

วิธีทำให้เด็กหลับง่าย หลับยาว ไม่สะดุ้งตื่นตอนกลางคืน

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 21, 2024

7 นาที

เด็กทารกมักจะนอนไม่เป็นเวลา นอนวันละหลาย ๆ รอบ เพราะในช่วงวัยทารกนั้นยังไม่สามารถแยกกลางวัน กลางคืน คุณพ่อคุณแม่จึงควรฝึกให้ทารกมีสุขนิสัยที่ดีในการนอน ปรับตัวนอนเป็นเวลา นอนได้ยาวในตอนกลางคืน จะช่วยทำให้ลูกน้อยนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ช่วยให้หลับสนิทตลอดทั้งคืน การนอนเต็มที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ส่งผลให้ร่างกายลูกเจริญเติบโตเต็มที่ ส่งผลดีต่อร่างกาย สมออง และพัฒนาการต่าง ๆ รอบด้าน

สรุป

- การฝึกให้ลูกนอนยาว และนอนอย่างเพียงพอ นั้นดีต่อสุขภาพ และพัฒนาการของทารก ทำให้ลูกรู้จักเวลาในการนอน และนอนด้วยตัวเอง ลูกสามารถหลับไปโดยไม่มีใครคอยกล่อมนอน
- การทำให้ลูกนอนยาว นอนหลับสนิทตลอดคืน ช่วยให้มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ช่วยพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ อารมณ์ดีสดใส ร่างกายลูกเจริญเติบโตเต็มที่
- การทำให้ลูกนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะส่งผลดีต่อตัวลูกเอง ยังช่วยให้พ่อแม่ได้มีเวลามากขึ้น นอนหลับพักผ่อนได้มากขึ้น
- การฝึกให้เด็กหลับ คุณพ่อคุณแม่ควรใจเย็น มีความอดทน และสม่ำเสมอ เด็กแต่ละคนอาจใช้เวลาในการฝึกไม่เท่ากัน เด็กบางคนอาจฝึกและทำได้เร็วและง่าย แต่ในเด็กบางคนอาจมีปัญหาในการนอนหลับ อาจต้องใช้เวลาสักระยะในการฝึก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมต้องฝึกให้ลูกนอนหลับยาวทั้งคืน
- ฝึกให้ลูกนอนยาว เริ่มช่วงวัยไหนดี
- 10 วิธีทำให้เด็กหลับยาว ไม่ต้องบังคับลูก
- วิธีทำให้เด็กหลับยาวทั้งคืน ไม่สะดุ้งตื่น
- ฝึกลูกนอนยาว แต่ลูกร้องไห้งอแง ทำยังไงดี

ทำไมต้องฝึกให้ลูกนอนหลับยาวทั้งคืน

การฝึกให้ลูกนอนยาว คือ การฝึกให้ลูกรู้จักเวลาในการนอน และนอนได้ด้วยตัวเอง ลูกสามารถหลับไปโดยไม่มีใครคอยกล่อมนอน การฝึกให้ลูกนอนยาว และนอนอย่างเพียงพอช่วยส่งผลให้ลูกมีสุขภาพที่ดี และดีต่อพัฒนาการของลูกน้อย การฝึกให้ลูกนอนหลับยาวทั้งคืน มีประโยชน์ดี ๆ อีกมากมายต่อลูก เช่น

1. ลูกมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ไม่ป่วยง่าย

การนอนหลับสัมพันธ์กับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย การที่ลูกนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

2. ลูกอารมณ์ดี สดใสทั้งวัน

การนอนหลับจะช่วยพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ พื้นฟูสภาพจิตใจ ช่วยลดความเครียด ควบคุมอารมณ์ที่ดี

3. ร่างกายลูกได้หลังฮอร์โมน เพื่อการเจริญเติบโต

เพราะฮอร์โมนการเจริญเติบโตหรือ Growth Hormone จะหลั่งมากในเวลาตอนกลางคืน หลังจากที่ถูกหลับไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง หากลูกนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง

4. ช่วยให้พ่อแม่มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น จัดเวลาได้ง่าย

พ่อแม่สามารถนอนหลับได้มากขึ้น มีเวลานอนหลับที่มีคุณภาพ

ฝึกให้ลูกนอนยาว เริ่มช่วงวัยไหนดี

วิธีทำให้เด็กหลับหรือการฝึกให้ลูกนอนยาว แม้จะเป็นเรื่องที่ทำนายสำหรับคนเป็นพ่อแม่ แต่ก็มีประโยชน์มากมายต่อตัวลูกน้อย ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เริ่มฝึกให้ลูกนอนยาว ในช่วงอายุ 4-6 เดือน เพราะเป็นช่วงอายุที่เหมาะสม เนื่องจากทารกในวัยนี้จะมีช่วงเวลานอนหลับที่ยาวขึ้น ประมาณ 6-8 ชั่วโมง โดยไม่ต้องกินนม มีงานวิจัยแนะนำด้วยว่า เมื่อฝึกให้ลูกน้อยนอนยาว นอนหลับดีตลอดคืน จะช่วยให้พ่อแม่และลูกมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นอีกด้วย

10 วิธีทำให้เด็กหลับยาว ไม่ต้องบังคับลูก

การนอนหลับอย่างเพียงพอ เป็นเรื่องสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตของลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกสอนลูกได้โดยไม่ต้องบังคับ ด้วยวิธีง่าย ๆ โดยมีเทคนิค ดังนี้

1. สอนให้ลูกเข้าใจเวลากลางวันและกลางคืน

สอนให้ลูกเข้าใจกลางวันและกลางคืน เพื่อจะที่ลูกจะได้รู้ และแยกแยะเวลาได้ ว่าเวลานี้เป็นเวลากลางวัน หรือกลางคืน ลูกน้อยของคุณจะค่อย ๆ เรียนรู้ว่าเวลากลางคืน คือเวลาสำหรับการนอนหลับ

2. อย่าปล่อยให้ลูกนอนกลางวันมากเกินไป

ในแต่ละวัน คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรให้ลูกนอนกลางวันเกินกว่า 3 โมง

3. อาบน้ำอุ่น ทาครีมบำรุง สวมเสื้อผ้าที่สบาย

ไม่สวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไป เลือกผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ ใส่สบาย ไม่เกิดการระคายเคืองต่อผิวลูก

4. อย่าให้ลูกอึดเกินไป

ควรให้ลูกทานอึดแต่พอดี เมื่อท้องลูกอึดพอดีจะทำให้นอนยาวได้ตลอดคืน

5. นวดให้ลูกก่อนนอน

นวดอย่างเบามือ หรือลูบ สัมผัสอย่างนุ่มนวล ที่บริเวณ ศีรษะ แขน หน้าท้อง ประมาณ 15 นาที ก่อนเข้านอน เพื่อสร้างความผ่อนคลาย จะทำให้ลูกหลับสบายขึ้น

6. โกวเปลกล่อมลูก

หรืออุ้มลูกในอ้อมแขนโยกตัวเบา ๆ เป็นจังหวะสม่ำเสมอ จะช่วยให้เคลิบเคลิ้ม ผ่อนคลาย หลับได้โดยง่าย

7. อ่านนิทานให้ลูกฟัง

คุณแม่สามารถอ่านนิทานให้ลูกฟัง ได้ โดยอ่านเป็นจังหวะช้า ๆ เบาเสียง ช่วยให้ลูกปลอดภัย สงบ และผ่อนคลาย

8. ร้องเพลงหรือเปิดเพลงเบา ๆ ก่อนนอน

รวมถึงใช้เสียง White Noise เช่น เสียงฝนตก เสียงไดร์เป่าผม เป็นเสียงราบเรียบเสมอกัน จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการนอนให้กับลูกได้

9. ให้ลูกห่างจากมือถือและโทรทัศน์

เพราะแสงสีฟ้าจากหน้าจอจะทำให้ร่างกายหลั่งสารเมลาโทนินทำให้เกิดภาวะตื่นตัว นอนหลับยากขึ้น

10. ปรับสภาพแวดล้อมห้องนอน

มีอุณหภูมิที่พอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ให้เป็นห้องที่เงียบ และเป็นห้องที่มีมืดโดยมีม่านบังแสงในเวลากลางคืน และเปิดให้รับแสงแดดเป็นการปลุกในตอนเช้า



วิธีทำให้เด็กหลับยาวทั้งคืน ไม่สะดุ้งตื่น

วิธีทำให้เด็กหลับหรือการฝึกเด็กหลับยาวทั้งคืน ช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะนอนหลับได้โดยไม่ต้องมีคุณพ่อคุณแม่คอย ก่ออม หรือปลอบโยน ซึ่งการฝึกเด็กให้หลับยาวทั้งคืนนี้ อาจใช้เวลาในการฝึกไม่เท่ากัน เด็กบางคนอาจฝึกและทำได้เร็วและง่าย แต่ในเด็กบางคนอาจมีปัญหาในการนอนหลับ อาจต้องใช้เวลาสักระยะในการฝึก วิธีทำให้เด็กหลับ อาจทำให้เด็กร้องไห้ขุ่นแหวในช่วงฝึก 3-4 คืนแรก คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกในวิธีเดิม 2 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน เพื่อให้การฝึกนั้นได้ผลดี

ฝึกลูกนอนยาว แต่ลูกร้องไห้ขุ่นแหว ทำยังไงดี

เมื่อฝึกพาลูกเข้านอน ลูกอาจร้องไห้ ขุ่นแหว คุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งรีบตอบสนองต่อเสียงร้องไห้ของลูกทุกครั้ง ค่อย ๆ พุดเบา ๆ เพื่อให้ลูกเข้าใจว่า เวลานี้เป็นเวลากลางคืน ควรที่จะต้องนอน คุณพ่อคุณแม่ควรใจเย็น อดทน มีความสม่ำเสมอในการฝึกนอนยาว การจะฝึกให้ลูกนอนยาว มีกฎเกณฑ์สำคัญคือ อย่าพยายามปลอบโยนลูก คุณพ่อคุณแม่ต้องมั่นใจว่า ลูกกินอิ่ม ใส่ผ้าอ้อมที่แห้ง ไม่มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ

ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำว่า การปล่อยให้ลูกนอนร้องไห้ก่อนนอนนั้นไม่เป็นอันตรายใด ๆ ใน

ระยะยาว ตราบใดที่คุณพ่อคุณแม่หรือผู้เลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด และดีเพียงพอในระหว่างวัน การปล่อยให้ลูกร้องไห้ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการสอน ฝึกให้ลูกนอนหลับได้ยาวด้วยตัวเอง แม้วิธีนี้อาจทำได้ยาก แต่โดยทั่วไปแล้ว การปล่อยให้ลูกร้องไห้ จะช่วยทำให้การฝึกให้ลูกนอนได้ผลเร็ว

การฝึกลูกให้รู้จักเวลานอน นอนยาว นอนหลับสนิทตลอดคืน เป็นเรื่องท้าทายอย่างมากสำหรับคนเป็นพ่อแม่ อาจจะต้องใช้ระยะเวลา และความสม่ำเสมอในการฝึก ซึ่งในบางบ้านอาจเห็นผลช้าหรือเร็วต่างกัน เด็กบางคนอาจฝึกได้ง่าย และรวดเร็ว แต่ในเด็กบางคนอาจฝึกได้ช้า มีปัญหาในการนอนหลับ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ ควรอดทน ใจเย็น และมีความสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้การฝึกลูกนอนเป็นผลดีได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. การนอนหลับ กลไกสำคัญพัฒนาการเรียนรู้ของลูกน้อย, โรงพยาบาลศิริราช
2. ทารก เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรนอนวันละกี่ชั่วโมงถึงจะเพียงพอ?, พรีเมเจอร์ เมดิคอล
3. 5 คุณประโยชน์ของการนอนที่ดี (Surprising Reasons to Get More Sleep), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, สถาบันราชกุมารเวชกรรมสุขภาพจิต
5. Baby sleep training: When and how to start, BabyCenter
6. Helping your baby to sleep, NHS
7. กล่อมลูกน้อยอย่างไรให้นอนหลับ, Pobpad
8. 6 ขั้นตอนฝึกลูกนอนยาว จากประสบการณ์ของหมอหน้อย (Get Your Baby To Sleep Through The Night), Drnoithefamily
9. How to Sleep Train Your Baby, What to expect

อ้างอิง ณ วันที่ 10 กันยายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

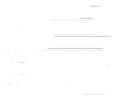
ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไม้อีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น