



# 9 อย่าง...สร้างลูกให้ฉลาด และอารมณ์ดี ตั้งแต่อยู่ในครรภ์

รวบรวมโดย นพ. ยุทธนา พูนพานิช

# 1 แม่กินอะไร ... ลูกกินอย่างนั้น

- แม่กินอาหาร เพื่อสร้างร่างกาย และสมองของลูกในครรภ์



... โปรตีน โฟเลต เหล็ก แคลเซียม ไอโอดีน

- ตั้งแต่เดือนที่ 4 ลูกในท้องเริ่มรับรู้รส แม่กินอาหารรสชาดอย่างไร ทารกก็รับรู้รสอย่างนั้น
- เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ถ้าแม่กินอาหารรสจัด ทารกจะจำกลิ่นอาหารชนิดนั้นได้ นานหลายปี
- อาหารที่แม่กินตอนตั้งครรภ์ มีผลต่ออาหารที่ลูกชอบ เมื่อเขาโตขึ้น
- แม่จึงต้องกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ลูกที่คลอดออกมา ก็พร้อมจะรับรู้รสชาติอาหาร ในแบบต่าง ๆ เมื่อถึงวัยที่เหมาะสม

## 2 ลูบหน้าท้องกระตุ้นสมอง ...สร้างให้ลูกอารมณ์ดี

- สัปดาห์ที่ 8-10 ทารกเริ่มรับรู้สัมผัสทางกายได้
- แม่ใช้มือลูบหน้าท้องเบา ๆ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมอง ลูบเป็นวงกลมหรือลูบขึ้นลงก็ได้
- ขณะที่ลูบ...ใช้ความรักจากใจของแม่ ส่งผ่านมือไปยังลูกในท้อง เพราะลูกสามารถรับรู้ความรู้สึกของแม่ได้
- ขณะที่ลูบ พูดคุยหรือร้องเพลงเบา ๆ ให้ลูกฟังด้วย เป็นการเพิ่มพัฒนาการที่ดี และทำให้แม่มีความสุขด้วย
- เมื่อแม่มีความสุข ร่างกายจะหลั่งเอนโดรฟิน และส่งผ่านทางสายสะดือไปยังลูก ทำให้ลูกอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย มีพัฒนาการที่ดีทั้ง IQ และ EQ



# 3 พูดคุยกับลูกในครรภ์ ...สร้างทักษะและสัมพันธที่ดี



- อายุครรภ์ 4-5 เดือน ประสาทหูเริ่มทำงาน พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกในท้อง พูดคุยบ่อย ๆ เสียงพูดของพ่อแม่ จะส่งผ่านไปถึงลูก ช่วยกระตุ้นการได้ยิน รับรู้ แยกแยะเสียง จะทำให้มีทักษะด้านภาษาและสื่อสาร ตั้งแต่ยังไม่คลอด
- ให้อุณหภูมิแวดล้อมที่ไม่ใช่พ่อแม่ พูดคุยด้วย เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับเสียง เพราะโทนเสียงของแต่ละคน จะแสดงถึงความอ่อนโยน ความแข็งกระด้าง ความนุ่มนวล ลูกจะได้เรียนรู้ ความสัมพันธ์ที่ดีจาก คนที่มาพูดคุยผ่านหน้าท้องของแม่
- การพูดคุยกับลูก เป็นการสื่อสารที่ดี มีความรัก ความผูกพัน จะทำให้ลูกรักและผูกพันตอบในทางที่ดีเช่นเดียวกัน

# 4 อ่านหนังสือให้ลูกในห้องฟัง สร้างทักษะด้านภาษา..ความจำ

- แม่อ่านออกเสียงให้ลูกฟัง ใช้เวลาสัก 30 นาที หรือก่อนนอนทุกวัน อ่านนิทานเด็ก หนังสือ วรรณกรรมเด็ก เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของสมอง โดยเฉพาะทักษะด้านภาษา
- อ่านหนังสือด้วยโทนเสียงสูงต่ำ เหมือนการเล่านิทาน และเอามือแตะท้องเบา ๆ ไปด้วย ในขณะที่อ่าน จะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการให้ลูกตอบสนองกับเสียงของแม่ไปด้วย
- ในไตรมาสที่ 3 นอกจากทารกจะได้ยินเสียงชัดเจนแล้ว ทารกเรียนรู้ที่จะจำด้วย



# 5 เปิดเพลงให้ลูกในท้องฟัง ...กระตุ้นสมองและการได้ยิน

- อายุครรภ์ 4-5 เดือน ลูกเริ่มได้ยิน ควรเปิดเพลงให้ลูกฟัง ครึ่งถึง 1 ชม./วัน เพื่อกระตุ้นการได้ยินและการเคลื่อนไหวในท้อง
- เลือกเพลงที่แม่ชอบ ฟังสบาย ช้าหรือเร็วก็ได้ เปิดเพลงให้ห่างจากหน้าท้องประมาณ 1 ฟุต เสียงดังพอประมาณ ลูกอาจตื่นตอบสนองต่อเสียงเพลง เป็นการเพิ่มพัฒนาการทางร่างกาย
- ควรใช้หูฟังแบบครอบศีรษะ (ถ้ามี) เสียงและจังหวะจะดังถึงลูกในท้องได้ดีกว่า คลื่นเสียงจะกระตุ้นการได้ยินได้เร็วขึ้น
- ควรเปิดเพลงให้ลูกฟังในช่วงบ่าย เป็นช่วงที่ลูกตื่นตัวมากที่สุด





# 6 ไฟฉายส่องท้อง...

## กระตุ้นสมองและการมองเห็น

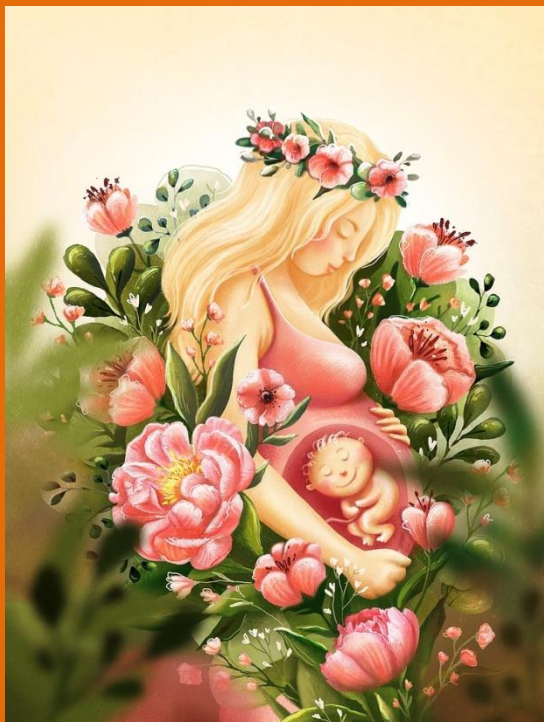
- เมื่ออายุครรภ์ 7 เดือน ลูกในครรภ์ลืมนตา กระพริบตา มองเห็นแสง และแยกความมืด กับความสว่างได้
- พ่อแม่ใช้ไฟฉายส่องที่หน้าท้อง เปิดปิดไฟพร้อมกับพูดว่า “ แม่จะเปิดไฟแล้วนะ ลูกมองเห็นแสงหรือเปล่า ” ถ้าปิดไฟ ก็ถามว่า “แม่ปิดไฟแล้ว ลูกมองไม่เห็นแล้ว ใช่ไหม ”
- ใช้ไฟฉายส่องที่หน้าท้อง วนเป็นวงกลมรอบสะดือซ้ำ ๆ ลูกจะเคลื่อนไหวสนใจแสง เล่นกับลูก วันละ 5-10 ครั้ง ประมาณ 1-2 นาที
- การส่องไฟที่หน้าท้อง ทำให้เซลล์สมองและประสาทส่วนรับภาพและการมองเห็นมีการพัฒนาดีขึ้น

# 7 ออกกำลังกาย ... กระตุ้นประสาทสัมผัส



- 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ออกกำลังกายเบา ๆ ช้า ๆ เริ่มต้นออกกำลังกายวันละ 5-15 นาที เพิ่ม 5 นาทีต่อสัปดาห์ จนสามารถทำต่อเนื่องได้วันละ 30 นาที เริ่มจากสัปดาห์ละ 3 วัน แล้วจึงเพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 4 วัน
- ใน 3 เดือนสุดท้าย ลดเวลาและลดความแรงในการออกกำลังกายลง
- เมื่อแม่ออกกำลังกาย ลูกในท้องจะเคลื่อนไหวตามจังหวะของแม่ด้วย เป็นการกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของลูกให้พัฒนาดีขึ้น
- Endorphin หลังทำให้แม่และลูก มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน นอนหลับได้ดี





# 8 กลิ่นหอม...กระตุ้นการ รับกลิ่นของลูกในท้อง

• เมื่ออายุครรภ์ 6-7 เดือน เซลล์ประสาทรับกลิ่นของลูกเริ่มพัฒนา รับรู้กลิ่นต่าง ๆ ได้ และจะตอบสนองต่อกลิ่นต่าง ๆ โดยอาจทำหน้าที่เบะหรือขยับศีรษะ...หมายความว่า เมื่อคลอดออกมา ลูกสามารถจดจำและรู้สึกคุ้นเคยกับกลิ่นของแม่ได้

- พ่อแม่สามารถกระตุ้นการรับกลิ่น โดยใช้กลิ่นหอมจากธรรมชาติ ดอกไม้ หรือออร์โมนอ่อน ๆ ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมภายในบ้าน ทำให้แม่ผ่อนคลาย ลดภาวะเครียดช่วงใกล้คลอดได้
- เมื่อแม่อารมณ์ดี มีความสุข จากฮอร์โมนเอ็นโดรฟินที่หลั่งออกมา จะส่งผลต่อไอคิวของลูกน้อยให้ฉลาดได้ อย่างไม่น่าเชื่อ

# 9 จิตประภัสสร... ตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์



- แม่ที่อารมณ์ดี จะหลั่งสารแห่งความสุข คือ Endorphin ที่ผ่านไปยังลูกได้ ทำให้ลูกอารมณ์ดี และมีความสุข
- แม่ที่เครียด หงุดหงิด โมโหง่าย จะหลั่งสารแห่งความเครียดคือ Cortisol ที่ผ่านไปยังลูก จะขัดขวางพัฒนาการของลูกทั้งร่างกาย สมองและจิตใจ

- การรักษาใจของแม่ เป็นการพัฒนาจิตของแม่และลูก ไปพร้อมกันตลอด 9 เดือน โดยมีพ่อและวงศาคณาญาติเป็นผู้เกื้อกูล
- การฝึกสมาธิ จะทำให้ใจของแม่และลูก กลับมาอยู่ในสภาวะจิตประภัสสร และทำให้ลูกอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย มีพัฒนาการที่ดีทั้ง IQ และ EQ