

# วิธีทำให้เด็กหลับง่าย หลับยาว ไม่สะดุ้งตื่นตอนกลางคืน

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 21, 2024

7 นาที

เด็กทารกมักจะนอนไม่เป็นเวลา นอนวันละหลาย ๆ รอบ เพราะในช่วงวัยทารกนั้นยังไม่สามารถแยกกลางวัน กลางคืน คุณพ่อคุณแม่จึงควรฝึกให้ทารกมีสุขนิสัยที่ดีในการนอน ปรับตัวนอนเป็นเวลา นอนได้ยาวในตอนกลางคืน จะช่วยทำให้ลูกน้อยนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ช่วยให้หลับสนิทตลอดทั้งคืน การนอนเต็มที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ส่งผลให้ร่างกายลูกเจริญเติบโตเต็มที่ ส่งผลดีต่อร่างกาย สมออง และพัฒนาการต่าง ๆ รอบด้าน

## สรุป

- การฝึกให้ลูกนอนยาว และนอนอย่างเพียงพอ นั้นดีต่อสุขภาพ และพัฒนาการของทารก ทำให้ลูกรู้จักเวลาในการนอน และนอนด้วยตัวเอง ลูกสามารถหลับไปโดยไม่มีใครคอยกล่อมนอน
- การทำให้ลูกนอนยาว นอนหลับสนิทตลอดคืน ช่วยให้มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ช่วยพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ อารมณ์ดีสดใส ร่างกายลูกเจริญเติบโตเต็มที่
- การทำให้ลูกนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะส่งผลดีต่อตัวลูกเอง ยังช่วยให้พ่อแม่ได้มีเวลามากขึ้น นอนหลับพักผ่อนได้มากขึ้น
- การฝึกให้เด็กหลับ คุณพ่อคุณแม่ควรใจเย็น มีความอดทน และสม่ำเสมอ เด็กแต่ละคนอาจใช้เวลาในการฝึกไม่เท่ากัน เด็กบางคนอาจฝึกและทำได้เร็วและง่าย แต่ในเด็กบางคนอาจมีปัญหาในการนอนหลับ อาจต้องใช้เวลาสักระยะในการฝึก

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมต้องฝึกให้ลูกนอนหลับยาวทั้งคืน
- ฝึกให้ลูกนอนยาว เริ่มช่วงวัยไหนดี
- 10 วิธีทำให้เด็กหลับยาว ไม่ต้องบังคับลูก
- วิธีทำให้เด็กหลับยาวทั้งคืน ไม่สะดุ้งตื่น
- ฝึกลูกนอนยาว แต่ลูกร้องไห้งอแง ทำยังไงดี

# ทำไมต้องฝึกให้ลูกนอนหลับยาวทั้งคืน

การฝึกให้ลูกนอนยาว คือ การฝึกให้ลูกรู้จักเวลาในการนอน และนอนได้ด้วยตัวเอง ลูกสามารถหลับไปโดยไม่มีใครคอยกล่อมนอน การฝึกให้ลูกนอนยาว และนอนอย่างเพียงพอ นั้นช่วยส่งผลให้ลูกมีสุขภาพที่ดี และดีต่อพัฒนาการของลูกน้อย การฝึกให้ลูกนอนหลับยาวทั้งคืน มีประโยชน์ดี ๆ อีกมากมายต่อลูก เช่น

## 1. ลูกมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ไม่ป่วยง่าย

การนอนหลับสัมพันธ์กับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย การที่ลูกนอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

## 2. ลูกอารมณ์ดี สดใสทั้งวัน

การนอนหลับจะช่วยพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ พื้นฟูสภาพจิตใจ ช่วยลดความเครียด ควบคุมอารมณ์ที่ดี

## 3. ร่างกายลูกได้หลังฮอร์โมน เพื่อการเจริญเติบโต

เพราะฮอร์โมนการเจริญเติบโตหรือ Growth Hormone จะหลั่งมากในเวลาตอนกลางคืน หลังจากที่ถูกหลับไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง หากลูกนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง

## 4. ช่วยให้พ่อแม่มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น จัดเวลาได้ง่าย

พ่อแม่สามารถนอนหลับได้มากขึ้น มีเวลานอนหลับที่มีคุณภาพ

# ฝึกให้ลูกนอนยาว เริ่มช่วงวัยไหนดี

วิธีทำให้เด็กหลับหรือการฝึกให้ลูกนอนยาว แม้จะเป็นเรื่องที่ทำหายสำหรับคนเป็นพ่อแม่ แต่ก็มีความสำคัญมากมายต่อตัวลูกน้อย ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เริ่มฝึกให้ลูกนอนยาว ในช่วงอายุ 4-6 เดือน เพราะเป็นช่วงอายุที่เหมาะสม เนื่องจากทารกในวัยนี้จะมีช่วงเวลานอนหลับที่ยาวขึ้น ประมาณ 6-8 ชั่วโมง โดยไม่ต้องกินนม มีงานวิจัยแนะนำด้วยว่า เมื่อฝึกให้ลูกน้อยนอนยาว นอนหลับดี ตลอดคืน จะช่วยให้พ่อแม่และลูกมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นอีกด้วย

# 10 วิธีทำให้เด็กหลับยาว ไม่ต้องบังคับลูก

การนอนหลับอย่างเพียงพอ เป็นเรื่องสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตของลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกสอนลูกได้โดยไม่ต้องบังคับ ด้วยวิธีง่าย ๆ โดยมีเทคนิค ดังนี้

## 1. สอนให้ลูกเข้าใจเวลากลางวันและกลางคืน

สอนให้ลูกเข้าใจกลางวันและกลางคืน เพื่อจะที่ลูกจะได้รู้ และแยกแยะเวลาได้ ว่าเวลานี้เป็นเวลากลางวัน หรือกลางคืน ลูกน้อยของคุณจะค่อย ๆ เรียนรู้เวลาเวลากลางคืน คือเวลาสำหรับการนอนหลับ

## 2. อย่าปล่อยให้ลูกนอนกลางวันมากเกินไป

ในแต่ละวัน คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรให้ลูกนอนกลางวันเกินกว่า 3 โมง

## 3. อาบน้ำอุ่น ทาครีมบำรุง สวมเสื้อผ้าที่สบาย

ไม่สวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไป เลือกผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ ใส่สบาย ไม่เกิดการระคายเคืองต่อผิวลูก

## 4. อย่าให้ลูกอึดเกินไป

ควรให้ลูกทานอึดแต่พอดี เมื่อท้องลูกอึดพอดีจะทำให้นอนยาวได้ตลอดคืน

## 5. นวดให้ลูกก่อนนอน

นวดอย่างเบามือ หรือลูบ สัมผัสอย่างนุ่มนวล ที่บริเวณ ศีรษะ แขน หน้าท้อง ประมาณ 15 นาที ก่อนเข้านอน เพื่อสร้างความผ่อนคลาย จะทำให้ลูกหลับสบายขึ้น

## 6. โกวเปลกล่อมลูก

หรืออุ้มลูกในอ้อมแขนโยกตัวเบา ๆ เป็นจังหวะสม่ำเสมอ จะช่วยให้เคลิบเคลิ้ม ผ่อนคลาย หลับได้โดยง่าย

## 7. อ่านนิทานให้ลูกฟัง

คุณแม่สามารถอ่านนิทานให้ลูกฟัง ได้ โดยอ่านเป็นจังหวะช้า ๆ เบาเสียง ช่วยให้ลูกปลอดภัย สงบ และผ่อนคลาย

## 8. ร้องเพลงหรือเปิดเพลงเบา ๆ ก่อนนอน

รวมถึงใช้เสียง White Noise เช่น เสียงฝนตก เสียงไดร์เป่าผม เป็นเสียงราบเรียบเสมอกัน จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการนอนให้กับลูกได้

## 9. ให้ลูกห่างจากมือถือและโทรทัศน์

เพราะแสงสีฟ้าจากหน้าจอจะทำให้ร่างกายหลั่งสารเมลาโทนินทำให้เกิดภาวะตื่นตัว นอนหลับยากขึ้น

## 10. ปรับสภาพแวดล้อมห้องนอน

มีอุณหภูมิที่พอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ให้เป็นห้องที่เงียบ และเป็นห้องที่มีมืดโดยมีม่านบังแสงในเวลากลางคืน และเปิดให้รับแสงแดดเป็นการปลุกในตอนเช้า



## วิธีทำให้เด็กหลับยาวทั้งคืน ไม่สะดุ้งตื่น

วิธีทำให้เด็กหลับหรือการฝึกเด็กหลับยาวทั้งคืน ช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะนอนหลับได้โดยไม่ต้องมีคุณพ่อคุณแม่คอย ก่ออม หรือปลอบโยน ซึ่งการฝึกเด็กให้หลับยาวทั้งคืนนี้ อาจใช้เวลาในการฝึกไม่เท่ากัน เด็กบางคนอาจฝึกและทำได้เร็วและง่าย แต่ในเด็กบางคนอาจมีปัญหาในการนอนหลับ อาจต้องใช้เวลาสักระยะในการฝึก วิธีทำให้เด็กหลับ อาจทำให้เด็กร้องไห้แงใน ช่วงฝึก 3-4 คืนแรก คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกในวิธีเดิม 2 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน เพื่อให้การฝึกนั้นได้ผลดี

## ฝึกลูกนอนยาว แต่ลูกร้องไห้แง ทำยังไงดี

เมื่อฝึกพาลูกเข้านอน ลูกอาจร้องไห้ งอแง คุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งรีบตอบสนองต่อเสียงร้องไห้ของลูกทุกครั้ง ค่อย ๆ พุดเบา ๆ เพื่อให้ลูกเข้าใจว่า เวลานี้เป็นเวลากลางคืน ควรที่จะต้องนอน คุณพ่อคุณแม่ควรใจเย็น อดทน มีความสม่ำเสมอในการฝึกนอนยาว การจะฝึกให้ลูกนอนยาว มีกุญแจสำคัญคือ อย่าพยายามปลอบโยนลูก คุณพ่อคุณแม่ต้องมั่นใจว่า ลูกกินอิ่ม ใส่ผ้าอ้อมที่แห้ง ไม่มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ

ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำว่า การปล่อยให้ลูกนอนร้องไห้ก่อนนอนนั้นไม่เป็นอันตรายใด ๆ ใน

ระยะยาว ตราบใดที่คุณพ่อคุณแม่หรือผู้เลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด และดีเพียงพอในระหว่างวัน การปล่อยให้ลูกร้องไห้ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการสอน ฝึกให้ลูกนอนหลับได้ยาวด้วยตัวเอง แม้วิธีนี้อาจทำได้ยาก แต่โดยทั่วไปแล้ว การปล่อยให้ลูกร้องไห้ จะช่วยทำให้การฝึกให้ลูกนอนได้ผลเร็ว

การฝึกลูกให้รู้จักเวลานอน นอนยาว นอนหลับสนิทตลอดคืน เป็นเรื่องท้าทายอย่างมากสำหรับคนเป็นพ่อแม่ อาจจะต้องใช้ระยะเวลา และความสม่ำเสมอในการฝึก ซึ่งในบางบ้านอาจเห็นผลช้าหรือเร็วต่างกัน เด็กบางคนอาจฝึกได้ง่าย และรวดเร็ว แต่ในเด็กบางคนอาจฝึกได้ช้า มีปัญหาในการนอนหลับ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ ควรอดทน ใจเย็น และมีความสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้การฝึกลูกนอนเป็นผลดีได้

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

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

## อ้างอิง:

1. การนอนหลับ กลไกสำคัญพัฒนาการเรียนรู้ของลูกน้อย, โรงพยาบาลศิริราช
2. ทารก เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรนอนวันละกี่ชั่วโมงถึงจะเพียงพอ?, พรีเมเจอร์ เมดิคอล
3. 5 คุณประโยชน์ของการนอนที่ดี (Surprising Reasons to Get More Sleep), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, สถาบันราชกุมารเวชกรรมสุขภาพจิต
5. Baby sleep training: When and how to start, BabyCenter
6. Helping your baby to sleep, NHS
7. กล่อมลูกน้อยอย่างไรให้นอนหลับ, Pobpad
8. 6 ขั้นตอนฝึกลูกนอนยาว จากประสบการณ์ของหมอหน้อย (Get Your Baby To Sleep Through The Night), Drnoithefamily
9. How to Sleep Train Your Baby, What to expect

อ้างอิง ณ วันที่ 10 กันยายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่





อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น