

การจัดการข้อมูลและความรู้ (Data Management & Knowledge Management)

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

เรื่อง การนอนในเด็กปฐมวัย

ชื่อ-สกุล นางธนิศา สุจริตวงศานนท์

ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการ

1. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน

จากการปฏิบัติหน้าที่เป็นกุมารแพทย์พัฒนาการและพฤติกรรม สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ พบว่า ผู้ปกครองหลายท่านที่พาบุตรหลานมารับบริการ ณ สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ภายในสถาบันฯ ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนในเด็กปฐมวัย และมีความกังวลในปัญหาการนอนของบุตรหลาน ซึ่งต้องการคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

2. วิธีดำเนินการแก้ไข

ร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้ในกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ เรื่อง การส่งเสริมการนอนในเด็กปฐมวัย “นอนอย่างไรให้เติบโตแข็งแรง” ณ สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ภายในสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ โดยมีเนื้อหา ดังนี้ การนอนหลับของคนเรานั้นมีอยู่ 2 ชนิด คือ การหลับที่สนิทจริงๆ หรือการหลับลึกเป็นการนอนหลับที่การทำงานของสมองลดลง จะพบว่าลูกนอนหลับเงียบ ใบหน้าสงบ ดวงตาปิดสนิท หายใจสม่ำเสมอ และเคลิ้มหลับ เป็นการนอนที่ยังมีการเคลื่อนไหวของลูกตา และสมองยังมีการทำงาน การหายใจและชีพจรจะเร็วขึ้น และไม่สม่ำเสมอ ความฝันมักเกิดขึ้นช่วงนี้ ที่สำคัญวงจรการนอนของเด็กกับผู้ใหญ่จะไม่เหมือนกัน ช่วงต้นของเด็กทารก และส่วนใหญ่การนอนจะเป็นการเคลิ้มหลับ แต่เมื่อเด็กโตการเคลิ้มหลับจะลดลง และเด็กจะค่อยๆ พัฒนาความสามารถในการนอนหลับเอง และนอนในเวลากลางคืนได้นานขึ้น เมื่ออายุเพิ่มขึ้น และเนื่องจากฮอร์โมนที่มีผลต่อการเจริญเติบโตมักจะหลั่งในช่วงของการนอน ดังนั้นการมีสุขลักษณะการนอนที่ดี จะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการที่ดีตามลำดับ

สรุปจำนวนชั่วโมงที่เด็กต้องการ
นอนหลับในแต่ละวัย อายุ

พฤติกรรม

จำนวนชั่วโมงที่ต้องการนอน
หลับ/วัน

0-1 ปี

มักหลับตอนกลางวันบ่อยครั้ง-
นอนหลับตอนกลางวัน 2 ครั้ง/วัน

12-16

1-2 ปี

หลับตอนกลางวัน 1-2 ครั้ง/วัน

11-14

3-5 ปี

หลับตอนกลางวัน 0-1 ครั้ง/วัน

10-13

6-12 ปี

ไม่จำเป็นต้องหลับตอนกลางวัน

9-12

13-18 ปี

ไม่จำเป็นต้องหลับตอนกลางวัน

8-10

การสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดีในเด็ก : พ่อแม่ควรสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดีสำหรับลูก

1. กำหนดเวลาเข้านอน และกิจวัตรประจำวันก่อนนอนให้ชัดเจน
2. ปรับเวลาเข้านอน และเวลาตื่นนอนทั้งวันธรรมดา และวันหยุดให้ต่างกันไม่เกิน 1 ชั่วโมง
3. หลีกเลี่ยงการนอนชดเชยในวันหยุด
4. ควรทำกิจกรรมเงียบๆ ก่อนเวลาเข้านอน 30-60 นาที
5. หลีกเลี่ยงไม่ให้หิว งดอาหาร/ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก่อนเข้านอน
6. ห้ามใช้ยานอนหลับ หรือยาต่างๆ เพื่อช่วยให้นอนหลับ
7. ควรส่งเสริมให้ลูกออกกำลังกายทุกวัน
8. ปรับห้องนอนให้เงียบสงบ ไม่สว่างเกินไป และมีอุณหภูมิพอเหมาะ
9. หากต้องการนอนตอนกลางวัน ควรนอนสั้นๆ ไม่เกิน 3 ชั่วโมง และควรนอนตั้งแต่ช่วงบ่ายต้นๆ
10. ไม่ควรใช้ห้องนอนเป็นที่ลงโทษลูก
11. ควรใช้เตียงสำหรับการนอนหลับเพียงอย่างเดียว
12. ไม่ควรมีและใช้อุปกรณ์สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ในห้องนอน เพราะจะรบกวนการนอนของลูกได้

เอกสารอ้างอิง

1. พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, วินัดดา ปิยะศิลป์, วันดี นิงสานนท์, ประสบศรี อึ้งถาวร, บรรณาธิการ; ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, Guideline in Child Health Supervision. ม.ป.ท.; 2562
2. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน วัยเด็กเล็ก 0-3 ปี. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย; 2562.