



# ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง

ภาษา

ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ม.ย. 15, 2020

การนอนของทารก เป็นอีกหนึ่งกิจวัตรที่มีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กทารก ซึ่งในแต่ละช่วงวัยของลูกน้อยก็จะมีชั่วโมงของการนอนหลับที่เพียงพอแตกต่างกันไป ในวันนี้เราอยากชวนคุณพ่อคุณแม่มารู้จัก และเช็กตารางการนอนของทารก 0-1 ปี มาดูกันว่าควรให้เด็กทารกนอนหลับเป็นเวลาเท่าไรจึงจะดี และช่วยให้ลูกกรีกเติบโตอย่างเต็มที่

## สรุป

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

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การนอนสำคัญอย่างไร ทำไมถึงควรให้ลูกนอนหลับตามตารางการนอนของทารก
- ตารางเวลานอน ของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ปีแรก
- ทารกควรนอนกี่ชั่วโมง
- แบ่งการนอนทารกอย่างไร
- คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มฝึกลูกน้อยให้นอนหลับเป็นเวลาเมื่อไหร่ดี
- เริ่มฝึกให้ลูกน้อยแรกเกิดเริ่มนอนเป็นเวลาอย่างไรดี
- แนะนำวิธีพาลูกน้อยเข้านอน หลับยาว นอนอึด
- ลูกไม่ยอมนอนในลักษณะนี้ คุณพ่อคุณแม่ ควรปรึกษาแพทย์

# การนอนสำคัญอย่างไร ทำไมถึงควรให้ลูกนอนหลับตามตารางการนอนของทารก

การนอนหลับเป็นหนึ่งในกิจวัตรหลักที่สำคัญของมนุษย์ทุกคน และยิ่งสำคัญมากขึ้นไปอีกสำหรับเด็กทารก เพราะเป็นช่วงวัยที่กำลังเติบโต และควรที่จะนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละช่วงวัย เพราะการนอนหลับที่เพียงพอของทารก จะทำให้ทารกมีพัฒนาการที่ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมวัย ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพในรอบด้าน ทั้งการเติบโตของร่างกาย และภูมิคุ้มกันของลูก

## ตารางเวลานอน ของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ปีแรก

อย่างที่กล่าวในข้างต้นว่าการนอนของทารกนั้น จะมีชั่วโมงในการนอนหลับแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย ซึ่งเราได้จัดทำออกมาเป็นตารางเพื่อให้คุณพ่อคุณแม่สามารถเข้าใจได้ง่าย ดังนี้

อายุ	ชั่วโมงการนอนต่อวัน	ตารางการนอนของทารกวัย 0-1 ปี		ชั่วโมงที่ควรนอนต่อวัน
		ชั่วโมงการนอนในตอนกลางคืน	ชั่วโมงการนอนในตอนกลางวัน	
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 หรือมีการขับถ่ายก็จะตื่นขึ้นมาร้องไห้แงบ้าง หลังจากเสร็จกิจก็จะผลอยหลับไปนั่นเอง

## แบ่งการนอนทารกอย่างไร

ชั่วโมงการนอนของทารกแม้จะฟังดูเยอะมาก แต่ไม่ได้หมายความว่าลูกจะหลับต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานถึง 16 ชั่วโมงรวด แต่ทารกนั้นจะมีการแบ่งช่วงเวลาในการนอนเป็น 2 ช่วงเวลา ได้แก่ การนอนหลับในตอนกลางคืน และการนอนหลับในช่วงกลางวัน หรือระหว่างวันนั่นเอง ซึ่งชั่วโมงการนอนในแต่ละช่วงเวลาของลูกก็จะแตกต่างกันไปตามช่วงวัย ในช่วงแรกเกิดนั้นก็จะมี การนอนหลับในทั้ง 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 ไม่น่าจะใช้เรื่องที่สนุกสักเท่าไรนัก เพราะเด็กนอนและตื่นไม่เป็นเวลาตลอดทั้งวัน เพราะในช่วงแรกครึ่งหนึ่งของการนอนหลับของทารกนั้นจะเป็น การนอนหลับแบบที่มีการรอกลูกตาแบบเร็ว หรือที่เรียกว่า REM Sleep และจะมีพฤติกรรมการนอน

หลับที่มีรูปแบบที่ชัดเจนมากขึ้นในช่วงอายุ 6 เดือน และนั่นคือช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่จะสามารถเริ่มฝึกการนอนเป็นเวลาให้แก่ลูกได้

## เริ่มฝึกให้ลูกน้อยแรกเกิดเริ่มนอนเป็นเวลาอย่างไรดี

การฝึกลูกน้อยให้เริ่มนอนเป็นเวลานั้นไม่ได้ยากอย่างที่คิด คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มได้ด้วยวิธีดังนี้

- **ให้ลูกสงบช่วง 10-30 นาทีก่อนนอน** จะช่วยให้ลูกหลับง่ายกว่าการชวนลูกทำกิจกรรมโลดโผน เช่น ชวนเล่น ทำให้รู้สึกตื่นเต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้นจะทำให้ลูกตื่นตัว และเตรียมตัวเข้านอนค่อนข้างนาน แนะนำให้ทำกิจกรรมที่ชวนผ่อนคลาย สงบ จะทำให้ลูกหลับได้ไวกว่า เช่น การอ่านนิทานให้ลูกฟัง เป็นต้น
- **เริ่มฝึกให้ลูกนอนตั้งแต่เนิ่น ๆ** ให้ลูกเริ่มนอนเป็นเวลามากขึ้นตั้งแต่ช่วงที่สามารถเริ่มฝึกเขาได้ นั่นก็คือช่วงอายุ 4 - 6 เดือน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่การนอนของลูกจะมีรูปแบบที่ชัดเจนเป็นกิจวัตรมากขึ้นแล้ว
- **กำหนดเวลานอนที่ชัดเจน** เพื่อให้ลูกคุ้นชินกับการนอนเป็นเวลา
- **หลีกเลี่ยงการให้ลูกกินขนมก่อนนอน** แม้เด็กจะไม่ได้กินกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนแบบผู้ใหญ่ แต่ขนมบางอย่างเช่น ช็อกโกแลตก็มีส่วนผสมของคาเฟอีน ซึ่งเด็กวัย 6 เดือนขึ้นไปสามารถกินอาหารอย่างอื่นนอกจากนมแม่แล้ว ก็อาจจะกินเข้าไปแล้วทำให้หลับได้ยาก



# แนะนำวิธีพาลูกน้อยเข้านอน หลับยาว นอน อิ่ม

การจะให้ลูกหลับยาวอย่างมีคุณภาพ นอนหลับเต็มอิ่มในทุกวัน มีเคล็ดลับง่าย ๆ ดังนี้

- **ไม่ให้ลูกหิว หรืออิ่มเกินไปก่อนนอน** โดยคุณแม่อาจเตรียมนมแก้วเล็ก ๆ ให้ลูกดื่มก่อนนอน ไม่แนะนำให้รับประทานมื้อหนัก เพราะท้องที่แน่นเกินไปจะทำให้หลับไม่หลับ
- **ห้องนอนควรมืดและสงบ** เพื่อให้ลูกสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าลูกน้อยกลัวความมืด อาจเปิดไฟสลัว ๆ ไว้ให้ลูกไม่รู้สึกกลัวได้
- **ห้องนอนต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป** ควรปรับอุณหภูมิให้พอเหมาะ ให้ลูกหลับสบายตลอดคืน ไม่ตื่นเพราะว่าร้อนหรือหนาว
- **ไม่ให้ลูกดูโทรทัศน์ก่อนนอน** เพราะอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น ต้องดูโทรทัศน์ก่อนนอนถึงจะหลับได้
- **ไม่ทำโทษลูก** ห้ามทำให้ลูกรู้สึกว่าการนอนเป็นสิ่งที่ถูกบังคับ ขู่ว่าจะโดนลงโทษ ควรให้ลูกได้เรียนรู้ว่าการนอนหลับคือช่วงเวลาแห่งความสุข

## ลูกไม่ยอมนอนในลักษณะนี้ คุณพ่อคุณแม่ ควรปรึกษาแพทย์

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

เพราะการนอนคือเรื่องสำคัญของทารก เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการเด็ก คุณพ่อคุณแม่จึงควรใส่ใจ และควรให้ความร่วมมือกับการฝึกลูกให้มีกิจวัตร และมีพฤติกรรมนอนหลับเป็นเวลา 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. นิตราวิทยาในเด็ก (Sleep Science in Children), ศูนย์ศรีพัฒน์
5. นอนหลับกี่ชั่วโมงถึงจะเพียงพอ, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ (bumrungrad.com)
6. Infant Sleep, Stanford Medicine Children's Health

อ้างอิง ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอต



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย





การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์