

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# ทารกนอนหลับผิดปกติไหม? เด็กวัย แรกเกิด-6 เดือนนอนกี่ชั่วโมง

ก.ย. 24, 2019

การนอนหลับปกติของทารกวัยแรกเกิด ทารกแรกเกิดนอนเยอะมากตามปกติแล้วทารกนอนได้นานถึง 16-17 ชั่วโมงวันละ แต่ทารกส่วนใหญ่จะนอนหลับได้นานครั้งละประมาณ 2-4 ชั่วโมง ทั้งในช่วงกลางวันหรือกลางคืนในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังคลอดค่ะ

## คำถามที่พบบ่อย

**ลูกเพิ่งคลอดได้ไม่กี่สัปดาห์ ตื่นทุก 2-3 ชั่วโมงเลยคะ แบบนี้ปกติไหมคะ หรือว่าหนูให้นมไม่พอ?**

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากเลยคะคุณแม่ ไม่ต้องกังวลนะคะ ภาวะเพาะของทารกแรกเกิดยังเล็กนิดเดียว ทำให้เขาต้องตื่นมากินนมบ่อยๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเขาคะ วงจรการนอนของเขายังสั้นมาก การตื่นบ่อยจึงเป็นธรรมชาติของวัยนี้คะ แต่หากคุณแม่กังวลเรื่องน้ำหนักตัวของน้อง หรือน้องดูอแงผิดปกติ การปรึกษาคูณหมอเด็กจะช่วยให้เราสบายใจได้ที่สุดคะ

**เวลาลูกนอนหลับ เขาชอบทำเสียงแปลกๆ บิดตัวไปมาเหมือนไม่สบายตัวเลยคะ แบบนี้เขาหลับไม่สนิทหรือเปล่าคะ?**

คลิก

เป็นภาพที่คุ้นเคยสำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่เลยคะ อาการเหล่านี้เรียกว่า "การหลับตื่น" หรือ Active Sleep (REM Sleep) ซึ่งเป็นช่วงที่สมองของเขากำลังพัฒนาอย่างรวดเร็วคะ การขยับตัว ทำเสียง หรือยิมตอนหลับ เป็นเรื่องปกติมากและไม่ได้หมายความว่าเขาหลับไม่สบายคะ แต่หากเสียงนั้นฟังดูเหมือนน้องหายใจลำบาก มีอาการหน้าเขียว หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์เพื่อความแน่ใจคือสิ่งที่ดีที่สุดคะ

# ลูกนอนเยอะมากเลยคะ แทบจะทั้งวันเลย แบบนี้ปกติไหมคะ หรือว่าเขาไม่สบายหรือเปล่า?

คลิก

การนอนเยอะถือเป็นเรื่องปกติและจำเป็นมากสำหรับทารกแรกเกิดคะ เขาสามารถนอนได้ถึง 16-18 ชั่วโมงต่อวันเลยที่เดียว เพราะร่างกายและสมองของเขากำลังเติบโตอย่างมหัศจรรย์คะ ตราบใดที่เขายังตื่นมากินนมได้เองทุก 2-4 ชั่วโมง มีจำนวนผ้าอ้อมเปียกและอึตามเกณฑ์ และดูสดชื่นตื่นตัวดีในเวลาที่เขาตื่น ก็ไม่ต้องกังวลคะ แต่ถ้าหากน้องดูซึมลง ปลูกมากินนมได้ยากกว่าปกติ หรือมีอาการน่ากังวลอื่นๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันทีคะ

## การนอนหลับปกติของทารกวัยแรกเกิด

ทารกแรกเกิดนอนเยอะมากๆตามปกติแล้วทารกนอนได้นานถึง 16-17 ชั่วโมงวันคะ แต่ทารกส่วนใหญ่จะนอนหลับได้นานครั้งละประมาณ 2- 4 ชั่วโมง ทั้งในช่วงกลางวันหรือกลางคืนในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังคลอดคะ

ผลลัพธ์ก็คือ ลูกน้อยนอนหลับเยอะก็จริงแต่ไม่เป็นเวลานัก ซึ่งทำให้คุณแม่เหนื่อยและตารางเวลาไม่แน่นอน จึงเป็นหน้าที่ของคุณแม่ที่ต้องดูแลทารกและต้องตื่นขึ้นมาหลายครั้งในช่วงกลางคืนเพื่อเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้นมลูก และปลอบโยนเมื่อลูกน้อยงอแง

ทำไมรูปแบบการนอนของลูกน้อยวัยแรกเกิดถึงคาดเดายาก

รอบการนอนหลับของลูกน้อยวัยแรกเกิดแต่ละครั้งจะสั้นกว่าผู้ใหญ่ และส่วนใหญ่ที่ลูกน้อยหลับเรียกว่าเป็นการหลับฝัน ซึ่งจำเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาการของสมองของเด็กทารก การนอนหลับฝัน ลูกน้อยจะหลับไม่ลึกเหมือนการนอนหลับปกติ และตื่นได้ง่ายกว่า

ระยะเวลาของรูปแบบการนอนที่คาดเดาไม่ได้จำเป็นกับลูกน้อยและไม่กินเวลานานนัก คุณแม่อาจจะรู้สึกช่วงนี้มันช่างยาวนานเหลือเกินเพราะคุณแม่ไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ

เมื่อไหร่ลูกจะนอนได้นานๆนะ

เมื่อลูกน้อยมีอายุ 6-8 สัปดาห์ ลูกน้อยจะเริ่มนอนหลับช่วงกลางวันสั้น ลงและนอนยาวขึ้นในช่วงกลางคืนคะถึงแม้จะตื่นเพราะหิวนมบ้างก็ตาม และการนอนหลับฝัน Sleep ก็ลดลงและเปลี่ยนเป็นการนอนหลับลึกปกติมากขึ้น

ระหว่างลูกน้อยมีอายุประมาณ 6-4 เดือน ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่าทารกสามารถนอนหลับได้นานถึง 8-12 ชั่วโมงช่วงกลางคืน ทารกบางคนนอนหลับได้นานตลอดทั้งคืนเมื่ออายุได้ 6 สัปดาห์ แต่ส่วนใหญ่แล้วเด็กจะเข้าสู่ช่วงนอนหลับยาวนานขึ้นเมื่ออายุได้ 5-6 เดือน ในขณะที่ทารกบางคนจะยังตื่นช่วงกลางคืนจนถึงช่วงวัยเตาะแตะ ทั้งนี้ทั้งนั้น คุณแม่สามารถฝึกนิสัยการนอนหลับที่ดีตั้งแต่แรกได้คะหากนั่นคือเป้าหมายของคุณแม่

## อ้างอิง

[http://www.babycenter.com/0\\_baby-sleep-basics-birth-to-3-months\\_7654.bc](http://www.babycenter.com/0_baby-sleep-basics-birth-to-3-months_7654.bc)

แชร์ตอนนี้