



ลูกวัย 2 ปี รักที่จะเล่นและตื่นตัวกับการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดปัญหาการนอนได้ โดยพบว่ามีเด็กๆ 20-30 เปอร์เซ็นต์ ที่แม่จะง่วงเพียงใดก็ยังคงฝืนที่จะตื่นเพื่อที่จะเล่นต่อให้ได้ ลูกวัย 2 ปี รักที่จะเล่นและตื่นตัวกับการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดปัญหาการนอนได้ โดยพบว่ามีเด็กๆ 20-30 เปอร์เซ็นต์ ที่แม่จะง่วงเพียงใดก็ยังคงฝืนที่จะตื่นเพื่อที่จะเล่นต่อให้ได้



นอกจากหิวเล่นจนไม่เป็นอันนอนแล้ว ยังอาจมีสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้เด็กไม่ยอมเข้านอนตอนกลางคืน เช่น กลัวความมืด กลัวสัตว์ประหลาด กลัวว่าพอหลับแล้วจะถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว ฝันร้าย หรือไม่ก็เพราะห้องที่จัดให้นอนสว่างเกินไป แต่ถ้าว่ากันตามหลักวิชาการแล้ว สาเหตุหลัก 3 ประการที่ทำให้เด็กๆ ไม่ยอมเข้านอน คือ

1. เด็กงอแงไม่ยอมนอนเนื่องจากพ่อแม่ไม่เข้มงวดเรื่องเวลาเข้านอน (Inadequate limit setting)
2. เด็กไม่ยอมนอนหลับถ้าไม่มีของที่คุ้นเคยหรือสถานการณ์ที่คุ้นเคย (Sleep onset association)
3. สำหรับเด็กเล็กอาจมีสาเหตุจากการที่พ่อแม่ให้นมลูกมากเกินไปเวลานอน (Excessive nocturnal fluids)

ได้เวลาจัดระเบียบเรื่องการนอน

แม่ 20-30 เปอร์เซ็นต์ของเด็กเล็กจะมีปัญหาเรื่องการไม่ยอมนอน แต่ถ้ามีสิ่งต่อไปนี้เกิดขึ้นเป็นประจำ ควรตั้งข้อสังเกตว่าการนอนของลูกมีปัญหาน่าจะต้องมาจัดระเบียบเรื่องการนอนกันแล้วละ

- คุณพ่อคุณแม่ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างมากเพื่อให้ลูกเข้านอน
- ลูกตื่นบ่อยครั้ง หรือไม่ยอมนอนตลอดคืน

- ลูกมีปัญหาเรื่องพฤติกรรมและอารมณ์จากการอดนอน
- คุณพ่อคุณแม่และคนในครอบครัวต้องอดนอนเพราะวุ่นวายกับเรื่องการนอนของลูก
- การไม่ยอมนอนของลูก และการอดนอนของพ่อแม่ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่-ลูกแย่งลง

ฝึกลูกเข้านอนเป็นเวลา

การจะฝึกให้ลูกรู้ว่า ถึงเวลาต้องนอนแล้ว อาจจะเป็นเรื่องยากในตอนเริ่มต้น อย่าเพิ่งยอมแพ้นะคะ มีการวิจัยถึงประโยชน์ของการเข้านอนเป็นเวลาในหมู่เด็ก ๆ จากยูนิเวอร์ซิตี คอลเลจ ลอนดอน พบว่านอกจากจะช่วยเรื่องการเรียนรู้ สุขภาพ และบุคลิกภาพ ยังช่วยเรื่องความประพฤติ โดยพบว่าเด็กที่เข้านอนเป็นเวลามีความประพฤติดีกว่าเด็กที่เข้านอนไม่เป็นเวลา และผู้วิจัยยังบอกอีกว่า การเข้านอนเป็นเวลาเป็นนิสัยที่สร้างได้

ปรับอารมณ์ให้ลูกรู้สึกอยากนอน

ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด น่าจะเป็นการปรับอารมณ์ให้ลูกรู้สึกอยากนอน เริ่มจากพอได้เวลานอนก็ปิดไฟดวงใหญ่ซะ แล้วเปิดไฟสลัวๆ พาลูกเข้านอนพร้อมกับร้องเพลงหรืออ่านนิทานให้ฟัง ชงแรกๆ อาจจะใช้เวลานานสักหน่อย หรือไม่ก็เจอปัญหาที่เด็กขี้ดขิ้นไม่ยอมนอนนิ่งๆ บนที่นอน แต่หากคุณทำได้อย่างสม่ำเสมอ ลูกก็จะค่อยๆ คืบ และหากคุณทำได้สำเร็จก็เท่ากับว่าคุณได้สร้างให้เขามีวินัยรู้จักการนอนเป็นเวลา เด็กส่วนมากจะมีตุ๊กตา หรือของเล่นชิ้นโปรดอยู่ด้วย คุณแม่ควรพาลูกเข้านอนพร้อมเจ้าตุ๊กตาตัวโปรดลูกจะหลับได้อย่างสงบ นอกจากนี้เจ้าตุ๊กตาตัวโปรดจะเป็นผู้ช่วยชั้นดีของคุณพ่อคุณแม่ได้ เพราะเมื่อลูกตื่นมาตอนดึก แล้วพบกับสิ่งของ เช่น ผ้าห่มหรือของเล่นที่คุ้นเคย ก็จะทำให้ความรู้สึกสนใจพอที่หลับต่อไปได้ โดยพ่อแม่ไม่ต้องอยู่ด้วย และอีกวิธีหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่อาจคาดไม่ถึงนั่นก็คือการฝึกให้ลูกแปรงฟันก่อนเข้านอนจนเกิดความเคยชิน ซึ่งวิธีนี้ได้ประโยชน์ถึง 2 ต่อ คือการแปรงฟันเป็นสัญญาณเตือนว่าถึงเวลาต้องเข้านอนแล้ว และเป็นการฝึกการดูแลสุขภาพสะอาดของช่องปากเพื่อฟันที่แข็งแรงอีกด้วย

แสดงแบบ : ด.ช.ภาคิน ประพันธ์