วิธีกล่อมลูกนอน ช่วยให้ลูกนอนหลับสนิทตลอดทั้งคืน

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด

บทความ

พ.ย. 14, 2024

10นาที

ทารกหลังคลอดจะมีการนอนที่ไม่เป็นเวลา นอนหลับและตื่นสลับกันไป โดยทารกจะใช้เวลาในการนอนทั้งหมด 16-18 ชั่วโมง เนื่องจากทารกในวัยนี้ยังไม่รู้จักกลางวันกลางคืน เมื่อทารกมีอายุย่างเข้าเดือนที่ 4 จะเริ่มนอนเป็นเวลา นอนกลางคืนมากขึ้น นอนกลางวันน้อยลง การพาลูกทารกเข้านอน กล่อมลูกนอน จึงเป็นอีกวิธีสำคัญที่จะช่วยให้ลูกน้อยรู้เวลา นอนหลับอย่างอุ่นใจ หลับสนิทตลอดคืน ช่วยให้ลูกนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดู ควรฝึกทารกให้เข้านอนเป็นเวลา เพื่อสร้างสุขนิสัยที่ดีในการนอน การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ จะช่วยส่งผลในการเจริญเติบโตของทารก สมองและความจำทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- การกล่อมลูกนอน เป็นการจัดตารางนอน หรือจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของลูกให้เป็นเวลา ช่วยทำให้ลูกรู้จักความสำคัญของเวลา คุ้นเคยกับกิจวัตรประจำวัน รู้จักและจดจำเวลาในการนอนและยอมปฏิบัติตามได้ง่ายขึ้น นอกจากนั้นแล้วยังทำให้พ่อแม่ได้มีเวลาในการพักผ่อนมากขึ้นอีกด้วย
- การกล่อมลูกนอน ช่วยทำให้ลูกนอนหลับสนิท นอนได้ยาวตลอดทั้งคืน ซึ่งจะส่งผลดีต่อสมอง ดีต่อพัฒนาการเรียนรู้ของลูก อีกทั้งช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ทำให้ลูกสดชื่นแจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การกล่อมลูกนอน สำคัญกับลูกอย่างไร
- กล่อมลูกนอน เริ่มทำได้ตั้งแต่ตอนไหน
- อยากกล่อมลูกนอนให้ได้ผล คุณแม่ทำยังไงได้บ้าง
- วิธีกล่อมลูกนอน พ่อแม่มือใหม่ก็ทำได้
- การจัดห้องนอน สำคัญกับลูกน้อยอย่างไร

การกล่อมลูกนอน สำคัญกับลูกอย่างไร

การนอนเป็นเรื่องสำคัญของทุกคนทุกวัย โดยเฉพาะวัยเด็ก การนอนเป็นอาหารสมอง ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ เพื่อสร้างภูมิต้านทานโรค ทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส อารมณ์ดี จดจำเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้แม่นยำ ส่งผลในการเจริญเติบโตของทารก ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรฝึกลูกให้นอนตั้งแต่หัวค่ำ เพื่อสร้างสุขนิสัยที่ดีในการนอน การกล่อมลูกนอนจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้ลูกเข้านอนเป็นเวลา อบอุ่นใจ ปลอดภัย นอนหลับยาวทั้งคืน และทำให้คุณพ่อคุณแม่ได้มีเวลาพักผ่อน การกล่อมลูกนอนยังมีความสำคัญอีกหลายประการ เช่น

1. ทำให้ลูกรู้สึกอุ่นใจ ได้รับความอบอุ่นเต็มที่

การสร้างความเคยชินในการกล่อมลูกนอน จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก การนอนหลับเปรียบเหมือนการพลัดพราก จากสิ่งที่รัก เช่นพ่อแม่ ของเล่น เมื่อมีพ่อแม่อยู่ใกล้ ๆ คอยกล่อมนอน จะทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย นอนหลับอย่างอุ่นใจ

2. ทำให้ลูกนอนหลับยาวทั้งคืน ส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้ดี

ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง ส่งผลดีต่อสมอง พัฒนาการเรียนรู้ของลูก สมองและความจำทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย นอกจากนี้เมื่อลูกนอนหลับยาว นอนหลับสนิททั้งคืน ได้พักผ่อนเพียงพอ ก็จะมีอารมณ์ที่ดี ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น

3. ทำให้พ่อแม่มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น

มีเวลาในการพักผ่อน มีเวลาในการนอนมากขึ้น ได้นอนหลับเต็มอิ่ม ทำให้มีอารมณ์ดี ช่วยส่งเสริมความผูกพันที่มั่นคงกับลูก

4. ทำให้ลูกรู้จักความสำคัญของเวลา

การพาลูกเข้านอนตรงเวลา จัดตารางนอน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ของลูกให้เป็นเวลา จะทำให้ลูกจดจำ คุ้นเคย กับกิจวัตรต่าง ๆ และยอมปฏิบัติตามง่ายขึ้น ไม่ร้องไห้งอแง

การกล่อมลูกนอน ทำให้ลูกนอนหลับยาวทั้งคืน ส่งผลดีต่อสมอง พัฒนาการเรียนรู้ของลูก ทำให้สมองลูกได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หากคุณแม่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาสมอง พัฒนาการแต่ละช่วงวัยหรือโปรแกรมเสริมทักษะลูก สามารถศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่นี่

กล่อมลูกนอน เริ่มทำได้ตั้งแต่ตอนไหน

การพาลูกเข้านอน กล่อมลูกนอน เริ่มทำได้ตั้งแต่แรกเกิด เป็นการช่วยให้ลูกได้คุ้นเคยกับกิจวัตรประจำวัน รู้จักเวลาในการนอน จดจำเวลา และยอมทำตามได้ง่าย ไม่ร้องไห้งอแง หรือต่อต้านเวลาพาลูกเข้านอน ควรใช้วิธีกล่อมนอนด้วยวิธีการลูบเนื้อ ลูบตัวบนเตียงนอน หรือร้องเพลงกล่อม ให้ลูกได้เรียนรู้และจดจำว่า เตียงคือที่นอน และเขาจะสามารถนอนหลับเองได้ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรใช้วิธีอุ้มเขย่า หรือพาเดิน เพราะวิธีเหล่านี้จะทำให้ลูกเคยตัว ต้องกล่อมให้นอนแบบนี้ไปจนโต

อยากกล่อมลูกนอนให้ได้ผล คุณแม่ทำยังไงได้บ้าง

ทารกแรกเกิดมักสับสนระหว่างกลางวันและกลางคืน หากอยากให้ลูกนอนหลับสนิทตลอดคืน นอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ คุณพ่อคุณแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักกลางวัน-กลางคืนตั้งแต่หลังคลอด โดยช่วงกลางวัน ควรจัดทำสภาพแวดล้อมให้มีเสียง ให้ลูกตื่นหลังจากกินนม ทำกิจกรรม ชวนลูกเล่น เพื่อให้ลูกเรียนรู้ว่านี่คือเวลากลางวัน เป็นช่วงเวลาที่ต้องตื่น เมื่อถึงเวลากลางคืน ให้หรี่ไฟลง ปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้มืด สงบ เงียบ เพื่อให้ลูกรู้ว่านี่คือตอนกลางคืน เป็นเวลาที่ต้องนอน จะช่วยทำให้ลูกหลับได้รวดเร็วขึ้น การกล่อมลูกนอนให้ได้ผล ความสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่ควรให้ลูกเข้านอนตรงเวลาทุกคืน และตื่นนอนในเวลาเดียวกันในทุก ๆ เช้า จัดห้องนอน และสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้เหมาะกับการนอนหลับ

วิธีกล่อมลูกนอน พ่อแม่มือใหม่ก็ทำได้

เด็กในแต่ละคนจะมีรูปแบบ และระยะเวลาของการนอนที่แตกต่างกัน เด็กบางคนอาจนอนหลับได้ง่าย เด็กบางคนอาจนอนหลับยาก การพาลูกเข้านอน การกล่อมลูกนอนจึงเป็นวิธีที่จะช่วยให้ลูกได้เข้านอนอย่างมีประสิทธิภาพ และตรงเวลา ซึ่งพ่อแม่ควรทำอย่างสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยการเตรียมอาบน้ำให้ลูกรู้สึกสบายตัว ห่อตัวด้วยผ้านุ่ม ๆ เล่านิทาน ร้องเพลง ลูบหลังและตบก้นเบา ๆ จะช่วยให้ลูกนอนหลับได้ง่ายและเร็วขึ้น การกล่อมลูกนอน ยังมีอีกหลากหลายวิธี ที่พ่อแม่มือใหม่สามารถทำได้ง่าย ๆ คือ

1. ห่อตัวลูกด้วยผ้านุ่ม ๆ

การห่อตัวจะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น และช่วยให้ทารกนอนหลับได้นานขึ้นด้วย

2. อุ้มโยกตัว

การอุ้มโยกตัวหรือให้ลูกนอนในเปลโยก เพื่อช่วยปลอบโยน และพร้อมที่จะนอนหลับ

3. ร้องเพลงโปรดให้ลูกฟัง

งานวิจัยพบว่า กิจวัตรก่อนนอนช่วยให้เด็กนอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการร้องเพลงกล่อมลูกนอน ซึ่งการร้องเพลงกล่อมลูก ควรเป็นเพลงที่ผ่อนคลาย นอกจากจะส่งผลให้ลูกนอนหลับดีแล้ว ยังส่งผลที่ดีต่อพัฒนาการและความผูกพันในครอบครัวอีกด้วย

4. ลูบหลังและตบก้นเบา ๆ

สัมผัสนุ่มนวลของพ่อแม่จะทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลาย ช่วยทำให้ลูกหลับเร็วและสบายขึ้น

5. อาบน้ำและนวดตัวให้ก่อนเข้านอน

การอาบน้ำอุ่น และการนวดตัวทารก จะทำให้ทารกรู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับสบายขึ้น และยังเป็นวิธี ที่ทำให้พ่อแม่ได้สร้างความผูกพันกับลูก

6. เล่านิทานด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล

การเล่านิทานหรืออ่านนิทานให้ลูกฟังด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล น้ำเสียงที่ใช้เล่านิทานจะกระตุ้นให้ลูกเกิดจินตนาการ นอกจากนี้แล้วการเล่านิทานยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา พัฒนาการด้านการคิด พัฒนาการด้านสติปัญญา ช่วยสร้างความสัมพันธ์ของพ่อ แม่และลูก เป็นกิจกรรมที่ทำให้ลูกรับรู้ว่า พ่อแม่มีอยู่จริง ทำให้ลูกมีวินัยในการเข้านอน ช่วยให้ลูกได้รู้ว่าถึงเวลานอนแล้ว โดยใช้เวลาก่อนเข้านอนช่วยปรับให้คลื่นสมองเข้าสู่ระยะสงบก่อนถึงเวลานอน

การทำให้ลูกนอนหลับสนิท มีความสำคัญในการส่งผลให้ร่างกายลูกสดชื่น แจ่มใส อารมณ์ดี จดจำเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้แม่นยำ ดีต่อพัฒนาการด้านภาษา พัฒนาการด้านความคิด พัฒนาการด้านสติปัญญา แต่โภชนาการนั้นก็มีสำคัญไม่แพ้กันในการส่งเสริมพัฒนาการสมองและพัฒนาการทางร่างกายของลูก สำหรับเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือนควรได้กินนมแม่อย่างเดียว และ กินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียมและแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยสร้างความเจริญเติบโต เพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกายและสมองของทารก

การจัดห้องนอน สำคัญกับลูกน้อยอย่างไร

การกล่อมลูกให้นอนหลับสนิท หลับสบายตลอดคืน นอกจากวิธีการกล่อมนอนแล้ว สภาพแวดล้อมภายในห้องนอน และการจัดห้องนอนก็สำคัญไม่แพ้กัน ควรจัดห้องนอนให้มีสภาพแวดล้อมที่เงียบ

สงบ ใช้แสงไฟสลัวเหมาะแก่การเข้านอน อุณหภูมิของห้องไม่ควรร้อน หรือหนาวจนเกินไป เปิดเพลงกล่อมเด็ก หรือเสียงธรรมชาติ ให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย วางลูกบนเตียงหรือเปลในตำแหน่งปลอดภัย ให้ลูกนอนหลับได้อย่างสบายใจ ซึ่งการกล่อมลูกให้นอนหลับสนิทตลอดคืน มีเทคนิคการจัดห้องนอนง่าย ๆ ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ เหมาะแก่การนอน

ควรเป็นห้องนอนที่ไม่มีเสียง หรือมีแสงรบกวน มีที่บังแสงในช่วงกลางคืน และเปิดรับแสงได้ในตอนเช้าเพื่อเป็นการปลุกลูก

2. ใช้แสงไฟสลัว แสงสีส้ม

การหรี่ไฟลง ใช้แสงไฟสลัว แสงสีส้ม แสงโทนอุ่น จะทำให้ลูกรู้ว่าเป็นเวลากลางคืน สร้างบรรยากาศในห้องให้ชวนนอน การใช้แสงไฟโทนสีอุ่น จะช่วยให้การนอนหลับได้ดี

3. อุณหภูมิที่เหมาะสม

ปรับอุณหภูมิห้องของลูกให้เหมาะสม ไม่ให้ร้อน หรือหนาวจนเกินไป อากาศที่ร้อนไปจะทำให้ลูกมีเหงื่อออกมากจนนอนไม่หลับ อากาศที่เย็นจนเกินไปจะทำให้ลูกหนาวได้ง่าย และรู้สึกไม่สบายตัว

4. เตียงนอนที่ปลอดภัย เหมาะสมสำหรับทารก

โดยไม่ควรมีหมอน ตุ๊กตา ของเล่น หรือผ้าห่มมากเกินไป เพื่อป้องกัน อันตรายจากการปิดหน้าจนลูกหายใจไม่ออก ให้ลูกนอนหงายบนที่นอนที่แน่นแข็ง ไม่นิ่มยวบ ควรให้ลูกนอนในเปลหรือเตียงของตัวเองเสมอ

5. วางเตียงให้ห่างจากหน้าต่าง

การวางเปลเด็กติดกับหน้าต่างที่มีผ้าม่าน มู่ลี่ ทารก หรือเด็กวัยเตาะแตะ อาจใช้มือดึง ไขว่คว้า ทำให้ผ้าม่าน มู่ลี่ ตกลงมา ทำให้เกิดอุบัติเหตุกับลูกน้อยได้

6. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เปิดเพลงกล่อมเด็กเบา ๆ

การเปิดเพลงกล่อมเด็กเป็นจังหวะซ้ำ ๆ เบาสบาย หรือเปิดเสียง White Noise ซึ่งเป็นเสียงที่ราบเรียบ สม่ำเสมอ ช่วยให้ลูกปลอดภัย สงบและผ่อนคลาย

การพาลูกเข้านอน กล่อมลูกนอน เป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรเอาใจใส่ดูแล การกล่อมลูกนอนจะได้ผลดีมีประสิทธิภาพ พ่อแม่ต้องทำเป็นกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอ พาลูกเข้านอน กล่อมลูกนอนให้ตรงเวลาทุกคืน และปลุกให้ลูกตื่นตรงเวลาในช่วงเช้าของทุกวัน เพื่อช่วยจัดตารางการนอน ให้ลูกได้เรียนรู้และจดจำเวลา เข้านอนและตื่นอย่างตรงเวลา ลูกจะได้ยอมปฏิบัติตามง่าย ๆ ไม่ร้องไห้งอแง เข้านอนอย่างอุ่นใจ ปลอดภัย หลับสนิทได้ตลอดคืน

ทารกหลังคลอดแต่ละคนจะมีการนอนที่ไม่เป็นเวลา หลับและตื่น สลับกันไป ทารกยังไม่รู้จักกลางวันกลางคืน เมื่อทารกย่างเข้าเดือนที่ 4 จะเริ่มนอนเป็นเวลา โดยจะเป็นไปตามพัฒนาการของลูกในแต่ละช่วงวัย ซึ่งคุณแม่สามารถศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อยเพิ่มเติมได้ที่ โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- วัยทอง 1 ขวบ ลูกเริ่มดื้อ รับมือวัยทองเด็ก 1 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรี๊ดเอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- ลูกพูดติดอ่าง ลูกพูดไม่ชัด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ไขลูกพูดติดอ่าง
- อาการออทิสติกเทียม ลูกไม่สบตาเรียกไม่หัน เสียงออทิสติกหรือเปล่า
- เด็กติดโทรศัพท์ ลูกติดจอก่อนวัยแก้ยังไงดี พร้อมวิธีรับมือ
- เด็กสมาธิสั้น ลูกอยู่ไม่นิ่ง พร้อมวิธีรับมือที่พ่อแม่ควรรู้
- เด็กพัฒนาการเร็ว ลูกฉลาดเกินวัย มีสัญญาณอะไรบ้าง
- เด็กพัฒนาการช้าเป็นยังไง พร้อมวิธีสังเกตเมื่อเด็กมีพัฒนาการล่าช้า
- เด็กเรียนรู้ช้า ไอคิวต่ำ มีลักษณะอย่างไร พร้อมวิธีกระตุ้นพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. การนอนในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
3. How to Set Good Sleep Patterns for Your Baby, Webmd
4. 5 คุณประโยชน์ของการนอนที่ดี (Surprising Reasons to Get More Sleep), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. Baby sleep training: When and how to start, BabyCenter
6. คุณพ่อคุณแม่มีส่วนช่วยให้ลูกน้อยหลับสบายขึ้น, Thaibf
7. Newborn and Baby Sleep Basics, What to expect
8. Why is sleep so important?, Texas Children’s
9. 3 Tips for Getting Baby to Fall Asleep Fast, Healthline
10. Best Lullabies for Kids, Sleepdoctor
11. กล่อมลูกน้อยอย่างไรให้นอนหลับ, Pobpad
12. อ่านนิทานให้ลูกฟังกันเถอะ, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
13. การนอนหลับ กลไกสำคัญพัฒนาการเรียนรู้ของลูกน้อย, โรงพยาบาลศิครินทร์

14. Do Some Types of Light Help You Sleep Better?, Healthline
15. Setting Up a Safe Nursery, Webmd
16. เสริมพัฒนาการลูก ด้วยการเล่านิทาน, โรงพยาบาลบางปะกอกสมุทรปราการ

อ้างอิง ณ วันที่ 16 กันยายน 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น