เด็กนอนดึก ลูก 2 ขวบนอนดึกมาก ส่งผลต่อพัฒนาการสมองไหม

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 15, 2025

8นาที

ลูก 2 ขวบนอนดึกมาก นอนไม่เพียงพอ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะการนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการของสมองและสุขภาพโดยรวม การนอนช่วยให้ร่างกายของลูกได้พักผ่อน สร้างภูมิต้านทาน ทำให้อารมณ์สดชื่นแจ่มใส และช่วยให้จดจำสิ่งที่เรียนรู้ได้ดี ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกนอนหลับอย่างเพียงพอทุกคืน เพื่อให้ลูกเติบโตและพัฒนาได้อย่างเต็มที่

สรุป

- การนอนมีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กอย่างมาก เพราะเด็ก ๆ นั้นต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน ในขณะที่เด็กนอนหลับ สมองจะทำหน้าที่จัดเก็บข้อมูลที่เรียนรู้มาเพื่อให้สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ การนอนหลับที่เพียงพอจึงมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางการเรียนรู้ของเด็ก ๆ
- ลูก 2 ขวบนอนดึกมาก อาจทำให้มีการเจริญเติบโตด้านความสูงช้าลงกว่าปกติ เนื่องจากฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต หรือ โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) จะหลั่งออกมามากในช่วงกลางคืน หลังจากหลับไปแล้วประมาณ 1-2 ชั่วโมง ถ้าลูกนอนดึก นอนหลับไม่เพียงพอ ฮอร์โมนนี้อาจหลั่งออกมาไม่เต็มที่
- การนอนหลับช่วยให้ลูกได้พักผ่อน สร้างภูมิต้านทาน ช่วยให้จำสิ่งที่เรียนรู้ได้ดีขึ้น หากลูก 2 ขวบนอนดึกมาก ไม่ยอมนอน คุณพ่อคุณแม่ควรรับมือด้วยการกำหนดกิจวัตรประจำวันและเวลาเข้านอนให้ชัดเจน สร้างบรรยากาศในการนอนให้เงียบสงบ ผ่อนคลาย ปรับห้องนอนไม่สว่างจนเกินไป ปรับอุณหภูมิให้เหมาะสม ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป และหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ในห้องนอน เช่น โทรทัศน์ เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความสำคัญของการนอนของเด็ก ๆ
- เด็กควรนอนกี่ทุ่ม
- ลูก 2 ขวบนอนดึกมาก ส่งผลเสียอะไรบ้าง
- ลูก 2 ขวบ ไม่ยอมนอนกลางคืนแก้ยังไงดี

- วิธีกล่อมลูกนอน 2 ขวบ ให้หลับง่ายขึ้น

ความสำคัญของการนอนของเด็ก ๆ

การนอนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเติบโตของเด็ก เพราะฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) จะหลั่งมากในช่วงกลางคืนหลังจากเด็กนอนหลับไปประมาณ 1-2 ชั่วโมง การนอนที่ไม่เพียงพออาจทำให้ฮอร์โมนนี้หลั่งได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้การเจริญเติบโตทางด้านความสูงช้ากว่าปกติ นอกจากนี้ การนอนยังช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมและฟื้นฟูส่วนที่สึกหรอ และมีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กอย่างมาก เนื่องจากเด็กต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในทุกวัน การนอนหลับโดยเฉพาะช่วงหลับลึก เป็นเวลาที่สมองจะจัดเก็บและจัดระเบียบสิ่งที่เรียนรู้มา เพื่อให้เด็กสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการนอนที่เพียงพอจึงสำคัญมากต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก

เด็กควรนอนกี่ทุ่ม

เด็กควรนอนไม่เกิน 3 ทุ่ม เพราะฮอร์โมนการเจริญเติบโต หรือโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) จะหลั่งมากในช่วงกลางคืนระหว่าง 5 ทุ่ม ถึงตี 3 ดังนั้นการฝึกให้เด็กมีนิสัยการนอนที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการนอนหลับที่เพียงพอส่งผลดีต่อการเติบโต การทำงานของภูมิคุ้มกัน พัฒนาการทางอารมณ์และพฤติกรรม เด็กที่พักผ่อนไม่เพียงพอ มักจะหงุดหงิด ใจร้อน และอาจมีปัญหาด้านการเรียน ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำว่าการเริ่มกำหนดเวลานอนให้เร็วที่สุดจะช่วยสร้างนิสัยการนอนที่ดีให้ลูกได้ง่ายขึ้น โดยการพาลูกเข้านอนตามตารางการนอนสำหรับเด็กวัยแรกเกิด – 12 ปี ดังนี้

ตารางการนอนตอนกลางคืน สำหรับเด็กวัยแรกเกิด - 12 ปี

ช่วงอายุ	ระยะเวลาในการนอนตอนกลางคืน	ช่วงเวลาเข้านอน และตื่นนอน
วัยแรกเกิด - 4 เดือน	8-9 ชั่วโมง	ไม่มีเวลาที่แน่นอน
4 - 12 เดือน	9-10 ชั่วโมง	19.00 น. - 05.00 น.
1 - 2 ปี	11 ชั่วโมง	19.00 น. - 06.00 น.
3 - 5 ปี	10-13 ชั่วโมง	19.00 น. - 07.00 น.
6 - 12 ปี	10-11 ชั่วโมง	20.00 น. - 06.00 น.

ลูก 2 ขวบนอนดึกมาก ส่งผลเสียอะไรบ้าง

ลูก 2 ขวบนอนดึกมาก นอนไม่ต่อเนื่อง อาจเข้าสู่ภาวะอดนอนเรื้อรัง ส่งผลเสียในด้านพฤติกรรม เช่น อยู่ไม่นิ่ง ซุกซน ขี้หงุดหงิด เด็กก้าวร้าว มีปัญหาการเรียนรู้ พัฒนาการของสมองลดลง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อปัญหาการเจริญเติบโตด้านความสูง และอาจเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นคุณแม่ควรฝึกลูกให้นอนตั้งแต่หัวค่ำและสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดี อย่างเช่น กำหนดเวลาเข้านอนให้สม่ำเสมอ และสร้างบรรยากาศที่สงบก่อนนอน เพื่อให้ลูกนอนหลับเพียงพอและเติบโตได้อย่างเหมาะสม

ลูก 2 ขวบ ไม่ยอมนอนกลางคืนแก้ยังไงดี

การนอนช่วยให้ลูกได้พักผ่อน สร้างภูมิต้านทาน ช่วยให้จำสิ่งที่เรียนรู้ได้ดีขึ้น ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนและมีสุขภาพที่ดี ควรให้ลูกนอนหลับเพียงพอ หากลูก 2 ขวบนอนดึกมาก ไม่ยอมนอน คุณพ่อคุณแม่สามารถรับมือด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ควรกำหนดกิจวัตรประจำวันและเวลาเข้านอนของลูกให้ชัดเจน
2. สร้างบรรยากาศในการนอนให้เงียบสงบ ผ่อนคลาย เช่น เล่านิทาน
3. ปรับห้องนอนไม่สว่างจนเกินไป หรี่ไฟให้สลัว ควบคุมอุณหภูมิในห้องให้เหมาะสม ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป
4. หากลูกนอนตอนกลางวัน ไม่ควรให้นอนเกินเวลาบ่ายโมง และควรให้นอนในระยะเวลาสั้น ๆ

ไม่เกิน 3 ชั่วโมง
5. ชักชวนให้ลูกออกกำลังกายระหว่างวันทุกวัน
6. ไม่ควรใช้ห้องนอนเป็นที่ลงโทษลูก เพราะลูกอาจกลัวห้องนอน และทำให้นอนไม่หลับ
7. หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ในห้องนอนลูก เช่น โทรทัศน์ เพราะจะทำให้รบกวนการนอนของลูก และอาจเกิดนิสัยติดดูจอก่อนนอน ทำให้ลูกนอนหลับได้ยากขึ้น
8. ไม่ควรให้ลูกเข้านอนขณะที่ยังหิว คุณแม่สามารถเตรียมของว่างเบา ๆ หรือเครื่องดื่ม เช่น นมแก้วเล็ก ๆ ไว้ให้ลูกดื่มก่อนนอนได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนักใกล้เวลานอน เพราะอาจทำให้ลูกนอนหลับยากขึ้น
9. หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน เช่น ช็อกโกแลต อย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะในช็อกโกแลตอาจมีคาเฟอีน ทำให้ลูกนอนหลับยาก

วิธีกล่อมลูกนอน 2 ขวบ ให้หลับง่ายขึ้น

การพาลูกเข้านอนตรงเวลาเป็นประจำจะช่วยให้ลูกคุ้นเคยกับเวลาและหลับง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังมีวิธีกล่อมนอนอื่น ๆ ที่ช่วยให้ลูกหลับได้ดีและหลับง่ายขึ้น เช่น

1. **อาบน้ำอุ่นก่อนนอน:** น้ำอุ่นจะช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้พร้อมสำหรับการนอนหลับมากขึ้น
2. **เตรียมตัวเข้านอน:** หลังอาบน้ำให้ลูกแปรงฟันและใส่ชุดนอน หากลูกเริ่มฝึกขับถ่ายหรือเลิกใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูปแล้ว ควรให้ลูกไปห้องน้ำก่อนเข้านอน เพื่อป้องกันไม่ให้ตื่นมาปัสสาวะกลางดึก
3. **หลีกเลี่ยงการเล่น:** หลีกเลี่ยงการเล่นที่ตื่นเต้นเพราะอาจทำให้ลูกนอนหลับยากขึ้น ควรเลือกกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น อ่านนิทานให้ลูกฟัง ร้องเพลงเบา ๆ เพื่อช่วยให้ลูกสงบผ่อนคลาย และพร้อมสำหรับเข้านอน

4. **สร้างบรรยากาศห้องนอน:** ปิดม่านและปรับอุณหภูมิในห้องให้พอดี เพื่อให้ลูกรู้สึกสบายและพร้อมสำหรับการนอนหลับ
5. **หรี่ไฟในห้อง:** การลดแสงไฟในห้องนอนให้สลัว ๆ จะช่วยกระตุ้นการผลิตเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้รู้สึกง่วงและพร้อมสำหรับการนอน
6. **เปิดเสียงธรรมชาติ:** ลองเปิดเสียงธรรมชาติเบา ๆ เช่น เสียงฝนตก เสียงน้ำไหล หรือเสียงจิ้งหรีด ซึ่งอาจช่วยให้ลูกผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น

การฝึกให้ลูกนอนอาจไม่ใช่เรื่องที่ง่าย ในบางครั้งลูกอาจต่อต้านหรืออาละวาด เพราะยังปรับตัวไม่ได้ แต่ในบางคนอาจปรับตัวได้รวดเร็ว การสร้างกิจวัตรการนอนที่สม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ คุณพ่อคุณแม่ควรใจเย็นและยึดมั่นในตารางเวลาเพื่อให้ลูกคุ้นเคยกับการนอนในเวลาที่เหมาะสม ความสม่ำเสมอนี้จะช่วยให้ลูกเรียนรู้และปรับตัวได้ดีในที่สุด คุณแม่สามารถศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อยเพิ่มเติมได้ที่ โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วัยทอง 1 ขวบ ลูกเริ่มดื้อ รับมือวัยทองเด็ก 1 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรี๊ดเอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- ลูกพูดติดอ่าง ลูกพูดไม่ชัด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ไขลูกพูดติดอ่าง
- อาการออทิสติกเทียม ลูกไม่สบตาเรียกไม่หัน เสี่ยงออทิสติกหรือเปล่า
- เด็กติดโทรศัพท์ ลูกติดจอก่อนวัยแก้ยังไงดี พร้อมวิธีรับมือ
- เด็กสมาธิสั้น ลูกอยู่ไม่นิ่ง พร้อมวิธีรับมือที่พ่อแม่ควรรู้
- เด็กพัฒนาการเร็ว ลูกฉลาดเกินวัย มีสัญญาณอะไรบ้าง
- เด็กพัฒนาการช้าเป็นยังไง พร้อมวิธีสังเกตเมื่อเด็กมีพัฒนาการล่าช้า
- เด็กเรียนรู้ช้า ไอคิวต่ำ มีลักษณะอย่างไร พร้อมวิธีกระตุ้นพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. Here's How Much Sleep Your Kids Should Be Getting, parents
3. เด็กไทยไม่นอนดึก, สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. ลูกนอนดึก มีความเสี่ยง ความสูงไม่ถึงเกณฑ์และพัฒนาการไม่สมวัย, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. Insufficient Sleep in Children, Children’s Hospital Colorado
6. การนอนในเด็กปฐมวัย, สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. นิ้ทราวิทยาในเด็ก (Sleep Science in Children), ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. How to Sleep Train Your Toddler, healthline

9. การนอนในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
10. คุณพ่อคุณแม่มีส่วนช่วยให้ลูกน้อยหลับสบายขึ้น, thaibf.com มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 9 พฤศจิกายน 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น