

# อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อยู่ในท้อง

รองศาสตราจารย์นายแพทย์วิทยา ธิสุภพันธ์

ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สมัยก่อนเวลาตั้งครรภ์ ส่วนมากคุณแม่ก็มักจะลุ้นแค่ขอให้ลูกคลอดออกมาสมบูรณ์และแข็งแรงก็พอใจแล้ว ส่วนจะฉลาดหรือไม่ฉลาดค่อยมาลุ้นเอาตอนหลังคลอดซึ่งอาจจะต้องรอจนลูกโตพอสมควรแล้วจึงคิดว่าจะทำอย่างไรดีลูกถึงจะฉลาด บางคนก็ไม่คิดอะไรปล่อยไปตามธรรมชาติลูกจะฉลาดหรือไม่ฉลาดถือว่าเป็นเรื่องบุญกรรมที่มีมาแต่ชาติปางก่อน แต่ในปัจจุบัน ด้วยความรู้ทางการแพทย์ที่มากขึ้น ทำให้เราสามารถทราบถึงพัฒนาการของสมองลูกน้อยได้ตั้งแต่อยู่ครรภ์ว่ามีพัฒนาการอย่างไร และสามารถช่วยกระตุ้นพัฒนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์ได้อย่างไรบ้าง คุณแม่หลายคนจึงใจร้อนอยากจะช่วยกระตุ้นให้สมองของลูกมีการพัฒนาที่ดีโดยเริ่มตั้งแต่ลูกยังอยู่ในครรภ์เลย โดยหวังว่าเมื่อคลอดออกมา ลูกจะได้เป็นเด็กฉลาด ไหวพริบดี หรือ อารมณ์ดี ใฝ่ที่จะมารอพัฒนาลูกหลังคลอดก็กลัวว่าจะไม่ทันการณ์หรือช้าเกินไป ยิ่งในปัจจุบันมีข้อมูลจากสื่อต่างๆมากมายแนะนำให้คุณแม่กระตุ้นพัฒนาการสมองของลูกตั้งแต่อยู่ในครรภ์กันมากมาย จนไม่รู้จะทำอะไรก่อนดี หรือบางทีที่ได้รับคำแนะนำมาก็ทำไม่ถูกก็มี หลายคนเลยเครียดและวิตกกังวลกลัวลูกจะฉลาดสู้ลูกคนอื่นไม่ได้ บางคนกลัวตกยุค ไม่ทันสมัยก็มี ถ้าไม่ได้กระตุ้นพัฒนาการลูกในท้องเหมือนชาวบ้านเขา ผมอยากเรียนให้ทราบว่า การกระตุ้นพัฒนาการสมองของลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์ด้วยวิธีการต่างๆที่มีการกล่าวอ้างกัน ยังไม่มีข้อสรุปที่แน่ชัดเลยว่ามีประโยชน์จริงหรือไม่และวิธีการใดเป็นวิธีการที่ดีที่สุด เพียงแต่มีข้อสังเกตว่าทารกจำนวนไม่น้อยที่ได้รับ การกระตุ้นพัฒนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์มีสติปัญญาดี เลี้ยงง่าย อารมณ์ดี ดังนั้นถ้าคุณแม่อยากกระตุ้นพัฒนาการสมองของลูกในครรภ์จะด้วยวิธีการใดก็ตาม ถ้าคุณแม่ทำแล้วรู้สึกตัวตัวเองสบายดีหรือมีความสุขและไม่น่าจะเป็นอันตรายอะไรก็ทำไปเถิดครับ แต่ถ้าทำแล้วตัวเองเครียดหรือกังวลก็เลิกเถิดครับ

## จะกระตุ้นพัฒนาการสมองเมื่อไรดี ?

นับตั้งแต่ไข่จากแม่และตัวอสุจิจากพ่อมาผสมกัน เกิดเป็นหน่วยชีวิตเล็กๆที่เรียกว่า เซลล์ จากเซลล์เพียงเซลล์เดียวก็จะมี การแบ่งตัวอย่างรวดเร็วและพัฒนาต่อเนื่องไปเรื่อยๆเกิดเป็นเซลล์ที่สร้างระบบอวัยวะต่างมากมายจนเกิดเป็นลูกน้อยอยู่ในท้องของคุณแม่ เซลล์สมองก็เช่นเดียวกับ เซลล์ของระบบอวัยวะอื่น กล่าวคือจะเริ่มสร้างขึ้นตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์เช่นเดียวกันและจะมีการเพิ่ม

ทั้งจำนวนและขนาด เกิดเป็นเนื้อสมองและเส้นใยประสาทที่เชื่อมโยงกับสมองและเชื่อมโยงกันเอง เกิดเป็นข่ายใยเส้นประสาทอย่างมากและรวดเร็วเพื่อทำหน้าที่ต่างๆ ตั้งแต่ลูกน้อยมีอายุประมาณ 8 สัปดาห์ เรื่อยไปจนถึงคลอดออกมาแล้วมีอายุ 2 ขวบ หลังจากนั้นพัฒนาการของสมองก็จะลดลง ดังนั้นช่วงทองที่ควรกระตุ้นพัฒนาการลูกน้อยจึงควรเป็นช่วงเวลาดังกล่าว

### จะกระตุ้นลูกน้อยให้สมองดีได้อย่างไร?

การที่คนเราจะมีสมองดีหรือมีความเฉลียวฉลาดมีปัจจัยที่มาจากเกี่ยวข้องหลายประการ ปัจจัยที่สำคัญมี 3 ประการ คือ กรรมพันธุ์ อาหารการกินของแม่ขณะตั้งครรภ์และของลูกภายหลังคลอด และประการสุดท้ายคือสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็กทั้งขณะที่อยู่ในท้องและภายหลังคลอด ปัจจัยทางกรรมพันธุ์เป็นเรื่องที่ติดตัวมาตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ พ่อแม่ที่เฉลียวฉลาดก็จะถ่ายทอดลักษณะที่ดีนี้มาให้ลูกได้ เหมือนกับโรงงานไหนที่ผลิตสินค้าที่คุณภาพดี ก็จะผลิตแต่สินค้าคุณภาพดี แต่บางโรงงานที่มีความสามารถในการผลิตสินค้าได้แค่เพียงสินค้าคุณภาพต่ำ ผลิตอย่างไรสินค้าก็คุณภาพดียาก คุณแม่คงจะเห็นได้ว่าเด็กบางคนพ่อแม่ไม่ได้ให้การดูแลอะไรเป็นพิเศษทั้งขณะตั้งครรภ์หรือหลังคลอดแล้ว ก็ยังฉลาดได้เลย อ่านมาอ่านนี้แล้ว พ่อแม่ที่คิดว่าตัวเองสมองไม่ค่อยดีก็อย่าเพิ่งสิ้นหวังเสียทีเดียวครับ เพราะ ความเฉลียวฉลาดของคนเรายังขึ้นกับอาหารการกินและสิ่งแวดล้อมดังกล่าวแล้วอีกด้วย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้นำมาซึ่งแนวคิดในการกระตุ้นพัฒนาการสมองของลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์นั่นเองครับ

การกระตุ้นพัฒนาการของสมองลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์สามารถทำได้หลายวิธี ผมจะยกตัวอย่างวิธีที่ทำได้ง่ายๆ ไม่สิ้นเปลือง และไม่เป็นอันตรายให้คุณแม่ลองนำไปปฏิบัติดูนะครับ

### การปรับอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอ

คนอารมณ์ดีย่อมมีความสุขกว่าคนอารมณ์ไม่ดีอยู่แล้ว จากการศึกษาทางการแพทย์พบว่าคุณแม่ที่อารมณ์ดีอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีการหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า เอนดอร์ฟิน (endorphin) ออกมาผ่านทางสายสะดือไปยังลูกทำให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีทั้งสมอง (IQ) และอารมณ์ (EQ) ในทางตรงกันข้ามคุณแม่ที่มีอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความเครียดที่เรียกว่า อะดรีนาลิน (adrenalin) ออกมาผ่านทางสายสะดือ ผลดังกล่าวจะทำให้ลูกคลอดออกมาเด็กงอแง เลี้ยงยาก พัฒนาการช้า ฟังดูแล้วจะว่าทำได้ง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก เพราะบางคนไม่ใช่คนที่จะปล่อยวางอะไรได้ง่ายๆ หรือเป็นคนเครียดตลอดเวลา ถ้าต้องมาปรับอารมณ์ให้ดี อาจจะไม่เครียดจากการปรับอารมณ์หรือเปล่าผมก็ไม่แน่ใจเหมือนกัน

## ฟังเพลง

ระบบประสาทการรับฟังของลูกน้อยในครรภ์จะเริ่มทำงานตั้งแต่อายุครรภ์ประมาณ 5 เดือน การใช้เสียงกระตุ้นจะทำให้เครือข่ายประสาทที่ทำงานเกี่ยวกับการได้ยินของลูกมีพัฒนาการดีขึ้น เสียงที่ดีที่ควรใช้ในการกระตุ้นก็คือ เสียงเพลง โดยเฉพาะเพลงที่มีความไพเราะ และคุณแม่ชอบฟัง ไม่จำเป็นต้องเป็นเพลงคลาสสิกอะไรที่ฟังไม่รู้เรื่องหรอกครับ เพราะบางเพลง ถ้าฟังไม่ดีอาจจะประสาทรับประทานก็ได้ครับ เวลาคุณแม่ฟังเพลง ควรจะเปิดเสียงเพลงให้อยู่ห่างจากหน้าท้องประมาณ 1 ฟุต และเปิดเสียงดังพอประมาณเพื่อลูกในครรภ์จะได้ฟังเสียงเพลงไปด้วย การที่ลูกในครรภ์ได้รับฟังเสียงเพลงคลื่นเสียงจะไปกระตุ้นให้ระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการได้ยินมีการพัฒนาระบบการทำงานได้เร็วขึ้น ทำให้เมื่อลูกคลอดออกมา มีความสามารถในการจัดลำดับความคิดในสมอง รู้สึกผ่อนคลาย และจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดี

## พูดคุยกับลูก

การพูดคุยกับลูกในครรภ์บ่อยๆ จะช่วยให้ระบบประสาทและสมองที่ควบคุมการได้ยินมีพัฒนาการที่ดีและเตรียมพร้อมสำหรับการได้ยินหลังคลอด คุณแม่ควรพูดคุยกับลูกบ่อยๆ ด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ประโยคซ้ำๆ เพื่อให้ลูกคุ้นเคย อย่าไปเล่าเรื่องทุกซบทุกใจ เช่น เป็นหนี้เขาอยู่ หรือส่งแชร์ไม่ทัน ให้ลูกฟังนะครับ เพราะเดี๋ยวลูกจะเครียดเสียตั้งแต่อยู่ในท้อง

## ลูบหน้าท้อง

การลูบหน้าท้องจะกระตุ้นระบบประสาทและสมองส่วนรับรู้ความรู้สึกของลูกให้มีความพัฒนาการดีขึ้น การลูบท้องควรลูบเป็นวงกลม จะจากบนลงล่างหรือจากล่างขึ้นบน บริเวณไหนก่อนก็ได้ครับ

## ส่องไฟที่หน้าท้อง

ลูกน้อยในครรภ์สามารถกระพริบตาเพื่อตอบสนองต่อแสงไฟที่กระตุ้นได้ตั้งแต่อายุครรภ์ประมาณ 7 เดือน การส่องไฟที่หน้าท้องจะทำให้เซลล์สมองและเส้นประสาทส่วนรับภาพและการมองเห็นมีพัฒนาการดีขึ้นและเตรียมพร้อมสำหรับการมองเห็นภายหลังคลอด การส่องไฟที่หน้าท้องไม่จำเป็นต้องไปเล็งว่าแสงจะเข้าตรงกับนัยน์ตาของลูกหรือเปล่าหรอกครับ คุณแม่บางคนมาขอให้หมอตรวจอัลตราซาวนด์เพื่อหาตำแหน่งของนัยน์ตาลูกก็มี ผมว่ามันออกจะมากเกินไปครับ เอาแค่ให้ลูกรู้ว่ามียังแสงส่องเข้ามาก็น่าจะพอแล้วละครับ

## ออกกำลังกาย

เวลาคุณแม่มีการออกกำลังกาย ลูกที่อยู่ในครรภ์ก็จะมีการเคลื่อนไหวตามไปด้วย และผิวของลูกจะไปกระทบกับผนังด้านในของมดลูก ผลดังกล่าวจะกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของลูกให้พัฒนาดีขึ้น

## เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

เนื้อสมองของลูกน้อยในครรภ์มีองค์ประกอบเป็นไขมันโดยเฉพาะไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเป็นองค์ประกอบถึงร้อยละ 60 กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่สำคัญต่อพัฒนาการสมองของลูกน้อยในครรภ์คือ กรดไขมันที่มีชื่อว่า ดีเอช เอ (DHA) ซึ่งมีมากในอาหารปลาพวกปลาทะเลและสาหร่ายทะเล และ เออาร์เอ (ARA) ซึ่งมีมากในอาหารพวกน้ำมันพืช เช่น น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน และน้ำมันข้างโพด การเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารดังกล่าวให้เพียงพอจะทำให้ลูกในครรภ์ได้รับวัตถุดิบคุณภาพดีในการสร้างเนื้อสมองและระบบเส้นใยประสาทให้มีคุณภาพดีตามไป

ขอให้คุณแม่ทุกคนโชคดีมีลูกน่ารักและเฉลียวฉลาดสมดังที่ตั้งใจนะครับ