

## มีอะไรซ่อนอยู่ในการนอนของเด็ก

■ นำเสนอเมื่อ 26 พ.ค. 2558

คุณพ่อคุณแม่

รู้สึกมีความสุขและภูมิใจในตัวลูกทุกครั้งที่ตื่นขึ้นมาแล้วพบว่าลูกของเรามีการพัฒนาก้าวหน้าทุกวัน จากลูกน้อยที่เอาแต่นอนและร้องไห้บ้าง มาเป็นยิ้มกับเรา ชันคอได้ พลิกคว่ำ หงายได้ ออแอ พุด พ่อ แม่ หม่ำ..... คุณพ่อคุณแม่คงมีคำถามในใจว่า อะไรทำให้ลูกเราเก่งอย่างนี้ ทั้งๆ ที่เห็นว่าในแต่ละวันของลูกใช้เวลากับการนอนเป็นส่วนใหญ่



เกือบทุกครั้งที่เราไปรับวัคซีน คุณพ่อคุณแม่คงได้ยินคำแนะนำจากคุณหมอ โดยคุณหมอมักจะบอกว่า ศีรษะลูกโตก็ เช่น ดี เมตร ซึ่งในแต่ละเดือนขนาดของศีรษะจะมีการขยายใหญ่จนคงที่เมื่อลูกอายุประมาณ 18 เดือน แต่พัฒนาของสมองยังมีอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งเน้นเรื่องการเลี้ยงดู อาหารและการนอน ซึ่งทั้งสามสิ่งนี้เป็นพื้นฐานของการพัฒนาร่างกายและสมอง



จากความรู้ทางการแพทย์ พบความจริงที่ว่า “ทุกครั้งที่คุณนอนหลับอยู่นั้น สมองของลูกมีการพัฒนาตลอดเวลา ทำให้เกิดการเรียนรู้ ความจำ พัฒนาการและความฉลาด” ถึงตอนนี้ คุณพ่อคุณแม่ อาจถามต่อว่า เด็กทุกคนก็หลับเหมือนกันแล้วทำไมพัฒนาการและความฉลาดของเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน มีอะไรมากกว่านอนหลับปิดตาหรือไม่ คำตอบ มีหลายปัจจัยมากทั้งจากตัวเด็ก พันธุกรรม การเลี้ยงดู และการได้รับสารอาหารที่หลากหลาย รวมทั้ง แอลฟา-แล็คตัลบูมิน โปรตีนคุณภาพ ที่พบมากในนมแม่

จะเห็นว่า การนอนเป็นสิ่ง ที่ ต้อง ดู แล และ ใส่ใจ แต่เบื้องลึกของการนอนในเด็กของแต่ละคนก็อาจแตกต่างกันคือ การได้รับกรดอะมิโนจำเป็นที่ชื่อ ทริปโตเฟน ซึ่งร่างกายสร้างเองไม่ได้ต้องได้จากอาหารเท่านั้น ในเด็กเล็กควรได้รับนมแม่ ซึ่งมีสารอาหารครบรวมทั้งแอลฟา-แล็คตัลบูมิน ซึ่งเป็นโปรตีนคุณภาพ ย่อยง่าย ดูดซึมง่าย และให้ ทริปโตเฟน ที่ช่วยสร้างสารเซโรโทนิน ซึ่งมีส่วนช่วยในการควบคุมการนอนหลับ โดยร่นระยะเวลาอนให้หลับเร็วขึ้น



มีงานวิจัยศึกษาหลายฉบับ แสดงให้เห็นว่า เด็กที่ทานนมแม่จะฉลาด มีการเรียนรู้ ความจำดีกว่าเด็กที่ไม่ได้ทานนมแม่ ขณะเดียวกันก็จะมี การนอนหลับได้ดีกว่า

ทั้งนี้ สมองของลูกน้อยสามารถเรียนรู้ ทั้งกลางวัน และกลางคืน เพราะเซลล์สมองมีการเจริญเติบโต เชื่อมโยงเส้นใยประสาท ประมวลประสบการณ์บันทึกไว้เป็นความจำในเวลานอน ส่งผลดีต่อการเรียนรู้

ความจำ เมื่อตื่นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

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 [ข่าวสดออนไลน์](#)