

## แนะนำแสงจัดท่านอน ช่วยเด็กกลดนอนกระตุก

ผู้ช่วยอาจารย์ ปวีณรัตน์ ปัญจธารากุล โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ภาวะนอนกระตุก (Physiologic Myoclonus) เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของทารกขณะเข้าสู่ช่วงหลับลึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกเกิด - 3 เดือน มีสาเหตุมาจากพัฒนาการด้านระบบประสาทยังไม่สมบูรณ์ หรือมีปัจจัยทางด้านพันธุกรรม โดยจะค่อยๆ หายไปเองเมื่อเด็กโตขึ้น ในบางเวลาที่ทารกนอนหลับอาจมีอาการกระตุกบ่อยครั้งหากไม่อยู่ในท่านอนที่เหมาะสม ซึ่งการห่อตัวทารก เช่นการใช้ที่นอนรังนก หรือโดยพันผ้าห่มเป็นแนวยาว แล้ววางล้อมรอบทารก ให้เป็นรูปตัวยู เหมือนอยู่ในรังนก อาจช่วยลดการกระตุกให้เกิดขึ้นน้อยลงได้จากการทำให้ทารกได้รู้สึกอบอุ่นปลอดภัย นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาการ และการเจริญเติบโตได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ควรจัดให้ทารกได้มีชั่วโมงนอนที่เหมาะสม ระหว่าง 12-16 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งการที่ทารกจะหลับนานหรือไม่ขึ้นอยู่กับกิจกรรมระหว่างวัน หากวันใดกิจกรรมมากขึ้น จะทำให้ทารกนอนได้เร็วและนานมากขึ้น ตลอดจนการจัดแสงมีส่วนสำคัญต่อการหลับของทารกด้วยเช่นกัน ในยามเช้าควรให้ทารกได้สัมผัสแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ และควรปิดม่าน-ดับไฟเมื่อนำทารกเข้านอน อีกทั้งควรฝึกให้ทารกตื่นเป็นเวลาไม่ควรอุ้มออกจากที่นอนทันทีที่มีเสียงร้อง ยกเว้นมีการร้องที่ผิดปกติดังขึ้นเรื่อยๆ ปัจจัยแวดล้อมอื่น เช่น เสียงที่ดังเกินไป อุณหภูมิที่ร้อนหรือเย็นเกินไป ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับได้เช่นกัน จึงควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เงียบสงบและควบคุมอุณหภูมิห้องให้คงที่ประมาณ 25-26 องศาเซลเซียส การจัดที่นอนทารกให้อยู่ใกล้ชิดพ่อแม่แม่อุณหภูมิ หรือจะใช้วิธีการเฝ้าลูกน้อยผ่านกล้องวงจรปิด ไม่สำคัญเท่าการสร้างใจไว้วางใจให้ลูกได้เห็นหน้าพ่อแม่เมื่อตื่นนอน