

# เสียงไทร์เปาผุมกล่อมเด็กทารก ช่วยให้ลูกหลับง่ายขึ้นจริงไหม

คุณมีคุณแม่มือใหม่

บทความ

มี.ค. 24, 2025

8นาที

เสียงไทร์เปาผุม ช่วยกล่อมเด็กหยุดร้องไห้ นอนหลับได้เร็วจริงหรือ? ที่มาของหลักการและความเชื่อนี้คือเสียง White Noise ที่เชื่อว่าช่วยในการนอนหลับในเด็กบางราย เพราะเป็นเสียงที่ช่วยให้ทารกและเด็กเล็กบางคนนอนหลับได้ดีขึ้น โดยเสียงนี้จะช่วยกลบเสียงรบกวนจากสิ่งแวดล้อม และสร้างบรรยากาศที่สงบคล้ายกับเสียงที่ธรรมชาติมีอยู่ในครรภ์แม่

## สรุป

- เสียง White Noise คือการรวมตัวของเสียงทุกความถี่ (สูง-กลาง-ต่ำ) เข้าด้วยกัน โดยมีความเข้มข้นของเสียงที่เท่ากัน เช่น เสียงไทร์เปาผุม รวมถึงเสียงจากอุปกรณ์อื่นบางชนิด โดยเสียง White Noise นี้ช่วยกลบเสียงรบกวนรอบข้าง จึงเหมาะสมสำหรับใช้ในการช่วยให้ลูกนอนหลับเร็วขึ้นและหลับได้นานขึ้น
- เสียง White Noise เปา ๆ ในระยะห่างที่เหมาะสม เช่น จากไทร์เปาผุม อาจคล้ายกับเสียงในครรภ์แม่ ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย สงบ และคุ้นเคย ทำให้ทารกรู้สึกสงบปลอดภัย จึงช่วยลดการร้องไห้และช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น
- เสียง White Noise เช่น เสียงไทร์เปาผุม เสียงเครื่องดูดผุ้น ช่วยลดการกระตุ้นจากสิ่งรอบข้าง ทำให้ทารกเครียดน้อยลง มีการศึกษาหนึ่งพบว่า เสียง White Noise สามารถช่วยให้ทารกแรกเกิดนอนหลับได้โดยพบว่า 80% ของทารก หลับภายใน 5 นาทีหลังจากได้ยินเสียง White Noise

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เสียงไทร์เปาผุม กล่อมทารกได้จริงไหม
- ทำความรู้จัก White Noise คืออะไร
- ประโยชน์ของ White Noise ใช้กล่อมทารก
- นอกจากเสียงไทร์เปาผุม มีเสียงอื่นที่เป็น White Noise ไหม
- เปิดเสียงไทร์เปาผุมทารกอย่างไรให้ปลอดภัย

- วิธีกล่อมลูกเข้านอน

## เสียงไทร์เป้าม กล่อมทารกได้จริงไหม

มีการศึกษาพบว่า เสียงไทร์เป้ามที่เหมาะสม หรือ เสียง White Noise ช่วยกล่อมให้ทารกนอนหลับได้จริง เพราะเสียง White Noise เลียนแบบเสียงในครรภ์ เช่น เสียงหัวใจเต้นและเสียงระบบย่อยอาหาร และสร้างสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย สบาย และคุ้นเคย ซึ่งทารกจะรู้สึกปลอดภัยและสงบ ทำให้ทารกนอนหลับได้ง่ายขึ้น

นอกจากนั้นแล้วเสียงไทร์เป้ามที่เหมาะสม หรือเสียง White Noise ที่ต่อเนื่องในระยะพอเหมาะสมสามารถช่วยกลบเสียงรบกวนภายนอกได้ เสียงที่ผ่อนคลายจะทำให้ทารกนอนหลับได้เร็วขึ้น และอาจช่วยลดการร้องไห้และช่วยให้นอนหลับได้นานขึ้น แม้ว่าเสียงไทร์เป้าม หรือเสียง White Noise จะช่วยกล่อมทารกให้นอนหลับได้ แต่สำหรับทารกบุญคนอาจใช้วิธีนี้ไม่ได้ผล เนื่องจากทารกแต่ละคนมีความต้องการในการนอนที่แตกต่างกัน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่อาจต้องทดลองปรับวิธีต่าง ๆ เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมกับลูกของตนเอง



# ทำความรู้จัก White Noise คืออะไร

White Noise คือการรวมตัวของเสียงหลายความถี่ (สูง-กลาง-ต่ำ) เข้าด้วยกัน โดยมีความเข้มข้นของเสียงที่เท่ากัน เป็นเสียงที่รวมคลื่นเสียงที่มีนุชย์สามารถได้ยิน ซึ่งจะฟังแล้วคล้ายเสียงคลื่นรบกวนจากวิทยุหรือโทรศัพท์ที่ไม่ได้ปรับช่องให้ตรง เป็นเสียงที่ดังต่อเนื่อง โหนต่ำ และมีจังหวะที่رابเรียบสม่ำเสมอ เช่น เสียงเครื่องดูดฝุ่น เสียงไดร์เปาผ้า โดยเสียง White Noise ช่วยในการกลับเสียงรบกวนรอบข้าง ทำให้การกรุ๊สิกสงบ ผ่อนคลายมากขึ้น เหมาะสมกับการใช้ช่วยให้นอนหลับได้เร็วขึ้น มีวิจัยรายงานว่า เสียง White Noise ทำให้นอนหลับต่อเนื่องได้นานขึ้น

## ประโยชน์ของ White Noise ใช้กล่อมทารก

เสียง White Noise มีส่วนช่วยในการทำให้ทารกนอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลายและคุ้นเคย ทำให้ทารกรู้สึกปลอดภัย จึงช่วยลดการร้องไห้และช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ เสียง White Noise ยังมีประโยชน์อื่น ๆ อีกดังนี้

### 1. อาจช่วยคลายความเครียดสำหรับทารก

เสียง White Noise ช่วยลดการกระตุ้นจากสิ่งรอบข้าง ทำให้ทารกเครียดน้อยลง

### 2. อาจช่วยให้การกรองให้ส่งบลงได้

เสียง White Noise คล้ายกับเสียงในครรภ์แม่ เช่น เสียงหัวใจเต้นและเสียงระบบย่อยอาหาร ช่วยทำให้ทารกรู้สึกสบายใจและช่วยทำให้ส่งบลง

### 3. อาจช่วยให้การกนอนหลับง่ายขึ้น

มีการศึกษาว่า เสียง White Noise สามารถช่วยให้ทารกแรกเกิดนอนหลับได้ โดยพบว่า 80% ของทารก หลับภายใน 5 นาทีหลังจากได้ยินเสียง White Noise สำหรับทารกที่ไม่ได้ฟังเสียง White Noise จะหลับได้เร็วเพียง 25% เท่านั้น

## นอกจากเสียงไดร์เปาผ้า มีเสียงอื่นที่เป็น White Noise ใหม

นอกจากเสียงไดร์เปาผ้า ยังมีเสียงอื่นที่เป็นเสียง White Noise คือ เสียงเครื่องดูดฝุ่น เสียงผักบัว เสียงเครื่องตัดหญ้า เสียงสัญญาณรบกวนจากวิทยุหรือโทรศัพท์ เพราะเป็นเสียงที่ดังต่อเนื่อง โหนต่ำ และมีจังหวะที่رابเรียบสม่ำเสมอ

# เปิดเสียงไทร์เป้าผ้าการอย่างไรให้ปลอดภัย

การเปิดเสียงไทร์เป้าผ้าการ หรือเสียง White Noise ที่ปลอดภัย ควรรักษาระดับเสียงไม่เกิน 50 เเดซิเบล และควรให้อยู่ห่างจากบริเวณที่ทารกนอนอย่างน้อย 2.1 เมตร หากเปิดเสียง White Noise ใกล้กับบริเวณที่นอนของทารกมากเกินไป หรือเปิดตั้งเกินค่าเดซิเบลที่แนะนำไว้เป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลเสียต่อหูของทารกได้ ดังนั้นก่อนเลือกใช้การกล่อมวิธีนี้ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ก่อน



## วิธีกล่อมลูกเข้านอน

การนอนเปรียบเสมือนอาหารสมอง เพื่อช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน พื้นฟูพลังงาน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใสและอารมณ์ดี คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกเข้านอน เพื่อช่วยให้ลูกรู้จักเวลาในการนอน คุณเคยกับกิจกรรมประจำวัน และยอมทำตามได้ง่าย ไม่ว่าจะในเวลาพากเข้านอน ซึ่งวิธีกล่อมลูก พากเข้านอนมีดังนี้

### 1. พากเข้านอนให้ตรงเวลา

พากเข้านอนให้ตรงเวลาและทำให้เป็นกิจวัตรตั้งแต่วัยทารก เมื่อลูกเข้านอนเวลาเดิมทุกวันจะช่วยให้ลูกเคยชิน และมีวินัยในการนอน ทำให้หลับได้ง่ายขึ้น

## 2. สร้างบรรยากาศในห้องนอน

การสร้างบรรยากาศในห้องนอนให้เหมาะสมน่านอน จะช่วยให้ลูกหลับสบายขึ้น ควรทำให้ห้องมีดีสนิท และควบคุมอุณหภูมิให้ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป บรรยากาศเหล่านี้ช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย และหลับได้ง่ายขึ้น

## 3. ห่อตัวลูก

การทำตัวลูก ช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัยเมื่อนอนอยู่ในครรภ์แม่ อย่างไรก็ตาม ควรห่อตัวลูกเฉพาะในช่วงเวลานอนเท่านั้น

## 4. อุ้มลูกแก่วงไปมาเบา ๆ

การอุ้มลูกแก่วงไปมาเบา ๆ ช่วยให้ลูกสงบและพักผ่อนที่จะหลับได้ เมื่อเห็นว่าลูกเริ่มง่วงและใกล้หลับ ควรวางให้ลูกนอนหงายในเปลหรือเตียงนอนเด็ก

## 5. เปิดเพลงคลื่น หรือเล่นนิทานให้ลูกฟังก่อนนอน

การเปิดเพลงคลื่นเบ้า ๆ หรือเล่นนิทานให้ลูกฟังก่อนนอน จะทำให้ลูกเพลิดเพลิน และเคลิ้ม ช่วยให้ลูกนอนหลับได้ง่ายขึ้น

การช่วยให้ลูกนอนหลับได้อย่างเพียงพอ มีความสำคัญอย่างมากโดยเฉพาะการเจริญเติบโตของลูก ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง อีกทั้งการนอนยังช่วยทำให้ร่างกายได้พักผ่อน สร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเครียด การนอนจะมีความสำคัญมากสำหรับเด็ก นอกจากนี้แล้วการได้รับโภชนาการที่ดีครบถ้วนก็สำคัญเช่นกัน เพราะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและช่วยลูกเจริญเติบโต โดยเฉพาะการให้ลูกได้กินนมแม่ ทำให้ลูกได้รับสารอาหารสำคัญในนมแม่ ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่า-แล็คตัลูมิน และ สฟิงโกลไมอีลิน ซึ่งช่วยในการสมอง สร้างความจำ และการเจริญเติบโตของลูก

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ลูกท้องผูก ลูกท้องอีดีไม่ถ่ายทำไงดี พั้นที่ท้องให้หาย
- ทารกท้องอีดี ลูกไม่สบายท้อง ทำไงดี พั้นที่ท้องให้หาย
- ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว อุจจาระทารกท้องเสีย อันตรายไหม
- ลูกอุจจาระแข็งทำไงดี ลูกถ่ายแข็งเป็นก้อน พั้นที่ท้องให้หาย
- ลูกถ่ายไม่ออกร้องไห้ ลูกท้องผูกทำไงดี พั้นที่ท้องให้หาย
- ทารกไม่ถ่ายกีวันผิดปกติ ทารกตดบ่อย พั้นที่ท้องให้หาย
- สีอุจจาระทารก ลักษณะอุจจาระทารกปกติหรือผิดปกติ แบบไหนต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม ทารกอุจจาระสีเขียว บอกอะไรได้บ้าง
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ พั้นที่ท้องให้หาย
- ทารกอุจจาระมีนูก ลูกท้องเสียถ่ายมีนูกเลือด แบบไหนต้องระวัง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกินอะไรได้บ้าง แบบไหนเรียกรุนแรง

- ลูกปวดท้องตรงสะđีอเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

อ้างอิง:

1. Parents are turning off their babies' white noise machines. Should you?, babycenter
2. The Pros and Cons of Using White Noise to Put Babies to Sleep, healthline
3. Can white noise help babies sleep?, huckleberrycare
4. White Noise, sleepfoundation
5. The Benefits of White Noise for Babies, whattoexpect
6. Newborn Baby White Noise Benefits, happiestbaby
7. ลูกไม่ยอมนอน ทำอย่างไรดี?, โรงพยาบาลสินแพทย์
8. 3 Tips for Getting Baby to Fall Asleep Fast, healthline
9. การนอนในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัย
10. คุณพ่อคุณแม่มีส่วนช่วยให้ลูกน้อยหลับสบายขึ้น, thaibf
11. การนอนในเด็กสำคัญอย่างไร, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

อ้างอิง ณ วันที่ 7 พฤศจิกายน 2567



ก้าวต่อไป

แม่ผ่าคลอต

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟาร์มา สพิงโก้ในอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่  
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น