ต้องไม่มีมืดจนเกินไป 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
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนานนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนานนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. สุขภาพดีง่าย ๆ เริ่มจากการนอน, โรงพยาบาลนครชน
2. นอนไม่หลับเกิดจากอะไร, โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์

3. อยากให้ลูกนอนเป็นเวลา, โรงพยาบาลเปาโล
4. ทำอย่างไรเมื่อลูกน้อยไม่ยอมนอน, โรงพยาบาลพิษณุเวช พิจิตร
5. ไม่อยากให้ลูกตื่นกลางดึกแม่ต้องฝึกไว้, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
6. นอนหลับก็ชั่วโมงถึงจะเพียงพอ, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
7. 5 คุณประโยชน์ของการนอนที่ดี (Surprising Reasons to Get More Sleep), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
8. การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

อ้างอิง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2566

แฮร์ตอนนี่