ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด

บทความ

มิ.ย. 15, 2020

การนอนของทารก เป็นอีกหนึ่งกิจวัตรที่มีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กทารก ซึ่งในแต่ละช่วงวัยของลูกน้อยก็จะมีชั่วโมงของการนอนหลับที่เพียงพอแตกต่างกันไป ในวันนี้เราอยากชวนคุณพ่อคุณแม่มารู้จัก และเช็กตารางการนอนของทารก 0-1 ปี มาดูกันว่าควรให้เด็กทารกนอนหลับเป็นเวลาเท่าไรจึงจะดี และช่วยให้ลูกรักเติบโตอย่างเต็มที่

ลูกจะเริ่มนอนยาวข้ามคืน (6-8 ชั่วโมงรวด) ได้ตอนประมาณอายุเท่าไหร่คะ?

คลิก

อันนี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนเฝ้ารอเลยค่ะ! เด็กส่วนใหญ่จะเริ่มทำได้ในช่วงอายุประมาณ 4-6 เดือนค่ะ แต่คำว่า "ส่วนใหญ่" ไม่ได้แปลว่า "ทุกคน" นะคะ เด็กบางคนอาจจะทำได้เร็วกว่านั้น หรือบางคนอาจจะยังตื่นมากินมื้อดึกอยู่จนถึง 9 เดือนหรือขวบนึงเลยก็มีค่ะ ซึ่งทั้งหมดนี้ถือเป็นเรื่องปกติและขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละคนจริงๆ ค่ะ

ทำไมลูกถึงชอบ "นอนผวา" แขนขากระตุกบ่อยๆ ตอนหลับคะ เป็นอันตรายไหม?

คลิก

อาการนี้เรียกว่า "Moro Reflex" ค่ะ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติของทารกแรกเกิด และไม่เป็นอันตรายเลยค่ะ มันเป็นสัญญาณว่าระบบประสาทของน้องทำงานได้ดีด้วยซ้ำไปค่ะ อาการนี้จะค่อยๆ หายไปเองตอนน้องอายุประมาณ 3-4 เดือนค่ะ การ "ห่อตัว" น้องจะช่วยลดอาการสะดุ้งผวาและทำให้น้องนอนได้นานขึ้นค่ะ แต่ถ้าอาการกระตุกดูรุนแรงผิดปกติ ควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

ลูกต้องตื่นมากินนมทุกๆ 2-3 ชั่วโมงเลยค่ะ จำเป็นต้องปลุกน้องมากินตามเวลานี้เป๊ะๆ ไหมคะ?

คลิก

สำหรับช่วง 2-3 สัปดาห์แรกหลังคลอด แนะนำให้ปลุกน้องมากินนมทุกๆ 2-3 ชั่วโมงค่ะ (โดยเฉพาะช่วงกลางวัน) เพื่อป้องกันภาวะตัวเหลืองและกระตุ้นน้ำนมของคุณแม่ค่ะ แต่หลังจากที่คุณหมอเช็คแล้วว่าน้ำหนักน้องขึ้นดีตามเกณฑ์และหายเหลืองแล้ว คุณแม่สามารถปล่อยให้น้องนอนได้ยาวขึ้นในช่วงกลางคืน และรอให้เขาตื่นร้องกินนมเองได้เลยค่ะ หากไม่แน่ใจเรื่องการให้นม ควรปรึกษาคุณหมอหรือคลินิกนมแม่นะคะ

สรุป

- การนอนหลับ เป็นกิจวัตรที่สำคัญต่อเด็กวัยทารกเป็นอย่างมาก เพราะการนอนนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการเด็ก
- เด็กทารกอายุ 0-1 ปี จะมีชั่วโมงในการนอนต่อวันเฉลี่ยอยู่ที่ 12-16 ชั่วโมงเลยทีเดียว โดยจะแบ่งออกเป็น การนอนหลับในช่วงกลางวัน และการนอนหลับในช่วงเวลากลางคืน
- การฝึกลูกให้นอนเป็นเวลานั้น สามารถเริ่มทำได้ และควรเริ่ม ตั้งแต่ลูกมีอายุ 4-6 เดือนขึ้นไป เพราะเป็นช่วงวัยที่ลูกเริ่มที่จะมีพฤติกรรมการนอนที่เป็นรูปแบบมากขึ้นแล้ว

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การนอนสำคัญอย่างไร ทำไมถึงควรให้ลูกนอนหลับตามตารางการนอนของทารก
- ตารางเวลานอน ของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ปีแรก
- ทารกควรนอนกี่ชั่วโมง
- แบ่งการนอนทารกอย่างไร
- คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มฝึกลูกน้อยให้นอนหลับเป็นเวลาเมื่อไหร่ดี
- เริ่มฝึกให้ลูกน้อยแรกเกิดเริ่มนอนเป็นเวลายังไงดี
- แนะนำวิธีพาลูกน้อยเข้านอน หลับยาว นอนอิ่ม
- ลูกไม่ยอมนอนในลักษณะนี้ คุณพ่อคุณแม่ ควรปรึกษาแพทย์

การนอนสำคัญอย่างไร ทำไมถึงควรให้ลูกนอนหลับตามตารางการนอนของทารก

การนอนหลับเป็นหนึ่งในกิจวัตรที่สำคัญที่สุดของทารก เพราะเป็นช่วงวัยที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว และต้องการการพักผ่อนที่เพียงพอเพื่อฟื้นฟูร่างกาย เสริมพัฒนาการ และสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อลูกได้นอนหลับเต็มที่ ร่างกายจะได้พัก อารมณ์สดใส และพัฒนาการด้านต่างๆ ดำเนินไปได้ดี

โดยเฉพาะในช่วงวัยแรกเกิดจนถึง 1 ปีที่ระบบย่อยอาหารและการนอนหลับมีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด หากระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ลูกจะสบายท้องและนอนหลับง่ายขึ้น นมแม่ มีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน หรือ PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งช่วยลดความอึดอัดจากการย่อย และ มีโพรไบโอติก บีแล็กทิส (B. *lactis*) ที่ช่วยเสริมสมดุลลำไส้ ลดแก๊สและลดโอกาสท้องอืด ทำให้การนอนหลับของลูกต่อเนื่องและมีคุณภาพมากขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

เมื่อลูกหลับได้ลึกและยาวนาน ร่างกายจะสามารถนำสารอาหารสำคัญในนมแม่ อย่าง ดีเอชเอ (DHA), โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีส่วนช่วยเพิ่มความเร็วในการประมวลผลของสมองได้อย่างเต็มที่ คุณพ่อคุณแม่จึงควรปรับตารางการนอน และสร้างกิจวัตรก่อนนอนให้เหมาะกับช่วงวัย เพื่อช่วยให้ลูกหลับง่าย และตื่นขึ้นมาอารมณ์ดี พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ในทุกวันค่ะ

ตารางเวลานอน ของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ปีแรก

อย่างที่กล่าวในข้างต้นว่าการนอนของทารกนั้น จะมีชั่วโมงในการนอนหลับแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย ซึ่งเราได้จัดทำออกมาเป็นตารางเพื่อให้คุณพ่อคุณแม่สามารถเข้าใจได้ง่าย ดังนี้

ตารางการนอนของทารกวัย 0-1 ปี

อายุ	ชั่วโมงการนอนต่อวัน	ชั่วโมงการนอนในตอนกลางคืน	ชั่วโมงการนอนในตอนกลางวัน	ชั่วโมงที่ควรนอนต่อวัน
แรกเกิด	16 ชั่วโมง	8 – 9 ชั่วโมง	8 ชั่วโมง	16-18
1 เดือน	15.5 ชั่วโมง	8 – 9 ชั่วโมง	7 ชั่วโมง	15-16
3 เดือน	15 ชั่วโมง	9 – 10 ชั่วโมง	4 – 5 ชั่วโมง	15
6 เดือน	14 ชั่วโมง	10 ชั่วโมง	4 ชั่วโมง	14-15
9 เดือน	14 ชั่วโมง	11 ชั่วโมง	3 ชั่วโมง	15-16
1 ปี	14 ชั่วโมง	11 ชั่วโมง	3 ชั่วโมง	15-16

ทารกควรนอนกี่ชั่วโมง

ชั่วโมงการนอนของทารกนั้น จะอยู่ที่ประมาณ 14 – 16 ชั่วโมงต่อวัน และจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย ซึ่งพ่อแม่จะสังเกตได้อย่างชัดเจนว่า ในช่วงแรกเกิดนั้น ลูกน้อยจะใช้เวลาในการนอนตลอดทั้งวัน หลับ ๆ ตื่น ๆ เป็นระยะ ๆ ตามแต่ว่าทารกหิวนมเมื่อไร หรือมีการขับถ่ายก็จะตื่นขึ้นมาร้องไห้งอแงบ้าง หลังจากเสร็จกิจก็จะผลอยหลับไปนั่นเอง

แบ่งการนอนทารกอย่างไร

ชั่วโมงการนอนของทารกแม้จะฟังดูเยอะมาก แต่ไม่ได้หมายความว่าลูกจะหลับต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานถึง 16 ชั่วโมงรวด แต่ทารกนั้นจะมีการแบ่งช่วงเวลาในการนอนเป็น 2 ช่วงเวลา ได้แก่ การนอนหลับในตอนกลางคืน และการนอนหลับในช่วงกลางวัน หรือระหว่างวันนั่นเอง ซึ่งชั่วโมงการนอนในแต่ละช่วงเวลาของลูกก็จะแตกต่างไปตามช่วงวัย ในช่วงแรกเกิดนั้นก็จะมีการนอนหลับในทั้ง 2 ช่วงเวลาในระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน แต่เมื่อพวกเขาโตขึ้น ก็จะค่อย ๆ ขยับไปนอนหลับในช่วงกลางคืนมากขึ้น และลืมตาตื่นมาเรียนรู้ เล่น และทำสิ่งต่าง ๆ ในช่วงเวลากลางวันมากขึ้นเช่นกัน

1. ตารางการนอนของเด็กแรกเกิด – 6 สัปดาห์แรก

สำหรับเด็กวัย 1 เดือน ในช่วงอายุแรกเกิด ประมาณ 6 สัปดาห์ หรือประมาณ 1 เดือนครึ่งหลังจากลูกได้ออกมาอยู่ในอ้อมอกคุณแม่แล้ว ในช่วงนี้ลูกจะนอนไม่เป็นเวลานัก ไม่มีระยะเวลาที่ตายตัว สามารถนอนได้นานทั้งช่วงเวลากลางวัน และกลางคืน โดยลูกจะมีเวลานอนเฉลี่ยแล้วประมาณ 16 ชั่วโมงต่อวันเลยทีเดียว

2. ตารางการนอนของเด็กอายุ 2 เดือน

สำหรับเด็กวัย 2 เดือน ก็ยังคงใช้เวลาไปกับการนอนเยอะเช่นเคย โดยลูกน้อยควรนอนให้ได้เป็นเวลาประมาณ 15.5 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น นอนตอนกลางวัน 4-8 ชั่วโมง และนอนตอนกลางคืนอีก 8 ชั่วโมง

3. ตารางการนอนของเด็กอายุ 3 เดือน

สำหรับเด็กวัย 3 เดือน ควรนอนหลับให้ได้เป็นเวลาประมาณ 15 ชั่วโมงต่อวัน โดยแบ่งเป็น นอนกลางวัน 4 – 5 ชั่วโมง และนอนหลับตอนกลางคืน 9-10 ชั่วโมง

4. ตารางการนอนของเด็กอายุ 6 เดือน

สำหรับเด็กวัย 6 เดือน ลูกจะมีระยะเวลาในการนอนเฉลี่ยอยู่ที่ 14 ชั่วโมงต่อวัน แบ่งออกเป็นนอนตอนกลางคืน 10 ชั่วโมง และนอนในตอนกลางวัน 4 ชั่วโมง โดยประมาณ

5. ตารางการนอนของเด็กอายุ 9 - 12 เดือน

ในวัยนี้ ลูกควรจะได้นอนเป็นเวลา 14 ชั่วโมงต่อวันเช่นกัน แต่จะแบ่งออกเป็น นอนตอนกลางวัน 3 ชั่วโมง และนอนตอนกลางคืน 11 ชั่วโมง

คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มฝึกลูกน้อยให้นอนหลับเป็นเวลาเมื่อไหร่ดี

เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่หลาย ๆ คนน่าจะอยากฝึกให้ลูกนอนหลับเป็นเวลาให้ได้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะการต้องตื่นตามลูกในช่วงหลังคลอด ไม่น่าจะใช่เรื่องที่สนุกสักเท่าไรนัก เพราะเด็กนอนและตื่นไม่เป็นเวลาตลอดทั้งวัน เพราะในช่วงแรกครึ่งหนึ่งของการนอนหลับของทารกนั้นจะเป็น การนอนหลับแบบที่มีการกรอกลูกตาแบบเร็ว หรือที่เรียกว่า REM Sleep และจะมีพฤติกรรมการนอนหลับที่มีรูปแบบที่ชัดเจนมากขึ้นในช่วงอายุ 6 เดือน และนั่นคือช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่จะสามารถเริ่มฝึกการนอนเป็นเวลาให้แก่ลูกได้

เริ่มฝึกให้ลูกน้อยแรกเกิดเริ่มนอนเป็นเวลายังไงดี

การฝึกลูกน้อยให้เริ่มนอนเป็นเวลานั้นไม่ได้ยากอย่างที่คิด คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มได้ด้วยวิธีดังนี้

- **ให้ลูกสงบช่วง 10-30 นาทีก่อนนอน** จะช่วยให้ลูกหลับง่ายกว่าการชวนลูกทำกิจกรรมโลดโผน เช่น ชวนเล่น ทำให้รู้สึกตื่นเต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้นจะทำให้ลูกตื่นตัว และเตรียม

ตัวเข้านอนค่อนข้างนาน แนะนำให้หากิจกรรมที่ชวนผ่อนคลาย สงบ จะทำให้ลูกหลับได้ไวกว่า เช่น การอ่านนิทานให้ลูกฟัง เป็นต้น

- **เริ่มฝึกให้ลูกนอนตั้งแต่เนิ่น ๆ** ให้ลูกเริ่มนอนเป็นเวลามากขึ้นตั้งแต่ช่วงที่สามารถเริ่มฝึกเขาได้ นั่นก็คือช่วงอายุ 4 – 6 เดือน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่การนอนของลูกจะมีรูปแบบที่ชัดเจนเป็นกิจวัตรมากขึ้นแล้ว
- **กำหนดเวลานอนที่ชัดเจน** เพื่อให้ลูกคุ้นชินกับการนอนเป็นเวลา
- **หลีกเลี่ยงการให้ลูกกินขนมก่อนนอน** แม้เด็กจะไม่ได้กินกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนแบบผู้ใหญ่ แต่ขนมบางอย่างเช่น ช็อกโกแลตก็มีส่วนผสมของคาเฟอีน ซึ่งเด็กวัย 6 เดือนขึ้นไปที่สามารถกินอาหารอย่างอื่นนอกจากนมแม่แล้ว ก็อาจจะกินเข้าไปแล้วทำให้หลับได้ยาก

แนะนำวิธีพาลูกน้อยเข้านอน หลับยาว นอนอิ่ม

การจะให้ลูกหลับยาวอย่างมีคุณภาพ นอนหลับเต็มอิ่มในทุกวัน มีเคล็ดลับง่าย ๆ ดังนี้

- **ไม่ให้ลูกหิว หรืออิ่มเกินไปก่อนนอน** โดยคุณแม่อาจเตรียมนมแก้วเล็ก ๆ ให้ลูกดื่มก่อนนอน ไม่แนะนำให้รับประทานมื้อหนัก เพราะท้องที่แน่นเกินไปจะทำให้นอนไม่หลับ
- **ห้องนอนควรมืดและสงบ** เพื่อให้ลูกสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าลูกน้อยกลัวความมืด อาจเปิดไฟสลัว ๆ ไว้ให้ลูกไม่รู้สึกกลัวได้

- **ห้องนอนต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป** ควรปรับอุณหภูมิให้พอเหมาะ ให้ลูกหลับสบายตลอดคืน ไม่ตื่นเพราะว่าร้อนหรือหนาว
- **ไม่ให้ลูกดูโทรทัศน์ก่อนนอน** เพราะอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น ต้องดูโทรทัศน์ก่อนนอนถึงจะหลับได้
- **ไม่ทำโทษลูก** ห้ามทำให้ลูกรู้สึกว่าการนอนเป็นสิ่งที่ถูกบังคับ ขู่เข็ญ หากไม่ทำตามจะโดนลงโทษ ควรให้ลูกได้รับรู้ว่าการนอนหลับคือช่วงเวลาแห่งความสุข

ลูกไม่ยอมนอนในลักษณะนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์

แม้ลูกน้อยวัยทารกจะมีการนอนที่อาจดูไม่เป็นเวลาเท่าไรนัก แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ควรหมั่นสังเกตอาการของลูกให้ดี อย่าลืมว่าทารกนั้นยังพูดไม่ได้ ไม่สามารถสื่อสารเพื่อบอกความต้องการออกมาให้เราเข้าใจผ่านคำพูดได้ ดังนั้นหากลูกมีอาการนอนไม่หลับเนื่องจากสาเหตุ หรือมีความผิดปกติระหว่างหลับ เช่น ร้องตกใจในตอนกลางคืนมากผิดปกติ หรือมีปัญหาเรื่องการหายใจในขณะนอนหลับ ควรพาไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำ และรับการรักษาที่เหมาะสม

เพราะการนอนคือเรื่องสำคัญของทารก เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการเด็ก คุณพ่อคุณแม่จึงควรใส่ใจและควรให้ความร่วมมือกับการฝึกลูกให้มีกิจวัตร และมีพฤติกรรมการนอนหลับเป็นเวลา เพื่อให้ลูกรักได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ มีพัฒนาการที่ดี และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. การนอนในวัยต่างๆ, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
2. อยากให้ลูกนอนเป็นเวลา, โรงพยาบาลเปาโล
3. เมื่อหนูไม่ยอมนอน, Bangkok Health Research Center

4. นิทราวิทยาในเด็ก (Sleep Science in Children), ศูนย์ศรีพัฒน์
5. นอนหลับกี่ชั่วโมงถึงจะเพียงพอ, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ (bumrungrad.com)
6. Infant Sleep, Stanford Medicine Children's Health

อ้างอิง ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2566

แชร์ตอนนี้