

แบบสอบถามการนอนหลับของทารก

ฉบับปรับปรุง

โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับครอบครัวของท่านดังต่อไปนี้

1. ท่านมีความสัมพันธ์กับลูกของท่านในฐานะ

- มารดา นุ่ยาดายาย
 บิดา อื่น ๆ

2. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับใด

- ต่ำกว่ามัธยมศึกษา
 มัธยมศึกษา/มัธยมศึกษาตอนปลาย
 ปริญญาตรี
 ปริญญาโท/ปริญญาเอก
 ไม่ประสงค์จะตอบ

3. ลูกของท่านมีอายุเท่าไร (เดือน)

_____ เดือน

4. ลูกของท่านคลอดก่อนกำหนด ใช่หรือไม่ (คลอดก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์)

- ใช่
 ไม่ใช่
 ไม่ทราบ

5. เพศโดยกำเนิดของลูกของท่านคือ

- เพศชาย
 เพศหญิง
 เพศกำกวม

6. ปัจจุบันท่านพำนักอาศัยอยู่ในประเทศ/ภูมิภาคใด

ประเทศ/ภูมิภาค: _____

7. ท่านมีส่วนช่วยให้ลูกของท่านเข้านอนและ/หรือนอนด้วย ก็คืนต่อสัปดาห์

- 0 1 2 3 4 5 6 7 คืน

**โปรดพิจารณาพฤติกรรมการนอนหลับของคุณในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาก่อน
ตอบคำถามต่อไปนี้**

1. โดยปกติ ท่านเริ่มพาลูกของท่านเข้านอนเป็นกิจวัตรประจำวันที่โมง

ตัวอย่าง : 1 ทุ่ม 45 นาที ให้เขียนว่า 19:45 น.

ผม/ฉันเริ่มพาลูกเข้านอนเวลา _____ : _____

2. ท่านมักทำกิจกรรมอะไรกับลูกในช่วงเวลา 1 ชั่วโมงก่อนนอน (ตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> อาบน้ำ | <input type="checkbox"/> แปรงฟัน |
| <input type="checkbox"/> นวดตัว | <input type="checkbox"/> เล่น |
| <input type="checkbox"/> อ่านหนังสือ/อ่านนิทานให้ฟัง | <input type="checkbox"/> กอด |
| <input type="checkbox"/> โยก (ไกวเปล) | <input type="checkbox"/> สวดภาวนา |
| <input type="checkbox"/> ดูทีวี | <input type="checkbox"/> ร้องเพลงกล่อม |
| <input type="checkbox"/> ทานอาหารเย็นหรือขนม | <input type="checkbox"/> ฟังเพลง |
| <input type="checkbox"/> ให้ลูกดื่มนมจากขวดหรือจากเต้า | <input type="checkbox"/> ใช้โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต
หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ |
| <input type="checkbox"/> ร้องเล่น | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ |

3. ลูกของท่านนอนหลับตามกิจวัตรประจำวันที่วางไว้กี่คืนต่อสัปดาห์

0 1 2 3 4 5 6 7 คืน

**4. โดยปกติแล้ว ลูกของท่านดื่มนมจากเต้าหรือนมแม่ที่สต็อกไว้ในขวดก่อนเข้านอนทุกคืน
ใช่หรือไม่**

- ใช่
 ไม่ใช่

5. เมื่อถึงเวลานอน ลูกของท่านมักผล็อยหลับที่ใด

- ห้องนอนตนเอง
 ห้องพ่อแม่
 ห้องพี่น้องหรือห้องนอนคนอื่น
 ห้องอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวถึง

6. เมื่อถึงเวลานอน ลูกของท่านมักนอนหลับบริเวณใด

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> เตียงกันคอก | <input type="checkbox"/> เปลเด็กแรกเกิด/เบาะนั่งเด็ก |
| <input type="checkbox"/> เตียงของตนเอง (ทุกขนาด) | <input type="checkbox"/> รถเข็นเด็ก |
| <input type="checkbox"/> เตียงพ่อแม่ | <input type="checkbox"/> ในอ้อมแขนพ่อแม่ |
| <input type="checkbox"/> เตียงนอนเด็กแรกเกิด
(มีฟูกวางบนเตียงของพ่อแม่) | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ |

7. เมื่อถึงเวลานอน ลูกของท่านมักนอนหลับด้วยวิธีการใด

- ระหว่างอุ้มหรือกล่อมนอน
- มีผู้ใหญ่อยู่ภายในห้อง (แต่ไม่ได้อุ้มหรือกล่อมนอน)
- หลับได้เอง (โดยไม่มีผู้ใหญ่อยู่ในห้อง)

8. เมื่อถึงเวลานอน ลูกของท่านมักหลับระหว่างให้นม ตื่นนมจากขวดหรือถ้วยหัดดื่ม ใช่หรือไม่

- ใช่
- ไม่ใช่

9. เมื่อถึงเวลานอน ลูกของท่านมักนอนหลับโดยมีลูกนมหลอกคาปากด้วย ใช่หรือไม่

- ใช่
- ไม่ใช่

10. มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (เช่น โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต) ภายในห้องขณะที่ลูกของท่านนอนหลับ ใช่หรือไม่

- ใช่
- ไม่ใช่

11. ใครเป็นคนพาลูกของท่านเข้านอน

- แม่เท่านั้น
- แม่เป็นส่วนใหญ่
- ทั้งพ่อและแม่ สัดส่วนพอ ๆ กัน
- พ่อหรือคู่ครองเป็นส่วนใหญ่
- พ่อหรือคู่ครองเท่านั้น
- คนอื่นเป็นส่วนใหญ่

12. เวลาเข้านอนของลูกของท่าน (ปิดไฟ) คือกี่โมง

ตัวอย่าง : 2 ทุ่ม 30 นาที ให้เขียนเป็น __20__:__30__น.

ผม/ฉันพาลูกเข้านอนเวลา _____ : _____

13. ลูกของท่านนอนหลับเวลาเดิม (ขาดเหลือไม่เกิน 15 นาที) ประมาณกี่ครั้งต่อสัปดาห์

- 0 1 2 3 4 5 6 7 ครั้ง

14. โดยปกติแล้ว ลูกของท่านเข้านอนยากเพียงใด

- ง่ายมาก
- ค่อนข้างง่าย
- ไม่ง่ายและไม่ยาก
- ค่อนข้างยาก
- ยากมาก

15. โดยปกติ ลูกของท่านใช้เวลาานเท่าใดถึงจะนอนหลับ

ตัวอย่าง : ถ้าหากท่านพาลูกเข้านอนเวลา 18:30 น. และลูกของท่านนอนหลับเวลา 20:00 น. ให้ถือว่าลูกของท่านใช้เวลา 1 ชั่วโมงกับอีก 30 นาทีที่จะนอนหลับ

_____ ชั่วโมง
_____ นาที

16. ลูกของท่านมักนอนหลับในห้องใดเป็นส่วนใหญ่

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ห้องนอนตนเอง | <input type="checkbox"/> ห้องพี่น้องหรือห้องนอนคนอื่น |
| <input type="checkbox"/> ห้องพ่อแม่ | <input type="checkbox"/> ห้องอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวถึง |

17. ลูกของท่านมักนอนหลับบริเวณใดเป็นส่วนใหญ่

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> เตียงกันคอก | <input type="checkbox"/> เปลเด็กแรกเกิด/เบาะนั่งเด็ก |
| <input type="checkbox"/> เตียงของตนเอง (ทุกขนาด) | <input type="checkbox"/> รถเข็นเด็ก |
| <input type="checkbox"/> เตียงพ่อแม่ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ |
| <input type="checkbox"/> เตียงนอนเด็กแรกเกิด (มีฟูกวางบนเตียงของพ่อแม่) | |

18. ลูกของท่านนอนหลับในท่าใด

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> นอนคว่ำ | <input type="checkbox"/> นอนตะแคง | <input type="checkbox"/> นอนหงาย |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|

19. ลูกของท่านมักตื่นกลางดึกกี่ครั้งต่อคืน

_____ ครั้งต่อคืน

20. เมื่อลูกของท่านตื่นกลางดึก ท่านมักทำอะไร (ตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> อุ้มลูกขึ้นมากอดและกล่อมจนกว่าลูกจะหลับ | <input type="checkbox"/> เปลี่ยนผ้าอ้อม |
| <input type="checkbox"/> อุ้มลูกขึ้นมาและวางลงในขณะที่ลุกยั้งตื่น | <input type="checkbox"/> พุดจาปลอบลูกแต่ไม่ได้อุ้มขึ้นมาหรืออุ้มลูกออกจากเตียง/เปล |
| <input type="checkbox"/> ลูบหรือแตะตัวลูกแต่ไม่ได้อุ้มขึ้นมาจากเตียง/เปล | <input type="checkbox"/> อุ้มลูกไปนอนที่เตียงของตนเอง |
| <input type="checkbox"/> ล้มตัวนอนข้างลูกในห้อง/เตียงของลูก | <input type="checkbox"/> ปลอ่ยให้ลูกร้องไห้และนอนหลับไปเอง |
| <input type="checkbox"/> ให้ลูกตีมนมจากขวดหรือถ้วยหัดดื่มเพื่อให้ลูกนอนหลับ | <input type="checkbox"/> ให้เวลาลูกสัก 2-3 สองสามนาทีเพื่อดูว่าจะนอนหลับไปเองหรือไม่ |
| <input type="checkbox"/> ให้ลูกเข้าเต้าจนลูกนอนหลับ | <input type="checkbox"/> เล่นกับลูก ดูทีวีหรือใช้โทรศัพท์มือถือ/แท็บเล็ต |
| <input type="checkbox"/> ให้จุกนมหลอกกับลูก | <input type="checkbox"/> ร้องเพลงกล่อมลูก |
| | <input type="checkbox"/> ไม่ได้ทำอะไรตามที่กล่าวมาข้างต้น |

21. ใครเป็นคนลุกขึ้นมาดูลูกเมื่อลูกของท่านตื่นกลางดึก

- แม่เท่านั้น
- แม่เป็นส่วนใหญ่
- ทั้งพ่อและแม่ สัดส่วนพอ ๆ กัน
- พ่อหรือคู่ครองเป็นส่วนใหญ่
- พ่อหรือคู่ครองเท่านั้น
- คนอื่นเป็นส่วนใหญ่

22. โดยปกติแล้ว ลูกของท่านตื่นกลางดึกเป็นเวลานานเท่าใด
(นับจากเวลาที่ลูกของท่านเข้านอน จนถึงเวลาตื่นตอนเช้า)

ตัวอย่าง : หากลูกของท่านตื่นกลางดึก 2 ครั้ง และแต่ละครั้งตื่นเป็นระยะเวลา 15 นาที
ให้นับว่าลูกของท่านตื่นกลางดึกเป็นระยะเวลาทั้งหมด 30 นาที ให้เขียนคำตอบว่า
"0 ชั่วโมง 30 นาที"

_____ ชั่วโมง
_____ นาที

23. ลูกของท่านนอนหลับติดต่อกันโดยไม่ตื่นกลางดึกได้นานที่สุดเท่าใด

_____ ชั่วโมง
_____ นาที

24. ลูกของท่านกรนขณะหลับหรือไม่

- ไม่ (หรือกรนเฉพาะตอนป่วยหรือมีไข้)
- เป็นบางครั้ง
- น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่านั้น

25. ลูกของท่านตื่นตอนเช้ามืดกี่โมง

ลูกของผม/ฉันตื่นเวลา _____ : _____ น.

26. โดยปกติแล้ว ลูกของท่านนอนตอนกลางคืนนานเท่าใด
(นับจากเวลาที่ลูกของท่านเข้านอน จนถึงเวลาตื่นตอนเช้า)

ตัวอย่าง : หากลูกของท่านนอนหลับนาน 3 ชั่วโมง ตื่นกลางดึก แล้วนอนหลับต่ออีก 5 ชั่วโมงกับอีก
30 นาที ให้ถือว่าลูกของท่านนอนหลับเป็นระยะเวลาทั้งหมด 8 ชั่วโมง 30 นาที

_____ ชั่วโมง
_____ นาที

27. ลูกของท่านมักตื่นตอนเช้าบริเวณใด

- เติงกันคอก
- เติงของตัวเอง (ทุกขนาด)
- เติงพ่อแม่
- เติงนอนเด็กแรกเกิด
(มีฟูกวางบนเตียงของพ่อแม่)
- เปลเด็กแรกเกิด/เบาะนั่งเด็ก
- รถเข็นเด็ก
- อื่น ๆ

28. ลูกของท่านนอนหลับสนิทในระดับใด

- ดีมาก
- ดี
- ค่อนข้างดี
- แย่
- แย่มาก

29. ในความคิดเห็นของท่าน ลูกของท่านมักมีอาการแบบใดเมื่อตื่นตอนเช้าวันถัดมา

- อาการได้ดีมาก
- ค่อนข้างอาการได้ดี
- เฉยๆ
- ค่อนข้างองแง
- องแงมาก

**30. โดยปกติแล้ว ลูกของท่านมักงีบหลับกลางวันกี่ครั้ง
(นับจากช่วงเวลาที่คุณตื่นนอนตอนเช้า จนถึงช่วงเวลาเข้านอน)**

_____ ครั้ง

**31. โดยปกติแล้ว ลูกของท่านนอนตอนกลางวันนานเท่าใด
(นับจากเวลาที่ลูกของท่านตื่นตอนเช้า จนถึงช่วงเวลาเข้านอน)**

*ตัวอย่าง : ถ้าหากลูกของท่านงีบหลับ 2 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลานาน 1 ชั่วโมง
ให้นับว่าลูกของท่านงีบหลับตอนกลางวันเป็นเวลาทั้งหมด 2 ชั่วโมง*

_____ ชั่วโมง
_____ นาที

32. ท่านคิดว่าลูกของท่านมีปัญหาในการนอนหลับหรือไม่

- ไม่มีปัญหาเลย
- ปัญหาเล็กน้อยมาก
- ปัญหาเล็กน้อย
- ปัญหาปานกลาง
- ปัญหาใหญ่

33. ท่านมั่นใจว่าท่านดูแลเรื่องการนอนของลูกเป็นอย่างดีในระดับใด

- มั่นใจมาก
- ค่อนข้างมั่นใจ
- เฉย ๆ
- ค่อนข้างไม่มั่นใจ
- ไม่มั่นใจมาก

Avi Sadeh, D.Sc., Jodi A. Mindell, Ph.D., and Liat Tikotzky, Ph.D.

แปลเป็นไทยโดยคุณทัศนีย์ กิริติรัตน์วัฒนา และตรวจสอบความถูกต้องโดยรศ.ดร.พญ.พลิตถิยา สินธุเสก