

การกระตุ้นพัฒนาการลูกในครรภ์

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 6 ส.ค. 2552

ขณะอยู่ในครรภ์ ระบบประสาทส่วนต่างๆ ของลูกเริ่มทำงาน สามารถรับรู้และตอบสนองกับสิ่งกระตุ้นจากภายนอกท้องแม่ได้ โดยเฉพาะหลัง 4 เดือนไปแล้ว พ่อแม่จึงสามารถช่วยกระตุ้นพัฒนาการของลูกได้โดย

💖 **ด้านการมองเห็น** คุณแม่ควรออกไปยืนรับแสงแดดอ่อนๆ นอกบ้านช่วงเช้าหรือบ่าย ควรเลือกแสงที่มีความสว่างไม่จ้าจนเกินไป หรืออาจใช้ไฟฉายส่องที่หน้าท้องเป็นต้น

💖 **ด้านการได้ยิน** หมั่นพูดคุย ร้อง หรือเปิดเพลงให้ลูกฟังบ่อยๆ เพราะนอกจากช่วยพัฒนาการได้ยินแล้ว ลูกยังได้รับสารแห่งความสุข ช่วงเวลาที่เหมาะในการฟังเพลงควรเป็นช่วงหลังมีอาหารของแม่ เพราะช่วงเวลาที่ลูกตื่นตัวมากที่สุด

💖 **ด้านการสัมผัส** ลูบไล้หน้าท้องบ่อยๆ โดยขณะที่สัมผัสอาจร้องเพลงหรือพูดคุยไปด้วย ยิ่งหากทำช่วงเวลาเดิมเป็นประจำจะรู้สึกได้ว่าเมื่อถึงเวลาลูกจะดิ้นรอกคุณแม่ออยู่แล้ว

สิ่งเหล่านี้เป็นแนวทางง่ายๆ ที่คุณพ่อคุณแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการลูกในครรภ์ได้ และยังช่วยสร้างความผูกพันคุณเคยระหว่างพ่อแม่กับลูกในท้องอีกด้วย

โดย : นฤภัค ฤชาทิพย์ (กรมสุขภาพจิต)

ข้อมูลจาก :: ข่าวสด