

## บทที่ 4

### ผลของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์การนำเสนอภาพลักษณ์ของแม่ในนิตยสารสำหรับแม่และเด็ก” ใช้วิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ตัวบท (Textual Analysis) ที่เป็นเนื้อหาของบทความในคอลัมน์นิตยสารสำหรับแม่และเด็ก โดยจะนำเสนอผลการศึกษาวิจัยออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 การศึกษาการนำเสนอภาพลักษณ์ที่สะท้อนบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของแม่ในภาวะการตั้งครรภ์ตลอดจนการเลี้ยงและดูแลลูกจากนิตยสารสำหรับแม่และเด็ก

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ตัวบทจากเนื้อหาของบทความต่างๆ ของคอลัมน์ที่ใช้ในการศึกษาโดยใช้กรอบในการวิเคราะห์ตามแนวคิดสตรีนิยมทั้ง 3 ประเด็น

### ส่วนที่ 1 การศึกษาการนำเสนอภาพลักษณ์ที่สะท้อนบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของแม่ในภาวะการตั้งครรภ์ตลอดจนการเลี้ยงและดูแลลูกจากนิตยสารสำหรับแม่และเด็ก

จากการศึกษาการนำเสนอภาพลักษณ์ที่สะท้อนบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของแม่ในภาวะการตั้งครรภ์ตลอดจนการเลี้ยงและดูแลลูก จากบทความต่างๆ ของคอลัมน์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยพบว่า นิตยสารสำหรับแม่และเด็กได้สะท้อนภาพลักษณ์ของแม่ที่มีบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบในภาวะการตั้งครรภ์ตลอดจนการเลี้ยงและดูแลลูก ดังรายละเอียดต่อไปนี้คือ

#### ก่อนการตั้งครรภ์

บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของแม่นั้นได้เริ่มต้นก่อนการตั้งครรภ์ นั่นหมายความว่าถ้าคิดจะมีลูก แม่จะต้องมีการเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่เกิดปัญหาต่อลูกที่จะเกิดมาในอนาคต

คุณละออ ถามว่า น้ำคร่ำมีความสำคัญอย่างไรคะ หากตั้งครรภ์ประมาณกี่เดือนจึงห้ามยกของหนักคะ แล้วจะทำให้มีผลกระทบต่อลูกในท้องหรือไม่ ถ้าจำเป็นต้องยกของหนักๆ อยู่

คุณหมอบอกว่า น้ำคร่ำเป็นน้ำที่อยู่ล้อมรอบตัวทารก เกิดจากการขับถ่ายปัสสาวะของทารก . . . น้ำคร่ำเป็นเหมือนเกราะกำบังทารกในครรภ์ไม่ให้ได้รับอันตราย . . . ในช่วงตั้งครรภ์สามารถทำงานยกของได้ แต่ต้องไม่หนักมากจนเกินไป โดยเฉพาะช่วงอายุครรภ์มากขึ้น . . . ทางที่ดีคุณละออคควรหลีกเลี่ยงการยกของหนักหรือเปลี่ยนหน้าที่การงานให้ทำงานที่เบาขึ้นเมื่ออายุครรภ์มากขึ้นค่ะ (สายฝน ขวาลไพบูลย์, กรกฎาคม 2552, น. 90)

จะเห็นว่าแม่ต้องเสาะหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ เช่น น้ำคร่ำคืออะไรและมีผลอย่างไรต่อลูก และอาจจะต้องประเมินความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับลูกในครรภ์จากกิจวัตรประจำวันของตนเอง เช่น ในกรณีของคุณละออคนี้ คือการยกของหนัก ที่คาดว่าจะเป็งานประจำของเธอ และแน่นอนว่าหากเธอต้องการจะมีลูก เธอต้องหยุดการยกของหนักเมื่อเธอตั้ครรภ์หรือเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น

ในการเตรียมพร้อมที่จะเป็นแม่ พฤติกรรมหรือกิจวัตรเดิมที่แม่เคยทำบางอย่าง อาจจะต้องลดลงหรือหยุดไป อย่างเช่น การดื่มกาแฟ ที่ทางการแพทย์บอกว่ามีสารคาเฟอีนที่อาจส่งผลต่อลูกน้อยในครรภ์

คุณนงลักษณ์ ถามว่า ถ้าตั้งครรภ์แล้วห้ามทานกาแฟจริงหรือเปล่านั้นและเพราะอะไร ถ้ายังทานวันละ 1 แก้วจะมีผลต่อลูกในท้องอย่างไรบ้างคะ

คุณหมอบอก เดิมเชื่อว่าสารคาเฟอีนซึ่งมีอยู่ในกาแฟจะทำให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ค่ะ . . . เราจึงแนะนำว่าคุณแม่ไม่ควรดื่มกาแฟเกินวันละ 3-4 แก้ว . . . ทางที่ดีถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะดีที่สุดค่ะ โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรก เพราะเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงต่อการแท้ง อย่างไรก็ตามในกรณีที่คุณแม่ติดกาแฟเลิกไม่ได้อาจจะรู้สึกไม่สดชื่น ทำงานไม่ได้ถ้าไม่ทานกาแฟ การดื่มวันละ 1 แก้วนั้น ก็ไม่น่าจะมีผลรุนแรงอะไรต่อทารกในครรภ์ค่ะ (สายฝน ขวาลไพบูลย์, กันยายน 2552, น. 68)

นอกจากการเตรียมพร้อมเรื่องข้อมูลและการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันบางอย่าง แม่ยังจะต้องแน่ใจว่าสภาพร่างกายของตนเองนั้นพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์จริงๆ หรือให้แน่ใจว่าจะไม่เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดกับลูก เช่น การแท้ง

คุณอำพรถาม . . . ตอนท้องลูกคนที่ 2 เคยแท้งและชูดมดลูกจึงอยากถามคุณหมอบอกว่าถ้าตั้งครรภ์อีกครั้งลูกคนต่อไปจะผิดปกติหรือเปล่านั้น

คุณหมอบอก การตั้งครรภ์ในแต่ละครั้งจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของทารกได้ร้อยละ 2-3 อยู่แล้วคะ ยิ่งถ้าตั้งครรภ์ครั้งก่อนเคยมีประวัติผิดปกติ ครรภ์นี้ก็

จะมีความเสี่ยงมากขึ้นไปอีก แต่ไม่ต้องกังวลมากเกินไป . . . เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ คุณอำพรควรรีบมาฝากครรภ์ทันที . . . ส่วนการขูดมดลูกที่เกิดขึ้นในครรภ์ก่อนนั้น อาจจะทำให้เกิดความผิดปกติของการฝังตัวของตัวอ่อนหรือรกในตำแหน่งที่ผิดปกติ แต่คุณแม่ไม่ต้องเป็นกังวลใจไปค่ะ (สายฝน ชวาลไพบูลย์, สิงหาคม 2552, น. 74)

ความเสี่ยงในการแท้งบุตรเป็นความกังวลอย่างมากของแม่ที่ต้องการจะมีบุตร หรือ แม้แต่ความผิดปกติที่จะเกิดขึ้นกับลูกหลังจากคลอดก็เป็นความกังวลที่ไม่แพ้กันสำหรับการเริ่มต้นที่จะเป็นแม่ในอนาคต การเข้ารับการรักษาจากแพทย์หรือการฝากท้องเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้คอยดูแลเป็นวิธีที่แม่ควรทำเมื่อทราบว่าตนเองตั้งครรภ์

### ระหว่างการตั้งครรภ์

ในระหว่างที่ตั้งครรภ์ แม่จะต้องคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองเพราะอาจส่งผลต่อลูกน้อยในครรภ์

คุณไพลินถาม ดิฉันตั้งครรภ์ได้ 33 สัปดาห์แล้ว . . . ดิฉันมีอาการปัสสาวะขัดและปวดท้องน้อยมาก หมอบอกเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ . . . อาการดังกล่าวหากไม่หายจนกระทั่งคลอด ช่วงที่คลอดบุตรจะทำให้คลอดยากหรือไม่ อาการดังกล่าวจะเป็นอันตรายต่อตัวดิฉันและบุตรหรือไม่อย่างไรคะ

คุณหมอตอบ ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะอักเสบในระบบทางเดินปัสสาวะ . . . อาการอักเสบดังกล่าวไม่เกี่ยวกับการคลอดบุตรค่ะ . . . อาการดังกล่าวไม่มีอันตรายต่อทารกแน่นอน . . . (สายฝน ชวาลไพบูลย์, กุมภาพันธ์ 2552, น. 75-76)

คุณรุ่งเรืองถาม . . . ตอนที่อายุครรภ์ 4 สัปดาห์ ดิฉันเป็นอีสุกอีใสจึงไปหาหมอที่คลินิก หมอให้ยาชุดมากินแต่ดิฉันกินเพียงแค่ 1 ชุดเพราะกลัวจะมีผลต่อลูกในท้อง คุณหมอตอบ . . . คุณรุ่งเรืองมีอาการในช่วงตั้งครรภ์ 4 สัปดาห์ ซึ่งถ้านับจากประจำเดือนครั้งสุดท้ายก็เป็นช่วงที่ตัวอ่อนเพิ่มเริ่มจะมีการฝังตัวในโพรงมดลูกยังไม่มีการพัฒนาของตัวอ่อนใดๆ ดังนั้นจึงไม่ควรีผลต่อการสร้างอวัยวะต่างๆ ของลูก . . . (สายฝน ชวาลไพบูลย์, กุมภาพันธ์ 2552, น. 74)

แม่จะต้องคอยสังเกตภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เช่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ หรือแม้กระทั่งโรคต่างๆ ที่สามารถเป็นได้ในช่วงตั้งครรภ์และสามารถ

ส่งผลต่อทารกในครรภ์ เช่น การเป็นอสุกอีใส ซึ่งอาจจะมีผลต่ออวัยวะต่างๆ ของลูกในครรภ์ หากไม่แน่ใจแม่ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสอบ และ/หรือหากเกิดความผิดปกติกับลูกจริงก็จะสามารถป้องกันและแก้ไขได้ทันที่

### การดูแลหลังการคลอด

เมื่อลูกคลอดออกมาได้อย่างปลอดภัย สิ่งที่จะต้องทำต่อไปคือ การเลี้ยงและดูแลลูกน้อยอย่างใกล้ชิด โดยแม่จะมีภาระหน้าที่ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ดูแลพัฒนาการด้านร่างกายของลูก

ในระยะแรกที่ลูกไม่สามารถช่วยเหลือและไม่สามารถบอกความต้องการของตนเองได้ นอกจากให้นมแก่ลูกแล้วการสังเกตความเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของลูก แม่ต้องให้ความสนใจสังเกตพัฒนาการทางด้านร่างกายของลูก เช่น เมื่อพบว่าคอของลูกยังไม่แข็งอย่างที่ควรจะเป็น ความผิดปกติดังกล่าวต้องปรึกษาแพทย์เพื่อความชัดเจน เพราะไม่อย่างนั้นอาจจะเกิดปัญหาต่อลูกได้ในภายหลัง

แม่ฮ่องนินตาม ลูกอายุ 6 เดือนแล้ว แต่คอของลูกไม่แข็งเลย อย่างนี้เรียกว่ามีพัฒนาการช้าหรือเปล่าคะ . . . และควรทำอย่างไรดี

คุณหมอตอบ ลูกอายุ 6 เดือน คอยังไม่แข็งเลยจะถือว่าช้าไปก็เป็นได้ค่ะ แต่การประเมินเด็กเราดูจากหลายปัจจัยในการพัฒนาการลูก โดยเริ่มจากส่วนหัวลงมา แขน ลำตัว หลังและขา . . . เมื่อถึงเวลาที่คุณต้องพาลูกไปพบแพทย์เพื่อเช็คตัวคืบตอน 6 เดือน ปรึกษาคุณหมอในเรื่องนี้ถ้ามีความผิดปกติจะได้รักษาทัน . . . (ชนิกา ตู้จินดา, สิงหาคม 2552, น. 130)

#### ดูแลสุขภาพร่างกายของลูก

ในเด็กเล็กการดูแลสุขภาพร่างกายเป็นเรื่องสำคัญ โดยแม่จะต้องเฝ้าสังเกตความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายลูก เช่น การเป็นผื่นคันหรือผื่นแดง

คุณแม่มือใหม่ตาม ดิฉันมีลูกสาวอายุ 6 เดือน มีปัญหาเกี่ยวกับจุดซ่อนเร้นค่ะ ลูกจะมีเม็ดผดผื่นแดงขึ้นเยอะมาก ข้างในก็มีสีแดง . . . ดิฉันคิดว่าลูกคงเจ็บมากทั้งที่ดิฉันพาไปหาหมอแล้ว แต่เวลาฉีเสิร์จก็ยังไม่หาย แบบนี้เป็นเพราะเขาแพ้ฉีหรือเปล่าคะ คุณหมอตอบ ข้อมูลมีไม่มากนัก แต่คิดว่าคงเป็นผื่นแพ้ผ้าอ้อมที่เรียกว่า Diaper Rash

เกิดขึ้นเพราะความอับชื้นและการมีสารแอมโมเนียมาจากปัสสาวะสะสมจนเกิดการระคายเคือง . . . สิ่งที่คุณแม่ควรปฏิบัติคือไม่ต้องนุ่งผ้าอ้อมอับทึบ ส่วนกลางวันไม่นุ่งบ้างก็ได้ . . . (ชนิกา ตู๋จินดา, มกราคม 2552, น. 86)

การสังเกตของแม่ต้องเป็นไปอย่างรอบคอบเพราะในบางกรณีอาการความผิดปกติเล็กน้อยที่เกิดขึ้นกับลูกอาจอาการของโรคที่รุนแรงได้ ดังนั้นแม่ควรจะแน่ใจว่าอาการดังกล่าวไม่ใช่โรคภัยร้ายแรง อย่างเช่นในกรณีข้างต้นของคุณแม่เมื่อใหม่จะเห็นว่า เมื่อพบว่าลูกมีผื่นแดงที่จุดซ่อนเร้นแล้ว ในเบื้องต้นแม่จะต้องคอยสังเกตและพิจารณาถึงความเป็นไปได้ที่ทำให้เกิดผื่นแดงดังกล่าว อย่างเวลาลูกฉี่เสร็จแล้วยังไม่หาย หรืออย่างในกรณีของคุณแม่น้องบอสที่ผื่นแดงที่เกิดขึ้นอาจจะเกิดจากสาเหตุจากโรคภูมิแพ้ ที่แม่ต้องคอยสังเกตว่าอาการผื่นที่เกิดขึ้นนั้นมีลักษณะอย่างไร อาการของผื่นมากน้อยเพียงไร และหากการดูแลเบื้องต้นของแม่ไม่สามารถทำให้ผื่นแดงหายไปก็มีความจำเป็นที่แม่จะต้องพาลูกไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

คุณแม่น้องบอสถาม . . . ลูกดิฉันอายุ 8 เดือน ไม่ทราบว่าการที่ผื่นแดง เม็ดเล็กๆ ขึ้นตามตัวเป็นเพราะอะไรคะ ก่อนที่ลูกชายจะเป็นไข้หวัด เขาบอกว่าเป็นไส้ไข่ ไข่หรือเปล่าดิฉันกังวลมากคะ

คุณหมอตบ เด็กกับอาการตัวร้อนเป็นไข้และอาการมีผื่นแดงตามตัวนั้นเป็นของคู่กันพอสมควรนะคะ . . . ในกรณีมีผื่นที่เป็นจ้ำ และเป็นอยู่นานไม่ยอมหายหรือมีอาการคันมากๆ ร่วมด้วยอาจมีอาการของภูมิแพ้ร่วมด้วย ซึ่งควรจะไปปรึกษาแพทย์... ผื่นที่พบมากๆ คือผื่นที่อาจจะเกิดจากการแพ้อาหารหรือสิ่งรอบตัวเด็ก . . . ถ้าเรารู้สาเหตุและสามารถจะป้องกันสาเหตุนั้นได้ ปัญหาเหล่านั้นก็จะไม่กลับมาอีกคะ (ประสพศรี อึ้งถาวร, กันยายน 2552, น. 74)

ในเด็กเล็ก แม่จะต้องให้ความสนใจดูแลเรื่องสุขภาพของลูกอย่างใกล้ชิด เพื่อให้แน่ใจว่าความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บจะไม่รุนแรงและเข้าใจภาวะของโรค เช่น โรคภูมิแพ้ โรคธาลัสซีเมีย การปัสสาวะของลูก เป็นต้น

คุณพ่อยังหนุ่มถาม ลูกชายอายุ 6 ขวบ คิดว่าน่าจะเป็นภูมิแพ้ครับ เวลานอนจะมีเสียงหายใจถี่ๆ . . . จะแก้ไขอย่างไร ควรพาไปหาหมอหรือเปล่าครับ

คุณหมอตบ ปัจจุบันเด็กไทยเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้น . . . คุณพ่อควรพาลูกไปพบแพทย์เพราะเด็กอาจต้องรับการรักษาด้วยยาและควบคุมสิ่งแวดล้อมในบ้านซึ่งเด็กมักจะแพ้ฝุ่นละอองเชื้อราของสัตว์เลี้ยง ฯลฯ ภายในบ้านคะ (ชนิกา ตู๋จินดา, มีนาคม 2552, น. 88)

คุณศิริรัตน์ถาม ดิฉันมีลูกชาย 2 ขวบครึ่ง ซึ่งมีอาการปัสสาวะวันละ 8-10 ครั้ง ทั้งๆ ที่ดื่มน้ำปกติและกินนม 2 ขวดยาวต่อวันอยากทราบว่าคุณผิดปกติหรือเปล่านั้น  
 คุณหมอตบ โดยทั่วไปเด็กจะมีการถ่ายปัสสาวะจำนวนครั้งขึ้นอยู่กับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคทางเดินปัสสาวะ ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเด็ก รวมทั้งลักษณะของพฤติกรรมความเป็นอยู่ ปริมาณน้ำและอาหารที่ดื่มในปัจจุบันด้วยค่ะ . . .  
 . แต่ในเด็กเล็กๆแล้ว อยากเรียนให้คุณแม่สบายใจว่า ส่วนใหญ่มักจะไม่ใช่ปัญหาทางสุขภาพกาย แต่มักจะเป็นปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวลูก . . .  
 (ประสพศรี อึ้งถาวร, เมษายน 2552, น. 76-77)

การศึกษาพบว่า การเฝ้าสังเกตความเปลี่ยนแปลงพัฒนาการร่างกายและความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับลูกนั้น การเฝ้าสังเกตของแม่ไม่ได้ทำเพียงแค่ระยะเวลาสั้นๆ แต่เป็นการสังเกตระยะยาวและต้องทำอย่างละเอียดและรอบคอบ เช่น เมื่อพบว่าลูกปัสสาวะบ่อยก็ต้องคอยดูปริมาณน้ำและอาหารที่ลูกรับประทานเข้าไป และความเป็นไปได้อื่นๆ ที่ทำให้ลูกปัสสาวะบ่อย

เมื่อแม่พบว่าลูกป่วยจากโรค แม่จะต้องหาข้อมูลของโรคเพื่อใช้ประกอบในการดูแลลูก และปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีการรักษา เช่น เมื่อแพทย์ตรวจพบว่าลูกเป็นโรคธาลัสซีเมีย แม่ก็จะต้องหาข้อมูลของโรคและให้แน่ใจว่าลูกเป็นธาลัสซีเมียประเภทใด อาการของโรคเป็นอย่างไร เพื่อพาลูกเข้ารับการรักษาและดูแลลูกอย่างถูกวิธี

คุณบังอรถาม ดิฉันมีลูก 2 คนค่ะ คนโต 7 ขวบ คนเล็ก 2 ขวบ...วันหนึ่งลูกสาวคนโตไม่สบายดิฉันจึงพาไปหาหมอ . . . แล้วบอกว่าลูกของดิฉันเป็นธาลัสซีเมีย . . . ดิฉันอยากเรียนถามคุณหมอบอกว่าโรคธาลัสซีเมียเกิดขึ้นจากอะไร มีอาการอย่างไรและมีวิธีรักษาหรือป้องกันได้อย่างไรบ้างคะ

คุณหมอตบ . . . โรคนี้ติดต่อทางพันธุกรรม . . . คุณพ่อคุณแม่ต้องรู้ก่อนว่าลูกเป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดใด รุนแรงมากน้อยแค่ไหน แนะนำว่ากลับไปโรงพยาบาลประจำจังหวัดที่คุณแม่อยู่เพื่อตรวจเรื่องนี้ให้ชัดเจนดีกว่าค่ะ . . . โรคนี้เป็นโรคที่พบได้บ่อยๆ แต่อย่างที่เรียนให้ทราบว่าเป็นโรคที่ดูแลได้ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ปัจจุบัน . . .  
 (ประสพศรี อึ้งถาวร, มกราคม 2552, น. 69-70)

### การฉีดวัคซีน

สิ่งที่ถือว่าเป็นหน้าที่สำคัญของแม่ที่จะต้องดูแลเกี่ยวกับสุขภาพของลูกน้อยอีกประการคือการพาลูกไปฉีดวัคซีนป้องกันโรค โดยแม่ต้องพาลูกไปฉีดวัคซีนให้ครบตามเวลาและตามกำหนดเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่สุขภาพของลูก ซึ่งถือเป็นความรับผิดชอบของแม่อย่างยิ่ง

คุณกมลวรรณธาม . . . หากทารกแรกเกิดถึง 2 ปี ลืมไปรับการฉีดวัคซีนตามเวลาเลยกำหนดมา 6 เดือน ควรทำอย่างไรดีคะ จะเป็นอันตรายมากหรือไม่ เสี่ยงต่อการแทรกซ้อนของโรคหรือไม่

คุณหมอตอบ กรณีของวัคซีนที่ให้ในช่วง 2 ขวบปีแรกนั้น ประกอบไปด้วยวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน โปลิโอ บาดทะยัก อีกรกลุ่มคือ ตั๊กแตนปีก วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน คางทูม พออายุได้ 1 ขวบไปแล้ว อาจจะมีวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส หรือวัคซีนป้องกันโรคใช้สมองอักเสบเป็นต้น . . . การที่เราลืมไปฉีดวัคซีนเลยกำหนดมา 6 เดือน ก็คงไม่ถึงกับทำให้ระดับความต้านทานโรคต่ำลงไปมากจนถึงติดเชื้อคะ เพราะฉะนั้นถ้าคุณแม่เฝ้าระวังให้ดีเมื่อไหร่ก็พาไปฉีดให้เรียบร้อย และอย่าลืมเอาสมุดบันทึกสุขภาพที่บันทึกการรับวัคซีนต่างๆไปด้วยนะคะ เพื่อจะได้ติดตามและเติมเต็มในวัคซีนต่างๆ ที่ขาดไป . . . (ประสพศรี อึ้งถาวร, ตุลาคม 2552, น. 78)

### อาหารและยาของลูก

เมื่อลูกเข้าสู่วัยเด็กเล็ก สิ่งที่แม่จะต้องคอยดูแลอีกประการคือเรื่องอาหารของลูก ที่เปลี่ยนจากนมมาเป็นอาหารเหมือนผู้ใหญ่ทั่วไป อาหารมีผลต่อการเจริญเติบโต จึงเป็นสิ่งสำคัญที่แม่จะต้องให้ความดูแลใส่ใจและเลือกอาหารที่ดีและมีประโยชน์ให้กับลูก

คุณกาญจนาธาม สวัสดิ์ดีคะ ดิฉันมีลูกชายอายุ 1 ปี ตอนนี้อย่างกินนมผงคะ แต่พอผ่านไปสัก 2 สัปดาห์ เวลาอึจะแข็งจนมีเลือดออกมา ดิฉันจึงเปลี่ยนนม อาการของลูกจึงดีขึ้นแต่พออีก 2 สัปดาห์ อึก็แข็งมากๆ อีก จึงทำให้ต้องเปลี่ยนนมอีก . . . การเปลี่ยนนมให้ลูกบ่อยๆ จะมีข้อเสียหรือข้อดีอะไรบ้างคะ

คุณหมอตอบ คุณกาญจนามีลูกชายวัย 1 ขวบแล้ว ถือว่าเป็นเด็กโตพอสมควรนมจะไม่ใช่อาหารหลักของลูกอีกต่อไป และเด็กควรจะกินข้าวและกับข้าวเหมือนผู้ใหญ่วันละ 3 มื้อ . . . อย่างไรก็ตาม หมอมีความรู้สึกว่าคุณแม่ในเด็กอายุขนาดนี้ไม่ใช่เรื่องใหญ่ คุณแม่น่าจะกลับไปดูพฤติกรรมการกินข้าวของลูกดีกว่า . . . (ประสพศรี อึ้งถาวร, กรกฎาคม 2552, น. 94)

พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของลูกก็เป็นสิ่งที่แม่จะต้องดูแล หากพบว่าสิ่งที่ลูกรับประทานหรือชอบรับประทานจะส่งผลต่อภาวะทางโภชนาการของลูก เช่นการดื่มนมเปรี้ยวหรือนมที่มีรสหวานมากเกินไป จนทำให้ลูกไม่รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารน้อยลง

. . . ไม่ว่าจะเป็นนมเปรี้ยวหรือนมรสช็อกโกแลตของเด็ก หมอก็ไม่สนับสนุนเพราะรสจะออกหวาน ส่งผลกระทบต่อฟันโดยตรงคือทำให้ฟันผุ กระทบต่อการเจริญเติบโต เนื่องจากเด็กติดรสหวานอร่อย กินจนอิมเลยไม่กินอาหารอย่างอื่นเลยกลายเป็นเด็กตัวกลมในที่สุด . . . (ประสพศรี อึ้งถาวร, มกราคม 2552, น. 68-69)

นอกจากอาหารที่เป็นประโยชน์ แม่จะต้องรู้ว่าอาหารหรือยาที่ลูกรับประทานเข้าไป จะมีผลต่อร่างกายลูกอย่างไร จะเป็นอันตรายต่อลูกหรือไม่ และหากไม่แน่ใจจะต้องหาข้อมูลและปรึกษาแพทย์เพื่อความชัดเจน เช่น กรณีการให้ลูกรับประทานยาสมุนไพรแคปซูล โดยแม่ต้องมั่นใจว่าตัวยาและขนาดของยาที่ให้ลูกจะไม่ส่งผลต่อร่างกายของลูก

แม่ลูกปอนด์+ปาล์มถำ . . . เวลาลูกเจ็บคอและไอ ก็จะให้ลูกๆ กินยาสมุนไพรแคปซูลฟ้าทะลายโจร ของบริษัทผลิตยาและมี อย. รับรองโดยให้กินหลังอาหารเช้า-เย็น ครั้งละ 1 เม็ด ให้กินเพียง 3 วัน เท่านั้นค่ะ พร้อมกับดื่มน้ำแก้กฮวยให้ดื่มควบคู่ไปกับการดื่มน้ำอุ่นๆ บ่อยๆ ค่ะ ดิฉันอยากถามคุณหมอว่าถ้าหากให้ลูกกินฟ้าทะลายโจรเช่นนี้ทุกครั้งที่มีอาการจะมีผลอย่างไรและจะดีหรือไม่ค่ะ

คุณหมอตอบ . . . เมื่อหมอลองดูขนาดประกอบที่การแพทย์ทางเลือกแนะนำให้ใช้แคปซูลฟ้าทะลายโจรรักษาโรคเจ็บคอในผู้ใหญ่แล้วนำมาเปรียบเทียบกับน้ำหนักและอายุของลูกคุณแม่ ก็คิดว่าขนาดน่าจะใช้ได้และระยะเวลาที่คุณแม่ให้นั้นก็ไม่ได้บ่อยมาก จึงน่าจะปลอดภัยค่ะ สำหรับผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นในรายที่แพ้นั้น จะทำให้มีอาการปวดท้องคลื่นไส้ เมื่อหยุดกินอาการแพ้ก็จะหายไป ดังนั้นหมอจึงสรุปการให้สมุนไพรในเด็กนั้น ก็คงทำได้ด้วยความระมัดระวัง โดยให้ทานปริมาณน้อยและระยะสั้นๆ อย่างที่คุณแม่ให้อยู่เวลานี้ รวมถึงสังเกตอาการข้างเคียง ถ้ามีก็ให้หยุดยาทันที (ประสพศรี อึ้งถาวร, มิถุนายน 2552, น. 90)

### รอบรู้โรคภัยต่างๆ

แม่ต้องเป็นผู้รอบรู้ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับลูก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพกาย เช่นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่อาจจะเกิดกับลูก และสุขภาพจิต หรืออันตรายต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับลูกได้ จากการศึกษาพบว่าแม่ควรจะมีความรู้ในเรื่องโรคที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพกายต่างๆ ที่อาจจะเกิดกับลูกน้อย เช่น โรคอุสวัด โรคตาकु้งยง โรคหัวใจรูมาติก เป็นต้น โดยที่แม่ต้องสามารถ

สังเกตอาการเบื้องต้นของโรค ดูแลรักษาและหาทางป้องกันโรคได้ และหากเมื่อพบว่าลูกมีอาการของโรคก็ต้องพาไปพบแพทย์อย่างรวดเร็ว และในกรณีที่ลูกจะต้องเปลี่ยนอวัยวะ แม่จะต้องมีความรู้เพียงพอว่าโรคดังกล่าวเป็นอย่างไร การเปลี่ยนอวัยวะเป็นอันตรายต่อลูกมากน้อยแค่ไหน แม่แม่จะไม่ได้เป็นผู้วินิจฉัยโรคและทำการรักษา แต่แม่ก็ต้องเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะให้ลูกเปลี่ยนอวัยวะหรือทำการรักษาหรือไม่ และหลังจากการเปลี่ยนอวัยวะแม่ก็ต้องเป็นผู้ดูแลหลังการรักษา ดังนั้นข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับโรคจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อแม่

สิ่งแวดล้อมรอบตัวลูกก็เป็นสิ่งจำเป็นที่แม่ต้องให้ความสนใจ เช่น บ้านพักอาศัย สถานที่เล่นของลูก สถานที่พักอาศัยที่มีกลิ่นหรือควัน การเล่นกลางแจ้งที่มีแดดจัดจนเกินไป เหล่านี้อาจเป็นอันตรายต่อลูกได้ ซึ่งแม่จะต้องจัดหาหรือปรับเปลี่ยนสถานที่ให้เหมาะสมเท่าที่จะทำได้

### ดูแลสุขภาพจิตและพฤติกรรมของลูก

นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้ว การดูแลพฤติกรรมของลูกก็เป็นสิ่งจำเป็นที่แม่จะต้องให้ความสนใจ พฤติกรรมของลูกที่ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคมแม่จะต้องแก้ไข ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของลูกใหม่ เพื่อให้ลูกสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ เช่น การที่ลูกก้าวร้าว เอาแต่ใจ ตนเอง ไม่มีระเบียบวินัย กลัว ขี้อาย หรือการถูกล้อเลียนว่าเป็นตุ๊ด เป็นต้น

คุณณัฐวุฒิจิต . . . ผมมีลูกชายอายุ 5 ขวบ ซึ่งอ่านหนังสือเก่งมากครับ เวลาเราไปไหนมาไหนเขาก็จะชอบสะกด ชอบอ่านเสียงดังๆ โดยเฉพาะในที่สาธารณะจะยิ่งตะโกนเสียงดัง พอผมกับภรรยาให้เก็บหนังสือเพราะต้องกินข้าวหรือดูหนัง เขาก็จะไม่ยอมตะโกนว่าจะอ่าน แล้วยังแสดงกิริยาที่รุนแรง . . . ยอมรับว่ารู้สึกเกรงใจคนอื่น และเครียดกับเหตุการณ์นี้มากครับ ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ

คุณหมอตบ . . . ถ้าลูกเสียงดังมากจนรบกวนคนรอบข้างคุณคนใดคนหนึ่งควรจะจูงลูกออกไปคุยในที่ๆ เสียงของลูกไม่รบกวนใคร เพื่อให้เขาเข้าใจจริงๆ ว่าการทำเสียงดังเป็นพฤติกรรมที่ต้องไม่ทำในที่นั้น บอกลูกเรียบๆ . . . คุณพ่อคุณแม่ต้องช่วยกันคิดตั้งกติกาที่ชัดเจนเพื่อบอกลูกถึงสิ่งที่คุณต้องการ . . . หมอขอเตือนอีกนิดเพื่อลิ้มมะคะ คือต้องไม่ลืมชมเวลาที่ลูกอ่านออกเสียงพอดีๆ และเก็บหนังสือตามที่คุณบอกด้วย . . . (เพียงทิพย์ หังสพฤกษ์, มกราคม 2552, น. 72-73)

จากคำถามของคุณณัฐวุฒิจิตข้างต้นพบว่า ความก้าวร้าวที่ลูกแสดงเป็นสิ่งที่ไม่เป็นที่ยอมรับในที่สาธารณะ สร้างความกังวลในให้พ่อแม่อย่างยิ่ง ซึ่งความก้าวร้าวของลูกจะต้องได้รับ

การแก้ไข โดยพ่อและแม่จะต้องหากวิธีต่างๆ เพื่อแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว เช่นเดียวกับความกลัวและความอายของลูกชายที่แสดงออกมากเกินไป พฤติกรรมดังกล่าวถือว่าเป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้นแม่ก็ต้องแก้ไขพฤติกรรมการกลัวและขี้อายของลูกชายด้วย

คุณภควรรณถาม ดิฉันมีลูกชาย 1 คน ตอนนี้เขาอายุ 4 ปีแล้วค่ะ ปัญหาของเขา คือเวลาดูหนังผีจะกลัวแล้ววิ่งหนีและเวลาอยู่โรงเรียนไม่ค่อยพูดกับคุณครูแถมไม่ค่อยเล่นกับเพื่อน . . .

คุณหมอตบ . . . ในสังคมทั่วไปการอายไม่กล้าแสดงออกของเด็กผู้หญิงเป็นสิ่งที่สังคมสามารถยอมรับได้มากกว่าเด็กผู้ชายขี้อายค่ะ . . . สำหรับเรื่องการไม่กล้าแสดงออกนั้นสาเหตุของความกลัวชนิดนี้เกิดจากหลายอย่าง แต่ละคนไม่เหมือนกัน เสียทีเดียว . . . วิธีแก้ไขให้หลักการของจิตบำบัดควบคู่กับพฤติกรรมบำบัดเพื่อความไวต่อการกลัวเป็นลำดับขั้น . . . ให้ตั้งเงื่อนไขกับลูกทำนองว่าถ้าลูกอยากดูหนังผีก็ดู ถ้าดูไม่ไหวก็ปิด ไม่มีใครบังคับให้ลูกดู แต่การที่หนูดูทีวีแล้วกลัวผีในทีวีแล้ววิ่งหนี ไม่ปิดทีวีเองนั้นไม่ถูก ถ้าทำอย่างนั้นอีกแม่จะต้องลงโทษไม่ให้ดูเรื่องแบบนั้นอีก จนกว่าหนูจะมาบอกแม่ว่าหนูจะหาวิธีแก้ไขปัญหาได้อย่างไร . . . (เพ็ญทิพย์ หังสพฤกษ์, กรกฎาคม 2552, น. 100-102)

นอกจากนั้นวิธีการเลี้ยงดูลูกของแม่ก็ต้องเป็นไปอย่างระมัดระวัง เพื่อจะไม่ทำให้ลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมทั่วไป อย่างเช่น การเลี้ยงลูกชายให้สุภาพหรืออ่อนโยนเกินไป จนอาจจะส่งผลให้ลูกมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ อย่างในกรณีคุณน้ามนต์ที่กังวลเรื่องลูกชายถูกเพื่อนล้อว่าเป็นตุ๊ด เป็นต้น

คุณน้ามนต์ถาม . . . ลูกชายอายุ 5 ขวบไม่ชอบเล่นกับเพื่อนผู้ชายด้วยกัน หรือถ้าเล่นด้วยกันจะโดนแกล้ง แล้วก็เรียกว่าตุ๊ด (ได้ยินกับหูตัวเองค่ะ) . . .

คุณหมอตบ . . . สาเหตุที่เป็นอย่างนี้มีหลายอย่างด้วยกัน เช่น การเลี้ยงดูที่เน้นความสุภาพเรียบร้อย สนับสนุนการเล่นในร่มมากกว่ากลางแจ้ง . . . ซึ่งแตกต่างกับการเลี้ยงดูที่เด็กผู้ชายส่วนใหญ่ได้รับ หรืออาจจะเป็นจากการที่คุณพ่อคุณแม่ไม่เคยเปิดโอกาสให้ลูกได้เล่นอย่างที่เป็นเพื่อนผู้ชายของลูกชอบเล่นมากพอ ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามเพศน้อยเกินไป พ่อห่างเหินหรือละเลยลูกชาย ส่วนแม่ก็แสดงความใกล้ชิดสนิทสนมกับลูกชายมากจนเกินไป . . . (เพ็ญทิพย์ หังสพฤกษ์, มีนาคม 2552, น. 78-79)

นอกจากนั้นสุขภาพจิตของลูกก็เป็นสิ่งที่แม่ต้องให้ความสำคัญ สังเกตพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของลูก ป้องกันภาวะของโรคซึมเศร้าที่อาจจะเกิดขึ้นกับลูก สร้างความสุขให้กับลูก ให้เวลา สร้างแนวคิดเชิงบวก ไม่เอาเรื่องเครียดภายนอกมาใช้กับลูก การให้ความสุขกับลูกถือเป็นหน้าที่ที่สำคัญของแม่

### ส่งเสริมศักยภาพด้านต่างๆ ของลูก

แม่ต้องเป็นผู้เสริมสร้างศักยภาพด้านต่างๆ ของลูก เช่น ด้านสติปัญญา การเรียนรู้ต่างๆ ทักษะชีวิต เพื่อให้ลูกสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย แม่จะต้องเลี้ยงดูและสร้างให้ลูกสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยการส่งเสริมกิจกรรมที่มีประโยชน์ให้ลูก เช่น การอ่าน การวาดภาพศิลปะถือว่าเป็นอีกหน้าที่ที่แม่จะต้องทำ

... มีการวิจัยพบว่าเด็กที่รักการอ่านจะนำไปสู่สติปัญญาดี จริยธรรมดี มีอิทธิบาท 4 คือ มีความพยายามสูง มีนิสัยใฝ่รู้ รักและมุ่งสู่การเป็นคนดี ... หนังสือเป็นประตูสู่การเรียนรู้อย่างไม่รู้จบ และเป็นการพึ่งพาตนเองที่พ่อแม่มอบให้เป็นมรดกล้ำค่า ... (ชนิกา ตู๋จินดา, กรกฎาคม 2552, น. 108-109)

การเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูกเป็นหน้าที่ของแม่เช่นกัน เพราะทัศนคติ การกระทำของแม่ล้วนแล้วแต่เป็นแบบอย่างให้กับลูก เช่น หากแม่วิตกมากเกินไป อาจจะทำให้ลูกมีอุปนิสัยย้ำคิดย้ำทำ ขลาดกลัวและไม่กล้าตัดสินใจ และอาจจะทำให้ลูกต้องประสบปัญหาในการใช้ชีวิตในภายหน้า

... ความนึกคิด ค่านิยม ทัศนคติของพ่อแม่ล้วนมีผลต่อการพัฒนากาย จิตใจและอารมณ์ของลูก แม่ที่วิตกจริตทำอะไรก็กลัวไปหมด มีผลทำให้ลูกย้ำคิดย้ำทำ มีอาการขลาดกลัว ไม่กล้าและตัดสินใจเองไม่ได้ ... (ชนิกา ตู๋จินดา, สิงหาคม 2552, น. 128-129)

... ไม่ว่าเหตุการณ์รอบด้านจะเป็นอย่างไร ถ้าพ่อแม่ใกล้ชิด คุ่มครองป้องกันลูกให้มีสวัสดิภาพทั้งกายใจ อธิบายให้ลูกเข้าใจและติดตามเหตุการณ์ว่าคลี่คลายไปอย่างไร จะเป็นประโยชน์และประสบการณ์ชีวิตให้ลูกมีทักษะชีวิต Life Skill ติดตัวนำไปใช้กับลูกเองยามเจอวิกฤติชีวิตในภายหน้าได้ ... ลูกคือกระจกเงาสະທ້ອນตัวเรา เป็น Mirror Image อยากให้ลูกเป็นอย่างไร ประพฤติตนเป็นอย่างไร คิดและทำอย่างไร เรามาดูตัวเราเองก่อนว่าเป็นตัวอย่างหรือเป็น Role Model อย่างไรของลูก ... (ชนิกา ตู๋จินดา, มกราคม 2552, น. 82-85)

## การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลูก

นอกจากการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมของลูกแล้ว แม่จะต้องให้ความสนใจในสุขภาพของตนเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะหากแม่ไม่มีสุขภาพกายและจิตที่ดีแล้วก็จะส่งผลกระทบต่อลูก และการทำหน้าที่เลี้ยงและดูแลลูกด้วย เช่น ในช่วงตั้งครรภ์แม่จะต้องดูแลเรื่องความเครียดของตัวเองเพราะความเครียดอาจส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ หรือหากแม่ป่วยไม่สบายก็การจะส่งผลต่อการให้นมลูก หากไม่ระมัดระวังก็อาจทำให้ลูกติดหวัดจากแม่ได้

คุณนิสาถาม กำลังตั้งครรภ์ได้ 23 สัปดาห์ค่ะ บางครั้งรู้สึกเครียดจากการทำงาน และรู้สึกวุ่นวายที่เราคิดอะไรหลายๆ ลูกจะดิ้นตบๆ เป็นจังหวะเลยคะ อยากทราบว่าความเครียดของเราจะกระทบถึงลูกในครรภ์ยังงัยบ้างคะ

คุณหมอบอก . . . ความเครียดเพียงเล็กน้อยจัดเป็นภาวะปกติ . . . แต่ความเครียดมีมากเกินไปก็จะทำให้เกิดความผิดปกติต่อทั้งร่างกายและจิตใจได้ โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ในช่วง 3 เดือนแรก อาจจะทำให้คุณแม่มีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตรสูง . . .

(สายฝน ขวาลไพบุลย์, มิถุนายน 2552, น. 86)

และเพื่อเป็นการรักษาสุขภาพของตัวแม่เอง แม่ต้องหลีกเลี่ยงที่จะไปในที่สาธารณะที่มีผู้คนมาก เพราะอาจทำให้แม่ที่มีสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงนักจากความอ่อนเพลียในการเลี้ยงดูแลลูกติดหวัดจากคนเหล่านั้นและผ่านมาถึงลูกน้อยได้

คุณพรพรนิภาถาม ดิฉันตั้งใจจะให้ให้นมลูกเองคะ แต่ถ้าดิฉันป่วยมีไข้ จะเป็นอันตรายต่อลูกมั๊ยคะ

คุณหมอบอก . . . ระหว่างให้นม คุณแม่ต้องระวังรักษาสุขภาพตนเองด้วย เพราะอาจจะอ่อนเพลีย วิตกกังวล ฯลฯ มีผลต่อการผลิตน้ำนมและรับโรคภัยไข้เจ็บง่าย คุณแม่ไม่ควรไปในที่ชุมชนคนเยอะเพราะอาจจะติดหวัดมาง่าย ๆ ควรรักษาความสะอาดร่างกาย ล้างมือให้สะอาด รักษาสุขภาพอนามัยตามที่เรารู้จักกันดี . . .

(ชนิกา ตู้อินดา, กรกฎาคม 2552, น. 110)

เรื่องอาหารที่แม่รับประทานก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะในระหว่างตั้งครรภ์อาหารที่แม่รับประทานเข้าไปจะมีผลต่อร่างกายตนเองในช่วงตั้งครรภ์และลูกในท้อง และเมื่อลูกคลอดออกมาแล้ว อาหารยังมีส่วนทำให้ร่างกายของแม่แข็งแรงและสามารถมีนมให้ลูกได้

คุณพญาวัดญาณม ดิฉันสังเกตว่า เวลากินวิตามินบำรุงที่คุณหมอให้มาจะทำให้ท้องผูกพอหยุดกิน 2-3 วันก็หาย ควรจะทำอย่างไรดีคะ

คุณหมอตบ ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่หลายคนจะมีอาการท้องผูก ยิ่งท้องแก่ขึ้นก็ยิ่งท้องผูกมากขึ้น . . . สำหรับวิตามินบำรุงที่คุณหมอให้มาคงจะไม่เกี่ยวกับการทำให้ท้องผูกครับ . . . แต่ถ้ากินวิตามินแล้วท้องผูก ก็ควรกินผักหรือผลไม้ เช่นมะละกอหรือส้ม ก็จะช่วยลดอาการท้องผูกและให้คุณค่าทางอาหารเพิ่มขึ้นอีกด้วย (สายฝน ชาวาลไพบูลย์, พฤษภาคม 2552, น. 78)

ร่างกายของแม่ในช่วงตั้งครรภ์นั้นไม่เหมือนช่วงปกติ ดังนั้นแม่จะต้องใส่ใจสุขภาพของตัวเอง เลือกอาหารรับประทานให้เหมาะสม

### แม่กับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

หน้าที่ของแม่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแคหน้าที่ที่มีต่อลูกเท่านั้น จากการศึกษาพบว่าแม่จะต้องคอยดูแลและให้ความใส่ใจกับความสัมพันธ์ของบุคคลต่างๆ ภายในครอบครัวด้วย ไม่ว่าจะเป็นสามี ตลอดจนญาติ พี่ น้อง และคนอื่นๆ ในครอบครัว

คุณแม่มือใหม่เจ้าปัญหาถาม . . . ดิฉันอยากทราบว่าถ้าการมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดไม่ว่าจะเป็นคลอดปกติหรือผ่าคลอดจะสามารถมีได้เมื่อไหร่คะ . . .

คุณหมอตบ ส่วนใหญ่หลังคลอดแพทย์จะแนะนำให้มามีเพศสัมพันธ์ได้หลังได้รับการตรวจภายในและตรวจเช็คมะเร็งปากมดลูกในช่วงหลังคลอดประมาณ 4-6 สัปดาห์ไปแล้ว . . . สามารถมีเพศสัมพันธ์ในช่วงหลังคลอดได้โดยต้องระมัดระวังเรื่องการตั้งครรภ์ในคุณแม่ที่ไม่พร้อมจะตั้งครรภ์ครั้งต่อไปด้วยคะ . . . (สายฝน ชาวาลไพบูลย์, มีนาคม 2552, น. 70)

คุณมินตราถาม ถ้าดิฉันมีเซ็กส์ในช่วงใกล้คลอดจะทำให้คลอดยากขึ้นจริงมั๊ยคะ  
 คุณหมอตบ ไม่จริงนะครับ เพราะการคลอดง่ายหรือยากนั้นไม่เกี่ยวกับการมีเซ็กส์หรือไม่มีเซ็กส์ในช่วงใกล้คลอดเลย สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตคู่ก็คือเรื่องเพศนั่นคือคู่สมรสต้องมีการปรับตัวทางเพศและต้องแสดงบทบาททางเพศอย่างถูกต้องและเหมาะสม . . . คุณสามารถมีเซ็กส์ได้ตลอดช่วงการตั้งครรภ์ ยกเว้นในคนที่เคยแท้งลูกแล้วมีเลือดออก รกเกาะต่ำ หรือคลอดลูกก่อนกำหนดก็ไม่ควรมีเซ็กส์ . . . (สายฝน ชาวาลไพบูลย์, พฤษภาคม 2552, น. 80)

การดูแลความสัมพันธ์กับสามีหรือพ่อเป็นสิ่งที่แม่จะต้องให้ความสำคัญ จากการศึกษาพบว่าแม่มีความกังวลต่อการมีเพศสัมพันธ์ทั้งก่อนและหลังคลอด และจากคำแนะนำของแพทย์ก็ทำให้ทราบว่าในช่วงการตั้งครรภ์และหลังคลอดความสัมพันธ์ทางเพศกับสามีเป็นสิ่งที่

ผู้หญิงหรือแม่ต้องให้ความสำคัญ เพื่อไม่ให้ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยามีปัญหาและเกิดปัญหา กับสถานภาพของครอบครัว นอกจากความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาแล้ว ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว เช่น ระหว่างญาติพี่น้องก็มีความสำคัญ เช่น การต้องแก้ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างลูกสาวของตนเองและลุง เมื่อลูกแสดงอาการก้าวร้าวใส่ลุง

แม่น้องเอถาม สวัสดิ์คะคุณหมอบ ดิฉันมีเรื่องจะปรึกษาเกี่ยวกับลูกสาววัย 4 ขวบคะ คือลูกมักจะแสดงอาการร้องเสียงแหลม หรือไม่ก็ยกเท้าใส่หน้าคุณลุงที่บ้านคะ . . . ดิฉันอยากทราบว่าอาการที่ลูกแสดงอาการก้าวร้าวออกมาเพราะอะไร และมีวิธีจัดการกับปัญหานี้หรือไม่คะ

คุณหมอบตอบ วิธีแก้ที่เร็วที่สุดต้องอาศัยความร่วมมือของคุณลุงด้วย ว่าขอให้หยุดทำพฤติกรรมที่น้องเอไม่ชอบ . . . เด็กไม่สามารถทำให้เย็นพุดดี ๆ ว่าเล่นแบบนี้หนูไม่ชอบ . . . (เพียงทิพย์ หังสพฤกษ์, กุมภาพันธุ์ 2552, น. 83)

ในสังคมไทยการแสดงอาการก้าวร้าวต่อผู้ใหญ่หรือญาติผู้ใหญ่ของเด็กเป็นสิ่งที่ไม่ได้รับการยอมรับ ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาขึ้นแม่จะต้องเป็นผู้แก้ไขเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและการแสดงกิริยาที่เหมาะสมของลูก

ในแม่ที่มีลูกมากกว่า 1 คน จะต้องให้ความสนใจกับความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง เพื่อให้ลูกคนใด คนหนึ่งเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจและเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ความรักใคร่ระหว่างพี่น้อง อย่างเช่น เมื่อลูกน้อยอยากให้แม่ให้ความสนใจเป็นพิเศษในระหว่างที่แม่ตั้งครรภ์ ลูกอีกคน ซึ่งแม่จะต้องบริหารจัดการความสัมพันธ์ให้ดี

คุณปริญาพรธาม ตอนนีดิฉันมีลูก 1 ขวบ 3 เดือนและกำลังตั้งครรรภ์อยู่ 7 เดือน เวลานอนลูกคนโตชอบมานั่งทับบนท้อง จะเป็นอันตรายหรือเปล่าคะ และช่วงนี้เขาจะอ้วนมากเลยคะ . . .

คุณหมอบตอบ . . . ตอนนีลูกมีอายุครรภ์ถึง 7 เดือนแล้วน้ำหนักตัวก็น่าจะประมาณ 1,000 กรัม มดลูกมีการขยายตัวมากขึ้น คุณแม่จะรู้สึกอึดอัดมากกว่าปกติ การที่ลูกคนโตชอบมานั่งบนท้องอาจจะทำให้กล้ามเนื้อมดลูกเกิดการหดตัวจนเกิดความเสียดต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้ . . . ทางที่ดีควรตะแคงตัวให้ลูกคนโตนั่งหรือนอนใกล้ๆ น่าจะดีกว่านะคะ พยายามอุ้มลูกคนโตให้บ่อยขึ้น ให้ความรัก รวมทั้งความอบอุ่นให้มากขึ้น เพื่อเขาจะได้รู้สึกว่พี่น้องไม่ได้แย่งความรักของคุณพ่อคุณแม่ไปจากเขา . . . (สายฝน ขวาลไพบุลย์, กันยายน 2552, น. 72)

นอกจากนั้นเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในครอบครัว เช่น พ่อแม่หย่าร้างกัน แม่จะต้องเป็นผู้รับหน้าที่เยียวยาปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดผลกระทบกับลูกน้อยที่สุด

คุณ Single mom ถาม “ดิฉันมีลูกชายอายุเพิ่งครบ 3 ขวบ ตอนนี้อิฉันหย่ากับสามีแล้ว แต่เขาก็กังมาหาลูกช่วงวันหยุด ไทรมาคูยกกับลูกบ้างเป็นบางครั้ง ปัญหาคือเวลาลูกถามหาคุณพ่อดิฉันไม่รู้จะบอกอย่างไรดี . . . ตอนนี้อิฉันใจมากกลัวลูกเป็นเด็กมีปัญหา

คุณหมอบอก ยินดีตอบคำถามนี้มากค่ะ รู้ใจคุณแม่ที่ห่วงลูกไม่อยากให้มีปัญหาจากครอบครัว ซึ่งหลักการที่สำคัญในการตอบลูกก็คือดังนี้ บอกความจริงกับลูกด้วยตนเองทั้งพ่อและแม่ . . . อย่าพูดว่าสามีหรือภรรยาหรือญาติของอีกฝ่าย . . . กิจวัตรประจำวันและความเป็นอยู่หลังหย่าร้างเป็นสิ่งสำคัญ . . . อย่าบอกลูกว่าการหย่าร้างนี้คุณสองคนทำเพื่อเขา . . . (เพ็ญทิพย์ หังสพฤกษ์, พฤษภาคม 2552, น. 86)

## ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ตัวบทจากเนื้อหาของบทความโดยใช้กรอบในการวิเคราะห์ตามแนวคิดสตรีนิยม

การวิเคราะห์ตัวบทเนื้อหาของบทความต่างๆ ของคอลัมน์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยโดยใช้กรอบในการวิเคราะห์ภาพลักษณ์ของแม่ที่เกี่ยวข้องกับบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบในภาวะการตั้งครรรภ์ตลอดจนการเลี้ยงและดูแลลูกของนิตยสารสำหรับแม่และเด็ก ตามแนวคิดสตรีนิยมทั้ง 3 ประเด็น พบว่า

### ประเด็นที่ 1 ความเป็นแม่ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว

จากการใช้มุมมองเรื่องความเป็นแม่ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว การวิเคราะห์พบว่าบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในการเลี้ยงและดูแลลูกของแม่นั้นไม่ได้เป็นไปอย่างอิสระหรือปราศจากการแทรกแซงใดๆ จากภายนอก นั่นหมายความว่าแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกได้ตามความต้องการของตนเองเพียงคนเดียวได้ทั้งหมด แม้ว่าแม่จะเป็นผู้ให้กำเนิดและรับภาระหน้าที่เลี้ยงและดูแลลูกก็ตามที่

เริ่มต้นที่คิดจะมีลูกก็ไม่ใช่ความต้องการของแม่เพียงฝ่ายเดียว สามีหรือพ่อมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจที่จะมีลูก หรือแม้แต่กระทั่งจากอิทธิพลความต้องการของคนในครอบครัว เช่น ปู่ย่า ตายาย เป็นต้น และการเลี้ยงและดูแลลูก ก็ไม่ได้เกิดจากความต้องการของแม่เพียงฝ่ายเดียว หากอิทธิพลของปู่ย่าตายายร่วมด้วย ว่าต้องการจะเลี้ยงลูกให้เป็นแบบไหน อย่างไร

... หมออ่านดูก็พบว่ายุคสมัยเปลี่ยนไปมาก แรกๆ เมื่อ 30 ปีก่อน ปัญหาการเลี้ยงลูกอยู่ที่สุขภาพกาย ทำอย่างไรให้ลูกแข็งแรง กินได้ดี นอนหลับ ไม่ป่วยไข้ เป็นเด็กดี ได้ฉีดวัคซีนครบถ้วน เรียนดี เท่านั้นพ่อแม่และปู่ย่าตายายก็ดีใจ... ความต้องการและการตั้งเป้าหมายขอพ่อแม่ปู่ย่าตายายเปลี่ยนไป อยากให้ลูกอยู่รอดปลอดภัย ไม่เฉพาะร่างกายแข็งแรง แต่จะต้องอยู่ในโลกของการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเข้มแข็ง ทั้งสติปัญญา ไอคิว อีคิว เดี่ยวนี้มีถึงอาร์คิว... (ชนิกา ตู้จินดา, พฤษภาคม 2552, น. 94-95)

ซึ่งจากความเห็นของคุณหมอข้างต้นสามารถวิเคราะห์ได้ว่า แม่จะต้องให้ความสำคัญกับความต้องการของปู่ย่าตายายในการเลี้ยงลูกด้วย ซึ่งทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบันการให้ความสำคัญต่อความคิดเห็นของปู่ย่าตายายก็ยังเป็นเรื่องสำคัญที่แม่ต้องให้ความสนใจและถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของแม่ นอกจากนั้นเมื่อพูดถึงการเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดี ก็ยังหมายถึงบรรทัดฐานความเป็นเด็กดีที่สังคมได้กำหนดไว้ด้วย ซึ่งนั่นก็หมายความว่าสังคมและวัฒนธรรมได้เข้ามากำหนดบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงและดูแลลูกของแม่ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูก ที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมทั่วไปก็ต้องได้รับการแก้ไขด้วย ตัวอย่างเช่น การขาดระเบียบวินัย การแสดงอาการก้าวร้าวในที่สาธารณะ หรือแม้กระทั่งลูกชายที่มีการแสดงออกที่ถูกมองว่าไม่สมชาย เป็นต้น

สติปัญญาและความฉลาดหลักแหลมของลูกถูกหยิบยกขึ้นมาเป็นประเด็นที่แม่จะต้องให้ความสนใจ และประเด็นดังกล่าวได้ถูกนำมาเชื่อมโยงกับการทำให้ลูกเป็นกำลังสำคัญของประเทศ เป็นแรงงานที่ใช้ในภาคเศรษฐกิจที่รัฐต้องเข้ามามีบทบาทในการกำกับในการเลี้ยงและดูแลลูกของแม่ด้วย

... เด็กทุกคนไม่ได้เกิดมาเพื่อโง่ แต่เขาเลือกไม่ได้ว่าพ่อแม่ที่เขาได้มาเกิดเป็นลูกนั้นจะเป็นคนอย่างไร จะเลี้ยงดูเขาเหมาะสมไหม เด็กทุกคนเกิดมาโดยพร้อมที่จะเรียนรู้ พัฒนา ฉลาด และสร้างสรรค์ได้ จึงมีคำถามต่อมาอีกว่าเรามีเด็กที่ฉลาดและพร้อมจะพัฒนามากน้อยแค่ไหน ประเทศที่เจริญมากๆ เขาจะสนับสนุนเพื่อเป็นกำลังสำคัญของประเทศ เพราะเศรษฐกิจใหม่หรือ New Economic นั้นไม่ใช่เฉพาะทรัพย์สินที่จับต้องได้แต่เป็นทรัพย์สินทางปัญญา... (ชนิกา ตู้จินดา, มีนาคม 2552, น. 86-88)

ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจแนวทางใหม่ต้องการความสามารถทางปัญญา นโยบายและแนวคิดที่จะสนับสนุนให้เด็กได้พัฒนาสติปัญญาให้เป็นเลิศ ทำให้เกิดการแข่งขัน

ทางด้านสติปัญญา ซึ่งทำให้แม่ต้องหันมาสนับสนุนการพัฒนาสติปัญญาของลูก เพื่อให้ลูกสามารถแข่งขันและเป็นที่ยอมรับของสังคมเศรษฐกิจแนวใหม่ได้ ดังนั้นแม่ที่ไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาสติปัญญาของลูก หรือไม่สามารถสนับสนุนด้านการพัฒนาสติปัญญาของลูกได้ ถูกทำให้กลายเป็นแม่ที่ทำหน้าที่ของแม่ได้อย่างไม่สมบูรณ์

การค้นพบแนวความคิดใหม่ๆ ในการเลี้ยงและดูแลลูก ได้กลายเป็นปัจจัยสำคัญต่อบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบในการเลี้ยงและดูแลลูกของแม่ อย่างเช่นการค้นพบว่าศิลปะเป็นเหมือนยาวิเศษสำหรับลูก

... สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เด็กมีความสุขร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้ามีโอกาสวาดภาพและระบายสี ไม่ใช่เฉพาะเด็กปกติ ซึ่งงานศิลปะนอกจากจะทำให้เขาเป็นเด็กเก่ง มีความสุข เรียนรู้ สนุกสนาน ผ่อนคลาย มีพลังที่จะเรียนรู้ต่อไป แม้แต่เด็กที่ซุกซนมาก (ไฮเปอร์แอคทีฟ) เด็กดื้อ เด็กมีปัญหาทางพฤติกรรม เด็กที่มีปัญหาในการเรียน ก็ใช้ศิลปะบำบัดได้ผลดี เช่น เด็กพิเศษทั้งออทิสติก ดาวน์ซินโดรมและอื่นๆ... (ชนิกา ตูจินดา, กันยายน 2552, น. 88-89)

ศิลปะการวาดภาพได้ถูกให้คุณค่าว่าจะทำให้ลูกมีความสุขร้อยเปอร์เซ็นต์ ทำให้เป็นเด็กเก่ง ทำให้ลูกได้เรียนรู้ ฯลฯ จากการให้คุณค่าของการวาดภาพข้างต้น ทำให้แม่ต้องเพิ่มกิจกรรมส่งเสริมการวาดภาพให้กับลูก และไม่สามารถปฏิเสธการวาดภาพของลูกได้ เพราะการวาดภาพคือความสุขร้อยเปอร์เซ็นต์ของลูก และสามารถบำบัดปัญหาทางพฤติกรรมของลูกได้

นอกจากนั้นยังพบว่าสภาพปัญหาทางเศรษฐกิจได้เข้ามามีส่วนในการกำหนดบทบาทหน้าที่ของแม่ในการเลี้ยงและดูแลลูกด้วย

... ถ้าเราอยากให้ลูกมีความมั่นคงในชีวิต มิใช่ให้แต่การศึกษา เราต้องสอนให้ลูกรักษาตัวให้รอดพ้นทุกข์ทางเศรษฐกิจ โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง...อย่างเช่น คุณ 2 คนมีรายได้ 30,000 บาทต่อเดือน ตั้งปณิธานว่าจะออมร้อยละ 10 คือ เดือนละ 3,000 บาททุกเดือน กันไว้การศึกษาลูก สอนลูกเก็บค่าขนมร้อยละ 10 ไว้ใส่กระปุก เพื่อนำเข้าธนาคารภายหลัง ฯลฯ ยังมีโอกาสทำบุญ สามารถดักบาตรตามประเพณีไทยได้สบายมาก... (ชนิกา ตูจินดา, สิงหาคม 2552, น. 128-129)

เมื่อสภาพเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไปและเพื่อให้รัฐสามารถดำรงอยู่ได้ การเลี้ยงดูลูกของแม่ก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย เช่นในกรณีนี้คือ แม่ต้องประหยัด เก็บออม และต้องสอนให้ลูกประหยัดและเก็บออมด้วย

จากการศึกษาได้มองเห็นความเป็นแม่ที่ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว เพราะมีเหตุปัจจัยภายนอกเข้ามาแทรกแซงตลอดเวลา แต่เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นกับลูก แม่กลับถูกให้เป็นผู้รับผิดชอบคนแรกหรือเพียงผู้เดียว เพราะถือว่าแม่นั้นเป็นผู้ใกล้ชิดลูกมากที่สุด และการเลี้ยงและดูแลลูกเป็นหน้าที่หลักของแม่ที่จะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ โดยไม่ได้คำนึงว่าจะเกิดจากความต้องการของแม่อย่างแท้จริงหรือไม่

## ประเด็นที่ 2 บทบาทและภาระหน้าที่ที่เกินเลยของแม่

เมื่อใช้มุมมองสตรีนิยมของ Adrienne Rich ในเรื่องของความเป็นแม่ในประเด็นเรื่องภาระที่เกินเลยมาเป็นกรอบในการศึกษาวิเคราะห์บทความต่างๆ ในคอลัมน์ที่ใช้เป็นประชากรในการศึกษาพบว่า หน้าที่ของแม่นั้นได้เริ่มต้นตั้งแต่ก่อนที่แม่จะตั้งครรภ์เสียอีก จากบทความพบว่า แม่จะต้องหาข้อมูลก่อนที่ตนเองจะตั้งครรภ์ เพื่อให้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเองที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับลูกที่จะเกิดมา การหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่อง น้ำคร่ำ หรือแม้กระทั่งการบดบังหลังของแม่ในการคลอดแล้วแต่เป็นการเตรียมพร้อมตนเองเพื่อการเป็นแม่อย่างสมบูรณ์ และก็เป็นหน้าที่ของผู้หญิงหรือแม่ที่จะต้องให้ความใส่ใจเรื่องนี้ เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับร่างกายของผู้หญิง ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น ความเจ็บปวดจากการคลอดผู้ชายไม่ได้มีส่วนเข้ามารับรู้หรือร่วมด้วย

ในระหว่างที่ตั้งครรภ์แม่ตั้งดูแลสุขภาพตัวเองและสุขภาพของลูกในท้อง สำหรับสุขภาพของตนเองนั้น แม่จะต้องรักษาสุขภาพร่างกายเพื่อไม่ให้เจ็บป่วยหรือเป็นโรคที่จะส่งผลกระทบต่อลูกในท้อง เช่นโรคอีสุกอีใส หากแม่เป็นโรคอีสุกอีใสในช่วงที่ทารกในครรภ์เริ่มที่จะมีอวัยวะต่างๆ ก็อาจส่งผลให้ลูกมีอวัยวะที่ผิดปกติได้ หรือ โรคไวรัสตับอักเสบบีซึ่งเป็นโรคที่ลูกสามารถติดจากแม่ได้โดยตรงขณะคลอดและมีการป้องกันวิธีเดียวคือแม่ที่ท้องจะต้องดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคนี้ เพราะถ้าหากลูกได้รับเชื้อไวรัสตับอักเสบบีอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นมะเร็งตับได้ (นริศ วารณะวัฒน์, สิงหาคม 2552, น. 124-126) นอกจากนั้นปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ในการแท้ง เช่น การใช้ยาเหน็บช่องคลอดของแม่ ตลอดจนอาการบาดเจ็บร่างกายต่างๆ ของแม่ เมื่อทราบว่าตนเองมีปัจจัยเสี่ยงแม่จะต้องปรึกษาแพทย์ แน่นนอนการดูแลสุขภาพของตนเองก็เป็นไปพร้อมกับการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของลูกในท้องด้วยเช่นกัน การไปเข้ารับการตรวจครรภ์ตามกำหนด การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ก็ถือเป็นหน้าที่ของแม่

จากการศึกษาพบว่าพ่อแทบจะไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้องเลยในส่วนของเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์และช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ อาจเป็นเพราะว่าช่วงระยะเวลาดังกล่าวเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง

กับร่างกายของแม่ ถึงแม้ลูกที่จะเกิดมาไม่ใช่ความต้องการของแม่แต่เพียงฝ่ายเดียว แต่เพราะเป็นภาวะที่ถูกเชื่อมโยงกับร่างกายของแม่โดยตรง ความคาดหวังและหน้าที่หลักในการดูแลตัวเองและลูกในครรภ์ก็ถูกผลักดันให้เป็นภาระของแม่แต่เพียงผู้เดียว

ภายหลังที่ลูกคลอดออกมาหน้าที่สำคัญของแม่คือการให้นมลูก ในช่วงแรกที่ลูกไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองหรือบอกความต้องการของตัวเองได้ แม่ต้องทำหน้าที่คอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางร่างกายว่าเป็นไปอย่างปกติหรือไม่ เช่น ลูกคอยังไม่แข็งเมื่อถึงวัยอันสมควร หรือสังเกตความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับลูก และถ้าหากพบว่าเกิดความผิดปกติขึ้นกับลูกจริงแม่ก็ต้องพาลูกไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา ฟังดูเหมือนอาจง่ายและใช้ระยะเวลาอันสั้นสำหรับการเฝ้าสังเกตความเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติ แต่ในความเป็นจริงแม่จะต้องเฝ้าสังเกตอาการต่างๆ ของลูกอย่างถี่ถ้วน เช่น เมื่อเกิดผื่นแดงบนร่างกายลูก แม่จะต้องดูว่าเกิดขึ้นที่ใด อาการของผื่นแดงเป็นอย่างไร เกิดขึ้นในช่วงไหน อุณหภูมิสิ่งแวดล้อมอะไรบ้างที่มีโอกาสทำให้เกิดผื่นแดง เพราะหากผื่นแดงไม่หายไปและแม่ต้องพาลูกไปพบแพทย์จะได้สามารถบอกเหตุปัจจัยต่างๆ ที่จะช่วยให้แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้อง และให้แน่ใจว่าอาการดังกล่าวจะไม่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อลูกน้อย ซึ่งบางครั้งแม่จะต้องเฝ้าสังเกตอาการทั้งวันทั้งคืน เช่น อาการภูมิแพ้ เป็นต้น

อาหารที่ให้ลูกรับประทานก็เป็นหน้าที่ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของแม่ที่ต้องดูแล แม่จะต้องแน่ใจว่าอาหารที่ลูกกินเข้าไปจะไม่เป็นอันตรายต่อลูก หรือเกิดผลเสียต่อการเจริญเติบโตของลูก เช่น นมที่ลูกกิน อาหารที่จำเป็นต่อลูกในขวบวัยต่างๆ ส่วนยาที่แม่ให้ลูกรับประทานนั้นแม่ต้องแน่ใจว่าประเภทและขนาดยาที่ให้ลูกกินเข้าไปจะไม่เกิดอันตรายต่อลูก และหากไม่แน่ใจแม่จะต้องสอบถามแพทย์เพื่อความชัดเจน เช่น การให้ลูกกินยาสมุนไพร ยาแก้เมารถ เป็นต้น ในส่วนนี้จะเห็นว่าแม่ถูกคาดหวังว่าจะต้องเป็นผู้มีความรู้ในเรื่องโภชนาการและเรื่องยาเป็นอย่างดี

นอกจากสุขภาพกายของลูกที่แม่ต้องเฝ้าดูแลแล้ว พฤติกรรมต่างๆ ของลูกแม่ก็ต้องให้ความสนใจและหากพบว่าลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม แม่จะต้องเป็นผู้แก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวของลูก เช่น การที่ลูกแสดงอาการก้าวร้าวในที่สาธารณะ กลัวและอายมากเกินไป ชอบแกล้งเพื่อน เอาแต่ใจตัวเอง หรือแม้แต่พฤติกรรมทางเพศที่อาจจะเบี่ยงเบน เป็นต้น

การให้ความสำคัญกับเรื่องกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการร่างกายและสมองก็เป็นสิ่งที่แม่ในปัจจุบันต้องให้ความสำคัญ และถือเป็นหน้าที่ของแม่ที่จะต้องเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อลูก เช่น การวาดภาพ อ่านหนังสือ หรือแม้แต่การให้เวลาหรือสร้างเวลาที่ครอบครัวมาอยู่พร้อม

หน้ากัน ในส่วนของกิจกรรมเหล่านี้ดูเหมือนว่าจะถูกคิดขึ้นเพื่อให้เป็นกิจกรรมเสริม ทำกันใน ช่วงเวลาว่าง แต่ก็ถูกคาดหวังว่าจะไม่ถูกละเลย

อีกภาระหน้าที่ที่สำคัญของแม่คือการสร้างและเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย และความสัมพันธ์ระหว่างลูกๆ หรือแม้กระทั่งเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว เมื่อมีการหย่าร้าง แม่ก็ถูกคาดหวังให้เป็นผู้จัดการเยียวยาความสัมพันธ์

หากเราดูอย่างผิวเผินอาจมองว่าภาระหน้าที่ของแม่ทั้งหมดเป็นเรื่องทั่วไปที่ผู้หญิง และแม่ทุกคนต้องทำและควรจะทำให้ลูก ไม่ได้เป็นภาระที่เกินเลยอะไร แต่หากใช้มุมมองสตรีนิยม ในการวิเคราะห์จะพบว่า ภาระหน้าที่ของแม่ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด และไม่ได้สามารถทำได้ครบถ้วน ทั้งหมดได้ เมื่อเราได้ลองพิจารณาตั้งแต่เริ่มต้นของการเป็นแม่คือตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์จนถึงเมื่อ ลูกเติบโตใหญ่ขึ้น ตัวแม่เองแทบจะไม่มีเวลาเป็นของตัวเองเลยและหน้าที่ของแม่ไม่มีวันเสร็จสิ้น ใน กรณีที่แม่ไม่ได้ทำงานนอกบ้านชีวิตประจำวันของแม่ส่วนใหญ่หมดไปกับการดูแลและเลี้ยงดูลูก ตลอดทั้งวัน ยิ่งถ้าเป็นลูกน้อยที่ยังไม่สามารถช่วยตัวเองและยังดืมนมแม่ ในขณะที่เมื่อพ่อเลิกงาน และกลับบ้านเพื่อพักผ่อน แต่สำหรับแม่ไม่มีเลิกงานและจะต้องทำงานในการเลี้ยงดูดูแลลูก ตลอดเวลา อาจจะมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้างเมื่อพ่อกลับบ้านมาช่วยดูแลลูก หากเป็นแม่ที่ต้อง ทำงานนอกบ้านก็แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างครบถ้วนหากไม่มีบุคคล อื่นคอยช่วยเหลือ เช่น พ่อ พี่เลี้ยง หรือญาติพี่น้อง

### ประเด็นที่ 3 อารมณ์และความรู้สึกของความเป็นแม่

หากเราจะพิจารณาในเรื่องอารมณ์ความรู้สึกของแม่ในช่วงเวลาตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ และเลี้ยงดูลูกน้อยนั้น เมื่อแม่คิดจะมีลูกความรู้สึกที่แม่ต้องพบคือความกังวล เป็นความกังวลต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่เคยมาก่อน ความกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความกังวลต่อความ เจ็บปวดในการคลอดลูก (ในกรณีที่เป็นท้องแรก) ซึ่งจากบทความที่ศึกษาได้ทำให้เห็นความกังวล ของแม่ในประเด็นนี้จากการสอบถามข้อมูลเรื่องน้ำคร่ำ การสอบถามข้อมูลเรื่องการบดักหลังเพื่อ การคลอดลูก หรือการสอบถามถึงความเจ็บปวดของการคลอดแบบธรรมชาติ เป็นต้น

คุณหทัยกาญจน์งาม พอยิ่งใกล้คลอด ดิฉันก็เริ่มกังวลเรื่องการคลอด คืออยาก คลอดธรรมชาติโดยไม่ต้องฉีดยาระงับความเจ็บปวดค่ะ แต่เห็นใครต่อใครมักจะพูด กันว่าพอถึงเวลานั้นจริงๆ ก็เจ็บจนต้องขอยาจนได้ ยิ่งท้องแรกเห็นว่าเป็นท้องนาน 12-14 ชั่วโมง อยากถามคุณหมอมว่าวิธีใดบ้างคะที่จะช่วยทนเจ็บในช่วงนั้นได้

คุณหมอตบ . . . ถ้าคุณแม่มีความตั้งใจที่จะคลอดเองอยู่แล้ว จะทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดจากการคลอดลดน้อยลงไป คุณแม่ที่ตั้งใจจะคลอดเองส่วนใหญ่จะมีความอดทนต่อความเจ็บปวดได้ดีกว่าคุณแม่ที่ไม่ตั้งใจคลอดเองตามธรรมชาติ . . . (สายฝน ชวาลไพบูลย์, ตุลาคม 2552, น. 73-74)

นอกจากความกังวลของแม่ในช่วงเริ่มต้นแล้ว ยังมีความกังวลต่อสุขภาพของลูกที่อยู่ในครรภ์มีระยะเวลานานหลายเดือนจนกว่าลูกจะคลอดออกมา ซึ่งความกังวลเหล่านี้ถูกแสดงออกมาในการสอบถามถึงอันตรายของการอัลตราซาวด์ การสอบถามในเรื่องโรคหรืออาการเจ็บปวดของตัวแม่เองที่เกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ การสอบถามถึงความเสี่ยงที่อาจจะทำให้เกิดความผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ของลูกในครรภ์ หรือแม้กระทั่งการสอบถามถึงความเครียดที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นต้น ในช่วงจะคลอดนอกจากความกังวลในการคลอดแล้ว ความเจ็บปวดในการคลอดก็เป็นสิ่งที่แม่จะต้องเผชิญ และหลังจากการคลอดยังมีความกังวลและความเจ็บปวดจากบาดแผลหลังคลอดตามมา

จากการศึกษาพบว่าความกังวลของแม่ไม่เคยหยุดเพราะภาระหน้าที่ของแม่ทั้งหมด ดูเหมือนว่าแม่จะมีงานล้นมือตลอดเวลา และความกังวลของแม่ไม่ได้มีเฉพาะกับลูกน้อย แต่ยังมี ความกังวลเรื่องความสัมพันธ์ของคนภายในครอบครัวด้วย เช่น ความกังวลต่อความสัมพันธ์กับสามี ที่ภรรยากังวลว่าหลังจากคลอดเมื่อไหร่จะสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ หรือในช่วงเวลาที่ตั้งครรภ์ จะสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่ เป็นความกังวลว่าอาจทำให้เกิดความห่างเหินกับสามีและอาจทำให้ชีวิตคู่มีปัญหา ความกังวลต่อความสัมพันธ์ระหว่างลูกๆ กลัวว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะเกิดความน้อยใจ หรือแม้กระทั่งความกังวลและการพยายามแก้ไขความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้องในครอบครัว และบ่อยครั้งที่ความกังวลเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด ทำให้แม่เกิดอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียวอย่างที่บางครั้งตัวแม่เองก็ไม่รู้ตัว

จากการศึกษาพบว่าแม่ถูกคาดหวังให้เป็นผู้ที่ต้องเก็บอารมณ์ซุ่มมัวหรือเก็บอารมณ์โกรธ ไม่นำอารมณ์ดังกล่าวมาใช้กับลูก และสำหรับแม่แล้วจะต้องทำไปด้วยความรักและเข้าใจเท่านั้น ตัวอย่างเช่น หากแม่พบว่าลูกมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต้องได้รับการแก้ไข แม่จะต้องไม่ใช้อารมณ์โกรธหรือรุนแรงกับลูก ต้องพูดกับลูกดีๆ และพยายามเข้าใจลูก หรือหากจะต้องแสดงสีหน้าโกรธหรือไม่พอใจ ก็เป็นเพราะเป็นการสั่งสอนลูกหรือเป็นวิธีการในการแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าวไม่ใช่อารมณ์ที่แท้จริงของแม่ ทั้งนี้ในบางครั้งน้อยคนมากที่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธหรือฉุนเฉียวได้

ในสภาพความเป็นจริงอารมณ์และความรู้สึกกังวล เครียด เกิดขึ้นกับแม่ตลอดเวลา แม่ที่ต้องอยู่กับลูกตลอดเวลาไม่มีที่ทางที่จะระบายออก หากแม่จะต้องระบายออกกับคนอื่น เช่น พ่อ หรือบุคคลอื่นในบ้านก็จะทำให้ความสัมพันธ์ของคนภายในครอบครัวมีปัญหาเข้าไปอีก ดังนั้น จะเห็นว่าหากช่วงระยะเวลาดังกล่าวแม่จะต้องอยู่กับลูกตลอดเวลาแม่ก็แทบจะไม่มีที่ทางให้การปลดปล่อยเลย

และจากการศึกษาก็พบว่าภาวะทางด้านอารมณ์ของแม่แทบจะไม่ถูกให้ความสำคัญเลย แม้จะมีการพูดถึงบ้างในช่วงของภาวะ Postpartum Blue ซึ่งเป็นภาวะเครียดหรือซึมเศร้าที่เกิดขึ้นหลังการคลอด ที่ได้รับคำแนะนำว่าต้องได้รับความร่วมมือจากสามีหรือพ่อ หรือคนภายในครอบครัว

... อาการพวกนี้จะหายไปเอง พ่อและคนอื่นในครอบครัวจะมีบทบาทอย่างมากในการรักษาภาวะนี้ โดยให้กำลังใจและช่วยเหลือๆดูลูกในระยะที่แม่ยังไม่แข็งแรงพอ ในกรณีที่พ่อทำงานนอกบ้านแม่จะต้องเข้าใจพ่อ และปรึกษาหารือกับพ่อเพื่อให้ยาหรือยายมาอยู่เป็นเพื่อนในช่วงแรก จะทำให้แม่รู้สึกดีขึ้น (สายฝน ชวาลไพบูลย์, สิงหาคม 2552, น. 72)

แต่ก็ดูเหมือนว่าแม่ก็ยังต้องจัดการกับภาวะทางอารมณ์ของตัวเองเป็นหลัก และจะหาทางออกได้อย่างไรหากในครอบครัวไม่มีญาติหรือพี่เลี้ยงคอยช่วยเหลือ

โดยรวมแล้ว อารมณ์ความรู้สึกของแม่ไม่ได้มีเพียงความสุข ความรัก ความเอาใจใส่ ความอบอุ่นอ่อนหวานอย่างที่คนทั่วไปเห็นและคาดหวังที่จะได้เห็นจากแม่เท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแม่ยังมีความกังวล ความเครียด ความซุ่นหมอง ความเจ็บปวด ซึ่งในส่วนของอารมณ์ด้านนี้ แม่แทบจะหาที่ทางในการปลดปล่อยไม่ได้เลย ซึ่งจากมุมมองของสตรีนิยมแม่หรือผู้หญิงไม่ควรจะถูกพันธนาการด้วยอารมณ์ความรู้สึกนี้ โดยการถูกสร้างมายาคติกลบเกลื่อนว่าเป็นสิ่งที่ผู้หญิงและแม่ทุกคนต้องเผชิญ และเป็นเพราะผู้หญิงหรือแม่คนอื่นๆ ที่ผ่านมาก็ทำได้ และต้องยอมรับว่าความกังวล ความเครียดและอารมณ์ฉุนเฉียวที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากตัวแม่เองที่ทำการตรวจสอบตัวเองตลอดเวลาว่าตัวเองทำดีพอหรือยัง เลี้ยงลูกได้ดีพอหรือยัง เป็นแม่ที่ดีพอหรือยัง