

2 ปัญหาการนอนของเด็กเล็ก

1. นอนผวา นอนสะดุ้ง

ในช่วง 2-3 เดือนแรก เด็กเล็กจะมีปฏิกิริยาการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติ (Moral Reflex) เป็นการป้องกันภัยให้กับตัวเอง ด้วยลักษณะท่าผวา สะดุ้ง ทุกครั้งที่ได้ยินเสียง หรือถูกกระตุ้นด้วยแสง ลม ในขณะที่นอนหลับ ถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่เมื่อลูกโตขึ้นแล้วยังพบว่ามีอาการดังกล่าว ควรปรึกษาคุณหมอโดยด่วน เพราะอาจเกิดภาวะการชักได้

2. นอนยาก หลับไม่สนิท

โดยทั่วไปถ้าเด็กอายุ 4 เดือนขึ้นไป ตื่นขึ้นมาเพราะหิวนม จากความเคยชินกับการกินนมมือตักนั้น คุณจะสามารถแก้ไขได้โดยการงดให้นมมือตัก หรือหากตื่นขึ้นมา 2-3 ครั้งแล้วสามารถนอนได้เอง ถือว่าเป็นลักษณะการนอนที่ปกติ แต่หากตื่นบ่อยจนผิดปกติ ควรสังเกตว่าเป็นเพราะสาเหตุใด

- เป็นไปได้ที่ลูกอาจหายใจไม่ออก มีน้ำมูก คัดจมูก เป็นหวัด
- ไม่สบาย ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย
- หนาว ร้อนจนเกินไป หรือเปียกชื้น
- แมลงตัวเล็กตัวน้อย อาจกัด ต่อย
- ฟันกำลังขึ้น ลูกอาจมีอาการคันเหงือก

นอกจากการนอนมีความสำคัญต่อการเติบโตแล้ว ยังมีผลต่อจิตใจ การเรียนรู้ และทักษะด้านสังคมด้วย คุณจะเห็นว่า ถ้าเด็กนอนน้อย นอนไม่เพียงพอ เด็กจะแสดงอาการหงุดหงิด งอแง อารมณ์ไม่ค่อยแจ่มใส เด็กที่กำลังง่วงนอนจะพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง ไม่ยอมรับฟังอะไร จะรู้สึกว้าวุ่นๆ ก็ไม่ค่อยถูกใจ เพราะฉะนั้นการนอนได้อย่างเต็มที่ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญค่ะ

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
 69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู
 เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7
 แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com

