



多聽音樂 助腦部發展

寶寶對聲音特別敏感，一點微小的聲響已足夠引起他們的注意；若是播放音樂，寶寶更是着迷不已，有時更會「聞歌起舞」，動手動腳呢！既是如此，聽音樂對寶寶有甚麼好處呢？哪些歌曲適合他們聆聽？其中又有何注意事項？音樂治療師將逐一解答！

Music Tips 甫出生已可聽歌？

寶寶剛剛出生就可以聽歌了嗎？答案是肯定的。慈慧幼苗音樂治療師馮靜嵐指，寶寶在媽媽肚裏時已經可以聽音樂，因為4個月左右的胎兒已可聽見聲音，這時期所聽到的多是媽媽體內的聲音，如心跳聲和呼吸聲，媽媽可在此時自己哼歌給胎兒聽。到懷孕5至6個月，胎兒聽力較為成熟，媽媽可開始播歌給肚中的寶寶聽。因此，當寶寶足月出生時，聽力已經發展完善，聽音樂自然沒有問題。

邊看影片邊聽歌

現時不少寶寶都愛上Youtube聽歌，聲音加上畫面的雙重刺激，往往令寶寶更感興奮。而馮靜嵐就指，寶寶看着影片聽歌，多會模仿片中角色做動作，從而訓練他們的大小肌肉，以及刺激多重感官；而邊看邊唱邊跳，也可令他們感到開心愉悅。因此，馮靜嵐亦鼓勵媽媽可與寶寶邊看影片邊聽歌，只要適當控制觀看次數，如一天看一次，便不用擔心經常看屏幕會帶來壞的影響。

BB聽音樂的好處



1. 幫助腦部發展

音樂治療師馮靜嵐指出，腦部有很多細胞，細胞與細胞之間會有網絡互相連繫。而聲音正正可以幫助各個細胞相互連繫起來，因此從小聽音樂，可以幫助寶寶的腦部發展。



2. 幫助入睡

馮表示，節奏緩慢的音樂有助於放鬆身體，包括減緩呼吸、血壓，從身體的慢慢放鬆，可幫助寶寶進入睡眠，並睡得更熟。此外，馮靜嵐提及有研究發現，若媽媽在懷孕時有進行音樂胎教，懷孕期間經常播放的歌曲，在寶寶出生後再播放，他們會較易入睡，相信與歌曲帶來的熟悉感有關。



3. 紓緩緊張情緒

聽音樂可令身體釋放快樂荷爾蒙——安多酚，紓緩寶寶緊張、瘙癢等負面情緒。當中，一些較緩慢的音樂會具有更佳效果，並有鬆弛繃緊肌肉的作用。此外，馮靜嵐建議媽媽可每次在哄寶寶進睡時，用一首或一組相同節拍較慢的兒歌，以建立習慣及暗示，當寶寶每次聽到相同的歌曲時，就有意識是時候睡覺，自然更容易入睡。



4. 加強親子關係

馮靜嵐鼓勵爸爸媽媽與寶寶一起聽音樂，一方面可分享音樂取向，同時營造優質親子時間，藉此加強親子關係。她又建議，爸媽可撥出一段時間為聽兒歌時段，其間由媽媽唱出兒歌。由於寶寶早已在胎兒時期認識媽媽的聲音，故媽媽親自哼唱，可為寶寶帶來親切感和安全感，這是其他音樂，儘管是最出色、最著名的音樂也未必達到的效果。



Music Tips 慎選音樂Playgroup

馮靜嵐建議孕媽媽在懷孕期間，可開始進行音樂胎教，既可放鬆自身的情緒，亦有利胎兒成長及預早營造對音樂的熟悉感。另一方面，現時不少家長都會讓寶寶上學前Playgroup，其中包括一些以音樂為主題的課程。

她並不反對嬰幼兒上音樂playgroup，但她就提到坊間的音樂playgroup質素參差，建議爸媽在為寶寶報讀前應先搜集意見，了解該機構或playgroup的口碑，並以此來決定選擇哪個playgroup。最後，她又提到0至1歲的階段是建立親子關係的重要時期，所以她特別提醒爸媽應在課堂中投入，與寶寶共同參與，勿在堂上玩手机，以建立良好榜樣。



▶ 爸媽陪同寶寶上playgroup時應保持投入，樹立良好榜樣。

適合0-1歲寶寶的音樂類型

1. 古典音樂

古典音樂除了是作為胎教的理想選擇外，也十分適合年幼寶寶聆聽的。其中，馮更提議媽媽可特別讓寶寶聽莫札特、巴哈的樂曲，因為兩者所譜的樂曲節奏都較為輕快、結構明確，且變化不算強烈，既可令寶寶容易投入在音樂當中，亦有益於其腦部發育。可是，另一些較激昂的古典樂曲，如貝多芬某些樂章，由於當中轉變過於強烈，抒發情感激昂，則不太適合寶寶。



2. 傳統兒歌

傳統兒歌例如有些耳熟能詳的歌曲，如《Twinkle Twinkle Little Star》、《Old McDonald Had A Farm》、《Mary Had A Little Lamb》等。這些兒歌更可以邊聽邊學習生字，擴闊寶寶的詞語範圍，對其語言發展有一定幫助，故媽媽可多於平日播放不同題材的兒歌。再者，美國醫學權威Dr. Michael Roizen曾經發表相關建議，他鼓勵寶寶多接觸不同的音樂和聲音，因為所有聲音都有利嬰幼兒的腦部及語言發展。



音樂APP推薦

哄睡音樂盒

名稱：Baby's Music Box(嬰兒音樂盒)

費用：免費

簡介：App一開啟，就見到一間房間內擺滿各種動物公仔，窗外更是一片星空！按一按公仔，畫面便會進入星空之中，細看發現原來動物公仔是個音樂盒，只要把銀色棍子拉下，柔和悅耳的純音樂隨即響起，並可控制播放時間長短，用來哄寶寶入睡正好！推薦的原因是星空畫面美極，加上超柔和音樂，讓寶寶宛如置身太空，祥和安恬。



▲ 按下玩偶進入星空，拉一拉棍子隨即響起悅耳催眠曲。

掃描 QR Code 下載：

