

ปัญหาการนอน รู้ทันจัดการ ได้

พฤติกรรมกรนอนของเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันตามลักษณะนิสัยของเด็กและสภาพแวดล้อม เด็กบางคนหลับง่ายหลับตลอดคืน บางคนไม่ยอมนอนและตื่นบ่อยพ่อแม่จึงควรมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรนอนในเด็ก เพราะการป้องกันนั้นง่ายกว่าการแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาแล้ว ในการดูแลสุขภาพเด็กที่ดีพ่อแม่ควรเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะเกิดปัญหา

วงจรการนอนหลับในเด็ก

ปกติการนอนหลับมีสองระยะคือ

1. ระยะที่มีการกลอกลูกตา เป็นช่วงที่ยังหลับไม่สนิท กลอกตาไปมา อัตราการหายใจและชีพจรไม่สม่ำเสมอ และฝัน

2. ระยะที่ไม่มีการกลอกลูกตา การเต้นของชีพจร อัตราการหายใจจะสม่ำเสมอ นอนนิ่งสงบหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยมาก ในช่วงที่หลับลึกที่สุดร่างกายจะผ่อนคลาย ไม่ฝัน หายใจช้าและสม่ำเสมอ ปลุกให้ตื่นยาก แบ่งเป็น 4 ระยะ ตั้งแต่วงนอนในระยะที่ 1 จนหลับสนิทในระยะที่ 4

ในช่วงของการนอนประกอบด้วยระยะที่ไม่มีการกลอกลูกตา ตามด้วยระยะที่มีการกลอกลูกตาสลับกันไปตลอดทั้งคืน ในเด็กทารกแต่ละช่วงของการนอนจะน้อยกว่า 1 ชั่วโมง และเพิ่มนานขึ้นเกือบสองเท่าในวัยผู้ใหญ่ เมื่อทารกอายุมากขึ้นระยะที่มีการกลอกลูกตาจะสั้นลง เด็กทารกอาจตื่นและอยู่เงียบๆ ได้ในช่วงสุดท้ายของการนอนแต่ละรอบ และสามารถกลับไปนอนต่อได้เอง การนอนในเด็กแต่ละวัย

เด็กแรกเกิดนอนวันละ 16-20 ชั่วโมง เด็กวัยทารกนอนวันละ 13-16 ชั่วโมง และเด็กวัยเดินเตาะแตะนอนวันละ 11-12 ชั่วโมง เด็กทารกอายุ 0-2 เดือน มักตื่นกินนมคืนละ 2-3 ครั้ง อายุ 2-3 เดือน ตื่นกินนมกลางคืน 1 ครั้ง เมื่ออายุ 4 เดือนประมาณร้อยละ 90 อาจหลับยาว 8 ชั่วโมง โดยไม่ตื่นมากินนม และอายุ 9 เดือน ร้อยละ 70-80 จะหลับยาวตลอดคืน ถ้าเด็กได้นอนพอเพียง จะสดชื่น ไม่งอแง เหนื่อย หรือง่วงในช่วงกลางวัน

การสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดีให้ลูก

1. ในช่วงกลางวันขณะที่ลูกตื่น ควรกอด อุ้ม เล่น พูดคุยกับลูกบ่อยๆ ทำการตื่นกลางวันให้น่าสนใจ ส่วนกลางคืนไม่เล่นกับเด็ก ถ้าต้องตื่นมาให้นมหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้ทำเงียบๆ จนเสร็จโดยเร็ว ไม่ต้องเปิดไฟสว่าง ทำการตื่นกลางคืนให้น่าเบื่อ ไม่เล่น ไม่พูดคุยกับเด็ก การที่พ่อแม่มีพฤติกรรมต่อลูกในช่วงกลางวันและกลางคืนแตกต่างกัน จะช่วยทำให้ลูกเข้าใจได้ง่ายว่า กลางคืนมีด ต้องนอน และกลางวัน สว่าง ตื่น เล่น

2. ไม่ควรวีให้ลูกนอนช่วงบ่ายหลายชั่วโมงต่อเนื่องกัน เพราะเด็กอาจไม่ยอมนอนในช่วงกลางคืนหรือนอนดึกเกินไป

3. จัดกิจวัตรช่วงเวลานอนให้สม่ำเสมอทุกวัน และควรสร้างบรรยากาศก่อนนอนให้สงบ

4. หาตุ๊กตานิ่มๆ ผ้าห่ม หมอน ให้เด็กกอดหรือใช้เวลานอน เพื่อช่วยลดความกังวลที่จะกลัวการแยกห่างจากแม่ขณะหลับได้ หากลูกตื่นกลางคืนจะได้ใช้กอดและกอดตนเองให้หลับได้

5. วางลูกลงนอนบนเตียงขณะที่ยังไม่หลับ เพื่อฝึกให้ลูกนอนได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องคุณแม่ อุ้ม พาเดิน หรือเขย่า เพราะหากลูกตื่นกลางคืนลูกจะได้นอนได้ด้วยตนเอง

6. ไม่เปลี่ยนผ้าอ้อมกลางคืน หากจำเป็นต้องเปลี่ยน เช่น ถ่ายอุจจาระหรือเป็นผื่นแพ้ ให้ทำเงียบๆ ไม่เปิดไฟสว่าง ไม่เล่นกับลูก

7. ช่วงกลางวัน ไม่ควรป้อนนมลูกบ่อยๆ เพราะอาจทำให้ลูกต้องตื่นมากินบ่อยๆ ในช่วงกลางคืนเช่นเดียวกัน

หากลูกน้อยตื่นขึ้นมาร้องกลางคืน ควรแก้ไขโดยตอบสนองช่วงสั้นและทิ้งช่วงการตอบสนองให้นานขึ้นๆ หรือไม่ตอบสนองเลย เช่น เมื่อลูกร้องกลางคืน ให้รออย่างน้อย 5 นาที ก่อนที่จะปลอบลูก โดยการตบกันเบาๆ (ประมาณ 1 นาที) ไม่เปิดไฟสว่าง ไม่อุ้ม ไม่ป้อนนม ไม่เล่นกับเด็ก ควรมี ตุ๊กตานิ่มๆ ผ้าห่ม หมอน ไว้ในเตียงเพื่อให้ลูกกอดกอดตนเองให้หลับเองได้

ถ้าลูกร้องมากหรือร้องจนอาเจียนกลางคืน ให้รีบตอบสนองทันที ตบกันเบาๆ หรือเอามือวางบนตัวลูกจนกว่าลูกจะเงียบ (ไม่อุ้มลูกขึ้นจากเตียง ไม่พูดคุย ไม่เปิดไฟสว่าง)

เด็กที่มีอาการร้องไห้อย่างตลกใจ สับสน ตาเบิกโพลง เหงื่อแตก หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว เรียกไม่รู้ตัว ปลอดภัยไม่เจ็บ เด็กจะหลับได้เองและจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ มักเกิดช่วงต้นของการนอน พ่อแม่ควรเข้าใจว่าภาวะนี้จะเป็นอยู่ไม่นาน หายได้เอง และไม่สัมพันธ์กับความเครียดหรือปัญหาทางอารมณ์ ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ลูกเหนื่อยมากในเวลากลางวัน และขณะเกิดอาการเช่นนี้ พ่อแม่ควรดูแลไม่ให้ลูกเกิดอุบัติเหตุจากการดิ้นตกเตียงหรือแขนขากระแทกจากการดิ้นเหวี่ยงไปมา

อาการฝันร้ายเกิดขณะหลับในช่วงที่มีการกลอดลูกตา ลูกจะจำเหตุการณ์ขณะฝันร้ายได้ และไม่อยากกลับไปนอนอีก พ่อแม่ควรปลอบโยนลูกน้อยและให้รู้ว่าเป็นเพียงฝันร้ายเท่านั้นแต่ในความเป็นจริงนั้นปลอดภัย ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กดูโทรทัศน์ที่น่าตกใจกลัวหรือตื่นตื่นก่อนนอน การเกิดฝันร้ายอาจมีความสัมพันธ์กับความเครียดหรือความกังวลในช่วงกลางวัน หากฝันร้ายบ่อย ควรต้องหาเหตุและลดความเครียดนั้นลง