



# แจกเพลย์ลิสต์เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยเสริมพัฒนาการสมองให้ลูกน้อย

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 12, 2024

8 นาที

บ้านไหนมีเจ้าตัวเล็กที่หลับยากบ้าง ? จะเข้านอนแต่ละทีก็เป็นเรื่องใหญ่ เรามีเคล็ดลับที่รับรองว่าทำตามได้ง่าย ๆ มิวฝาก นั่นคือ “เพลงกล่อมนอนเด็ก” นั่นเอง คุณพ่อคุณแม่หลายคนก็เคยฟังเพลงกล่อมนอนเด็กมาตั้งแต่เล็ก ๆ แต่รู้ไหมว่า เพลงกล่อมนอนเด็กนั้นไม่ได้มีประโยชน์แค่ช่วยให้ลูกหลับง่ายเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อพัฒนาการของลูกน้อยด้วย

แจกเพลย์ลิสต์เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยเสริมพัฒนาการสมองให้ลูกน้อย

## สรุป

- มีการทำการวิจัยเชิงทดลองแล้วพบว่า หลังจากฟังเพลงกล่อมนอนทารก ร่วมกับการไกวเปลแล้วพบว่า เด็ก ๆ กลุ่มทดลองนั้นมีระยะเวลาการนอนหลับที่ยาวนานขึ้นจริง ๆ
- เพลงกล่อมนอนช่วยให้ลูกหลับได้ง่ายขึ้นด้วยทำนอง และเสียงร้องที่อ่อนโยน และช่วยให้เขาปลอดภัยว่ามีผู้ใหญ่อยู่ใกล้
- ลูกน้อยในครรภ์สามารถได้ยินเสียงคุณแม่ได้ในช่วงไตรมาสที่ 2 โดยในสัปดาห์ที่ 23 จะได้ยินเสียงจากภายนอกเป็นครั้งแรก เป็นเสียงทุ้มต่ำก่อน และจากนั้นลูกจะค่อย ๆ ได้ยิน

เสียงที่สูงขึ้นตามมา คุณแม่จึงสามารถร้องเพลงกล่อมเด็กตั้งแต่ลูกอยู่ในท้องได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยให้ลูกหลับง่ายขึ้นจริงไหม
- ควรร้องเพลงกล่อมนอนเด็กให้ลูกฟังตอนไหนบ้าง
- 6 ประโยชน์ของเพลงกล่อมนอนเด็ก
- เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยขัดเกลาจิตใจลูกให้เป็นคนอ่อนโยนได้
- เพลงลิสต์เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยพัฒนา IQ และ EQ ให้ลูกน้อย
- ผีภาษาทั้งแม่และลูก ด้วยเพลงกล่อมนอนเด็กภาษาอังกฤษ
- ร้องเพลงกล่อมนอนทารกในครรภ์ ลูกจะรับรู้ได้ไหม

คุณพ่อคุณแม่หลายคนคงได้ยินเรื่องของการฟังเพลงกล่อมนอนทารกพัฒนาสมองลูก ที่เป็นที่ยอมรับในบ้านเราช่วงหนึ่ง และถึงแม้ว่าจะยังไม่มีผลการศึกษายืนยันได้ว่า การฟังเพลงตอนท้องช่วยให้ลูกมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดี แต่การที่ลูกน้อยได้ยินเสียงคุณแม่ร้องเพลงกล่อม ย่อมทำให้รู้สึกสบายใจและปลอดภัยที่มีคุณแม่อยู่ใกล้ ไม่ร้องไห้โยเย ซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ทางอ้อม อีกทั้งยังทำให้คุณแม่เองได้ผ่อนคลายจากความเครียดในการเลี้ยงลูกอีกด้วย

## เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยให้ลูกหลับง่ายขึ้นจริงไหม

จริง ๆ แล้วเพลงกล่อมนอนเด็ก หรือ เพลงกล่อมเด็กนั้น ก็เป็นเพลงที่ผู้ใหญ่ร้องเป็นทำนองที่อ่อนโยนเพื่อให้เด็กนอนหลับ ไม่ร้องกวนโยเย เนื้อหาส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของความรักที่มีต่อลูก ธรรมชาติ วิถีในชนบท ฯลฯ เพลงกล่อมเด็กของไทยในภาคต่าง ๆ ก็จะมีเนื้อหาต่างกันไป

แล้วเพลงกล่อมนอนเด็กนั้นช่วยให้เจ้าตัวเล็กหลับได้จริงไหม ? เรื่องนี้ทางสภาพยาบาลมีการทำการวิจัยเชิงทดลองแล้วพบว่าหลังจากฟังเพลงกล่อมเด็กร่วมกับการไกวเปลแล้วพบว่า เด็ก ๆ กลุ่มทดลองนั้นมีระยะเวลาการนอนหลับที่ยาวนานขึ้นจริง ๆ

## ควรร้องเพลงกล่อมนอนเด็กให้ลูกฟังตอนไหนบ้าง

ขึ้นชื่อว่าเพลงกล่อมนอน หลายคนคิดว่า เด็ก ๆ ก็ควรฟังก่อนนอนตอนกลางคืนใช่ไหม ? แต่แท้จริงแล้วเพลงกล่อมนอนนั้นสามารถฟังได้เรื่อย ๆ เพราะเมื่อเด็กได้ยินเสียงเพลงกล่อมจากผู้ใหญ่ที่เสียง ก็รู้สึกอุ่นใจและปลอดภัย เพราะรับรู้ว่ามีคนอยู่ด้วยตลอดเวลา เมื่อวันนอนก็จะหลับ

ได้ง่าย ไม่ผวา สะดุ้งตื่นกลางคัน หรือร้องไห้โยเย เมื่อตื่นนอนขึ้นมาก็มืดอารมณ์แจ่มใสไม่งอแง  
นั่นเอง



## 6 ประโยชน์ของเพลงกล่อมนอนเด็ก

ประโยชน์ของเพลงกล่อมนอนเด็กนั้นมีมากมายเลยทีเดียว ที่สำคัญไม่ได้แค่ช่วยให้เจ้าตัวเล็กหลับ  
ง่ายเท่านั้น แต่ยังช่วยคุณพ่อคุณแม่อีกด้วย

1. ช่วยให้เด็กนอนหลับได้ยาวนานขึ้น ไม่ร้องไห้งอแง การนอนหลับอย่างมีคุณภาพก็ส่งผลให้  
ร่างกายมีพัฒนาการที่เติบโตตามวัย โดยเฉพาะพัฒนาการทางอารมณ์
2. เพลงกล่อมเด็กช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัย เนื่องจากเขาได้ยินเสียงที่คุ้นเคย ทำให้รู้ว่ามีความ  
พ่อก่อนแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดอยู่ข้าง ๆ ก็จะนอนหลับได้สนิทมากขึ้น
3. เมื่อลูก ๆ นอนหลับไว คุณพ่อคุณแม่ก็มีเวลาว่างมากขึ้น หรือมีเวลาทำงานอื่น ๆ ขณะที่ลูก  
หลับไปได้ด้วย
4. เด็ก ๆ จะได้พัฒนาการทางภาษา ด้านการฟัง การพูดออกเสียง เรียนรู้คำที่ใช้ในชีวิต  
ประจำวัน และเรียนรู้คำใหม่ ๆ จากการได้ยินคำในเพลงกล่อมเด็ก
5. ช่วยให้ทั้งคุณพ่อคุณแม่และลูกต่างก็ผ่อนคลาย ไม่เครียดจากการที่ได้ยิน และได้ร้องเพลง  
กล่อมนอนที่มีท่วงทำนองอ่อนโยน
6. ช่วยส่งเสริมจินตนาการ เพราะเพลงกล่อมเด็กบางเพลงเป็นเรื่องราวในนิทาน สะท้อนภาพ  
วิถีชีวิตผู้คนอีกด้วย

# เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยขัดเกลาจิตใจลูกให้เป็นคนอ่อนโยนได้

เพราะในเนื้อหาของเพลงกล่อมเด็กส่วนใหญ่ มีถ้อยคำและเรื่องราวที่บอกเล่าถึงความรัก ความห่วงใย ความเอ็นดู และความปรารถนาดีต่อเด็ก ๆ ร่วมกับทำนองที่ร้องกล่อมที่มีนาเสียงอ่อนโยน ปลอดภัย อ่อนหวาน ทำให้เด็กได้รับรู้ถึงความรักของคุณพ่อคุณแม่ หรือญาติ ๆ ที่เลี้ยงดูได้

## เพลย์ลิสต์เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยพัฒนา IQ และ EQ ให้ลูกน้อย

อย่างที่เรเคยบอกแล้วว่าเพลงกล่อมเด็กนั้นส่งผลให้เด็กหลับง่ายขึ้นจริง ๆ ซึ่งการนอนหลับง่ายขึ้นก็ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของลูกน้อยที่ดีขึ้นด้วย เพราะเด็ก ๆ จะไม่ร้องกวน งอแง เมื่อได้นอนหลับอย่างเพียงพอ เขาก็จะมีอารมณ์ดีไปด้วย ซึ่งนี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของการมี IQ และ EQ ที่ดีขึ้นเช่นกัน

หากไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน มาทางนี้เลย เรามีเพลงกล่อมนอนที่จะแนะนำคุณแม่ 5 เพลงด้วยกัน เป็นเพลงที่คุณแม่เปิดฟังกับลูกหรือจะร้องคลอไปด้วยก็ได้

1. "โยกเยก" - เพลงกล่อมเด็กไทยทุกยุคทุกสมัย เหมาะกับทุกเวลา
2. "จันทร์เจ้า" - เพลงกล่อมนอนสบาย เหมาะกับช่วงค่ำคืน
3. "นกกาเหว่า" - เพลงสุดคลาสสิก เนื้อหาสื่อถึงความรัก
4. "Twinkle Twinkle Little Star" - เพลงกล่อมเด็กภาษาอังกฤษทำนองน่ารัก
5. "Are You Sleeping Brother John" - เพลงกล่อมเด็กภาษาอังกฤษสุดคลาสสิก

## ฝึกภาษาทั้งแม่และลูก ด้วยเพลงกล่อมนอนเด็กภาษาอังกฤษ

นอกจากเพลงกล่อมเด็กของไทยและเพลงตามภาคต่าง ๆ แล้ว ยังมีเพลงกล่อมนอนเด็กภาษาอังกฤษที่เป็นที่นิยมอีกไม่น้อย ที่ไม่ใช่แค่ไพเราะ แต่ยังช่วยฝึกภาษาทั้งคุณแม่และลูกน้อยอีกด้วย โดยคุณแม่ไม่ต้องกลัวเลยว่าจะยากเกินไป เพราะเพลงกล่อมนอนเด็กภาษาอังกฤษนั้นจะเป็นการนำเอาคำศัพท์ง่าย ๆ แบบกลอนสั้น ๆ ใช้ภาษาธรรมดา เนื้อหาและทำนองทำนองที่อ่อนโยนและมีเนื้อหาในการสอนเด็ก ๆ ในเรื่องของความรัก สัตว์ ธรรมชาติ หรือการเล่นของเด็ก

# ร้องเพลงกล่อมนอนลูกน้อยในครรภ์ ลูกจะรับรู้ได้ไหม

ตามพัฒนาการแล้วเจ้าตัวเล็กในไตรมาสที่ 2 ว่าจะรับรู้เสียงของเขาสมบูรณ์มากพอที่จะได้ยินเสียงแรก ซึ่งก็คือเสียงในตัวของคุณแม่เอง จนสัปดาห์ที่ 23 ถึงจะได้ยินเสียงต่าง ๆ จากภายนอก เช่น เสียงพูดคุยและเสียงเพลง แต่จะยังไม่สามารถตอบสนองได้ โดยลูกจะเริ่มตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยินในช่วงไตรมาสสุดท้าย คุณแม่จึงสามารถร้องเพลงกล่อมเด็กตั้งแต่ลูกอยู่ในท้องได้ อาจจะพูดได้ว่า “เพลงกล่อมนอนเด็ก” เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยให้เจ้าตัวเล็กหลับได้อย่างสบาย บ้านไหนยังไม่เคยร้องเพลงกล่อมนอนเด็ก หรือไม่เคยเปิดให้ลูกฟัง เราอยากให้คุณลองดูสักครั้ง เพื่อให้ลูกน้อยนอนเต็มอิ่มและมีคุณภาพ พร้อมตื่นขึ้นมาอย่างอารมณ์ดี เป็นตัวช่วยที่ทำให้ได้ง่าย ๆ และยังช่วยให้คุณแม่เองได้ผ่อนคลายไปด้วย

คุณแม่อย่าลืมว่า การพัฒนาสมองของลูก ต้องควบคู่ไปกับโภชนาการที่ดีด้วย เพื่อการเจริญเติบโตที่ดีสมวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงขวบปีแรกของชีวิต นมแม่จึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาสมองของลูก เพราะนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA), แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- คุณแม่ท้อง 1 เดือน อาการตั้งครรภ์ 1 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาการตั้งครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 3 เดือน อาการตั้งครรภ์ 3 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน อาการตั้งครรภ์ 4 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 5 เดือน อาการตั้งครรภ์ 5 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 6 เดือน อาการตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน อาการตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 8 เดือน อาการตั้งครรภ์ 8 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. งานวิจัย ผลของโปรแกรมการกระตุ้นประสาทสัมผัสด้วยเสียงเพลงกล่อมของมารดา ร่วมกับการไกวเปลต่อการเจริญเติบโตและระยะเวลาการนอนหลับของทารกเกิดก่อนกำหนด, สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย
2. เพลงกล่อมเด็กกับสังคมไทย, มุลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน
3. งานวิจัย การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ เพลงกล่อมเด็กของไทยกับจีน, มหาวิทยาลัยหัวเฉียว
4. บทวิเคราะห์เพลงกล่อมเด็กภาษาอังกฤษ, วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
5. ฟังเพลงตอนท้องดีต่อทารกในครรภ์อย่างไร เพลงแบบไหนควรให้ลูกฟัง, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน