รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

วิธีกล่อมลูกนอน 10 เทคนิคง่าย ๆ รวมถึงเสียงไดร์เป่าผม

พ.ย. 12, 2025

8นาที

ทารกแรกคลอดมักมีเวลานอนที่ไม่เป็นเวลา เดี๋ยวนอนหลับและตื่นสลับกันไป เมื่อโตขึ้นทารกจะเริ่มนอนเป็นเวลาแต่ยังมีเด็กบางคนที่นอนยากหรือนอนไม่เป็นเวลากว่าจะกล่อมนอนได้เล่นเอาพ่อแม่เหนื่อยเลย หากพ่อแม่คนไหนกำลังหาวิธีกล่อมนอนลูกน้อยลองใช้ เสียง White Noise เสียงนี้จะช่วยให้เด็กนอนหลับได้ง่ายขึ้นนะคะ แล้วเสียง White Noise คืออะไรกัน? มาหาคำตอบที่บทความนี้ได้เลยค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

การเปิดเสียงไดร์เป่าผมหรือ White Noise ทั้งคืนปลอดภัยหรือไม่?

คลิก

แม้ว่าเสียงไดร์เป่าผมหรือ White Noise จะมีความปลอดภัยและช่วยทำให้เด็กนอนหลับได้ง่ายขึ้นแต่ไม่แนะนำให้มีการเปิดทิ้งไว้ตลอดทั้งคืนค่ะ เพราะจะทำให้ร่างกายของลูกน้อยจำเงื่อนไขว่าต้องเปิดเสียงถึงจะนอนหลับได้ ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับระยะเวลาการใช้งานที่เหมาะสม

การอุ้มกล่อมจนหลับคาอกผิดหรือไม่?

คลิก

ไม่ผิดค่ะ โดยเฉพาะในช่วงแรกเกิด การอุ้มกล่อมเป็นการปลอบประโลมลูกน้อยทำให้เด็กนอนหลับได้ดี แต่หากทำเป็นประจำอาจทำให้ลูกสร้างเงื่อนไขว่าต้องอุ้มถึงจะหลับได้ เมื่อลูกอายุ 3-4 เดือนขึ้นไป ควรเริ่มฝึกวางลูกลงบนเตียงตอนที่กำลังเคลิ้ม ๆ เพื่อให้เขาเรียนรู้ที่จะหลับด้วยตัวเอง ควรปรึกษาแพทย์หากลูกมีปัญหาการนอนหลับที่รุนแรง

ควรเริ่มสร้างกิจวัตรก่อนนอนให้ลูกตอนอายุเท่าไหร่?

คลิก

สามารถเริ่มได้ตั้งแต่สัปดาห์แรก ๆ เลยค่ะ แม้ในช่วงแรกอาจจะยังไม่เห็นผลชัดเจน เพราะทารกยังตื่นบ่อย ๆ แต่การทำกิจกรรมที่สงบและเป็นลำดับซ้ำ ๆ กันทุกคืน (เช่น อาบน้ำ-นวด-อ่านนิทาน-เข้าเต้า) จะช่วยทำให้ลูกเรียนรู้ว่าใกล้ถึงเวลานอนแล้ว ควรปรึกษาแพทย์หากมีข้อกังวลเกี่ยวกับตารางการนอนของลูก

สรุป

- การนอนมีความสำคัญกับลูกน้อยมาก เพราะการนอนหลับเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการเด็ก ทั้งยังช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี และความจำยาวนานขึ้นด้วยนะคะ
- คุณแม่สามารถกล่อมเด็กนอนได้ตั้งแต่ช่วงทารกไม่ว่าจะใช้การอุ้มเดินบ้าง หรือให้ลูกน้อยดูดนมจนหลับบ้าง แต่เมื่อลูกน้อยโตขึ้นควรลดการกล่อมนอนให้น้อยลงแล้วพยายามส่งเสริมให้ลูกหัดกล่อมตัวเองหลับเองแทนนะคะ เพื่อพัฒนาการที่ดีของเด็ก
- White Noise หรือเสียงสีขาว เป็นหนึ่งในวิธีช่วยกล่อมเด็กนอน คือเสียงกลบความเงียบที่มีความสม่ำเสมอ เช่น เสียงฝนตก พัดลม เครื่องปรับอากาศ หรือแม้แต่เสียงไดร์เป่าผม ซึ่งเสียงนี้สามารถกลบเสียงรบกวนอื่น ๆ ได้ดีจึงทำให้ทารกเข้าสู่โหมดการนอนหลับได้ง่ายขึ้นค่ะ
- ข้อระวังเมื่อใช้เสียง White Noise ในเด็ก คือ คุณแม่อาจเปิดเสียงดังเกินกว่าระดับที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก รวมถึงการใช้เสียง White Noise เป็นประจำอาจทำให้ลูกน้อยติดการใช้เสียง White Noise ในการกล่อมตัวเองนอน และเสียง White Noise อาจใช้ไม่ได้ผลกับเด็กบางคน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมการกล่อมนอนลูกน้อยถึงสำคัญ?
- ควรเริ่มกล่อมนอนลูกน้อยจริงจังตอนไหน?
- 6 วิธีกล่อมนอนลูกน้อยแบบคลาสสิกที่ได้ผล
- การใช้ "เสียงไดร์เป่าผม" หรือ White Noise ช่วยกล่อมนอนลูกน้อย

ทำไมการกล่อมนอนลูกน้อยถึงสำคัญ?

การนอนมีความสำคัญกับลูกน้อยโดยเฉพาะในวัยเด็กเป็นอย่างมาก เพราะหลังจากลูกน้อยนอนไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ที่ส่งผลต่อความสูงจะหลั่งออกมาได้เต็มที่ ทั้งยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยให้สมองและร่างกายได้พักผ่อน และฟื้นฟูความจำ ทำให้มีความจำดีเพราะสมองจะจัดเก็บข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับในระหว่างวันให้เข้าสู่ระบบความจำระยะยาวค่ะ ถ้าลูกน้อยนอนหลับไม่เพียงพอหรือนอนหลับอย่างไม่มีประสิทธิภาพอาจส่งผลต่อการหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโต

การนอนหลับจึงเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการเด็กค่ะ ดังนั้น เมื่อแม่เห็นว่าถึงเวลานอนหลับแล้วแต่

ลูกยังไม่นอนก็ควรกล่อมเด็กนอนเพื่อให้ร่างกายและสมองได้ฟื้นฟูและลูกน้อยจะได้มีความจำและพัฒนาการที่ดีในอนาคตนะคะ

ควรเริ่มกล่อมนอนลูกน้อยจริงจังตอนไหน?

สามารถกล่อมนอนลูกน้อยได้ตั้งแต่ช่วงทารกเลยค่ะ แม้ว่าทารกจะใช้เวลาไปกับกับการนอนมากถึง 16 ชั่วโมงต่อวัน และตื่นทุก 3-4 ชั่วโมง แต่ก็จะยังมีเด็กส่วนหนึ่งที่กลางคืนไม่นอน ชอบตื่นมาเล่น เรียกว่า “มนุษย์ค้างคาว” ทำให้คุณแม่ต้องคอยกล่อมนอนลูกน้อยอยู่บ่อย ๆ ไม่ว่าจะอุ้มเดินบ้าง หรือให้ลูกน้อยดูดนมจนหลับไปบ้าง ซึ่งอาการนอนไม่เป็นเวลาของลูกจะเริ่มดีขึ้น ลูกจะเริ่มนอนยาวได้นานมากขึ้นในตอนกลางคืนเมื่อทารกอายุ 3-4 เดือนค่ะ

อย่างไรก็ตาม ทารก 3 เดือน จะเริ่มมีพัฒนาการที่สามารถกล่อมตัวเองให้หลับ (Self-soothing) ได้แล้ว คุณแม่ควรลดการสร้างความเคยชินการกล่อมนอนให้ลูกน้อย ด้วยการลดการกล่อมนอนให้น้อยลง เช่น เมื่อลูกตื่นกลางดึกให้คุณแม่พยายามกอดและตบก้นเบา ๆ เพื่อให้ลูกน้อยหลับต่อ ถ้าลูกไม่ยอมนอนจริง ๆ ก็ไม่ควรพาอุ้มเดินไปมาหรือตื่นมาเล่นด้วยนะคะ เพราะอาจทำให้เด็กไม่เรียนรู้ที่จะกล่อมตัวเอง คุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้หัดกล่อมตัวเองหลับเองแทนค่ะ

วิธีทำให้ลูกกล่อมตัวเองนอน คือ ให้คุณแม่วางลูกน้อยบนเตียงในช่วงที่เด็กเริ่มง่วงเคลิ้มแต่ยังไม่หลับ เพื่อให้เด็กฝึกนอนหลับเองโดยไม่ต้องมีสิ่งอื่นกระตุ้น ลูกน้อยจะได้สามารถกล่อมตัวเองให้หลับได้ดีและพัฒนาการนอนเป็นการหลับสนิทตลอดคืน โดยไม่ต้องตื่นมาดูดนมหรือให้พ่อแม่กล่อมนอนค่ะ

6 วิธีกล่อมนอนลูกน้อยแบบคลาสสิกที่ได้ผล

ในช่วงแรกที่ทารกยังนอนไม่เป็นเวลาและมักจะตื่นนอนอยู่บ่อย ๆ และจำเป็นต้องได้รับการกล่อมนอนจากพ่อแม่ เพื่อให้ลูกน้อยนอนหลับได้ดีโดยเฉพาะในตอนกลางคืน เรามีเคล็ดลับการกล่อมลูกนอน ดังนี้ค่ะ

1. **อุ้มลูกไปมา:** การโยกตัวและตบก้นลูกเบา ๆ เป็นวิธีแบบคลาสสิกที่ช่วยกล่อมนอนได้ดี พ่อแม่อาจใช้เวลาอุ้มนอนนานถึง 20 นาทีกว่าที่ลูกน้อยจะหลับสนิท แล้วค่อยวางลูกลงนอนค่ะ
2. **ห่อตัวให้ลูกน้อย:** ทารกบางคนมักสะดุ้งตื่นเองอยู่บ่อย ๆ ซึ่งการห่อตัวให้ทารกจะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกปลอดภัยและนอนหลับได้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ไม่ควรห่อตัวลูกแน่นเกินไป เพราะอาจทำให้เด็กรู้สึกร้อนหรือถูกจำกัดการเคลื่อนไหวของขา และควรตรวจสอบว่าผ้าไม่ปิดบังใบหน้าเกินไปจนอาจทำให้ลูกน้อยหายใจลำบากค่ะ
3. **ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการนอน:** ภายในห้องต้องไม่มีเสียงรบกวน ไม่ควรเปิดทีวีและไฟทิ้งไว้ แต่อาจใช้วิธีหรี่ไฟลงเพื่อบอกให้ลูกรู้ว่าถึงเวลานอนแล้ว
4. **จัดกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนนอน:** ในช่วง 20-45 นาที ก่อนเวลานอน ให้คุณแม่ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายกับลูกน้อย เช่น เล่านิทาน ร้องเพลงกล่อมเด็ก ฟังเพลงเบา ๆ เพื่อไม่ทำให้เด็กถูกกระตุ้นมากเกินไป ไม่ควรเล่นกับลูกก่อนนอน เพราะการเล่นจะยิ่งทำให้เด็กสนุกและตื่นเต้นมากเกินไป ซึ่งอาจส่งผลต่อการนอนหลับได้ค่ะ
5. **ปล่อยให้ลูกนอนเอง:** เมื่อถึงวัยหนึ่งที่ลูกเริ่มนอนเองได้แล้ว พ่อแม่อาจให้ลูกนอนบนที่นอนในช่วงเวลาที่เด็กเริ่มง่วงแต่ยังไม่หลับ เพื่อให้เด็กกล่อมตัวเองนอนได้โดยที่พ่อแม่ไม่ต้องเข้าไปกล่อมลูก พ่อแม่ควรลดการอุ้มลูกนอน ลูบให้ลูกหลับ หรือพาลูกเดินค่ะ รวมถึงถ้าลูกนอนไปแล้วแต่ร้องไห้ตื่นขึ้นมาพ่อแม่ก็ไม่ควรอุ้มกล่อมลูกจนหลับคาอกเป็นชั่วโมง ๆ นะ

คะ แต่ควรปล่อยให้ลูกได้กล่อมตัวเองดูบ้าง
6. **ใช้เสียง White Noise" หรือ เสียงกลบความเงียบที่มีจังหวะสม่ำเสมอ**: เสียงนี้จะช่วยปลอบประโลมทารกทำให้เด็กนอนหลับได้ง่ายและเร็วขึ้น มีการศึกษาหนึ่งพบว่าทารกแรกเกิดกว่า 80% ที่ได้รับเสียง White Noise จะหลับไปภายใน 5 นาที

การใช้ "เสียงไดร์เป่าผม" หรือ White Noise ช่วยกล่อมนอนลูกน้อย

White Noise หรือ เสียงสีขาว มีประโยชน์อย่างยิ่งช่วงสองสามเดือนแรก เพราะเด็กช่วงวัยนี้มักมีปัญหาการนอนหลับ ทั้งนอนไม่เป็นเวลา ตื่นกลางดึกบ่อย ๆ ทำให้พ่อแม่ต้องหาวิธีกล่อมลูกน้อยนอน

White Noise คืออะไร และทำงานอย่างไร?

White Noise หรือเสียงสีขาว หรือเสียงกลบความเงียบที่มีจังหวะสม่ำเสมอ เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ทารกนอนหลับได้ดี White Noise คือเสียงพื้นหลังที่มีคลื่นความถี่หลากหลายผสมกันอย่างสม่ำเสมอ เช่น เสียงฝนตก พัดลม เครื่องปรับอากาศ หรือแม้แต่เสียงไดร์เป่าผม ซึ่งเสียงนี้สามารถกลบเสียงรบกวนอื่น ๆ ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นเสียงรถ เสียงคน หรือเสียงข้างห้อง ทำให้ลูกน้อยไม่ตื่นตัวกับเสียงอื่น ๆ ได้ง่าย ลูกน้อยรู้สึกอุ่นใจเมื่อต้องการเสียงสม่ำเสมอ และเข้าสู่โหมดการนอนหลับได้ง่ายขึ้นค่ะ White Noise จึงเป็นเสียงที่ปลอดภัย และไม่เป็นอันตรายต่อการได้ยินของลูกน้อย

ทำไมเสียงไดร์เป่าผมถึงช่วยให้ทารกสงบลงได้?

เสียงไดร์เป่าผม เป็นเสียง White Noise เช่นเดียวกัน เนื่องจากเสียงนี้ให้จังหวะสม่ำเสมอเช่นเดียวกับพัดลม ทำให้ลูกน้อยรู้สึกสงบขึ้นได้ค่ะ อย่างไรก็ตาม เสียงไดร์เป่าผม ที่ดีต้องไม่มีความดังมากเกินไป เพราะอาจทำอันตรายต่อเด็กได้ โดยสถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (AAP) แนะนำให้ใช้ เสียง White Noise ไม่เกิน 50 เดซิเบล อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถใช้เครื่องกำเนิดเสียง White Noise อื่น ๆ แทนเสียงไดร์เป่าผมได้ เช่น เครื่องฟอกอากาศ หรือคลิปเสียงบน YouTube อย่างเสียงไดร์เป่าผม เสียงน้ำไหล เสียงฝน เสียงนกร้อง และคลื่นกระทบฝั่ง เป็นต้นค่ะ นอกจากนี้มีผลการศึกษาหนึ่งที่มีการเปรียบเทียบระหว่างการอุ้มลูกนอนกับการใช้เสียง White Noise เมื่อเด็กมีอาการโคลิค พบว่า การใช้เสียง White Noise เป็นวิธีกล่อมนอนโดยไม่ใช้ยาที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการอุ้มลูกกล่อมนอนด้วยค่ะ

อย่างไรก็ตาม ข้อเสียของเสียง White Noise ที่พ่อแม่ต้องระวังคือ

- ระดับเสียง White Noise อาจมีระดับเสียงที่ดังเกินไปสำหรับเด็ก หากคุณแม่จะใช้ ควรปรับระดับเสียงให้มีความเหมาะสมกับลูกน้อย
- การเปิดเสียง White Noise กล่อมนอนบ่อย ๆ อาจทำให้ลูกน้อยติด จนจำเป็นต้องพึ่งเสียง White Noise เพื่อช่วยให้สามารถนอนหลับได้
- เด็กบางคนอาจใช้เสียง White Noise กล่อมนอนไม่ได้ผล

การนอนหลับที่ดีช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดีและเจริญเติบโตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่

โภชนาการสำหรับทารกก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เพราะเด็กจำเป็นต้องได้รับโภชนาการที่ดีควบคู่ไปกับการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้ลูกน้อยเติบอย่างแข็งแรง คุณแม่จึงควรให้ลูกน้อยได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกคลอดอย่างน้อย 6 เดือน และให้ต่อเนื่องไปถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีสารอาหารนานาชนิดที่ล้วนมีประโยชน์ต่อทารก เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยเรื่องพัฒนาของระบบประสาทและสมอง เพราะเด็กเจนใหม่ สร้างสมองไว ได้มากกว่าที่แม่คิด คุณแม่จึงต้องดูแลเอาใจใส่และเตรียมพร้อมลูกน้อยอยู่เสมอ

บทความที่เกี่ยวข้อง

- ลูกไม่กินนม ลูกกินนมน้อย พร้อมวิธีแก้ไขเมื่อลูกไม่ยอมดูดนม
- วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมหด น้ำนมไม่ไหล กู้น้ำนมยังไงดี
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- Colostrum คือ น้ำนมเสีหลืองที่มีสฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- น้ำนมใส คืออะไร สีน้ำนมแม่และประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้า

อ้างอิง:

1. การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, สถาบันราชานุกูล
2. สุขภาพเด็ก, Department of Health Hong Kong
3. เมื่อหนูไม่ยอมนอน, Bangkok Health Research Center
4. ลูกน้อยไม่ยอมนอน ทำอย่างไรดี, โรงพยาบาลสินแพทย์
5. ความรู้จากแพทย์ศรีพัฒน์, โรงพยาบาลศรีพัฒน์
6. Can White Noise Help Your Baby Sleep Better? What to expect
7. Helping Your Baby to Sleep, The Australian Breastfeeding Association
8. White Noise ช่วยให้นอนหลับจริงไหม?, ศูนย์สุขภาพแห่งมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ : HCU Health Center
9. Comparison between swinging and playing of white noise among colicky babies: A paired randomised controlled trial, Clin Nurs . 2018 Feb;27(3-4):593-600.
10. The Pros and Cons of Using White Noise to Put Babies to Sleep, healthline

อ้างอิง ณ วันที่ 29 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้