

{xtypo\_dropcap}เด็ก{/xtypo\_dropcap}ส่วนหนึ่งยังตื่นร้องกลางคืนไปเรื่อยๆ ปัญหาที่เกิดจากการที่พ่อแม่ให้นมลูกบ่อยเกินไปในตอนกลางวัน หรือให้นมทุกครั้งทีลูกร้อง กลางคืนลูกก็ตื่นร้องบ่อยเพื่อกินนมเหมือนช่วงกลางวัน

**เฟรมเป็นเด็กน้อยอายุ 2 ขวบ คุณพ่อคุณแม่พามาปรึกษาด้วยเรื่อง ชอบตื่นมาร้องกลางคืน เฟรมนอน ประมาณ 3 ทุ่ม แต่มักตื่นขึ้นมาร้อง 3 - 4 รอบต่อคืน**

ผมได้ถามว่า แล้วคุณพ่อคุณแม่ทำอะไรเวลาลูกร้องคุณพอบอกว่ามักอุ้มขึ้นมา บางครั้งก็พูดคุยและปลอบ เปิดไฟในห้องนอน เอนนมขวดให้กินทุกครั้ง บางทีถ้าไม่หยุดร้องอีก คุณพ่อคุณแม่ก็สลับกันอุ้มพาเดินรอบห้องนอนจนกว่าจะหลับคาอก แล้วจึงไปวางที่นอน แต่บางครั้งหลับได้ 1 - 2 ชั่วโมงก็ไม่วายตื่นร้องอีก

ปัญหาการนอนนี้ พบได้บ่อยครับ เด็กบางคนแยกที่นอนกับพ่อแม่ ก็มักจะตื่นร้อง แล้วป็นขึ้นเตียงพ่อแม่หรือมานอนที่นอนกับพ่อแม่จนเช้า คนที่มีอาชีพที่ต้องอยู่เวร คงเข้าใจถึงการอดหลับ อดนอนว่าเป็นอย่างไรนะครับ อยู่เวรวันนี้ ยิ่งง่วงวันนี้ก็ยิ่งได้นอนพัก แต่ใครที่มีลูกเล็กๆ

ที่มีปัญหาการนอนจะแยกแยะว่ามากเพราะมันเป็นประสบการณ์อยู่เวร อยู่ยามทุกคืน โดยไม่มีวันได้หยุดพักเลยครับ เมื่อลูกตื่น พ่อแม่ก็ต้องตื่น (พ่อบางคนอาจไม่ตื่น แต่คนเป็นแม่ตื่นแน่) อดนอนหลายคืนแล้ว ทุกเช้าก็ต้องไปทำงานตามปกติ เลนเอาคุณพ่อคุณแม่หลายคนถึงกับโทมม เดินไปทำงานแบบเบลอๆ เลยครับ ปัญหาการนอนของลูกอาจเริ่มตั้งแต่รับลูกมาจากโรงพยาบาลจนบางทีไปถึงวัยอนุบาลก็ได้ครับ เราลองมาทำความเข้าใจเรื่องการนอนของเด็กกันดีกว่านะครับ

### การนอนกับพัฒนาการตามวัย

การนอนก็เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการเด็กครับ จากการศึกษาวิจัย เด็กทารกจะใช้เวลากับการนอนมากถึง 16 ชั่วโมงต่อวัน โดยมักตื่นร้องทุก 3 - 4 ชั่วโมง ซึ่งสัมพันธ์กับความหิว เนื่องจากเด็กทารกต้องกินนมทุก 3 - 4 ชั่วโมงนั่นเอง ดังนั้นจึงไม่แปลกที่เด็กทารกจะตื่นกลางคืนทุก 3 - 4 ชั่วโมง

ในช่วงนี้คุณพ่อคุณแม่คงต้องทนเหนื่อยไปก่อนครับ แต่เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะหลับกลางคืนได้นานขึ้น โดยพบว่าร้อยละ 70 ของเด็กอายุ 3

เดือนจะเริ่มหลับยาวได้เกือบตลอดคืน และที่อายุ 4 เดือนเด็กหลายคนจะหลับต่อเนื่องได้ถึง 8 ชั่วโมง ดังนั้นพอลูกอายุ 3 - 4

เดือนคุณพ่อคุณแม่หลายคนก็จะเริ่มสบายขึ้น แต่ก็พบว่าเด็กส่วนหนึ่งยังตื่นร้องกลางคืนไปเรื่อยๆ ปัญหาส่วนหนึ่งเกิดจากการที่พ่อแม่ให้นมลูกบ่อยเกินไป

เช่นในตอนกลางวันพ่อแม่ให้นมลูกทุก 1 - 2 ชั่วโมง หรือให้นมทุกครั้งทีลูกร้องเด็ก กลางคืนลูกก็ตื่นร้องบ่อยเพื่อกินนมเหมือนช่วงกลางวัน (Trained night feeders)

อีกปัญหาหนึ่งเกิดจากการที่พ่อแม่ตอบสนองต่อการตื่นของลูกทุกครั้งด้วยการให้นม (Trained night crier) อันนี้พบบ่อยมากจริงๆ ครับ คือเวลากลางคืน ถ้าลูกร้องไม่ว่าจะร้องดัง หรือแคร่งแอะๆ ก็รีบเอาขวดนมใส่ปากทันที ถ้าทำอย่างนี้เด็กจะถูกฝึกให้ตื่นร้องมากินนมกลางคืนไปตลอด คราวนี้ละครับ แทนที่จะได้หลับยาวๆ

ตามที่ควรจะเป็น ก็เลยร้องตื่นคืนละ 3 - 4 รอบ ทำให้พ่อแม่อดหลับอดนอนไปตามๆ กัน เหมือนอย่างกรณีของเฟรม

การที่เราเอาขวดนมใส่ปากแล้วเด็กทารกหยุดร้องชั่วคราวนั้นเกิดจากกลไกทางระบบประสาทที่เรียกว่ารีเฟล็กซ์ (Sucking reflex) ครับ

โดยเมื่อมีวัตถุเช่นจุกนมหรือหัวนมแม่เข้ามาสัมผัสในปาก ระบบประสาทจะสั่งให้เกิดการดูดโดยอัตโนมัติ เมื่อต้องดูดก็ต้องหยุดร้อง

เพราะไม่มีใครสามารถดูดไปด้วยร้องไปด้วยในเวลาเดียวกัน เหตุการณ์ซ้ำๆ แบบนี้ละครับ จะทำให้พ่อแม่หลายคนคิดว่าลูกร้องเพราะหิว เพราะเอานมใส่ปากที่ไร

ก็หยุดร้องทุกที เด็กเองก็ถูกฝึกให้คุ้นเคยกับการตื่นขึ้นมากินนมตอนกลางคืน

ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงเงื่อนไขนี้เมื่อลูกร้องกลางคืนก็ควรปฏิบัติตามขั้นตอนเช่นหาสาเหตุก่อน เช่นเปียกอุจจาระ ปัสสาวะหรือไม่ อากาศร้อน เย็นเกินไป

ถ้าไม่เจอสาเหตุลองตบกันให้หลับหรืออุ้มปลอบดูก่อน ถ้าไม่หยุดจริงๆ อาจให้ดูหน้าจากขวดนม เด็กหลายคนก็จะหลับต่อได้ โดยไม่ต้องให้นม

ร่วมกับทำตามข้อปฏิบัติเพื่อการนอนที่ดีของลูกดังนี้

-ให้ลูกหลับบนเบาะหรือเตียงเสมอ ไม่อุ้มเดินให้เด็กหลับคาอกแล้วจึงเอาไป วางบนเบาะ คุณพ่อคุณแม่บางคนเมื่อลูกร้องมักจะอุ้มไปมาเป็นชั่วโมงๆ

ให้ลูกหลับคาอกขณะอุ้ม ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ไม่ถูกต้องครับ วันหลังก็ต้องทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ พ่อแม่บางคนปวดหลังไปเลย เพราะลูกโตขึ้น ก็หนักมากขึ้นเรื่อยๆ

-จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการนอนหลับเช่น เย็น ไม่มีเสียงรบกวน ปรับอากาศให้เย็นสบาย มีด ปิดไฟนอน ไม่เปิดไฟหรือเปิดทีวีในห้องนอนทิ้งไว้

-ก่อนเข้านอนไม่กระตุ้นหรือเล่นกับลูกมากเกินไป คุณพ่อบางคนทำงานมาก กลับบ้านดึก มาถึงก็พยายามเล่นกับลูกการเล่นกับลูกก็ดีอยู่ครับ

แต่ถ้าเล่นใกล้เวลาเข้านอนมาก หรือเล่นจนเด็กสนุกตื่นเต้นมากเกินไป อาจมีผลต่อการนอนหลับได้

ในกรณีของเฟรม หลังจากที่คุณพ่อคุณแม่เข้าใจที่มาของปัญหาแล้ว สรุปว่าเฟรมถูกตั้งเงื่อนไขในการนอนไว้ดังนี้คือตื่นขึ้นมาต้องมี

-พ่อแม่กอดตามด้วยการอุ้มเดิน และเปิดไฟ

-เสียงเรียกหรือพูดคุยของพ่อแม่

-ที่สำคัญต้องมีนมขวดให้

-หลับบนอก บนตักหรือขณะพ่อแม่อุ้มอยู่

คุณพ่อคุณแม่ก็ค่อยๆ ถอนการตอบสนองออกทีละอย่าง เริ่มจากคุณพ่อคุณแม่ไม่พาเดินรอบห้อง อีก 2 - 3 วันต่อมาเริ่มไม่เปิดไฟ ไม่พูดคุย พยายามให้หลับบนที่นอนตัวเอง ต่อมาก็พยายามจะไม่อุ้มขึ้นมา ต่อมาอีก 2 - 3 วันก็ค่อยๆ ลดความถี่ในการให้นมขวด บางทีก็เริ่มให้น้ำเปล่าแทนนมขวด จากนั้น 4 ขวดต่อคืนก็ลดเหลือ 3 2 1 ขวด ใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ เพราก็เริ่มร้องน้อยลงและไม่ค่อยตื่นกลางคืนแล้ว

## ลูกนอนดิ๊ก ตื่นสาย

แทบไม่น่าเชื่อว่าผมได้พบเด็กชายอายุ 2 ปีอีกคนหนึ่งที่นอนดิ๊กมาก คือว่าจะนอนเกือบตี 1 แล้วไปตื่นเอา 10 โมงเช้า รายนี้อุ้มแม่ชายของกลางคืน เลยเล็กงานดิ๊กเกือบเที่ยงคืน ลูกก็รอนด้วย พอจะปิดไฟให้นอน ลูกก็ร้องไห้ ไม่ยอม จะเล่นต่อ พ่อแม่เห็นลูกร้องมากก็ตามใจ เด็กก็เริ่มนอนดิ๊กขึ้นเรื่อยๆ หรือบางทีปัญหาการนอนของลูกอาจเกิดจากคุณพ่อคุณแม่บางคนมีพฤติกรรมนอนดิ๊กอย่างอื่นเช่นชอบนั่งดูทีวี หรือเล่นคอมพิวเตอร์จนเด็ก เด็กมักคุ้นเคยกับการนอนดิ๊กตามไปด้วย ผลเสียของการนอนดิ๊กเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโต (Growth hormone) ซึ่งจะหลั่งออกมาในสมองเฉพาะเวลานอนหลับตอนกลางคืนเท่านั้น มันจะไม่หลั่งเวลาเช้าหรือสายๆ ดังนั้นเด็กที่ไม่นอนกลางคืน แต่มานอนกลางวัน ฮอร์โมนนี้จะหลั่งออกมาน้อยอาจมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตได้ ดังนั้นเด็กจึงไม่ควรนอนดิ๊กเกิน 4 ทูมครึ่ง สำหรับเด็กที่นอนผิดเวลาไปแล้ว อาจปรับพฤติกรรมโดยลองปลุกลูกให้เช้ากว่าปกติ เช่นปกติตื่น 10 โมงเช้าก็ค่อยๆ ปลุกเร็วขึ้นเป็น 9 โมงครึ่ง วันต่อไปก็เป็น 9 โมงเช้า เด็กอาจง่วงนอนตอนกลางคืนเร็วขึ้น เราก็พยายามค่อยๆ เอาลูกเข้านอนเร็วขึ้นเช่นเคยนอนเที่ยงคืน ก็เลื่อนลงเป็น 5 ทูมครึ่ง เป็น 5 ทูมพร้อมกับจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการนอนหลับอย่างที่แนะนำไปแล้วตอนต้น นอกจากนี้เด็กส่วนใหญ่จะมีการนอนกลางวัน ซึ่งปกติแล้วเด็กทารกก็มีนอนกลางวัน (nap) ประมาณ 1 - 2 ครั้งต่อวัน ครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง ส่วนเด็กอายุ 2 - 3 ปีก็จะมีนอนกลางวัน ประมาณ 1 ครั้งต่อวัน ถ้าเด็กมีปัญหาอนดิ๊ก ให้ลองสำรวจว่านอนกลางวันกี่ครั้ง เวลาใดบ้าง ที่ผมเคยเจอบ่อยๆ ก็คือเด็กบางคนมีนอนกลางวัน 2 ครั้ง ครั้งที่ 2 อาจเป็นตอนเย็นหรือหัวค่ำ เช่นถ้านอนตอน 6 โมงเย็นถึง 1 ทูมไปแล้ว ก็จะทำให้เด็กนอนดิ๊กขึ้นเช่นนอน 5 ทูมหรือเที่ยงคืน ดังนั้นควรปรับการนอนกลางวันให้เหลือครั้งเดียว เอาเฉพาะที่ง่วงจริงๆ และเลื่อนเวลานอนตอนเย็นหรือหัวค่ำไปเป็นนอนช่วงบ่ายแทน

ปัญหาการนอนในเด็กเป็นเรื่องที่พบได้บ่อย และแตกต่างจากปัญหาการนอนของผู้ใหญ่ ถ้าคุณพ่อคุณแม่ให้ความสำคัญกับการนอนของลูก คอยป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น หรือถ้ามีปัญหาก็กปรึกษาแพทย์เพื่อคำแนะนำที่ถูกต้อง ถ้าทำได้อย่างนี้ก็ช่วยให้พัฒนาการและสุขอนามัยของลูกดีขึ้นและพ่อแม่ก็ไม่เครียด ได้นอนหลับพักผ่อนตามลูกไปด้วยครับ

น.พ. กมล แสงทองศรีกรมล

กุมารแพทย์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

&#160;