

บทที่ 4

ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความกังวลในเรื่องความงาม

เนื่องด้วยกรณีศึกษานี้เป็นกรณีที่ผู้ศึกษามีประสบการณ์ตรงกับตัวเอง และเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดงานวิจัยชิ้นนี้ขึ้นมา เมื่อผู้ศึกษาตั้งครรภ์ครั้งแรกได้เจอการเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ หรือแม้แต่สภาวะอารมณ์ทางสังคม ซึ่งผู้ศึกษามีความเชื่อและมั่นใจว่าผู้หญิงตั้งครรภ์เกือบทั้งหมด ต้องประสบพบเจอกับความเปลี่ยนแปลง ความสุข และความทุกข์ใจเช่นเดียวกับผู้ศึกษาเช่นกัน

ดังนั้นจะมีวิธีอย่างไรที่จะทำให้คนในสังคมนั้นเข้าใจ หรือแม้แต่คนในครอบครัวที่จะต้องเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสตรีมีครรภ์ ว่าควรจะได้รับดูแลเอาใจใส่มากกว่าสตรีในสภาพปกติ ไม่ใช่เห็นว่าเป็นภาวะจำเป็นที่จะต้องเผชิญอยู่แล้ว ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ต้องดูแลเป็นแต่อย่างใด

จริงอยู่ที่การให้กำเนิดทายาทนั้นเป็นความสุขที่สุดอย่างหนึ่งของคนที่ได้ชื่อว่าพ่อและแม่ แต่จุดหนึ่งนั้นคนที่ได้รับผลกระทบที่สุดก็คือแม่ แม่จะต้องเผชิญความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องความงาม ทุกสิ่งเกิดขึ้นภายในเวลา 9 เดือน และหลังจากนั้นชีวิตที่เคยดำรงอยู่ก็ต้องเปลี่ยนแปลงตลอดไป

ผู้หญิงที่เคยหุ่นดีกลายเป็นอ้วนลงพุง

ใบหน้าสวยใสกลับเป็นดำป็น มีสิิวสะดุดตา

สุขภาพดีกลายเป็นเหนื่อยง่าย แม้สระผมยังแทบเป็นลม

ผิวพรรณที่เคยสดใสกลับแตกกลาย

มองของโปรดที่ชอบกินก็ต้องอาเจียนเวียนหัว

งานวิจัยชิ้นนี้ออกมาจากความสนใจของตัวผู้ศึกษาเอง เพราะว่าผู้หญิงยุคใหม่ไม่ได้มองเห็นว่าการเป็นแม่คนนั้น จำเป็นจะต้องอยู่ในภาวะจำยอมที่ครอบครัวหรือสามีซัดเสี้ยนมาให้ อีกทั้งด้วยบทบาทภาระหน้าที่การหาเงินและการดูแลครอบครัวก็ทำอย่างเสมอภาคกัน การทำงานนอกบ้านพบกับสังคมการทำงานเป็นสิ่งที่เท่าเทียมกับผู้ชาย หากผู้หญิงคนหนึ่งให้กำเนิดบุตรเพื่อครอบครัวแล้ว เพราะเหตุใดจึงจะยึดเรื่องความสวยงามไว้เป็นความมั่นใจส่วนตัวบ้างไม่ได้

กรณีศึกษาต่อไปนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์จริงของตัวผู้ศึกษาเอง ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนว่ามีหลายบริบทที่สนับสนุนการตัดสินใจ ความคิด การเผชิญหน้าในภาวะวิกฤตต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องความสวยงามและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอดซึ่งเป็นเรื่องที่สร้างความกังวลได้มากที่สุด

พื้นฐานครอบครัวที่มีผลต่อความคิดในชีวิต

ครอบครัวของฉันเป็นจุดศูนย์กลางครอบครัวขนาดใหญ่อยู่ที่จังหวัดสระบุรี ฉันเป็นลูกคนสุดท้อง มีพี่ชายหนึ่งคน ตอนเด็ก ๆ เข้ารับการศึกษที่โรงเรียนเซนต์โยเซฟ บางนา จนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้ชีวิตแบบนักเรียนประจำ ทำให้ฉันมีแต่เพื่อนผู้หญิงทั้งหมด

แม้จะอยู่ไกลบ้านแต่คนที่มีอิทธิพลกับฉันที่สุดก็คือ แม่ ตั้งแต่เด็ก ๆ แม่บอกว่าฉันเป็นคนสวย และเป็นผู้หญิงก็ต้องดูแลตัวเอง แต่งตัวให้สวย เรียนไม่เก่งสอบตกแม่จะไม่เคยว่ากล่าว แต่ถ้าฉันเป็นสิวิ มีแผลเป็น หรืออ้วน แม่จะบ่นตลอดเวลาไม่จบสิ้น แม่บอกว่าถ้าเราดูแลตัวเองได้ก็เป็นเรื่องที่ดีของเราเอง ฉันจึงรู้สึกตลอดเวลาว่าเรียนไม่เก่งไม่เป็นไร เพียงแค่ทำตัวให้สวยไว้เดี๋ยวก็จะมีผู้ชายฐานะดีเข้ามาชอบฉันเอง

ไม่น่าแปลกที่ฉันจะคิดอยู่ตลอดเวลาว่าฉันเป็นผู้หญิงสวย เรื่องในหัวของฉันก็จะเต็มไปด้วยเรื่องของการแต่งตัว ใช้เงินซื้อเสื้อผ้า เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวตั้งแต่สี่ขวบจรดปลายเท้า แม้กระทั่งรักษารูปร่างถ้าอ้วนก็จะรีบไปซื้อยาลดความอ้วนมากิน ฉันจึงกลายเป็นคนที่วิตกเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างตลอดเวลา ทั้ง ๆ ที่ฉันก็ไม่ได้มีรูปร่างผอมเพียวแต่ประการใด กิจวัตรประจำวันก็จะแวดล้อมไปด้วยเรื่องความสวยความงาม ตื่นเช้าขึ้นมาก็ไปทำผม กลางวันทำเล็บ ตอนเย็นเดินอัพเดทเครื่องสำอางตามเคาน์เตอร์แบรนด์ต่าง ๆ ในห้างสรรพสินค้า

ฉันโชคดีที่คุณพ่อให้บัตรเครดิตตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย ทำให้ฉันใช้สอยหมดเปลืองไปกับเรื่องความสวยความงามเป็นอย่างมาก เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้าจะใช้ของดีหมด ตอนหลังพอทำงานได้คุณพ่อเลิกให้ใช้บัตรเครดิต เครียดมากเพราะเงินเดือนเริ่มแรกได้แค่ 7,500 บาท ฉันจึงเข้าสู่วังวนของหนี้สิน กู้หนีดู้หน้อยแต่ก็ยังรู้สึกทำให้ตัวเอง ไม่ได้เสียเงินไปเพราะโดนใครเขาโกงหรือหลอกหลวง พอเงินเดือนเพิ่มขึ้นก็จัดการการใช้จ่ายเงินได้มากขึ้น

ตอนมหาวิทยาลัยฉันเรียนอยู่คณะนิเทศศาสตร์ เอกประชาสัมพันธ์ ที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ น่าตลกตรงที่ใคร ๆ ต่างเข้าใจว่านักประชาสัมพันธ์จะต้องดูสวยงามเสมอ แต่ไม่มีบทเรียนหรือทฤษฎีไหนการบอกกล่าวเรื่องความสวยความงามเลย อาจารย์ไม่เคยบอกว่าคนเป็นประชาสัมพันธ์จะต้องสวยหรือหุ่นดี แต่การเป็นประชาสัมพันธ์คือการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าถึงได้ตรงจุด และการมีบุคลิกภาพที่ดี ต่อเมื่อฉันเรียนจบออกมาและได้ทำงานประชาสัมพันธ์อย่างที่ใจคิด ทุกอย่างกลับกันว่าสิ่งแรกที่ประชาสัมพันธ์จะต้องมีคือความสวยงามของใบหน้า เสื้อผ้าที่ดี และบุคลิกภาพที่พร้อมต้อนรับมาเป็นอันดับแรก มากกว่าความคิดสร้างสรรค์ที่อาจารย์สอนมาตลอด 4 ปี

ภาพที่ 2

ภาพขณะทำงาน



เคยตั้งคำถามกับตัวเองว่าความสุขจำเป็นกับงานที่ทำอยู่หรือไม่ ฉันก็ยังคงเห็นด้วยกับอาจารย์ว่าการเป็นนักประชาสัมพันธ์ที่ดีนั้น ไม่มีเรื่องความสุขความงามเข้ามาเกี่ยวข้องเลย หากแต่สังคมการทำงานต่างหากที่วัดกันด้วยใบหน้าของประชาสัมพันธ์ โดยเฉพาะเพื่อนร่วมงาน ลูกค้าภายนอกต่างคาดหวังว่าประชาสัมพันธ์จะต้องเป็นหน้าตาที่สำคัญที่สุดขององค์กร หลายครั้งที่ฉันเพื่อการแต่งตัว กลับมีแต่คนทักว่าฉันไม่สบายหรือไม่ หรือทำไมดูโทรม มีปัญหาอะไรหรือเปล่า ทั้งที่เวลาอยู่บ้านฉันก็ไม่ได้แต่งหน้า ปล่อยให้ตัวเองให้เป็นแบบธรรมชาติ อยู่ต่างจังหวัดก็ไม่แต่งมาก แต่อยู่กรุงเทพก็จะเข้มขึ้นมาเล็กน้อย เพราะไม่อยากให้ใครมองว่าเราดูไม่ดี ฉันจึงคิดว่ารูปที่ 1 ขณะทำงานถ้าจัดการดูแลรูปลักษณ์ได้ฉันก็ว่ามันคงดีกว่า

จากสาวทำงานก้าวเข้าสู่หน้าที่ภรรยา บทบาทและความคิดเปลี่ยนแปลง

ฉันเจอกับแฟนเพราะเขาเป็นรุ่นน้องของเพื่อนพี่ชาย ฉันคบกับเขาเพียง 4 เดือน เราก็แต่งงานกัน ทุกคนอาจจะมองว่ามันเร็วเกินไป แต่เขาให้เหตุผลว่าเขาชอบในสิ่งที่ฉันเป็นฉันเอง และด้วยเรื่องภาระหน้าที่การงานของเขาที่เป็นต้นเรื่องของเรือเดินสมุทรขนส่งสินค้า จะต้องเดินทางที่ละนาน ๆ และตัวเขาไม่แน่ใจว่าฉันจะรอหรือไม่ จึงตัดสินใจเข้ามาขอกับทางผู้ใหญ่ ซึ่งทางบ้านฉันเห็นว่าเขามีหน้าที่การงานมั่นคง อีกทั้งทางคุณพ่อแฟนเป็นข้าราชการและคุณแม่เป็นแพทย์

โดยรวมแล้วถ้าแต่งงานไม่น่าจะต้องเป็นห่วง ซึ่งแต่งงานกันพักหนึ่งสามีก็ต้องไปทำงานต่อฉันก็ใช้ชีวิตเหมือนปกติที่เคยเป็นมา ซึ่งไม่รู้รู้สึกว่าเหงาเนื่องจากมีเพื่อน ๆ และกิจกรรมที่เต็มวันอยู่แล้ว

สามีของฉันเป็นคนง่าย ๆ แต่ถ้าเจอกันครั้งแรกอาจจะคิดว่าเขาขี้เก๊ก ขี้โม้ แต่ที่จริงแล้วเป็นคนสนุกสนาน ใจสปอร์ตมาก ๆ โดยเฉพาะเรื่องความสวดยความงามของฉัน เขาให้ฉันจัดการเรื่องการเงินและอนุญาตให้ฉันบส่วนหนึ่งเอาไว้ดูแลตัวเองเลย เขาไม่เคยว่าอะไรตรงกันข้ามกลับชอบที่ฉันดูแลตัวเอง หรือวันไหนฉันไม่แต่งหน้าเขาก็ไม่ได้ว่าอะไรตามใจเรา แต่สิ่งหนึ่งที่เขาไม่ชอบคือการแต่งตัวโป๊ หากไปกับเขาจะไม่เป็นไร แต่ไม่ชอบให้แต่งตอนที่เขาไม่อยู่

ช่วงเวลาตอนนั้นฉันไม่คิดถึงเรื่องการมีลูกเลย จริงอยู่ที่แต่งงานกันก็อยากมีลูกเลย แต่เมื่อเขาไม่มีเวลาอยู่บ้านสักเท่าไร พลังคิดว่าไม่มีก็เหมือนกันจะได้เที่ยวแบบฮันนีมูนกันก่อน ทำให้เรื่องนี้ก็พับเก็บไปนานเกือบ 2 ปีเลยทีเดียว

การดูแลตัวเองเรื่องความสวดยความงาม ความมั่นใจที่ผู้หญิงพึงมี

ฉันโชคดีที่ได้ทำงานในเมืองโดยรับตำแหน่งเจ้าหน้าที่ฝ่ายสถานที่และประชาสัมพันธ์ของโรงแรมจัสมิน ตั้งอยู่ที่ถนนสุขุมวิท มีทั้งแหล่งช้อปปิ้งและย่านธุรกิจ ซึ่งถือว่าเป็นย่านไฮโซเลยทีเดียว บริเวณนั้นมีสถานบริการด้านความงามมากมาย ฉันทำผม เล็บ นวด เรียกว่าทุกอย่างที่ทำให้ฉันผ่อนคลายและรู้สึกตัวตัวเองสวยขึ้น ทั้งนี้ ทุกบริการที่ฉันเลือกจะค่อนข้างมีราคา หากทำผมต้องทำที่ซีเซโด ผิวหน้าต้องเลเซอร์ที่ผิวดีคลินิก หรือไมก็ Dr. Younger เล็บมือเท้าจะทำอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 600 บาท หรืออาจทำทันทีหากรู้สึกว่ามีเล็บที่งอกไม่เข้ากับชุดที่ใส่ ยอมรับว่าเสียมีผลกับฉันมาก ฉันจะไม่เข้าร้านที่ดูไม่ดี ไม่อยากเสียความรู้สึกถ้าทำออกมาแล้วไม่สวย ไม่ชอบความเสี่ยงเพราะอย่างน้อยฉันก็รู้ว่าที่ไปของสินค้า สมมุติฉันซื้อเครื่องสำอางเคาน์เตอร์แบรนด์แล้วเกิดอาการแพ้ ฉันสามารถเปลี่ยนผลิตภัณฑ์หรือแจ้งเจ้าของผลิตภัณฑ์ได้ทันที ฉันถือว่าซื้อความสบายใจมากกว่า อีกทั้งไม่ชอบรอเพราะสามารถเสริมความงามได้เฉพาะตอนเที่ยงเท่านั้น

สำหรับเสื้อผ้านั้นฉันชอบบอกตามตรงว่าฉันซื้อเสื้อผ้าเกือบทุกวันที่มาทำงาน ฉันเป็นคนซื้อของง่ายมาก ภูมิใจเป็นซื้อ ซื้อได้หมดทุกเวลาและทุกที่ ตั้งแต่ตลาดนัดใต้ตึก ห้างเอ็มโพเรียม และที่โปรดปรานที่สุดคือเซ็นทรัล ลาดพร้าว เสื้อผ้าซื้อแต่ละทีก็ไม่เคยจะต่อราคาให้แม่ค้ารำคาญใจ บอกมาราคาไหนถูกใจซื้อทันที แต่ฉันก็อดแปลกใจไม่ได้ว่าทั้ง ๆ ที่ฉันซื้อเสื้อผ้าออกจะมากมายขนาดนั้น แต่เวลาฉันจะแต่งตัวแต่ละที ฉันกลับหาเสื้อผ้าใส่ไม่ได้เลย ฉันเลยจำต้องซื้ออยู่เรื่อยไป

ฉันไม่เคยบอกทางครอบครัวในเรื่องค่าใช้จ่ายในการเสริมความงาม แต่คิดว่าพวกเขา น่าจะรู้ ซึ่งแม่ไม่เคยบ่นถ้าทำออกมาแล้วสวย แต่ถ้าทำออกมาแล้วไม่สวยแม่จะค่อนข้างติมาก รวมถึงตัวฉันเองด้วยที่ไม่กล้ากลับมานั่งบวกรายจ่ายของตัวเองเลย เพราะฉันรู้ว่ามันเยอะจริง ๆ

เส้นทางสู่ความเป็นแม่ วิกฤตทางอารมณ์ และการรับมือของครอบครัว

ขณะนั้นสามีฉันกลับมาจากการทำงานได้เดือนกว่า ๆ ฉัน สามี และเพื่อน ๆ จึงตกลงใจ จะไปเที่ยวเกาะหลีเป๊ะ จังหวัดสตูล เดินทางกันไปกว่าสิบคน ทริปและกิจกรรมส่วนใหญ่นี้ไม่พัน การดำน้ำ และการได้ลิ้มชิมอาหารทะเลสด ๆ รวมทั้งปาร์ตี้จิบเบียร์เบา ๆ บนชายหาดสีขาวพร้อม เพลงสกาและเรกเก้ ทุกอย่างเหมือนว่าจะดูดีถ้าไม่เกิดอาการบางอย่างกับฉัน

แม้ทริปจะค่อนข้างสนุกสนาน วันหนึ่งดำน้ำไม่ต่ำกว่า 7 ที่ แต่ฉันกลับรู้สึกเบื่อกวน ที่สุดไม่ทำตัวอืดออดกลัวอ้วนกลัวดำ ถึงเวลากินก็กิน เวลาดำน้ำก็ดำไม่มีที่ท่าว่าจะเลิก ทั้ง ๆ ที่ ความจริงฉันเป็นผู้หญิงที่กระแฉะเรื่องมากกลัวดำเกลียดอากาศร้อนเป็นที่สุด ช่วงที่อยู่หลีเป๊ะบอก ตามตรงว่าเหม็นหน้าสามีมาก เขาทำอะไรก็ไม่ถูกใจถึงขั้นอยากจะหย่า รู้สึกว่าหงุดหงิดอารมณ์ เสีย พาลใส่สามีตลอดเวลาแต่กับเพื่อน ๆ ฉันไม่เป็นไม่มีอาการหงุดหงิดใส่อารมณ์ดียิ้มหวาน ตลอด ซึ่งมีเพื่อนบางคนในกลุ่มบอกว่าฉันท้องหรือเปล่าอารมณ์ถึงได้แปรปรวนขนาดนี้

อีกจุดหนึ่งที่เพื่อน ๆ สังเกตเห็นคือฉันกินเก่งขึ้นมาก เห็นอะไรก็อยากกินไปหมด กินแบบไม่มีที่ท่าจะอิม ซึ่งมีเพื่อน ๆ หลายคนก็กินตาม เพราะมาไกลขนาดนี้จะมานั่งกลัวอ้วนได้ อย่างไร สรุปแล้วเพื่อน ๆ กลับไปน้ำหนักขึ้นหลายกิโลกรัม เนื่องมาจากกินตามฉันโดยไม่รู้ตัวช่วง นั้นฉันท้องแล้ว เพื่อน ๆ แซวเล่นว่าให้ไปตรวจบ้าง เพราะลักษณะการกินดูผิดปกติไปจริง ๆ แต่เรา เข้าใจว่าช่วงใกล้มีประจำเดือนก็จะกินเก่งอยู่แล้วเลยไม่คิดอะไรมาก คิดแค่ว่ารอให้ประจำเดือน หมดก่อนแล้วจะกลับไปกินยาลดความอ้วนและเล่นโยคะ

หลังจากกลับมากรุงเทพฯ ได้ประมาณสองสัปดาห์ฉันตั้งใจว่าเข้าวันจันทร์จะกินยา ลดความอ้วน เลยลองตรวจเครื่องทดสอบการตั้งครรภ์เพราะซื้อติดบ้านไว้อยู่แล้ว พอตรวจแล้วมัน ขึ้นสองขีด ซึ่งหมายความว่าตั้งครรภ์ก็ตกใจ เพราะไม่คิดว่าจะท้องเร็วขนาดนี้ เลยมาซื้อที่ตรวจ อีก 7 อันแล้วลองตรวจที่ทำงานจนถึงวันพุธ แบบทดสอบก็ขึ้นสองขีดตลอด แต่มีอยู่ 1 อันที่ขึ้น ขีดเดียว เพื่อน ๆ ที่ทำงานก็กรีดกราดดีใจกันมากมาย ช่วงนั้นฉันบอกสามีเขาดีใจมาก แต่เรื่อง แบบนี้มันไม่แน่นอน จึงตัดสินใจไปตรวจที่โรงพยาบาลดีกว่า

หมอบอกว่าผลตรวจปัสสาวะออกมาไม่ชัดเจน แต่พอเจาะเลือดปัสสาวะรู้เลยว่าท้อง 100% ฉันก็ดีใจรีบโทรบอกเพื่อนและครอบครัวเป็นการใหญ่ รู้สึกดีใจและมีความสุขมาก จากที่

เคยคิดว่าไม่อยากจะมามีลูกตอนนี้ไม่ได้อยู่ในหัวเลย แต่อารมณ์ตอนนั้นมันแบ่งเป็นสองอย่าง อย่างแรกคือยินดีกับการมีลูก อย่างที่สองคือเริ่มคิดว่าเราจะเลี้ยงลูกไหวไหม จะเอาเงินที่ไหนมาเลี้ยงดู เพราะค่าใช้จ่ายในสังคมปัจจุบันมันก็สูงมาก และไม่เคยมคิดว่าชีวิตต่อไปจะต้องเกี่ยวพันกับเด็กแม่หลาน ๆ จะเยอะมากก็ตาม อย่างมากฉันก็แค่เล่นด้วยเท่านั้น ไม่คิดว่าจะต้องมารับผิดชอบจริงจังทั้งชีวิต แล้วถ้าโตมาลูกใช้เงินเก่งเหมือนฉันหรือหน้าตาไม่เหมือนฉันจะทำอย่างไร

ไตรมาสแรก 1-3 เดือน ช่วงเวลาแห่งความสุข และหนักแน่นกับเสียงคนรอบข้าง

ฉันเริ่มเปลี่ยนมาใส่ชุดแซคพอง ๆ ที่ฮิตตามเทรนด์ ซึ่งฉันว่ามันก็ดูสวยดี ตอนนั้นฉันสนุกกับการกินมาก เห็นอะไรก็อยากกินไปหมด จนเพื่อนร่วมงานบางคนบอกว่ากินแบบนี้ไม่ได้ไปลงที่ลูกหรอกนะ ลูกจะได้เท่าไรกันคงจะลงที่แม่หมด บางคนก็บอกว่านี่เพิ่งท้องหรอนึกว่าใกล้จะคลอดแล้ว ไม่น่าเชื่อว่าท้องแรก ฉันก็เลยเครียดเพราะพื้นฐานเราเป็นคนมีหน้าท้องอยู่แล้วเสียความมั่นใจและไม่อยากกินอะไรอีก แต่เรื่องความสวยความงามทำผมทำเล็บแต่เปลี่ยนเป็นแบบไม่ทาสีก็ยังเป็นกิจวัตรหลักอยู่

แม้จะดีใจที่มีลูกแต่ฉันก็ยังแอบกลัวว่าความสวยของตัวเองจะเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะป็นผิวพรรณใบหน้า แต่ก็เชื่อว่าผลิตภัณฑ์และบริการลดความอ้วนตามท้องตลาดสามารถช่วยฉันได้ คิดว่าไม่น่าเป็นอะไรยิ่งฉันให้งบประมาณเรื่องดูแลตัวเองหลังคลอดไม่ต่ำกว่า 50,000 บาทด้วยแล้ว ชีวิตคนสวยคนเดิมของฉันย่อมกลับมา แล้วอีกเหตุผลที่ทำให้ฉันไม่คิดมากคือทุกคนทักฉันว่าท้องแล้วสวย ผู้ใหญ่มักบอกว่าได้ลูกสาวแน่นอน เพราะหน้าตาผ่องใส ผิวพรรณมีน้ำมีนวลอีกอย่างหนึ่งฉันอยากได้ลูกสาวมาก ไม่ใช่ว่าไม่ชอบเด็กผู้ชาย แต่เนื่องจากถ้ามีลูกชายอาจจะทำให้หน้าเป็นสิ่ว ผิวดำป็นตามโบราณว่ามา ฉันไม่อยากให้คนทักว่าไม่สวยก็เลยคิดมาตลอดว่าลูกคนแรกนี่จะต้องเป็นลูกสาวอย่างแน่นอน แถมไปดูหมอกก็บอกว่าลูกในท้องเป็นลูกสาว ทำให้ฉันยิ่งแน่ใจเข้าไปอีก

อาการทางร่างกายช่วง 3 เดือนแรกนอกจากหน้าท้องจะใหญ่ขึ้น ผิวพรรณผุดผ่องแล้ว อาการแพ้ท้องก็มีเหมือนกัน ฉันจะแพ้อาหารรถเข็นที่วันคลั่ง ๆ ยังมีคนงานมามุง ๆ ทนไม่ได้เห็นเมื่อไรเวียนหัวอาเจียนออกมาเมื่อนั้น อีกทั้งได้กลิ่นบูหรือก็จะคลื่นไส้ทันทีเวลาที่สามีแอบไปสูบบุหรี่แล้วมาอยู่ใกล้ ๆ ฉันก็จะเกิดอาการเหมือนกัน แล้วก็อาหารที่มีกลิ่น เช่น ปลาจ๋า แมงดา ซึ่งโดยปรกติฉันไม่ทานอยู่แล้วพอได้กลิ่นก็จะอาเจียน และถ้าเจอคนเหม็นเหงื่อ ดูสกปรก ก็จะแพ้ท้องเหมือนกัน เพื่อน ๆ ยิ่งยืนยันว่าจะต้องได้ลูกสาวแน่นอน ฉันจึงไม่กังวล ไม่เครียด มีความสุขกับการกินนอน และรอวันพบหน้าลูก

ภาพที่ 3
ตั้งครรภ์หนึ่งสัปดาห์



ไตรมาสที่สอง 4-6 เดือน อารมณ์ไม่มั่นคง ความงามที่เปลี่ยนแปลงไป

ด้วยความที่ฉันเป็นคนร่าเริงสดใสแม้ต้องเข้าเดือนที่ 4 ก็ยังเหมือนเดิม แต่อย่างไรก็ตามใหญ่ยิ่งกินน้อยเพราะกลัวอ้วน ฉันจึงเลือกกินแต่อาหารที่มีประโยชน์ แต่กลับชอบแกงกะทิ แกงเผ็ด แกงเนื้อ แกงไตปลา ผักสลัด ไม่กินของหวานเลย คิดตลอดเวลาว่ากินเพื่อลูก มือประจำวันของฉันได้แก่ มือเช้า ข้าวไข่เจียวหรือไข่ดาว นมสด มือกลางวันอาหารเดลิเวอรี่ของ S&P ตอนเย็นกินข้าวที่คอนโดมิเนียม เช่น หมูทอด ผัดผัก สลัด ฉันกินได้น้อยเพราะรู้สึกแน่นตลอดเวลา แม้กินนิดเดียวก็จะรู้สึกปวดท้องอยากเข้าห้องน้ำ

ไตรมาสที่สองนี้มีเรื่องที่น่าตกใจที่สุด คือวันที่ฉันอัลตราซาวนด์เพศของลูก เห็นจู่ๆ ใจมาก ร้องไห้เลยเพราะทุกคนบอกเราหมดว่าเป็นลูกสาว โทรมอบที่บ้านบอกเพื่อนยิ่งร้องไห้ใหญ่ เพราะฉันกลัวว่าลูกจะเหมือนหลานชายที่ชนมาก ฉันกลัวจะปราบไม่อยู่ และกลัวจะมีนิสัยบางอย่างเหมือนสามีที่ฉันไม่ชอบ คิดไปต่าง ๆ นานาว่าพอเป็นลูกชายแล้วฉันจะไม่สวย กลัวสิ่วรอยปื้นดำ โกรธลูกมากจนสะอึกสะอื้น ความเชื่อเก่าที่บอกว่าหน้าแม่ตอนท้องสวยจะได้ลูกเป็นผู้หญิงนั้นลบทิ้งไปได้เลย

อาการทางร่างกายก็มีมากขึ้นจนฉันอึดอัด แค่กัมศิระเพื่อสระผมก็หน้ามืด ต้องทำผมที่ร้านตลอดซึ่งปรกติฉันก็ทำผมที่ร้านเป็นประจำ แต่พอตั้งครรภ์กลับรู้สึกงกที่ต้องเสียเงินทำผม ทำเล็บ ส่วนเครื่องสำอางก็แค่บำรุงผิว ทาตินท์ที่ใบหน้าพอให้ดูมีเลือดฝาดเท่านั้น และโชคดีที่ไม่มี

สิวลเลย ฉันจำได้ว่าฉันเหนื่อยมากจะลุกขึ้นมาทำงานเหมือนจะขาดใจให้ได้ ตั้งแต่ 5 ครั้งอาบน้ำ แต่งตัวแทบไม่ได้ดูแลตัวเอง พอมาถึงที่ทำงานก็นอนหลับถึง 9 โมงครึ่งก็ยังไม่ตื่น เพื่อน ๆ ที่ทำงาน เห็นสภาพก็รู้ว่าฉันไม่ไหวจริง ๆ ก็จู้จี้ทุกอย่างแทบทำไม่ได้ ชีวิตไม่เหมือนเคยเพราะเราเหนื่อยมาก ยังดีที่น้ำหนักตัวขึ้นตามเกณฑ์ วันจันทร์ถึงวันศุกร์รู้สึกอยากตายมาก ได้กลิ่นที่ทำงานแล้วอยากอาเจียน

ช่วงไตรมาสที่สองเป็นชีวิตที่หนักมาก กลางคืนนอนหลับเป็นตาย บางครั้งฉันอยากผ่อนคลายด้วยสปา ที่ร้านก็ไม่รับทำเพราะกลัวมีผลต่อเด็กในท้อง บริการตรงนี้ไม่รองรับทั้ง ๆ ที่คนท้องเป็นคนที่เหนื่อยง่ายเปลืองง่าย ไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว และต้องการการรบกวนมากกว่าคนปกติ เสียอีก ทางร้านให้คำตอบว่าบางกลิ่นและการรบกวนบางท่าอาจจะกระตุ้นให้เด็กคลอดก่อนกำหนดได้ ซึ่งฉันอารมณ์เสียว่าก็นวดในท่าที่ปลอดภัยไม่ได้หรือไร ฉันอยากจะทำจริง ๆ ส่วนเรื่องความสวยความงามนั้น ก็ลดลงโดยปริยายตามสภาพความเหนื่อยและข้อห้ามต่าง ๆ นานายามท้อง ที่สำคัญฉันอยากเก็บเงินไว้ให้ลูกบ้าง

ระหว่างนั้นเสียงนกเสียงกาที่ยังแว่วเข้าหูฉันว่า ท้องใหญ่อย่างนี้ต้องผ่าคลอดแน่ ๆ เลย ทำไมแม่ฉันจ้งจิงกันไปก็ไม่ถึงลูกขนาดแม่ของตัวเองยังบอกว่าตอนแม่ท้องฉันก็ไม่ได้ใหญ่ขนาดนี้ ความเครียดเข้ามาทำให้ฉันที่ไม่ค่อยอยากกินอะไรถึงเปิดอาหารเข้าไปอีก

ภาพที่ 4

ตั้งครรภ์ 5 เดือน



ไตรมาสที่สาม 7-9 เดือน ร่างกายไม่สวยเหมือนอย่างเดิม ความจริงที่ต้องยอมรับ

สิ่งที่ฉันรับไม่ได้มากที่สุดคือท้องแตกลายเมื่อเข้าเดือนที่ 8 ตกใจมากจนอยากจะฆ่าออกเสียเดี๋ยวนั้น ธิปไตยบอกเพื่อนว่าฉันจะผ่าออกเพราะปล่อยไว้นาน ๆ ท้องก็จะยิ่งแตก ซึ่งยิ่งนานวันเข้าท้องฉันก็แตกมากขึ้นจริง ๆ ฉันพยายามดูแลทาครีมมันก็เหมือนจะไม่มีประโยชน์ ต่อให้ของดีและแพงแค่ไหนก็ไม่อยู่ อยากจะปรึกษาหมอแต่รู้คำตอบว่าเขาจะบอกว่ามันก็เป็นอย่างนี้แหละ ซึ่งฉันไม่ต้องการได้ยีนแบบนี้เลย ในใจแอบโกรธลูกว่าทำไมต้องทำให้ฉันวุ่นวายได้ขนาดนี้ สามมีก็ไม่อยู่เหมือนฉันต้องดำเนินทุกอย่างเองคนเดียว ทั้ง ๆ ที่เรื่องแบบนี้ควรจะรับผิดชอบร่วมกัน สามมีเพิ่งกลับตอนอาทิตย์ก่อนคลอด และฉันก็รู้ว่าต่อให้สามมีกลับมา เขาก็ช่วยเหลืออะไรฉันไม่ได้เลย แถมได้ยีนคนอื่นคุยว่าตอนที่ตัวเองท้องไม่มีรอยแตกเลยทำให้ฉันเกิดความเครียดว่าผู้หญิงที่ดูดีสมบูรณ์แบบอย่างฉันต้องมาเจอปัญหาท้องแตกลายอย่างนี้ด้วยหรือ

ยังดีที่ฉันมีกิจกรรมช่วยให้ฉันผ่อนคลาย กิจกรรมโปรดของฉันยามตั้งครรภ์คือการเดินช้อปปิ้ง ฉันต้องได้กลิ่นห้าง ทุกอาทิตย์ฉันจะต้องไปเซ็นทรัล ลาดพร้าว ตั้งแต่เริ่มท้องจนวันสุดท้ายที่จะคลอด ชีวิตฉันจะวนเวียนอยู่แต่ในห้างแม่ใช้ขวด 2009 ระบาด ฉันก็ใส่ผ้าปิดปากและเดินเลือกซื้อของให้ลูกอย่างสบายใจ บางวันเดินตั้งแต่ช่วงเที่ยงวันยันห้างปิด แม้บางครั้งไม่ได้ซื้ออะไรกินข้าวในห้างเสร็จเดินวน ๆ เวียน ๆ นิดหน่อยก็กลับบ้านหลับสบายแล้ว

ภาพที่ 5

ตั้งครรภ์ 9 เดือน



วันคลอดตัดสินใจผ่าตัด เพื่อความปลอดภัยของเด็กในครรภ์ และภาวะซีมเศร้าหลังคลอดที่ต้องเผชิญลำพัง

ฉันอยากคลอดแบบธรรมชาติเพราะมีข้อดีหลายอย่าง เช่น พีนตัวเร็ว หน้าท้องไม่มีรอยแผลเป็น และสามารถมีลูกได้หลายคน แต่ใกล้วันกำหนดคลอดกลับไม่มีอาการอะไรเลย ไม่เจ็บท้องสักนิด คุณหมอเลยแจ้งว่าเด็กกลับตัวแล้วแต่หัวไม่ลงมาและปากมดลูกไม่เปิด ฉันตัดสินใจให้ผ่าตัดคลอดในวันรุ่งขึ้นเพราะคนรู้จักฉันเกิดกรณีเดียวกัน แล้วพยายามคลอดเองไม่ผ่าคลอด ผลปรากฏว่าเด็กเสียชีวิตในครรภ์ทำให้ฉันตกใจมาก ดังนั้นการตัดสินใจผ่าตัดเพื่อความปลอดภัยของลูกฉันยอมได้ และไม่ได้คิดเรื่องความสวยความงามอะไรมากนัก

รุ่งเช้าคิดว่าวก่อนเข้าห้องคลอดฉันตั้งใจจะทำดีนทีอ่อน ๆ ที่ใบหน้า เวลาสะลึมสะลือตื่นขึ้นมาจะได้ดูสวยสดชื่นเหมือนนางเอกละครหลังข่าวที่แม้แต่ตอนเบ่งคลอดก็วยังโก้ แก้มยังมีเลือดฝาด แต่ปรากฏว่าการผ่าตัดห้ามแต่งหน้าทาเล็บ ใบหน้าไม่มีอะไรฉาบไว้ ฉันแทบไม่อยากส่องกระจกเลย

ณ เวลาที่ลูกคลอด ฉันกลัวมากเพราะเป็นการผ่าตัดครั้งแรก แล้วฉันต้องบล็อกหลัง ฉันเวียนหัว ต้องขอยาดมจากพยาบาล เพราะใจเต้นแรงมาก ฉันกลัวว่าหลับไปแล้วจะไม่ฟื้นและไม่ได้เห็นหน้าลูกอีก ตอนนั้นหมอผ่าออกมาลูกฉันร้องเสียงดังมาก หันหน้าไปมองลูกคิดว่าฉันกำลังถ่ายหนังเรื่องเอเลี่ยนอยู่ ลูกมีหนังเขียว ๆ กางแขนขา ร้องเสียงดังลั่นออกไปข้างนอกห้อง ฉันมองหน้าลูกแล้วเฉย ๆ รู้สึกว่างเปล่า ไม่ปลาบปลื้มเหมือนในโฆษณาเลยสักนิด ใจภาวนาขอให้ลูกปลอดภัยไม่เป็นอะไรก็พอ

สภาพแวดล้อมหลังคลอดก่อความเครียด

ยามปกติทุกคนจะเห็นฉันสีหน้ายิ้มแย้มมีการแต่งแต้มหน้าตาให้ดูดีอยู่เสมอ ทำให้ทุกคนจินตนาในสภาพแบบนั้นของฉัน แต่ฉันรู้ว่าหลังจากผ่าตัดคลอดจะต้องมีการสวนท่อน้ำปัสสาวะ อีกทั้งจะมีน้ำคาวปลาออกมาทางช่องคลอด หน้าตาโทรมที่สุด และเป็นระยะพักฟื้น ฉันบอกเพื่อน ๆ ทั้งที่ทำงานและเพื่อนสมัยเรียนอย่างชัดเจนว่าไม่ต้องมาเยี่ยม เพราะอยากพักผ่อนและไม่ต้องการใด ๆ ทั้งสิ้น อยากมีเวลาอยู่กับตัวเองเท่านั้น

แต่ก็มีเพื่อนบางคนที่ห่วงวายเป็นพิเศษโดยถือวิสาสะโทรมาเช็คกับที่โรงพยาบาลว่าฉันอยู่ห้องอะไร แล้วก็มาหาโดยที่ไม่ได้รับเชิญ เท่านั้นยังไม่พอยังบ่นว่าฉันราวกับจบแพทยศาสตร์มาให้ฉันลูกบ้างเดียวเป็นผลกตทัพบ ซึ่งหมอแจ้งว่าไม่ให้ฉันลูกไปไหนเนื่องจากคุณจะมีแผลมาก

และให้นอนราบอย่างเดียวเนื่องจากบล็อกล้าง แล้วเพื่อนก็ขอดูแผลฉัน ซึ่งฉันก็ไม่ให้ดูแล้วเพื่อนยังมาบอกว่าแผลฉันสกปรก เหม็น ซึ่งเป็นธรรมชาติของแผลผ่าตัดใหม่ ๆ แล้วมีเลือดซึมมาตลอดเวลา เป็นเหตุการณ์ที่ฉันเบื่อมาก เครียดจนไม่อยากจะเจอหน้าใครอีก ไม่รับโทรศัพท์ใครทั้งนั้น จะโทรหาคนที่สนิทจริง ๆ หรือคนที่ปรึกษาได้

แต่คนที่อยากให้มาที่สุดคือแม่ แต่ฉันกับแม่กลับไม่ได้คุยกันเป็นส่วนตัว ซึ่งไม่มีโอกาสเลย เนื่องจากมีญาติคนอื่นอยู่เต็มไปหมด ฉันอยากรู้ว่านมคัดเป็นอย่างไรหรือเปล่า อาการต่อไปจะเป็นอย่างไร คนที่ฉันพึ่งได้และอุ่นใจที่สุดก็คือแม่ แต่ทุกคนทำราวกับว่าฉันคลอดลูกแล้ว จะต้องทำทุกอย่างเป็นหมด ฉันไม่ใช่แมวที่คลอดลูกพอเลี้ยงจนแล้วก็จบกระบวนการความ ทุกคนใช้ห้องพักฟื้นของฉันเหมือนวันพบญาติ ฉันรำคาญและอึดอัดมากที่สุด สามีก็นั่งนิ่งเฉยไม่สนใจฉัน สุดท้ายฉันก็นอนน้อยเพราะเครียดและขาดการกระตุ้นตั้งแต่เริ่มต้น ตอนนั้นฉันอึดอัดมากคนที่อยากคุยกลับไม่ได้คุย ส่วนคนที่ไม่อยากคุยกลับมาก็เต็มห้อง สามีนั่งนิ่งเฉย ๆ เดี่ยวก็หลับ และไม่มีความรู้หรือศึกษาเรื่องผู้หญิงหลังคลอดเลย ฉันอยู่โรงพยาบาลเพียง 7 วันก็กลับบ้าน ทั้ง ๆ ที่ใจไม่อยากกลับเลย

ฉันต้องกลับบ้านเพราะบ้านสามีอยากให้กลับ ใจจริงของฉันอยากจะทำอยู่โรงพยาบาลให้แผลหายก่อน เนื่องจากเมื่อกลับบ้านทุกคนให้ฉันอยู่ห้องข้างล่าง เพื่อจะได้มองเห็นชั้นชมหลานได้ชัด ๆ ซึ่งแม้จะมีเครื่องปรับอากาศ แต่ก็ไม่มีเตียงที่เหมาะสมให้กับคนพักฟื้น ฉันต้องถัดตัวเอง ลูกนั่งจากเบาะบนพื้นทำให้เจ็บแผลมาก บางทีฉันอยากอยู่เป็นส่วนตัวกับลูกอยากให้นม แต่ก็ไม่ได้เป็นส่วนตัว โดยที่สามีไม่ช่วยอะไรฉันเลย จนภายหลังฉันโทรกลับไปบอกที่บ้านว่าไม่ไหวแล้วอยากกลับบ้านมาก ๆ เพราะแม่ยังช่วยฉันได้ แต่ที่นั่นไม่มีใครช่วยเหลือฉันได้จริง ๆ สักคน ฉันไม่กล้าดูแลลูกคนเดียว ไม่มั่นใจเลย ไม่กล้านอนกับลูกตามลำพัง กลัวว่าตัวเองจะทำไม่ได้ กลัวว่าลูกหลับแล้วจะไม่ตื่นอีก ฉันต้องคอยเอามือแตะที่หน้าอกลูกเพื่อดูว่าหัวใจยังเต้นอยู่หรือไม่ หรือกลัวกระทั่งเสียงลูกร้องตอนกลางคืน แต่ฉันโชคดีมากที่ลูกเลี้ยงง่ายมาก กระนั้นก็ยังกลัวตลอดเวลาว่ายังมีอะไรที่เราไม่รู้หรือเปล่า ความเครียดสะสมร้องไห้และใส่อารมณ์กับลูก

บางครั้งฉันก็นั่งร้องไห้เพราะคนที่บ้านบอกว่าฉันอ้วนตัวใหญ่ ทั้ง ๆ ที่ฉันเพิ่งคลอดไม่ถึงเดือน ตอนนั้นโกรธลูกมาก ลูกร้องไห้หิวนมฉันก็ไม่ยอมให้กิน แล้วก็นั่งร้องไห้ว่าทำไมจะต้องมาพูดอย่างนี้กับฉันด้วย สรีระของคนเรามันต่างกันนะ ยิ่งแม่บอกอีกว่าตอนคลอดฉันแป็บเดียวก็ผอมเลย แล้วยกตัวอย่างนางสาวที่คลอดลูกแล้วอ้วนจนสามีไปมีผู้หญิงอื่น มันก็ยิ่งทำให้เครียด แม้แต่อากรบางอย่างที่ฉันจุดตรงลึนปีและค่อนข้างกังวลว่ามันจะมาจากผ่าตัด ภายหลังพี่สาวฉันได้บอกว่ามันเป็นอาการมดลูกเข้าอู่ แล้วมันจะเสียน้อยลงเรื่อย ๆ ไม่ต้องห่วง ร่างกายจะค่อย ๆ ฟื้นฟูตัวเอง ซึ่งถ้าฉันยังอยู่บ้านสามีก็คงนั่งกังวลไปอีกนาน

โชคดีที่สามีไม่เคยตำหนิเรื่องความสวยความงาม แต่ฉันรู้สึกได้เองว่าถ้าฉันไม่ดูแลตัวเองแล้วโอกาสต่าง ๆ ของฉันจะต้องหลุดลอยไป ยกตัวอย่างดาราเซเลบลิตีที่ดัง ๆ พวกเธอมีลูกแล้ว พอเลิกกับสามีก็ยังมีคนอื่น ๆ มาชอบ เพราะนอกจากเขาจะมีเงินแล้วยังสวยและรูปร่างดี โอกาสก็ยังมีอยู่ ผู้หญิงที่สวยจะมีทางเลือกมากกว่าผู้หญิงที่ไม่สวยเสมอ ฉันจึงสมควรดูแลตัวเองดีกว่าไปนั่งคิดมากเรื่องอื่น

ภาพที่ 6

หลังคลอด 1 เดือน



ภารกิจหลังคลอด กลับมาดูแลตัวเอง พร้อมภาวะที่เข้มแข็งขึ้น

เมื่อฉันกลับมาทำงานความกังวลก็เริ่มกลับมา ฉันพยายามทำความเข้าใจกับตัวเองว่าคลอดลูกแล้วสักระยะ เดียวจะนอมลงเอง แต่ชีวิตจริงมันโหดร้าย เพราะระยะเวลาพักผ่อนกับลูกมีแค่ 3 เดือนเท่านั้น ซึ่งหลังจากนี้ฉันต้องออกมาสู่สังคมพบกับผู้คนเช่นเคย ฉันทนไม่ได้แน่นอนว่าใครจะทักว่าฉันอ้วนหรือไม่สวย ก่อนไปทำงาน 1 อาทิตย์ฉันเลิกให้นมลูกเพื่อตัวเองจะได้กินยาลดความอ้วน ใครจะว่าฉันเป็นแม่ใจร้ายไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็เถอะ

วันแรกที่ฉันกลับมาทำงาน มีแต่คนทักว่าฉันยังไม่คลอดหรือ ไม่ก็ยังมีอีกคนอยู่ในท้องหมอบอกไม่หมดหรือ แม้แต่ตอนเดินทางด้วยรถไฟใต้ดินยังมีคนลุกให้ฉันนั่งเนื่องจากคิดว่าฉันเป็นคนท้อง ซึ่งทำให้ฉันเครียดมาก ไม่อยากทำงาน อยากลาออกไปอยู่กับลูกที่บ้าน

เพราะฉันฝากลูกไว้กับแม่ที่ต่างจังหวัด วันที่ฉันจากลูกมาฉันร้องไห้เพราะคิดถึงลูกเหลือเกิน ฉันจึงคิดออกจากงานทันทีแต่แม่และเพื่อน ๆ บอกให้อดทนอีกนิด และฉันก็คิดว่าฉันจะใช้เวลาช่วงอยู่กรุงเทพฯทำผอมทำสวยก่อนจากนั้นค่อยลาออก

น้ำหนักสูงสุดก่อนคลอดของฉันคือ 64 กิโลกรัม พอคลอดแล้วเหลือ 56 กิโลกรัม แต่บังเอิญฉันสนุกกับการกินช่วงหลังคลอดน้ำหนักจึงพุ่งไปอยู่ที่ 59 กิโลกรัมแทน ซึ่งอยากให้ออกเหลือ 49-50 กิโลกรัม ฉันตั้งใจว่าเมื่อกลับมาทำงานแล้วจะทำให้ได้ โดยเริ่มจากโยคะกิจกรรมโปรดตั้งแต่ก่อนท้องกินยาลดความอ้วน และเข้าคอร์สสลิมอัป เพราะคิดว่ามันจะช่วยได้และไม่เหนื่อยเกินไป

ทั้งนี้ที่ตัดสินใจเลือกคอร์สของสลิมอัป เพราะสื่อบอกว่าได้ผล และฉันเคยได้ลองใช้บริการฟรีมาแล้ว อีกทั้งสลิมอัปจัดบุธกิจกรรมมากมายดูง่ายที่จะเดินเข้าไปหามากกว่า ในงานมีการฟรีเซ่นโปรแกรมต่าง ๆ อาทิ โปรแกรมละอองไอน้ำอินฟาเรด ซึ่งเป็นเทคโนโลยีผสมระหว่างอินฟาเรดและละอองไอน้ำเออราพี ทำให้สามารถลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว พื้นฟูสภาพหย่อนยานแตกสลายให้กระชับเรียบตึงแก้ปัญหาการบวม น้ำและเส้นเลือดหดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โปรแกรมสลายไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ โดยใช้พลังงานจากแสงอินฟาเรดอันเข้มข้นร่วมกับระบบคลื่นไมโครเตอร์เร็นท์ที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมันได้อย่างรวดเร็วทำให้เห็นผลลัพธ์ที่รวดเร็วในระยะเวลานั้นสิ้น โปรแกรมดีท็อกซ์ของเสียและสลายเซลล์ไขมันที่ซับซ้อนของเสียให้ออกทางระบบขับถ่าย แก้ปัญหาผิวเซลลูไลท์ อาการบวม น้ำ หลังเข้าโปรแกรมจะรู้สึกผ่อนคลาย ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสขึ้น เป็นต้น และด้วยโปรแกรมต่าง ๆ ที่พนักงานขายนำเสนอ ฉันจึงวาดฝันว่าฉันจะต้องสวยงามหุ่นดีเหมือนฟรีเซ่นเตอร์ในโฆษณาแน่นอน

พอใช้บริการจริง ๆ นอกจากเครื่องมือต่าง ๆ ตามโฆษณาแล้วกระบวนการอื่น ๆ ก็ไม่แตกต่างจากการลดความอ้วนอย่างอื่น นั่นคือการลดคาร์โบไฮเดรต ควบคุมอาหาร ซึ่งเข้าไปแล้วรู้เลยว่าผิวนั้นคงไม่มีทางเป็นจริง มันไม่เหมือนในโฆษณา ความจริงจะต้องมีเจ้าหน้าที่บอกว่าวันนี้ต้องทำอะไรบ้าง เพราะฉันไม่รู้ว่าการบวนการพวกนี้มันช่วยฉันได้อย่างไร ไปใช้บริการแต่ละครั้งก็เหมือนทำให้เสร็จ ๆ ไป อาจเป็นเพราะฉันไม่ใช่ดาราก็ได้ฉันถึงไม่ได้บริการเหมือนในโฆษณา หรือถ้าฉันจะทำให้หุ่นฉันเหมือนดารานั้นอาจต้องซื้อคอร์สเพิ่ม ซึ่งหมายความว่าฉันต้องเพิ่มเงินอีกหลายหมื่นบาท หรืออาจเป็นแสนเลยก็ได้ จนถึงตอนนี้ฉันพยายามจะเข้าไปใช้บริการให้หมดคอร์สเพื่อจะได้รู้ว่าได้ผลจริงหรือไม่

อีกวิธีคือยาลดความอ้วน ซึ่งหาซื้อได้ตามคลินิกลดความอ้วนทั่วไป เพราะบางทีฉันเดินทางด้วยรถไฟใต้ดินแล้วมีคนลูกให้หนึ่ง เขาคงคิดว่าฉันเป็นคนท้อง ทำให้ฉันหมดความมั่นใจมาก จึงทำทุกอย่างเพื่อให้น้ำหนักลดเร็วที่สุด ยาลดความอ้วนทำให้ฉันไม่หิว แต่ฉันจะหงุดหงิด

ง่าย เหนื่อย เหยียงเป็นหมาบ้า หาเรื่องทะเลาะกับคนอื่น ไม่กลัวใคร ไม่ว่าจะป็นยาลดความอ้วน หรือผลิตภัณฑ์ที่บอกว่าสามารถควบคุมน้ำหนัก ฉันซื้อโดยไม่มีคำว่าเสียดาย ใครบอกว่าดีฉันซื้อทันที มีราคาตั้งแต่ไม่กี่ร้อยจนเกือบหมื่น ส่วนผลก็คือน้ำหนักลดไปบ้างแต่ไม่มากเท่าที่ต้องการ เพราะบางครั้งฉันอยากเห็นผลเร็ว ๆ จึงกินยาทุกผลิตภัณฑ์ทั้งหมดพร้อมกัน ผลคือทำให้ฉันเวียนหัวมาก เหนื่อยกว่าเดิม ฉันจึงต้องเลือกกินทีละผลิตภัณฑ์ที่ได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง น้ำหนักจึงลดลงไม่มากนัก

สำหรับโยคะที่เป็นการออกกำลังกายที่ฉันทำเป็นประจำก่อนท้อง พอกลับมาทำงานอีกครั้งหลังลาคลอด 3 เดือน เวลาการทำงานฉันเปลี่ยน จากเดิมที่เลิกงาน 17.00 น. เปลี่ยนเป็น 18.00 น. แล้วโยคะรอบสุดท้ายคือ 19.45 น. ฉันเหนื่อยเกินไปที่จะเล่นเพราะเวลานี้เล่นเสร็จตอน 21.15 น. ฉันจึงต้องหยุดพักชั่วคราวเพราะจะรีบทำสลิมอัฟให้หมดคอร์สด้วย

ฉันในวันนี้

ณ ตอนนีฉันรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้นถึงน้ำหนักจะยังลดลงไม่ตามเป้าหมาย เสื้อผ้าเมื่อตอนก่อนจะตั้งครรภ์ยังกลับมาใส่ไม่ได้ แต่ฉันก็ไม่รู้สึกกดดันอะไรมากมายเพราะฉันซื้อเสื้อผ้าใหม่ที่ฉันใส่แล้วดูพรางรูปร่างตัวเอง ทั้งยังกินยาลดความอ้วน นวดหน้า นวดตัว แคมด้วยการเดิน ขอบปิ้งอัพเดทแพชั่นที่ฉันยังใส่ไม่ได้ โชคดีที่ผิวหน้าฉันไม่มีปัญหา ไม่มีรอยเป็นดำ มีเพียงกระหนืด ๆ หน่อย ๆ ตรงโหนกแก้มซึ่งฉันตั้งใจว่าจัดการเรื่องรูปร่างตัวเองเรียบร้อยแล้ว จะทำเลเซอร์ให้หน้าสวยใสเหมือนดาราดาราเลยทีเดียว

แต่ยังมีสิ่งหนึ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกกดดัน เพราะฉันเป็นคนที่ชอบเก่งมาแต่ไหนแต่ไร เห็นอะไรถูกใจเป็นข้อี้ แต่งตัวสวยแต่งหน้าด้วยเครื่องสำอางอย่างดี จนคนรอบข้างบางคนมาพูดกับฉันว่า “แต่งตัวเก่งอย่างนี้แล้วจะเอาเงินที่ไหนเลี้ยงลูก” “เก็บเงินให้ลูกบ้างนะไม่ใช่เอาแต่แต่งตัวหมด” “สงสารลูกที่เกิดมาจ้ง มีแม่แต่งตัวเก่งอย่างนี้”

สิ่งที่ฉันได้ยืนยันบนันบนทอนชีวิตฉันมาก เพราะฉันเป็นคนรักสวยรักงามชอบซื้อชอบแต่งมาตั้งแต่เด็ก แล้วทำไมพอฉันมีลูกชีวิตฉันต้องเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงเลยหรือ ฉันคิดว่า แม่ฉันจะมีชีวิตหนึ่งที่ต้องรับผิดชอบ แต่ชีวิตฉันยังคงเป็นของฉันและฉันสมควรที่จะทำให้ชีวิตฉันมีความสุข

ฉันจำเป็นต้องแจ้งให้ชาวบ้านทราบหรือไม่ว่าสามีและฉันมีรายได้เท่านี้ ฉันเก็บเงินเท่านี้ ใช้นี้เท่านี้ แบ่งส่วนของลูกเท่านี้ ใช้จ่ายเองเท่านี้ สิ่งทีกล่าวมาทั้งหมดนั้นฉันไม่จำเป็นต้องแจ้งให้ใครทราบใช่หรือไม่ ฉันโตพอที่จะมีชีวิตหนึ่งที่ต้องรับผิดชอบแล้ว น่าแปลกก็คือคนที่ว่าฉันบางคนไม่ใช่แค่ยังไม่เลี้ยงลูก กระทั่งสามีพวกเขาเองไม่มีด้วยซ้ำ

ฉันเข้าใจดีว่าในอนาคต ฉันอาจต้องเจอเรื่องราวแรงของความงามมากกว่าความอ่อน นั่นคือวัยที่ร่วงโรย แต่ฉันก็จะพยายามทำความเข้าใจกับธรรมชาติและคงจะหาวิธีชะลอความชรา แต่ฉันจะต้องอยู่กับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นให้ได้ อีกทั้งฉันจะเฝ้าดูการเจริญเติบโตของลูกฉันอย่างมีความสุขเช่นกัน

ภาพที่ 7

หลังคลอด 6 เดือน



บทสัมภาษณ์

เมื่อลูกคือสิ่งรอคอย

ฉันมีโอกาสดูสัมภาษณ์นักแสดงมากความสามารถท่านหนึ่ง เมื่อเธอย้ายชื่อของเธอที่ไร ฉันจะนึกถึงการรอคอยที่จะเป็นแม่ของเธอทุกครั้ง และวันนี้ เธอก็ได้เป็นแม่สมดังที่ตั้งใจไว้แล้ว คุณก็ตำร ศิริพิชญ์ กฤษณะเศรณี เจ้าของร้าน Her nail ทองหล่อ 13, ครูสอนแอคติ้งที่กันตนา, กรรมการผู้จัดการบริษัท วิมลโนช จำกัด ประเภทธุรกิจออร์แกนไนซ์ อีเวนท์ มีเดีย สามีคือคุณเตอร์ ปริยะ วิมลโนช โปรดักชั่น บริษัท วิมลโนช จำกัด มีลูกสาวคือน้องตังตาทา วิมลโนช อายุ 5 เดือน

ประวัติพื้นฐานครอบครัว ก่อนก้าวเข้าสู่แวดวงมายา

เราเกิดและเติบโตที่จังหวัดราชบุรี มีพี่น้องทั้งหมด 3 คน เราเป็นคนโต โดยคุณพ่อและคุณแม่รับราชการครู ระดับ ซี 10 ทั้งคู่ ทั้งนี้ คุณพ่อก็มีกิจกรรมเสริมคือวงดนตรีชื่อว่า ไฟร์ซิงเกิ้ล ค่อนข้างมีชื่อเสียงมากในจังหวัดราชบุรี ทำให้มีงานตลอดเวลา และทำให้เรามีโอกาสออกงานคู่กับคุณพ่อตลอดตั้งแต่อยู่อนุบาล 2 เรียกว่าเป็นขวัญใจในวง เรายิ่งสนุกเพราะนอกจากแรงเชียร์แล้วยังได้รางวัลเยอะมาก ได้สแตงค์ด้วย ร้องเพลงเสร็จก็กลับไปหลังเวทีกินนมนอน เป็นอย่างนี้ตลอดจนเข้าประถมปีที่ 6 (ศิริพิชญ์ กฤษณะเศรษฐี, สัมภาษณ์, 9 มกราคม 2553)

ขณะนั้นคุณพ่อรู้สึกว่าได้ปูทางมาทางศิลปิน จึงแนะนำให้เราเข้าเรียนที่โรงเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ ซึ่งเราก็ไม่มีปัญหาแต่อย่างใด จึงเข้าเรียนที่โรงเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ตามที่คุณพ่อบอก โดยเลือกเรียนสาขาศิลปะสาขาคีตศิลป์สากล (สาขาการร้องเพลง อาทิ โอเปร่า) จากนั้นเราก็ฝันว่าอยากเข้าเรียนที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพราะอยากให้คุณพ่อคุณแม่ภูมิใจ ตอนนั้นมีสอบโควต้า โครงการผู้มีความสามารถพิเศษระดับชาติ หรือโครงการช่างเผือก ซึ่งคนสมัครเยอะมาก แต่คัดเลือกแค่ 3 คน เราเป็นคนทีร้องเพลงได้ปกติ ไม่เข้าขั้นเด่น แต่เป็นคนที่ทฤษฎีเก่งมาก ไม่อยากยกตัวเองว่าเป็นคนเรียนหนังสือเข้าชั้นดีมาตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะเรียนพิเศษตลอดด้วย เมื่อเทียบกับคนที่เรียนศิลปะแล้ว เรื่องทฤษฎีของเราจึงเข้าขั้นเด่นกว่าคนอื่น ๆ ในที่สุดเราก็สอบติดเข้าคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรียบจบด้วยเกียรตินิยมอันดับ 2 และทำกิจกรรมร้องเพลงในวง CU Band ซึ่งเป็นวงดนตรีของมหาวิทยาลัยด้วย

จุดเริ่มต้นของการเข้าวงการมายา คือช่วงเรียนปลายปี 4 เราได้รับรางวัลชนะเลิศโครงการประกวดคอฟฟีเมต สเตท ชาเลนจ์ จากนั้นเริ่มมีการโชว์ตัวและละครตามมาเป็นลำดับ ทำให้คนรู้จักเรามากขึ้น อาทิ เพลิงพระนาง กษัตริยา อนันตรา ฯลฯ มีโอกาสได้ร่วมงานกับทุกกระหม่อมหญิง เป็นประสบการณ์ชีวิตที่หายากมาก ๆ

แต่ต้องบอกก่อนว่าเราไม่อยากเป็นดารามาตั้งแต่แรก แต่เมื่อคนอื่นอยากเป็นดาราแทบตาย พยายามเข้าทุกงานประกวด แต่เส้นทางของเราเดินเข้ามาเอง เรา รู้สึกว่าก็ขอลองสักตั้งหนึ่ง เมื่อโอกาสมาก็ควรคว้าไว้ พอเข้าวงการสักพักเราเลือกเรียนปริญญาโทต่อที่คณะครุศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา ที่จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยเช่นเดิม

ความสวຍปัจจัยพื้นฐานของวงการมายา

ทุก ๆ คนคงคิดว่าคนที่อยู่ในวงการบันเทิงต้องสวຍ ดูดี Һุ่นดี และติดเรื่องความสวຍ ความงามมากกว่าคนในอาชีพการงานปกติ เราขอมรับว่ามันต้องมีบ้างอยู่แล้ว ความสวຍกับ Һุญเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก ยิ่งต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนที่จับจ้องเราแล้ว ทำให้เราสามารถเกร็งได้ โดยปริยาย แต่ที่เราไม่ได้ดูแลตัวเองอะไรมากมายเหมือนคนอื่น ๆ เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ ในวงการ บันเทิงแค่ประมาณ 60% เท่านั้น เพียงไม่ได้ทิ้งเรื่องนี้ไปเสียทีเดียว เราารู้สึกว่าไม่จำเป็นจะต้องไป นวดหน้าทุกสัปดาห์ เข้าสปาทุกอาทิตย์ แคดูแลสุขภาพตัวเองให้เป็นปกติ ทาครีม ล้างหน้าให้สะอาด แต่งหน้าให้ดูดี ก็น่าจะเพียงพอแล้ว

แต่เมื่อเราอยู่ในวงการบันเทิงนานวันเข้าก็รู้สึกว่เรื่องรูปร่างหน้าตาเป็นสิ่งสำคัญมาก เราดูแลตัวเองมากขึ้น รู้สึกว่ทรงผมจะต้องเข้าเทรนด นวดหน้า สปา บ่อยขึ้น แต่สิ่งทีสำคัญที่สุด ของเราคือเรื่องรูปร่าง เพราะเราเป็นคนโครงใหญ่และชอบกินมาก มีคติประจำใจว่ Eat Today, Diet Tomorrow แล้วยังอยู่วงการบันเทิงจะโดนติงบ่อยมาก ถ้าคนได้ติดตามจะเห็นใจจว่ทีวี่ว่ เดียวผมเด็ยอ้วน เป็นเรื่องทีทำให้เครียดได้ง่ายมาก ถึงขนาดตอนเรียนอยากรสวຍเร็ว ผมเร็ว แอบไปกินยาลดความอ้วน จึงรู้เลยว่ยาลดความอ้วนมีผลต่อสุขภาพจริง ๆ เพราะเมื่อหยุดกินยา แล้วยากลับมากินเก่งกว่าเดิมมาก เรียกว่โยโยเอฟเฟกต์ เลยกลับมาลดความอ้วนด้วยวิธีควบคุม อาหารดีกว่

แต่เราจะโชคดีเรื่องผิวพรรณค่อนข้างดีไม่มีปัญหามากนัก เพราะเวลาเลือกซื้อ เครื่องสำอางต้องเคาน์เตอร์แบรนด์ เลือกในสิ่งทีเหมาะสมกับผิวหน้าของเรา ถ้าเกิดลองใช้ สมุนไพรไม่ใช่ว่มันไม่ดี ไม่ได้ต่อต้าน แต่เราไม่มั่นใจกับกระบวนการผลิต เพราะถ้าเกิดอาการ แพ้ขึ้นมามันเป็นเรื่องใหญ่และกระทบงานทีทำมาก และใช้เวลาในการรักษานาน

เจอสามีในอนาคต และจุดเริ่มต้นของครอบครัว

ช่วงทีเราเจอกับคุณเดอรันนั้นเป็นช่วงทีเรียนจบแล้ว และทำงานในวงการบันเทิงได้สักพัก ตอนนั้นเรากำลังอกหักและอยากรู้เกี่ยวกับเพื่อนพอดี ประกอบกับเป็นช่วงทีมีการประชุมโอเปค รัฐบาลจัดให้เป็นวันหยุดทำทีที่เกี่ยวในกทม.ไม่ค่อยมีสักเท่าไร เลยตัดสินใจว่จะไปทีพัทยา ทีนี้ เพื่อนตัวดีทีโทรมาบอกว่มีเพื่อนอีกกลุ่มจะไปจอยกันทีนั้น และมีคนใหม่เข้ามาในกลุ่มนั้นอยากรู้ ให้ เราได้รู้จัก เราก็ไม่ได้มีปัญหาอะไรก็เลยไปเกี่ยวทีพัทยาและได้เจอเดอรัน ตอนนั้นเดอรันดูเฉย ๆ ไม่ได้

มีท่าที่เข้ามาจับสั๊กเท่าไร เพียงแต่สอบถามสารทุกข์สุขดิบและคุยกันแบบเพื่อน เราารู้สึกเฉย ๆ กับเขาแต่ก็รู้สึกได้เองว่าเขามองมาทางเราตลอด

จากนั้นเราก็ไม่ได้ติดต่อกับจนเพื่อนคนเดิมถามว่าเตอร์มีเบอร์ของเราหรือยัง เราเลยบอกไปว่าไม่มีใครขอเบอร์ใครอะไรทั้งนั้น เพื่อนก็ต่อสายให้เราคุยกับเตอร์เดี๋ยวนั้นเลย เเตอร์ก็คุยดีนิสยานะ แต่ว่าแบบโทรศัพท์ของเพื่อนเราหมดพอดี เเตอร์จึงขอเบอร์และโทรเข้าเครื่องเรา นั่นเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เราได้สนิทกัน จนวันนี้ 6 ปีแล้วไม่มีวันไหนที่เราไม่ได้คุยกัน ไม่มีวันไหนที่เราไม่ได้เจอกัน ตลอด 6 ปีมีแค่ 10 กว่าวันเท่านั้นที่ไม่สามารถเจอกันได้จริง ๆ นอกนั้น 5-10 นาทีก็ต้องได้เจอกัน กินข้าว ดูหนัง มีเวลาร่วมกันมาก ๆ

ที่สำคัญเตอร์ไม่เคยบ่นเรื่องความสวยงามของเราก็เลย โดยเฉพาะเรื่องอ้วน เขาค่อนข้างเฉย ๆ กลับชอบที่เรากินเก่ง ไม่มาจุกจิกอะไรมาก มีบ้างที่เราไม่ชอบสระผมเพราะชี้เกี้ยวใคร เเตอร์ก็จะบ่นเล็กน้อยเพราะเขาชอบให้ผู้หญิงผมหอม ๆ

อุปนิสัยของเตอร์ค่อนข้างง่าย ๆ เซอร์ ๆ และตามใจเราตลอด เราไม่เคยทะเลาะกันเรื่องใหญ่โตเลย อาจจะเป็นเพราะว่าเขาไม่ใช่คนเจ้าชู้ด้วย เราไว้ใจและให้เกียรติมาก ๆ ที่ทะเลาะกันส่วนใหญ่แค่อยากให้เราโกนหนวดโกนเคราบ้าง เราชอบผู้ชายที่ดูสะอาด ๆ เราไปไหนไปด้วยกันมีเพื่อนกลุ่มเดียวกัน นิสัยคล้าย ๆ กัน เทียบเหมือนกัน ไลฟ์สไตล์เหมือนกัน คบกว่า 3 ปีจึงตัดสินใจแต่งงาน ซึ่งเตอร์บอกกับเราว่า ขอให้เขาเป็นเรา ไม่ต้องปรับเปลี่ยนอะไรทั้งนั้น ให้เขาเป็นส่วนที่เติมเข้ามาในชีวิตดาร์ ขอให้เขาเป็นความสุขที่เพิ่มเข้ามาเท่านั้นก็พอ

แต่งงาน...รอคอยลูกเพื่อเติมเต็มในครอบครัว

เหตุผลหนึ่งที่เราแต่งงานกันเพราะว่าอยากมีลูก เนื่องจากมันมองตาก็รู้ใจอยู่กันสองคนจนไม่มีอะไรอย่างอื่นในใจแล้ว เหมือนเป็นช่วงต่อยอดของชีวิตคู่รัก พอแต่งงานกันเสร็จลองใช้ชีวิตคู่แบบสามีภรรยาอยู่ 6 เดือนว่าชีวิตแต่งงานมันเป็นอย่างไร และลองมีลูกแบบธรรมชาติซึ่งเรารอแล้วรอล่ากันไม่มีสักที และด้วยความกังวลว่าอายุจะมากขึ้นไปทุกวันและประกอบกับเป็นคนใจร้อนทั้งคู่ ตัดสินใจไปฉีดเชื้อซึ่งก็ไม่ติด ตอนนั้นตัดสินใจทำกิฟท์เลย โดยครั้งแรกทำไม่ได้เพราะฮอร์โมนขึ้นสูง มีไข่ตกทั้งหมด 30 กว่าฟอง ตัดสินใจทำอีกครั้งสองครั้งก็ไม่ติด เลยรู้สึกว่าพอแล้วกับเรื่องแบบนี้ ถ้าเขาจะมาเกิดเป็นลูกเราเขาก็คงมาเอง พอคิดอย่างนี้เรากับคุณเตอร์ก็ไม่เครียด ไม่มีลูกเราก็อยู่กันสองคนได้ ตอนนั้นอยู่ดี ๆ ก็ตั้งครรภ์ขึ้นมาเอง เรากับเตอร์ดูแลประคบประหม่อมอย่างดี เลิกทำงานทุกอย่าง วัน ๆ มีกิจวัตร 3 อย่างคือ กิน นอน ซักป้าง แต่น้องอยู่ได้แค่ 3 เดือนก็แท้งเพราะเด็กหยุดหายใจและไม่มีการเจริญเติบโต

ตอนนั้นเราร้องไห้เสียใจมาก ต้องโดนขูดมดลูกสารพัด และด้วยที่เราคิดว่าเราจะไม่มีลูกแล้วนะ เขาก็มาเป็นกำลังใจเป็นทุกอย่างในชีวิตให้มีความหมาย แต่เขาก็จากไป บอบช้ำมาก ๆ กับเรื่องแบบนี้ เลยตัดสินใจไปพักผ่อนที่อเมริกากับเพื่อน ๆ แต่กลับมากลางกรุงเทพฯ กลับรู้สึกที่ตัวเองท้องอีกครั้งที่สอง ท้องนี้เราสองคนถือเคล็ดกันเลยว่าจะไม่บอกใครแม้แต่ครอบครัวของทั้งสองฝ่าย สื่อมวลชนถามเราก็แค่บอกว่าเราอ้วนขึ้นเท่านั้น ใช้ชีวิตปกติ ทำงาน เที่ยวเล่น เหมือนเดิมทุกอย่าง

ลูกคนนี้อายุย่างปาฏิหาริย์มาก เพราะตามทฤษฎีแล้วหากแม่มีประจำเดือนวันที่ 1 จะต้องมีเพศสัมพันธ์กันวันที่ 11-12 เท่านั้นจึงจะมีการปฏิสนธิกันได้ แต่ระยะเวลาของเรามันไม่ตรงกับที่คุณหมอบอกเลย จึงคิดว่าไม่มีทางท้องแน่นอน เป็นดวงของน้องตั้งตามากกว่าที่เขาอยากมาเกิดกับเราเอง ตอนนั้นรู้สึกที่ตัวเองท้อง ยังไม่ได้ตรวจแต่มันรู้สึกได้เอง และไม่ได้เกิดอาการแพ้ท้องอะไรมากนัก ครั้งที่สองนี้เป็นท้องที่ไม่ได้คาดหวัง เราและเตอร์จึงถือเคล็ดกันว่าจะไม่บอกใครแม้แต่คนในครอบครัว รู้อยู่แค่สองคนเท่านั้น พอพ้นสามเดือนแรกจึงบอกกับทุก ๆ คนรวมทั้งสื่อมวลชน เรามีความสุขมาก ๆ กับการตั้งครรภ์

ชีวิตระหว่างตั้งครรภ์ และกำลังใจจากครอบครัว

ใคร ๆ ก็บอกว่าเราน่าจะได้ลูกสาวเพราะชอบกินขนมหวานอย่างทองหยิบ ฝอยทอง ทองหยอดมาก ๆ แถมชอบแต่งหน้าแต่งตัว ผิวพรรณสดใส อารมณ์ดี อีกทั้งเราใช้ชีวิตปกติไม่เครียดเหมือนตอนท้องแรก ทำงานเที่ยวเหมือนเดิม เพียงแต่ช่วงเข้าเดือนที่ 5 มีคนขับรถให้เท่านั้น โชคดีที่เราอ้วนไม่ขึ้น ท้องไม่ลาย และเราก็ดูแลเรื่องความสวยงามตลอด แต่มีข้อควรระวังคือจะไม่ทาเล็บและย้อมสีผม เพราะเคมีอาจจะส่งผลต่อลูกได้

ระหว่างตั้งครรภ์ท้องใหญ่ขึ้นมากจนคุณเตอร์หัก จากน้ำหนัก 54 กิโลกรัมขึ้นเป็น 70 กิโลกรัม เราจะกังวลว่าท้องจะเล็กไปหรือเปล่า เพราะด้วยความที่ไม่เคยมีลูกมาก่อน แต่เพื่อน ๆ และครอบครัวต่างชมว่าเราสวย ดูสุขภาพแข็งแรง ท้องไม่ใหญ่ไม่เล็กเกินไปหรอก เรียกว่าไม่มีคำพูดไหนที่บั่นทอนกำลังใจเราเลย จนคลอดตั้งตาออกมา น้ำหนักก็ลดลงเรื่อย ๆ แต่ยังไม่เข้าที่เข้าทางเท่าไรนัก มีเพื่อน ๆ และครอบครัวมาให้กำลังใจกันมากมาย และคุณเตอร์ก็เอาใจใส่เราเป็นอย่างดี เราเลือกอยู่ไฟ เข้ากระโจม เพื่อขับน้ำคาวปลาออกมา เลือktanอาหารมีประโยชน์เน้นเนื้อปลา เพราะว่าจะตั้งใจจะให้นมลูกถึง 1 ปี

จนวันนี้ครบ 5 เดือนแล้วแต่น้ำหนักก็ยังไม่ลงสักเท่าไร เราจึงเข้าสถานลดน้ำหนัก สลิสมัฟ และเป็นฟรีเซ็นเตอร์ให้ด้วย เนื่องจากเรามีงานรออยู่ไม่ว่าจะเป็นงานพิธีกร เล่นละคร โชว์ตัว

ทุกคนคาดหวังว่าดาราดำต้องผอมตัวเล็ก เสื้อผ้าจะต้องสวย แต่เราเริ่มเครียดเพราะว่าถ้าวันไหนเราอดอาหาร วันนั้นน้ำหนักจะน้อยไม่พอให้ลูกกินต้องเสริมเป็นนมกระป๋องแทนค่ะ

เมื่อความอ้วนคือความกังวลตลอดชีวิตที่มีผลกระทบกับการเป็นแม่

บทสัมภาษณ์คุณนนิตา อดีตเลขานุการผู้บริหารระดับสูง คุณนนิตาหรือเพื่อน ๆ เรียกว่า นนนี่ สาวสวยที่เคยใช้ชีวิตอยู่ในเมืองหลวง รอบกายมีแต่สินค้านำเข้าแบรนด์เนม คุณนนนี่ยอมทิ้งชีวิตในเมือง เพื่อไปสร้างครอบครัวที่จังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันคุณนนนี่ประกอบอาชีพแม่บ้าน พร้อมทั้งดูแลบุตรสาว ชื่อวรุณยุพา หรือน้องอันอัน อายุ 6 เดือน (นนิตา ตั้งไฟบุรณทรัพย์, สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2553)

พื้นฐานครอบครัว

พื้นเพครอบครัวอยู่ที่จังหวัดจันทบุรี อำเภอท่าใหม่ ค่อนข้างมีหน้าตาในสังคมเพราะคุณพ่อเป็นนักธุรกิจเหมืองพลอย ซึ่งขณะนี้เป็นสภ.ของจังหวัดจันทบุรี คุณแม่เป็นแม่บ้าน มีพี่น้องทั้งหมด 3 คน โดยพี่คนโตเป็นผู้หญิง พี่ชายเป็นคนกลาง และตัวเราเป็นคนสุดท้าย

เราอมรับว่าการเป็นลูกคนสุดท้ายนั้นทำให้เราค่อนข้างเอาแต่ใจ อีกทั้งคุณพ่อคุณแม่ก็ตามใจเรามาก เนื่องจากเราเกิดในช่วงที่ท่านทั้งสองไม่ค่อยมีเวลาให้ ดังนั้นเมื่อเราเอ่ยปากของอะไรคุณพ่อคุณแม่ก็มักจะให้เสมอ ไม่เว้นแม้แต่เรื่องผู้ชายที่คุณพ่อคุณแม่ก็เปิดกว้าง และบอกกับเราไว้แต่เนิ่น ๆ ว่าถ้าคิดจะมีแฟนให้พาแฟนเข้ามาที่บ้าน อย่าออกไปคุยกันข้างนอก เพราะอย่างน้อยเราก็ยังอยู่ในสายตาท่าน

ด้านการศึกษาเราเรียนอยู่ที่อำเภอท่าใหม่ ตั้งแต่ ประถม 1 - ประถม 6 จากนั้นเข้าศึกษาต่อที่โรงเรียนในตัวเมืองจันทบุรี จนจบมัธยม 3 จากนั้นก็ตัดสินใจเข้ามาเรียนต่อในกรุงเทพฯ โดยเลือกโรงเรียนโยน ออฟ อาร์ค สายอาชีพวช. ซึ่งเป็นช่วงที่เราค่อนข้างเป็นทอมบอย เนื่องจากเข้ามาที่โรงเรียนนี้แล้วเราดังมาก เราเล่นบาส ตัดผมสั้น มีคนมาชอบเยาะโดยคิดว่าเราเป็นทอม วันวาเลนไทน์แบกของขวัญกลับบ้านไม่ไหว เราก็รู้สึกดีเพราะคิดว่าเป็นทอมแล้วแท้ แล้วตอนนั้นหน้าตาเราก็น่ารัก หน้าใส แต่ในใจลึก ๆ รู้สึกได้เลยว่าเราไม่ได้เป็นทอมหรอก แต่เพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ ก็คิดว่าเราเป็นไปแล้ว ตอนนั้นค่อนข้างภูมิใจในตัวเอง เพราะเราเป็นเด็กต่างจังหวัดแต่เด็กที่โรงเรียนในกรุงเทพฯกลับชื่นชอบเราขนาดนี้

แม้เราได้ชื่อว่าเป็นทอมแต่ก็เริ่มใช้เครื่องสำอาง แต่ว่าไม่ได้เริ่มจากตัวเอง เป็นเพราะแม่เห็นว่าเราเล่นกีฬา อีกทั้งที่บ้านมีพันธุกรรมของกระตาคมใบหน้า แม่เลยให้เราทาครีมและทาโลชั่นตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นมัธยมต้น แต่ก็ยังไม่ค่อยเข้าใจว่าทาทำไม ไม่หวังสวย ทาเพราะแม่สั่งเท่านั้น

จุดเปลี่ยนของสาวห้าวมาเป็นสาวสวย

ช่วงปลายของปวช. มีรุ่นน้องผู้ชายคนหนึ่งมาชอบเรา ซึ่งเขาเป็นคนที่ป๊อบมาก เป็นดาวดังในโรงเรียนมีคนมาชอบเขามากมายแต่เขาก็ดันมาจีบเรา ทุกคนก็งงว่ามาจีบทอมได้อย่างไร แล้วตอนนั้นเราก็มีแฟนผู้หญิงอยู่แล้ว เราเลยทิ้งแฟนผู้หญิงมาอยู่กับเขาเลย ตอนนั้นเลยโดนเพื่อน ๆ ตราหน้าว่าทอมอะไรหันมาคบผู้ชาย ซึ่งก็เริ่มไว้ผมยาวแล้ว แต่ยังไม่ได้แต่งหน้าหรือทำสวยอะไรมากนัก

จนได้มาเข้าเรียนที่สแตมฟอร์ดเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่มากในชีวิต เพราะว่าที่นั่นมีแต่คนสวย ๆ คุณดี และเด็กส่วนใหญ่เป็นเด็กรวย ชั้บรรดมาเรียนกันทั้งนั้น นักเรียนที่นี่เรียกว่าไม่จบจากที่อื่นมา หรือโดนไล่ออกมาจากที่อื่นก็จะมาเรียนที่นี่ และชุดนักเรียนก็เป็นแบบอินเตอร์เหมือนเด็กนานาชาติ ใส่เสื้อแขนยาว เราเหมือนโดนบังคับว่าห้ามอ้วน อ้วนแล้วใส่เครื่องแบบไม่สวย ต้องเปลี่ยนตัวเองตั้งแต่หัวจรดเท้า เปลี่ยนทรงผมให้ดูดีตามเทรนด์ บัดมาศคาร่า ใช้ครีมบำรุงแบบเคาน์เตอร์แบรนด์

รู้จักกับยาลดความอ้วน มีผลเกือบตาย

ยังอยู่กับคนสวยเยอะ ๆ เริ่มอยากผอม ตอนนั้นน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ส่วนสูง 156 เซนติเมตร ก็อดอาหาร ด้วยอายุยังน้อยรูปร่างเลยลดลงเร็วจนเหลือ 44-45 กิโลกรัม เท่านั้น แต่เราก็ยังไม่พอใจเพราะมีเพื่อนคนหนึ่งมาหา แล้วไม่ได้เจอกันนานมาก เขาดูสวยขึ้นจนผิดหูผิดตา เพื่อนก็บอกว่าเป็นเพราะยาลดความอ้วน ซึ่งเราก็พอรู้บ้าง เนื่องจากเพื่อนที่โรงเรียนมีบางคนก็กินอยู่ เราก็คิดว่าตัวยังใหญ่ เลยไปหาหมอเพื่อขอยาลดความอ้วนกินครั้งแรก

คำแรกที่หมอลถามเลยว่าผอมขนาดนี้จะมากินยาลดความอ้วนทำไม เราจึงหลอกหมอว่าเมื่อก่อนเราผอมกว่านี้อีก ซึ่งเมื่อได้กินอาหารแรกคือไม่หิว กินยาประมาณ 2 อาทิตย์ น้ำหนักลงเหลือ 39 กิโลกรัมเท่านั้น ผอมจนตัวปลิวเลย เพื่อน ๆ ญาติ ๆ เห็นเราผอมก็ฝากซื้อยาลดความอ้วนกินจนรวบเลย เพราะชุดละ 230 บาทเอง แต่เมื่อเราเลิกกินน้ำหนักมันก็กระเด็นขึ้นมาอีก

ไม่เคยรู้ว่ายาลดความอ้วนมันเป็นยากดประสาท รู้สึกแต่ว่าพอเลิกยาแล้วหิวจ้ง เป็นอะไรก็อยากกินไปหมด ซึ่งทางการแพทย์เรียกอาการนี้ว่าโยโย่ เอฟเฟกท์

ด้วยความเป็นเด็กพออ้วนก็หันไปหาหมอกินยา ผอมก็หยุดกิน และกินยาแรงขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากร่างกายดี้อยา เรากินยานาน 2-3 ปี จนวันหนึ่งที่ร่างกายไม่ไหวเหมือนจะเป็นลม วันนั้นเราขึ้นรถตู้เพื่อจะกลับบ้านที่ จังหวัดจันทบุรี นั่งอยู่บนรถเหมือนจะตาย ใจสั่นมาก เลยคิดว่ายาลดน้ำหนักที่มันสามารถทำให้เราตายได้ เลยเลิกกินทำให้น้ำหนักกลับมาอยู่ที่ 50 กิโลกรัม ซึ่งเราก็รับตัวเองไม่ได้อีก รู้สึกว่าสะโพกและตัวใหญ่มาก

ที่สำคัญเกิดเหตุการณ์ที่เราไปเดินห้างแล้วบังเอิญเจอพี่คนหนึ่งที่ไม่ได้เจอกันนาน เค้าบอกว่าไม่แน่ใจว่าใช่เราหรือไม่ เพราะหน้าใช่และตัวไม่ใช่ ไม่เคยเห็นเราตัวใหญ่ขนาดนี้ก็ยิ่งทำให้เราเครียดมาก

งดยาลดความอ้วนหันมาควบคุมอาหารแบบสุดโต่ง

ตอนนั้นเลยซื้อหนังสือ Dream Project ของดาราคณหนึ่งมาอ่าน เราอ่านทุกตัวอักษร ซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นสิบเป็นร้อยรอบ เราทำตามทุกขั้นตอน รู้ว่าอะไรควรกินไม่ควรกิน ซึ่งการลดครั้งนี้เกือบเข้าขั้นโรคจิตแล้ว

เราไม่ออกกำลังกาย แต่ลดน้ำหนักด้วยวิธีไม่กิน งดไส้กรอก ขนมหวาน กุนเชียง อะไรที่ทำให้อ้วนงดหมดทุกอย่าง แต่ก็กินครบสามมื้อ มื้อเช้ากินขนมปังโฮลวีตกับน้ำเต้าหู้ มื้อกลางวันกินข้าวชนิดเดียวกินผัดผักเยอะ ๆ มื้อเย็นกินสลัดหรือส้มตำ ถ้าหิวก็กินผลไม้แทน ใช้เวลาเกือบปีทำให้น้ำหนักลงมาอยู่ที่ 40-42 กิโลกรัมแต่ถ้าวันไหนมีคนชวนออกไปกินข้าวนอกบ้าน กลับมาที่บ้านจะล้วงคออ้วกทันที เพราะเหมือนกระเพาะเราเล็ก แล้วกินอะไรเข้าไปมันจะแน่นมาก ต้องเอาออกอย่างเดียว เป็นมากถึงขนาดนั่งกินบุฟเฟต์กับเพื่อน ยังเดินไปอ้วกในห้องน้ำ แล้วกลับมานั่งกินหน้าตาเฉยได้ เรามัวแต่คิดว่าเราไม่ได้ทำบ่อย เราก็โตพอที่จะรู้อะไรควรไม่ควรแล้ว

ที่สำคัญเรามีกฎกับตัวเองว่าจะให้รางวัลกับตัวเองอาทิตย์ละครั้ง จะกินข้าวเหนียวสังขยา ขนมต่าง ๆ แต่กินครั้งเดียวก็โยนทิ้งเลย ไม่อย่างนั้นเราจะกลับไปกินอีก ในหนังสือบอกไว้ว่าถ้าอดแล้วมันจะอยาก เลยกินชนิดเดียวพอให้หายอยากแทน และเริ่มกินอาหารเสริมเร่งการเผาผลาญบ้าง

แต่เรามาดบะแตกตอนเปลี่ยนที่ทำงาน มีเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกันเยอะ ชวนกินชวนเที่ยวสนุกมาก ๆ แต่พฤติกรรมเรายังคงล้วงคออ้วกอยู่ เพียงแต่จะกลับไปทำที่บ้าน ตอนนั้นเริ่มเห็นอะไรอยากกินก็ซื้อกลับมากินที่บ้านเลย กินเสร็จก็ล้วงคอเอาออกทั้งสามมื้อ จนวันหนึ่งร่างกายไม่ไหว

เพราะกินอะไรเข้าไปแล้วมันจะออกเองโดยอัตโนมัติ และปวดท้องมาก หมอบอกว่าเป็นหูด กระเพาะหลวม เลยทำให้ผอมไปโดยปริยาย จนมาอีกครั้งกลับไปล้างคอกอีก ทำให้ปวดท้องมาก เลยไปหาคุณหมอท่านหนึ่งที่จังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นครั้งแรกที่เราเล่าเรื่องราวการลดความอ้วนให้ ฟังทั้งหมด คุณหมอกุญกับเรานานมากกว่าสิ่งที่เราทำอยู่นั้น มันเป็นอาการทางจิต อาจจะทำให้ เสียชีวิตได้ และอยากให้เราสวดยจากภายใน จึงปรับพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด

ออกกำลังกายทางเลือกของคนอยากผอม

เราลองออกกำลังกายโดยซื้อแผ่นแอโรบิคมาเดินเองที่บ้าน ไม่กินข้าวเย็น น้ำหนักก็ ลดลงแต่ไม่มากเท่าที่คิด จึงลองเล่นโยคะร้อน เล่นแล้วชอบมากรู้เลยว่าอะไรเหมาะกับเราที่สุด เล่นทุกวันจนสนิทกับครู เห็นครูกินมังสวิรัตก็กินเลย 1 ปี บางครั้งเล่นจนกล้ามเนื้อฉีก เป็นเพราะว่า เราเป็นคนสุดโต่งด้วย เล่นเกือบ 2 ปี แต่ผลที่ออกมาคือหน้าใสมาก ผิวดี หุ่นดี สุขภาพดีมาก ๆ แม้ ตอนนั้นน้ำหนัก 45 กิโลกรัม แต่ขาแขนเฟิร์มกระชับ เหมือนเราดูตัวเล็กไปเอง

แต่ก็กลับมาอ้วนอีกเพราะย้ายหอมาอยู่ที่ไกลขึ้น ทำให้เดินทางไม่สะดวก ไปไม่ทัน คลาสโยคะตลอด แล้วหันกลับมากินเนื้อสัตว์แบบเดิม น้ำหนักก็เพิ่มมาเป็น 48 กิโลกรัม จึงไปวิ่ง ในสนามกีฬาวันละ 10 รอบ แม้คนจะทักว่าผอมแต่เราก็ยังไม่พอใจเท่าไร จนหาเรื่องไปใส่เหล็กดัดฟัน เพื่อให้ตัวเองผอมอีก แต่ก็ทำให้หน้าเล็กลงเล็กน้อยเท่านั้น

ช่วงชีวิตสับสน .. เริ่มชีวิตครอบครัว

ตอนนั้นเป็นช่วงสับสนในชีวิตมาก เราเลิกกับแฟนจึงย้ายไปอยู่ที่ลำพูน ชอบด้วย ความเป็นเมืองเงียบ ๆ เราไปปฏิบัติธรรม ตอนนั้นเริ่มรู้จักกับสามีแล้ว รู้จักกันทาง hi5 โดยที่เขา เป็นรุ่นพี่ของเพื่อนเราเอง เลยคุยกันเรื่อยมา จนได้เจอกันก็สนิทกันมากขึ้น เขาบอกว่าอยากให้เรา มาอยู่ทางเหนือ เพราะกลัวว่าถ้าเราอยู่กรุงเทพ ด้วยระยะทางอาจจะต้องเลิกกับเขา เราชอบเขา เพราะว่าคุยกันรู้เรื่องทุกอย่าง ไม่ต้องบ่นหน้าหรือโกหกกัน เพราะเขาเองก็เคยมีครอบครัวมีลูกมาแล้ว ส่วนเราก็เคยมีแฟนมาสองคน มีอะไรก็เลยคุยกันง่าย เป็นความเข้าใจที่รู้สึกโอเคนะ

แม้เราย้ายมาอยู่ลำพูนเรื่องลดน้ำหนักก็ยังไม่ทิ้ง เรากลับมาออกกำลังกายอีกครั้ง และกินอาหารเสริมที่ทำให้เกิดอาการเหมือนกินยาลดความอ้วนเลย โดยมีอาการหิวน้ำ เวียนหัว ออกกำลังกายได้น้อยลง เหนื่อยมากขึ้น ซึ่งมันเป็นทั้งอาการจากยาลดความอ้วน และอาการของคนท้อง

เมื่อรู้ว่าท้อง สร้างครอบครัวที่เชียงใหม่

แปลกใจมากไม่คิดว่าเราจะท้องได้อย่างไร เพราะเรากินยาคุมเข้าแผงที่ 3 แล้ว ตอนนั้นยังล้างเลอยู่ แต่เราเป็นผู้หญิงที่ผ่านอะไรมาเยอะ ก็คิดว่าตัวเองน่าจะท้อง สังเกตจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เหนื่อยเร็ว ง่วงนอน อยากกินมะม่วงจิ้มกะปิ จึงไปซื้อที่ตรวจสอบการตั้งครรภ์กับแฟน ผลปรากฏว่าท้องจริง ๆ ขึ้นมาสองขีดชัดเจนมาก แฟนดีใจมากเพราะเคยบอกกับเราว่าอยากมีลูกกับคนที่เขารัก แต่เราเองกลับร้องไห้ทั้งดีใจทั้งเสียใจ ไม่รู้ว่าจะบอกกับแม่อย่างไรดี ส่วนยาลดความอ้วน อาหารเสริมทุกอย่างเราไม่กินต่อไปเลย แต่ก็แอบกังวลว่ามันจะมีผลต่อลูกในท้องหรือไม่ เพราะว่าทุกชนิดเขียนไว้ในฉลากหมดว่า สตรีตั้งครรภ์ห้ามรับประทาน

เราย้ายไปอยู่เชียงใหม่กับแฟน เครียดมาก ไม่อยากไปไหนเพราะเราอ้วน ซึ่งคะเนไว้ในใจว่าท้องครั้งนี้น้ำหนักจะต้องไม่ขึ้นเกิน 15 กิโลกรัม แต่ว่ามันมีโยโย่เฟฟเฟฟที่ขึ้นมา เพราะเราหยุดกินยาลดความอ้วนกะทันหันตอนรู้ว่าท้อง ช่วงสามเดือนแรกน้ำหนักขึ้นเยอะแม้ว่าเราจะแพ้ท้องกินได้น้อยก็ตาม ทำให้ทุกคนแถวนั้นรู้หมดว่าเราท้อง ไม่อยากออกไปไหน รูปร่างเปลี่ยนไปหมด เสื้อผ้าใส่แต่กางเกงเลคกิ้ง และเสื้อตัวใหญ่ ๆ

ที่สำคัญแฟนมาบอกอีกว่าเขาชอบผู้หญิงผอม ๆ ไม่มีหน้าท้อง ห้ามท้องแตกเลย ถ้าเราคลอดลูกแล้วให้เวลา 6 เดือน เต็มที่ให้ 7 เดือน หุ่นจะต้องกลับมาเหมือนเดิม ไม่อย่างนั้นเค้าจะไปมีเมียใหม่ ซึ่งไม่รู้เหมือนกันว่าพูดเล่นหรือพูดจริง เพราะระยะเวลาที่คบกับเขาก็ค่อนข้างศึกษากันน้อยพอท้องเลยมาอยู่ด้วยกัน ช่วงท้องเข้าไตรมาสที่ 2 น้ำหนักขึ้นเล็กน้อยเท่านั้น เดือนละ 5 ชีด มาพุ่งสูงช่วง 3 เดือนสุดท้าย รวมแล้วน้ำหนักขึ้น 15 กิโลกรัม เป็น 64 กิโลกรัมพอดี

ตอนท้องเราน่าเกลียดมาก เพราะท้องแล้วดำ มีสิ่วที่หน้า หน้าดำเป็นกระ มีขีดตรงกลางท้อง จักแร้ดำ ตรงข้ามกับคำว่าสวยทุกอย่าง ไม่อยากไปไหน เพื่อนขับรถมาเห็นเราตกใจเกือบตกเก้าอี้ แถมทักเราจนหมดสภาพเพราะไม่เคยเห็นเราสภาพแบบนี้ คิดอยู่แค่จะทำไม่มีลูกสักคนมันต้องแลกต้องทนอะไรแบบนี้ มันไม่ใช่ตัวฉันเลย อยากเอามีดมากรีดตัวเองมาก ๆ

เราตั้งใจจะคลอดเอง เพราะรู้ว่าคลอดเองแล้วผอมเร็วกว่า แต่ว่าปากมดลูกไม่เปิดอีกทั้งพ่อแฟนก็อยากให้เราผ่าคลอดตามวันที่ดูหมอมมา เลยจำเป็นต้องตามใจเขา บอกตามตรงที่บ้านแฟนก็ยังไม่เปิดใจกับเราเต็มที่ พ่อแฟนเป็นใหญ่ในครอบครัว ค่าใช้จ่ายทุกอย่างพ่อแฟนก็ออกให้หมด เราเลยต้องยอม

เตรียมใจกับการผ่าตัดและการดูแลตัวเองในช่วง 6 เดือนแรกของลูก

เพื่อนพูดเรื่องความน่ากลัวของการผ่าท้องคลอดไว้น่ากลัวมาก แต่โชคดีที่เราไม่เจออะไรที่น่ากลัวเลย คุณหมอผ่าเสร็จยังชมว่าหน้าท้องเราแข็งแรงมาก แผลจะหายเร็วกว่าปกติ และโชคดีซ้าสองที่มีน้ำนม เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยให้เราผอมได้เร็ว นอนอยู่สองวันก็ลุกขึ้นมาให้นมลูกได้แล้ว

ช่วงสามเดือนแรกของการเลี้ยงลูกเราเป็นซีมีเซร่าขนาดหนัก เปื่อ เหงา หดหู่ โดยเฉพาะเวลาให้นมลูกรู้สึกว่โลกมันเซร่าถึงขนาดร้องไห้ แม่มาช่วยเลี้ยงเราก็แอบมาร้องไห้ในห้องน้ำ แ่ลูกอึบ่อยเราก็ร้องไห้กลัวว่าลูกจะตาย จนแม่ว่าว่แ่ลูกอึก็ร้องไห้จะไปทำอะไรกิน มีสิ่งมากระทบใจไม่ได้เลย มั้วแต่บ่นเรื่องบ้านแฟนให้แม่ฟัง อยากเลิกกับแฟน อยากเอาลูกกลับไปอยู่บ้านเรา รู้สึกว่เวลาหนึ่งวันมันนานแสนนาน

ส่วนเรื่องการดูแลตัวเองนั้นไม่มีเลย เกลียดตัวเองมาก ไม่ทาครีม ไม่ส่องกระจก ทำแค่อูฟูไ้ในกระโຈມเท่านั้น ชีวิตประจำวันอาบน้ำเสร็จก็นอน เพราะเหนื่อยจากการเลี้ยงลูกมา ซึ่งกว่าจะหันกลับมาดูแลตัวเองจริง ๆ เข้าเดือนที่ 4 เพราะเลิกให้นมลูก น้ำหนักลงมาแล้วกว่า 10 กิโลกรัม แต่ก็ยังไม่พอใจเท่าไร แต่เรื่องผิวกลับไปหาวิธีเหมือนเดิมทุกอย่าง คิดว่ฮอร์โมนช่วงท้องคงจะค่อย ๆ หหมดไป

ตอนนี้ลูกสาวอายุครบ 6 เดือนแล้ว กิจวัตรของเราก็เปิดเว็บไซต์หาอาหารเสริมลดความอ้วนประเภทต่าง ๆ พยายามถามแม่ ๆ คนอื่นว่มีวิธีไหนถึงจะผอมได้ ซึ่งส่วนใหญ่ก็บอกว่ต้องรอให้ลูกครบขวบแล้วถึงผอม มันไม่ทันใจเราเลย แต่จะกินยาลดความอ้วนก็ไม่ได้ เพราะเวลาเลี้ยงลูกไม่ยอกหงุดหงิด ใจจริงอยอกออกกำลังกายแต่ติดที่ไม่มีใครดูแลลูก ถ้ามีเวลาอยอกไปเล่นโยคะด้วย ตอนนี้แฟนก็ยังบอกว่เรายังอ้วนอยู่ ซึ่งเราคิดว่าเพราะการตั้งครรภ์ทำให้รูปร่างเปลี่ยนแปลงไป แม่น้ำหนักเท่าเดิมแต่หน้าท้องก็ยังยื่นอยู่ ต้องรัดหน้าท้องและพยายามออกกำลังกายไปด้วย

เกาะกระแสความสวย ด้วยนวัตกรรมหลากหลาย

สาวสวยอีกคนหนึ่งที่ฉันมีโอกาสได้พูดคุยด้วยคือคุณวริณี เดลवाल อายุ 28 ปี จัดได้ว่เป็นผู้หญิงที่เพียบพร้อมไปทุกด้าน ทั้งสวยทั้งรวยซึ่งดูเหมือนว่ชีวิตนี้เธอคงไม่ขาดอะไร แต่แล้วเธอก็ต้องมาเจอกับปัญหาเรื่องความอ้วนจนได้ ปัจจุบันคุณวริณีหรือคุณต่ายเป็นแม่บ้านมีบุตรชายหนึ่งคนคือเด็กชาย เปอติ๊ด เดลवाल อายุ 6 เดือน (วริณี เดลवाल, สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2553)

แบบกราวณ์พื้นฐานวิถีชีวิต

เราเกิดมาในครอบครัวที่ไม่มีปัญหาเรื่องเงิน ฐานะค่อนข้างจัดอยู่ในเกณฑ์ดีมาก เพราะว่าเมื่อก่อนครอบครัวก็เคยติดอันดับ 1 ใน 10 ของเศรษฐกิจในเมืองเชียงใหม่ โดยทำธุรกิจฟาร์มไก่ เราเป็นลูกคนกลาง มีพี่ชาย กับน้องสาว ที่บ้านไม่ตามใจเท่าไร แต่อยากได้อะไรครอบครัวก็ให้หมด

ด้านการศึกษาจบปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการโรงแรม และเรียนต่อปริญญาโท ด้านการโรงแรมที่ออสเตรเลีย

เริ่มพฤติกรรมรักสวยรักงาม

ตอนเด็ก ๆ เป็นคนผอมมาก กินอะไรก็อาเจียนตลอดเลย แต่พอเริ่มโตก็เริ่มกินได้ พอเห็นของอร่อยก็กินใหญ่เลย เลยเริ่มมาอ้วน ๆ อวบ ๆ ช่วงมัธยมต้น เราก็เหมือนกับเด็กผู้หญิงคนอื่นทั่วไป ที่เริ่มรักสวยรักงามเมื่อตอนเข้ามัธยมปลาย เพราะคุณแม่เป็นคนฝรั่งเศสมีอิทธิพลกับเรา มาก ท่านชอบตามกระแสและรักสวยรักงามมาก หากที่เชียงใหม่ไม่มีแบบเล็บหรือทรงผมที่ชอบ ก็จะลงมาทำที่กรุงเทพฯ เครื่องสำอางค์ก็จะใช้ของมีเยื่อต่างประเทศเท่านั้น เราเลยติดตามการตามหาและทดลองสินค้าเกี่ยวกับความงามที่เหมาะสมกับเราที่สุด

ช่วงมัธยมปลายเป็นเด็กที่ค่อนข้างอ้วน ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 66-67 กิโลกรัม คุณแม่ก็ให้ไปติดแผ่นโลหะเพื่อชื้อตไฟฟ้า มันก็ไม่ได้ลดจริง ๆ เลยพยายามแอบหาซื้อยาลดความอ้วนกินเองแทน ตอนนั้นผอมเลย เรากินอยู่นาน 3-4 ปี กิน ๆ หยุด ๆ อ้วนก็กิน ผอมก็หยุด แต่บางทีเรากินยามาก ๆ ก็มีอาการเป็นลม พอเป็นก็หยุดกิน แล้วก็กลับมากินใหม่ จนน้ำหนักเหลือ 39 กิโลกรัม เท่านั้น อาการแทรกซ้อนที่หนักสุดก็เหมือนเราหลับไป แล้วตื่นขึ้นมามองอะไรไม่เห็นเหมือนคนตาบอด เป็นอยู่ 5 นาทีก็กลับเข้าสู่ภาวะปกติ แล้วก็ปวดหัวมาก ๆ อยู่ช่วงหนึ่ง ปวดทุกวัน ปวดมากจนทนไม่ไหว ต้องกินยานอนหลับ จนต้องฉีดยาแก้ปวด ชนิดรุนแรงมาก ตอนนั้นก็กลัวนะแต่ก็รู้สึกว่าเป็นวิธีเดียวที่ลดได้ เพราะเราทำทุกอย่างมันก็ลดไม่ได้ อย่างเช่น พาราฟงักไก่อเอาเทียนทาที่ตัวและแขน ก็จะเหมือนอบตัวอยู่ในนั้น เหนือก็จะออกมา , ฝังเข็ม , เครื่องชื้อตกระแสไฟฟ้า ดูดไขมัน ฯลฯ

ถ้าวิธีการไหนเข้ามาใหม่เราก็ลองทุกอย่างเลย เพราะคนอื่นเขาผอมกัน มีเราดูอวบอยู่คนเดียว ตอนนั้นไม่รู้หรอกว่าโยโย่ เอฟเฟกซ์มันคืออะไร แต่เรื่องผิวพรรณไม่ค่อยดูแลอะไร

โชคดีที่ผิวดีอยู่แล้ว แต่ถ้าเป็นสิวงค์จะไปหาหมอเลย ไม่เคยปล่อยให้ตัวเองมีผิวเต็มหน้าอยู่แล้ว มีทาครีมบ้างเท่านั้น

ช่วงเรียนมหาวิทยาลัยด้านการโรงแรมก็ต้องชิมไวน์ ซีส เริ่มสนุกกับการกินอีกแล้ว ก็กลับมาอ้วนขึ้นอีก เพราะพื้นฐานเป็นคนชอบกินมาก ครอบครัวยังเอนจอยอีตั่งมากเหมือนกัน เราก็กินขาดความอ้วนมาเรื่อย ๆ แล้วก็หาวิธีอื่น ๆ ไปบ้าง

หยุดยาลดความอ้วนเพราะตั้งครรรภ์ แต่เกิดภาวะแท้งคุกคาม

คบกับแฟนคนนี้ตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 15 ปี คบกันตั้งแต่ม.4 หมั้นกันเมื่อปี พ.ศ 2547 แล้วไปเรียนต่อเมืองนอก แฟนเป็นคนไม่จุกจิก ไม่เคยแค้นหรือบ่นว่าเราอ้วน แต่ก็อยากให้ลดน้ำหนัก ส่วนยาลดความอ้วนแฟนไม่ค่อยอยากให้เรากินสักเท่าไร เพราะว่าในช่วงที่เรากินอารมณ์สุขภาพ ทุกอย่างเราจะเปลี่ยนหมดเลย จากที่เคยดีก็จะหงุดหงิดง่าย

ตอนนั้นตกลงว่าอยากจะมีลูกกัน ก็ปล่อยแบบธรรมชาติแล้วก็ไม่มี ก็เลยไปหาหมอในการช่วยนับวันตกไข่และฉีดฮอร์โมน ทำเท่าไรก็ไม่ติดจนเราท้อ แล้วก็เลยเลิกคิดไปเลย นึกว่ามีก็มิ ไม่มีก็ไม่เป็นไร เพราะการฉีดฮอร์โมนทำให้น้ำหนักเราเพิ่มขึ้นอีกด้วย

แต่อยู่ดี ๆ ก็ท้องขึ้นมาเอง ทำให้เราเลิกยาลดความอ้วนทุกชนิด เรามีอาการแปลก ๆ คือปวดท้องแบบบีบ ๆ ตลอดเวลา หมอบอกว่าเป็นอาการของมดลูกขยายตัว เต็มอีกหน่อยก็ชินไปเอง เลยคิดว่าเราอ่อนแอใช้ไหมที่รู้สึกเจ็บอยู่คนเดียว แม่ท้องคนอื่น ๆ ก็ไม่ได้เป็นกัน เลยไปหาหม้อีกคนหนึ่ง ลองอัลตราซาวด์เริ่มเห็นเป็นถุงเท่านั้น ไม่เห็นหัวใจหรืออะไรเลย พอกลับบ้านเราปวดท้องจนทนไม่ไหว เลือดออกมาเต็มไปหมดเลย หมอบอกว่าเราอยู่ในภาวะแท้งคุกคาม อยู่ในระหว่างที่ 50-50 ให้อยู่เฉย ๆ เราใจหายไปนานแล้ว เราไป ๆ มา ๆ โรงพยาบาลเพราะอาการปวดท้อง อยู่พอสมควร ครั้งสุดท้ายกลับบ้านรู้สึกปวดหน่วงเหมือนจะถ่ายหนัก พอเราเข้าห้องน้ำเหมือนมันไม่ออก ในที่สุดก็หลุดเป็นถุงออกมาเป็นการแท้งแบบสมบูรณ์ ไม่ต้องขูดมดลูก ด้านร่างกายก็ไม่ได้สนใจอะไรเท่าไร นอกจากกระเป๋าน้ำร้อนวางไว้ที่ท้องเท่านั้น ตั้งท้องมาเกือบ 3 เดือน น้ำหนักขึ้นมาเกือบ 7 กิโลกรัม สูทรีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม

ท้องครั้งที่ 2 ภายใต้อารมณ์ลดความอ้วนต่าง ๆ

จากนั้นหลังแท้งไม่นานเริ่มทนตัวเองไม่ได้ จึงฉีดคาบ็อกซี่ซึ่งเป็นการฉีดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้าสู่ชั้นใต้ผิวหนังเพื่อลดปัญหาเซลลูไลท์หรือไขมันส่วนเกิน เมโสเทอราปี

ซึ่งเป็นการฉีดยาละลายไขมันเฉพาะที่ ฉีดโบทอกซ์ ฉีดทุกอย่าง กินยาลดความอ้วน แต่ทำได้ 2 อาทิตย์ก็รู้ตัวว่าท้องอีกแล้ว น้องคนที่ 2 มาเร็วมากวันเพียงแค่ 2 เดือนเท่านั้น ตกใจแล้วก็กลัว เนื่องจากกินยาลดความอ้วนและฉีดสารต่าง ๆ เข้าไปในร่างกายเยอะมาก ปรึกษาหมอบอกว่ามีผลอะไรไหม หมอบอกว่าพอรู้ว่าท้องแล้วหยุดก็ไม่น่าจะมีอะไร แต่ก็ยังกลัว ๆ อยู่บ้าง

ปัญหาตอนตั้งครรภ์คือเรื่องความอ้วน เพราะน้ำหนักขึ้นมากถึง 22 กิโลกรัม รวมแล้วเกือบ 100 กิโลกรัม เนื่องจากเราเคยมีภาวะแท้งมาก่อน ต้องฉีดฮอร์โมนกันแท้งและวิตามินระหว่างท้อง ที่สำคัญด้วยร่างกายของเราอ้วนง่าย ท้องผูกเป็นประจำ ยิ่งทำให้อ้วนไปกันใหญ่ ในครอบครัวทุกคนบ้ำรุงมากมาย แต่ก็เชื่อว่าน้ำหนักขึ้นเยอะเกินไป แกรมเจอคำพูดกระแนะกระเหนอีกว่าอ้วนขนาดนี้ไม่ถึงลูกหรอก ทำให้เราอาย เบื่อ ไม่อยากจะไปไหนอีกเลย

เราเลือกวิธีผ่าคลอดเพราะกลัวเวลาปวดท้องคลอด แต่ว่าหมอดันบล็อกหลังไม่ดีทำให้เรารู้สึกเจ็บมากตอนผ่าท้อง เกร็งหลังจนปวดกล้ามเนื้อไปหมด ระหว่างผ่าอยากจะกรี๊ดมาก เพราะเจ็บจนทนไม่ไหว หมอบอกว่าไม่ทันแล้วต้องเอาน้องออกมาก่อน หลังจากนั้นก็วางยาสลบเราเลย ส่งผลให้ปวดหลังถึงทุกวันนี้ ทั้ง ๆ ที่มันควรจะไม่มีรู้สึกอะไรเลยไม่ใช่หรือ พอคลอดเสร็จ น้ำหนักลงไปแค่ 4.5 กิโลกรัม น้ำหนักของน้อง 3.1 กิโลกรัม ภายหลังมีน้องภาวะตัวเหลืองทำให้ต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อย ทำให้ 20 วันแรกน้ำหนักเราลงไป 14 กิโลกรัม อาจจะเป็นเพราะฮอร์โมนกำลังปรับสมดุล ทั้ง ๆ ที่กินปกติเหมือนเดิม

ชีวิตหลังคลอด ต้องลดน้ำหนัก

หลังครบ 1 เดือนเลือกอยู่ไฟก่อน เพราะอยากออกไปข้างนอกเร็ว ๆ ซึ่งโบราณจะถือว่าถ้าไม่ได้อยู่ไฟ ห้ามออกนอกบ้าน จากนั้นไปทำบอดี้เซฟ เนื่องจากทำต่อเนื่องมานานแล้ว พนักงานดูเป็นงานมากกว่าที่อื่น เคยลองไปที่อื่นแล้ว สถานที่ไม่ค่อยเป็นสัดส่วนเท่าไรด้วย

บอดี้เซฟมีกระบวนการ Wrap นวด และกระบวนการอื่น ๆ บ้าง แต่เขาไม่อยากให้ทำเยอะ เพราะเราเพิ่งผ่าคลอดมา ทำทุกวันจันทร์-ศุกร์เลย ลงไป 17 กิโลกรัมแล้ว เท่ากับก่อนท้อง แต่ยังไม่พอใจเท่าไร เลยทำควบคู่กับอย่างอื่นไปด้วย เช่น กินอาหารเสริม เมโส คาบ็อกซี่ ทำหน้า ซึ่งต้องยอมรับว่าเชียงใหม่มันไม่เหมือนกรุงเทพฯ สถานบริการเรื่องแบบนี้ยังไม่หลากหลายเท่าไรนัก

ส่วนเรื่องออกกำลังกายจะปฏิเสธเลย ไม่ชอบเหงื่อออก ชี้เกียจ ร้อน ไม่อยากโดนแดด กลียดวิชาพละที่สุดตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว