

แจกเพลย์ลิสต์เพลงกล่อมนอนเด็กช่วยเสริมพัฒนาการสมองให้ลูกน้อย

รวมบทความ ทางภารกิจ เกิด การดูแลเด็กทางภารกิจให้ดีที่สุด

บทความ

ก.ย. 17, 2025

7นาที

บ้านไหนมีเจ้าตัวเล็กที่หลับยากบ้าง ? จะเข้านอนแต่ละทีก็เป็นเรื่องใหญ่ เรามีเคล็ดลับที่รับรองว่า ทำตามได้ง่าย ๆ มากฝ่าก นั้นคือ “เพลงกล่อมนอนเด็ก” นั้นเอง คุณพ่อคุณแม่หลายคนก็เคยพึงเพลง กล่อมนอนเด็กมาตั้งแต่เล็ก ๆ แต่รู้ไหมว่า เพลงกล่อมนอนเด็กนั้นไม่ได้มีประโยชน์แค่ช่วยให้ลูก หลับง่ายเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อพัฒนาการของลูกน้อยด้วย

คำถ้ามที่พบบ่อย

การร้องเพลงกล่อม ทำให้ลูกหลับง่ายขึ้นจริงหรือคะ?

၁၆

จริงมากๆ เลยค่ะคุณแม่! เสียงร้องที่อ่อนโยนและคุ้นเคยของคุณแม่เป็นเหมือน "ยานอนหลับ" ชั้นดีจากธรรมชาติเลยค่ะ มันช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และผ่อนคลาย ทำให้เขาค่อยๆ เคลิมหลับไปได้ง่ายขึ้นค่ะ ไม่จำเป็นต้องร้องเพลงนานๆ แค่ร้องเบาๆ ก็ได้ผลดีเยี่ยมแล้วค่ะ หากคุณแม่มีข้อกังวลใจเกี่ยวกับปัญหาการนอนของลูก ควรปรึกษาภารมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กนะคะ

ลูกยังอยู่ในท้องอยู่เลยค่ะ ถ้าร้องเพลงกล่อมตอนนี้ เขากำได้ยินไหมคะ?

ຄົມ

ได้ยินชัดเลยค่ะคุณแม่! เขาจะเริ่มได้ยินเสียงจากภายนอกชัดเจนขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2 ค่ะ เสียงของคุณแม่เป็นเสียงแรกๆ ที่เขาจะจดจำได้ การร้องเพลงกล่อมให้เข้าฟังตั้งแต่ในท้องเป็นการสร้างสายใยความผูกพันที่แสนวิเศษ และยังช่วยให้เขารู้สึกปลอดภัยมากขึ้น เนื่องจากเสียงของคุณแม่ เมื่อคลอดออกมานแล้วได้ยินเพลงเดิมๆ ก็จะช่วยให้เขางงงบลงได้ง่ายขึ้นค่ะ เรื่องพัฒนาการการได้ยินของทารกในครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องนะค่ะ

นอกจากช่วยให้หลับง่ายแล้ว เพลงกล่อมมีประโยชน์อะไรบ้างคะ?

มีประโยชน์มากกว่าที่คิดเลยค่ะ! การฟังเพลงกล่อมเป็นการ "กระตุ้นพัฒนาการสมอง" ต้านภาษาให้ลูกน้อยตั้งแต่เนิ่นๆ เลยค่ะ เขาจะได้เรียนรู้จังหวะ คำศัพท์ และโครงสร้างของภาษาผ่านเสียงเพลงค่ะ นอกจากนี้ยังช่วยขัด戢อาการนอนให้เข้าเป็นเด็กที่อ่อนโยนและใจเย็นด้วยค่ะ หากคุณแม่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อย ควรปรึกษาคุณหมอเด็กหรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการระดับประเทศ

สรุป

- มีการทำการวิจัยเชิงทดลองแล้วพบว่า หลังจากฟังเพลงกล่อมนอนทารกร่วมกับการไกวเปล แล้วพบว่า เด็ก ๆ กล่อมทดลองนั่น มีระยะเวลาการนอนหลับที่ยาวนานขึ้นจริง ๆ
- เพลงกล่อมนอนช่วยให้ลูกหลับได้ง่ายขึ้นด้วยการทำอง และเสียงร้องที่อ่อนโยน และช่วยให้เข้าปลดปล่อยความตื่นตัว
- ลูกน้อยในครรภ์สามารถได้ยินเสียงคุณแม่ได้ในช่วงไตรมาสที่ 2 โดยในสัปดาห์ที่ 23 จะได้ยินเสียงจากภายในออกเป็นครั้งแรก เป็นเสียงทุ่มต่ำก่อน แหล่งจากนั้นลูกจะค่อย ๆ ได้ยินเสียงที่สูงขึ้นตามมา คุณแม่จึงสามารถร้องเพลงกล่อมเด็กตั้งแต่ลูกอยู่ในท้องได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยให้ลูกหลับง่ายขึ้นจริงไหม
- ควรร้องเพลงกล่อมนอนเด็กให้ลูกฟังตอนไหนบ้าง
- 6 ประโยชน์ของเพลงกล่อมนอนเด็ก
- เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยขัด戢ภาษาระดับเบื้องต้นให้เป็นคนอ่อนโยนได้
- เพลย์ลิสต์เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยพัฒนา IQ และ EQ ให้ลูกน้อย
- ฝึกภาษาทั้งแม่และลูก ด้วยเพลงกล่อมนอนเด็กภาษาอังกฤษ
- ร้องเพลงกล่อมนอนทารกในครรภ์ ลูกจะรับรู้ได้แน่

คุณพ่อคุณแม่หลายคนคงได้ยินเรื่องของการฟังเพลงกล่อมนอนทารกพัฒนาสมองลูก ที่เป็นที่นิยมในบ้านเราระหว่างหนึ่ง และถึงแม้ว่าจะยังไม่มีผลการศึกษาที่ยืนยันได้ว่า การฟังเพลงตอนท้องช่วยให้ลูกมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดี แต่การที่ลูกน้อยได้ยินเสียงคุณแม่ร้องเพลงกล่อม ย่อมทำให้รู้สึกสบายใจและปลดปล่อยที่มีคุณแม่อ่อนโยน ไม่ร้องให้โวยเย ซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ทางอ้อม อีกทั้งยังทำให้คุณแม่เองได้ผ่อนคลายจากการเครียดในการเลี้ยงลูกอีกด้วย

เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยให้ลูกหลับง่ายขึ้น

จริงไหม

จริง ๆ แล้วเพลงกล่อมนอนเด็ก หรือ เพลงกู่ล่อมเด็กนั้น ก็เป็นเพลงที่ผู้ใหญ่ร้องเป็นท่านองที่อ่อนโยนเพื่อให้เด็กนอนหลับ ไม่ร้องกวนโดยเย เนื้อหาส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของความรักที่มีต่อลูก ธรรมชาติ วิถีในชนบท ฯลฯ เพลงกล่อมเด็กของไทยในภาคต่าง ๆ ก็จะมีเนื้อหาต่างกันไป

แล้วเพลงกล่อมนอนเด็กนั้นช่วยให้เจ้าตัวเล็กหลับได้จริงไหม ? เรื่องนี้ทางสภาพยานาลมีการทำการวิจัยเชิงทดลองแล้วพบว่าหลังจากฟังเพลงกล่อมเด็กร่วมกับการไกวเปลแล้วพบว่า เด็ก ๆ กลุ่มทดลองนั้นมีระยะเวลาการนอนหลับที่ยาวนานขึ้นจริง ๆ

ควรร้องเพลงกล่อมนอนเด็กให้ลูกฟังตอนไหนบ้าง

ขึ้นชื่อว่าเพลงกล่อมนอน หลุยคนคิดว่า เด็ก ๆ ก็ควรฟังก่อนนอนตอนกลางคืนใช่ไหม ? แต่แท้จริงแล้วเพลงกล่อมนอนสามารถฟังได้เรื่อย ๆ เพราะเมื่อเด็กได้ยินเสียงเพลงกล่อมจากผู้ใหญ่ที่เลี่ยง ก็รู้สึกอุ่นใจและปลอดภัย เพราะรับรู้ว่ามีคนอยู่ด้วยตลอดเวลา เมื่อยังนอนก็จะหลับได้ง่าย ไม่ผวา สะดึงตื่นกลางคัน หรือร้องให้โวย เมื่อตื่นนอนขึ้นมาก็จะมีอารมณ์แจ่มใส่งอแรงนเอง



6 ประโยชน์ของเพลงกล่อมนอนเด็ก

ประโยชน์ของเพลงกล่อมนอนเด็กนั้นมีมากมายเลยที่เดียว ที่สำคัญไม่ได้แค่ช่วยให้เจ้าตัวเล็กหลับง่ายเท่านั้น แต่ยังช่วยคุณพ่อคุณแม่อีกด้วย

1. ช่วยให้เด็กนอนหลับได้นานขึ้น ไม่ร้องไห้งอแง การนอนหลับอย่างมีคุณภาพก็ส่งผลให้ร่างกายมีพัฒนาการที่เติบโตตามวัย โดยเฉพาะพัฒนาการทางอารมณ์
2. เพลงกล่อมเด็กช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัย เนื่องจากเขารู้สึกว่าได้ยินเสียงที่คุ้นเคย ทำให้รู้ว่ามีคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดอยู่ข้าง ๆ ก็จะนอนหลับได้สนิทมากขึ้น
3. เมื่อลูก ๆ นอนหลับไว คุณพ่อคุณแม่ก็มีเวลาว่างมากขึ้น หรือมีเวลาทำงานอื่น ๆ ขณะที่ลูกหลับไปได้ด้วย
4. เด็ก ๆ จะได้พัฒนาการทางภาษา ด้านการฟัง การพูดออกเสียง เรียนรู้คำที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และเรียนรู้คำใหม่ ๆ จากการได้ยินคำในเพลงกล่อมเด็ก
5. ช่วยให้หงุดหงิดคุณพ่อคุณแม่และลูกต่างกันผ่อนคลาย ไม่เครียดจากการที่ได้ยิน และได้ร้องเพลงกล่อมนอนที่มีท่วงทำนองอ่อนโยน
6. ช่วยส่งเสริมจินตนาการ เพราะเพลงกล่อมเด็กบางเพลงเป็นเรื่องราวในนิทาน สะท้อนภาพวิถีชีวิตผู้คนอีกด้วย

เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยขัด geleajit ใจลูกให้เป็นคนอ่อนโยนได้

เพราะในเนื้อหาของเพลงกล่อมเด็กส่วนใหญ่ มีถ้อยคำและเรื่องราวที่บอกเล่าถึงความรัก ความห่วงใย ความเอ็นดู และความประณานดีต่อเด็ก ๆ ร่วมกับทำนองที่ร้องกล่อมที่มีนำเสียงอ่อนโยน ปลอบประโลม อ่อนหวาน ทำให้เด็กได้รับรู้ถึงความรักของคุณพ่อคุณแม่ หรือญาติ ๆ ที่เลี้ยงดูได้

เพลย์ลิสต์เพลงกล่อมนอนเด็ก ช่วยพัฒนา IQ และ EQ ให้ลูกน้อย

อย่างที่เราเคยบอกแล้วว่าเพลงกล่อมเด็กนั้นส่งผลให้เด็กหลับง่ายขึ้นจริง ๆ ซึ่งการนอนหลับง่าย นั้นก็ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของลูกน้อยที่ดีขึ้นด้วย เพราะเด็ก ๆ จะไม่ร้องกวน งอแง เมื่อได้นอนหลับอย่างเพียงพอ เขาจะมีอารมณ์ดีไปด้วย ซึ่งนี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของการมี IQ และ EQ ที่ดีขึ้นเช่นกัน

หากไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน มาทางนี้เลย เรา มีเพลงกล่อมนอนที่จะแนะนำคุณแม่ 5 เพลงด้วยกัน เป็นเพลงที่คุณแม่เปิดฟังกับลูกหรือจะร้องคลอไปด้วยก็ได้

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

ฝึกภาษาทึ้งแม่และลูก ด้วยเพลงกล่อมนอนเด็กภาษาอังกฤษ

นอกจากเพลงกล่อมเด็กของไทยและเพลงตามภาคต่าง ๆ แล้ว ยังมีเพลงกล่อมนอนเด็กภาษาอังกฤษที่เป็นที่นิยมอีกไม่น้อย ที่ไม่ใช่แค่ไฟเราะ แต่ยังช่วยฝึกภาษาทึ้งคุณแม่และลูกน้อยอีกด้วย โดยคุณแม่ไม่ต้องกลัวเลยว่าจะยากเกินไป เพราะเพลงกล่อมนอนเด็กภาษาอังกฤษนั้นจะเป็นการนำเข้าคำพัทที่ง่าย ๆ แบบกลอนสนั่น ๆ ใช้ภาษาธรรมชาติ เนื้อหาและท่วงทำนองที่อ่อนโยนและมีเนื้อหาในการสอนเด็ก ๆ ในเรื่องของความรัก สัตว์ ธรรมชาติ หรือการละเล่นของเด็ก

ร้องเพลงกล่อมนอนลูกน้อยในครรภ์ ลูกจะรับ ได้ไหม

ตามพัฒนาการแล้วเจ้าตัวเล็กในไตรมาสที่ 2 อยู่ระหว่างเสียงของเขาสมบูรณ์มากพอที่จะได้ยินเสียงแรก ซึ่งก็คือเสียงในตัวของคุณแม่เอง จนสัปดาห์ที่ 23 ถึงจะได้ยินเสียงด้วย ฯ จากรายงานอก เช่น เสียงพัดคุยกะเสียงเพลง แต่จะยังไม่สามารถตอบสนองได้ โดยลูกจะเริ่มตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยินในช่วงไตรมาสสุดท้าย คุณแม่จึงสามารถร้องเพลงกล่อมเด็กตั้งแต่ลูกอยู่ในท้องได้ อาจจะพูดได้ว่า “เพลงกล่อมนอนเด็ก” เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยให้เจ้าตัวเล็กหลับได้อย่างสนิย บ้านไหนยังไม่เคยร้องเพลงกล่อมนอนเด็ก หรือไม่เคยเปิดให้ลูกฟัง เรายากให้ลูกดูสักครั้ง เพื่อให้ลูกน้อยนอนเต็มอิ่มและมีคุณภาพ พร้อมดื่นขึ้นมาอย่างอารมณ์ดี เป็นตัวช่วยที่ทำได้ง่าย ๆ และยังช่วยให้คุณแม่เองได้ผ่อนคลายไปด้วย

คุณแม่อย่าลืมว่า การพัฒนาสมองของลูก ต้องควบคู่ไปกับโภชนาการที่ดีด้วย เพื่อการเจริญเติบโตที่ดีสมวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของชีวิต นมแม่จึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาสมองของลูก เพราะนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA), แคลเซียม และ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกล์ไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อ
- 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 แก้ไขยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคราร้าว อาการแบบไหน สัญญาณไก่ล็อกลดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เครื่องดื่มสำหรับเด็กสีอะไร เลือดสำหรับเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ตีต่อสู่ในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการไก่ล็อกลด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอยู่ใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. งานวิจัย ผลของโปรแกรมการกระตุ้นประสาทสัมผัสด้วยเสียงเพลงกล่อมของมารดา ร่วมกับการไกว เปลต่อการเจริญเติบโตและระยะเวลางานนอนหลับของทารกเกิดก่อนกำหนด, สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย
2. เพลงกล่อมเด็กกับสังคมไทย, มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน
3. งานวิจัย การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ เพลงกล่อมเด็กของไทยกับจีน, มหาวิทยาลัยหัวเฉียว
4. บทวิเคราะห์เพลงกล่อมเด็กภาษาอังกฤษ, วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
5. พังเพลงตอนท้องดีต่อทารกในครรภ์อย่างไร เพลงแบบไหนควรให้ลูกฟัง, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2567

-
-
-
-
-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอโลฟ้าแอล์ค สพิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

ໂປຣໂມໝ່ານ