การหลับของลูกน้อย วัยแรกเกิดถึง 3 เดือน ที่คุณแม่มือใหม่ควรรู้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.ย. 24, 2019

การนอนหลับปกติของทารกวัยแรกเกิด ทารกแรกเกิดนอนเยอะมากๆตามปกติแล้วทารกนอนได้นานถึง 16-17 ชั่วโมงวันค่ะ แต่ทารกส่วนใหญ่จะนอนหลับได้นานครั้งละประมาณ 2- 4 ชั่วโมง ทั้งในช่วงกลางวันหรือกลางคืนในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังคลอดค่ะ

การนอนหลับปกติของทารกวัยแรกเกิด

ทารกแรกเกิดนอนเยอะมากๆตามปกติแล้วทารกนอนได้นานถึง 16-17 ชั่วโมงวันค่ะ แต่ทารกส่วนใหญ่จะนอนหลับได้นานครั้งละประมาณ 2- 4 ชั่วโมง ทั้งในช่วงกลางวันหรือกลางคืนในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังคลอดค่ะ

ผลลัพท์ก็คือ ลูกน้อยนอนหลับเยอะก็จริงแต่ไม่เป็นเวลานัก ซึ่งทำให้คุณแม่เหนื่อยและตารางเวลาไม่แน่นอน จึงเป็นหน้าที่ของคุณแม่ที่ต้องดูแลทารกและต้องตื่นขึ้นมาหลายครั้งในช่วงกลางคืนเพื่อเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้นมลูก และปลอบโยนเมื่อลูกน้อยงอแง

ทำไมรูปแบบการนอนนลูกน้อยวัยแรกเกิดถึงคาดเดายาก

รอบการนอนหลับของลูกน้อยวัยแรกเกิดแต่ละครั้งจะสั้นกว่าผู้ใหญ่ และส่วนใหญ่ที่ลูกน้อยหลับเรียกว่าเป็นการหลับฝัน ซึ่งจำเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาการของสมองของเด็กทารก การนอนหลับฝัน ลูกน้อยจะหลับไม่ลึกเหมือนการนอนหลับปกติ และตื่นได้ง่ายกว่า

ระยะเวลาของรูปแบบการนอนที่คาดเดาไม่ได้นี้จำเป็นกับลูกน้อยและไม่กินเวลานานนัก คุณแม่อาจจะรู้สึกว่าช่วงนี้มันช่างยาวนานเหลือเกินเพราะคุณแม่ไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ

เมื่อไหร่ลูกจะนอนได้นานๆนะ

เมื่อลูกน้อยมีอายุ 6-8 สัปดาห์ ลูกน้อยจะเริ่มนอนหลับช่วงกลางวันสั้น ลงและนอนยาวขึ้นในช่วงกลางคืนค่ะถึงแม้จะตื่นเพราะหิวนมบ้างก็ตาม และการนอนหลับฝัน Sleep ก็ลดลงและเปลี่ยนเป็นการนอนหลับลึกปกติมากขึ้น

ระหว่างลูกน้อยมีอายุประมาณ 6-4 เดือน ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่าทารกสามารถนอนหลับได้นานถึง

8-12 ชั่วโมงช่วงกลางคืน ทารกบางคนนอนหลับได้นานตลอดทั้งคืนเมื่ออายุได้ 6 สัปดาห์ แต่ส่วนใหญ่แล้วเด็กจะเข้าสู่ช่วงนอนหลับยาวนานขึ้นเมื่ออายุได้ 5-6 เดือน ในขณะที่ทารกบางคนจะยังตื่นช่วงกลางคืนจนถึงช่วงวัยเตาะแตะ ทั้งนี้ทั้งนั้น คุณแม่สามารถฝึกนิสัยการนอนหลับที่ดีตั้งแต่แรกได้ค่ะหากนั่นคือเป้าหมายของคุณแม่

อ้างอิง

http://www.babycenter.com/0_baby-sleep-basics-birth-to-3-months_7654.bc

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น