



ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธี แก้ลูกนอนสะดุ้ง

ภาษา

ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้ง

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ศ. 10, 2024

7 นาที

ถ้าลูกน้อยตื่นมาอย่างกะทันหัน ไม่ว่าจะตอนกลางวันหรือกลางคืน โดยเฉพาะถ้าเกิดขึ้นซ้ำ ๆ เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่หรือคุณพ่อจะกังวลใจ ท่าที่ที่เหมือนไม่สบายตัว แถมบางครั้งยังดูหวาดกลัวอีกด้วย สิ่งที่เกิดขึ้นนี้มีคำอธิบายอยู่ บทความนี้จะไขข้อข้องใจและเสนอคำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพื่อช่วยให้คุณพ่อคุณแม่รับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

สรุป

- ร่างกายของลูกน้อยแรกเกิดมีกลไกกระตุ้นนอน เป็นท่าที่ปกป้องตัวเองของลูกน้อย และสร้างสมดุลตัวตนของเขาในโลกนอกมดลูกคุณแม่
- อาการกระตุก ผวา และอาจร้องไห้แฉ่งจนคุณแม่ตกใจ จะเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดจนถึงประมาณ 3 เดือน
- หากการกระตุกมีบางสิ่งแปลก ๆ เช่น กระตุกแบบไม่สมมาตร มีด้านหนึ่งไม่กระตุก หรือกระตุกจนน่ากลัว ควรปรึกษาคุณหมอเพราะมีความผิดปกติอย่างอื่นแทรกซ้อนที่คุณแม่อาจ

ไม่ทราบ เช่น ปัญหาระบบประสาท ออทิสติก โรคลมชัก และความผิดปกติของการเรียนรู้และพัฒนาการ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร
- ทารกนอนสะดุ้ง เป็นสัญญาณอันตรายหรือเปล่า
- คุณแม่ติดกาแฟ เครื่องดื่มคาเฟอีน ก็ทำให้ทารกนอนสะดุ้งได้
- วิธีแก้ลูกนอนสะดุ้ง คุณพ่อคุณแม่รับมือได้ไม่ยาก
- ไม่อยากให้ทารกนอนสะดุ้ง ให้นอนท่าไหนดีที่สุด
- อาการลูกนอนผวาร์องให้แบบนี้ ควรไปปรึกษาคุณหมอ

ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร

อาการสะดุ้ง หรือมีชื่อเรียกกันทางการแพทย์ว่า อาการสะดุ้งแบบโมโร (Moro reflex) เป็นการตอบสนองในทารกแรกเกิดต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น เสียงดัง การพูด หรือความรู้สึกเหมือนกำลังตกจากที่สูง มักเกิดขึ้นเมื่อลูกน้อยของคุณแม่หลับ แต่ถ้าสังเกตก็จะพบว่าเกิดขึ้นในขณะที่ตื่นอยู่ได้เช่นกัน

- การแสดงออกนั้น ลูกน้อยจะเกร็งหลัง เหยียงแขนขึ้นและกวาดออก มีกรูแบมือออก ก่อนจะดึงเข้ากับแขนมาชิดตัวและกำหมัดแน่น จากนั้นการสะดุ้งตกใจที่เกิดขึ้นเป็นกลไกในร่างกายของลูกน้อยก็จะจบลง อยากรู้ก็ตาม ลูกน้อยอาจจะร้องไห้ไม่หยุด สร้างความกังวลใจให้บ้าง
- แรก ๆ คุณแม่หลายคนอาจไม่สบายใจที่ช่วยลูกน้อยให้นอนหลับอย่างสบายไม่ได้ ตรงนี้ต้องมองกันอีกมุม ทำที่การแสดงออกของน้องที่หนักงวอนนั้น แท้ที่จริงแล้วเป็นข้อบ่งชี้ว่าเขามีสุขภาพแข็งแรงและพัฒนาเป็นไปอย่างที่เราควร
- อยากให้คุณแม่พิจารณาว่าลูกนอนผวาร์องให้เป็นรูปแบบของความพยายามเริ่มแรกของลูกน้อยที่จะปกป้องตัวเอง และการเรียนรู้ถึงการคงอยู่ของลูกน้อยนอกครรภ์ ความรู้สึกเหมือนตกจากที่สูงที่รับรู้ได้ และลูกน้อยรับมือกับมันได้

ทารกนอนสะดุ้ง เป็นสัญญาณอันตรายหรือเปล่า

- ไม่ต้องกังวล กรณีของการสะดุ้งแบบโมโรจะไม่ส่งผลเสียใด ๆ ต่อลูกน้อยของคุณแม่ และอาการที่ทำให้คุณแม่กังวลใจนี้จะหายไปภายในไม่กี่เดือน
- ข้อเสียประการหนึ่งก็คือ ลูกน้อยแรกเกิดมักสะดุ้งตื่น และใช้เวลาในการปรับตัวเพื่อให้รู้สึกว่าคุณแม่ปลอดภัยแล้ว บางครั้งก็ถึงกับร้องไห้หนักมาก เพิ่มความกังวลใจให้กับคุณแม่อย่างมาก
- การที่ลูกน้อยนอนสะดุ้ง แล้วร้องไห้หนักมาก ส่วนใหญ่ลูกน้อยมักจะไม่ใช่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น และสุดท้ายก็หลับไป
- ทารกนอนสะดุ้งจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งในเดือนแรก และหายไปภายใน 2-4 เดือน ก่อนอาการจะไม่

ปรากฏหลัง 6 เดือน โดยทั่วไปในช่วงประมาณ 6 สัปดาห์ ลูกน้อยก็จะเริ่มคุ้นชินกับการใช้ชีวิตนอกครรภ์ของคุณแม่และรู้สึกปลอดภัยกับสิ่งรอบตัวมากขึ้น

- อย่างไรก็ตาม ตามหลักการระดุ้งแบบโมโร ลูกน้อยควรมีการขยับตัวที่ดูเป็นสมมาตร มีบันทึกว่าถ้าแขนของลูกน้อยเหยียดไปแค่ข้างเดียวแต่อีกข้างไม่เหยียดไปด้วย ก็อาจจะเป็นสัญญาณของประสาทที่มีความเสียหายหรือการแตกหักของกระดูกไหลปลาร้าได้ หากพบอาการผิดปกติควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์
- การเกิดมาของลูกน้อยโดยปราศจากอาการระดุ้งแบบโมโรเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยาก และถ้าเกิดขึ้น คือสิ่งที่น่ากังวลใจ เพราะจะเป็นสัญญาณของสิ่งผิดปกติอื่น ๆ เช่น การได้รับบาดเจ็บจากตอนเกิด การติดเชื้อหรือปัญหาทางระบบประสาทหรือกล้ามเนื้อ

คุณแม่ติดกาแพ เครื่องตีหมาเฟอื่น ก็ทำให้ทารกนอนสะดุ้งได้

- มีคนบอกกับคุณแม่ให้จำกัดการตีหมาแพ หรือเลิกกาแพระหว่างให้นมเลยหรือเปล่า จริง ๆ แล้ว ประมาณ 1 เปอร์เซ็นต์ ของคาเฟอีนที่จะเข้าสู่นมที่ใช้เลี้ยงลูกน้อย และปริมาณที่น้อยมากเช่นนี้ไม่เพียงพอที่จะเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในกรณีทั่วไป
- แต่ลูกน้อยของคุณแม่บางท่านอาจจะไวต่อคาเฟอีน นี้ไม่ใช่กรณีทั่วไป ลูกน้อยอาจจะกระสับกระส่ายและขยุกขยิกได้ เบื่องต้นในช่วง 1-2 ชั่วโมงหลังจากตีหมาแพคาเฟอีนในน้านมแม่อยู่ในระดับสูงสุด ควรสังเกตอาการของลูกน้อยหากกินน้านมแม่ในช่วงนี้ ถ้าเห็นมีท่าที่ตอบสนองผิดปกติไป ก็อาจจะต้องงดตีหมาแพ
- จำกัดการตีหมาไว้ที่ไม่ควรเกินวันละ 200 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่าการตีหมาแพ 1-2 แก้ว ถ้าตีหมามากกว่า 10 แก้วต่อวัน อาจทำให้ลูกน้อยเกิดอาการกระวนกระวาย เพราะคาเฟอีนที่ได้รับก็มากด้วยตามจำนวนแก้ว
- กรณีคุณแม่ติดกาแพ หรือเครื่องตีหมาเฟอื่นอื่น ๆ ได้แก่ ชาเขียว ชาดำ ชาขาว น้ำอัดลมที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน และผลิตภัณฑ์โกโก้และช็อกโกแลต ปริมาณที่รับเข้าไปเกิน 200 มิลลิกรัม จะทำให้ลูกน้อยนอนสะดุ้งได้ เพราะแบบนี้ไม่ควรทานลดลง คือน้อยกว่า 200 มิลลิกรัม เพื่อช่วยให้ลูกกรกหลับหรืออยู่สบายตัว สดใสทั้งคุณแม่และลูกน้อย

วิธีแก้ลูกนอนสะดุ้ง คุณพ่อคุณแม่รับมือได้ไม่ยาก

การระดุ้งนั้นหลายครั้งจะเกิดขึ้นตอนที่คุณแม่วางตัวลูกน้อยลง การที่ตัวลูกน้อยอยู่ในท่าโน้มเอียงตัวลงนอน คือคุณแม่กำลังจะวางลูกน้อยลงไว้กับที่นอน จะให้ความรู้สึกเหมือนกับจะตก และจะปลุกให้ลูกน้อยสะดุ้งขึ้นได้แม้ว่าจะนอนหลับสนิทอยู่ เพราะแบบนี้เบื่องต้นในตอนวางลูกน้อยลงนอน คุณแม่อาจจะลองทำแบบนี้

1. ทิ้งตัวลงนอนด้านข้างด้วย

ให้ลูกน้อยกระซิบร่างอยู่กับคุณแม่ อยู่ข้างตัวลูกน้อยให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้หลังเขาอยู่กับที่นอนชั่วคราวใหญ่ ๆ แล้วถึงจะผละไปได้ ตรงนี้จะทำให้ลูกน้อยไม่ประสพกับความรู้สึกเหมือนตัวเอง

จะร่วงหล่น และจะไม่ไปกระตุ้นให้เกิดการสะดุ้งแบบโมโร

2. ห่อตัวลูกน้อยของคุณแม่ไว้

ผ้าห่อตัวทำให้อบอุ่นและทำให้ลูกน้อยรู้สึกปลอดภัย ทำให้ลูกน้อยรู้สึกเหมือนตอนอยู่ในมดลูก ช่วยให้ลูกน้อยของคุณแม่นอนหลับได้นานขึ้นด้วย กรณีที่ลูกนอนอยู่ และอยากแก้ไขไม่ให้ลูกน้อยนอนสะดุ้ง วิธีการที่ใช้ร่วมด้วยคือจัดการกับสิ่งที่อาจไปกระตุ้นให้เขาสะดุ้ง

- ให้ลูกน้อยนอนในห้องที่ไม่มีเสียงรบกวน
- ไม่ปล่อยให้มီးแสงสว่างมากเกินไปในห้องที่ลูกน้อยใช้พักผ่อน



ไม่อยากให้ทารกนอนสะดุ้ง ให้นอนท่าไหนดีที่สุดที่สุด

1. คุณหมอแนะนำว่าท่านอนที่เหมาะสมที่สุด คุณแม่ควรจัดวางลูกน้อยลงนอนโดยไม่มีหมอน ขณะนอนหลับ ให้นอนหงายเพื่อป้องกันความเสี่ยงของการขาดอากาศหายใจ
2. เพื่อไม่ให้ทารกนอนสะดุ้ง การให้นอนหงายโดยห่อตัวลูกน้อยไว้เป็นคำตอบไขข้อข้องใจ ชั้นตอน

ในการห่อตัวลูกน้อย

- ใช้ผ้าห่มผืนใหญ่และบาง วางผ้าห่มไว้บนพื้นผิวเรียบ
- พับมุมหนึ่งเข้าเล็กน้อย ค่อย ๆ วางลูกน้อยของคุณแม่หงายหน้าบนผ้าห่มโดยให้ศีรษะอยู่ที่ขอบมุมที่พับไว้
- นำผ้าห่มมุมหนึ่งมาพาดตัวทารกแล้วสอดไว้ข้างใต้
- พับผ้าห่มผืนล่างขึ้น โดยเหลือพื้นที่ให้เท้าและขาของลูกน้อยขยับได้
- นำมุมสุดท้ายของผ้าห่มมาพาดตัวทารกแล้วสอดไว้ข้างใต้ จะเหลือเพียงศีรษะและคอเท่านั้น
- ลูกน้อยที่ห่อตัว คุณแม่ควรให้นอนหงายเท่านั้น และหมั่นคอยตรวจสอบเป็นประจำเพื่อให้แน่ใจว่าลูกน้อยไม่รู้สึกร้อนจนเกินไป ถ้ามีคำถามเรื่องการห่อตัว นำไปปรึกษากับคุณหมอมือที่ดูแลลูกน้อยได้

อาการลูกนอนผวาร้องไห้แบบนี้ ควรไปปรึกษาคุณหมอ

เสียงร้องทำให้คุณแม่กังวล แต่สิ่งที่น่าวิตกต้องสังเกตจากลักษณะการเคลื่อนไหว รูปแบบการนอนผวาที่ชวนให้ประหลาดใจและต้องพาลูกน้อยไปหาคุณหมอเพื่อตรวจอาการ นำเสนอข้างต้น มีลักษณะอาการดังนี้

1. การกระตุกแบบไม่สมมาตร

การกระตุกเกิดขึ้นเพียงซีกเดียวของร่างกาย อาจเกิดจากการบาดเจ็บ เช่น ความเสียหายต่อเส้นประสาทหรือไขสันหลัง หรือการแตกหักที่กระดูกไหลปร่า อาการนี้แนะนำไปแล้วข้างต้น

2. การกระตุกแบบเร็ว ๆ หนาทกใจ

เกิดการตอบสนองอย่างรุนแรงต่อการเคลื่อนไหว เสียง หรือการสัมผัสอย่างกะทันหัน อาจมีความผิดปกติทางพันธุกรรมที่พบได้ยากที่เรียกว่า Hyperekplexia

3. การกระตุกที่ยาวนานเกินไปกว่า 6 เดือน

อาจเป็นสัญญาณว่าจะมีพัฒนาการล่าช้าหรือเป็นอาการของปัญหาระบบประสาท ออทิสติก โรคสมาธิสั้น และความผิดปกติของการเรียนรู้และพัฒนาการ

ร่างกายของคนเรามหัศจรรย์มาก อาการสะดุ้ง ผวา และร้องไห้ในลูกน้อยเป็นอาการหนึ่งที่ชวนให้กังวลมากคุณแม่รู้ความจริงเบื้องหลังอย่างนี้แล้ว ก็หวังว่าคุณแม่จะโล่งใจขึ้น สามารถกลับไปกับลูกน้อยได้อย่างสงบด้วยความรู้สึกปลอดภัยและไม่ต้องหวาดระแวง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกเป็นโรคภูมิแพ้ คุณแม่รับมือภูมิแพ้ในเด็กได้อย่างไร
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
- สีอุจจาระทารก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม อีทาร์กสีเขียวบ่งบอกอะไรได้บ้าง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียก็วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผิตปกติ ทารกตดบ่อย ลูกน้อยควรกินอะไรให้ขับถ่ายง่าย
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ อุจจาระเป็นเม็ด พร้อมวิธีป้องกันเบื้องต้น
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

อ้างอิง:

1. What to know about the Moro reflex, What to Expect
2. The Moro Reflex: What Makes Babies Startle and How to Calm the Reflex, The Bump
3. Can you drink coffee while breastfeeding?, Medical News Today
4. What Every Parent Should Know About Baby Tremors, Verywell Family
5. How Long Does the Startle Reflex in Babies Last?, Healthline
6. Understanding Flat Head Syndrome (Plagiocephaly) in Babies, Healthline
7. What Is the Moro Reflex?, WebMD
8. คาเฟอีน ผลเสียต่อทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 26 เมษายน 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์