

วิธีเลี้ยงลูกให้ฉลาด สมองไว ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 6 ปี

รวมบทความเกี่ยวกับ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ตัวช่วยพัฒนาสมอง

บทความ

มี.ค. 3, 2020

ความฉลาดของเด็กไม่ได้เกิดขึ้นจากความสมบูรณ์ของสมองเพียงอย่างเดียวแต่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ด้วย การที่พ่อแม่ส่งเสริมให้ลูกได้ลองทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการลองผิดลองถูก หรือพยายามให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จะเป็นการกระตุ้นให้ลูกน้อยรู้จักการแสดงออกที่ดี มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และฉลาดในการเอาตัวรอดด้วย

สรุป

- ความฉลาดของลูก พ่อแม่สามารถช่วยได้ ด้วยการกระตุ้นสมองและพัฒนาการของลูกน้อยตามช่วงวัย ทั้งการชวนลูกเล่น การพูดคุย การออกไปเที่ยวเล่นนอกบ้าน หรือแม้แต่การทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สามารถช่วยให้ลูกน้อยพัฒนาไอคิวของตัวเองได้
- วิธีทำให้ลูกฉลาดมีหลายวิธีด้วยกัน วิธีที่ง่ายที่สุดคือการให้ลูกกินนมแม่ เพราะนมแม่เป็นโภชนาการธรรมชาติที่อุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิดรวมทั้งสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาสมองของลูกน้อย เช่น ดีเอชเอ วิตามิน ทอรีน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เป็นต้น
- การนอนหลับเพียงพอเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ลูกน้อยมีการจดจำที่ดี ช่วยให้เด็กมีสมาธิในการเรียนรู้และยังส่งผลต่ออารมณ์ของเด็กด้วย พ่อแม่จึงควรให้ลูกน้อยนอนแต่หัวค่ำและตื่นนอนแต่เช้าจนเป็นนิสัย เพื่อเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ในวันถัดไปของลูกน้อย

เข้าใจสมองและพัฒนาการลูกน้อย วัยแรกเกิด ถึง 6 ขวบ

สมองของเด็กมีการเรียนรู้และพัฒนาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ โดยสมองของเด็กจะมีการพัฒนามากที่สุดถึง 80% ในช่วงวัยแรกเกิดจนถึงวัย 6 ขวบ ในช่วงเวลานี้เป็นโอกาสทองที่พ่อแม่จะกระตุ้นพัฒนาการและการเรียนรู้ให้ลูกน้อย เพื่อให้เด็กฉลาดสมวัย ดังนี้

1. วิธีกระตุ้นสมองเด็ก วัยแรกเกิด -1 ปี

- ทารกในช่วงวัยแรกเกิดจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่เร็วมาก สิ่งที่กระตุ้นพัฒนาการของลูกน้อยได้ดีที่สุดคืออ้อมกอดของคุณแม่ พร้อมกับการเล่นหรือหยอกล้อโดยการโยกตัวไปมา หรือพูดคุยจะช่วยให้เด็กสนุกกับการเรียนรู้ได้มากขึ้น
- พอลูกน้อยอายุได้ประมาณ 6 เดือน ช่วงนี้หนูน้อยจะเริ่มมองเห็นและจดจำใบหน้าได้ของคุณแม่ได้แล้ว คุณแม่ควรพูดคุยหยอกล้อกับลูก เล่นจ๊ะเอ๋ หรือร้องเพลงง่าย ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นพัฒนาการให้ดีขึ้น
- เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัยคูลานเด็กจะเริ่มสนใจของเล่นมากขึ้น คุณแม่ควรให้ลูกเล่นของเล่นแต่ควรมีของเล่นน้อยชิ้นเพื่อไม่ให้ลูกเสียสมาธิ และควรระวังอย่าลูกนำของเล่นเข้าปากเพราะอาจเป็นอันตรายได้



2. วิธีกระตุ้นสมองเด็ก วัย 1-3 ปี

- พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อของลูกน้อยดีขึ้นมาก ทำให้สามารถเดินและทรงตัวได้ดี ซีดเขียนได้ และทานอาหารเองได้แล้ว คุณแม่จึงควรฝึกกระตุ้นสมองโดยให้ลูกน้อยหยิบจับของด้วยตนเอง เพื่อให้เค้าได้ลองผิดลองถูก
- สมองของเด็กวัย 1-2 ปี สามารถจดจำตัวอักษรได้พอ ๆ กับการฟังแล้ว คุณแม่จึงควรชวนลูกฝึกสมองด้วยการพูดคุยให้ลูกลองออกเสียงตาม พยายามอ่านหนังสือให้ลูกฟัง และถ้าใครอยากให้ลูกเป็นเด็กสองภาษาสามารถเริ่มใช้ภาษาที่สองพูดคุยกับลูกน้อยได้เลย
- พ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกมีอิสระทางความคิด เมื่อลูกอยากเล่นอะไรพ่อแม่ควรปล่อย ไม่ควรดลกดทับกับเรื่องเพื่อนของลูก และควรส่งเสริมให้ลูกช่วยเหลือตนเองเด็กจะได้รู้สึกภูมิใจในตัวเองเมื่อทำบางอย่างสำเร็จแม้จะเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

3. วิธีกระตุ้นสมองเด็ก วัย 3-6 ปี

- พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กมีความแข็งแรงมาก สามารถเดินและวิ่งได้ดี ทั้งยังชอบเล่นกับเพื่อน ชอบถาม ชอบสงสัย และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ คุณแม่จึงต้องเสริมพัฒนาการลูกน้อยด้วยการพาดอบลูกทุกคำถามเท่าที่จะตอบได้ ไม่ควรตัดบทเพื่ออาจทำให้ความคิดเด็กถูกทำลายไป
- ช่วงเวลานี้พ่อแม่ควรเสริมให้ลูกใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ หากลูกพ่อแม่ชวนลูกระบายสีแล้วลูกน้อยวาดหรือระบายสีอะไรที่ผิดไปจากธรรมชาติพ่อแม่ไม่ควรดูว่า เพราะการกระทำนี้จะปิดกั้นพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กได้
- วิธีกระตุ้นสมองของเด็กวัยนี้ที่พ่อแม่ควรทำ คือ การพาลูกไปสำรวจพิพิธภัณฑ์ ชมสวนสัตว์ ดูสารคดี เข้าครัวลองทำอาหาร สัมผัสกับธรรมชาติ หรือฝึกเล่นดนตรี เพื่อให้ลูกได้สัมผัสกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่หลากหลายเพื่อให้เด็กสั่งสมความรู้ให้ได้มากที่สุด



10 วิธีเลี้ยงลูกให้ฉลาด เพิ่มพลังสมองให้กับลูกน้อย

เด็กจะเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่ในท้องแม่และจะพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วง 3 ปีแรกของชีวิตแล้วค่อย ๆ พัฒนาไปอย่างต่อเนื่อง การเสริมสร้างความฉลาดหรือไอคิวเพื่อกระตุ้นให้ลูกน้อยเกิดความจำ ความคิด รู้จักเชื่อมโยงสามารถทำได้หลากวิธี คือ

1. ดื่มนมแม่

นมแม่เป็นสารอาหารธรรมชาติที่มีคุณค่าครบถ้วนเหมาะสมกับเด็กมากที่สุด เพราะในนมแม่มีสารอาหารจำเป็นต่อการพัฒนาสมอง เช่น ทอรีน มีกรดไขมัน ARA DHA และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอี ลิน รวมถึงเอมไซม์ที่ร่างกายต้องการนำมาใช้ในการพัฒนาสมอง อีกทั้งการโอบกอดลูกน้อย ระหว่างให้นมและการโต้ตอบกับลูกยังเป็นการกระตุ้นให้ลูกน้อยเกิดการเรียนรู้และการตอบสนอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสมอง ทำให้สมองของลูกทำงานได้เต็มที่และต่อเนื่อง และมีไอคิวสูง

2. เรียนรู้จากการเล่น

เป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยให้ลูกน้อยพัฒนาสมองได้ดี การเล่นที่ดีควรให้ลูกน้อยได้เล่นตามวัย ดังนี้

1. **การเล่นของเด็กขวบปีแรก** เด็กในช่วงนี้พ่อแม่ควรเน้นให้ลูกได้ออกสำรวจด้วยตนเองให้มากที่สุด และควรปล่อยให้ลูกได้เล่นอย่างอิสระไม่ต้องบังคับ หรือคาดหวังให้ลูกเล่นตามรูปแบบหรือความต้องการของพ่อแม่ เพราะหนูน้อยอยู่ในช่วงวัยลองผิดลองถูกหากเกิดการบังคับมาก ๆ เด็กจะเกิดความสนใจในการเรียนรู้ลดน้อยลง
2. **การเล่นของเด็ก 2 ปี** พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกน้อยช่วงวัยนี้เล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นไม่ว่าจะเดินหรือปีนป่าย การเล่นที่มีรูปแบบที่ชัดเจนที่มีเป้าหมายเล็ก ๆ เช่น การร้อยลูกปัด การต่อบล็อก รวมถึงการเล่นที่ทำให้เกิดความจำระยะสั้นในระหว่างที่เล่นลูกอาจเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมจากสิ่งที่เห็นทำให้เด็กสามารถทำบางอย่างได้เองได้จากการสังเกตพ่อแม่
3. **การเล่นของเด็ก 2 - 3 ปีขึ้นไป** เด็กวัยนี้จะเริ่มสนุกกับการแต่งแต้มจินตนาการทำให้มีการเล่นบทบาทสมมติมากขึ้น เช่น การเล่นขายของ หรือการจำลองเหตุการณ์ต่าง ๆ พ่อแม่จึงต้องเข้าไปมีส่วนร่วมกับลูกน้อย เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้และให้ลูกได้ฝึกฝนการใช้ภาษา การโต้ตอบ และทักษะการตอบคำถามได้ดีขึ้น

3. นอนตั้งแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า

การปลูกฝังให้ลูกน้อยมีวินัยในการนอนเป็นเวลา จะทำให้ลูกน้อยนอนหลับได้เพียงพอ ซึ่งการนอนที่ดีจะมีผลต่อการเรียนรู้ สมาธิ และพัฒนาการด้านอารมณ์ เมื่อลูกตื่นไปเรียนในตอนเช้าจะช่วยให้สามารถจดจำและมีสมาธิในการเรียนรู้ได้ดีนั่นเอง

4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายจะทำให้สมองและร่างกายของลูกน้อยตื่นตัวพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การออกกำลังกายของเด็กวัยนี้พ่อแม่อาจใช้การเล่นเข้ามาช่วยด้วย หรืออาจเป็นกีฬาที่ปลอดภัยกันแพ้พลัดกันชนะ เพื่อให้เด็กรู้สึกมั่นใจในตัวเองและพร้อมที่จะเล่นเพื่อพัฒนาการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน

5. พยายามพาลูกฝึกสมองบ่อย ๆ

หากิจกรรมฝึกสมองให้กับลูกน้อยมักเป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบ (pattern style) เช่น การอ่าน และการเล่นดนตรี หรือการพูดโต้ตอบ กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ลูกน้อยค่อย ๆ ได้เรียนรู้ จดจำ และสามารถพัฒนาต่อยอดเป็นทักษะที่ดีในอนาคตได้

6. ชวนลูกทำกิจกรรมกระตุ้นความจำ

เมื่อสมองของลูกน้อยสามารถจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดี จะทำให้สมองของลูกน้อยเกิดการเรียนรู้ได้ดีเช่นเดียวกัน พ่อแม่ควรเริ่มฝึกลูกรู้จักการท่องจำโดยการสอบถามถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้ว เช่น มือที่ แล้วลูกกินอะไร แครอทที่ลูกกินมีสีอะไร หรือถามจำนวนตัวเลข หรือคำเรียกแทนสิ่งของนั้น ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นการจดจำของลูกน้อย

7. เล่นนิทานให้ลูกฟัง

การเล่นนิทานเป็นช่วยเพิ่มระดับสติปัญญาให้กับลูกได้ เพราะในระหว่างที่พ่อแม่เล่นนิทานลูกอาจมีคำถามที่ชวนสงสัย หรือพ่อแม่อาจใช้การตั้งคำถามเกี่ยวกับการกระทำของตัวละคร เพื่อให้ลูกน้อยได้รู้จักการคิดวิเคราะห์เมื่อเจอปัญหา อีกทั้งกิจกรรมที่มีการโต้ตอบไปมาจะทำให้ลูกน้อยพัฒนาทักษะด้านการสื่อสารเพิ่มขึ้นด้วย

8. เสริมอาหารบำรุงสมองให้ลูก

ในช่วงที่พัฒนาการทางร่างกายและสมองของลูกน้อยกำลังเติบโตอย่างก้าวกระโดด การได้รับสารอาหารที่จำเป็นและครบถ้วนตามหลักโภชนาการจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี โดยการให้ลูกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ที่มีความหลากหลาย เน้นการเสริมอาหารที่มีวิตามินบีและอี, โอเมก้า 3 DHA ไอโอดีน และธาตุเหล็ก รวมถึงสารอาหารอื่น ๆ ที่ช่วยบำรุงระบบประสาทและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง เพื่อให้ลูกน้อยมีความจำที่ดีพร้อมที่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ

9. เลิกพูดคำว่า “อย่า” กับลูกน้อย

คำว่า “อย่า” เป็นคำที่พ่อแม่ไม่ควรพูดจนติดปาก เมื่อลูกอยากจะทำอะไรหรือสนใจอะไรพ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกได้ลองทำบ้าง เพราะการพูดห้ามลูกตั้งแต่ที่ลูกยังไม่ได้ลงมือทำอาจเป็นพฤติกรรมของพ่อแม่ที่ไปปิดกั้นพัฒนาทางสมองของลูกเสียก่อน เพราะการให้ลูกได้ลงมือทำด้วยตัวเองจะช่วยให้เด็กได้ฝึกการเรียนรู้และฝึกการแก้ปัญหา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาต่อ ยอดเป็นความฉลาดในอนาคตของเด็กได้

10. ใช้พลังของดนตรีสร้างฉลาด

การใช้ดนตรีเชื่อมโยงกับความฉลาดของเด็กพ่อแม่ทำได้โดยการใช้ดนตรีคลาสสิก เพราะท่วงทำนองที่เบาและช้าของดนตรีคลาสสิกนี้จะทำให้ลูกน้อยมีอารมณ์ที่ผ่อนคลาย อีกทั้งจังหวะที่มีความถี่อย่างสม่ำเสมอและความเสียงสูงต่ำของดนตรีจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองในด้านคิดวิเคราะห์ และด้านภาษาของเด็กได้ดีด้วย

สิ่งสำคัญที่ช่วยให้ลูกน้อยฉลาดต้องเริ่มจากการมีโภชนาการที่ดีที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัยของลูกน้อย พร้อมด้วยการกระตุ้นสมองด้วยการกอด การทำกิจกรรมต่าง ๆ การเล่น รวมถึงการเอาใจใส่ของพ่อแม่ เพื่อให้ลูกน้อยเกิดความมั่นใจและความพร้อมที่จะเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ลูกน้อยสามารถพัฒนาความสามารถและทักษะด้านต่าง ๆ ของตัวเองไปพร้อมกับพัฒนาการของร่างกายและสมองได้

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

อ้างอิง

- มหัทศจรีย์แห่งการอ่าน ฐานพลังการพัฒนาสมองและศักยภาพมนุษย์, แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
- สมองดี เริ่มที่นมแม่, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- พัฒนาสมองของลูกน้อย..ด้วยการเล่นให้เหมาะกับช่วงวัย, โรงพยาบาลพญาไท
- เทคนิคพัฒนา IQ & EQ เพื่อพัฒนาการลูกน้อย, โรงพยาบาลเปาโลสมุทพรปราการ
- กูรูดูแลสมองเด็ก, โรงพยาบาลเวชธานี
- เลี้ยงลูกวัยกำลัง “จำ” ทำยังไงให้ฉลาด, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 12 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอດ



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น