

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุดที่สุด
บทความ

วิธีฝึกลูกนอนยาว ฝึกลูกนอนเอง ช่วย ให้หลับสบายตลอดคืน

พ.ย. 20, 2024

7 นาที

คุณแม่ลูกอ่อนในช่วงหลังคลอดใหม่ ๆ อาจจะเหนื่อยล้ากับการดูแลทารกที่ต้องตื่นมากินนมบ่อย ทำให้คุณแม่พักผ่อนไม่เพียงพอ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ลูกน้อยเริ่มนอนได้นานขึ้น จึงเป็นเวลาเหมาะที่คุณแม่จะเริ่มฝึกให้ลูกนอนยาว เพื่อให้คุณแม่ได้พักผ่อน การฝึกลูกนอนยาว คืออะไร มีข้อดีอย่างไร คุณแม่จะเริ่มฝึกลูกนอนยาวตอนอายุเท่าไรดี และมีวิธีการฝึกลูกนอนเองอย่างไรให้สำเร็จภายใน 7 วัน ไปดูพร้อมกันเลย

คำถามที่พบบ่อย

ลูก 4 เดือนแล้วยังตื่นกินนมทุก 3 ชั่วโมงอยู่เลยคะ แบบนี้จะเริ่มฝึกนอนยาวได้จริงๆ เหรอคะ?

คลิก

เข้าใจความเหนื่อยล้าของคุณแม่เลยคะ ช่วงอายุ 4-6 เดือนเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญคะ แม่เด็กส่วนใหญ่จะเริ่มสามารถนอนได้ยาวขึ้น แต่บางคนก็ยังคงต้องการพลังงานจากนมมอดีกอยู่คะ สิ่งสำคัญคือต้องแน่ใจว่าน้องมีน้ำหนักตัวตามเกณฑ์และสุขภาพแข็งแรงดี การปรึกษากุมารแพทย์ก่อนเริ่มฝึกจะช่วยให้เรามั่นใจได้ว่าน้องพร้อมที่จะค่อยๆ ลดมอดีกแล้วจริงๆ ค่ะ

หนูต้องปล่อยให้ลูกร้องไห้จนหลับไปเองจริงๆ เหรอคะ ทนฟังไม่ได้เลยคะ มีวิธีอื่นไหม?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ถามกันเข้ามาเยอะที่สุดเลยคะ และข่าวดีคือมีหลายวิธีมากคะ! วิธีปล่อยให้ร้องไห้ (Cry It Out) เป็นเพียงหนึ่งในหลายๆ วิธีเท่านั้นคะ ยังมีวิธีที่ค่อยเป็นค่อยไปมากกว่า เช่น การเข้าไปปลอบเป็นระยะๆ (Ferber Method) หรือวิธีที่อยู่ข้างๆ จนกว่าจะหลับ (Chair Method) ค่ะ แต่ละวิธีมีข้อดีข้อเสียต่างกัน สิ่งสำคัญคือการเลือกวิธีที่เหมาะสมกับลูกและเข้ากับความรู้สึกของคุณแม่คะ หากไม่แน่ใจว่าจะเริ่มอย่างไร การปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนของเด็กจะช่วยหาแนวทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับครอบครัว

เราได้ค่ะ

ถ้าฝึกไปได้ 2-3 วันแล้วลูกยังร้องไห้หนักเหมือนเดิม แปลว่าวิธีนี้ไม่ได้ผลใช่ไหมคะ ควรเลิกทำไหม?

คลิก

เป็นช่วงเวลาที่ทำหายที่สุดเลยคะ! การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนอนเป็นเรื่องใหญ่สำหรับเด็กๆ การร้องไห้ในช่วง 2-3 คืนแรกเป็นเรื่องปกติมาก และบางทีคืนที่ 3 อาจจะร้องหนักกว่าเดิมด้วยซ้ำคะ สิ่งสำคัญที่สุดคือ "ความสม่ำเสมอ" ค่ะ หากเรายอมแพ้และกลับไปอุ้มก่อก้อมเหมือนเดิม เขาจะเรียนรู้ว่าแค่ร้องไห้ให้นานขึ้นก็ได้ผลคะ แต่หากการร้องไห้ดูจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่มีแนวโน้มจะดีลงเลย หรือคุณแม่รู้สึกว่ามีบางอย่างผิดปกติ การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินสถานการณ์อีกครั้งก็เป็นสิ่งที่ควรทำคะ

สรุป

- ฝึกลูกนอนยาว คือ การฝึกให้ลูกน้อยเรียนรู้ที่จะนอนหลับได้เองโดยไม่ต้องอาศัยการปลอบโยนหรืออุ้มก่อก้อมจากพ่อแม่
- การฝึกลูกนอนยาว ทำให้ลูกได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งผลดีต่อพัฒนาการของร่างกายและสมอง เสริมสร้างนิสัยการนอนที่ดีติดตัวลูก และยิ่งช่วยให้พ่อแม่มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ลดความเครียดในการดูแลลูกอีกด้วย
- ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการฝึกลูกนอนยาว คือ เมื่อลูกน้อยมีอายุประมาณ 4-6 เดือน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ลูกน้อยเริ่มพัฒนาความสามารถในการนอนหลับต่อเนื่องยาวนานขึ้น และมีวงจรการนอนหลับ-ตื่นที่เป็นปกติมากขึ้น
- การฝึกลูกนอนเองอาจทำให้ลูกน้อยร้องไห้แงได้ในช่วงแรก ๆ เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ เพราะลูกน้อยกำลังปรับตัวเข้ากับวิธีการนอนแบบใหม่ แต่โดยทั่วไปแล้ว ลูกน้อยมักจะนอนได้เองสำเร็จภายใน 7 วัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ฝึกลูกนอนยาว คืออะไร มีข้อดีอย่างไร
- เริ่มฝึกลูกนอนยาว ตอนอายุเท่าไรดี
- การจัดห้องนอน ช่วยสร้างบรรยากาศให้ลูกน้อย
- วิธีฝึกลูกนอนยาว ให้ลูกนอนได้นานด้วยตัวเอง
- ฝึกลูกนอนเอง แต่ลูกร้องไห้แง ทำยังไงดี

ฝึกลูกนอนยาว คืออะไร มีข้อดีอย่างไร

การฝึกลูกนอนยาวเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ลูกน้อยเรียนรู้ที่จะนอนหลับได้เองโดยไม่ต้องอาศัยการปลอบโยนหรืออุ้มกอดจากพ่อแม่ เป้าหมายหลักคือการสร้างนิสัยการนอนหลับที่ดีให้กับลูกน้อย ทำให้ลูกหลับได้นานขึ้น ตื่นน้อยลงในเวลากลางคืน และช่วยให้ทั้งคุณพ่อคุณแม่และลูกได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ

- **ประโยชน์ต่อพ่อแม่** การที่มีลูกน้อยที่นอนหลับง่ายและหลับได้นาน ทำให้พ่อแม่มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ลดความเครียด และมีพลังงานในการดูแลลูก
- **ลูกได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ** เมื่อลูกน้อยสามารถนอนหลับได้เองและหลับได้นานขึ้น จะส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและสมอง
- **เสริมสร้างนิสัยการนอนที่ดีติดตัวลูก** การฝึกลูกนอนยาวจะช่วยให้ลูกน้อยมีวินัยในการนอนหลับ ทำให้ลูกรู้จักแยกแยะช่วงเวลาก่อนนอนและการตื่น

เริ่มฝึกลูกนอนยาว ตอนอายุเท่าไรดี

โดยทั่วไปแล้ว ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เริ่มฝึกลูกนอนยาว เมื่อลูกน้อยมีอายุประมาณ 4-6 เดือน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ลูกน้อยเริ่มพัฒนาความสามารถในการนอนหลับต่อเนื่องยาวนาน และมีวงจรการนอนหลับและการตื่นที่เป็นปกติมากขึ้น การที่ลูกได้นอนหลับยาว มีประโยชน์ ดังนี้

1. **พัฒนาการของสมอง:** สมองของลูกน้อยเริ่มพัฒนาความสามารถในการควบคุมวงจรการนอนหลับได้ดีขึ้น
2. **ไม่ต้องการนมกลางคืน:** ลูกน้อยหลายคนในช่วงอายุนี้สามารถหลับยาวไปได้โดยไม่ต้องกินนมกลางคืน
3. **พร้อมที่จะเรียนรู้:** ลูกน้อยเริ่มมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจที่พร้อมจะเรียนรู้ทักษะการนอนหลับใหม่ ๆ

ถึงแม้ว่า 4-6 เดือนจะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม แต่ก็ไม่ใช่กฎตายตัว ลูกน้อยแต่ละคนจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน บางคนอาจพร้อมที่จะฝึกลูกนอนยาวเร็วกว่านี้ ในขณะที่บางคนอาจต้องใช้เวลามากกว่านี้ หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าลูกน้อยพร้อมสำหรับการฝึกนอนหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์

การจัดห้องนอน ช่วยสร้างบรรยากาศให้ลูกน้อย

การจัดห้องนอนให้เหมาะสมเป็นก้าวสำคัญในการฝึกลูกนอนยาว ลองปรับเปลี่ยนห้องนอนของลูกน้อยตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายให้ลูกน้อยหลับสบาย

1. เครื่องนอนสะอาด นุ่มสบาย

เลือกผ้าปูที่นอน หมอน และผ้าห่มที่ทำจากวัสดุที่นุ่มสบาย ระบายอากาศได้ดี และเหมาะกับอากาศในห้อง เพื่อให้ลูกน้อยรู้สึกสบายตัวขณะนอนหลับ

2. ห้องมืด เงียบสงบ

ปิดไฟให้มีดสนิทหรือเปิดไฟนวล ๆ เพื่อสื่้ให้ลูกน้อยรู้ว่าถึงเวลาเข้านอนแล้ว ลดเสียงรบกวนต่าง ๆ เช่น เสียงโทรศัพท์ เสียงทีวี หรือเสียงคนคุย

3. อุณหภูมิกำลังพอดี

ควบคุมอุณหภูมิในห้องให้อยู่ในระดับที่ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป อุณหภูมิที่พอดีจะช่วยให้ลูกน้อยนอนหลับได้สบายตลอดคืน



วิธีฝึกลูกนอนยาว ให้ลูกนอนได้นานด้วยตัวเอง

การฝึกลูกนอนยาวและฝึกลูกนอนเองไม่ใช่เรื่องยาก เพียงทำตามขั้นตอนอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ ก็จะช่วยให้อ่านน้อยหลับสบายและคุณพ่อคุณแม่ก็ได้พักผ่อนเต็มที่ มาดูวิธีฝึกลูกนอนยาวที่สามารถทำได้ภายใน 7 วันกัน

1. เริ่มแยกเตียงนอนกับลูก ให้ลูกชินกับการนอนคนเดียว

ก่อนเริ่มฝึกลูกนอนเอง ควรแยกเตียงนอนของลูกน้อยออกจากเตียงของคุณพ่อคุณแม่ก่อนประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อให้ลูกน้อยชินกับการนอนในสภาพแวดล้อมใหม่

2. ให้เข้านอนตรงเวลาทุกวัน คอยปลอบลูกเมื่อร้องไห้

การฝึกลูกนอนยาว กำหนดเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้ชัดเจน และพยายามให้ลูกน้อยปฏิบัติตามตารางเวลาทุกวัน เมื่อลูกน้อยร้องไห้ ให้เข้าไปปลอบโยนได้ แต่ไม่ต้องอุ้มขึ้นมา ค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาในการเข้าไปปลอบให้ห่างขึ้นทีละน้อย

3. แยกห้องนอนกับลูก และเข้าไปดูเป็นระยะ

ในช่วงแรกที่คุณพ่อคุณแม่เริ่มฝึกลูกนอนยาว อาจเข้าไปตรวจสอบลูกน้อยเป็นระยะ ๆ ทุก 15 นาที เพื่อให้ลูกน้อยรู้สึกปลอดภัย

4. ยืดระยะห่างในการเข้าไปดูลูกมากขึ้น

เมื่อลูกน้อยเริ่มคุ้นเคย ให้ค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาในการเข้าไปตรวจสอบทีละน้อย เช่น ทุก 30 นาที

5. ปล่อยให้ลูกหลับยาว ไม่ต้องแวะเข้าไปกวน

ทารกหลายคนเรียนรู้ที่จะนอนหลับได้เองโดยไม่ร้องไห้ภายในเวลาไม่กี่คืน ทารกบางคนใช้เวลา นานกว่านั้น เช่น ประมาณหนึ่งสัปดาห์ แต่การร้องไห้จะค่อย ๆ น้อยลงในแต่ละคืน

6. บอกให้ลูกรู้เวลาเข้านอนและตื่นนอน เพื่อความเคยชิน

พยายามปลุกลูกน้อยให้ตื่นในเวลาเดิมทุกเช้า และเข้านอนในเวลาเดียวกันทุกวัน ความสม่ำเสมอและการคาดเดาได้นี้ จะช่วยให้ลูกน้อยผ่อนคลาย รู้สึกปลอดภัย และนอนหลับได้ง่ายขึ้น

7. พ่อแม่ต้องหลับสนิทเหมือนกับลูก

เมื่อลูกน้อยเข้านอนแล้ว พ่อแม่ก็ควรพยายามหลับสนิทเช่นกัน พยายามรักษาความสงบในห้องนอน เพื่อให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลายและหลับได้นาน

หากการฝึกลูกนอนยาว ฝึกลูกนอนเอง ไม่สำเร็จใน 7 วัน แสดงว่าลูกน้อยอาจยังไม่พร้อมที่จะนอนเอง ควรลองวิธีอื่น และพูดคุยกับกุมารแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ หากการฝึกให้ลูกนอนยาวไม่ได้ผลหลังจากผ่านไป 2 สัปดาห์

ฝึกลูกนอนเอง แต่ลูกร้องไห้งอแง ทำยังไงดี

การฝึกลูกนอนเอง อาจทำให้ลูกน้อยร้องไห้งอแงได้ในช่วงแรก ๆ เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ เพราะลูกน้อยกำลังปรับตัวเข้ากับวิธีการนอนแบบใหม่ ลองทำตามวิธีเหล่านี้เพื่อช่วยให้ลูกน้อยของคุณนอนหลับได้ง่ายขึ้น

1. สร้างกิจวัตรก่อนนอนให้ลูก รู้ตัวว่าใกล้ถึงเวลาเข้านอน

ก่อนนอนประมาณ 30 นาที ควรทำกิจกรรมที่สงบ เช่น อ่านนิทานให้ลูกฟัง หรือฟังเพลงกล่อมเด็ก พยายามให้ลูกเข้านอนในเวลาทีใกล้เคียงกันทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวเข้ากับวงจรการนอนหลับ ปรับแสงในห้องให้มืดและเงียบ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการนอนหลับ

2. อดทนให้ลูกร้องจนหลับไปเอง

การฝึกลูกนอนเองต้องใช้เวลาและความอดทน เมื่อลูกน้อยร้องไห้ ให้เข้าไปปลอบโยน เพื่อให้ลูกน้อยรู้สึกปลอดภัยได้ แต่ไม่ต้องอุ้มลูกขึ้นมา จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาในการเข้าไปดูลูกน้อยให้ห่างขึ้น การทำเช่นนี้จะช่วยให้ลูกเรียนรู้ที่จะนอนหลับตลอดคืนได้เร็วขึ้น

3. พุดคุยให้กำลังใจ หรือกำหนดรางวัลใจ

การฝึกลูกนอนยาวด้วยตัวเอง คุณพ่อคุณแม่สามารถพูดคุยกับลูกน้อยเบา ๆ สั้น ๆ ด้วยการโต้ตอบกันให้น้อยที่สุด การตบหลังเบา ๆ หรือลูบหลังลูกน้อยเป็นสิ่งที่ทำได้เพื่อให้กำลังใจ แต่ควรหลีกเลี่ยง

เสียงการอุ้มหรือป้อนนมลูกน้อย เพราะจะทำให้ลูกน้อยเข้าใจผิดว่าการร้องไห้จะได้รับการอุ้มหรือได้รับอาหาร

4. ใช้ตุ๊กตา หรือผ้าห่มที่ชอบ ให้อยู่กับลูก

ของเล่นบนเตียงหลาย ๆ ชิ้นอาจไม่ดีเท่ากับของเล่นชิ้นโปรดสักชิ้น ให้ลูกน้อยนอนกอดตุ๊กตาหรือผ้าห่มที่ชอบ เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยและปลอบประโลมให้ลูกรู้สึกอบอุ่นใจ

5. เลี่ยงการให้ลูกกินช็อกโกแลต หรือขนมที่มีคาเฟอีน

เด็กเล็กไม่ควรดื่มคาเฟอีน อาจทำให้ลูกนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท แม้ว่าจะดื่มก่อนเข้านอนหลายชั่วโมงก็ตาม

อย่างไรก็ตาม เด็กทุกคนมีความแตกต่างกัน ระยะเวลาในการฝึกลูกนอนยาวของแต่ละคนจะแตกต่างกันด้วย ขอให้คุณแม่อย่าท้อแท้ การฝึกลูกนอนเองอาจใช้เวลาและความอดทน แต่ผลลัพธ์ที่ได้คุ้มค่าแน่นอน นอกจากนี้ การดูแลลูกน้อยให้นอนหลับได้เองอาจทำให้คุณแม่ผ่อนคลายไปบ้าง ดังนั้น คุณแม่ควรดูแลสุขภาพของตัวเองด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. Baby sleep training: When and how to start, Babycenter
2. How to Sleep Train Your Baby, Parents
3. How to Sleep Train Your Baby, The New York Times

4. How to try the Ferber method of sleep training for your baby, Babycenter
5. Sleep Training Guide: When and how to start, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. Sleep Tips for Kids of All Ages, WebMD

อ้างอิง ณ วันที่ 7 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้