

การดูแลสุขภาพวัยทารก

อาจารย์บัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์

วัตถุประสงค์ หลังจบบทเรียนนี้นักศึกษาสามารถ

1. บอกถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยทารก
2. บอกถึงการดูแลสุขภาพวัยทารกที่มีพัฒนาการสมวัย
3. อธิบายถึงแนวทางในการดูแลสุขภาพวัยทารก
4. บอกถึงปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยทารกและแนวทางในการดูแล
5. บอกถึงพฤติกรรมที่พบบ่อยในวัยทารกและแนวทางในการดูแล

หัวข้อที่สอน

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยทารก
2. การดูแลสุขภาพวัยทารกที่มีพัฒนาการสมวัย
 - 2.1 การส่งเสริมการเจริญเติบโต
 - 2.2 การส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อน
 - 2.3 การป้อนนมและแปลความหมายของการร้องไห้
 - 2.4 การส่งเสริมการมีระเบียบวินัย
 - 2.5 การส่งเสริมพัฒนาการอารมณ์ คุณธรรมและจริยธรรม
 - 2.6 การป้องกันโรค
 - 2.7 การออกกำลังกาย
 - 2.8 การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน
 - 2.9 การดูแลกิจวัตรประจำวันให้ทารกสะอาดและสุขสบาย
 - 2.10 การส่งเสริมพัฒนาการผ่านกิจกรรมการเล่น
3. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยทารก
4. พฤติกรรมที่พบบ่อยในวัยทารก

ผู้ดูแล เป็นผู้ให้การดูแลโดยตรงหรือช่วยเหลือบิดามารดาในการเรียนรู้ ในการที่จะให้การดูแลทารกและเด็กอย่างต่อเนื่อง ผู้ดูแลจะต้องเลือกวิธีการช่วยเหลือทารกที่เหมาะสม โดยตระหนักถึงปัจจัยในเรื่อง อายุ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก การช่วยเหลือที่ให้กับทารก และเด็กทารกอาจเริ่มตั้งแต่กระทำให้ หรือกระทำแทน (acting for or doing for) เด็กโตควรใช้วิธีการชี้แนะ (Guiding) และสนับสนุน (Supporting) ให้เด็กทำกิจกรรมดูแลตนเอง

วัยทารก (Infancy period) เป็นระยะเริ่มตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงอายุ 1 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งจะรวดเร็วมากกว่าวัยอื่นๆ เป็นวัยที่อ่อนแอกว่าวัยอื่น จึงจะมีการเจ็บป่วยและตายมากกว่าวัยอื่น และเป็นวัยที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นวัยที่มีการสร้างรากฐานของการพัฒนาบุคลิกภาพในระยะต่อไปในวัยนี้ แบ่งเป็น 2 ระยะ

1. วัยทารกแรกเกิด หมายถึง ทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 เดือน เป็นระยะที่มีความสำคัญมาก ทารกต้องมีการเปลี่ยนแปลงสภาพมากมาย ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ภายนอกครรภ์มารดา ต้องพึ่งผู้อื่นในการดำรงชีวิต

2. วัยทารก หมายถึง ทารกที่มีอายุ 1 เดือนจนถึง 1 ปี เป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมาก เริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับโลกและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดที่สุดในด้านร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่สร้างบุคลิกภาพ

เด็กวัยทารกมีความต้องการความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย การตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณที่เหมาะสมเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม

การเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยทารก

การเจริญเติบโตของวัยทารก จะมีการเจริญเติบโตหรือการเพิ่มขนาดของเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายและโครงสร้างของกระดูกจะขยายขึ้นอย่างรวดเร็ว

รอบศีรษะ แรกเกิดทารกจะมีรอบศีรษะประมาณ 35 cm อายุครบ 1 ปี จะมีขนาดรอบศีรษะประมาณ 45 cm

น้ำหนัก แรกเกิดทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 3,000 กรัม ทารกจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนอายุครบ 1 ปี จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 3 เท่าของน้ำหนักเมื่อแรกเกิด

ความยาวหรือส่วนสูง แรกเกิดทารกจะมีความยาวหรือส่วนสูงประมาณ 50 cm. เมื่ออายุครบ 1 ปี จะมีความยาวหรือส่วนสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 1.5 เท่าของความสูงเมื่อแรกเกิด

ฟัน ฟันซี่แรกของทารกจะขึ้นเมื่ออายุ 6-8 เดือน

การดูแลสุขภาพวัยทารกที่มีพัฒนาการสมวัย

1. การส่งเสริมการเจริญเติบโต

ต้องการพลังงานต่อหนึ่งหน่วยน้ำหนักมากกว่าวัยอื่น คือ 100-120

kcal/1kg

ประเภทอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยทารก

นมแม่ (Breast feeding) นมผสม (Bottle feeding) อาหารเสริม (Supplement food) และน้ำวันละประมาณ 160-200 ml/1kg

อายุ	อาหารหลัก	อาหารเสริม
แรกเกิดถึง 6 เดือน	นมแม่	ยังไม่ควรได้รับ
6-7 เดือน	นมแม่หรือนมผสม 4-5 ออนซ์ต่อครั้ง 6-8 ครั้ง ต่อวัน	อาหาร 1 มื้อ ข้าวต้มสุก บดละเอียด 2-3 ช้อนกินข้าว 6 เดือนไข่แดงสุกครึ่งฟอง 7 เดือนไข่สุก ครึ่งฟอง ผักต้มเปื่อย บดละเอียด ½-1 ช้อนกินข้าว น้ำมันครึ่งช้อนชา ผลไม้สุกบดละเอียดวันละ 1-2 ช้อน
8 เดือน	นมแม่หรือนมผสม 5-6 ออนซ์ต่อครั้ง หรือ 5-6 ครั้งต่อวัน	อาหาร 2 มื้อ ข้าวหุงนิ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันครึ่งช้อนชา ผลไม้สุก ตัดชิ้นเล็ก วันละ 3 ช้อน
9 เดือน	นมแม่หรือนมผสม 6-7 ออนซ์ต่อครั้ง หรือ 4-5	อาหาร 3 มื้อ

	ครั้งต่อวัน	ข้าวหุงนิ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
10 เดือน	นมแม่หรือนมผสม 6-7 ออนซ์ต่อครั้ง หรือ 3-4 ครั้งต่อวัน	เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าวต่อมื้อ ผักสุก 1 1/2 ช้อนกินข้าว
11-12 เดือน	นมแม่หรือนมผสม 8 ออนซ์ต่อครั้ง 3 ครั้งต่อ วัน	น้ำมันครึ่งช้อนชา ผลไม้สุก หั่นชิ้นพอคำ วันละ 4 ชิ้น

(กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

2. การส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อน

การนอนหลับเป็นการสงวนพลังงานของร่างกายจะสร้างฮอร์โมนออกมา ช่วยในการเจริญเติบโต (Growth Hormone) จะหลั่งมากในเวลากลางคืน หลังจากที่หลับไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง ถ้านอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลให้การหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ การนอนหลับยังช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

3. การปลอบโยนและแปลความหมายของการร้องไห้

การร้องไห้ของทารกเพื่อสื่อสัญญาณที่ทารกต้องการได้แก่

ร้องไห้เพราะหิว ทารกจะร้องและดงขึ้นเรื่อย ๆ

ร้องไห้เพราะไม่สุขสบาย คือ เปียก เย็น กลัว

ร้องไห้เพราะเจ็บ ทารกจะร้องเสียงแหลม

ผู้ดูแลจึงควรมีความรู้เรื่อง Infant states เพื่อจะได้ทราบว่าควรดูแลทารกอย่างไรเมื่อทารกอยู่ใน states ต่าง ๆ ต้องอ่านสัญญาณที่ทารกแสดงออก

4. การส่งเสริมการมีระเบียบวินัย

ผู้ดูแลควรคำนึงอยู่เสมอว่าทารกยังอยู่ในวัยของการพัฒนา ผู้ดูแลเปิดโอกาสให้ทารกได้สำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเพื่อการเรียนรู้ภายใต้การสอดส่องดูแลของผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

5. การส่งเสริมพัฒนาการอารมณ์ คุณธรรมและจริยธรรม

5.1 การตอบสนองความต้องการพื้นฐาน

5.2 การจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย

5.3 การดูแลเอาใจใส่ด้วยความรัก ความอบอุ่น เอื้ออาทรต่อกัน

สร้างให้เกิดความเชื่อใจและไว้วางใจ การทำกิจกรรมดิงามซ้ำ ๆ ก็จะช่วยหล่อหลอมให้พัฒนาอารมณ์ คุณธรรมและจริยธรรม ทารกที่ไม่ได้รับการตอบสนองและช่วยเหลือจะพัฒนาความรู้สึกกระแวงสงสัย ไม่ไว้วางใจผู้อื่น

6. การป้องกันโรค

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก หัด หัดเยอรมัน คางทูม และเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ตั๊กอักเสบ ตามกำหนดของกระทรวงสาธารณสุข

7. การออกกำลังกาย

การฝึกให้ทารกออกกำลังกายจะช่วยให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเร็วขึ้น รับประทานอาหารได้มากขึ้นและหลับลึก ผู้ดูแลสามารถเล่นกับทารกได้ในขณะให้นม อาบน้ำ มีเบาะกว้างพอที่ทารกสามารถนอนหรือกลิ้งตัวไปมาได้ ของเล่นตามวัยหรือพัฒนาการของทารก

8. การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

ใช้ผ้านุ่ม ๆ ชุบน้ำธรรมดาเช็ดเหงือกเบา ๆ เพื่อเป็นการนวดเหงือกและทำให้ทารกคุ้นเคยกับการทำความสะอาดฟัน หลังฟันขึ้นแล้ว ทำความสะอาดโดยการใช้นิ้วมือถูหรือใช้แปรงสีฟันชนิดขนอ่อนวันละ 2 ครั้ง เพื่อป้องกันฟันผุ จากการที่มีนมหรือน้ำผลไม้ค้างอยู่ในช่องปาก

9. การดูแลกิจวัตรประจำวันให้ทารกสะอาดและสุขสบาย

การอาบน้ำ คือช่วงเวลาที่มาตราหรือผู้ดูแลได้มีความใกล้ชิดกัน เป็นเวลาที่จะสร้างสัมพันธ์ โดยการพูดคุย ส่งเสียง จ้องหน้า ร้องเพลง

การดูแลผิวหนัง ไม่จำเป็นต้องทาแป้งและโลชั่น

สระผม ควรทำได้ทุกวันในช่วงที่อากาศร้อน หรือทุก 2-3 วัน

เปลี่ยนผ้าอ้อม ทุกครั้งที่เปียกหรือเมื่อมีการขับถ่าย

เสื้อผ้าที่สวมใส่ ควรสะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้น

10. การส่งเสริมพัฒนาการผ่านกิจกรรมการเล่น

ส่งเสริมให้ทารกได้ฝึกหัดการช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในการรับประทานอาหาร เช่น การถือแก้วน้ำเอง การตักอาหารกินเอง

การจัดกิจกรรมส่งเสริมทางด้านร่างกาย

อายุ 6 เดือนแรก จะมีการเคลื่อนไหวแขนขา คอ และศีรษะ และชอบมองจ้องสิ่งของ ควรจัดที่นอนทารกให้สะอาด กว้างให้ตื่นไปมาได้ จัดหาวัสดุสีสันสดใสแขวนฝีกสายตา และการมองของทารก

อายุ 6-12 เดือนเริ่มพลิกคว่ำ หงาย ศีรษะ คีบ คลาน ยืน เดิน จึงควร
ป้องกันอันตรายจากการพลัดตกหกล้ม โดยอาจจัดให้เล่นกับพื้น มีเบาะขนาดใหญ่รองรับ และผู้ดูแล
คอยสังเกตและดูแลอย่างใกล้ชิด

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยทารก

อาการท้องผูก

มักพบในทารกที่ได้นมผสมหรือนมผงมากกว่านมแม่เนื่องจากนมแม่จะย่อย
ง่าย

อาการ ถ่ายลำบาก ปวดท้อง อุจจาระแข็ง ต้องใช้แรงเบ่งมาก หรือหลายวัน
จึงถ่ายอุจจาระได้

แนวทางการดูแล เปลี่ยนชนิดของนม หรือผสมน้ำผึ้งในนมเพื่อให้อุจจาระ
นิ่มลง วัยทารกที่เริ่มอาหารเสริมแล้วให้ป้อนผลไม้ที่ช่วยในการระบาย เช่น มะละกอ น้ำลูกพรุน หาก
ทารกมีอาหารติดปกติอื่นๆ ร่วมด้วยเช่น ร้องไห้งอแง อาเจียน ควรไปพบแพทย์

ท้องเสียหรืออุจจาระร่วง

อาการ อุจจาระเป็นเนื้อเหลว ความถี่ 3 ครั้งขึ้นไป ถ่ายอุจจาระเป็น
มูกเลือด 1 ครั้ง ถ่ายเป็นน้ำปริมาณมากกว่า 1 ครั้งขึ้นไป ภายในเวลา 24 ชั่วโมง

สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสในทางเดินอาหาร เด็กที่อายุ
ต่ำกว่า 1 ปี มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อซาลโมเนลลา (Salmonella) และโรตาไวรัส (Rotavirus) ซึ่งเกิด
จากการได้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งมักจะเข้าทางปาก โดยการรับประทานหรือดื่มนมซึ่งปนเปื้อน
เชื้อโรค การหยิบจับของเล่นเข้าปาก หรือมือของเด็กเองซึ่งหยิบจับสิ่งของและเอามือเข้าปาก การแพ้
นมวัว ผลข้างเคียงจากการรับประทานยาปฏิชีวนะ

แนวทางการดูแล เน้นเรื่องความสะอาดในการเตรียมอาหาร ภาชนะที่ใช้ใส่
อาหาร ขวดนม การล้างมือให้สะอาด ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่จาก
ร่างกาย สังเกตอาการอื่นๆ เช่น ใช้สูง อาเจียน ซึมลง ควรรีบไปพบแพทย์

อาการปวดท้องโคลิก (Colic)

พบในช่วงอายุ 2-3 สัปดาห์และหายได้เองก่อนอายุ 6 เดือน มักพบบ่อยใน
ช่วง 3 เดือน

อาการ ร้องไห้รุนแรง กรีดร้องเสียงสูง มีอาการหงุดหงิดหรืออแง
ทันทีทันใด หน้าแดง งอขาขึ้น โกงหลัง กำมือ ผายลมและปัสสาวะให้หยุดได้ยาก

แนวทางการดูแล ให้อุ้มทารกพาดบ่า เพื่อช่วยให้ทารกเรอและผายลม
อาการจะดีขึ้นและจะหายได้เองเมื่อทารกโตขึ้น

โรคหวัด

เป็นโรคทางระบบทางเดินหายใจที่พบบ่อยในเด็กทารก สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส

อาการ มีไข้ คัดจมูก มีน้ำมูก และไอ

แนวทางในการดูแล เช็ดตัวลดไข้ ช่วยให้จมูกโล่ง โดยการใช้ลูกยางแดงดูดน้ำมูกออก ใช้ผ้าสะอาดหรือไม้พันสำลีเช็ดออก หากน้ำมูกข้นเหนียวให้ใช้น้ำเกลือหยอดจมูกแล้วดูดออก

ผด ผื่น

สาเหตุการเกิดผดผื่น

- เกิดการระคายเคืองจากผิวหนังที่เปียกชื้นเป็นเวลานานหรืออาจเกิดจากการทำความสะอาดหลังจากขับถ่ายไม่สะอาด
- การถูหรือเสียดสี บริเวณผิวหนัง
- แพ้ผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าอ้อม
- อากาศร้อน

แนวทางการดูแล

- อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง
- หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปทั้งวัน
- เปลี่ยนผ้าอ้อมทุก 3-4 ชั่วโมงหรือทุกครั้งหลังขับถ่าย
- ทำความสะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่าย
- ใส่เสื้อผ้าบาง

อุบัติเหตุ

การพลัดตกหกล้ม: ดูแลอย่างใกล้ชิดไม่ปล่อยให้ทารกอยู่บนเตียงหรือโซฟาตามลำพัง

การอุดกั้นทางเดินหายใจ: จัดเก็บสิ่งของหรือของเล่นชิ้นเล็ก

การจมน้ำ: ไม่ปล่อยให้เด็กนั่งเล่นน้ำในกะละมังอาบน้ำตามลำพัง

อุบัติเหตุจากรถยนต์: ส่งเสริมการใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กให้แก่ผู้เลี้ยงดู

พฤติกรรมที่พบบ่อยในวัยทารก

กลัวคนแปลกหน้า (Stranger anxiety)

พบได้ตั้งแต่ทารกอายุ 5 เดือน โดยทารกจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนจากร่าเริงเป็นเงิบ หลบ แะปาก ไปจนถึงร้องไห้เสียงดัง

แนวทางในการดูแล

- อยู่กับทารกเพื่อให้ทารกรู้สึกปลอดภัย
- เปิดโอกาสให้ทารกได้พบเจอผู้คนและสิ่งใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ

ภาวะกังวลจากการแยกจาก (Separation anxiety)

เกิดได้ในทารกวัย 3-6 เดือน บิดามารดาทำงานและให้ทารกอยู่กับพี่เลี้ยง หรือปู่ ย่า ตา ยาย หรือบุคคลที่มีบุคลิกไม่เป็นมิตร ทารกสามารถแยกแยะบุคคล และสถานที่ได้ แนวทางในการดูแล เตรียมความพร้อมของทารกล่วงหน้าก่อนที่จะให้ทารกอยู่กับผู้อื่น

- บอกกล่าวทารก
- อยู่กับทารกขณะที่ทารกอยู่กับผู้เลี้ยงดูคนอื่น และค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาที่อยู่กับผู้เลี้ยงดูคนอื่น เพิ่มขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ทารกเกิดความคุ้นเคยกับผู้เลี้ยงดู

ภาวะติดของรัก (transitional object)

เด็กช่วงอายุ 6 เดือน เป็นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ เนื่องจากเด็กจะมีภาวะพึ่งพาลดลง เช่น เด็กที่กินนมจากขวด จะมีพัฒนาการด้านการถือขวดนมเอง บิดามารดา บางคนให้ทารกดูดจุกนมปลอม การให้เด็กหลับโดยการกอดตุ๊กตา เด็กจะเกิดความคุ้นเคยกับสิ่งเหล่านั้น เพราะฉะนั้นภาวะติดของรักขึ้นอยู่กับคุณค่าของของในช่วงเปลี่ยนผ่านของเด็กที่มีภาวะพึ่งพาลดลง

การดูดนิ้วมือของทารก (Thumb sucking)

ทารกเริ่มดูดนิ้วมือเมื่ออายุ 3 เดือน อาจหยุดเมื่ออายุ 7 เดือน หรือดูดไปเรื่อยๆ จนอายุ 1-2 ปี ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ ขั้นปาก (Oral Stage) ทารกอายุ 0-18 เดือน เป็นวัยที่ความพึงพอใจทางปากเกิดจากการดูดนมแม่ นมขวด และดูดนิ้ว

แนวทางในการดูแล ผู้ดูแลไม่ควรกังวลหรือบังคับเด็ก อาจหาวิธีเบี่ยงเบนความสนใจของทารกไปที่อื่น หรือให้ดูดน้ำจากขวด หามัฟหรือผลไม้เป็นชิ้นที่ทารกจับได้ให้ดูดหรือกัดแทน

การร้องกวน

สาเหตุของการร้องกวน อาจเกิดจากความไม่สุขสบายกาย เช่น หิว เจ็บ ตกใจ กลัว หรือโกรธ

แนวทางในการดูแล อุ้มทารกอย่างอ่อนโยน ลูบตัวเบาๆ ไม่เขย่าตัวเด็กแรงๆ เพราะการจับทารกเขย่าแรงๆ นั้นอาจทำให้เนื้อสมองกระแทกกับกะโหลกศีรษะ เกิดภาวะ Shaken baby Syndrome (SBS) อาจส่งผลให้เส้นเลือดรอบเนื้อสมองฉีกขาด เกิดเลือดออกในสมอง หรือจอประสาทตาได้รับอันตราย

ปฏิเสธที่จะรับประทานอาหาร (Food refusal)

อาการ กินยาก ไม่กิน แหวะนม

สาเหตุ ไม่หิว อิ่ม แน่นท้อง กลืนและย่อยอาหารไม่ทัน

แนวทางในการดูแล

- ผู้ดูแลสำรวจปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับประทานต่อมื้อ และมื้อก่อนหน้า
- ผู้ป้อนควรมีท่าที่ผ่อนคลาย ยิ้มแย้ม
- ไม่บังคับให้เด็กรับประทาน
- ส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารด้วยตนเอง

เจ้าอารมณ์ ร้องก่น

สาเหตุ

- อาจเกิดจากทารกโกรธหรือกลัวสุดขีด
- ทารกไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ

แนวทางในการดูแล

- ไม่ช่วยยู่ให้ทารกโกรธ
- ผู้ดูแลควรดูแลอย่างใกล้ชิด
- เอาใจใส่
- ไม่ตามใจโดยไม่มีขอบเขต เพราะทารกจะเกิดความเคยชินและเรียนรู้จากพฤติกรรม

นอนหลับยาก

สาเหตุ

- หิว
- การพาเข้านอนโดยที่เด็กยังไม่ง่วง
- เด็กงีบนอนนานเกินไป
- การที่เด็กนอนหลับคาจุกนม หัวนม หรือสัมผัสตัวแม่

แนวทางในการดูแล

- ควรฝึกให้เด็กนอนบนที่นอนทั้งกลางวันและกลางคืน
- ไม่ควรให้เด็กงีบเลยเวลา 16.00 น.