



เทคนิคช่วยให้ลูกน้อยวัยเตาะแตะ นอนหลับสบาย

บทความ

พ.ย. 14, 2024

4 นาที

ลูกวัยเตาะแตะจะมีความกระตือรือร้นมาก ทำให้ไม่สามารถหยุดนิ่งเพื่อการพักผ่อนได้ การสร้างนิสัยการนอนหลับที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ต้องให้ความสำคัญ

การส่งลูกเข้านอน

เมื่อลูกโตขึ้นเข้าสู่วัยเตาะแตะในช่วงอายุ 12 เดือน เขาจะมีความกระตือรือร้นมากขึ้น ทำกิจกรรมต่างๆ เพิ่มขึ้นและมีความต้องการอยากเรียนรู้ ส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ เขาอาจมีปัญหในการควบคุมให้ตัวเองหยุดพัก หรือนอนพักผ่อน ซึ่งทำให้คุณแม่เองนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ

ด้วยเช่นกัน ความผิดปกติของการนอนเหล่านี้อาจมีสาเหตุมาจาก

- การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม
- การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ให้สงบก่อนการเข้านอน
- การไม่รู้วิธีควบคุมตนเอง
- เหนื่อยมากเกินไป
- ความกลัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัย ผันรำย
- ไม่สบายตัว มีอาการเจ็บปวด



การสร้างกิจวัตรก่อนนอนจึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ขั้นตอนของกิจวัตรเหล่านี้จะช่วยให้ลูกน้อยวัยเตาะแตะรู้สึกปลอดภัยกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น และช่วยให้เขารู้ว่ากำลังจะถึงเวลาเข้านอนแล้ว ลองสร้างและปฏิบัติตามรูปแบบกิจวัตรก่อนนอนเพื่อให้ลูกน้อยหลับสบาย

หากิจกรรมเบาๆ ที่ช่วยให้ลูกสงบ และรู้สึกสบายในช่วงหัวค่ำประมาณ 90 นาที ก่อนเวลาปิดไฟเข้านอน กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่

1. มือเย็นที่มีประโยชน์
2. การอาบน้ำอุ่น
3. การเล่นที่ไม่ส่งเสียงดัง ไม่เปิดทีวี เน้นการใช้เวลาร่วมกันกับคุณพ่อคุณแม่
4. ตีมนม 1 แก้ว
5. กิจกรรม การเล่นที่ไม่ส่งเสียงดัง
6. แปรงฟัน
7. เข้าห้องน้ำ
8. อ่านหนังสือบนที่นอน
9. หอม จูบ และกอดลูก
10. ปิดไฟ

การปฏิเสธการเข้านอนเป็นเรื่องปกติสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ แต่การนอนหลับในช่วงกลางคืนอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งจำเป็นกับทั้งตัวลูกและตัวคุณแม่เอง การนอนหลับเป็นสิ่งที่ไม่ควรถูกต่อรอง ลองปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหากลูกวัยเตาะแตะปฏิเสธการเข้านอนเป็นประจำ หรือตื่นบ่อยในช่วงกลางคืน เด็กวัยเตาะแตะยังคงต้องการการนอนหลับในช่วงกลางวัน และจะเริ่มไม่ต้องการนอนกลางวันใน

ช่วงอายุประมาณ 2 ปีเป็นต้นไป ปริมาณการนอนกลางวันนั้นขึ้นอยู่กับปริมาณกิจกรรมที่ลูกทำ และระยะเวลาที่นอนหลับในช่วงกลางคืน หากลูกมีพัฒนาการที่ดี มีความสุข และอารมณ์ดี แปลว่า ลูกไม่มีปัญหาในการนอน

เทคนิคช่วยให้ลูกนอนหลับช่วงกลางวัน

- ใช้คำว่า “พักผ่อน” แทนคำว่า “นอน”
- ให้ลูกนอนพักผ่อนบนเบาะนุ่มๆ ที่ทำขึ้น หรือในเตียงของเล่น โดยไม่จำเป็นต้องพานอนบนเตียงของตัวเอง
- ให้นำหนังสืออ่านเล่นในช่วงนอนพักผ่อน
- กินอาหารที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงน้ำตาลขัดขาว สีสผสมอาหาร และสารปรุงแต่งรสชาติต่างๆ
- กำหนดเวลาพักผ่อนให้ตรงกันในทุกๆ วัน
- ให้ลูกนอนพักผ่อนอย่างเต็มที่ เพื่อจะได้มีกิจกรรมการเล่นช่วงเย็นอีกครั้ง ก่อนเริ่มทำกิจวัตรเข้านอนในช่วงกลางคืนต่อไป

การตื่นช่วงกลางดึกของเด็กวัยเตาะแตะ



หากลูกวัยเตาะแตะนอนดึกเป็นประจำ การนอนดึกหรือการตื่นกลางดึกบ่อยๆ จะทำให้ลูกพลาดช่วงเวลาการนอนที่มีค่า และเขาอาจมีปัญหาในการนอนหลับ เมื่อเวลาผ่านไปนานขึ้น การขาดการนอนหลับที่ดีจะส่งผลต่อพฤติกรรมทางอารมณ์ที่แปรปรวนของเด็กวัยนี้ ปัญหานี้ยังส่งผลกระทบต่อการนอนหลับของคุณแม่เองและอาจทำลายบรรยากาศที่ดีภายในบ้านอีกด้วย

ลูกวัยนี้อาจสื่อสารถึงความเหนื่อยของตัวเองด้วยวิธีที่แตกต่างกันไป

- อาการหงุดหงิดง่ายและอารมณ์แปรปรวนมาก (มากกว่าปกติ)
- ขาดสมาธิในการเล่น
- เปลี่ยนความสนใจจากสิ่งหนึ่งไปอีกร่างหนึ่งอย่างรวดเร็ว (เด็กในช่วงอายุนี้นักมีภาวะเหล่านี้อยู่แล้ว แต่มันจะยิ่งแย่ขึ้นเมื่อเขารู้สึกเหนื่อย)
- พฤติกรรมร้องอาละวาด (tantrums) เป็นพฤติกรรมที่ปกติของเด็กวัยเตาะแตะ แต่หากลูกมีปัญหาการนอนหลับ พฤติกรรมนี้อาจเกิดขึ้นบ่อย และควบคุมได้ยาก

- ลูกวัยนี้จะโต้เถียงกับผู้ใหญ่และกับเด็กคนอื่นๆ มากขึ้น อาจทำให้เห็นพฤติกรรมก้าวร้าว การผลัก การดึง และอารมณ์ที่ฉุนเฉียว ลองนึกถึงเวลาที่คุณขาดสติเมื่อรู้สึกเหนื่อย ลูกก็รู้สึกอย่างนั้นเช่นกัน แต่เขามีการแสดงออกด้วยวิธีที่ต่างออกไป
- ลูกจะมีพฤติกรรมงุ่มง่าม ควบคุมร่างกายได้ไม่ดี ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เช่น การหกล้ม การกระแทกชนสิ่งของ หรือขี่จักรยานแล้วล้มง่ายขึ้น
- ลูกไม่สามารถนั่งนิ่งๆ ได้นาน ขาดสมาธิในการจดจ่อกับการดูหนังสือ การวาดรูป หรือกิจกรรมที่ต้องการความเจียว หรือใช้สมาธิ
- ลูกมีพฤติกรรมกระตือรือร้นมากผิดปกติในช่วงค่ำซึ่งมักทำให้คุณแม่เข้าใจผิดว่าลูกไม่เหนื่อย แต่ความจริงแล้วนี่เป็นสัญญาณที่ร่างกายมีความเหนื่อยมากเกินไป

วิธีช่วยให้ลูกน้อยนอนหลับสบายในตอนกลางคืน



- ให้ลูกกินอาหารไม่ขัดสี เลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการต่างๆ ให้มากที่สุด และอย่าให้ลูกดื่มนมแทนการกินอาหารมื้อหลักระหว่างวัน
- ปฏิบัติตามรูปแบบกิจวัตรก่อนนอนที่ช่วยสร้างความสงบ และความสบายให้ลูกก่อนเข้านอน
- ให้ความรู้ในสิ่งที่ลูกกลัว เด็กยังไม่สามารถแยกเรื่องจริงออกจากเรื่องแฟนตาซีต่างๆ ได้จนกว่าเขาจะโตขึ้นกว่านี้ ลองสังเกตสิ่งที่ลูกได้เห็นจากการดูทีวี หรือการอ่านหนังสือ โดยเฉพาะในช่วงเวลาก่อนนอน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มักมีข่าวและภาพที่น่ากลัว หรือแม่แต่รูปกระช้ำหรือโดโนเสาร์ที่ดูน่ารักที่เห็นในทีวีก็สามารถทำให้ลูกเกิดจินตนาการภาพในหัวที่ต่างออกไปได้
- ใต้เตียงมักเป็นที่ซ่อนตัวของสัตว์ประหลาดที่เด็กมักจินตนาการถึง คุณแม่ควรวางพุกที่ไม่ได้ใช้ไว้ใต้เตียง หากลูกยังบอกว่ามีสัตว์ประหลาดมาอีก คุณแม่ต้องช่วยให้ลูกเห็นมันเป็นเพื่อน หรือแก้มักทำเป็นฉีดยาเพื่อทำให้สัตว์ประหลาดนั้นหายไป แต่ไม่ควรบอกลูกว่าไม่เห็นจะมีสัตว์ประหลาดเลย เพราะสัตว์ประหลาดมีอยู่จริงในความคิดของลูกเสมอ
- พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับกิจกรรมที่ผ่านมาของวันนั้นๆ หรือให้ลูกวาดรูปเกี่ยวกับเรื่องราวของแต่ละวัน ซึ่งจะช่วยให้ลูกปลดปล่อยความคิดที่เขารู้สึกกังวลอยู่ได้

การนอนหลับเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคน ดังนั้น คุณแม่ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำ หากเกิดปัญหาตีกลางดึกบ่อยๆ ซึ่งส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ และบรรยากาศที่ดีภายในบ้าน