

ลูกแจ่มใส เมื่อหลับเต็มตา



เด็ก แต่ละคนมีระยะเวลา ชั่วโมงการนอน หลับพักผ่อนแตกต่างกัน ตามนาฬิกาในสมอง (Biological clock) ตามธรรมชาติของแต่ละคน ในแต่ละวัยจะกำหนด เจ้าตัวเล็กแรกเกิดใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนอน แต่พออายุเดือนมากขึ้นก็จะนอนน้อยลงเรื่อย ๆ อาจทำให้คุณแม่คิดว่าเจ้าตัวเล็กนอนยากขึ้นหรือนอนไม่ได้นานเหมือนก่อน ซึ่งพฤติกรรมกรนอนของเจ้าตัวเล็กที่เกิดขึ้น ทำให้คุณแม่รู้สึกไม่เข้าใจจนเกิดความหงุดหงิดใจขึ้นได้ แต่ถ้าเราได้รู้จักธรรมชาติของพฤติกรรมกรนอนของเจ้าตัวเล็ก ก็จะช่วยให้คุณแม่เลี้ยงเขาอย่างเข้าใจมากขึ้น เพราะฉะนั้นเราจะชวนคุณแม่ไปทำความเข้าใจ พฤติกรรมกรนอนของเจ้าตัวเล็กกันค่ะ

ความสำคัญของการนอนของเจ้าตัวเล็กนั้น มีผลต่อการเติบโตต่อร่างกาย เพราะการนอนหลับจะมีฮอร์โมนเรียกว่า โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ออกมากระตุ้นให้ร่างกายเติบโต ใยประสาทจะเชื่อมโยงกับเซลล์ จึงทำให้สมองเติบโตด้วย ฉะนั้นเจ้าตัวเล็กที่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ก็จะ เป็นเด็กที่อารมณ์ดี เรียนรู้ได้มากแต่การนอนหลับของเจ้าตัวเล็กตามธรรมชาติ นั้น ไม่ได้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง อย่างที่เราเห็นนาฬิกาในสมอง จะกำหนดให้เจ้าตัวเล็กได้พักผ่อนตลอดเวลาของการนอนจริง ๆ ก็ต่อเมื่อได้หลับรวดเดียวประมาณเดือนที่ 6 ขึ้นไปแล้ว

พ.ญ. เชิดชู อริยศรีวัฒนา สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวว่าเด็กทารกมีการนอนหลับไม่สนิทโดยเฉพาะช่วงแรก ๆ ของชีวิต ซึ่งจะมีการเคลื่อนไหวของนัยตาอย่างรวดเร็วว่า Rapid eye movement สลับกับการหลับเงียบสนิทที่เรียกว่า Quiet sleep หรือ Non-rapid-eye-drop movement จึงทำให้บางครั้งนอนตื่น ส่งเสียงครวญครางแต่ยังตื่นไม่เต็มที่ คุณไม่ควรเข้าไปอุ้มหรือให้กินนม เพราะจะเป็นการไปปลุกให้เด็กซึ่งกำลังหลับในช่วงหลับไม่สนิทให้ตื่นขึ้น แทนที่จะหลับต่อไปได้อีก ข้อมูลจากหน่วยกุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกล่าวว่า พฤติกรรมกรนอนของเจ้าตัวเล็กแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน โดยสามารถแจกแจงให้เห็นชัดเจนดังต่อไปนี้

- เล็กตื่นขึ้นมาดูนมหรือกลัวว่าจะหิว เพราะเขาได้กินนมไว้เต็มที่แล้วค่ะ ความต้องการนอนในช่วงนี้จะลดลงเป็น 15-16 ชม.
- 6 - 12 เดือน ส่วนใหญ่จะสามารถนอนหลับได้นานรวดเดียวในเวลากลางคืน โดยจะไม่ตื่นมาดูนมกลางคืนอีก ส่วนกลางวันก็จะหลับเป็นช่วงสั้น ๆ วันละ 2 ครั้ง รวมเวลาหรือความต้องการนอน 13-14 ชม.

เมื่อเด็กโตขึ้นระยะเวลาของการหลับสนิทก็จะเพิ่มขึ้นจาก 50% ไปจนถึง 70-80% ของระยะเวลาการนอนหลับทั้งหมด ทำให้รอบของการหลับมีความคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่คือ หลับได้นานขึ้น



แต่ระยะเวลาของการหลับสนิทก็ยังสั้นกว่าผู้ใหญ่อยู่ดี ซึ่งถ้ามีอะไรมาทำให้เด็กตื่นระหว่างการนอน ก็จะทำให้เด็ก กลับไปหลับต่อเนื่องจากเด็มิได้ยาก ทำให้เกิดปัญหา เช่น พ่อเจ้าตัวเล็กตื่นกลางดึกแล้วจะไม่ยอมนอนต่อ จะลุกขึ้นมาเล่นบางรายเมื่อถึงเวลานอนแล้วจะไม่ยอมนอน เป็นต้น

การหาสาเหตุหรือที่มา ของปัญหาเหล่านี้ จะช่วยให้คุณเข้าใจเจ้าตัวเล็กและ หาวิธีแก้ไขได้อย่างถูกต้อง เพราะการที่เจ้าตัวเล็กนอนยากหรือ นอนไม่ได้นานส่วนใหญ่ เกิดขึ้นจากสภาพกาย และสภาพจิตของเจ้าตัวเล็ก ดังนี้

1.นอนกลางวันมากเกินไป เจ้าตัวเล็กที่นอนกลางวันมาก ๆ กลางคืนก็จะตาสว่าง เพราะไม่่วงจึงไม่ยอมนอน

2.ไม่สบาย บางที่เป็นสัญญาณเตือนว่าเจ้าตัวเล็กอาจเริ่มเป็นไข้หวัด ตัวร้อน หรืออาจเกิดจากความไม่สบายตัว เช่น อากาศร้อนหรือหนาวเกินไปหรือแน่นท้อง เป็นต้น

3.ไม่ได้ออกกำลังกาย ครอบครั้วที่ทะนุถนอมเจ้าตัวเล็กมากเกินไป ไม่ค่อยปล่อยให้เด็กได้เล่น โดยเกรงว่าจะได้รับอันตรายทำให้เจ้าตัวเล็กไม่ค่อยได้ใช้พลังงาน จึงหลับยากกว่าเจ้าตัวเล็กที่ได้เล่นสนุกจนเหนื่อย จึงหลับได้ง่ายและทำให้หลับได้สนิทกว่า

4.ขาดเวลา คุณพ่อคุณแม่ที่ทำงานนอกบ้าน ทำให้รู้สึกว่ามีเวลาอยู่กับเจ้าตัวเล็ก จึงพยายามชดเชยให้กับเขาในเวลาที่กลับมาบ้านตอนค่ำ ทำให้เลยเวลานอนจนเจ้าตัวเล็กตาแข็งนอนไม่หลับ

5.มีสิ่งรบกวน เช่น ผู้ใหญ่ในบ้านดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุในห้องนอน แสงและเสียง จะทำให้เจ้าตัวเล็กนอนไม่หลับได้

6.กังวลหรือหวาดกลัว เจ้าตัวเล็กที่ถูกชู่ว่าจะถูกทิ้ง เช่น มีน้องใหม่ ชู่ว่าจะตุ๊กแกจะมากินตับหรือถ้าไม่ยอมนอนจะให้ผีมาหลอก ฯลฯ การดูทีวีที่โลดโผนก่อนนอนอาจทำให้เขาฝันร้ายและสะดุ้งตื่น

7.แปลกที่ การย้ายที่นอน เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ที่นอนไม่หลับเวลานอนแปลกที่ พ่อแม่พาไปเที่ยวต่างจังหวัดแล้ว พักที่โรงแรมเจ้าตัวเล็กบางคนไม่ยอมนอนร้องกลับบ้าน

ไม่มีปัญหาอะไรที่แก้ไขกันไม่ได้ถ้าคุณแม่มีความรักและ ความเข้าใจเป็นสายใยในครอบครั้ว การรู้จักธรรมชาติของภาวการณ์ ปรับตัวของการทารก โดยเฉพาะพฤติกรรมของเจ้าตัวเล็กแต่ละขวบวัย การรู้ที่มาของการนอนน้อยลง การนอนไม่หลับ หลับยากขึ้น จะช่วยให้คุณแม่แก้ปัญหาอย่างถูกวิธีอย่างมีสติและ เชื่อว่าสามารถลดความเครียดทั้งของเจ้าตัวเล็กและของคุณแม่ได้ค่ะ

ที่มา นิตยสาร BABY'S DIGEST ฉบับประจำเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2545

นางสาวเพ็ญรยา นิลสุ่ม

ครูช่วยสอน

ระดับชั้นอนุบาล ๑/๒

