ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้ง

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด

บทความ

พ.ย. 7, 2025

12นาที

การนอนหลับอย่างเพียงพอ สำคัญต่อพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะฮอร์โมนการเจริญเติบโต หรือ Growth Hormone จะหลังมากที่สุดตอนกลางคืนซึ่งส่งผลให้ร่างกายลูกเจริญเติบโตเต็มที่ รวมทั้งช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอระหว่างที่นอนหลับด้วย การสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดีจะช่วยให้ลูกน้อยนอนหลับอย่างมีคุณภาพ แต่ปัญหาที่พ่อแม่มักกังวลคือ อาการทารกนอนสะดุ้ง หรือทารกผวาบ่อย ทำให้การนอนไม่ได้คุณภาพ บทความนี้จะช่วยไขข้อข้องใจว่าอาการเหล่านี้คืออะไร เป็นสัญญาณอันตรายหรือไม่ พร้อมแนะนำวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้ง และวิธีแก้อาการนอนผวา พร้อมเคล็ดลับฝึกลูกนอนยาวไม่ตื่นกลางดึก เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่คลายกังวล และสามารถรับมือได้อย่างเหมาะสมค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

ลูกมีอาการกระตุกตอนหลับ แต่ไม่ใช่ Moro Reflex เป็นอะไรไหม?

คลิก

อาการกระตุกขณะหลับลึกเป็นเรื่องปกติในทารก (โดยเฉพาะ 0-3 เดือน) เกิดจากระบบประสาทที่ยังไม่สมบูรณ์หรือพันธุกรรม และมักจะหายไปเองเมื่ออายุ 6 เดือน แต่หากกระตุกผิดปกติหรือชักรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์ทันที

ลูกตื่นกลางดึกบ่อย ๆ เพราะอะไร? เพราะหิวหรือเปล่า?

คลิก

ทารกตื่นกลางดึกเพราะหิว เป็นสาเหตุหนึ่งที่พบบ่อย เนื่องจากกระเพาะยังเล็ก จุอาหารได้น้อยและย่อยเร็ว ทำให้หิวบ่อย แต่ก็อาจเกิดจากนุอนกลางวันมากไป เจ็บป่วย เครียดหรือฟันขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำให้ลูกนอนหลับสนิทเพื่อพัฒนาการที่ดี

การใช้จุกหลอกช่วยให้ลูกนอนหลับดีขึ้นและลดอาการสะดุ้งได้ไหม?

คลิก

ช่วยได้ค่ะ มีการศึกษาพบว่าการใช้จุกหลอกขณะนอนหลับอาจช่วยลดความเสี่ยงของภาวะ SIDS หรือโรคไหลตายในทารก และช่วยปลอบประโลมให้เด็กรู้สึกสงบและหลับได้ง่ายขึ้น แต่ควรเริ่มใช้เมื่อลูกดูดนมแม่คล่องแล้ว (หลัง 1 เดือน) ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับข้อดีข้อเสียและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการใช้

สรุป

- อาการทารกสะดุ้ง หรือ Moro Reflex เป็นปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติ โดยจะเกิดขึ้นเมื่อลูกน้อยตกใจกับสิ่งที่ไม่คาดคิด ซึ่งอาจทำให้คุณแม่จะรู้สึกเป็นกังวล แต่อาการนี้ไม่ส่งผลเสียต่อทารก ในทางกลับกันมันเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่า ลูกมีสุขภาพแข็งแรงและมีพัฒนาการตามที่ควรจะเป็น และอาการจะหายไปเองในไม่กี่เดือน
- วิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและรับมือเมื่อลูกนอนสะดุ้ง ทำได้โดยการอุ้มและวางอย่างถูกวิธี การห่อตัวลูกน้อย และการควบคุมเสียงรบกวน
- คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกสอนลูกนอนยาวได้โดยไม่ต้องบังคับเมื่อลูกน้อยอายุอย่างน้อย 4 เดือนขึ้นไป เนื่องจากวัยนี้ทารกจะเริ่มเรียนรู้การหลับได้เองหรือหลับต่อด้วยการปลอบตัวเองได้แล้ว
- แม้ว่า อาการสะดุ้งจาก Moro Reflex จะไม่อันตราย แต่คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตลักษณะการสะดุ้งที่ผิดปกติ ได้แก่ การสะดุ้งแบบไม่สมมาตร การไม่มี Moro Reflex รวมไปถึงอาการชักที่ดูคล้ายทารกนอนสะดุ้ง แต่เป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องพบแพทย์ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เข้าใจ "ทารกนอนสะดุ้ง": Moro Reflex คืออะไร?
- วิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและรับมือเมื่อลูกนอนสะดุ้ง
- 10 เทคนิคฝึกลูกนอนยาว ไม่สะดุ้งตื่น (สำหรับวัย 4-6 เดือนขึ้นไป)
- เมื่อลูกโตขึ้น รับมืออาการ "ฝันร้าย" และ "ฝันผวา" ในเด็กวัยเตาะแตะ
- คำถามและข้อควรระวังเกี่ยวกับการนอนของทารก

เข้าใจ "ทารกนอนสะดุ้ง": Moro Reflex คืออะไร?

อาการทารกนอนสะดุ้ง หรือ Moro Reflex เป็นปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติ ที่ติดตัวทารกมาตั้งแต่เกิดค่ะ โดยอาการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อลูกน้อยตกใจกับสิ่งที่ไม่คาดคิด เช่น ได้ยินเสียงดัง หรือมีความรู้สึกเหมือนกำลังจะตก ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งตอนที่ลูกกำลังหลับหรือตื่นอยู่ก็ได้

สาเหตุและลักษณะอาการ

ปัจจัยที่กระตุ้นให้ทารกสะดุ้ง ทารกผวาบ่อย เพราะตกใจต่อสิ่งเร้าใหม่ ๆ ที่ยังไม่คุ้นเคย มีสาเหตุ

หลัก ๆ ดังนี้

- รู้สึกเหมือนกำลังจะตก เช่น ขณะวางลูกลงนอนโดยไม่ประคองให้ดี หรือมีการเคลื่อนไหวโดยถูกทำให้เปลี่ยนท่าทางกะทันหัน
- ตกใจเสียงดังที่เกิดขึ้นฉับพลัน เช่น เสียงของหล่น, เสียงหมาเห่า
- แสงที่สว่างจ้าขึ้นมาทันที โดยเฉพาะการเปิดไฟในห้องมืด
- ลูกขยับแขนขาแรง ๆ จนสะดุ้งตกใจตัวเอง
- บางครั้งก็เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน เช่น เกิดตอนหลับ อาจเป็นเพราะกำลังฝัน

เมื่อเกิด Moro Reflex ลูกน้อยจะมีท่าทางที่คุณพ่อคุณแม่สังเกตได้ตามลำดับ โดยอาการทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นและจบลงเร็วมากในไม่กี่วินาทีเท่านั้น

1. ลูกจะแอ่นหลัง
2. เหวี่ยงแขนขึ้นและกางออก พร้อมกับแบมือ
3. จากนั้น จะงอเข่าขึ้น
4. แล้วดึงแขนกลับเข้าหาลำตัว พร้อมกับกำหมัด คล้ายกับการกอดตัวเอง
5. ลูกอาจจะร้องไห้ออกมาด้วย

เป็นสัญญาณอันตรายหรือไม่?

คุณพ่อคุณแม่อาจกังวลว่า อาการทารกสะดุ้งอันตรายไหม ลูกจะนอนสะดุ้งไปนานแค่ไหน มีวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งหรือไม่? หากเป็นการสะดุ้งแบบ Moro Reflex ไม่ถือเป็นสัญญาณอันตรายและไม่ส่งผลเสียต่อทารกค่ะ ในทางกลับกัน ปฏิกิริยาเช่นนี้เป็นสัญญาณบ่งชี้ว่า ลูกมีสุขภาพแข็งแรงและมีพัฒนาการตามที่ควรจะเป็น และจะหายไปเองในไม่กี่เดือน

อย่างไรก็ตาม หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นสัญญาณผิดปกติต่อไปนี้ ควรปรึกษากุมารแพทย์โดยเร็วที่สุดค่ะ

- **ลูกไม่แสดงปฏิกิริยาสะดุ้งอีกต่อไป** อาจเป็นสัญญาณของความเสียหายที่สมองหรือไขสันหลัง
- **ลูกขยับร่างกายเพียงข้างเดียวเวลาสะดุ้ง** อาจหมายถึง กระดูกหัวไหล่หัก หรือเส้นประสาทบริเวณคอที่ต่อไปยังแขนได้รับความเสียหาย

วิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและรับมือเมื่อลูกนอนสะดุ้ง

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่า เราไม่สามารถกำจัดอาการนอนสะดุ้งนี้ได้นะคะ เพราะเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติที่บ่งบอกว่าพัฒนาการปกติ ซึ่งอาการจะค่อย ๆ หายไปเองเมื่อลูกโตขึ้น ประมาณ 3-4 เดือนค่ะ แต่หากอาการสะดุ้งของลูกรบกวนการนอน ลองทำตามคำแนะนำ วิธีแก้ลูกนอนสะดุ้ง ต่อไปนี้ดูนะคะ

1. อุ้มและวางอย่างถูกวิธี

เนื่องจากทารกมักสะดุ้งเมื่อรู้สึกเหมือนกำลังตก โดยเฉพาะตอนวางลงนอน วิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งให้ทำดังนี้

- อุ้มลูกให้แนบชิดตัวมากที่สุด ขณะวางลูกลงนอน
- วางตัวลูกลงในเปลหรือที่นอนในแนวนอน ระวังไม่ให้ศีรษะของลูกเอียงไปด้านหลัง
- ค่อย ๆ ปล่อยลูกเมื่อร่างกายของลูกสัมผัสกับที่นอนแล้ว เพื่อให้ลูกรู้สึกมั่นคงตลอดเวลา

2. ห่อตัว

การห่อตัวเป็นวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้ง ที่ช่วยให้ลูกนอนหลับได้ดีขึ้น โดยมีคำแนะนำในการห่อตัวอย่างปลอดภัย ดังนี้

- การห่อตัวจะช่วยรัดแขนของลูกน้อยไว้ไม่ให้สะบัดจนตกใจตื่น ทำให้ลูกรู้สึกสงบและปลอดภัย
- ต้องจัดให้ลูกนอนหงายเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงของโรคไหลตายในทารก (SIDS)
- ต้องหยุดห่อตัวทันที เมื่อลูกเริ่มพยายามพลิกคว่ำ ในช่วงอายุประมาณ 3-4 เดือน

3. ควบคุมเสียงรบกวน

เสียงดังที่เกิดขึ้นกะทันหันทำให้ลูกตกใจตื่นได้ การใช้เสียงพัดลม หรือเสียง White Noise เป็นอีกหนึ่งวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้ง ที่จะช่วยกลบเสียงรบกวนอื่น ๆ ทำให้ลูกนอนหลับได้สนิทขึ้นค่ะ

10 เทคนิคฝึกลูกนอนยาว ไม่สะดุ้งตื่น (สำหรับวัย 4-6 เดือนขึ้นไป)

การนอนหลับอย่างเพียงพอ เป็นเรื่องสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตของลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกสอนลูกนอนยาวได้โดยไม่ต้องบังคับเมื่อลูกน้อยอายุอย่างน้อย 4 เดือนขึ้นไป เนื่องจากวัยนี้ทารกจะเริ่มเรียนรู้การหลับได้เองหรือหลับต่อด้วยการปลอบตัวเองได้แล้ว โดยมีเทคนิคฝึกลูกนอนยาว ดังนี้

1. สื่อสารกับลูก

พูดคุยกับลูกก่อนเริ่มฝึก เช่น คืนนี้เราจะนอนยาว ๆ ไม่มีนมมื้อดึกแล้วนะ เพื่อให้ลูกเข้าใจสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น

2. สอนให้รู้จักกลางวันกลางคืน

กลางวันควรให้สว่าง มีเสียงรบกวนได้บ้าง และทำกิจกรรม ส่วนกลางคืนต้องมืด เงียบ และสงบ เพื่อให้ลูกเรียนรู้ความแตกต่าง

3. ทำกิจวัตรก่อนนอน

สร้างขั้นตอนที่ทำซ้ำ ๆ ทุกคืน เช่น อาบน้ำอุ่น ทาครีมสำหรับเด็ก อ่านนิทาน ให้นม กล่อมเข้านอน เพื่อส่งสัญญาณให้ลูกรู้ว่าใกล้เวลานอนแล้ว

4. นอนกลางวันให้เพียงพอ

การอดนอนกลางวันจะทำให้ลูกเหนื่อยเกินไป และหลับยากตอนกลางคืน ควรจัดเวลานอนกลางวันให้เหมาะสมตามวัย

5. กินให้อิ่มก่อนนอน

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าลูกได้กินนมหรืออาหารมื้อเย็นจนอิ่มท้อง เพื่อไม่ให้ตื่นกลางดึกเพราะความหิว

6. งดมื้อดึกอย่างจริงจัง

เมื่อตัดสินใจงดมื้อดึกแล้วต้องใจแข็ง หากลูกตื่นมาร้อง ให้ปลอบโยนหรืออุ้มกล่อม ประมาณ 5-10 นาที แต่ไม่ให้กินนม

7. เลือกเวลาที่เหมาะสม

ควรเริ่มฝึกในช่วงที่ชีวิตปกติ ไม่มีเหตุการณ์วุ่นวาย เช่น ย้ายบ้าน เปลี่ยนพี่เลี้ยง หรือลูกกำลังป่วย

8. สังเกตสัญญาณง่วง

พาลูกเข้านอนเมื่อลูกเริ่มแสดงอาการง่วง เช่น หาว ขยี้ตา แต่อย่าปล่อยให้ง่วงเกินไปนะคะ เพราะจะยิ่งนอนยากค่ะ

9. วางลูกเมื่อยังตื่น

หัวใจสำคัญคือการสอนให้ลูกหลับเอง ควรวางลูกลงบนที่นอนในขณะที่ลูก เริ่มง่วงแล้ว แต่ว่ายังรู้สึกตัวอยู่ ไม่ควรอุ้มกล่อมจนหลับคาแขนนะคะ

10. ชะลอการตอบสนอง

อย่ารีบพุ่งเข้าไปหาลูกทันทีที่ได้ยินเสียงครางหรือร้องไห้เบา ๆ ให้เวลาลูกลองปลอบตัวเองกลับไปหลับต่อก่อน

อย่างไรก็ตามเด็กแต่ละคน มีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน คุณพ่อคุณสามารถนำวิธีที่แนะนำนี้ไปปรับใช้ให้เหมาะกับลูกน้อยแต่ละบ้านให้มากที่สุดนะคะ

เมื่อลูกโตขึ้น รับมืออาการ "ฝันร้าย" และ "ฝันผวา" ในเด็กวัยเตาะแตะ

เด็กหลายคนมีอาการ ฝันร้ายและฝันผวา ซึ่งอาจทำให้ลูกสะดุ้งตื่นกลางดึกและหวาดกลัว เรามีคำอธิบายและคำแนะนำที่จะช่วยให้คุณแม่เข้าใจและรับมือกับอาการฝันร้าย และฝันผวาของลูกน้อยได้ค่ะ

ความแตกต่างระหว่างฝันร้ายกับฝันผวา

ฝันร้าย กับ ฝันผวา ภาวะนี้อาจดูน่ากลัวมากสำหรับคุณพ่อคุณแม่ แต่ทั้งสองภาวะนี้มีความแตกต่างกันอยู่นะคะ และนี่คือความแตกต่างสำคัญระหว่าง ฝันร้าย กับฝันผวาที่คุณพ่อคุณแม่ควรแยกให้ออก เพื่อช่วยลูกรับมือให้ถูกวิธีค่ะ

ฝันร้าย

ฝันร้าย คือ ความฝันที่น่ากลัวซึ่งมักทำให้เด็กตกใจตื่น และทำให้รู้สึกกลัวจนไม่กล้ากลับไปนอนต่อ ฝันร้ายอาจเกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุที่ทราบแน่ชัด แต่บางครั้งก็เกิดจากการที่เด็กได้เห็นหรือได้ยินสิ่งที่รบกวนจิตใจ ซึ่งอาจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริง หรือเป็นเรื่องสมมติในจินตนาการก็ได้ค่ะ นอกจากนี้เนื้อหาในฝันร้ายมักจะเกี่ยวข้องกับพัฒนาการตามวัยของเด็กด้วย เช่น

- เด็กวัยหัดเดิน อาจฝันถึงการพลัดพรากจากพ่อแม่
- เด็กวัยอนุบาล อาจฝันถึงสัตว์ประหลาดหรือความมืด
- เด็กวัยเรียน อาจฝันถึงความตายหรืออันตรายที่เกิดขึ้นจริง

ฝันร้าย มักเกิดขึ้นในช่วงหลับฝัน (Rapid Eye Movement Sleep หรือ REM Sleep) คือช่วงที่กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ผ่อนคลายจนแทบไม่ขยับ ช่วงนี้เองที่เราจะฝันเป็นเรื่องราวอย่างชัดเจน ซึ่งส่วนใหญ่คือช่วงเช้ามืด และเมื่อตื่นขึ้นมักจะจำความฝันได้

ฝันผวา

ฝันผวา คือ ความผิดปกติของการนอนหลับชนิดหนึ่ง ที่ผู้ป่วยจะตื่นขึ้นจากการนอนหลับอย่างรวดเร็วในสภาวะหวาดกลัวหรือตื่นตระหนก แม้ว่าจะยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่ภาวะนี้มักถูกกระตุ้นโดยปัจจัยต่าง ๆ เช่น การมีไข้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือช่วงที่มีความตึงเครียดทางอารมณ์

ฝันผวา มักเกิดขึ้นในช่วงครึ่งคืนแรก มักเป็นช่วงที่ไม่ได้หลับฝัน และผู้ที่ฝันผวามักจะจำเหตุการณ์ไม่ได้ ไม่สามารถปลุกให้ตื่นเต็มที่ได้ และปลอบโยนได้ยาก โดยภาวะนี้มักพบได้บ่อยในเด็กชายก่อนวัยรุ่น และในเด็กอายุ 3-5 ปีค่ะ

วิธีรับมือและตัวช่วยให้ลูกหลับสบาย

ฝันร้าย และ ฝันผวา มีวิธีรับมือที่แตกต่างกัน การปลอบโยนลูกที่ฝันร้ายอาจใช้ไม่ได้ผลกับลูกที่กำลังฝันผวา มาดูวิธีรับมือที่ถูกต้องสำหรับทั้งสองอาการนี้กันค่ะ

- **วิธีรับมือกับอาการฝันร้ายของลูก** เมื่อลูกฝันร้ายตื่นขึ้นมากลางดึก ควรกอดและปลอบโยนให้ลูกรู้สึกปลอดภัย แล้วกล่อมให้ลูกกลับไปนอนต่อที่เตียงของตัวเอง ไม่ควรเสียเวลาไปกับการตามหาปีศาจในห้องนะคะ เพราะอาจยิ่งตอกย้ำความกลัวได้ค่ะ ในตอนกลางวัน ลองชวนลูกพูดคุยเกี่ยวกับความฝันนั้น และควรป้องกันไม่ให้ลูกดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาน่ากลัว ส่วนในช่วงก่อนนอน ควรสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เช่น เปิดประตูห้องนอนไว้ ให้ลูกกอดตุ๊กตาหรือผ้าเน่าคู่ใจ พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องสนุก ๆ หรืออ่านนิทานที่ช่วยให้เด็กเอาชนะความกลัวตอนกลางคืน เป็นต้น
- **วิธีรับมือกับอาการฝันผวาของลูก** คุณแม่ควรพยายามช่วยให้ลูกกลับไปนอนหลับต่ออย่างสงบ โดยห้ามปลุก เขย่าตัว หรือตะโกน เพราะอาจทำให้ลูกตื่นกลัวและสับสนมากขึ้น ให้ใช้วิธีพูดปลอบโยนด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล หรือกอดเบา ๆ แทนนะคะ ภาวะนี้มักถูกกระตุ้นเมื่อลูกเหนื่อยล้าเกินไป จึงควรป้องกันโดยให้ลูกนอนพักผ่อนให้เพียงพอ เข้านอนตรงเวลา และเด็กเล็กอาจต้องกลับมางีบหลับในตอนกลางวันด้วยนะคะ โดยทั่วไป วิธีแก้อาการนอนผวา ด้วยการปลอบโยนก็เพียงพอแล้ว แต่หากอาการไม่ดีขึ้น อาจจำเป็นต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องนี้

คำถามและข้อควรระวังเกี่ยวกับการนอนของ

ทารก

การเฝ้ามองลูกนอนหลับอาจเต็มไปด้วยความกังวล และคุณพ่อคุณแม่อาจมีคำถามในใจว่า เราจัดท่าให้ลูกนอนในท่าที่ปลอดภัยที่สุดแล้วหรือยัง? การที่ลูกสะดุ้งบ่อย ๆ เป็นเพราะแม่ดื่มกาแฟหรือเปล่า? หรืออาการสะดุ้งแบบไหนที่ควรปรึกษาแพทย์? เรามาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับการนอนของทารกที่พ่อแม่ทุกคนควรรู้กันค่ะ

ท่านอนแบบไหนปลอดภัยที่สุด?

การจัดท่านอนให้ทารกสำคัญมากค่ะ เพราะเกี่ยวข้องโดยตรงกับความปลอดภัยและลดความเสี่ยงต่าง ๆ ของลูกน้อย โดยมีคำแนะนำเกี่ยวกับท่านอนที่ปลอดภัยในแต่ละช่วงวัย ดังนี้

- **แรกเกิด – 4 เดือน** วัยนี้ลูกน้อยคอยังไม่แข็ง สถาบันการแพทย์ทั่วโลกแนะนำไว้ว่า ท่าที่ปลอดภัยที่สุด คือท่านอนหงายค่ะ และถึงแม้ลูกจะยังคอไม่แข็ง แต่ก็สามารถหันหน้าซ้ายขวาและฝึกการมองเห็นสิ่งแวดล้อมได้แล้วนะคะ
- **5 – 6 เดือน** หากจัดให้ลูกนอนคว่ำ คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องเฝ้าดูอย่างใกล้ชิดตลอดเวลานะคะ ห้ามคลาดสายตาเด็ดขาด เพราะเสี่ยงต่อการอุดกั้นทางเดินหายใจ หรือศีรษะซุกที่นอนจนเกิดอันตรายได้ค่ะ
- **7 – 12 เดือน** วัยนี้นอนได้ทุกท่าแล้วค่ะ เนื่องจากเด็กสามารถพลิกตัวไปมาด้วยตนเองได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าลูกจะนอนท่าไหน คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยสังเกตลูกเสมอนะคะ และบนที่นอนของลูกจะต้องโล่ง ไม่มีสิ่งใดที่อาจมาปิดหน้าหรืออุดจมูกระหว่างที่ลูกหลับได้ โดยเฉพาะเด็กที่เริ่มพลิกคว่ำได้เองค่ะ

แม่ดื่มกาแฟ ทำให้ลูกนอนสะดุ้งจริงหรือ?

คาเฟอีนสามารถผ่านทางน้ำนมแม่ไปสู่ลูกได้ ดังนั้น คุณแม่ให้นมที่ดื่มกาแฟในปริมาณมากเกินควรอาจส่งผลกระทบต่อทารก ทำให้ลูกนอนหลับ กระสับกระส่าย หรือนอนสะดุ้งได้ค่ะ

โดยทั่วไป การดื่มกาแฟ 1-2 แก้ว หรือน้อยกว่า 200 มิลลิกรัมมักไม่ส่งผลกระทบต่อทารก แต่หากคุณแม่ดื่มปริมาณสูงกว่า 200-300 มิลลิกรัมต่อวันเป็นประจำ ฤทธิ์คาเฟอีนอาจกระตุ้นระบบประสาทของทารก ทำให้ลูกนอนน้อยลง สะดุ้งตื่นง่าย กระสับกระส่าย งอแง หรือดูดนมได้ไม่ดี หากลูกมีอาการรุนแรง เช่น นอนไม่หลับหรือกระสับกระส่ายอย่างหนัก อาจจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์

นอกจากการดื่มกาแฟในปริมาณที่เหมาะสมแล้ว คุณแม่ควรทานอาหารที่เป็นประโยชน์เพื่อบำรุงน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ เพราะน้ำนมแม่เป็นแหล่งอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยแรกเกิด – 6 เดือน ที่อุดมไปด้วย วิตามิน แคลเซียม ดีเอชเอ (DHA) และแอลฟ่าแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) สารอาหารสำคัญที่ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทโดยตรง และสนับสนุนให้ระบบการส่งสัญญาณประสาททำงานได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้การทำงานของสมองเด็กเจนใหม่ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งในด้านการคิดวิเคราะห์ที่รวดเร็วและสมาธิ

อาการสะดุ้งแบบไหนที่ควรปรึกษาแพทย์?

ถึงแม้ว่า อาการสะดุ้งจาก Moro Reflex จะไม่อันตราย แต่คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตลักษณะการสะดุ้งที่ผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณอันตราย ได้แก่

1. **การสะดุ้งแบบไม่สมมาตร (Asymmetrical Moro Reflex):** หากทารกสะดุ้งโดยเหยียดแขนเพียงข้างเดียว ส่วนอีกข้างแนบลำตัว อาจเป็นสัญญาณของ เส้นประสาทเสียหาย หรือ กระดูกไหปลาร้าหัก
2. **การไม่มี Moro reflex (Absent Moro Reflex):** หากทารกไม่แสดงอาการสะดุ้งเลย (ซึ่งพบน้อย) อาจเป็นสัญญาณของภาวะที่รุนแรงกว่า เช่น การบาดเจ็บจากการคลอด การติดเชื้อ ปัญหาระบบประสาทหรือกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ ยังมีอาการที่อาจดูคล้ายลูกนอนสะดุ้ง แต่เป็นภาวะฉุกเฉิน นั่นคือ อาการชัก (Seizures) หรือ Infantile Spasms อาการนี้จะต่างจากการสะดุ้งทั่วไป โดยทารกอาจมีอาการเกร็ง ตัวแข็ง หลังแอ่น แขนขาเหยียดหรือม้วนงอไปข้างหน้า หากสงสัยว่าลูกมีอาการเคลื่อนไหวผิดปกติ หรือสงสัยว่ามีอาการชัก ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์หรือไปห้องฉุกเฉินทันทีค่ะ

ร่างกายของคนเรามหัศจรรย์มากค่ะ อาการทารกนอนสะดุ้ง ทารกผวาบ่อย ลูกฝันร้าย ฝันผวา และร้องไห้ เป็นอาการชวนให้กังวลมาก คุณแม่รู้วิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและแก้อาการนอนผวาแบบนี้แล้ว ก็คงสบายใจขึ้นเยอะเลยใช่ไหมคะ คืนนี้จะได้นอนหลับไปพร้อมกับลูกน้อยแบบไม่ต้องคอยลุ้นว่าจะสะดุ้งตื่นตอนไหน ปลอดภัยหายห่วงแน่นอนค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรี๊ด เอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- รับมือยังไง เมื่อลูกมีอาการวัยทอง 1 ขวบ ลูก 1 ขวบ ร้องกรี๊ดเอาแต่ใจ
- เด็กก้าวร้าว ลูกอารมณ์ร้าย ทำตัวไม่น่ารัก พ่อแม่ควรรับมืออย่างไร
- EF คืออะไร สำคัญต่อพัฒนาการสมองของเด็กในแต่ละช่วงวัยอย่างไร

อ้างอิง:

1. ม.มหิดลเผยเคล็ดลับป้องกันทารก‘นอนกระตุก’ ควบคุมแสง จัดท่านอน เวลา และปัจจัยแวดล้อมให้เหมาะสม, มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ลูกตื่นกลางคืนบ่อย ควรทำอย่างไร, Hello คุณหมอ
3. จุกหลอก ดีต่อลูกน้อยหรือไม่, empowerliving โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน
4. What to Know About the Moro Reflex, What to Expect
5. The Moro Reflex: What Makes Babies Startle and How to Calm the Reflex, The Bump
6. What Is the Moro Reflex?, WebMD
7. How to Sleep Train Your Baby, What to expect
8. 6 ขั้นตอนฝึกลูกนอนยาว จากประสบการณ์ของหมอหน่อย (Get Your Baby To Sleep Through The Night), Drnoithefamily
9. Nightmares and Night Terrors, Johns Hopkins Medicine

10. สา’สุข ชัวร์ : ท่านอนที่พ่อแม่ต้องรู้ สำหรับเด็กขวบปีแรก, อนามัยมีเดีย
11. การดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน, มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
12. คาเฟอีนในน้ำนมแม่...มีผลอย่างไรต่อทารก?, มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเภสัชศาสตร์
13. การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, สถาบันราชนุกูล กรมสุขภาพจิต

อ้างอิง ณ วันที่ 20 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้