

สารบัญ

บทนำ : ผมค้นพบเคล็ดลับเก่าแก่ ในการรล่อมเด็กทารกให้หยุดร้องไห้ได้อย่างไร	9
--	---

ส่วนที่หนึ่ง

ดูซิใครกำลังร้องงอแง : ทำไมเด็กทารกถึงร้องไห้... และทำไมบางคนถึงร้องไห้ไม่หยุด

1 อย่างน้อยก็ยังมีควมหวัง : วิธีง่าย ๆ ในการปลอบลูกที่กำลังร้องไห้	15
2 การร้องไห้ : เครื่องมือที่เด็กทารกใช้เพื่อเอาชีวิตรอด มาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์	33
3 อาการโคลิกที่น่าสะพรึงกลัว : ปัญหาวิกฤตของครอบครัว	43
4 5 ทฤษฎีอดนียมเกี่ยวกับสาเหตุของอาการโคลิก และเหตุผลว่าทำไมมันจึงไม่ถูกต้อง	55
5 สาเหตุที่แท้จริงของอาการโคลิก : ไตรมาสที่ 4 ที่หายไป	97

ส่วนที่สอง

เรียนรู้ศิลปะโบราณ ในการกล่อมเด็ก

- 6 ผู้หญิงที่เข้าใจผิดว่าลูกของเธอเป็นม้า :
พ่อแม่สมัยใหม่ผู้หลงลืมไตรมาสที่ 4 115
- 7 เทคนิคปิดกั้นน้ำตา :
5 ขั้นตอนเปิดสวิตช์ปฏิกิริยาสงบนิ่ง 125
- 8 ขั้นตอนที่ 1 : การใช้ผ้าห่อตัว
ความรู้สึกของการ “ถูกห่อหุ้ม” อย่างแท้จริง 149
- 9 ขั้นตอนที่ 2 : การอุ้มนอนตะแคงข้างหรืออุ้มนอนคว่ำ
ท่าที่ทำให้ลูกของคุณรู้สึกดี 185
- 10 ขั้นตอนที่ 3 : การทำเสียงซู่
เสียงกล่อมที่ลูกน้อยโปรดปราน 197
- 11 ขั้นตอนที่ 4 : การแกว่งไกว
การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะที่ลูกน้อยชอบ 215
- 12 ขั้นตอนที่ 5 : การดูด
เทคนิคปิดกั้นเพื่อการกล่อมเด็กที่สมบูรณ์แบบ 243
- 13 การบำบัดด้วยการอุ้มกอด :
การรวมเทคนิคปิดกั้นน้ำตา 5 ขั้นตอนเข้าด้วยกัน
กลายเป็นสูตรสร้างความสุขให้กับทารก 263
- 14 วิธีรักษาอาการโคลิคแบบอื่น ๆ :
การนวด การแก้ไขปัญหากล้ามเนื้อ
ไปจนถึงความเชื่อมากมายที่เล่าต่อกันมา 275
- 15 เทคนิคปิดกั้นน้ำตาสุดพิเศษ
ขั้นตอนที่ 6 : ฝันหวาน! 301

บทสรุป : สายรุ้งที่ปลายอุโมงค์ 327

ภาคผนวก ก

อาการต้องสงสัยและความเจ็บป่วย :
เมื่อไรที่คุณควรปรึกษาหมอ 331

ภาคผนวก ข

คู่มือพ่อแม่่มือใหม่ :
10 เคล็ดลับเอาตัวรอดสำหรับคนที่เพิ่งมีลูก 341

ประวัติผู้เขียน 363

SAMPLE

SAMPLE

บทนำ

ผมค้นพบเคล็ดลับเก่าแก่ ในการกล่อมเด็กทารก ให้หยุดร้องให้ได้อย่างไร

ช่วงต้นทศวรรษที่ 1970 เมื่อผมเริ่มศึกษาในสาขากุมารเวชศาสตร์ ผมไม่รู้เลยว่าทารกกล่อมเด็กให้หยุดร้องให้นั้นง่ายตายเพียงใด ตอนนั้นผมยังเป็นแค่แพทย์ฝึกหัดของคณะแพทยศาสตร์ วิทยาลัยการแพทย์ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ซึ่งอาจารย์มักสอนว่าเด็กทารกร้องไห้เพราะมีแก๊สในกระเพาะอาหาร ดังนั้น วิธีที่ถูกต้องในการทำให้เด็กหยุดร้องให้จึงมีแค่สองวิธี วิธีแรกให้ลองทำตามคำแนะนำของเหล่าคุณย่าคุณยายด้วยการอุ้มแกว่งไกว และให้ดูดจุกนมหลอก ถ้าไม่ได้ผลก็ต้องใช้วิธีที่สองคือการใช้ยา เช่น ยาที่มีฤทธิ์กดประสาท (เพื่อให้เด็กหลับ) ยาแก้ปวดเกร็งท้อง (เพื่อคลายอาการตะคริวในท้อง) หรือยานหยอดขับลม (เพื่อช่วยให้เด็กเรอออกมา)

อย่างไรก็ตาม ในช่วงปลายทศวรรษที่ 1970 เกิดการตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ยาทั้งสามประเภท เนื่องจากการใช้ยากดประสาทกับเด็กนั้นไม่เหมาะสม เมื่อพบว่ามียุติเด็กหลายคนติดอยู่ในภาวะโคม่าและ

เสียชีวิตหลังใช้ยาแก้ปวดเกร็งท้อง แพทย์ก็เลิกใช้ยานี้ ส่วนยาหยุด
ขับลมก็เสียความนิยมลงเมื่อผลการวิจัยชี้ว่ามันมีประสิทธิภาพไม่มาก
ไปกว่าน้ำเปล่า

ถึงแม้ผมจะมีผลการเรียนที่ดีเยี่ยม แต่เมื่อเป็นเรื่องการดูแลทารก
แรกเกิดที่มีอาการโคลิค (การร้องไห้ติดต่อกันนาน ๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ)
ผมกลับรู้สึกอับจนหนทาง ระหว่างทำหน้าที่แพทย์ประจำบ้าน ผมเข้า
ทำงานที่โรงพยาบาลเด็กลอสแอนเจลิสเป็นเวลา 3 ปี โรงพยาบาลเด็กแห่งนี้
เป็นหนึ่งในโรงพยาบาลที่มีผู้ใช้บริการมากที่สุดของโลก และผมก็ได้รับ
การฝึกหัดเพื่อที่จะเป็นกุมารแพทย์หรือ “หมอเด็ก” อย่างเต็มตัว ทว่า
ผมก็ยังไม่สามารถช่วยเหลือนบรรดาพ่อแม่ที่ประสบปัญหาลูกร้องไห้ไม่หยุด
ได้ ในปี 1980 ผมเข้าฝึกอบรมในอนุสาขากุมารเวชศาสตร์พัฒนาการ
ที่โรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (ยูซีแอลเอ)
ความคับข้องใจของผมผันแปรเปลี่ยนเป็นความตกตะลึงและตื่นตระหนก
ในฐานะสมาชิกของทีมป้องกันการทารุณกรรมเด็กแห่งยูซีแอลเอ ผมต้อง
รักษาเด็กหลายคนที่บาดเจ็บร้ายแรงเพราะถูกพ่อแม่ทารุณกรรม เนื่องจาก
พ่อแม่เหล่านี้ไม่สามารถทำให้ลูกหยุดร้องไห้ได้

ผมรู้สึกโกรธและอัดอั้นตันใจมากที่ระบบการแพทย์อันล้ำสมัยของ
เรายังไม่มีวิธีที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหานี้ ทั้ง ๆ ที่มันเป็นปัญหา
ที่พบได้ทั่วไปในเด็ก ตลอด 2 ปีที่ฝึกอยู่ที่นั่น ผมจึงอ่านข้อมูลทุกอย่าง
เกี่ยวกับอาการโคลิค ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะค้นหาทุกเบาะแสที่ช่วยให้สืบไปถึง
สาเหตุแท้จริงว่าทำไมเด็กจำนวนมากถึงทุกข์ทรมานจากอาการลึกลับ
ดังกล่าว

ไม่นานผมก็ค้นพบข้อเท็จจริงสองประการที่เปลี่ยนความตื่นตระหนก
ให้กลายเป็นความหวัง

ประการแรก ผมได้เรียนรู้ว่าสมองของเด็กวัย 3 เดือนนั้นมีความ
แตกต่างอย่างมากจากสมองของเด็กแรกเกิด ในผลงานเขียนอันยอดเยี่ยม
ที่ตีพิมพ์ในปี 1977 นายแพทย์อาร์เธอร์ เอช. พาร์มิลี จูเนียร์ กุมารแพทย์

ชั้นนำของอเมริกาอธิบายว่า สมอของเด็กละเอียดอ่อนและซับซ้อนมากขึ้นหลังจากผ่านช่วง 2-3 เดือนแรกไปแล้ว พาร์มิลีอธิบายแนวคิดนี้โดยแสดงภาพของเด็กสองคน ภาพแรกเป็นเด็กแรกเกิดที่กำลังร้องไห้แง ส่วนอีกภาพเป็นเด็กวัย 3 เดือนที่กำลังยิ้มอย่างมีความสุข พาร์มิลีตั้งข้อสังเกตว่า คนที่กำลังจะได้เป็นพ่อแม่ส่วนใหญ่อยากให้ลูกเกิดมายิ้มแย้มแจ่มใส แต่ในความเป็นจริง เด็กแรกเกิดกลับยังคงเป็น “ตัวอ่อนในครรภ์” ที่ร้องไห้เยเย อย่างน้อยก็ในช่วง 2-3 เดือนแรก

ภาพที่พาร์มิลียกมาแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการแบบก้าวกระโดดของเด็กในช่วง 3 เดือนแรกได้เป็นอย่างดี รวมถึงชี้ให้เห็นว่ามีช่องว่างขนาดใหญ่ระหว่างความคาดหวังของพ่อแม่กับพฤติกรรมและธรรมชาติที่แท้จริงของเด็ก

การค้นพบที่สำคัญมากประการที่สองเกิดขึ้นเมื่อผมได้อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กในประเทศอื่น ๆ หลังจากสำรวจชั้นหนังสือและเอกสารเก่า ๆ ในห้องสมุดทางการแพทย์ของยูซีแอลเอ ผมถึงกับตกตะลึงที่ได้รู้ว่าอาการร้องไห้ไม่หยุดที่เกิดขึ้นกับคนใช้ตัวน้อยจำนวนมากนั้น *ไม่เคย* เกิดขึ้นกับเด็กในหลายพื้นที่ทั่วโลก!

ยิ่งศึกษาเรื่องนี้มากเท่าไรผมก็ยิ่งค้นพบว่าสังคมของเรา (ซึ่งเจริญก้าวหน้าในหลาย ๆ ด้าน) กลับล้าหลังอย่างยิ่ง ถ้าว่ากันด้วยเรื่องความเข้าใจในสิ่งที่เด็กต้องการ เป็นไปได้ว่าอาจมีช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่งในอดีตที่เราเลือกหนทางผิดไป หลังจากที่ผมตระหนักว่าแนวคิดเกี่ยวกับการร้องไห้ของเด็กนั้นเกิดขึ้นจากความเข้าใจและความเชื่อผิด ๆ มานานหลายร้อยปี ปัญหาค้างคาใจเกี่ยวกับสาเหตุที่เด็กร้องไห้และวิธีกล่อมเด็กให้สงบลงก็ระจางแจ่มขึ้นมาทันที โดยสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานี้ก็คือเด็กทารกลืมตาดูโลกเร็วไป 3 เดือนนั่นเอง

ลองมาทำความเข้าใจไปด้วยกันว่าลูกของคุณเผชิญโลกกว้างไปนี้ได้อย่างไร รวมทั้งเรียนรู้เทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงสุดที่ใช้กล่อมเด็กทารกมาแล้วหลายพันคนจากประสบการณ์การทำงานกว่า 30 ปีของผม ซึ่งอาจ

ฟังดูแปลกประหลาดอยู่บ้างในช่วงแรก แต่ทันทีที่จับหลักได้ คุณจะรู้ว่ามันเป็นเทคนิคที่ง่ายดายและมีประสิทธิภาพมาก บรรดาพ่อแม่ทั่วโลกใช้เทคนิคนี้ปลอบโยนลูกให้สงบลงได้สำเร็จมาเป็นเวลาหลายพันปี และอีกไม่นาน...คุณก็จะทำสำเร็จด้วยเช่นกัน

SAMPLE

ส่วนที่หนึ่ง

ดูซิใครกำลังร้องงอแง :
ทำไมเด็กทารกถึงร้องไห้...
และทำไมบางคน
ถึงร้องไห้ไม่หยุด

SAMPLE

1

อย่างน้อยก็ยังมีความหวัง : วิธีง่าย ๆ ในการปลอมลูก ที่กำลังร้องไห้

ซูซานรู้สึกกังวลและเหน็ดเหนื่อย เมื่อฉอน ลูกชายวัย 2 เดือนเอาแต่ร้องไห้ไม่หยุดนานเป็นชั่วโมง ๆ บ่ายวันหนึ่ง พี่สาวของเธอมาช่วยเลี้ยงหลาน ซูซานจึงถือโอกาสปลื้กตัวไปอาบน้ำอุ่นสบาย ๆ ตามลำพังสักพัก อีก 45 นาทีให้หลัง เธอรู้สึกตัวตื่นแล้วพบว่าตัวเองกำลังนอนขดอยู่บนพื้นห้องน้ำ ตัวเปียกชุ่มไปด้วยน้ำเย็นเฉียบจากฝักบัว

ขณะเดียวกัน ณ อีกซีกโลกหนึ่งบริเวณที่ราบซึ่งเต็มไปด้วยโขดหินในทะเลทรายคาลาฮารี ทางตอนเหนือของประเทศบอตสวานา นิสาก็กำเนิดลูกสาวตัวน้อยชื่อ ซูโค แม้หนูน้อยจะตัวเล็กนิดเดียว แต่ก็ชอบร้องไห้บ่อย ๆ เช่นกัน

นิสาก็เป้หนังสือมกระเตงซูโคไปด้วยทุกที แต่เธอแตกต่างจากซูซานตรงที่ไม่เคยรู้สึกกังวลยามที่ซูโคร้องไห้

เพราะเธอก็เหมือนกับแม่ทุกคนในเผ่าคุณซ่านที่รู้วิธีการล่อมลูกให้สงบลงได้...ภายในเวลาแค่ไม่กี่วินาที

ทำไมซู่ซ่านจึงประสบปัญหาในการล่อมผองให้หยุดร้องอะไรคือความลับโบราณที่ช่วยให้นีสากล่อมลูกสาวจนสงบลงได้อย่างง่ายดาย

คำตอบของทั้งสองคำถามอาจเปลี่ยนความคิดที่คุณมีเกี่ยวกับเด็กทารกไปตลอดกาล อย่างที่คุณกำลังจะได้เรียนรู้ต่อไป คุณจะเห็นโลกผ่านมุมมองของลูกน้อย ที่สำคัญ คุณจะได้เรียนรู้วิธีการล่อมลูกให้สงบลงภายในเวลาไม่กี่นาทีและยังช่วยให้ลูกนอนหลับได้นานขึ้นด้วย

เมื่อลูกของคุณลืมตาในโลก

ยินดีด้วยครับ คุณทำหน้าที่อันยิ่งใหญ่เสร็จสมบูรณ์แล้ว! คุณเฝ้าประคบประหงมลูกนับตั้งแต่นาทีที่รู้ว่าตั้งท้องจนถึงวันที่เขาถือกำเนิด การมีลูกเป็นประสบการณ์อันแสนวิเศษที่จะทำให้คุณทั้งหัวเราะ ร้องไห้ และเฝ้ามองด้วยความอัศจรรย์ใจไปในเวลาเดียวกัน

หน้าที่สำคัญที่สุดในฐานะพ่อแม่เมื่อใหม่ก็คือ การพุ่มเทความรักให้กับลูก นอกจากนี้ หน้าที่สำคัญอีกสองอย่างก็คือ การให้นมและการล่อมลูกให้หยุดร้องไห้

จากประสบการณ์การทำงานในฐานะกุมารแพทย์มากกว่า 30 ปี ผมบอกได้เลยว่าพ่อแม่ที่ทำหน้าที่สองอย่างนี้ได้ดีจะรู้สึกภูมิใจและมั่นใจอย่างหาที่เปรียบไม่ได้! พวกเขาจะมีลูกที่มีความสุขที่สุด และรู้สึกที่ตัวเองเป็นพ่อแม่ที่ยอดเยี่ยมที่สุดในทางกลับกัน พ่อแม่ที่ยังทำหน้าที่สองอย่างนี้ได้ไม่ดีนั้นก็มักจมอยู่กับความรู้สึกว่าวุ่นใจ

โชคดีที่โดยปกติแล้วการให้นมลูกเป็นเรื่องง่ายพอสมควร เด็กแรกเกิดส่วนใหญ่ตั้งหน้าตั้งตาดูดนมราวกับเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการดูดที่ไม่ปาน การกล่อมเด็กที่กำลังร้องไห้ต่างหากที่เป็นเรื่องยากอย่างคาดไม่ถึง

ไม่มีพ่อแม่คนไหนคาดคิดว่าลูกที่น่ารักจะเป็นเด็ก “เลี้ยงยาก” ใครจะไปอยากเป็นหนึ่งในเรื่องแย ๆ ที่เล่ากันในหมู่เพื่อนฝูงและครอบครัวแบบนั้นกันล่ะ เราทุกคนต่างหวังว่าลูกจะเป็นเด็ก “เลี้ยงง่าย” และนั่นก็เป็นสาเหตุว่าทำไมพ่อแม่มือใหม่จำนวนมากจึงรู้สึกตกใจเมื่อพบว่ากรทำให้ลูกหยุดร้องไห้นั้นยากเย็นแสนเข็ญเหลือเกิน

อย่าเพิ่งเข้าใจผิดนะครับ ผมไม่ได้บอกว่าการร้องไห้เป็นเรื่องเลวร้ายจริง ๆ แล้วมันเป็นเรื่องที่ยอดเยียมมากด้วยซ้ำ! โดยธรรมชาติแล้วเด็กที่ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้มักจะใช้วิธีนี้ในการเรียกร้องความสนใจ และเมื่อคุณให้ความสนใจกับลูกแล้ว ก็ให้หยิบรายการต่อไปขั้นนี้มาตรวจสอบ

- ลูกหิวหรือเปล่า...ถ้าใช่ก็ให้บ้วนนม
- ลูกฉี่หรือเปล่า...ถ้าใช่ก็ให้เปลี่ยนผ้าอ้อม
- ลูกรู้สึกเหงาหรือเปล่า...ถ้าใช่ก็ให้อุ้มเขาขึ้นมา
- ลูกท้องอืดหรือเปล่า...ถ้าใช่ก็พยายามทำให้เขาเรอ
- ลูกหนาวหรือเปล่า...ถ้าใช่ก็ใส่เสื้อหรือห่มผ้าหนา ๆ ให้

แต่มันจะเป็นปัญหาทันทีเมื่อไม่มีวิธีไหนที่ใช้ได้ผล

มีการคาดคะเนตัวเลขกันว่าเด็กทารกทุกหนึ่งในห้าคนจะร้องไห้โยเยไม่หยุด...โดยไม่มีเหตุผลแน่ชัด นั่นหมายความว่า แต่ละปีในสหรัฐอเมริกาจะมีเด็กน้อยน่ารักเกือบ 1,000,000 คนที่ร้องไห้ติดต่อกันหลายชั่วโมงจนหน้าแดงก่ำและตาบวมปูด



พ่อแม่ที่มีลูกเจ้าน้ำตาจึงเป็นดั่งยอดมนุษย์! เสียงกรีดร้องของลูกนั้น
บีบคั้นหัวใจอย่างไม่น่าเชื่อ พ่อแม่ที่เหน็ดเหนื่อยและล้าสั่นได้แต่โอบกอด
ลูกน้อยไว้ด้วยความรักเป็นชั่วโมง ๆ เพื่อปลอบให้สงบลง แต่เสียงร้องที่
ยังดังต่อเนื่องก็ค่อย ๆ ทำลายความมั่นใจที่มีอยู่ ทำให้เกิดคำถามในใจ
มากมายว่า “ลูกเจ็บตรงไหนหรือเปล่า” “ฉันกำลังโอบกอดลูกมากไปไหม”
“ลูกรู้สึกตัวเองถูกทิ้งงั้นหรือ” หรือ “ฉันคงเป็นแม่ที่แย่มากใช่ไหม”

เมื่อลูกแผดเสียงร้องไม่หยุด บางครั้งก็ทำให้พ่อแม่ที่รักลูกสุดหัวใจ
ต้องจมอยู่กับความรู้สึกสิ้นหวังและหดหู่ เสียงร้องของลูกอาจกดดันพ่อแม่
ที่สิ้นหวังให้สติแตก จนนำไปสู่การทารุณกรรมเด็กอันน่าเศร้าได้

พ่อแม่ที่อ่อนเปลี้ยเพลียแรงเหล่านี้มักได้ยินเสมอว่าต้องรอให้ลูก
“โตกว่านี้” แล้วลูกก็จะหยุดร้องไปเอง แต่นั่นขัดกับความรู้สึกของคน
ส่วนใหญ่ มันน่าจะมีหนทางช่วยเหลือนักวิจัยแบเบาะของเราได้สิ

และผมกำลังจะนำเสนอหนทางนั้นให้กับคุณ

ขอความช่วยเหลือ : พ่อแม่มือใหม่หันไปพึ่งใครเมื่อลูกร้องไห้ไม่หยุด

เมื่อบรรดาคุณแม่มีปัญหาเรื่องการให้นมก็มีสถานพยาบาลหรือผู้เชี่ยวชาญมากมายที่พร้อมให้คำปรึกษา แต่เมื่อเป็นเรื่องของการร้องไห้ของลูกกลับแทบไม่มีใครหรือสถานที่ไหนให้ความช่วยเหลือได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่เลวร้ายมาก เพราะความต้องการที่จะปลอบทารกให้เงียบเสียงลงเป็นสัญชาตญาณที่ติดตัวมา แต่ความสามารถในการทำเช่นนั้นเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้

พ่อแม่ในปัจจุบันมีประสบการณ์การเลี้ยงลูกน้อยมากเมื่อเทียบกับพ่อแม่รุ่นก่อน (น่าแปลกที่เราต้องเรียนขับรถเพื่อสอบใบขับขี่ แต่กลับไม่มีการเรียนเป็นพ่อแม่ก่อนจะมีลูก)

ผมไม่ได้บอกว่าพ่อแม่ที่ไร้ประสบการณ์เหล่านี้ถูกทอดทิ้ง ในทางกลับกัน พวกเขาได้รับคำแนะนำมากเกินไปด้วยซ้ำ จากประสบการณ์ของผม กิจกรรมสุดโปรดของชาวอเมริกันไม่ใช่การเล่นเบสบอล แต่เป็นการให้คำแนะนำกับบรรดาคุณแม่มือใหม่ เช่น “เด็กคงจะเบื่อล่ะ” “ร้อนละมั้ง” “ใส่หมวกให้ลูกสิ” หรือ “มีแก๊สในท้องหรือเปล่า”

ฟังแล้วก็ชวนให้สับสนเหลือเกิน! คุณควรจะเชื่อใครดีล่ะ

ในช่วงที่รู้สึกสิ้นหวังและเป็นกังวลพ่อแม่มักหันไปพึ่งหมอ จากการศึกษาพบว่า สามีภรรยาหนึ่งในหกคู่ไปหาหมอเนื่องจากลูกร้องไห้ไม่หยุด ทว่าเมื่อวินิจฉัยออกมาแล้วพบว่าเด็กมีสุขภาพแข็งแรงดี หมอส่วนใหญ่ก็ได้แต่พูดอย่างเห็นใจในทำนองว่า “หมอรู้อันยาก แต่คุณพ่อคุณแม่ต้องอดทนนะครับ อากาศแบบนี้จะเป็นอยู่แค่ไม่นาน” คำแนะนำเช่นนี้มักทำให้พ่อแม่ที่วิตกกังวลต้องหันไปหาความช่วยเหลือจากคู่มือเลี้ยงลูกแทน

พ่อแม่ของทารกที่มีอาการโคลิกใช้เวลาเป็นชั่วโมง ๆ ในการเลือกคู่มือที่มี “คำตอบ” เกี่ยวกับปัญหาของลูก แต่คำแนะนำต่าง ๆ ก็มักจะ

นำสืบสนพอกัน เช่น “กอดลูกไว้ แต่อย่าไอ้เขาเกินเหตุ” “ให้ความรักกับลูก แต่ปล่อยให้เขาร้องจนหลับไปเอง”

แม้แต่ผู้เชี่ยวชาญก็ยังสรวลหัวเราะว่าถ้าเด็กร้องอแงมาก ๆ พวกเขา ก็ไม่รู้จะแนะนำอย่างไรดี

พ่อแม่หลายคนบักใจเชื่อว่าพวกเขาทำได้แค่เฝ้าดูและทนฟังเสียงกรี๊ดร้องของลูกอยู่เฉย ๆ ทว่าผมกลับบอกพวกเขาในสิ่งที่ตรงกันข้าม นั่นคือ เราสามารถทำให้ทารกสงบลงได้...ภายในไม่กี่นาที!

หลัก 4 ข้อในการกล่อมเด็กให้หยุดร้อง

ผู้คนที่ยังคงใช้ชีวิตตามวัฒนธรรมดั้งเดิมมักถูกมองว่าด้อยกว่าผู้คนในสังคมตะวันตกในหลาย ๆ ด้าน ทว่าพวกเขากลับมีภูมิปัญญาที่ลึกซึ้งในบางเรื่อง และเราต่างหากที่ “ล้าหลัง” ในเรื่องเหล่านั้น นี่คือความจริง โดยเฉพาะเมื่อเป็นเรื่องของการกล่อมเด็กแรกเกิดให้หยุดร้องให้

ผมจึงนำภูมิปัญญาในอดีตมาผสมผสานเข้ากับการค้นคว้าวิจัยสมัยใหม่ รวมทั้งสังเกตจากการดูแลรักษาเด็กทารกจำนวนกว่า 5,000 คน ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา กลั่นกรองออกมาเป็นหลัก 4 ข้อที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการทำความเข้าใจและมีความเชี่ยวชาญในการกล่อมเด็ก รวมทั้งช่วยให้เด็กนอนหลับสนิทขึ้น ดังนี้

- ไตรมาสที่ 4 ที่หายไป
- ปฏิกริยาสงบนิ่ง
- เทคนิคปิดกั้นน้ำตา
- การบำบัดด้วยการอุ้มกอด

ไตรมาสที่ 4 ที่หายไป : เด็กร้องไห้เพราะเกิดเร็วไป 3 เดือน!

คุณเคยเห็นลูกม้าหรือลูกวัวหรือเปลา่ ลูกสัตว์เหล่านี้สามารถเดินหรือวิ่งได้ตั้งแต่วันแรกที่เกิดมา เพราะความอึดของพวกมันขึ้นอยู่กับความสามารถดังกล่าว

เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว เด็กแรกเกิดนั้นถือว่าเกิดมาเร็วเกินไป พวกเขาวิ่ง เดิน หรือพลิกตัวเองไม่ได้ด้วยซ้ำ คุณแม่ชาวอังกฤษคนหนึ่งบอกผมว่าลูกสาววัยแรกเกิดของเธอเหมือนยังไม่พร้อมจะลืมตา ดูโลก เธอกับสามีจึงตั้งชื่อเล่นให้ลูกสาวด้วยความรักใคร่ว่า “เจ้าสิ่งมีชีวิตตัวน้อย” ไม่ใช่แค่พ่อแม่สองคนนี้เท่านั้น ชาวสเปนก็อธิบายลักษณะของทารกด้วยคำว่า *criatura* ซึ่งแปลว่า “สิ่งมีชีวิต” เช่นกัน

ดู ๆ ไปแล้วเด็กแรกเกิดนั้นมีลักษณะเหมือนตัวอ่อนในครรภ์มากกว่า เด็กเล็กในหลาย ๆ ด้าน เวลาส่วนใหญ่ของพวกเขามุ่งไปกับการกินและการนอน ถ้าคุณเลื่อนกำหนดคลอดออกไปอีกสัก 3 เดือน ลูกของคุณก็จะเกิดมาพร้อมกับความสามารถในการยิ้ม ทำเสียงอืออ่า และเล่นหยอกล้อได้เลย (เราคงปรารถนาให้ลูกเป็นแบบนี้ตั้งแต่วันแรกที่เขาลืมตาดูโลก!) แต่ผมไม่เคยแนะนำให้คุณแม่คนไหนเก็บลูกน้อยไว้ในครรภ์จนถึงไตรมาสที่ 4 เพราะลำพังแค่การออกแรงเบ่งให้ศีรษะเด็กโผล่ออกมาหลังจากอุ้มท้อง 9 เดือนเต็มก็ยากลำบากมากพออยู่แล้ว จึงเป็นไปได้ที่จะปล่อยให้เด็กอยู่ในครรภ์นานถึง 12 เดือน

ทำไมเด็กแรกเกิดจึงยังมีภาวะเติบโตไม่เต็มที่ เหตุผลข้อนี้ง่ายมาก เนื่องจากเด็กต้องการสมองอันชาญฉลาดขนาดใหญ่เพื่อให้มีชีวิตรอด ในขณะที่ลูกม้าอาศัยเพียงรูปร่างที่ใหญ่โตแข็งแรงเท่านั้น อันที่จริงแล้วสมองของเด็กทารกมีขนาดใหญ่มากจนผู้เป็นแม่ต้อง “ขั้บตัน” ตัวอ่อนออกจากครรภ์ทั้งที่ยังไม่พร้อมจะใช้ชีวิตบนโลก ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้ศีรษะของลูกติดอยู่ในช่องคลอดนั่นเอง