



เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมองลูก ตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในท้อง

ภาษา

เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมองลูก ตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในท้อง

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 12, 2024

9 นาที

คุณแม่หลายคนคงเคยได้ยินมาว่าการได้ฟังเพลงคลาสสิก หรือเพลงโมสาร์ทนั้น สามารถพัฒนาสมองลูกได้ตั้งแต่ในครรภ์ เรื่องนี้เป็นที่ถกเถียงกันมากว่าเป็นจริงหรือไม่ แล้วถ้านอกจากการฟังเพลงแล้ว ยังมีวิธีไหนอีกบ้างที่จะช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ในบทความนี้เรามีคำตอบมาบอกกัน

สรุป

- มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทเพลงของ Mozart ในปี ค.ศ. 1950 ในการพัฒนาศักยภาพภาพสมอง โดย ดร. อัลเฟร็ด โทมาทิส (Alfred A. Tomatis) แพทย์ชาวฝรั่งเศส และพบว่า การฟังดนตรีของโมสาร์ทมีส่วนช่วยให้ความจำและตรรกะของกลุ่มทดลองที่เป็นนักศึกษาจาก 36 สถาบันดีขึ้น
- ปัจจุบันยังไม่มีการวิจัยใดพิสูจน์ได้อย่างแน่ชัดว่าการเปิดเพลงให้ลูกน้อยฟังในท้องนั้น จะเป็นผลดีในระยะยาว หรือช่วยเสริมทักษะความรู้ความสามารถของลูกน้อยหลังคลอดได้

- ในไตรมาสที่ 3 ลูกในท้องสามารถได้ยินเสียงเพลงที่คุณแม่เปิดให้ฟังได้ ควรเลือกเปิดเพลงที่มีท่วงทำนองเบา ๆ ผ่อนคลาย ไม่เปิดเสียงดังเกินไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง คืออะไร
- เพลงโมสาร์ท ช่วยให้ลูกฉลาดขึ้นจริงไหม
- เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง เปิดให้ลูกฟังตั้งแต่อยู่ในท้องได้ไหม
- เพลย์ลิสต์เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง นำไปเปิดให้ลูกฟังได้เลย
- เพลงพัฒนาสมองลูกที่ดี ต้องเป็นยังไง
- แนะนำกิจกรรมที่พ่อแม่ได้ใช้เวลาอยู่กับลูก และช่วยพัฒนาสมอง

เพลงโมสาร์ท คืออะไร

ก่อนอื่นเรารู้จักกับโมสาร์ทกันก่อน เขาชื่อ ว็อล์ฟกัง อมาเดอุส โมทซาร์ท (Wolfgang Amadeus Mozart) นักดนตรีซิมโฟนีระดับโลกชาวออสเตรีย เป็นผู้มีผลงานเพลงคลาสสิกมากมาย ซึ่งในปี ค.ศ.1950 บทเพลงของ Mozart ถูกนำมาศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพสมอง โดย ดร.อัลเฟร็ด โทมาทิส (Alfred A. Tomatis) แพทย์ชาวฝรั่งเศส และพบว่าการฟังดนตรีของโมสาร์ทมีส่วนช่วยให้ความจำและตรรกะของกลุ่มทดลองที่เป็นนักศึกษาจาก 36 สถาบันดีขึ้นได้ และเขาเป็นคนสร้างคำว่า “โมสาร์ทเอฟเฟกต์” (The Mozart Effect) ที่เชื่อว่าบทเพลงคลาสสิกเป็นทางเลือกใหม่ ของการพัฒนาสมองให้เกิดการเพิ่มพูนความทรงจำนั่นเอง

จากนั้นก็มีการนำเพลงของโมสาร์ทมาใช้กับเด็ก ๆ โดยเชื่อกันว่าหากเด็ก ๆ ได้ฟังเพลงของโมสาร์ทตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ก็จะช่วยให้ลูกมีสติปัญญาที่ดี หรือเป็นเด็กฉลาดได้นั่นเอง แต่ในความเป็นจริงแล้ว ยังไม่มีการทำการวิจัยเชิงทดลองระยะยาวกับเด็กที่ได้ฟังเพลงโมสาร์ทตั้งแต่อยู่ในครรภ์เปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่ได้ฟัง การทดลองที่ทำให้เกิดคำว่า The Mozart Effect นั้นก็เป็นการทดลองกับผู้ใหญ่ จึงไม่สามารถมาเปรียบเทียบผลของการฟังเพลงของลูกน้อยในครรภ์ได้

เพลงโมสาร์ท ช่วยให้ลูกฉลาดขึ้นจริงไหม

คุณแม่บางท่านอาจจะเคยได้ยินมาบ้างว่า การฟังเพลงขณะตั้งครรภ์นั้น อาจช่วยให้ทารกที่คลอดออกมามีความฉลาดขึ้น และมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดีขึ้นด้วย แต่ในความเป็นจริงยังไม่มีการวิจัยใด ๆ พิสูจน์ได้อย่างแน่ชัดว่า การเปิดเพลงให้ลูกน้อยฟังตั้งแต่อยู่ในครรภ์นั้นจะเป็นผลดีในระยะยาว หรือช่วยเสริมทักษะความรู้ความสามารถของลูกน้อยหลังคลอดได้หรือไม่ แต่ที่เป็นประโยชน์ได้อย่างแน่นอนเลยคือ ทำให้คุณแม่ได้ผ่อนคลาย และนอนหลับอย่างสบายมากขึ้นนั่นเอง

เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง เปิดให้ลูกฟังตั้งแต่อยู่ในท้องได้ไหม

คุณแม่สามารถเปิดเพลงให้ลูกฟังได้ตั้งแต่ช่วงไตรมาสที่ 3 จริง ๆ เจ้าตัวเล็กในครรภ์สามารถได้ยินเสียงตั้งแต่ช่วงสัปดาห์ที่ 16 ถึง 18 แล้ว และเมื่ออายุครรภ์ได้ 24 สัปดาห์ หูของลูกจะเริ่มตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยิน เงียบลงเพื่อฟัง ส่งเสียงตอบกลับเสียงที่ได้ยิน ขยับตัวตอบรับเสียง หรือหันศีรษะไปตามเสียงที่มารบกวน เช่น เสียงหมาเห่า เสียงเครื่องตัดหญ้า เสียงที่มีความถี่ต่ำ พอเข้าสู่ช่วงไตรมาสที่ 3 หรือเมื่อเข้าสู่ช่วงสัปดาห์ที่ 27-40 ลูกในท้องจะจดจำเสียงของคุณแม่ที่สะท้อนผ่านร่างกายของคุณแม่ได้แล้ว รวมถึงเสียงจังหวะการเต้นของหัวใจ เสียงท้องร้องของคุณแม่ด้วย ซึ่งหมายความว่าในไตรมาสที่ 3 ลูกในท้องก็สามารถได้ยินเสียงเพลงที่คุณแม่เปิดให้ฟังได้แล้วเช่นกัน



เพลย์ลิสต์เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง นำไปเปิดให้ลูกฟังได้เลย

จากการศึกษา อธิบายได้ว่าเสียงเพลงโมสาร์ททำให้ทารกสงบ ผ่อนคลายและสุขสบาย อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจคงที่ ทำให้ทารกหลับลึกและหลับนานขึ้น ส่งผลให้ระบบประสาทส่วนกลางของทารกมีการพัฒนาดีขึ้น สำหรับคุณแม่ที่สนใจจะเปิดเพลงโมสาร์ทให้ลูกฟัง เรารวบรวม

เพลย์ลิสต์ (Play list) มาให้แล้ว คุณแม่สามารถใช้ชื่อเพลงเหล่านี้ค้นหาได้เลย

- **Mozart for Babies - Brain Development & Pregnancy Music**
- **The Best of Classical Music to Make Baby Kick, intelligent Inside The Womb**
- **Pregnancy Music For Mother And Unborn Baby | Relaxing Peaceful Soothing Music For Pregnant Women**
- **Music for unborn baby | Brain development | Relax**
- **Pregnancy Music Mozart Classical Music for Babies Brain Development Unborn Baby Music**

เพลงพัฒนาสมองลูกที่ดี ต้องเป็นยังไง

ควรเป็นเพลงเบา ๆ ฟังสบาย ๆ อย่างเพลงคลาสสิก เพลงบรรเลง หรือเพลงที่คุณแม่ชอบ หากคุณแม่ชอบเพลงคลาสสิกก็ฟังเพลงที่ชอบได้โดยเลือกเพลงที่มีจังหวะเบา ๆ ที่เน้นความผ่อนคลาย ไม่มีเนื้อหาเศร้าจนเกินไป เพราะขณะที่เปิดเพลงผู้ที่จะได้รับผลโดยตรง นั่นก็คือคุณแม่ การได้ฟังเพลงทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เสมือนได้พักผ่อนและมีความสุข ร่างกายจึงหลั่งสารแห่งความสุขหรือสารเอนดอร์ฟินออกมา ช่วยทำให้เจ้าตัวเล็กได้รับสารแห่งความสุขที่หลั่งมาจากคุณแม่ไปด้วยเช่นกัน สารเอนดอร์ฟินจะส่งผลให้ลูกมีการพัฒนาการทางสมองและด้านอารมณ์ที่ดี และมีความสุขตามไปด้วย การเปิดเพลงควรเปิดเพลงด้วยเสียงที่ดังพอประมาณ มีระยะห่างจากห้องสักเล็กน้อย ไม่จำเป็นต้องฟังแต่เพลงซ้ำ เพราะเพลงที่มีทำนองค่อนข้างเร็ว ก็อาจช่วยกระตุ้นให้ลูกน้อยมีการตื่นตัว และกระตุ้นพัฒนาการทางด้านการได้ยินเช่นกัน

แนะนำกิจกรรมที่พ่อแม่ได้ใช้เวลากับลูก และช่วยพัฒนาสมอง

ไม่ใช่แค่ฟังเพลงเท่านั้น แต่ยังมีอีกหลายกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมอง รวมถึงพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ ของลูกได้เช่นกัน

1. พูดคุยกับลูก

เพราะการพูดคุยกับลูกในครรภ์บ่อย ๆ ด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ประโยคซ้ำ ๆ เพื่อให้ลูกคุ้นเคย จะช่วยให้ระบบประสาทและสมองที่ควบคุมการได้ยินมีพัฒนาการที่ดี และเตรียมพร้อมสำหรับการได้ยินของลูกหลังคลอด ควรเล่าแต่เรื่องดี ๆ เพราะจิตใจของคุณแม่ก็จะสงบเป็นสุขไปด้วย ไม่ควรเล่าเรื่องทุกข์ใจให้ลูกฟัง ถึงแม้เราจะไม่รู้ว่าจะเจ้าตัวเล็กจะเครียดไหม แต่คุณแม่ที่เป็นคนเล่ามันเกิดความเครียดแน่นอน

2. ลูบหน้าท้องเบา ๆ

การลูบหน้าท้องเป็นวงกลม จากทางด้านล่างขึ้นข้างบนหรือจากทางด้านบนลงล่างก็ได้ จะเป็นการช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองส่วนรับรู้ความรู้สึกของลูก ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการดีขึ้นได้เช่นกัน

3. ส่องไฟที่หน้าท้อง

การส่องไฟที่หน้าท้องจะทำให้เซลล์สมองและเส้นประสาทส่วนรับภาพและการมองเห็นมีการพัฒนาดีขึ้น คุณแม่รู้ไหมว่าลูกน้อยในครรภ์สามารถกระพริบตาเพื่อตอบสนองต่อแสงไฟได้ตั้งแต่อายุครรภ์ประมาณ 7 เดือน การส่องไฟยังเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการมองเห็นภายหลังคลอดอีกด้วย

4. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมสำหรับแม่ตั้งครรภ์ นอกเหนือจากโปรตีนแล้ว “ไขมัน” ก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะเนื้อสมองของลูกน้อยในครรภ์มีไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก โดยเฉพาะที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีมากถึง 60 เปอร์เซ็นต์ และกรดไขมันที่มีชื่อว่า ดีเอชเอ (DHA - Docosahexaenoic Acid) และ เออาร์เอ (ARA - Arachidonic Acid) นั้นมีความสำคัญต่อพัฒนาการสมองของลูกน้อยมาก ซึ่ง ดีเอชเอ (DHA) มีมากในอาหารจำพวกปลาทะเลและสาหร่ายทะเล ส่วน เออาร์เอ (ARA) มีมากในอาหารจำพวกน้ำมันพืช เช่น น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน เป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารดังกล่าวก็เพื่อสร้างเนื้อสมองและระบบเส้นใยประสาทที่ดีให้ลูกน้อยต่อไป

เรื่องของบทเพลงของโมสาร์ทแม้ว่าจะยังไม่มีการวิจัยรองรับว่าทำให้ลูกฉลาดได้ แต่การฟังเพลงคลาสสิก เพลงบรรเลง หรือเพลงที่คุณแม่ชอบ ก็ยังเป็นผลดีต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์เสมอ เพราะมีส่วนช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกน้อยในครรภ์ ทำให้คุณแม่อารมณ์ดี ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่หงุดหงิด ส่งผลให้ลูกน้อยในครรภ์มีความสุขตามไปด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นผลที่เห็นได้ชัดเจนทันทีหลังจากได้ฟังเพลงที่คุณแม่พิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง

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. ศึกษาทัศนคติของผู้บริโภคที่จะใช้ดนตรีคลาสสิกเพื่อเป็นการสื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กทารก, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
2. ตั้งครรภ์ เสียงดนตรี และผลดีต่อเด็กในท้อง, pobpad
3. เปิดเพลงให้ลูกในท้องฟัง ช่วยให้ลูกผ่อนคลายและเสริมสร้างพัฒนาการ, hellokhunmor
4. ผลของเสียงเพลงโมซาร์ทต่ออัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ค่าความอิมิตัวของออกซิเจนในเลือด และระยะเวลาการนอนหลับในทารกเกิดก่อนกำหนด, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. “เพลง” ช่วยกระตุ้นสมองให้ลูกฉลาดได้ จริงหรือ?, โรงพยาบาลเปาโล
6. อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อยู่ในท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์