บทความ

คุณแม่ควรทำอย่างไร เพื่อให้แน่ใจว่าลูกนอนหลับสนิท

ก.ย. 17, 2025

4นาที

การนอนคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด หากลูกมีความผิดปกติด้านการนอนหลับอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในทุกด้าน คุณแม่สามารถเรียนรู้เคล็ดลับเพื่อช่วยให้ลูกหลับสนิทได้ที่นี่

คำถามที่พบบ่อย

นอกเหนือจากการสร้างกิจวัตรก่อนนอนแล้ว มีวิธีอื่นใดที่จะช่วยให้ลูกหลับสนิทได้หรือไม่?

คลิก

การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการนอนหลับ เช่น ห้องนอนที่มืดและเงียบ การอาบน้ำอุ่นก่อนนอน หรือการเล่นเกมที่ผ่อนคลายก่อนนอน สามารถช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายและเตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับได้ดีขึ้น

มีความเสี่ยงอะไรบ้างที่อาจเกิดขึ้นหากเด็กนอนคว่ำ?

คลิก

การนอนคว่ำอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตในทารก (SIDS) เนื่องจากอาจทำให้หายใจลำบาก การนอนหงายจึงเป็นท่าที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับทารก

บทความนี้เน้นไปที่การนอนหลับของทารก แต่มีคำแนะนำใดบ้างที่ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้กับเด็กโตได้?

คลิก

หลักการสร้างกิจวัตรก่อนนอน การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สามารถนำไปปรับใช้กับเด็กโตได้เช่นกัน เพียงแต่กิจวัตรอาจแตกต่างไป เช่น การอ่านหนังสือ การพูดคุย หรือการทำกิจกรรมที่เงียบสงบก่อนนอน

> ก่อนที่เด็กทารกจะนอนหลับได้เหมือนเด็กโต สมองของเขาต้องเจริญเติบโตเต็มที่ก่อน สมองจะได้พัฒนาวงจรที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นได้ และที่สำคัญก็คือการมีจังหวะเวลากลางวันและกลางคืนที่พวกเราคุ้นเคยกันดี สำหรับเด็กทารกแล้ว เสียง กลิ่น และความรู้สึกสัมผัสล้วนแตกต่างไปจากสิ่งที่เขาคุ้นเคยเมื่ออยู่ในท้องแม่ ซึ่งเด็กทารกบางคนก็อาจต้องการเวลามากกว่าเด็กคนอื่นๆ แล้วคุณจะช่วยลูกของคุณได้อย่างไรบ้าง? ก็ด้วยการชี้นำทาง (เจ้าตัวน้อยชอบให้ทำสิ่งต่างๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำ) และรักเขามากๆ

การนอนหลับสนิทช่วยให้ลูกเจริญเติบโตได้ดี

เด็กทารกใช้เวลานอนเยอะมากในช่วงเดือนแรกๆ เขาใช้เวลาเกือบทั้งหมดไปกับการนอน! การนอนช่วยให้ลูกของคุณฟื้นตัวจากช่วงเวลาที่เขาตื่น และยังช่วยให้เขาเจริญเติบโตและมีพัฒนาการตามปกติ รู้กันดีว่าเมื่อลูกหลับ ต่อมใต้สมอง (ต่อมที่อยู่ตรงฐานของสมอง) จะหลั่งโกรทฮอร์โมนออกมา

สิ่งที่เด็กทารกมีความคล้ายคลึงกับเด็กโตก็คือ วงจรการนอนของเด็กทารกแบ่งได้เป็นสองระยะ ระยะแรกคือระยะที่ไม่มีการกรอกลูกตาแบบเร็ว มันเป็นช่วงที่เขาจะนอนเงียบๆ นานประมาณ 20 นาที เขาจะนอนหลับอย่างสงบ และมีการสร้างโกรทฮอร์โมนในระดับที่เหมาะสม ระยะต่อมาคือระยะที่มีการกรอกลูกตาแบบเร็ว ช่วงนี้เด็กทารกจะกระสับกระส่ายกว่าระยะแรกและมักจะนอนหลับไม่ค่อยสนิท เขาอาจจะตื่นนอนเป็นช่วงสั้นๆ ซึ่งมันจำเป็นเพื่อให้สมองเจริญเติบโตเต็มที่ นอกจากระยะทั้งสองที่มีการให้นิยามอย่างชัดเจนแล้ว ยังมีการนอนในระหว่างสองระยะนี้อีกด้วย คุณควรรู้ว่าเด็กทารกมักเริ่มต้นการนอนด้วยการหลับแบบไม่สนิทเป็นส่วนใหญ่

เด็กแรกเกิดจะนอนเฉลี่ยวันละ 16 ชั่วโมง (โดยเวลาน้อยที่สุดและมากที่สุดอยู่ระหว่างวันละ 14-20 ชั่วโมง) เวลานอนโดยรวมจะค่อยๆ ลดลงเมื่อเด็กอายุมากขึ้น จาก 15 ชั่วโมงเมื่ออายุประมาณ 6 ½ เดือน เป็น 13 ชั่วโมงเมื่ออายุ 4 ปี เวลานอนกลางวันก็ลดลงเช่นกัน จาก 3-4 ครั้งต่อวันเมื่ออายุ 6 เดือน เหลือเพียง 2 ครั้งตอนอายุ 12 เดือน จนเหลือเพียงการนอน 1 ชั่วโมงตอนบ่ายเมื่ออายุประมาณ 18 เดือน

คุณพ่อคุณแม่มักกังวลเรื่องที่ลูกไม่ได้นอนอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งคืน ทั้งที่มันขึ้นอยู่กับเด็กทารกแต่ละคน! เด็กทารกบางคนนอนหลับตลอดคืนตั้งแต่สัปดาห์แรกๆ ทั้งที่นาฬิกาทางชีวภาพของเด็กต้องการเวลาหลายเดือนที่จะปรับจากวงจรที่มีเวลา 3-4 ชั่วโมงต่อรอบ เป็นวงจรที่มีเวลา 24 ชั่วโมง เด็กทารกจะค่อยๆ ปรับตัวให้เข้ากับจังหวะภายนอก เช่น รอบเวลากลางวัน-กลางคืน การรับประทานอาหารเป็นเวลา การเล่นและการพูดคุยกับคนในครอบครัว ทั้งหมดนี้จะช่วยให้เด็กปรับตัวและค่อยๆ เลิกตื่นในตอนกลางคืน!

การช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้ลูกนอนหลับสนิท

ลูกของคุณไม่รู้ถึงความแตกต่างระหว่างกลางวันและกลางคืน ในตอนที่เขาอยู่ในมดลูกและในช่วงสัปดาห์แรกๆ หลังคลอด ข่าวดีก็คือ คุณสามารถช่วยให้ลูกปรับตัวได้ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ ดังต่อไปนี้

• จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ควรทำให้บ้านเงียบในเวลากลางคืน ปิดผ้าม่านเพื่อให้ลูกอยู่ในความมืดถ้าให้ลูกนอนในเวลากลางวัน คุณอาจเปิดไฟดวงเล็กๆ ไว้ ไม่ต้องลังเลที่จะทำธุระของคุณไปตามปกติ การมีเสียงดังนิดหน่อยไม่รบกวนลูกของคุณ

• จัดให้มีกิจวัตรที่ทำเป็นประจำตอนก่อนนอน เพื่อให้ลูกของคุณรู้ว่ากำลังจะถึงเวลานอนแล้ว การเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้ลูกใส่ชุดนอน ร้องเพลงกล่อม และการโอบกอดนานๆ ก็อาจเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำนี้ได้ เมื่อลูกของคุณโตขึ้นอีกหน่อย คุณก็อาจจะอ่านนิทานพร้อมกันกับเขาได้ โดยกิจวัตรที่ทำก่อนนอนควรแตกต่างจากสิ่งที่ให้ทำตอนอื่น เพื่อที่ลูกจะได้ไม่สับสน โดยอาจอ่านนิทานหอมแก้ม แล้วก็ให้เข้านอน!

• ช่วยให้ลูกของคุณทำตามเวลาที่กำหนดไว้ ในช่วงสัปดาห์แรกๆ คุณอาจให้เขาดูดนมทุกครั้งที่เขาหิว แล้วค่อยเริ่มป้อนนมให้เขาตามเวลาที่กำหนดไว้

• ตรวจดูให้แน่ใจว่าห้องนอนของลูกไม่หนาวหรือร้อนเกินไป อุณหภูมิที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 25-27 องศาเซลเซียส

• ลูกยังนอนร่วมห้องกับคุณใช่ไหม? ในช่วงแรกการนอนร่วมห้องกันช่วยให้ลูกของคุณ (และคุณเอง) รู้สึกมั่นใจ เพราะได้อยู่ใกล้กัน และคุณไม่ต้องตื่นขึ้นมาเพื่อออกไปดูว่าทุกอย่างเรียบร้อยดีไหม หรือถ้าคุณเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณก็ไม่จำเป็นต้องออกไปจากห้องเพื่อให้นมลูก แนะนำว่าไม่ควรให้ลูกนอนด้วยนานกว่า 2-3 เดือน เด็กต้องนอนหลับได้เองตั้งแต่เด็กเมื่ออยู่คนเดียวในห้องของเขา มันเป็นสิ่งจำเป็นกับคุณภาพในการนอนของเด็กทารก และของคุณกับสามี!

• ลูกของคุณนอนไม่ได้ถ้าไม่มีของเล่นชิ้นโปรด จุกนมปลอม หรือไม่ได้ดูดนิ้วโป้งมือตัวเอง? ไม่ต้องเอาสิ่งเหล่านี้ออกไป มันช่วยให้ลูกของคุณสงบและนอนหลับ ลูกจะตัดสินใจเองเมื่อถึงเวลาที่ไม่ต้องการมัน แต่ตอนนี้ มันเป็นสิ่งมีค่าที่ช่วยให้ลูกนอนหลับสนิท

• ลูกชอบร้องไห้ตอนกำลังจะหลับ? ปล่อยให้ลูกของคุณอยู่คนเดียวสัก 2-3 นาที เด็กทารกมักจะร้องไห้นิดหน่อย ก่อนที่จะหลับ มันเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ ถ้าลูกของคุณไม่สงบลง ให้คุณไปหาและดูแลเขา เพราะเขาน่าจะต้องการให้คุณกล่อมนอน

ปลอดภัยบนที่นอน ที่ได้มาตรฐานความปลอดภัย

เลือกที่นอนเด็กที่ได้มาตรฐานความปลอดภัย มีที่นอนแข็งพอดีและขนาดเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกติดอยู่ระหว่างเตียงและที่นอน หรือติดอยู่ระหว่างลูกกรง

ลูกนอนหลับได้ดีกว่าเมื่อนอนหงาย ใบหน้าเขาไม่มีอะไรปิด จึงหายใจได้สะดวกขึ้น

ไม่ควรมีอุปกรณ์เสริมที่ไม่จำเป็นอยู่ในเตียงเด็กทารก (ผ้าคลุม หมอน ฯลฯ) ถุงนอนเด็กเพียงอย่างเดียวก็ช่วยให้เด็กอบอุ่นเพียงพอแล้ว และก็ควรทำอย่างเดียวกันกับของเล่นที่น่ากอดทั้งหลาย การมีของเล่นชิ้นโปรดสักชิ้นบนที่นอนนั้นไม่เป็นไร แต่ไม่วางทั้งหมดไว้บนเตียง

เพื่อลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตบนที่นอนเด็ก กุมารแพทย์แนะนำให้เด็กนอนหงายในห้องที่มีอุณหภูมิไม่สูงเกินไป (25-27 องศาเซลเซียสก็เพียงพอให้ลูกของคุณอบอุ่น) ควรให้อากาศในห้องนอนมีการถ่ายเทอยู่เสมอ และที่สำคัญที่สุดคือ ให้ห้องนอนปลอดจากควันบุหรี่!

แชร์ตอนนี้