

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท เพราะอะไร อาการแบบนี้ปกติไหม

พ.ศ. 24, 2024

7 นาที

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการนอนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน โดยเฉพาะเด็กทารก ถ้าลูกน้อยนอนหลับสนิทก็จะส่งผลดีต่อพัฒนาการ แต่ถ้าหลับไม่ดี นอนดิ้น นอนบิดตัวไปมากก็จะสร้างความกังวลใจให้กับพ่อแม่ไม่ใช่บ่อยๆ ว่าส่งผลกระทบทั้งเรื่องปัญหาสุขภาพ และพัฒนาการของลูกหรือไม่ มาดูกันว่ามีความเสี่ยงอะไรบ้างที่ทำให้ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท

คำถามที่พบบ่อย

ลูกหนู 2 เดือน บิดตัวเสียงดังเอี้ยดอ้าดเหมือนคนแก่เลยคะ แต่เขาก็หลับต่อนะคะ แบบนี้ปกติไหม?

คลิก

เป็นภาพและเสียงที่คุ้นเคยสำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่เลยคะ! อาการบิดตัว ทำเสียงอืดอืด หรือส่งเสียงคราง ในขณะที่หลับเป็นเรื่องที่ "ปกติมาก" สำหรับทารกแรกเกิดคะ ส่วนใหญ่มักเกิดจากการที่ระบบประสาทและระบบย่อยอาหารของเขายังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อโดยไม่ตั้งใจคะ ตราบใดที่น้องยังหลับต่อได้และไม่ได้อกร้องให้จำขี้นมา ก็ไม่ต้องกังวลนะคะ แต่หากการบิดตัวดูจะรุนแรงมากจนรบกวนการนอนอย่างต่อเนื่อง หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์ก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดคะ

ลูกชอบนอนผวา สะดุ้งตื่นบ่อยๆ ค่ะ แบบนี้เป็นเพราะเขาหลับไม่สนิทใช่ไหมคะ?

คลิก

การนอนผวาหรือสะดุ้งตื่นเป็น "ปฏิกิริยารีเฟล็กซ์" ตามปกติของทารกที่เรียกว่า Moro Reflex ค่ะ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเขาหลับไม่สนิทเสมอไปคะ แต่ก็อาจจะทำให้เขาตื่นขึ้นมาได้จริงๆ ค่ะ ลองใช้เทคนิคการ "ห่อตัว" (Swaddling) ดูนะคะ จะช่วยให้เขารู้สึกกระชับเหมือนอยู่ในท้องแม่และลดอาการผวาลงได้คะ แต่หากน้องดูจะนอนผวาบ่อยและรุนแรงมากผิดปกติ หรือมีอาการเกร็งชักร่วมด้วย ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์ทันทีคะ

จะรู้ได้อย่างไรคะว่าลูกบิดตัวเพราะไม่สบายท้อง หรือเป็นแค่การขยับตัวธรรมดา?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากเลยคะ จุดสังเกตง่ายๆ คือ ถ้าเป็นอาการไม่สบายท้องจากการมีลมในท้อง น้องมักจะบิดตัวร่วมกับอาการ "ร้องให้เสียงแหลม", "หน้าแดง", "ก่ำหมัดแน่น", และ "งอเข้าเข้าหาท้อง" ค่ะ แต่ถ้าเป็นแค่การขยับตัวธรรมดา เขามักจะทำเสียงอืออ่าแต่ไม่ได้ร้องไห้จ้าและจะหลับต่อได้เองค่ะ หากน้องมีอาการไม่สบายท้องเป็นประจำหลังกินนม การปรึกษาคุณหมอเรื่องเทคนิคการไล่ลมหรือภาวะอื่นๆ ที่อาจเป็นไปได้คือสิ่งที่ควรทำค่ะ

สรุป

- อาการนอนบิดตัวของเด็กทารกในวัยแรกเกิดเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากลูกน้อยกำลังปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่
- เด็กทารกควรนอนอย่างน้อยวันละ 14-16 ชั่วโมง ตามช่วงวัย การนอนไม่เพียงพอส่งผลต่อการพัฒนาร่างกายและสมองของลูกน้อย
- สาเหตุที่ทำให้ลูกน้อยนอนหลับไม่สนิทมีตั้งแต่มีแสงสว่างมากเกินไป เสียงดัง หิวเกินไป อิ่มเกินไป นอนกลางวันมากเกินไป อาการเจ็บป่วย หรืออยู่ในช่วงที่กำลังปรับเวลานอน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท เกิดจากสาเหตุไหนบ้าง
- เด็กทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- เด็กทารกนอนไม่พอ ส่งผลร้ายแรงอะไรบ้าง
- ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท รับมือแบบไหนดี
- ลูกหลับไม่สนิทตื่นไปมา แบบไหนอันตราย
- ทารกนอนหลับไม่สนิทบิดตัวไปมา แบบไหนเป็นเรื่องปกติ

การที่ลูกน้อยโดยเฉพาะในช่วงแรกคลอดนอนหลับยาก มีอาการบิดตัวไปมา นอนหลับไม่สนิทเป็นปัญหาที่สร้างความกังวลให้กับคุณพ่อคุณแม่ไม่น้อยเลยทีเดียว อาการนอนบิดตัว นอนหลับไม่สนิทนั้นมิใช่สาเหตุจากหลากหลายปัจจัย มีทั้งที่เป็นอาการโดยทั่วไปและอาการที่ต้องเฝ้าระวังค่ะ

ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท เกิดจากสาเหตุไหน

บ้าง

การบิดตัวของเด็กทารกอาจเป็นเรื่องปกติ ในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งอาการนอนบิดตัวนี้จะค่อย ๆ หายไปเองเมื่อลูกน้อยโตขึ้น การที่ลูกน้อยพลิกตัวไปมา นอนหลับไม่สนิท อาจมีสาเหตุจากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. สภาพแวดล้อม

แม้เป็นผู้ใหญ่หากสภาพแวดล้อมในการนอนไม่ดีก็ทำให้นอนหลับยาก เด็กทารกก็ไม่ต่างกันค่ะ ไม่ว่าจะเรื่องแสงสว่างภายในห้องนอนที่มากเกินไป เนื่องจากคุณพ่อคุณแม่บางท่านอาจจะอยากเปิดไฟนอนเพื่อที่จะได้ตื่นมาแล้วเห็นลูกได้เลย ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกนอนหลับไม่สนิท นอกจากนี้การเปิดไฟนอนยังทำให้ลูกน้อยไม่รู้ว่าในตอนกลางวันหรือกลางคืนอีกด้วย ถ้ากลัวว่าตอนกลางคืนจะตื่นมาแล้วมองไม่เห็นลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถติดตั้งไฟหรือเปิดไฟจากโคมไฟหัวเตียงแทนก็ได้ อีกสาเหตุหนึ่งคือ เสียงรบกวน ซึ่งอาจจะเสียงของคน สัตว์เลี้ยง เครื่องใช้ไฟฟ้า รถยนต์ หรือเสียงต่าง ๆ ที่จะมารบกวนลูกน้อยของเรา ถ้าเป็นไปได้ควรจัดห้องนอนของลูกให้อยู่ห่างจากเสียงรบกวนให้ได้มากที่สุด

2. ความหิว

ถ้าลูกน้อยที่อยู่ในช่วงวัยทารกมักจะหิวบ่อย โดยมีสาเหตุมาจากกระเพาะอาหารของลูกมีขนาดเล็ก จึงทำให้จุอาหารได้ปริมาณจำกัด ย่อยอาหารได้เร็ว ทำให้หิวเร็วตามไปด้วย เมื่อลูกรู้สึกหิว จะทำให้นอนหลับยาก นอนหลับไม่สนิท หรือตื่นกลางดึก แต่ในทางกลับกันหากลูกกินนมมากเกินไปแล้วมีอาการท้องอืดก็จะทำให้ลูกน้อยนอนไม่สบายด้วยเช่นกัน คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ลูกน้อยกินนมแต่พอดีและควรอุ้มลูกน้อยหลังอาหารจนเขาเรอเพื่อป้องกันอาการท้องอืด

3. นอนกลางวันมากเกินไป

คุณพ่อคุณแม่ที่ชอบให้ลูกนอนกลางวันเยอะ ๆ อาจจะทำให้ลูกน้อยไม่รู้สึกร่วงนอนตอนกลางคืน ยังไม่รู้สึกรู้สึกเหนื่อย และทำให้หลับยาก หรืออาจนอนพลิกตัวไปมาจนทำให้หลับไม่สนิทได้ค่ะ

4. อาการเจ็บป่วย

ถ้าอยู่ ๆ ลูกน้อยเกิดตื่นขึ้นมากกลางดึก หรือนอนกระสับกระส่ายไปมา ไม่สบายตัว อาจเกิดจากอาการของโรคต่าง ๆ ได้ค่ะ คุณพ่อคุณแม่ควรเช็กอุณหภูมิร่างกาย การถ่ายท้อง นามูก หรืออาการอื่น ๆ ประกอบด้วย หากไม่มั่นใจควรพาลูกไปพบแพทย์

5. ลูกอยู่ในช่วงปรับเวลานอน

ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพรอบตัวอาจทำให้ลูกน้อยยังปรับตัวไม่ทัน ยังนอนไม่เป็นเวลา ตื่นไม่เป็นเวลา และทำให้ยังไม่รู้ช่วงเวลานอนที่เหมาะสม คุณพ่อคุณแม่จึงต้องค่อย ๆ ให้ความเขาได้ปรับตัว แล้วยกค่อย ๆ เสริมสร้างการนอนที่ดีให้กับลูกน้อยต่อไป

เด็กทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง

ในช่วงแรกเกิดเด็กทารกจะมีลักษณะการนอนแบบหลับ ๆ ตื่น ๆ เป็นแบบนี้ทั้งวัน โดยนับรวมกันได้ประมาณวันละ 18 ชั่วโมง โดยจะมีวงจรในการนอนสั้น คือน้อยกว่า 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จนเมื่ออายุประมาณ 1 เดือน การนอนแบบหลับ ๆ ตื่น ๆ จะน้อยลง ทำให้การนอนในแต่ละครั้งนานขึ้น จนถึงวัยประมาณ 6 เดือน การนอนจะเริ่มมีรูปแบบมากขึ้น สามารถนอนตอนกลางคืนได้นานขึ้น โดยในแต่ละช่วงวัยเด็กทารกควรนอนให้ได้ตามนี้ค่ะ

- **ทารกแรกเกิด** ควรนอนให้ได้วันละ 16 ชั่วโมง แบ่งเป็นนอนช่วงกลางวัน 8 ชั่วโมง นอนช่วงกลางคืน 8 ชั่วโมง
- **ทารกอายุ 1 เดือน** ควรนอนให้ได้วันละ 15 ชั่วโมง แบ่งเป็นนอนช่วงกลางวัน 7 ชั่วโมง นอนช่วงกลางคืน 8-9 ชั่วโมง
- **ทารกอายุ 3 เดือน** ควรนอนให้ได้วันละ 15 ชั่วโมง แบ่งเป็นนอนช่วงกลางวัน 4-5 ชั่วโมง นอนช่วงกลางคืน 9-10 ชั่วโมง
- **ทารกอายุ 6 เดือน** ควรนอนให้ได้วันละ 14 ชั่วโมง แบ่งเป็นนอนช่วงกลางวัน 4 ชั่วโมง นอนช่วงกลางคืน 10 ชั่วโมง
- **ทารกอายุ 9 เดือน** ควรนอนให้ได้วันละ 14 ชั่วโมง แบ่งเป็นนอนช่วงกลางวัน 3 ชั่วโมง นอนช่วงกลางคืน 11 ชั่วโมง
- **ทารกอายุ 1 ปี** ควรนอนให้ได้วันละ 14 ชั่วโมง แบ่งเป็นนอนช่วงกลางวัน 3 ชั่วโมง นอนช่วงกลางคืน 11 ชั่วโมง

เด็กทารกนอนไม่พอ ส่งผลร้ายแรงอะไรบ้าง

การนอนหลับให้เพียงพอเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ ของเด็กทารก เพราะการนอนหลับที่เพียงพอจะช่วยส่งเสริมสมอง ด้านการตอบสนอง ด้านความจำและการเรียนรู้ และยังจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกทางด้านร่างกายด้วย หากทารกนอนไม่เพียงพอจะส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางสมองได้ค่ะ โดยการตอบสนองต่อสิ่งเร้า พัฒนาการด้านความจำและการเรียนรู้อาจจะช้ากว่าปกติ นอกจากนี้การนอนหลับไม่เพียงพอยังส่งผลโดยตรงต่อ Growth Hormone ที่จะทำงานระหว่างลูกน้อยนอนหลับ อาจทำให้กระทบต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย การสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ เซลล์ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ภายในร่างกายได้

ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท รับมือแบบไหนดี

คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยลูกน้อยให้หลับสนิท ไม่นอนบิดพลิกตัวไปมาได้หลากหลายวิธีเลยคะ ตั้งแต่การอาบน้ำทำให้ลูกน้อยรู้สึกสบายตัวก่อนเข้านอน ให้ลูกน้อยกินนมให้อิ่มพอเหมาะจะทำให้นอนหลับได้นานขึ้น อ่านนิทาน ร้องเพลงหรือเปิดเพลงกล่อมเด็กเบา ๆ ขณะที่อุ้ม หาตุ๊กตา ผ้าห่ม หมอนนุ่ม ๆ มาวางไว้รอบตัวเด็ก เพื่อให้เขารู้สึกเหมือนมีคนอยู่รอบ ๆ หรือรู้สึกว่ากำลังถูกอุ้มอยู่ ลูกจะรู้สึกปลอดภัย อีกทั้งยังช่วยกันไม่ให้ลูกดิ้นไปชนกับขอบเตียงได้ด้วย แต่ไม่ควรวางสิ่งของเหล่านี้บริเวณหน้าของลูกน้อย เพราะมีโอกาสที่ลูกน้อยพลิกตัวมาแล้วอุดจมูกอุดหน้า ทำให้ลูกน้อยหายใจไม่ออกได้ นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกน้อยนอนเป็นเวลา พยายามอย่าให้ลูกนอนกลางวันมากเกินไป ควรใช้เวลาตอนกลางวันในการเล่นกับลูกให้เต็มที่ กล่อมให้เข้านอนตอนกลางคืนเพื่อให้ลูกสามารถจดจำเวลานอนได้ และอย่าลืมจิบราตรีสวัสดิ์ก่อนนอนด้วยนะคะ



ลูกหลับไม่สนิทดิ้นไปมา แบบไหนอันตราย

แม้ว่าอาการลูกนอนดิ้นไปมาจะเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าขณะที่นอนดิ้นอยู่นั้น ลูกมีอาการหายใจเสียงดัง หายใจติดขัด อาจจะเป็นสัญญาณของการหยุดหายใจขณะหลับได้คะ หรือการดิ้นนั้นมีความรุนแรงและแสดงให้เห็นบ่อยครั้ง หรือมีอาการกระตุกแขนขา โยกศีรษะอย่างรุนแรง ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์ทันทีคะ

ทารกนอนหลับไม่สนิทบิดตัวไปมา แบบไหน เป็นเรื่องปกติ

การที่ลูกน้อยมีอาการบิดตัวหรือขยับแขนขาเปลือกตาหรือแก้มขณะหลับนั้นอาจเป็นเรื่องปกติ เพราะลูกน้อยกำลังอยู่ในช่วงการหลับแบบตื้น หรือ REM (Rapid Eye Movement Sleep) ที่ลูกน้อยจะมีการเคลื่อนไหวลูกตาและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ในช่วงแรกคลอดปัญหาการนอนหลับของลูกน้อยอาจจะทำให้คุณพ่อคุณแม่เหนื่อยหน่อย คุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องตื่นมากลางดึกเพราะลูกน้อยอยู่บ่อยครั้ง แต่อาการนอนยาก นอนไม่เป็นเวลาของลูกจะค่อย ๆ ดีขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น เพียงแค่คุณพ่อคุณแม่คอยช่วยกันเฝ้าดูแลและเอาใจใส่ ลูกก็สามารถเติบโต มีพัฒนาการที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้แล้วค่ะ

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. ทารกหลับไม่สนิท ตื่นกลางคืนบ่อย ๆ เกิดจากอะไร, HelloKunmor
2. ทารกไม่ยอมนอน สาเหตุและวิธีแก้ไข, HelloKunmor
3. ภาวะปกติ ที่พบบ่อยในทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. What Causes Night Seizures in Toddlers?, Happiest Baby
5. การนอนในวัยต่าง ๆ (ตอนที่ 1), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567