

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# หนังสือเด็ก เสริมพัฒนาการสมอง เด็กอ่อน-เด็กเล็ก เลือกแบบไหน

เม.ย. 22, 2026

17 นาที

การอ่านหนังสือเด็กให้ลูกฟังตั้งแต่วัยทารก คือจุดเริ่มต้นสำคัญของการเรียนรู้ที่ทรงพลังที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิตลูก แม้ลูกจะยังไม่ออก แต่การได้ฟังเสียงอ่าน มองภาพ และสัมผัสหนังสือ ช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษา สมอง และอารมณ์อย่างรอบด้าน บทความนี้จะพาคุณพ่อคุณแม่ไปรู้จักเหตุผลที่ควรเริ่มอ่านตั้งแต่แรกเกิด วิธีเลือกหนังสือให้เหมาะกับช่วงวัย เช็กลิสต์ความปลอดภัยก่อนซื้อ พร้อมเทคนิคอ่านหนังสือให้ลูกฟังแบบที่สนุก อบอุ่น และไม่เบื่อ เพราะหนังสือเด็กไม่ใช่แค่ของเล่น แต่คือรากฐานการเรียนรู้ตลอดชีวิตของลูก<sup>1</sup>

## คำถามที่พบบ่อย

### ควรเริ่มอ่านหนังสือให้ลูกฟังตอนกี่เดือน?

คลิก

การอ่านหนังสือให้ลูกฟังสามารถเริ่มได้ตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์ และหลังคลอดก็สามารถอ่านให้ฟังได้ทันที เพราะไม่เคยมีคำว่า “เร็วเกินไป” สำหรับการปลูกฝังทักษะด้านภาษา แนะนำให้เริ่มอ่านอย่างสม่ำเสมอก่อนลูกอายุครบ 1 ขวบ และยิ่งเริ่มเร็วเท่าไร ลูกก็ยิ่งคุ้นเคยกับเสียง ภาษา และหนังสือได้เร็วขึ้น การอ่านในช่วงวัยทารกใช้เวลาไม่นาน แต่ให้ผลลัพธ์ที่สำคัญต่อพัฒนาการในระยะยาว<sup>14</sup>

### ถ้าลูกชอบฉีกหรือกัดหนังสือ ควรห้ามไหม?

คลิก

ไม่ควรถาม เพราะการกัดหรือฉีกหนังสือเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัย เด็กกำลังสำรวจรูปร่างและผิวสัมผัสของสิ่งรอบตัว พ่อแม่ควรเลือก หนังสือผ้า หรือหนังสือบอร์ดบุ๊ค ที่ทนทาน ปลอดภัย ขยำหรือกัดได้ไม่ขาดง่าย และสามารถ ซักหรือทำความสะอาดได้บ่อย ๆ เพื่อให้ลูกเรียนรู้อย่างสนุกและถูกสุขอนามัย เหมาะกับพัฒนาการตามวัย

อย่างไรก็ตาม ควรหลีกเลี่ยงหนังสือที่มี ริบบิ้น กระจุกม หรือชิ้นส่วนเล็ก ๆ ที่อาจหลุดและก่อให้เกิดอันตราย

## วิธีทำความสะอาดหนังสือเด็ก (หนังสือผ้า/หนังสือพลาสติก) ทำอย่างไรให้ปลอดภัย?

คลิก

- **หนังสือผ้า:** สามารถซักมือด้วยน้ำยาซักผ้าเด็ก พยายามอย่าซัก หรือบิดน้ำออกแรงเกินไป เพราะจะทำให้เกิดรอยยับ ให้ใช้ผ้ามือค่อยๆ กดนํ้าออกเบาๆ วางหนังสือที่เปียกชื้นให้ราบและเปิดออกบนผ้าขนหนูแห้ง แล้วนำไปตากให้แห้ง <sup>9, 16</sup>
- **หนังสือกระดาษแข็ง:** ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำหมาด ๆ ผสมสบู่เด็กอ่อน เช็ดทั้ง หน้าปกและหน้ากระดาษ เพื่อขจัดคราบสกปรก ฝุ่น หรือนํ้าลายที่ติดอยู่บนหนังสือเด็ก

หลังเช็ดแล้วให้ใช้ผ้าหรือทิชชู เช็ดให้แห้งสนิท เพื่อป้องกันความชื้นและเชื้อโรคที่อาจสะสมอยู่บนพื้นผิวของหนังสือบอร์ดบุ๊ค <sup>17</sup>

## สรุป

- การอ่านหนังสือเด็กให้ลูกฟังตั้งแต่วัยทารกช่วยกระตุ้นพัฒนาการหลายด้าน ทั้งการมองเห็น สมอง ภาษา และอารมณ์ แม้ลูกจะยังไม่เข้าใจคำพูด แต่การได้ฟังเสียงอ่านอย่างสม่ำเสมอ ช่วยสร้างคลังคำศัพท์และจังหวะของภาษา นอกจากนี้ ช่วงเวลาอ่านหนังสือยังเป็นช่วงเวลาสำคัญที่พ่อแม่และลูกได้สร้างความผูกพัน ความอบอุ่น และความรู้สึกลดภัย ซึ่งเป็นรากฐานของการเรียนรู้ในอนาคต <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</sup>
- การเลือกหนังสือเด็กอ่อน และหนังสือเด็กเล็ก ให้เหมาะกับช่วงวัย ตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึง 3 ขวบ ช่วยให้ลูกเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านภาพ เสียง การสัมผัส และเรื่องราวที่สอดคล้องกับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย <sup>5, 10, 12</sup>
- หนังสือสำหรับเด็กเล็กควรให้ความสำคัญกับความปลอดภัยเป็นอันดับแรก ควรเลือกหนังสือที่พิมพ์ด้วย Soy Ink ซึ่งปลอดภัยเมื่อเด็กเผลอเอาเข้าปาก และใช้วัสดุที่ไม่เป็นอันตราย มุมหนังสือควรโค้งมน ไม่มีขอบแหลมหรือชิ้นส่วนเล็กที่อาจหลุดออกมาได้ รวมถึงต้องมีความทนทาน ไม่ขาดง่าย เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ผ่านการจับ เล่น และสำรวจอย่างปลอดภัยตามวัย <sup>18, 19</sup>
- การอ่านหนังสือเด็กให้ลูกฟังจะได้ผลดีที่สุดเมื่อพ่อแม่อ่านด้วยความตั้งใจ ใช้น้ำเสียง สีหน้า และท่าทางประกอบเรื่องราว ไม่จำเป็นต้องอ่านตามตัวอักษรทุกคำ การชวนลูกดูภาพ พูดคุย และเปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วมตามวัย ช่วยพัฒนาทักษะการฟัง สมาธิ และภาษาได้อย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อการอ่านกลายเป็นกิจวัตร ลูกจะคุ้นเคยกับหนังสือและมองว่าการอ่านคือช่วงเวลาแห่งความสุข <sup>13</sup>

# เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมต้องเริ่มอ่าน "หนังสือเด็กอ่อน" ตั้งแต่ลูกยังอ่านไม่ออก?
- แบ่งช่วงวัยชัดเจน: หนังสือแบบไหนเหมาะกับลูกเราที่สุด?
- เช็กลิสต์ความปลอดภัย! ก่อนซื้อหนังสือให้ลูกเล็ก
- เทคนิค "Read Aloud" อ่านหนังสือให้ลูกฟังให้สนุก ไม่น่าเบื่อ

## ทำไมต้องเริ่มอ่าน "หนังสือเด็กอ่อน" ตั้งแต่ลูกยังอ่านไม่ออก?

การอ่านหนังสือเด็ก ไม่ว่าจะเป็นหนังสือเด็กอ่อน เล่านิทาน หรืออ่านคำคล้องจองให้ลูกฟังตั้งแต่วัยทารก มีประโยชน์มากมายต่อพัฒนาการของลูก การทำกิจกรรมเหล่านี้ทุกวันจะช่วยให้ลูกคุ้นเคยกับเสียงพูด คำศัพท์ ภาพ และหนังสือ ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐานทักษะภาษาและการอ่านตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อให้ลูกสามารถอ่านได้อย่างประสบความสำเร็จในอนาคต<sup>1</sup>

นอกจากนี้ การอ่านยังกระตุ้นจินตนาการของลูก ช่วยให้ลูกเรียนรู้โลกรอบตัว และเป็นช่วงเวลาสำคัญที่คุณแม่และลูกได้สร้างความผูกพันและใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณค่า

ดังนั้นการอ่านหนังสือเด็กอ่อนตั้งแต่ลูกยังเล็ก ส่งผลดีต่อพัฒนาการหลายด้านของลูก โดยมีประโยชน์ดังนี้

### 1. กระตุ้นการมองเห็น (Visual Stimulation)

ทารกแรกเกิดยังมองเห็นภาพได้ไม่ชัดเจนนัก โดยสามารถมองเห็นได้ดีที่สุดในระยะประมาณ 20-30 เซนติเมตร ซึ่งเป็นระยะเดียวกับตอนที่ลูกมองเห็นใบหน้าของคุณแม่ขณะอุ้มให้นม<sup>1,3,11</sup>

ในช่วงนี้ การมองเห็นของลูกยังอยู่ระหว่างการพัฒนา ภาพขาว-ดำที่มีความคมชัดสูงจึงมองเห็นได้ชัดเจนกว่าภาพสีหรือภาพที่มีรายละเอียดซับซ้อน หนังสือเด็กอ่อนที่ใช้ภาพขาว-ดำจึงช่วยกระตุ้นการมองเห็นของลูกน้อยได้อย่างเหมาะสม

ด้วยลักษณะของภาพที่เรียบง่ายและมีความแตกต่างของสีอย่างชัดเจน ทำให้ทารกสามารถจับสายตามองได้ง่ายขึ้น อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการจดจำและฝึกสมาธิของลูกตั้งแต่ช่วงวัยเริ่มต้นอีกด้วย

### 2. สร้างความผูกพัน (Bonding)

การอ่านหนังสือเด็กให้ลูกน้อยฟังตั้งแต่แรกเกิดช่วยสร้างความผูกพันที่แน่นแฟ้นระหว่างพ่อแม่และลูก พ่อแม่ที่อ่านหนังสือให้ลูกแรกเกิดฟังมักรู้สึกถึงความใกล้ชิดกับลูกมากขึ้น ช่วงเวลาที่นั่งกอดลูกอ่อนๆ พร้อมอ่านหนังสือเด็ก เล่านิทาน หรือแม่แค่พูดคุยเกี่ยวกับรูปภาพด้วยกัน ล้วนช่วยให้ลูกได้รับความอบอุ่นที่ต้องการ แม้ลูกจะยังไม่เข้าใจคำพูด แต่เสียงของพ่อแม่ขณะอ่านหนังสือเด็กก็

ช่วยทำให้ลูกรู้สึกสงบและปลอดภัยแล้ว เสียงที่คุ้นเคยนี้มีพลังปลอบโยนลูกได้ค่ะ<sup>4</sup>

การสร้างความปลอดภัย (Secure Attachment) ที่แน่นแฟ้นตั้งแต่วัยทารกเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาที่ดี เมื่อลูกรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจพ่อแม่ ลูกจะเรียนรู้สื่อสารอารมณ์ของตัวเองได้ดี ซึ่งจะช่วยให้ลูกสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีความสุขกับผู้อื่นในอนาคต

### 3. เพิ่มคลังคำศัพท์ (Vocabulary Building)

งานวิจัยจาก Ohio State University ที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics พบว่า เด็กที่พ่อแม่อ่านหนังสือเด็กให้ฟังอย่างสม่ำเสมอ จะได้ยินคำศัพท์มากกว่าเด็กที่แทบไม่ได้ฟังการอ่านถึง 1.4 ล้านคำก่อนเมื่อเข้าวัย 5 ขวบ นักวิจัยวิเคราะห์หนังสือเด็กยอดนิยม 100 เล่ม พบว่า หนังสือบอร์ดบุ๊กสำหรับทารกมีคำศัพท์เฉลี่ย 140 คำต่อเล่ม และหนังสือภาพสำหรับเด็กมีเฉลี่ย 228 คำต่อเล่ม โดยจำนวนคำที่เด็กได้ยินก่อนอายุ 5 ขวบ ขึ้นอยู่กับความถี่ในการอ่าน ตั้งแต่เพียงไม่กี่พันคำ ไปจนถึงมากกว่า 1.4 ล้านคำ หากพ่อแม่อ่านหนังสือเด็กให้ฟังอย่างสม่ำเสมอ

หัวใจสำคัญคือ คำศัพท์จากการอ่านหนังสือเด็กหลากหลายและซับซ้อนกว่าการสนทนาทั่วไป เด็กที่ไม่ได้ฟังการอ่านมักมีคำศัพท์น้อยกว่าเพื่อนราวหนึ่งล้านคำเมื่อเข้าสู่วัย 5 ขวบ ขณะที่เด็กที่ได้ฟังการอ่านตั้งแต่เล็ก จะมีคลังคำศัพท์มากกว่าอย่างเห็นได้ชัด ทุกครั้งที่ลูกได้ฟังเสียงอ่าน เขากำลังเรียนรู้คำใหม่ ซึมซับเสียงและจังหวะของภาษา ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพูดและการอ่านในอนาคต<sup>5, 6, 7</sup>

### 4. กระตุ้นพัฒนาการสมอง (Brain Development)

งานวิจัยพบว่า ในช่วงไม่กี่ปีแรกของชีวิต สมองของเด็กสามารถสร้างการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทใหม่ได้มากกว่า 1 ล้านการเชื่อมต่อต่อวินาที เมื่อพ่อแม่อ่านหนังสือเด็กให้ลูกฟัง เซลล์สมองจำนวนมากจะทำงานพร้อมกัน การเชื่อมต่อเดิมจะแข็งแรงขึ้น และยังช่วยกระตุ้นการสร้างการเชื่อมต่อใหม่ ส่งผลให้เกิดวงจรสมองที่สำคัญและคงอยู่ยาวนานตลอดชีวิต<sup>8</sup>

ด้วยเหตุนี้ การอ่านหนังสือเด็กจึงช่วยพัฒนาทักษะสำคัญหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นความจำ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การใช้เหตุผล และสมาธิ เด็กยังได้เรียนรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโลกรอบตัว เข้าใจสิ่งที่เห็นและได้ยินได้ดีขึ้น โดยเฉพาะช่วงเวลาที่พ่อแม่พูดคุยกับลูกระหว่างอ่านหนังสือเด็ก ซึ่งช่วยให้ลูกสามารถเชื่อมโยงเรื่องราวในหนังสือเข้ากับชีวิตจริงของตนเองได้อย่างมีความหมาย

### 5. พัฒนาทักษะการฟังและสมาธิ (Listening Skills & Attention Span)

แม้ว่าทารกจะยังเล็ก แต่การฟังเสียงพ่อแม่อ่านหนังสือเด็กให้ฟังเป็นประจำ จะช่วยฝึกให้เด็กเริ่มมีสมาธิ และเรียนรู้การรอฟังทีละน้อย การอ่านหนังสือเด็กอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสมาธิให้ค่อยๆ

พัฒนาขึ้นตามวัย ในช่วงแรกลูกอาจสนใจฟังเพียง 2-3 นาที ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติสำหรับทารกและเด็กเล็ก เมื่อเด็กเติบโตขึ้น สมาธิจะค่อย ๆ นานขึ้นตามพัฒนาการ และสามารถนั่งฟังเรื่องราวจากหนังสือเด็กที่ยาวขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือ แม้ว่าลูกอาจไม่นั่งนิ่งอยู่บนตัก หรือกำลังคลานเล่นไปรอบ ๆ ห้องในขณะที่คุณพ่อคุณแม่อ่านหนังสือเด็ก ลูกก็ยังคงได้รับประโยชน์จากการฟังเสียงอ่านที่คุณเคย

9

เสียงของพ่อแม่ขณะอ่านหนังสือเด็กไม่เพียงช่วยเสริมสมาธิ แต่ยังช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัย และวางรากฐานของการเรียนรู้ การฟัง และการอ่านในอนาคตอย่างเป็นธรรมชาติ

## 6. พัฒนาการทางอารมณ์และการเรียนรู้ (Emotional learning)

ลูกน้อยไม่ได้แค่มองภาพในหนังสือเด็กเท่านั้น แต่ยังสังเกตสีหน้าและน้ำเสียงของคุณพ่อคุณแม่ขณะอ่านไปพร้อมกันด้วย เมื่อคุณผลอชมวดคิ้วในตอนที่ตัวละครกำลังเผชิญปัญหา หรือยิ้มออกมาเมื่อเรื่องราวจบลงอย่างมีความสุข ลูกจะค่อย ๆ เรียนรู้และเลียนแบบสีหน้า เสียง และอารมณ์เหล่านั้น

การอ่านหนังสือเด็กไม่ใช่แค่การเล่าเรื่อง แต่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ลูกจะได้เรียนรู้ความรู้สึกจากสีหน้า น้ำเสียง และเรื่องราวที่ได้ฟัง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้และการสื่อสาร ตั้งแต่ยังเล็ก<sup>9</sup>

## 7. เตรียมความพร้อมสู่โรงเรียน (School success)

งานวิจัยพบว่า เด็กประมาณหนึ่งในสามเมื่อเข้าอนุบาล ยังขาดทักษะด้านภาษาที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ การอ่านหนังสือเด็กให้ลูกฟังตั้งแต่ยังเล็ก เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยสร้างทักษะ เตรียมความพร้อมด้านภาษา และสนับสนุนการเรียนรู้ของลูกในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี<sup>9</sup>

จากทั้งหมดจะเห็นได้ว่า การอ่านหนังสือเด็กก่อนตั้งแต่ลูกยังอ่านไม่ออก เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยกระตุ้นทั้งภาษา สมรรถนะ และอารมณ์ในระยะยาวค่ะ อย่างไรก็ตามแม้การอ่านหนังสือจะเป็นกุญแจดอกแรกที่เปิดโลกการเรียนรู้ แต่การจะช่วยให้ลูกน้อย "คิดเป็น จัดระเบียบได้ และแก้ปัญหาเก่ง" จำเป็นต้องมี ทักษะสมอง EF (Executive Functions) เป็นพื้นฐานสำคัญ ที่จะช่วยควบคุมอารมณ์ และกระบวนการคิดของลูกให้เป็นระบบ นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ยังสามารถเสริมกิจกรรมเพื่อเพิ่มศักยภาพพัฒนาการสมองของลูกน้อยผ่านโปรแกรม PlayBrain ยิ่งเล่น สมรรถนะยิ่งแล่น โปรแกรมที่ถูกออกแบบมาเพื่อพัฒนาสมองเด็กปฐมวัยโดยเฉพาะ โดย PlayBrain จะเปลี่ยนการเล่นในชีวิตประจำวันให้เป็นกระบวนการฝึกฝนที่ทรงพลัง ผ่านกิจกรรมที่สนุกจนลูกไม่รู้สึกรู้ว่ากำลังเรียนรู้ และได้ฝึกทั้งความจำ การรู้จักยังคิด และการวางแผนไปพร้อมๆ กัน การเตรียมความพร้อมของสมองส่วนหน้าเช่นนี้ จะช่วยให้ลูกรักมีความมั่นใจและมีความสุข พร้อมรับมือกับทุกบทเรียนที่ท้าทายในอนาคตได้อย่างเต็มที่ค่ะ

นอกจากการฝึกทักษะสมองแล้ว คุณแม่ยังสามารถติดตามภาพรวมพัฒนาการด้านอื่นๆ ของลูกให้ครบถ้วนในทุกช่วงวัยได้ที่โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย เพื่อการดูแลที่ครอบคลุมและมั่นใจในทุกย่างก้าวของลูกรักค่ะ



## แบ่งช่วงวัยชัดเจน: หนังสือแบบไหนเหมาะกับลูกเรามากที่สุด?

การอ่านหนังสือเด็กให้ลูกฟังตั้งแต่วัยทารก เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมพัฒนาการด้านภาษา ความคิด และอารมณ์อย่างรอบด้าน การเลือกหนังสือเด็กอ่อนและหนังสือเด็กเล็กให้เหมาะกับช่วงวัย จะช่วยให้ลูกเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น พร้อมปลูกฝังความรักในการอ่านตั้งแต่ช่วงเริ่มต้น ดังนั้น การเข้าใจว่าหนังสือเด็กแบบใดเหมาะกับลูกในแต่ละช่วงวัย จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณพ่อคุณแม่ เพื่อช่วยให้การอ่านร่วมกันเกิดประโยชน์สูงสุด

เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกหนังสือเด็กได้ตรงกับความต้องการและพัฒนาการของลูกมากที่สุด จึงแบ่งแนวทางการเลือกหนังสือตามช่วงวัย ดังนี้<sup>5</sup>

### วัยแรกเกิด - 6 เดือน: ยุคแห่ง "หนังสือเด็กอ่อน" (High Contrast)

ช่วงวัยแรกเกิด - 6 เดือน เป็นช่วงที่ดวงตาและประสาทสัมผัสของลูกน้อยกำลังพัฒนา หนังสือเด็กอ่อนจึงมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการมองเห็น การสัมผัส และสร้างประสบการณ์การเรียนรู้แรกเริ่มอย่างปลอดภัยและอ่อนโยน<sup>5, 10</sup>

## หนังสือเด็กอ่อนแนะนำ

เลือกหนังสือเด็กอ่อนภาพขาว - ดำที่มีความคมชัดสูง (High Contrast Books) เพื่อกระตุ้นการมองเห็น รวมถึงหนังสือผ้า (Cloth Books) และ หนังสือเด็กอ่อน แบบโต้ตอบที่มีหุ่นมือ กระจก หรือช่องเล็ก ๆ ให้แอบมอง



### จุดเด่น

หนังสือเด็กอ่อน ออกแบบมาให้จับถนัดมือ ทำให้เหมาะสำหรับมือเล็กๆ สามารถซักทำความสะอาดได้ ทนทาน พิมพ์ด้วยหมึกปลอดภัย ปราศจากสารพิษ ปลอดภัยสำหรับเด็ก ช่วยกระตุ้นการมองเห็นด้วยภาพสีตัดกันชัดเจน และกระตุ้นพัฒนาการด้านประสาทสัมผัส กล้ามเนื้อมัดเล็ก เรียนรู้ผ่านการสัมผัส พร้อมปลูกฝังทัศนคติที่ดีและความรักในการอ่านตั้งแต่วัยเริ่มต้น

**หมายเหตุ:** สำหรับวัยนี้การอ่านหนังสือเด็กอ่อน ไม่ได้เน้นการเข้าใจคำพูด แต่เน้นน้ำเสียงอบอุ่นของพ่อแม่ และความรู้สึกปลอดภัยจากการกอดแนบชิด ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสายใยความผูกพัน

## วัย 7 เดือน - 1 ขวบ: เริ่มต้นกับ "หนังสือเด็กเล็ก" (Board Books)

เมื่อเข้าสู่วัยประมาณ 7 เดือน ลูกน้อยจะเริ่มเข้าใจคำบางคำที่ได้ยินบ่อย ๆ โดยเฉพาะคำที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เช่น ชื่อคนใกล้ตัว สัตว์ ของใช้ หรืออาหาร การเลือกหนังสือเด็กเล็กที่มีภาพเรียบง่าย ชัดเจน และไม่ซับซ้อน จะช่วยให้ลูกเชื่อมโยงคำพูดกับสิ่งที่เห็นได้ง่ายขึ้น<sup>5</sup>

### หนังสือเด็กเล็กที่แนะนำ

ควรเลือกหนังสือเด็กเล็กแบบกระดาษแข็งหนา (Board Book) ที่เปิดง่าย ไม่บาดมือ หรือหนังสือที่มีผิวสัมผัสหลากหลาย (Touch and Feel) เพื่อเพิ่มความสุขและดึงดูดความสนใจของลูก



### จุดเด่น

หนังสือเด็กเล็กในวัยนี้ช่วยฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กจากการหยิบ จับ พลิกหน้า พร้อมกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษา เมื่อคุณพ่อคุณแม่ชี้ภาพและเรียกชื่อสิ่งต่าง ๆ ให้ลูกฟัง ลูกจะค่อย ๆ เรียนรู้ว่าภาพในหนังสือแทนสิ่งที่มีอยู่จริง

ระหว่างอ่านหนังสือเด็กเล็ก ลองใช้สีหน้า น้ำเสียง และท่าทางประกอบเรื่องราว เปิดโอกาสให้ลูกส่งเสียงอ้อแอ้ตอบกลับ แบบนี้ช่วยฝึกการสนทนา การรอคอย การมีสมาธิ และการสื่อสารร่วมกัน

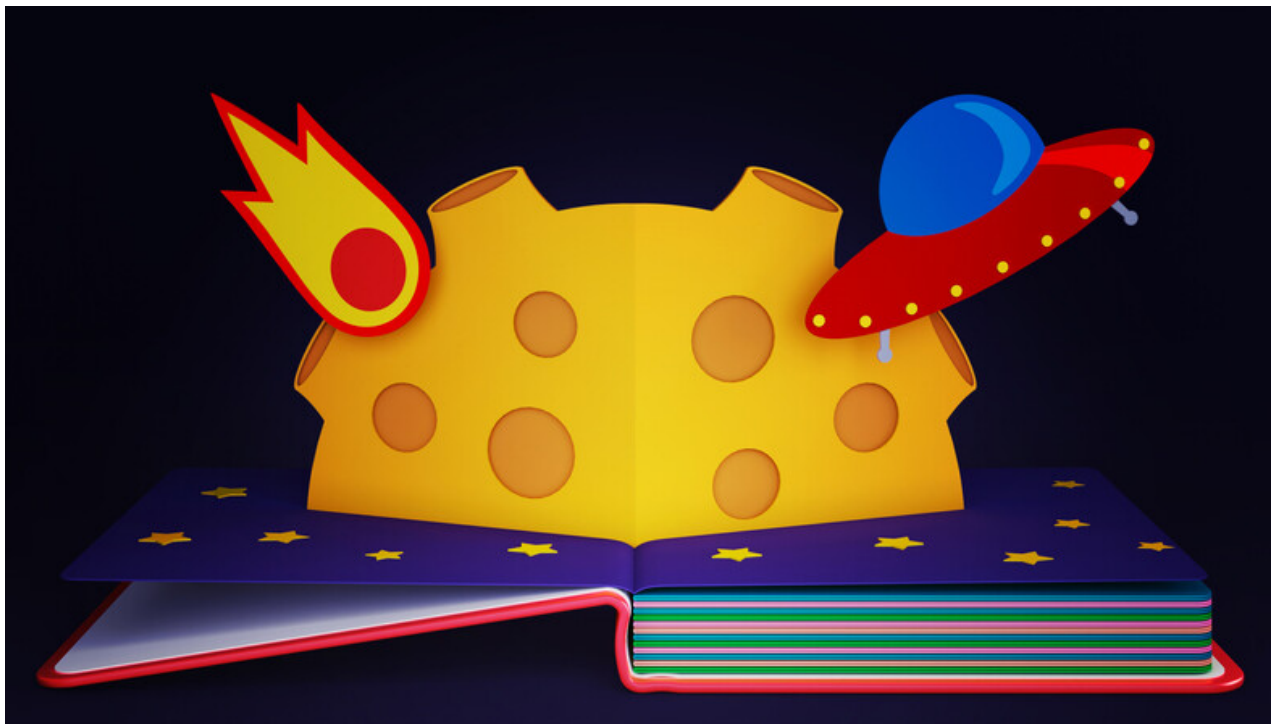
## ข้อควรคำนึง

เด็กในวัยนี้มักเอาของปาก หนังสือเด็กเล็กจึงควรมีความแข็งแรง ทนต่อการกัดหรือขยำ และไม่มีชิ้นส่วนเล็ก ๆ เช่น ริบบิ้นหรือกระดุม ที่อาจหลุดออกมาและเป็นอันตราย

สำหรับช่วงวัย 7-12 เดือน หนังสือเด็กเล็กไม่ได้เป็นแค่ของเล่น แต่ช่วยให้ลูกเริ่มคุ้นเคยกับภาษา เสริมการเรียนรู้ตามวัย และเป็นช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ได้ใช้เวลาร่วมกันกับลูกอย่างอบอุ่น

## วัย 1 - 3 ขวบ: โลกแห่งจินตนาการกับ "หนังสือเด็ก" ประเภทนิทาน

เด็กวัย 1-3 ขวบเริ่มเรียนรู้ภาษา ความหมายของคำ และโลกใบใหญ่ผ่านเรื่องราวรอบตัว การเลือกหนังสือเด็กที่เหมาะสมกับช่วงวัยจะช่วยให้การอ่านเป็นทั้งช่วงเวลาแห่งความสุข การเรียนรู้ และความผูกพันไปพร้อมกัน



## หนังสือเด็กที่แนะนำ

เลือกหนังสือเด็กประเภท หนังสือนิทานภาพ (Picture Books) ที่มีเนื้อเรื่องสั้น อ่านจบได้ภายในประมาณ 4-5 นาที มีคำคล้องจอง จังหวะ และคำซ้ำ ซึ่งช่วยให้เด็กจดจำคำศัพท์และเข้าใจภาษาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ หนังสือป๊อปอัพ (Pop-up), หนังสือเปิดแผ่นพับ (Lift-the-flap) หรือ หนังสือคำศัพท์ (Word Books) ก็เหมาะสำหรับวัยนี้เช่นกัน เพราะช่วยดึงดูดความสนใจ และเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมระหว่างการอ่าน



## จุดเด่น

เด็กวัยนี้มักชอบนิทานที่เข้าใจง่าย มีจุดเริ่มต้น กลางเรื่อง และตอนจบชัดเจน รวมถึงหนังสือเด็กเกี่ยวกับสัตว์และเสียงสัตว์ หรือหนังสือตามความสนใจ เช่น รถ รถไฟ สัตว์เลี้ยง ดนตรี ทะเล หรือเจ้าหญิง ตลอดจนหนังสือที่เชื่อมโยงกับการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หนังสือเด็กเหล่านี้ช่วยพัฒนาทักษะด้านภาษา การสื่อสาร ทักษะสังคม และการจัดการอารมณ์ พร้อมทั้งกระตุ้นจินตนาการ และสร้างช่วงเวลาอบอุ่นในการอ่านร่วมกันระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับลูก

## เช็กลิสต์ความปลอดภัย! ก่อนซื้อหนังสือให้ลูกเล็ก

การเลือกหนังสือเด็กที่ดีไม่ใช่แค่เรื่องของภาพสวยหรือเนื้อหาที่น่าสนใจเท่านั้น แต่ความปลอดภัยของวัสดุที่ใช้ผลิตก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยเฉพาะหนังสือเด็กที่ลูกชอบเอาเข้าปาก กัด เคี้ยว พ่อแม่ควรเช็กให้ดีว่าหนังสือเด็กที่เลือกซื้อนั้นปลอดภัยจริงหรือไม่ มีสิ่งสำคัญอะไรที่ต้องระวังบ้าง

เพื่อความอุ่นใจของคุณพ่อคุณแม่ ควรพิจารณาเช็กความปลอดภัยของหนังสือเด็กตามแนวทางต่อไปนี้

## เลือกหนังสือเด็กที่พิมพ์ด้วย (Soy Ink หมึกถั่วเหลือง)

หมึกจากถั่วเหลืองเป็นหมึกธรรมชาติที่ผลิตจากน้ำมันถั่วเหลือง ไม่มีสารเคมีอันตราย ไม่มีกลิ่นรุนแรง และปลอดภัย แม้ลูกจะเผลอเอาหนังสือเข้าปากหรือกัดเคี้ยว คุณพ่อคุณแม่จึงอุ่นใจได้มากขึ้นขณะให้ลูกอ่านหรือเล่นหนังสือ (18)

### เหตุผลที่ควรเลือกหนังสือเด็กที่พิมพ์ด้วย Soy Ink

1. ปลอดภัยสำหรับลูกน้อย 100%

ไม่เป็นพิษ ไม่มีกลิ่นระคายเคือง แม้ลูกจะเอาหนังสือเด็กเข้าปากหรือกัดเล่นก็ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

2. สีสดใส ดึงดูดสายตา

หมึกถั่วเหลืองให้สีที่สดใสและคมชัด ทำให้ภาพประกอบในหนังสือเด็กมีชีวิตชีวา ดึงดูดความสนใจของลูกได้ดี

3. ทนทาน ใช้งานยาวนานสีไม่ซีดง่าย อ่านซ้ำได้หลายครั้ง หนังสือเล่มโปรดของลูกยังสวยงามเหมือนเดิม ใช้งานได้นานคุ้มค่าในระยะยาว

4. เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมาจากธรรมชาติ ย่อยสลายได้ รีไซเคิลง่าย ช่วยสร้างอนาคตที่ดีให้ลูกและโลก

## เลือกหนังสือเด็กมุมโค้งมน ปลอดภัยสำหรับเด็ก (Rounded Corners)

หนังสือสำหรับทารกและเด็กเล็ก เช่น หนังสือผ้า และหนังสือบอร์ดบุ๊ก มักออกแบบให้มีมุมโค้งมน ไม่มีขอบคมหรือมุมแหลม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือการกระแทก ขณะลูกจับ เล่น หรือเผลอหยิบเข้าปาก<sup>19</sup>

หนังสือเด็กที่ดีจะไม่ใช้วัสดุอันตราย เช่น โลหะหรือแก้วในส่วนประกอบต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัยของลูก หากเป็นหนังสือที่มีลูกเล่นพิเศษ เช่น กระจก ชิ้นส่วนขยับได้ หรือมีเสียง ควรตรวจสอบว่าแต่ละชิ้นยึดหรือยึดติดอย่างแน่นหนา ไม่หลุดง่ายระหว่างการเล่น การเลือกหนังสือเด็กมุมมน แข็งแรง และได้มาตรฐานความปลอดภัย จะช่วยให้ลูกได้เรียนรู้และสนุกกับการอ่านอย่างเต็มที่โดยไม่ต้องกังวลเรื่องอันตราย เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กเล็กในแต่ละช่วงวัย

## เลือกหนังสือเด็กที่ทนทาน ไม่ขาดง่าย (Durability)

ในช่วงวัยแรกเกิดถึง 1 ขวบ หนังสือเด็กไม่ได้เป็นเพียงสื่อสำหรับการอ่านเท่านั้น แต่ยังเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญที่ลูกใช้เรียนรู้โลกใบนี้ ผ่านการมอง จับ ถือ พลิก ขยำ และเผลอหยิบเข้าปาก การ

เลือกหนังสือเด็กเล็กที่มีความทนทานจึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม หนังสือเด็กที่มีหน้าหนา แข็งแรง ไม่ขาดง่าย ช่วยให้ลูกได้สำรวจและเรียนรู้อย่างอิสระ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการฉีกขาด หรือเศษเล็ก ๆ หลุดออกมา เหมาะทั้งกับทารกวัย 0-6 เดือนที่เริ่มฝึกการจับถือ และเด็กวัย 7-12 เดือนที่ใช้มือและปากเรียนรู้สิ่งรอบตัว ความทนทานของหนังสือเด็กเล็กไม่เพียงช่วยยืดอายุการใช้งานให้อ่านซ้ำได้หลายครั้ง แต่ยังช่วยเสริมพัฒนาการผ่านประสาทสัมผัส สร้างประสบการณ์การอ่านที่ปลอดภัย และวางรากฐานการเรียนรู้ที่ดีให้ลูกตั้งแต่วัยแรกๆ ของชีวิต<sup>5</sup>

## เทคนิค "Read Aloud" อ่านหนังสือให้ลูกฟัง ให้สนุก ไม่น่าเบื่อ

การอ่านหนังสือเด็กหรืออ่านนิทานให้ลูกฟังจะได้ผลดีที่สุด เมื่อคุณพ่อคุณแม่อ่านด้วยความตั้งใจ และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ไม่จำเป็นต้องอ่านตรงตามตัวอักษรทุกคำ แต่อ่านให้เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขและการเรียนรู้ร่วมกัน<sup>13</sup>

- **เริ่มอ่านด้วยความตื่นเต้นและสนุกไปพร้อมกัน**

อารมณ์ของคุณพ่อคุณแม่ส่งถึงลูกได้เสมอ หากอ่านด้วยรอยยิ้มและน้ำเสียงสดใส ลูกจะรู้สึกว่าการอ่านหนังสือเป็นเรื่องสนุกและน่าติดตาม

- **ใช้น้ำเสียง สีหน้า และท่าทางประกอบการอ่าน**

ลองเปลี่ยนน้ำเสียงตามตัวละคร ใส่เสียงเอฟเฟกต์ หรือทำท่าทางประกอบบ้าง ไม่ต้องเขิน เพราะสิ่งเหล่านี้ช่วยดึงความสนใจและทำให้ลูกสนุกมากขึ้น

- **ชี้ชวนดูภาพและพูดคุยไปพร้อมกัน**

ระหว่างอ่าน ลองชี้ไปที่ภาพและชวนคุย เช่น “ดูสิ เหมือนตุ๊กตาของหนูเลย” จะช่วยให้ลูกเชื่อมโยงเรื่องราวกับสิ่งใกล้ตัว และเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น

- **เปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วมตามวัย**

เด็กเล็กมักอยากจับ พลิก หรือถือหนังสือไปพร้อมกับการฟัง คุณพ่อคุณแม่อาจให้ลูกถือหนังสืออีกเล่มหรือของที่ปลอดภัย การขยับตัวหรือชน ไม่ได้หมายความว่าลูกไม่ฟัง เพราะเด็กยังคงรับรู้เรื่องราวอยู่เสมอ

- **หากลูกไม่อยากฟัง ลองเปลี่ยนกิจกรรมก่อน**

ถ้าลูกเริ่มไม่สนใจ อาจพักการอ่านชั่วคราว แล้วเปลี่ยนเป็นร้องเพลง เล่นนิ้วมือ หรือท่องคำคล้องจอง ก่อนจะกลับมาอ่านหนังสือใหม่ในภายหลัง

- **ให้ลูกช่วยพลิกหน้าหนังสือเมื่อพร้อม**

เมื่อถึงวัยที่เริ่มทำได้ ให้ลูกมีส่วนร่วมช่วยพลิกหน้า ลูกจะค่อย ๆ เรียนรู้ทิศทางการอ่าน รู้จักตัวหนังสือ และเข้าใจว่าหนังสือมีลำดับจากซ้ายไปขวา

- **เลือกหนังสือเด็กที่ภาพสวย ชัดเจน และน่าสนใจ**

หนังสือเด็กที่มีภาพประกอบชัด สีสันสดใส จะช่วยดึงดูดสายตาและทำให้ลูกอยากหยิบหนังสือขึ้นมาเปิดดูบ่อยๆ

- **เด็กเล็กชอบคำคล้องจองและเสียงเพลง**

หนังสือเด็กที่มีคำคล้องจอง การเล่นคำ หรือจังหวะเหมือนเพลง ช่วยเสริมพัฒนาการด้านภาษาได้อย่างเป็นธรรมชาติ

- **ทำให้การอ่านเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน**

เริ่มอ่านหนังสือเด็กให้ลูกฟังตั้งแต่วัยเล็ก และผสมเข้ากับกิจวัตรประจำวัน เช่น ก่อนนอนหรือช่วงพักผ่อน การอ่านจะกลายเป็นช่วงเวลาพิเศษของครอบครัว

- **อ่านซ้ำได้ ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเล่มบ่อย**

หากลูกอยากฟังนิทานเรื่องเดิมซ้ำๆ ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะการฟังซ้ำช่วยให้เด็กจดจำภาษาและเรื่องราวได้ดีขึ้น

- **จัดสภาพแวดล้อมให้หนังสืออยู่ใกล้ตัว**

เมื่อหนังสือเด็กอยู่ในที่ที่หยิบง่าย ลูกจะคุ้นเคยกับหนังสือ และมองว่าการอ่านเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

# สร้างสมองไวกว่าเดิม

เชื่อมต่อเซลล์สมอง 100,000 ล้าน เซลล์

เพื่อช่วงเวลาทองของการกินขวบปีแรก

ทักษะด้านภาษา

การเรียนรู้

การจดจำ



สมองไว

สมองมีสมาธิ

สมองคิดพลิกแพลง

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงสฟิงโกไลปิดและแอลฟา-แล็คตัลบูมิน \*\*เทียบระหว่างเซลล์สมองที่พัฒนาในอ้อมกับไม่มี \*\*\*สฟิงโกไลปิดช่วยในการสร้างปลอกไมอีลิน และแอลฟา-แล็คตัลบูมิน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

หนังสือเด็กแม้จะมีราคาเพียงหลักร้อย แต่ให้ผลตอบแทนด้านพัฒนาการที่ประเมินค่าไม่ได้ การอ่านหนังสือให้ลูกฟังช่วยเสริมทักษะภาษา พัฒนาสมองและอารมณ์ พร้อมสร้างสายใยความผูกพันอันอบอุ่นในครอบครัว หนังสือเด็กจึงเป็นการลงทุนเล็ก ๆ ที่ช่วยวางรากฐานการเรียนรู้และปลูกฝังความรักในการอ่านให้ลูกไปตลอดชีวิต

นอกจากการส่งเสริมพัฒนาการผ่านการอ่านแล้ว โภชนาการก็มีบทบาทสำคัญไม่แพ้กัน โดยเฉพาะในช่วงวัยแรกเริ่มของชีวิต นมแม่เป็นแหล่งสารอาหารธรรมชาติที่มีคุณค่ามากกว่า 200 ชนิด เช่น Alphasphingomyelin ซึ่งช่วยสนับสนุนพัฒนาการสมอง การเรียนรู้ สติปัญญา และการเจริญเติบโตของร่างกายลูกน้อยอย่างเหมาะสมตามวัย ซึ่งช่วยสนับสนุนพัฒนาการสมอง การเรียนรู้ สติปัญญา และการเจริญเติบโตของร่างกายลูกน้อยอย่างเหมาะสมตามวัย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. Reading with babies from birth, raisingchildren.net.au
2. Infant Vision Development: What Can Babies See?, healthychildren.org
3. Black and white books, wordsforlife.org.uk
4. Bonding With Your Newborn Through Reading Books, worldliteracyfoundation.org
5. Start Reading to Your Baby Now: A Step-by-Step Guide for Every Age, parents.com
6. When Children Are Not Read to at Home: The Million Word Gap, readingrockets.org
7. OSU study estimates that children who are read to every day hear 1.4 million more words by age 5, Irs.org
8. The Importance of Reading to Your Children, allforkids.org
9. The Benefits of Reading to Babies, health.clevelandclinic.org
10. Why Fabric Books are the Ideal First Book for Children, babycity.co.uk
11. Black and white books - designed for newborn eyesight, mesmerised.com.au
12. Reading and storytelling with babies and children, raisingchildren.net.au
13. Read Aloud Tips, raising-readers.org
14. When to Start Reading to Baby, According to Experts, thebump.com
15. Mouthing items, nhsborders.scot.nhs.uk
16. Caring for your cloth books, clothbooksforbaby.com
17. How To Clean and Disinfect Board Books, pregnantchicken.com
18. Why Use Soy Ink For Printing Children's Board Book, chinaprinting4u.com
19. Board Books or Fabric Books What Should Parents Pick, joycat.com

อ้างอิง ณ วันที่ 28 มกราคม 2569

แชร้ตอนนี้