

ມືອະໄຮສ່ວນອູ້ໃນການອອນຂອງເດັກ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 26 ພ.ຄ. 2558

ຄຸນພອຄຸນແມ

ຮູ້ສຶກມີຄວາມສູຂະແລ້ງມີໃຈໃນຕັ້ງລູກທຸກຄົງທີ່ດື່ນຂຶ້ນມາແລ້ວພບວ່າລູກຂູ້ອງເຮົາມີການພັມນາກ້າວໜ້າທຸກວັນຈາກລູກນອຍທີ່ເຂົ້າແຕນອນແລະຮອງໄຫບາງ ມາເປັນຍືນກັບເຮົາ ທັນຄູອໄດ ພຶກຄວ່າ ຩ້າຍໄດ້ ອອແລ ພຸດ ພອ ແມ່ໜູ້ມໍາ..... ຄຸນພອຄຸນແມຄຸນມີຄຳຄຸາມໃນໃຈວ່າ ອະໄຮທຳໃຫ້ລູກເຮັດວຽກຢ່າງນີ້ ທັ້ງໆ ທີ່ເຫັນວ່າໃນແຕ່ລະວັນຂອງລູກໃຊ້ເວລາກັບການອອນເປັນສວນໃໝ່

ເກືອບທຸກຄົງທີ່ພາລູກໄປຮັບວັດທີ່ນີ້ ຄຸນພອຄຸນແມຄົງໄດ້ຢືນຄຳແນະນຳຈາກຄຸນໜ່ວມໂດຍຄຸນໜ່ວມອັນຈະບອກວ່າ ສີ່ຮະລູກໂຕກໍ ເຊັ່ນຕີ ເມຕຣ ທີ່ໃນແຕ່ລະເດືອນນາດຂອງສີ່ຮະລູກຈະມີການຂໍຍາຍໃຫ້ຈຸນຄົງທີ່ເມື່ອລູກອາຍຸປະມາດ 18 ເດືອນແຕ່ພັມນາຂອງສມອງຍັງມີອູ້ຕລອດເວລາ ຮວມທັ້ງໝົດເຮົາມີການເລື່ອງຈຸ ອາຫາຮແລະການອອນທີ່ກັ້ນສິ່ງເປັນພື້ນຖານຂອງການພັມນາຮາງກາຍແລະສມອງ

ຈາກຄວາມຮູ້ທາງການແພທຍ໌ ພບຄວາມຈິງທີ່ວ່າ “ທຸກຄົງທີ່ລູກອອນຫລັບອູ້ນັ້ນສມອງຂອງລູກມີການພັມນາຕລອດເວລາ ທຳໃຫ້ ເກີດການເຮື່ອນຮູ້ ດ້ວຍຄຸນພອຄຸນແມ ອາຈານາມຕໍ່ວ່າ ທີ່ຕອນນີ້ ຄຸນພອຄຸນແມ ອາຈານາມຕໍ່ວ່າ ເດັກທຸກຄົນກີ່ຫລັບເໜີອັນກັນແລ້ວທຳໄມ້ພັມນາການແລະຄວາມຈຸລາດຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນໄມ້ເທິກັນມືອະໄຮມາກວານອອນຫລັບປິດຕາຫີ່ໄມ້ ຄຳຕອບ ມີຫລາຍປັ້ງຈັຍມາກທັງຈາກຕົວເດັກ ພັນຫຼັກຮົມ ການເລື່ອງຈຸ ແລະການໄດ້ຮັບສາຮອາຫາຮທີ່ຫລາກຫລາຍ ຮວມທັ້ງ ແອລຟາ-ແລັກຕົລນຸມືນ ໂປຣຕິ່ງຄຸນກາພ ທີ່ພົບນາກໃນນັມແມ

ຈະເຫັນວ່າການອອນເປັນສິ່ງທີ່ຕ້ອງດູ ແລະ ໄສ່ໃຈແຕ່ເບື້ອງລຶກຂອງການອອນໃນເດັກຂອງແຕ່ລະຄົນທີ່ອາຈາແຕກຕາງກັນເຄື່ອງ ການໄດ້ຮັບກາຣດອະນິໂນຈຳເປັນທີ່ສື່ອ ທຣີປ່ອໂຕເຟັນ ທີ່ຮ່າງກາຍສຽງເອງໄມ້ໄດ້ຕອງໄດ້ຈາກອາຫາຮເທັນນັ້ນ ໃນເດັກເລັກຄວ່າໄດ້ຮັບນມແມ່ ທີ່ມີສາຮອາຫາຮຄຣບຮ່ວມທັ້ງແອລຟາ-ແລັກຕົລນຸມືນ ທີ່ເປັນໂປຣຕິ່ງຄຸນກາພ ຍອຍງາຍ ອຸດໜຶ່ງມາຍ ແລະໃຫ້ ທຣີປ່ອໂຕເຟັນ ທີ່ຂ່າຍສູ້ຮ່າງສາຮເຊຣໂທນິນ ທີ່ມີສ່ວນຂ່າຍໃນກາຣຄວບຄຸມການອອນຫລັບໂດຍຮນະຍະເວລານອນໄຫ້ຫລັບເຮົວຂຶ້ນ



ມີງານວິຈ້າຍຕື່ກັນຫາຫລາຍຈັບບັບ ແສດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ເດັກທີ່ທານ່ານມແມຈະຈຸລາດ ມີການເຮື່ອນຮູ້ ຄວາມຈຳດືກວ່າເດັກທີ່ໄມ້ໄດ້ທານ່ານມແມ ຂະນະເດືຍວັນກີຈະມີການອອນຫລັບໄດ້ດືກວ່າ

ທັ້ງນີ້ ສມອງຂອງລູກນ້ອຍສາມາດເຮື່ອນຮູ້ ທັ້ງກຳລາງວັນ ແລະກຳລາງຄືນ ເພຣະເຊລລ໌ສຸມອງມີການເຈີ້ງເຕີບໂຕເຊື່ອມໂຍງເສັນໄຢປະສາກ ປະມວລປະສົບກາຣນັບທຶກໄວ້ເປັນຄວາມຈຳໃນເວລານອນ ສົງຜລດີຕອກກາຣເຮື່ອນຮູ້ ຄວາມຈຳ ເມື່ອດື່ນທັ້ງໃນປັ້ງຈຸບັນແລະອາຄະຕ

ข้อมูลอ้างอิง

- Rebecca L. Gomez, Katharine C. Newman-Smith, Jennifer H. Breslin, Richard R. Bootzin. Learning, Memory, and Sleep in Children. 2011. *Sleep Med Clin* Vol. 6: 45–57.
- Steiberg LA, O'Connell NC, Hatch TF, Picciano MF, Birch LL. Tryptophan intakes influences infants' sleep latency 1992. *J. Nutr*: 122(9); 1781-91.
- Markus Cr, Jonkman LM, Lammers JH, Deutz NE, Messer MH, Rigtering N. Evening intake of alpha-lactalbumin increase plasma tryptophan availability and improves morning alertness and brain measures of attention. May 2005. *Am J Clin Nutr*. 81(5): 1026-33.

ขอบคุณที่มา ภาพและเนื้อหาจาก [เว็บไซต์ออนไลน์](#)