

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research design) แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนกับหลัง (pretest – posttest control group design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบอุณหภูมิร่างกายทารกคลอดก่อนกำหนดและสัมผัสพันธุภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนด ของทารกที่ได้รับการป้องกันการสูญเสียความร้อนแบบแฉงการุและทารกที่ได้รับการป้องกันการสูญเสียความร้อนแบบเดิมในหน่วยงานหอผู้ป่วยทารกแรกเกิดป่วย (sick new born) โรงพยาบาลชลบุรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือมารดาที่คลอดบุตรอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ และทารกมีน้ำหนักตัวแรกเกิด 1,500 – 2,499 กรัม ซึ่งเป็นน้ำหนักที่เหมาะสมกับอายุครรภ์ โดยทารกได้รับการรักษาในหอผู้ป่วยทารกแรกเกิดป่วย โรงพยาบาลชลบุรี จำนวนทั้งหมด 40 คู่ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ นาฬิกาข้อมือสำหรับจับเวลา 1 เรือน เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิร่างกายทางรักแร้ของบริษัฯเซฟตี้ ผ้าห่อตัวทารกขนาด 30 x 35 นิ้ว เล็กการันสำหรับมารดา ผ้าขนหนูสำหรับคลุมหลังทารกและหมวกคลุมศีรษะทารก และเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งประกอบด้วย 2 ชุด คือ ชุดที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและแบบบันทึกอุณหภูมิร่างกายทารกคลอดก่อนกำหนด ส่วนชุดที่ 2 เป็นแบบวัดสัมผัสพันธุภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองโดยใช้แนวคิดของ แครนลีย์ (Cranley, 1981, pp. 281-284) และ บิลส์ (Bills, 1980, pp. 21-26) เป็นแนวทางในการสร้างซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่าจำนวน 25 ข้อ ผู้วิจัยหาคุณภาพเครื่องมือโดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ช่วยตรวจสอบความชัดเจนของภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้เสนอแนะ แล้วจึงนำแบบวัดสัมผัสพันธุภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนดไปทดลองใช้ (try out) กับมารดาหลังคลอดที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่จะศึกษาที่ตึกหลังคลอด โรงพยาบาลชลบุรี จำนวน 30 คน หลังจากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดย

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนดเท่ากับ .84 หลังจากนั้นจึงนำเครื่องมือไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนที่กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์สถิติทางสังคมศาสตร์ (SPSS for window) สถิติที่ใช้ ได้แก่ การวิเคราะห์ค่าความถี่ร้อยละของข้อมูลทั่วไปของมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนด เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิร่างกายทารกคลอดก่อนกำหนดและเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าทีที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t – test) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอด ซึ่งจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่ากลุ่มควบคุมส่วนมากมีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาและอนุปริญาคิดเป็นร้อยละ 35 กลุ่มทดลองส่วนมากมีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 40 กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนมากคลอดเมื่ออายุครรภ์ 31 – 36 สัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 90 เท่ากัน วิธีการคลอดพบว่าทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองคลอดแบบปกติมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75 และ 55 ตามลำดับ ชนิดของครอบครัวพบว่ากลุ่มควบคุมส่วนมากเป็นครอบครัวเดี่ยวคิดเป็นร้อยละ 55 กลุ่มทดลอง พบว่าเป็นครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยายเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 50

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทารกคลอดก่อนกำหนด ซึ่งจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่ากลุ่มควบคุมเป็นทารกเพศชายเป็นส่วนมากคิดเป็นร้อยละ 55 กลุ่มทดลองเป็นทารกเพศชายและเพศหญิงเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 50 อายุที่เริ่มทำการศึกษาพบว่าทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนมากเริ่มทำการศึกษาเมื่ออายุได้ 2 วันทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองน้ำหนักแรกคลอดทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีน้ำหนักอยู่ในช่วง 1,500 – 1,800 กรัม และ 1,801 – 2,499 กรัม เท่ากันคิดเป็นร้อยละ 50 คะแนนแอฟการ์สกอร์ที่ 5 นาที พบว่าทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ส่วนมากมีคะแนนแอฟการ์สกอร์มากกว่า 7 คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน ลำดับที่ของบุตรพบว่าทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเป็นบุตรคนแรกเป็นส่วนมากคิดเป็นร้อยละ 75 และ 85 ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมารดาทารกคลอดก่อนกำหนดด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi – squares test) พบว่าลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิร่างกายทารกคลอดก่อนกำหนด พบว่าทารกกลุ่มทดลองที่ได้รับการป้องกันการสูญเสียความร้อนแบบแคงการู มีอุณหภูมิเพิ่มขึ้นเฉลี่ยแตกต่างกับทารกกลุ่มควบคุมที่ได้รับการป้องกันการสูญเสียความร้อนแบบเดิม โดยทารกกลุ่มทดลองมีอุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้นเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่าทารกคลอดก่อนกำหนดที่ได้รับการป้องกันการสูญเสียความร้อนแบบแคงการู มีการสูญเสียความร้อนน้อยกว่าทารกคลอดก่อนกำหนดที่ได้รับการป้องกันการสูญเสียความร้อนโดยวิธีแบบเดิม

3. สัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนด พบว่ามารดาที่อุ้มทารกแบบแคงการู มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้นเฉลี่ยแตกต่างกับทารกกลุ่มควบคุมที่อุ้มโดยวิธีแบบเดิม โดยมารดาในกลุ่มทดลองมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้นเฉลี่ยมากกว่ามารดาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่ามารดาที่อุ้มทารกคลอดก่อนกำหนดแบบแคงการูจะมีสัมพันธภาพดีกว่ามารดาที่อุ้มทารกแบบเดิม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถนำมาอภิปรายผลได้ตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน โดยแบ่งการอภิปรายออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิร่างกายทารกคลอดก่อนกำหนดโดยวิธีการป้องกันการสูญเสียความร้อนแบบแคงการู

ตอนที่ 2 สัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนด โดยมารดาอุ้มทารกคลอดก่อนกำหนดแบบแคงการู

ตอนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิร่างกายทารกคลอดก่อนกำหนดโดยวิธีการป้องกันการสูญเสียความร้อนแบบแคงการู

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ทารกกลุ่มทดลองภายหลังจากให้มารดาอุ้มแบบแคงการูนาน 30 นาที มีอุณหภูมิร่างกายเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าทารกในกลุ่มควบคุมที่ให้มารดาอุ้มแบบเดิมนาน 30 นาทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 คือ ทารกคลอดก่อนกำหนดที่ได้รับการป้องกันการสูญเสียความร้อนแบบแคงการูมีการสูญเสียความร้อนน้อยกว่าทารกคลอดก่อนกำหนดที่ได้รับการป้องกันการสูญเสียความร้อนโดยวิธีแบบเดิม

ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คริสเตนสัน, ซิลส์, และโมรีโน (Christensson, Siles, & Moreno, 1992, pp. 488-493) ที่ศึกษาเปรียบเทียบระดับอุณหภูมิในการคลอดครบกำหนด จำนวน 25 คู่ โดยทารกกลุ่มควบคุมใช้การห่อผ้า ส่วนทารกกลุ่มทดลองให้มารดาอุ้มแบบแครงการ ผลการทดลองพบว่าระดับอุณหภูมิในการคลอดก่อนกำหนดสูงกว่าทารกในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ มอนด์เลน และคณะ (Mondlane et al., 1989, pp. 321-326) ที่ศึกษาในทารกน้ำหนักตัวน้อยจำนวน 132 คน ซึ่งพบว่าทารกที่ได้รับการดูแลแบบแครงการมีระดับอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า อัตราการดูดนมดีกว่าและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นดีกว่า ทารกที่ได้รับการดูแลตามปกติ และ บอสควี (Bosque et al., 1988, pp. 219-226) ได้ศึกษาในมารดาและทารกจำนวน 8 คู่ พบว่าทารกที่ได้รับการดูแลแบบแครงการมีระดับอุณหภูมิร่างกายไม่แตกต่างกับทารกที่ได้รับการดูแลในตู้อบ (incubator) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากที่กล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าวิธีการให้มารดาอุ้มทารกแบบแครงการ (kangaroo) ซึ่งเป็นวิธีที่พัฒนารูปแบบโดยยึดหลักธรรมชาติของลูกจึงใจที่ได้รับการดูแลอยู่ในกระเป๋านำท้องของแม่โดยอาศัยความอบอุ่นของแม่ควบคุมอุณหภูมิของตนเอง (Anderson, 1989, pp. 662-666) ซึ่งในขณะที่มารดาอุ้มแบบแครงการนี้ จะต้องถอดเสื้อผ้าทารกออกเหลือเพียงผ้าอ้อมแล้วมารดาจึงจะอุ้มทารกไว้แนบอกของตนเองโดยปราศจากเสื้อผ้าปิดกั้น ซึ่งทำให้ผิวหนังของทารกสัมผัสกับผิวหนังของมารดาโดยตรงจึงช่วยป้องกันการสูญเสียความร้อนได้ดี เพราะวิธีดังกล่าวสามารถป้องกันการแผ่รังสีและการนำความร้อนออกจากร่างกายทารก อีกทั้งร่างกายมารดายังเป็นแหล่งให้ความอบอุ่นที่ระบบควบคุมอัตโนมัติ (thermostatically controlled) ที่เหมาะสมกับทารกแรกเกิดอีกด้วย (Avery, 1987, p. 208) ซึ่งสอดคล้องกับสภาพร่างกายของทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิร่างกายได้ง่ายตามสิ่งแวดล้อม กลางคือถ้าทารกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิต่ำ อุณหภูมิร่างกายทารกก็จะต่ำลงไปด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าทารกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง อุณหภูมิร่างกายทารกก็จะสูงตามไปด้วย (Leblanc, 1982, pp. 439-445) ดังนั้นการให้มารดาอุ้มทารกแบบแครงการจึงเป็นวิธีที่ช่วยป้องกันไม่ให้ทารกเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำได้

ตอนที่ 2 สัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกคลอดก่อนกำหนด โดยมารดาอุ้มทารก คลอดก่อนกำหนดแบบแครงการ

จากการศึกษาพบว่า มารดาที่อุ้มทารกคลอดก่อนกำหนดแบบแครงการมีสัมพันธภาพกับทารกดีกว่ามารดาที่อุ้มโดยวิธีแบบเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ

สมมติฐานข้อ 2 คือมารดาที่อุ้มทารกคลอดก่อนกำหนดแบบแคงการูมีสัมพันธภาพกับทารกดีกว่ามารดาที่อุ้มทารกแบบเดิม ซึ่งสอดคล้องกับที่ ฮาร์โลว์ (Harlow, 1963 cited in Casler, 1961, p. 142) กล่าวไว้ว่า การสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดระหว่างผู้สัมผัสกับทารก ทำให้มีการประสานสายตาระหว่างกัน และยังถ้าเป็นการสัมผัสที่นุ่มนวลเต็มไปด้วยความรักจะทำให้ทารกมีความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ มีความสุข มีการตอบสนองต่อการสัมผัสดี ซึ่งการดูแลทารกแบบแคงการูเป็นการกระตุ้นผิวสัมผัสในระยะเริ่มแรกช่วยให้สัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกดียิ่งขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มอนด์เลน และคณะ (Mondlane et al., 1989, pp. 321-326) ที่ศึกษาในทารกน้ำหนักตัวน้อยจำนวน 132 คน พบว่าทารกที่ได้รับการดูแลแบบแคงการูมีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่าและสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชริน นุ่มประเสริฐ (2539, หน้า ก-ข) ที่ศึกษาในมารดาที่คลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,300 กรัม จำนวน 40 คู่ พบว่าสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกและการปรับตัวตอบสนองของมารดาในกลุ่มทดลองที่อุ้มทารกแบบแคงการูดีกว่ากลุ่มควบคุมที่อุ้มทารกแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าการส่งเสริมให้มารดาอุ้มทารกแบบแคงการูภายหลังคลอดนั้นเป็นการส่งเสริมให้มารดาสัมผัสทารกใกล้ชิดทางผิวหนังโดยตรง ทำให้มารดาไม่รู้สึกว่าตนเองถูกแยกจากบุตร ซึ่ง คลอส และเคนเนล (Klaus & Kennell, 1982, p. 38) ได้เน้นว่าในช่วงเวลาสั้น ๆ ทันทีหลังคลอดจนถึงชั่วโมงแรก ๆ และวันแรก ๆ หลังคลอด เป็นระยะที่มารดาและทารกมีการตื่นตัว และเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ก่อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารก (sensitive period) และสอดคล้องกับแนวคิดของ บราเซตัน (Brazenton, 1969, p. 28) ที่กล่าวว่า การสัมผัสเป็นสื่อถึงภาษาและสื่อสารถึงทารก รวมทั้งความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อทั้งมารดาและทารก มารดาสามารถมองเห็นหน้าตา การเคลื่อนไหวและพฤติกรรมต่าง ๆ ของทารกในลักษณะของการตอบสนองปฏิสัมพันธ์กับมารดา พบว่าขณะที่มารดาอุ้มทารกแบบแคงการู (kangaroo method) มารดามีการสื่อสารกับทารกโดยการพูดคุย การยิ้ม การลูบไล้ผิวหนัง การเคลื่อนไหวใบหน้าแบบหยอกล้อและมองทารกด้วยสายตาที่เต็มไปด้วยความรัก ส่วนทารกมีการตื่นตัวลืมหูลืมตามองทารกอย่างผ่อนคลายและไม่พบพฤติกรรมการร้องไห้ขณะที่มารดาอุ้มแบบแคงการูเลย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เลย์ เมย์ (Le May, 1986, p. 28) ที่กล่าวว่า การสัมผัสเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ การสัมผัสผิวหนังมารดาและทารก ทำให้มารดาและทารกมีความสุขมากที่สุดสอดคล้องกับแนวคิดของ ไรส์ (Rice, 1974, p. 4 cited in Klaus & Kennell, 1982, p. 38) ที่ว่าการสัมผัสจะเป็นพฤติกรรมที่ปลดปล่อยความ

ติ่งเครียด (tention discharge) และช่วยสร้างสมดุลของร่างกาย (homeostsis) ซึ่งมีความสำคัญในการสร้างความรักระหว่างมารดาและทารกและบุคคลอื่น ๆ ในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ด้านการปฏิบัติพยาบาล การศึกษาและการวิจัยคือ

1. นำไปใช้ด้านการปฏิบัติพยาบาล

1.1 พิจารณาปรับแนวทางการพยาบาลสำหรับมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนดหรือคลอดบุตรน้ำหนักตัวน้อย โดยส่งเสริมให้มารดาอุ้มทารกแบบแครงการขณะให้นมหรือขณะที่มาเยี่ยมบุตรเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยส่งเสริมการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาอีกทางหนึ่งด้วย ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการทั้ง 2 กิจกรรมมีส่วนสัมพันธ์กันและสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยขณะหรือหลังให้นมมารดาควรดำเนินการต่อเนื่องด้วยการให้มารดาอุ้มแบบแครงการ เพราะการอุ้มแบบแครงการนี้เป็นการอุ้มทารกในลักษณะศีรษะทารกสูงกว่าลำตัว ช่วยให้ทารกเรอและลดการสูดสำลักได้ อีกทั้งการสัมผัสใกล้ชิดแบบแครงการยังสามารถทำได้นานเท่าที่มารดาและทารกต้องการโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือเทคโนโลยีขั้นสูงใด ๆ

1.2 พิจารณาส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบิดาและทารกโดยสนับสนุนให้บิดาสามารถอุ้มทารกแบบแครงการเพื่อทดแทนการปฏิบัติของมารดาในกรณีที่มารดามีภาวะแทรกซ้อนซึ่งยังจะช่วยส่งเสริมการพยาบาลโดยยึดครอบครัวเป็นศูนย์กลาง

2. การนำไปใช้ด้านการศึกษาพยาบาล ส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนโดยยึดครอบครัวเป็นศูนย์กลางโดยสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลทารกแบบแครงการในทารกที่คลอดก่อนกำหนด เพื่อป้องกันการเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำในทารก และเพื่อเป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างมารดา บิดาและทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมารดาที่มีภาวะเสี่ยง ได้แก่ มารดาที่คลอดก่อนกำหนดหรือมารดาที่คลอดทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อย

3. การนำไปใช้ด้านการวิจัย ศึกษาและทดลองถึงผลของการดูแลทารกแบบแครงการต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น สัมพันธภาพระหว่างบิดาและทารก ความสำเร็จในการให้นมแม่ อัตราการเจริญเติบโตของทารก พัฒนาการของทารก ระยะเวลาของทารกที่อยู่โรงพยาบาล พฤติกรรมการร้องไห้ของทารก ระยะเวลาในการนอนหลับของทารก เป็นต้น