

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ท่านอนเด็กแรกเกิด ทำไหนที่ถูกต้อง ปลอดภัย หลับสบาย

พ.ย. 21, 2024

7 นาที

การจัดตำแหน่ง ท่านอน และสภาพแวดล้อมในการนอนให้ลูกทารกอย่างถูกต้องเหมาะสมกับอายุ เป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังเอาใจใส่ การจัดท่านอนที่ไม่ถูกต้องตามกายภาพ หรืออายุของลูกน้อย อาจทำให้ไม่ปลอดภัย เสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรรหาข้อมูล ศึกษา ท่านอนที่ถูกต้อง เพื่อจัดท่านอนที่เหมาะสมปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงการเสียชีวิต และลดอุบัติเหตุ ให้แก่ลูกน้อย

คำถามที่พบบ่อย

ลูกหนู 2 เดือน ชอบนอนตะแคงเองค่ะ แบบนี้ปลอดภัยไหมคะ หรือหนูต้องจับเขานอนหงายตลอด?

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่เลยนะคะ! แม้ว่าท่านอนหงายจะเป็นท่าที่ปลอดภัยที่สุดในการลดความเสี่ยงของภาวะ SIDS (โรคไหลตายในทารก) แต่ถ้าหากน้องสามารถพลิกไปนอนตะแคงได้เองแล้ว ก็ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะ สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องแน่ใจว่า "ที่นอน" ของเขาปลอดภัย คือต้องเป็นที่นอนที่แน่นและเรียบ ไม่มีหมอน ผ้าห่ม หรือตุ๊กตาใดๆ อยู่ในเตียงเด็ดขาด เพื่อป้องกันการอุดกั้นทางเดินหายใจค่ะ หากคุณแม่ยังมีความกังวลใจอยู่ การปรึกษาคูณหมอดูเด็กจะช่วยให้คุณหาคำแนะนำที่เหมาะสมกับพัฒนาการของน้องได้ดีที่สุดค่ะ

ได้ยินมาว่าการให้นอนคว่ำจะช่วยทำให้หัวทึบสวย ควรให้ลูกนอนคว่ำตอนกลางคืนไหมคะ?

คลิก

เป็นความเชื่อที่ได้ยินกันบ่อยๆ แต่ในทางการแพทย์แล้ว "ห้ามเด็ดขาด" เลยนะคะ! การให้นอนคว่ำในขณะที่ผู้ใหญ่หลับและไม่ได้เฝ้าดูนั้น เพิ่มความเสี่ยงของภาวะ SIDS (โรคไหลตายในทารก) อย่างมากค่ะ การฝึก "Tummy Time" หรือการให้น้องนอนคว่ำเล่นตอนที่เขา "ตื่น" และมีคนดูแลอยู่ด้วย จะเป็นวิธีที่ปลอดภัยและดีที่สุดในการช่วยให้หัวทึบสวยและเสริมสร้างกล้ามเนื้อคอและหลังค่ะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความปลอดภัย

ในการนอนของทารก การปรึกษาแพทย์คือสิ่งที่ควรทำเสมอค่ะ

จำเป็นต้องใช้หมอนหนุนหรืออุปกรณ์จัดท่านอนให้ลูกไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ถามกันเยอะมากเลยคะ แต่ตามคำแนะนำของกุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แล้ว "ไม่แนะนำ" ให้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้เลยคะ ไม่ว่าจะเป็นหมอนหนุน, หมอนข้างสำหรับเด็ก, หรืออุปกรณ์จัดท่านอนใดๆ เพราะสิ่งเหล่านี้อาจเพิ่มความเสี่ยงของการขาดอากาศหายใจได้หากน้องพลิกหน้าไปซุกคะ สภาพแวดล้อมการนอนที่ปลอดภัยที่สุดคือการให้ลูกนอนบนที่นอนที่แน่นและเรียบ โดยไม่มีสิ่งของอื่นใดอยู่ในเตียงคะ หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม การปรึกษาคุณหมอบุ๊เด็กจะให้คำตอบที่ถูกต้องที่สุดคะ

สรุป

- การจัดท่านอนที่ปลอดภัยสำหรับทารก มีความสำคัญต่อการสร้างสภาพแวดล้อมในการนอนที่ปลอดภัย และช่วยป้องกันความเสี่ยงภาวะไหลตายทารก หรือ SIDS ทำให้ลูกนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโต มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองดี
- การจัดท่านอนทารก สามารถจัดท่านอนให้ได้ตั้งแต่แรกเกิด การจัดท่านอนทารกนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย หากจัดท่านอนที่ไม่ถูกต้องตามกายภาพ หรืออายุของลูกน้อย เสี่ยงทำให้มีการกดทับ ทำให้อากาศเข้าปอดไม่ดี อาจทำให้เสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
- นอกจากการจัดท่านอนที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยของทารกแล้ว สิ่งที่จะทำให้ทารกนอนหลับได้สบาย นอนหลับสนิทตลอดคืน ได้แก่ การจัดห้องให้สะอาด โปร่งสบาย อยู่ในอุณหภูมิที่พอเหมาะ ไม่ร้อน หรือหนาวเกินไป หมั่นเช็กผ้าอ้อมของลูกให้แห้งสบาย ไม่อับชื้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท่านอนทารกที่ถูกต้อง สำคัญแค่ไหน
- จัดท่านอนทารก เริ่มทำได้ตั้งแต่แรกเกิด
- ท่านอนเด็กทารก ให้นอนตะแคงได้ไหม
- ท่านอนทารกที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย
- ท่านอนทารกไม่ถูกต้อง เสี่ยงลูกไหลตายไหม
- หมอนสำหรับทารก ต้องไม่อ่อนยุบเกินไป
- ท่านอนทารก คุณแม่ทำยังไงให้ลูกนอนหลับสบาย

ท่านอนทารกที่ถูกต้อง สำคัญแค่ไหน

การจัดท่านอนทารกที่ไม่ถูกต้องตามสรีระ กายภาพ และอายุของลูกนั้น อาจทำให้เสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ การจัดท่านอนที่ปลอดภัยสำหรับทารกมีความสำคัญต่อการนอนที่ปลอดภัย และช่วยป้องกันความเสี่ยงภาวะไหลตายทารก หรือ SIDS ช่วยป้องกันสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด

- **ทำให้ลูกนอนหลับยาว มีพัฒนาการสมวัย:** ส่งผลดีต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมอง ทำให้เจริญเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ
- **ลูกนอนหลับอย่างปลอดภัย หายใจสะดวก:** ช่วยลดความเสี่ยงภาวะไหลตายในทารก หรือ ภาวะ SIDS
- **ช่วยให้พ่อแม่นอนหลับอย่างสบายใจพร้อมกับลูก:** พ่อแม่ควรนอนในห้องเดียวกันกับลูกน้อย เพื่อให้ลูกอยู่ในสายตา เมื่อเกิดเหตุใด ๆ จะได้ช่วยลูกได้ทันที แต่ไม่ควรนอนเตียงเดียวกันกับลูก เพราะเตียงผู้ใหญ่ไม่น่าปลอดภัยสำหรับทารก

จัดท่านอนทารก เริ่มทำได้ตั้งแต่แรกเกิด

การจัดท่านอนทารกของคุณพ่อคุณแม่สามารถจัดท่านอนให้ได้ตั้งแต่แรกเกิด การจัดท่านอนทารกนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ควรเอาใจใส่ เพราะหากจัดท่านอนที่ไม่ถูกต้องตามกายภาพ หรืออายุของลูกน้อย อาจทำให้เสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

การจัดท่านอนที่ปลอดภัยสำหรับทารกมีความสำคัญต่อการสร้างสภาพแวดล้อมในการนอนที่ปลอดภัย และช่วยป้องกันความเสี่ยงภาวะไหลตายทารก หรือ SIDS ช่วยป้องกันสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด แนวทางการป้องกัน ภาวะไหลตายทารก คือควรจัดท่านอนทารกให้นอนหงายเท่านั้น ที่นอนที่ให้ทารกนอนต้องแข็ง ไม่อ่อนนิ่มยุบจนเกินไป ใส่ชุดนอนให้ลูกแค่พออบอุ่น ไม่วางของเล่น ตุ๊กตา ไว้บนที่นอนของทารก ไม่วางสิ่งของที่พลิกคว่ำทับทารกได้

ท่านอนเด็กทารก ให้นอนตะแคงได้ไหม

ท่านอนตะแคง อาจเป็นท่านอนไม่ปลอดภัยสำหรับทารก เนื่องจากอาจทำให้ทารกคว่ำหน้าโดยไม่ได้ตั้งใจ ทำให้หายใจลำบาก อาจทำให้ไม่ปลอดภัย เพราะทารกยังเล็กเกินกว่าที่จะยกศีรษะขึ้น หรือเปลี่ยนท่านอน ทารกจะสามารถนอนตะแคงได้ หากทารกแข็งแรงขึ้น มีทักษะการเคลื่อนไหวดีขึ้น พลิกตัวได้คล่อง อย่างไรก็ตามหากลูกนอนตะแคง คุณพ่อคุณแม่ควรตรวจสอบสภาพแวดล้อมรอบตัวลูกขณะท่านอน ดูลักษณะลูกนอนตะแคงอย่างไร

ท่านอนทารกที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

การจัดท่านอนของทารกที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัย เช่น ท่านอนของทารกวัยแรกเกิด ถึง 4 เดือน, วัย 5-6 เดือน และวัย 7-12 เดือน เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ทารกนั้นมีการนอนที่ปลอดภัย และป้องกันภาวะไหลตายในทารก หรือ SIDS ท่านอนที่เหมาะสมสำหรับทารกในแต่ละช่วงวัย คือ

1. ท่านอนทารก แรกเกิด ถึง 4 เดือน

ท่านอนหงาย เป็นท่าที่เหมาะสมกับพัฒนาการของทารก ที่มีกล้ามเนื้อคอที่ยังไม่แข็งแรง ซึ่งทารกวัย

นี้จะมองเห็นสิ่งรอบตัว หันได้เพียงด้านซ้ายและขวา ช่วยฝึกกระตุ้นการมองเห็นให้ทารก ไม่ควรให้ทารกวัยนี้นอนคว่ำ เพราะอาจเสี่ยงกับภาวะไหลตายในทารก หรือ SIDS ได้

2. ทำนอนทารก อายุ 5-6 เดือน

ท่านอนคว่ำ ซึ่งท่านอนคว่ำ ไม่ควรให้เด็กนอนเพียงลำพัง คุณพ่อคุณแม่ต้องเฝ้าดูใกล้ชิดตลอดเวลา เลือกลงที่นอนที่ไม่นุ่ม หรือยุบเกินไป เพื่อป้องกันการปิดกั้นทางเดินหายใจ

3. ทำนอนทารก อายุ 7-12 เดือน

ทารกช่วงวัยนี้นอนได้ทุกท่า ไม่ว่าจะนอนหงาย นอนตะแคง เพราะทารกจะสามารถพลิกตัวด้วยตัวเองได้แล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรจัดสภาพแวดล้อมที่นอนให้ปลอดภัย เหมาะสม เพื่อลดอาการบาดเจ็บ มุมเสาของที่นอนต้องไม่แหลม ขอบบนที่นอนควรสูงไม่ต่ำกว่า 65 เซนติเมตร ที่นอนควรมีที่กั้นป้องกันลูกตก

ท่านอนทารกไม่ถูกต้อง เสี่ยงลูกไหลตายใหม่

โรคไหลตายในทารก หรือ SIDS เป็นภาวะที่ทารกเสียชีวิตจากการนอนหลับแบบเฉียบพลันขณะนอนหลับ เกิดขึ้นได้กับทารกในขวบปีแรก ตั้งแต่ 1 เดือน ถึง 12 เดือน แม้ว่าทารกนั้นจะมีสุขภาพแข็งแรงก็ตาม ซึ่งพบได้บ่อยในทารกอายุ 2-4 เดือน จากสถิติแล้ว โรคนี้มักเกิดกับเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง โดยไม่แสดงอาการล่วงหน้าใด ๆ ให้ทราบ

คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลอย่างใกล้ชิด ไหลตายในทารกเกิดจากการจัดท่านอนที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมกับช่วงอายุของลูก ให้ลูกทารกนอนคว่ำ หรือนอนตะแคง ทำให้มีการกดทับ ทำให้อากาศเข้าปอดไม่ดี การนอนคว่ำนั้นอาจทำให้เกิดขบวนการหายใจของทารกขณะนอนหลับ อีกทั้งทารกในวัยนี้ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวศีรษะ ขยับศีรษะ หรือพลิกตัวได้ รวมไปถึง มีผ้าห่ม ตุ๊กตา หมอน วัตถุต่าง ๆ ที่ใกล้ตัวทารกขณะที่กำลังนอนหลับ หรือมีที่นอนที่นิ่ม ยุบ จะทำให้ปิดหน้า ปิดจมูกทารกขณะที่นอนหลับ

หมอนสำหรับทารก จำเป็นต้องใช้ไหม

การสร้างสภาพแวดล้อมในการนอนหลับที่ปลอดภัยสำหรับลูกน้อย เป็นเรื่องสำคัญในการลดความเสี่ยงอุบัติเหตุ หรือ ภาวะไหลตายในทารก โดยเฉพาะการจัดเตียง ที่นอน อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับการนอนของทารก หมอนไม่ปลอดภัยสำหรับทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับทารกอายุระหว่าง 4 ถึง 12 เดือน การปล่อยให้ทารกนอนหลับบนหมอนอาจเป็นอันตราย ทารกอาจพลิกตัวนอนคว่ำและ

หันศีรษะไปบนหมอน อาจทำให้หมอนปิดกั้นทางเดินหายใจได้ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ผู้ปกครองรอจนกว่าทารกจะอายุมากกว่า 2 ปี จึงค่อยใช้หมอน



ทำนอนทารก คุณแม่ทำยังไงให้ลูกนอนหลับสบาย

นอกจากการจัดทำนอนให้ทารกได้นอนหลับสบาย ปลอดภัย ลดเสี่ยงอุบัติเหตุแล้ว การจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวที่ดี จะช่วยให้ลูกนอนสบายได้อีกด้วย เช่น จัดห้องให้อากาศถ่ายเทสะดวก สักรวจผ้าอ้อมก่อนนอนว่าเปียกยับชื้นหรือไม่ ทำให้ลูกผ่อนคลายด้วยการใช้จุกนมหลอก ซึ่งวิธีช่วยให้ลูกนอนสบาย ไม่สะดุ้งตื่นง่าย สามารถทำได้อีกหลายวิธี ได้แก่

1. จัดห้องให้อากาศถ่ายเทสะดวก

อุณหภูมิกำลังพอดี ในห้องต้องไม่มีอากาศที่หนาว หรือร้อนจนเกินไป เก็บที่นอนให้โล่ง ไม่ควรมีของเล่นบนเตียงเพื่อลดการกระตุ้นให้ทารกตื่น และลดการเสี่ยงต่อการอุดกั้นทางเดินหายใจ

2. เปลี่ยนผ้าอ้อมก่อนนอน

การเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก นอกจากช่วยป้องกันลูกเป็นผื่นแพ้ผ้าอ้อมจากการใส่แพมเพิสในระยะยาวแล้ว การเปลี่ยนบ่อย ๆ จะช่วยให้ลูกสบายตัว หากมีการขับถ่าย เปียกไม่สบายตัว ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ใหม่

3. ใช้จุกนมหลอก

การใช้จุกนมหลอก ช่วยทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา แนะนำว่าการให้ลูกดูดจุกนมหลอกอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไหลตายในทารกได้

หากจัดการนอนที่ไม่ถูกทำ ไม่เหมาะสมกับอายุของทารก อาจทำให้ทารกเสี่ยงภาวะไหลตายในทารก หรือ SIDS ส่งผลให้เกิดการปิดกั้นทางเดินหายใจ จนทำให้ทารกเสียชีวิตได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย ช่วยให้ลูกน้อยหลับสบาย ลดความเสี่ยงภาวะไหลตายในทารก คุณพ่อคุณแม่ ควรจัดทำนอนของทารกให้อยู่ในตำแหน่งที่ปลอดภัย เป็นท่านอนที่เหมาะสมกับวัยของทารก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- โคนผมไฟให้ลูก ใช้อะไรบ้าง พิธีโคนผมไฟ มีขั้นตอนอย่างไร
- การมองเห็นของทารก ในแต่ละช่วงวัย ลูกน้อยมองเห็นอะไรบ้าง
- ท่านั่ง w-sitting ทำไมเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้
- ล้างจุกนมทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกอ้วกไม่มีไข้ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน

อ้างอิง:

1. ผลของการจัดทำนอนต่อค่าความอึดตัวของออกซิเจนในเลือดในทารกเกิดก่อนกำหนด, โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
2. สาส์น ชัวร์ : ท่านอนที่พ่อแม่ต้องรู้ สำหรับเด็กขวบปีแรก, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. จัดทำนอนลูก อย่างไรให้ปลอดภัย?, WORLD MED CENTER

4. Why Is Sleeping On Back Considered Best For Babies?, Momjunction
5. Is Side Sleeping Safe for My Baby?, Healthline
6. โรค SIDS หรือโรคไหลตายในทารก ภัยเงียบที่ควรรู้, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
7. โรค "SIDS"...โรคไหลตายนี้อาจเกิดได้กับลูกน้อย, โรงพยาบาลพญาไท
8. กล่อมลูกน้อยอย่างไรให้นอนหลับ, pobpad
9. คุณพ่อคุณแม่มีส่วนช่วยให้ลูกน้อยหลับสบายขึ้น, Thaibf
10. Is It Safe to Let a Baby Sleep With a Pillow?, Webmd
11. ไหล่ตายในเด็กทารก หรือ SIDS (Sudden Infant Death Syndrome), HelloKunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 13 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้