

# การกวนนอนสะดุง เกิดจากอะไร พร้อม วิธีแก้ลูกนอนสะดุง

คุณลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ค. 10, 2024

7นาที

ถ้าลูกน้อยตื่นมาอย่างกะทันหัน ไม่ว่าตอนกลางวันหรือกลางคืน โดยเฉพาะถ้าเกิดขึ้นช้า ๆ เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่หรือคุณพ่อจะกังวลใจ ท่าทีที่เหมือนไม่สบายด้วย แต่บางครั้งดูเหมือนว่าอีกด้วย สิ่งที่เกิดขึ้นนี้มีสาเหตุหลายอย่าง บทความนี้จะไขข้อข้องใจและเสนอคำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพื่อช่วยให้คุณพ่อคุณแม่รับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

## สรุป

- ร่างกายของลูกน้อยแรกเกิดมีกลไกระบุกตุกตุกตอนนอน เป็นท่าทีปกป้องตัวเองของลูกน้อย และสร้างสมดุลตัวตนของเขาระบุกตุกตุกในโลกนอกมดลูกคุณแม่
- อาการกระตุก ผวา และจารးร้องไห้ของเด็กนุ่มนิ่มๆ จะเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดจนถึงประมาณ 3 เดือน
- หากการกระตุกมีบางสิ่งเปลี่ยนแปลง เช่น กระตุกแบบไม่สมมาตร มีด้านหนึ่งไม่กระตุก หรือกระตุกจนน่ากลัว ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อมีความผิดปกติอย่างอื่นแทรกซ้อนที่คุณแม่อาจไม่ทราบ เช่น ปัญหาระบบประสาท ออทิสติก โรคสมาธิสั้น และความผิดปกติของการเรียนรู้และพัฒนาการ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การกวนนอนสะดุง เกิดจากอะไร
- การกวนนอนสะดุง เป็นสัญญาณอันตรายหรือเปล่า
- คุณแม่ติดกาแฟ เครื่องดื่มคาเฟอีน ก็ทำให้การกวนนอนสะดุงได้
- วิธีแก้ลูกนอนสะดุง คุณพ่อคุณแม่รับมือได้ไม่ยาก
- ไม่อยากให้การกวนนอนสะดุง ให้นอนท่าไหนดีที่สุด
- อาการลูกนอนผัวร้องให้แบบนี้ ควรไปปรึกษาคุณหมอ

# การนอนสะดึง เกิดจากอะไร

อาการสะดึง หรือมีชื่อเรียกนทางการแพทย์ว่า อาการสะดึงแบบโมโร (Moro reflex) เป็นการตอบสนองในส่วนของร่างกายต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น เสียงดัง การพูด หรือความรู้สึกเมื่อนำมือกลับตัวจากที่สูง มักเกิดขึ้นเมื่อลูกน้อยของคุณแม่หลับ แต่ถ้าสังเกตจะพบว่าเกิดขึ้นในขณะที่ตื่นอยู่ได้เช่นกัน

- การแสดงออกนั้น ลูกน้อยจะเกร็งหลัง เหวี่ยงแขนขึ้นและขาดูออก มีการแบบมือออก ก่อน จะดึงเข้ากับแขนมาชิดตัวและก้มมัดแน่น จากนั้นการสะดึงตกลงไปที่เกิดขึ้นเป็นกลไกในร่างกายของลูกน้อยก็จะจบลง อย่างไรก็ตาม ลูกน้อยอาจจะร้องให้เมษา สร้างความกังวลใจให้บ้าง
- แรก ๆ คุณแม่หลายคนอาจไม่สบายใจที่ช่วยลูกน้อยให้นอนหลับอย่างสบายไม่ได้ ตรงนี้ต้องมองกันอีกมุม ทำให้การแสดงออกของน้องที่น่ากังวลนั้น แท้ที่จริงแล้วเป็นข้อบ่งชี้ว่าเขามีสุขภาพแข็งแรงและพัฒนาเป็นไปอย่างที่ควร
- อย่างให้คุณแม่พิจารณาว่าลูกนอนผาวร้องให้เป็นรูปแบบของความพ่ายแพ้เริ่มแรกของลูกน้อยที่จะปกป้องตัวเอง และการเรียนรู้ถึงการคงอยู่ของลูกน้อยนอกรอบ ความรู้สึกเมื่อนอกจากที่สูงที่รับรู้ได้ และลูกน้อยรับมือกับมันได้

# การนอนสะดึง เป็นสัญญาณอันตรายหรือเปล่า

- ไม่ต้องกังวล กรณีของการสะดึงแบบโมโรจะไม่ส่งผลเสียใด ๆ ต่อลูกน้อยของคุณแม่ และอาการที่ทำให้คุณแม่กังวลใจนี้จะหายไปภายในไม่กี่เดือน
- ข้อเสียประการหนึ่งก็คือ ลูกน้อยแรกเกิดมักสะดึงทุกครั้ง แต่ใช้เวลาในการปรับตัวเพื่อให้รู้สึกว่าตนเองปลอดภัยแล้ว บางครั้งก็ถึงกับร้องให้หนักมาก เพิ่มความกังวลใจให้กับคุณแม่อย่างมาก
- การที่ลูกน้อยนอนสะดึง แล้วร้องให้หนักมาก ส่วนใหญ่ลูกน้อยมักจะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น และสุดท้ายก็หลับไป
- อาการนอนสะดึงจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งในเดือนแรก และหายไปใน 2-4 เดือน ก่อนอาการจะไม่ปรากฏหลัง 6 เดือน โดยทั่วไปในช่วงประมาณ 6 สัปดาห์ ลูกน้อยก็จะเริ่มคุ้นชินกับการใช้ชีวิตนอกครอบครัวของคุณแม่และรู้สึกปลอดภัยกับสิ่งรอบตัวมากขึ้น
- อย่างไรก็ตาม ตามหลักการสะดึงแบบโมโร ลูกน้อยควรจะมีการขยายตัวที่ดูเป็นสมมาตร มีบันทึกว่าถ้าแขนของลูกน้อยเหยียดไปแผลข้างเดียวแต่อีกข้างไม่เหยียดไปด้วย ก็อาจจะเป็นสัญญาณของป্রบสาทที่มีความเสียหายหรือการแตกหักของกระดูกให้ Larva ได้ หากพบอาการผิดปกติควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์
- การเกิดมาของลูกน้อยโดยปราศจากการนอนสะดึงแบบโมโรเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยาก และถ้าเกิดขึ้น คือสิ่งที่น่ากังวลใจ เพราะจะเป็นสัญญาณของสิ่งผิดปกติอื่น ๆ เช่น การได้รับบาดเจ็บจากตอนเกิด การติดเชื้อหรือปัญหาทางระบบประสาทหรือกล้ามเนื้อ

# คุณแม่ติดกาแฟ เครื่องดื่มกาแฟอีน ก็ทำให้การนอนสะอาดได้

- มีคนบอกกับคุณแม่ให้จำกัดการดื่มกาแฟ หรือเลิกกาแฟห่างให้นมเลยหรือเปล่า จริง ๆ แล้ว ประมาณ 1 เบอร์เซ็นต์ ของกาแฟที่จะเข้าสู่นมที่ให้เลี้ยงลูกน้อย และปริมาณที่น้อยมากเช่นนี้ไม่เพียงพอที่จะเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในกรณีทั่วไป
- แต่ลูกน้อยของคุณแม่บางท่านอาจจะไวต่อกาแฟอีน นี่ไม่ใช่กรณีทั่วไป ลูกน้อยอาจจะระสับกระส่ายและขุยกซิกได้ เป็นอย่างต่ำในช่วง 1-2 ชั่วโมงหลังจากดื่มกาแฟคุ้ม咖啡อีนในนมแม่อยู่ในระดับสูงสุด ควรสังเกตอาการของลูกน้อยหากกินนมแม่ในช่วงนี้ ถ้าเห็นมีท่าทีตอบสนองผิดปกติไป ก็อาจจะต้องดื่มกาแฟ
- จำกัดการดื่มไว้ที่ไม่ควรเกินวันละ 200 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่าการดื่มกาแฟ 1-2 แก้ว ถ้าดื่มมากกว่า 10 แก้วต่อวัน อาจทำให้ลูกน้อยเกิดอาการกระวนกระวาย เพราะกาแฟที่ได้รับก็มากด้วยตามจำนวนแก้ว
- กรณีคุณแม่ติดกาแฟ หรือเครื่องดื่มกาแฟอีน ๆ ได้แก่ ชาเขียว ชาดำ ชาขาว น้ำอัดลมที่มีส่วนผสมของกาแฟ และผลิตภัณฑ์โกโก้และช็อกโกแลต ปริมาณที่รับเข้าไปเกิน 200 มิลลิกรัม จะทำให้ลูกน้อยนอนสะตุ้งได้ เพราะแบบนั้นควรทานลดลง คือน้อยกว่า 200 มิลลิกรัม เพื่อช่วยให้ลูกรักหลับหรืออยู่寐สบายตัว สดใสทั้งคุณแม่และลูกน้อย

## วิธีแก้ลูกนอนสะตุ้ง คุณพ่อคุณแม่รับมือได้ไม่ยาก

การสะตุ้งนั้นหมายความว่าเกิดขึ้นตอนที่คุณแม่วางแผนตัวลูกน้อยลง การที่ตัวลูกน้อยอยู่ในท่าโน้มเอียงตัวลงนอน คือคุณแม่กำลังจะวางลูกน้อยลงไว้กับที่นอน จะให้ความรู้สึกเหมือนกับจะตก และจะปลุกให้ลูกน้อยสะตุ้งขึ้นได้แม้ว่าจะนอนหลับสนิทอยู่ เพราะแบบนั้นในตอนวางลูกน้อยลงนอน คุณแม่อาจจะลองทำแบบนี้

### 1. ทึ้งตัวลงนอนด้านข้างด้วย

ให้ลูกน้อยกระชับร่างอยู่กับคุณแม่ อยู่ข้างตัวลูกน้อยให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้หลังเข้าอยู่กับที่นอนชัวครู่ใหญ่ ๆ และถึงจะผละไปได้ ตรงนี้จะทำให้ลูกน้อยไม่ประสบกับความรู้สึกเหมือนตัวเองจะร่วงหล่น และจะไม่ไปกระตุ้นให้เกิดการสะตุ้งแบบไม่ไว

### 2. ห่อตัวลูกน้อยของคุณแม่ไว้

ผ้าห่อตัวทำให้อุ่นและทำให้ลูกน้อยรู้สึกปลอดภัย ทำให้ลูกน้อยรู้สึกเหมือนตอนอยู่ในมดลูก ช่วยให้ลูกน้อยของคุณแม่นอนหลับได้นานขึ้นด้วย กรณีที่ลูกนอนอยู่ และอยากแก้ไขให้ลูกน้อยนอนสะตุ้ง วิธีการที่ใช้ร่วมด้วยคือจัดการกับสิ่งที่อาจไปกระตุ้นให้เข้าสะตุ้ง

- ให้ลูกน้อยนอนในห้องที่ไม่มีเสียงรบกวน
- ไม่ปล่อยให้มีแสงสว่างมากเกินไปในห้องที่ลูกน้อยใช้พักผ่อน



## ไม่อยากให้การนอนสะดุง ให้นอนท่าไหนดีที่สุด

1. คุณหมอแนะนำว่าท่านนอนที่เหมือนสมที่สุด คุณแม่ควรจัดวางลูกน้อยลงนอนโดยไม่มีหมอน ขุนนอนหลับ ให้นอนหงายเพื่อป้องกันความเสี่ยงของการขาดอากาศหายใจ
2. เพื่อไม่ให้นอนสะดุง การให้นอนหงายโดยห่อตัวลูกน้อยไว้เป็นคำตอบไขข้อข้องใจ ขั้นตอนในการห่อตัวลูกน้อย
  - ใช้ผ้าห่มผืนใหญ่และบาง วางผ้าห่มไว้บนพื้นผิวเรียบ
  - พับมุมหนึ่งเข้าเล็กน้อย ค่อย ๆ วางลูกน้อยของคุณแม่หงายหน้าบนผ้าห่มโดยให้ศีรษะอยู่ที่ขوبมุมที่พับไว้
  - นำผ้าห่มมุมหนึ่งมาพาดตัวทารกแล้วสอดไว้ข้างใต้
  - พับผ้าห่มผืนล่างขึ้น โดยเหลือพื้นที่ให้เท้าและขาของลูกน้อยขยายได้
  - นำมุ้นสุดท้ายของผ้าห่มมาพาดตัวทารกแล้วสอดไว้ข้างใต้ จะเหลือเพียงศีรษะและคอเท่านั้น
  - ลูกน้อยที่ห่อตัว คุณแม่ควรให้นอนหงายเท่านั้น และหมั่นดูใจตรวจสูบเป็นประจำเพื่อให้แน่ใจว่าลูกน้อยไม่รู้สึกห้อนจนเกินไป ถ้ามีคำเตือนเรื่องการห่อตัว นำไปปรึกษา กับคุณหมอที่ดูแลลูกน้อยได้

# อาการลูกนอนพวาร้องให้แบบนี้ ควรไปปรึกษาคุณหมอ

เสียงร้องทำให้คุณแม่กังวล แต่สิ่งที่น่าวิตกต้องสังเกตจากลักษณะการเคลื่อนไหว รูปแบบการนอนพวาร้องให้เป็นห่วงและต้องพาลูกน้อยไปหาคุณหมอเพื่อตรวจอาการ นำเสนอข้างต้น มีลักษณะอาการดังนี้

## 1. การกระตุกแบบไม่สามารถ

การกระตุกเกิดขึ้นเพียงชักเดียวของร่างกาย อาจเกิดจากการบาดเจ็บ เช่น ความเสียหายต่อเส้นประสาทหรือไขสันหลัง หรือการแตกหักที่กระดูกใหญ่ อาการนี้แนะนำไปแล้วข้างต้น

## 2. การกระตุกแบบร้าว ๆ น่าตกใจ

เกิดการตอบสนองอย่างรุนแรงต่อการเคลื่อนไหว เสียง หรือการสัมผัสอย่างกะทันหัน อาจมีความผิดปกติทางพัฒนาระบบที่พบได้ยากที่เรียกว่า Hyperekplexia

## 3. การกระตุกที่ยาวนานเกินไปกว่า 6 เดือน

อาจเป็นสัญญาณว่าจะมีพัฒนาการล่าช้าหรือเป็นอาการของปัญหาระบบประสาท ออทิสติก โรคสมาธิสั้น และความผิดปกติของการเรียนรู้และพัฒนาการ

ร่างกายของคนเรามีศักยภาพมาก อาการสะตึง ผวา และร้องให้ในลูกน้อยเป็นอาการหนึ่งที่ชวนให้กับลักษณะความรู้สึกความจริงเบื้องหลังอย่างนี้แล้ว ก็หวังว่าคุณแม่จะลองใจขึ้น สามารถหลับไปกับลูกน้อยได้อย่างสงบด้วยความรู้สึกปลอดภัยและไม่ต้องหวาดระแวง

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่าแล็ค [แอลฟ่าแล็คตัลบูมิโน] และ สฟิงโกลไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกลไมอีลิน และ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โลลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกเป็นโรคภัยแพ้ คุณแม่รับมือภัยแพ้ในเด็กได้อย่างไร
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไร
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลหากท้องอืด
- สีอุจจาระทารก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม อีثارกสีเขียวบ่งบอกอะไรได้บ้าง

- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกี่วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- หากไม่ถ่ายกี่วันผิดปกติ ทางเดินปัสสาวะ ลูกน้อยควรกินอะไรให้น้ำถ่ายง่าย
- ทางกอจุจาระเป็นเม็ดมะเขือ อุจจาระเป็นเม็ด พร้อมวิธีป้องกันเบื้องต้น
- ทางกอจุจาระมีน้ำ ลูกท้องเสียถ่ายมีน้ำเกลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- วิธีนวดท้องให้ทางถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน
- ลูกปวดท้องตรงสะโพก เป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลหากปวดท้อง

อ้างอิง:

1. What to know about the Moro reflex, What to Expect
2. The Moro Reflex: What Makes Babies Startle and How to Calm the Reflex, The Bump
3. Can you drink coffee while breastfeeding?, Medical News Today
4. What Every Parent Should Know About Baby Tremors, Verywell Family
5. How Long Does the Startle Reflex in Babies Last?, Healthline
6. Understanding Flat Head Syndrome (Plagiocephaly) in Babies, Healthline
7. What Is the Moro Reflex?, WebMD
8. ค่าเฟื่อง ผลเสียต่อทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 26 เมษายน 2567



ก้าวต่อไป

แม่ผ่าคลอต

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟาร์มา สพิงโก้ในอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่  
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น