



เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมองลูก ตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในท้อง

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 12, 2024

9นาที

คุณแม่หลายคนคงเคยได้ยินมาว่าการได้ฟังเพลงคลาสสิก หรือเพลงโมสาร์ทนั้น สามารถพัฒนาสมองลูกได้ตั้งแต่ในครรภ์ เรื่องนี้เป็นที่ถกเถียงกันมากว่าเป็นจริงหรือไม่ และถ้าหากการฟังเพลงแล้ว ยังมีวิธีไหนอีกบ้างที่จะช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ในบทความนี้เรามีคำตอบมาบวกกัน

ภาษา

เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมองลูก ตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในท้อง

สรุป

- มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทเพลงของ Mozart ในปี ค.ศ. 1950 ในการพัฒนาศักยภาพสมอง โดย ดร. อัลเฟรด โทมาТИส (Alfred A. Tomatis) แพทย์ชาวฝรั่งเศส และพบว่าการฟังดนตรีของโมสาร์ทมีส่วนช่วยให้ความจำและตระกะของกลุ่มทดลองที่เป็นนักศึกษาจาก 36 สถาบัน ดีขึ้น
- ปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยใดพิสูจน์ได้อย่างแน่นอนว่าการเปิดเพลงให้ลูกน้อยฟังในท้องนั้น จะเป็นผลดีในระยะยาว หรือช่วยเสริมทักษะความรู้ความสามารถของลูกน้อยหลังคลอดได้

- ในไตรมาสที่ 3 ลูกในห้องสามารถได้ยินเสียงเพลงที่คุณแม่เปิดให้ฟังได้ ควรเลือกเปิดเพลงที่ มีท่วงทำนองเบา ๆ ผ่อนคลาย ไม่เปิดเสียงดังเกินไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง คืออะไร
- เพลงโมสาร์ท ช่วยให้ลูกฉลาดขึ้นจริงไหม
- เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง เปิดให้ลูกฟังตั้งแต่อยู่ในท้องได้ไหม
- เพลย์ลิสต์เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง นำไปเปิดให้ลูกฟังได้เลย
- เพลงพัฒนาสมองลูกที่ดี ต้องเป็นยังไง
- แนะนำกิจกรรมที่พ่อแม่ได้ใช้เวลา กับลูก และช่วยพัฒนาสมอง

เพลงโมสาร์ท คืออะไร

ก่อนอื่นเรามารู้จักกับโมสาร์ทกันก่อน เขาคือ วีโอล์ฟกัง อมาเดอุส โมสาร์ท (Wolfgang Amadeus Mozart) นักดนตรีซิมโฟนีระดับโลกชาวออสเตรีย เป็นผู้ที่มีผลงานเพลงคลาสสิกมากมาย ซึ่งในปี ค.ศ. 1950 บทเพลงของ Mozart ถูกนำมาศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพสมอง โดย ดร.อัลเฟรด โทมาทิส (Alfred A. Tomatis) แพทย์ชาวฝรั่งเศส และพบว่าการฟังดนตรีของโมสาร์ทมีส่วนช่วยให้ความจำและตรรกะของกลุ่มทดลองที่เป็นนักศึกษาจาก 36 สถาบันต่างๆ ได้ และเข้าเป็นคนสร้างคำว่า “โมสาร์ทเอฟเฟกต์” (The Mozart Effect) ที่เชื่อว่าบทเพลงคลาสสิกเป็นทางเลือกใหม่ ของการพัฒนาสมองให้เกิดการเพิ่มพูนความทรงจำนั้นเอง

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

เพลงโมสาร์ท ช่วยให้ลูกฉลาดขึ้นจริงไหม

คุณแม่บางท่านอาจเคยได้ยินมาบ้างว่า การฟังเพลงขณะตั้งครรภ์นั้น อาจช่วยให้ทารกที่คลอดออก มา มีความฉลาดขึ้น และมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดีขึ้นด้วย แต่ในความเป็นจริงยังไม่มีงานวิจัยใด พิสูจน์ได้อย่างแน่นชัดว่า การเปิดเพลงให้ลูกน้อยฟังตั้งแต่อยู่ในครรภ์นั้นจะเป็นผลดีในระยะยาว หรือช่วยเสริมทักษะความรู้ความสามารถของลูกน้อยหลังคลอดได้หรือไม่ แต่ที่เป็นประโยชน์ได้อย่างแน่นอนเลยคือ ทำให้คุณแม่ได้ผ่อนคลาย และนอนหลับอย่างสบายมากขึ้นนั่นเอง

เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง เปิดให้ลูกฟังตั้งแต่ อายุในท้องได้ไหม

คุณแม่สามารถเปิดเพลงให้ลูกฟังได้ตั้งแต่ช่วงไตรมาสที่ 3 จริง ๆ เจ้าตัวเล็กในครรภ์สามารถได้ยินเสียงตั้งแต่ช่วงสัปดาห์ที่ 16 ถึง 18 แล้ว และเมื่ออายุครรภ์ได้ 24 สัปดาห์ หูของลูกจะเริ่มตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยิน เนียบลงเพื่อฟัง ส่งเสียงตอบกลับเสียงที่ได้ยิน ขยับตัวตอบรับเสียง หรือหันศีรษะไปตามเสียงที่มารบกวน เช่น เสียงหมาเห่า เสียงเครื่องตัดหญ้า เสียงที่มีความถี่ต่ำ พอยเข้าช่วงไตรมาสที่ 3 หรือเมื่อเข้าสู่ช่วงสัปดาห์ที่ 27-40 ลูกในท้องจะจำจำเสียงของคุณแม่ที่สะท้อนผ่านร่างกายของคุณแม่ได้แล้ว รวมถึงเสียงจังหวะการเต้นของหัวใจ เสียงท้องร้องของคุณแม่ด้วย ทึ่งหมายความว่าในไตรมาสที่ 3 ลูกในท้องก็สามารถได้ยินเสียงเพลงที่คุณแม่เปิดให้ฟังได้แล้วเช่นกัน



เพลย์ลิสต์เพลงโมสาร์ทพัฒนาสมอง นำไปเปิดให้ลูกฟังได้เลย

จากการศึกษา อธิบายได้ว่าเสียงเพลงโมสาร์ททำให้ทารกสงบ ผ่อนคลายและสุขสบายนั้น ได้รับการสนับสนุนจาก ศัลยแพทย์ จิตแพทย์ และนักพัฒนาเด็ก ที่ศึกษาไว้แล้วว่า การฟังเพลงโมสาร์ทช่วยให้ทารกสามารถฟังและเรียนรู้ได้ดีขึ้น สำหรับคุณแม่ที่สนใจจะเปิดเพลงโมสาร์ทให้ลูกฟัง เราขอรับรอง

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 พังษาย ๆ อุ่นๆ เพลงคลาสสิก เพลงบรรเลง หรือเพลงที่คุณแม่ชอบ หากคุณแม่ชอบเพลงคลาสสิกพังเพลงที่ชอบได้โดยเลือกเพลงที่มีจังหวะเบา ๆ ที่เน้นความผ่อนคลาย ไม่มีเนื้อหาเศร้าจนเกินไป เพราะขณะที่เปิดเพลงผู้ที่จะได้รับผลโดยตรง นั่นก็คือคุณแม่ การได้ฟังเพลงทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เสมือนได้พักผ่อนและมีความสุข ร่างกายจึงหลังสารแห่งความสุขหรือสารเอนดอร์ฟินอุ่นๆ ช่วยทำให้เจ้าตัวเล็กได้รับสารแห่งความสุขที่หลังมาจากคุณแม่ไปด้วยเช่นกัน สารเอนดอร์ฟินจะส่งผลให้ลูกมีการพัฒนาการทางสมองและด้านอารมณ์ที่ดี และมีความสุขตามไปด้วย การเปิดเพลงควรเปิดเพลงด้วยเสียงที่ดังพอประมาณ มีระยะห่างจากห้องสักเล็กน้อย ไม่จำเป็นต้องฟังแต่เพลงช้า เพราะเพลงที่มีทำนองค่อนข้างเร็ว ก็อาจช่วยกระตุนให้ลูกน้อยมีการดีดตัว และกระตุ้นพัฒนาการทางด้านการได้ยินเช่นกัน

แนะนำกิจกรรมที่พ่อแม่ได้ใช้เวลา กับลูก และช่วยพัฒนาสมอง

ไม่ใช่แค่ฟังเพลงเท่านั้น แต่ยังมีอีกหลายกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมอง รวมถึงพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ ของลูกได้เช่นกัน

1. พูดคุยกับลูก

เพราระการพูดคุยกับลูกในครรภ์บ่อย ๆ ด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ประโยชน์ซึ้ง เพื่อให้ลูกคุ้นเคย จะช่วยให้ระบบประสาทและสมองที่ควบคุมการได้ยินมีพัฒนาการที่ดี และเตรียมพร้อมสำหรับการได้ยินของลูกหลังคลอด ควรเล่าแต่เรื่องดี ๆ เพราะวิตามินของคุณแม่ก็จะส่งไปเป็นสุขไปด้วย ไม่ควรเล่าเรื่องทุกข์ใจให้ลูกฟัง ถึงแม่เราจะไม่รู้ว่าเจ้าตัวเล็กจะเครียดใหม่ แต่คุณแม่ที่เป็นคนเล่าเรื่องก็ต้องมีความเครียดแน่นอน

2. ลูบหน้าท้องเบา ๆ

การลูบหน้าท้องเป็นวงกลม จากทางด้านล่างขึ้นข้างบนหรือจากทางด้านบนลงล่าง ก็ได้ จะเป็นการช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองส่วนรับรู้ความรู้สึกของลูก ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการดีขึ้นได้เช่นกัน

3. ส่องไฟที่หน้าท้อง

การส่องไฟที่หน้าท้องจะทำให้เซลล์สมองและเส้นประสาทส่วนรับภาพและการมองเห็นมีการพัฒนาดีขึ้น คุณแม่รู้ว่าลูกน้อยในครรภ์สามารถตระผิบตาเพื่อตอบสนองต่อแสงไฟได้ตั้งแต่อายุครรภ์ประมาณ 7 เดือน การส่องไฟยังเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการมองเห็นภายหลังคลอดอีกด้วย

4. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมสำหรับแม่ตั้งครรภ์ นอกจากเนื้อจากโปรตีนแล้ว “ไขมัน” ก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะเนื้อสมองของลูกน้อยในครรภ์มีไขมันเป็นส่วนประกอบหลักโดยเฉพาะที่มีกรดไขมันไม่อิมตัว ซึ่งมีมากถึง 60 เปอร์เซ็นต์ และกรดไขมันที่มีชื่อว่า ดีเอชเอ (DHA - Docosahexaenoic Acid) และ เออาร์เอ (ARA - Arachidonic Acid) นั้นมีความสำคัญต่อพัฒนาการสมองของลูกน้อยมาก ซึ่ง ดีเอชเอ (DHA) มีมากในอาทหูจำพวกปลาทูและสาหร่าย ทะเล ส่วน เออาร์เอ (ARA) มีมากในอาหารจำพวกนำมันพีช เช่น นำมันดอกคำฝอย นำมันเม็ดทานตะวัน เป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารดังกล่าวก็เพื่อสร้างเนื้อสมองและระบบเส้นใยประสาทที่ดีให้ลูกน้อยต่อไป

เรื่องของบทเพลงของโมสาร์ทแม้ว่าจะยังไม่มีงานวิจัยรองรับว่าทำให้ลูกคลายได้ 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 แพ้ท้องพอดีพอดี กำยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกร่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไนคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อรกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอยู่ให้มีครบรอบเรียบร้อยไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ศึกษาทัศนคติของผู้บริโภคที่จะใช้ดนตรีคลาสสิกเพื่อเป็นการสื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กทารก, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
2. ตั้งครรภ์ เสียงดนตรี และผลิตีต่อเด็กในท้อง, pobpad
3. เปิดเพลงให้ลูกในท้องฟัง ช่วยให้ลูกผ่อนคลายและเสริมสร้างพัฒนาการ, hellokhunmor
4. ผลของเสียงเพลงโน้ตราชต่ออัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ค่าความอิมตัวของออกซิเจนในเลือด และระยะเวลาการนอนหลับในทารกเกิดก่อนกำหนด, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. “เพลง” ช่วยกระตุ้นสมองให้ลูกนกดี จริงหรือ?, โรงพยาบาลเปาโล
6. อยากระดูนให้ลูกนกดูตั้งแต่อยู่ในท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร
ไม้อลีน

สพิงโกรไม้อลีน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน