



นอนหลับอย่างเพลิดเพลินและมีความสุข



เมื่อทารกเติบโตขึ้น เวลาการนอนและรูปแบบการนอนก็จะเปลี่ยนไป อีกทั้งตามลักษณะเฉพาะของเด็กแต่ละคน เวลา ของรูปแบบการนอนอาจแตกต่างกันได้เช่นกัน เมื่อเด็กโตขึ้นเวลาการนอนจะค่อยๆลดลงและกลายเป็นแบบแผนที่เป็น ระเบียบมากขึ้น จนมีความคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ แม้ว่าแบบแผนการนอนของเด็กจะช้ากว่าที่ควรเล็กน้อยก็ไม่ควรรบกวนใจ ควรช่วยให้เด็กสามารถสร้างรูปแบบการนอนได้อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับขั้น

รูปแบบการนอนของลูกเราเป็นอย่างไร?



ขั้นที่ 1 ทุกๆ 2~4 ชั่วโมง

ในช่วงการรกแรกเกิด ขั้นที่ 1 เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนอนหลับ

ขั้นที่ 2

เวลากลางคืนยาวนานขึ้น

ในขั้นที่ 2 เวลานอนกลางคืน จะยาวนานกว่าตอนกลางวันแต่เด็กก็ยังตื่นขึ้นมากกลางดึก
ในช่วงนี้ ผู้เลี้ยงดูอุ้มชูขึ้นเตียงนอนด้วยกัน ตื่นด้วยกัน ทำตามรูปแบบที่มีดีกว่าค่ะ

ขั้นที่ 3 การนอนกลางวันอย่างเป็นระบบ

ในขั้นที่ 3 การนอนกลางวันก็จะเริ่มมีความเป็นระบบ มากขึ้น รูปแบบการนอนในแต่ละวันเริ่มคงที่ ทำให้พ่อแม่สามารถคาดเดาเวลาเข้านอนของลูกได้

ขั้นที่ 4 นอนกลางคืนโดยไม่ต้องกินนม

เมื่อเข้าสู่ขั้นที่ 4 พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูสามารถนอนหลับกลางคืนได้โดยไม่ต้องตื่นขึ้นมาให้นม

ขั้นที่ 2 นอนกลางวันเฉพาะตอนบ่าย

ในขั้นที่ 5 การนอนกลางวันตอนเช้าจะค่อยๆ ลดลง และหายไป เด็กจะนอนกลางวันอย่างสม่ำเสมอในช่วงบ่าย ดังนั้นผู้ปกครองควรวางแผนกิจวัตรประจำวัน ของเด็กโดยคำนึงถึงเวลานอนกลางวันช่วงบ่ายเสมอ

ขั้นที่ 6 เวลานอนกลางวันลดลง

ในขั้นที่ 6 เวลานอนกลางวันตอนบ่ายอาจลดลง แต่ก็ควรพยายามให้เด็กได้นอนตอนบ่ายถ้าเป็นไปได้



ช่วงการรกแรกเกิด

เวลานอนค่อยๆ ลดลง

วัย 3~5 ปี

เพื่อสร้างนิสัยการนอนที่มั่นคงให้กับลูก ควรปฏิบัติดังนี้!



จัดสภาพแวดล้อมการนอน



- บรรยากาศเงียบสงบและมืด : ทำห้องให้มืดและเงียบ เพื่อให้ลูกนอนหลับได้ง่ายขึ้น หากจำเป็นอาจใช้ไฟสลัวๆ หรือเสียงกลบ (white noise) ก็ได้
- สิ่งของที่ให้ความรู้สึกปลอดภัย : การให้ลูกนำตุ๊กตาหรือผ้าห่มที่ชอบไปนอนด้วยจะช่วยให้อุ่นใจและรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น

ปรับเวลานอนกลางวันให้เหมาะสม

- ถ้านอนกลางวันนานเกินไปหรือเริ่ม นอนช้าเกินไป อาจกระทบกับการนอนตอนกลางคืนได้ ควรรักษาเวลานอนกลางวันที่เหมาะสมตามวัยของลูก



รักษากิจวัตรก่อนนอนให้สม่ำเสมอ



- ส่งเสริมกิจวัตรก่อนนอน : การทำกิจวัตรซ้ำๆ เวลาเดิมทุกวันมีความสำคัญ เช่น ก่อนนอนอาบน้ำอุ่น ฟังเพลงเบาๆ หรืออ่านหนังสือให้ฟัง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ลูกค่อยๆ รู้สึกว่าถึงเวลานอนอย่างเป็นธรรมชาติ
- ส่งสัญญาณการนอน : ให้สัญญาณที่ชัดเจนว่าใกล้ถึงเวลานอน เช่น บอกว่า "ฮือไม่นานก็จะถึงเวลานอนแล้ว" เพื่อช่วยให้ลูกได้เตรียมตัว

คงไว้ซึ่งท่าที่ที่อ่อนโยนแต่มั่นคง

- ส่งเสริมพลังเชิงบวก : เมื่อลูกพยายามเข้านอนด้วยตัวเอง ควรชมเชย กอดหรือให้กำลังใจ แต่ถ้าลูกยังคงปฏิเสธการนอน ควรพูดอย่างอ่อนโยนแต่มั่นคงว่า "ถึงเวลานอนแล้วนะ"
- วิธีแยกตัวสั้นๆ แล้วกลับมา : หากลูกงอแงหรือร้องไห้ ไม่ยอมนอนอาจออกจากห้องสักพักแล้วกลับมาวิธีนี้จะช่วยให้อุ่นใจว่าพ่อแม่ยังอยู่ใกล้ๆ



จำกัดการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ควรควบคุมเวลาใช้สื่อของลูก โดยอย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนนอนควรงดใช้ทีวี สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต เพราะแสงสีฟ้าจากหน้าจออาจรบกวนการหลั่งฮอร์โมนสำคัญต่อการนอนหลับ

สังเกตและปรับอย่างต่อเนื่อง

ควรสังเกตพฤติกรรมของลูกแล้วปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ทดลองทำตามวิธีต่างๆ ข้างต้น และถ้าจำเป็นก็ปรับกิจวัตรหรือสภาพแวดล้อมเพิ่มเติม เนื่องจากเด็กแต่ละคนอาจตอบสนองแตกต่างกัน ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องใส่ใจสังเกตอย่างละเอียด