

รับมือปัญหาการนอน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 31 พ.ค. 2553

"การนอน" เป็นอีกหนึ่งเรื่องสำคัญของเด็กเล็ก หากลูกหลับได้ดีก็ร่าเริงแจ่มใสอารมณ์ดีตลอดวัน แต่ถ้าลูกนอนน้อยนอนไม่พอหรือไม่ยอมนอน ก็มักจะส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายและทางอารมณ์ได้ง่าย ๆ แบบนี้ต้องมีวิธีรับมือที่เหมาะสม

ลูกไม่นอนหรือนอนน้อย ให้ลูกได้เล่นและทำกิจกรรมที่คุณจัดเตรียมไว้ตลอดวัน เพื่อใช้พลังงานที่มี แต่ก็เป็นการใช้ในทางที่สร้างสรรค์และเสริมพัฒนาการให้ลูกได้ด้วย ลูกจะหลับได้ยาวนานขึ้น

ลูกนอนกลางวันแต่ตื่นกลางดึก ให้ลูกนอนกลางวันในระยะเวลาที่น้อยลง และทำกิจกรรมในตอนกลางวัน สวนช่วงหัวค่ำก่อนเขานอนควรหรี่ไฟในห้องให้มืดลง

ลูกฝันร้าย ทำให้ลูกขวัญเสีย คุณต้องอยู่ใกล้ลูก คอยพูดคุยปลอบโยนให้ลูกมั่นใจว่าคุณอยู่ข้าง ๆ เสมอ

ลูกง่วงแต่ไม่ยอมนอน ทั้งที่ง่วง แต่ก็ยังฝืนเพราะห่วงเล่นอยู่ค่ะ ควรทำกิจกรรมที่ชักชวนให้ลูกเขานอน เช่น อ่านนิทาน ร้องเพลงกล่อม ฯลฯ และห้ามย่ำคำว่า "เขานอนได้แล้ว" เพราะจะเจอกับอาการต่อต้านของลูกค่ะ

แม้ว่าบรรยากาศที่ไร้เสียงรบกวนจะทำให้เด็กหลับง่ายขึ้น แต่ควรฝึกให้ลูกนอนในสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงบาง เพื่อให้ชินกับเสียงต่าง ๆ แล้วยังหลับได้ ลูกจะกลายเป็นเด็กที่เลี้ยงง่ายขึ้นค่ะ

ขอบคุณความรู้จาก :: Modernmom Vol.15 No174 เมษายน 2553