

## บทที่ 5

### บทสรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง สตรีมีครรภ์และหลังคลอดกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความกังวลในเรื่องความงาม ผู้ศึกษาได้เลือกใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นหลักกระบวนการศึกษาที่เน้นการเล่าเรื่อง ด้วยการเล่าเรื่องตัวผู้ศึกษาและจากการสัมภาษณ์บุคคลในระยะหลังคลอดไม่เกิน 6 เดือน โดยเลือกในสภาพต่างฐานะ ต่างการงานอาชีพ ต่างพื้นฐานครอบครัว เพื่อให้มองเห็นข้อเท็จจริงว่าไม่ว่าผู้หญิงในยุคสมัยหรือฐานะชนชั้นใด ย่อมรู้สึกกังวลเรื่องความงามและการเปลี่ยนแปลงด้วยกันทุกคน

เนื่องจากการตั้งครรภ์นั้นมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนสูงมาก ทำให้บางคนมีสภาพผิวเปลี่ยนแปลงไป รูปร่างท้องขยายขนาดเพื่อรองรับเด็กในครรภ์ จึงมีสิทธิ์เกิดโอกาสแตกายนอกจากนั้นยังมีเรื่องอารมณ์ที่ส่งผลให้อ่อนไหวกับคำพูดและกิริยาท่าทางของคนอื่นเป็นพิเศษ จึงไม่แปลกใจเลยว่าทำไมคนท้องถึงร้องไห้บ่อย หรือหงุดหงิดอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน และด้วยสภาพร่างกายที่ยังเหนื่อยง่าย น้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น จำเป็นต้องเดินแอ่นหลังเพื่อจัดสมดุลในร่างกาย บางครั้งก่อให้เกิดความเจ็บปวดต่อกระดูกสันหลังและเชิงกรานที่รองรับน้ำหนักมากเกินไป ซ้ำยังง่วงนอนบ่อย หิวบ่อย ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตหรือกิจวัตรเดิมได้อย่างที่เคยเป็นมา อีกทั้งสถานเสริมความงามหรือสปาที่เน้นความผ่อนคลาย มักให้คำปฏิเสธในการขอรับบริการ เพราะกลัวผลกระทบที่มีต่อเด็กในครรภ์

เมื่อการตั้งครรภ์นั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่สำคัญที่สุดของผู้หญิง สรีระจะแปรเปลี่ยนไปตลอด 9 เดือน นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนี้ อาจไม่ฟื้นคืนดังร่างกายปกติเช่นก่อนตั้งครรภ์ นั่นหมายความว่าความงามที่เคยมีจะถูกแปรเปลี่ยนตลอดไป แต่ด้วยบรรทัดฐานทางสังคมเห็นได้ว่าการตั้งครรภ์ เป็นภาระหน้าที่ที่ผู้หญิงจะต้องยอมรับโดยดูษฎีและไม่มีเงื่อนไข และบทบาทของการเป็นแม่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดของการเกิดเป็นผู้หญิง

ในมุขกลับกัน ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้หญิงสามารถทำหน้าที่ได้เท่าเทียมผู้ชาย แต่สิ่งหนึ่งที่ยังเป็นภาระหน้าที่ทางธรรมชาติคือการตั้งครรภ์ ความคิดหรือมโนทัศน์ของสังคมยังไม่มีการแปรเปลี่ยนไปมากนัก และไม่มีควมรู้มากพอที่จะเข้าใจ เห็นใจ กับอาการที่เปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่เห็นสายตาที่มุ่งความหมายให้ทำใจเท่านั้นเอง

ทั้งนี้ ในเรื่องของการปรับตัว พบว่าสตรีมีครรภ์เกือบทุกคนยอมรับและปรับตัวกับการตั้งครรภ์ของตนเองได้ แม้ว่าภายในใจนั้นจะต้องสั่นคลอน ไม่มั่นใจในตัวเองถึงอนาคตที่กำลังจะ

เกิดขึ้น ทั้งการผ่าตัดคลอด รูปร่างที่ต้องเปลี่ยนไป ทำได้แค่เพียงป้องกันมิให้ความงามของตนเอง ต้องเปลี่ยนแปลงไปมากที่สุด เพราะว่าคนในสังคมต้องการคนสวย แม้จะเป็นคุณแม่ยังสาวก็คงไม่ผิดอะไร ดึกกว่าให้คนกล่าวว่ามีลูกคนเดียวถึงกับหุ้่นล้ม อีกทั้งสามีที่เป็นคนใกล้ชิดถือโอกาสเรียกร่องสิทธิอย่างน่าใจหาย บางครอบครัวห้ามให้ท้องแตกลาย หรือห้ามอ้วน ทั้ง ๆ ที่สตรีมีครรภ์กำลังรับภาระของครอบครัว สร้างหนึ่งชีวิตให้ครอบครัวอยู่ ยิ่งไปกว่านั้นด้วยการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย นอกจากท้องที่ใหญ่โตแล้ว ยังก่อให้เกิดภาวะสว่น้อยลง เช่น หน้าดำ สิว ฝ้า กระ ฯลฯ ซึ่งเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงหรือป้องกันแทบไม่ได้ ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญในการแก้ไขอย่างเดียว

ด้วยวาทกรรมความงามที่สั่งสมมานานได้กล่าวว่า “ผู้หญิงสวยคือผู้หญิงผอม” ทำให้ผู้หญิงที่อยู่ในระยะตั้งครรรภ์และหลังคลอดสวนทางกับวาทกรรมความงามโดยสิ้นเชิง ซึ่งในระยะตั้งครรรภ์ความอ้วนและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นบ่งบอกการเจริญเติบโตของลูกในครรรภ์แต่เมื่ออยู่ในระยะหลังคลอดน้ำหนักและความอ้วนที่ยังหลงเหลืออยู่คือปัญหาของผู้หญิงส่วนใหญ่ ผลิตรภณ์ลดความอ้วนและสถานเสริมความงาม จึงมีโอกาสเข้ามาในชีวิตผู้หญิงหลังคลอดและด้วยโฆษณาตามสื่อต่าง ๆ ที่บ่งชี้ว่าความอ้วนคือปัญหา สถานเสริมความงามต่าง ๆ ได้ใช้บุคคลมีชื่อเสียง ดารา และคนดังที่เป็นคุณแม่หลังคลอดมาเป็นพรีเซนเตอร์ เพื่อสร้างฝันและเน้นย้ำว่าผลิตรภณ์และบริการต่าง ๆ จะช่วยแก้ปัญหาคความอ้วนและความงามได้จริง

อย่างไรก็ตามผู้ศึกษาได้เล่าเรื่องตัวเองและสัมภาษณ์ผู้ที่ต้องเผชิญเรื่องความงามระหว่างตั้งครรรภ์และหลังคลอดจำนวน 3 คน สามารถแบ่งการสรุปได้เป็นข้อเพื่อความชัดเจนในการนำเสนอ ดังนี้

### สรุปผลการศึกษา

#### การเปลี่ยนแปลงด้านความงามเมื่อสตรีตั้งครรรภ์และคลอดบุตร

ผู้ศึกษาพบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนรวมทั้งของผู้ศึกษาเองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความงามเป็นอย่างมาก โดยถือว่าเป็นเรื่องของโชคว่าสตรีมีครรรภ์คนไหนจะเปลี่ยนแปลงมากหรือน้อยกว่ากัน ดังเช่นกรณีศึกษาของคุณนนทิตา ที่มีการเปลี่ยนแปลงสำคัญด้านน้ำหนักตัวและผิวพรรณ จากผู้หญิงผิวขาวใสต้องกลับกลายเป็นผิวคล้ำ มีปื้นดำบริเวณคอและรักแร้ ทั้งยังมีผลกระทบจากยาลดความอ้วนที่กินตั้งแต่ระยะก่อนตั้งครรรภ์ ทำให้เกิดผลโยโย่เอฟเฟกต์ ทำให้อ้วนง่ายกว่าเดิม

แต่ตรงกันข้ามกับตัวผู้ศึกษาเองที่ใบหน้ากลับใสกว่าที่เคยเป็น นอกจากนั้นสรีระย่อมเปลี่ยนแปลงมาก แม้น้ำหนักขึ้นตามเกณฑ์แต่ก็มีปัญหาเรื่องท้องแตกหลาย ส่วนกรณีศึกษาของคุณวริณีที่จำเป็นต้องได้รับการฉีดฮอร์โมนเพื่อป้องกันการแท้ง และด้วยฤทธิ์ของฮอร์โมนทำให้เธอน้ำหนักขึ้นแบบพรวดพราดจนเกือบถึง 100 กิโลกรัม ด้านผู้หญิงในวงการบันเทิงอย่างคุณศิริพิชญ์นั้นก็ได้รับผลกระทบมีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้นโดยเฉพาะที่แขนและขา เมื่อคลอดแล้วทำให้มีผลกระทบต่อการทำงานสายบันเทิงค่อนข้างมาก

จากการศึกษาพบว่าสตรีมีครรภ์ต้องมีการเปลี่ยนแปลงด้านความงาม ได้แก่ ผิวพรรณ รูปร่าง และสภาวะจิตใจโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่มีผู้หญิงคนไหนที่ตั้งครรภ์แล้วจะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่องความสวยงามด้านร่างกายเลย

### ความกังวลเรื่องความงามเมื่อสตรีตั้งครรภ์และคลอดบุตร

เรื่องนี้เป็นประเด็นสำคัญในการสัมภาษณ์อย่างมาก เนื่องจากบางครั้งผู้ให้สัมภาษณ์บางคนก็ไม่สามารถเอ่ยปากบอกและบ่นเรื่องการตั้งครรภ์กับใครได้ เนื่องจากบรรทัดฐานทางสังคมบอกไว้ว่า “คนเป็นแม่ต้องเป็นห่วงลูกมากกว่าตัวเอง” ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนรู้สึกว่าการมีลูกหนึ่งคนต้องมีความเสียสละมาก เพราะก่อนหน้าที่จะตั้งครรภ์ทุกคนเป็นผู้หญิงที่ดูแลตัวเองสูง ใช้จ่ายใช้สอยทุกอย่างเพื่อตัวเองเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเรื่องของความงาม

คุณนนทิตา มีกิจวัตรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย กินยาลดความอ้วนทุกรูปแบบ แม้แต่การลดความอ้วนด้วยการล้างคอ จนเกิดภาวะทางจิตเพื่อให้ตนเองอยู่ในรูปร่างที่ดี แต่เมื่อตั้งครรภ์มีความอ้วนเข้ามาหาโดยที่เธอหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้ต้องทำใจและอายุรูปร่างจนไม่กล้าออกจากบ้านไปไหน เนื่องจากคนทั่วไปจำไม่ได้ว่าเป็นเธอคนก่อน แม้แต่เพื่อนที่ไม่ได้เจอกันมานาน ครั้นเห็นเธอยามท้องก็ตกใจมากและไม่คิดว่าจะเปลี่ยนแปลงไปได้มากขนาดนี้ นอกจากนั้นต้องเผชิญปัญหาหอยคล้ำบนหน้า สิว กระ ทั้งยังมีแรงกดดันจากครอบครัวโดยเฉพาะสามี อย่างเช่นคำพูดกดดันให้ลดความอ้วน ห้ามมีหน้าท้อง ไม่อย่างนั้นจะหนีมีคนอื่น หรือห้ามท้องลาย

ส่วนด้านคุณวริณี ไม่กังวลเรื่องผิวพรรณเพราะว่ามีพื้นฐานสภาพผิวที่ดีอยู่แล้ว แต่กังวลเรื่องความอ้วนเป็นอย่างมาก เนื่องจากก่อนหน้าที่จะท้องนั้นคุณวริณีตามกระแสเรื่องความสวยความงามเป็นอย่างมาก เพราะด้วยความเป็นลูกครึ่งฝรั่งเศษทำให้รูปร่างอวบ จึงลองดูไขมันทำเมโส ผังเข็ม กินยาลดความอ้วน แต่เมื่อท้องนั้นความกังวลยิ่งทวีขึ้นกว่าเดิมเพราะว่าน้ำหนักขึ้นมากถึง 22 กิโลกรัม เพราะต้องฉีดฮอร์โมนเพื่อป้องกันการแท้ง เธอเล่าจุดกังวลที่สุดให้ฟังว่าทุกคนในครอบครัวให้เธอกินอาหารดี ๆ เพื่อบำรุงครรภ์ ใครไปไหนมาก็ซื้อของกินมาให้ แต่เมื่อกิน

แล้วก็มีได้ยินเสียงค่อนข้างต่าง ๆ เช่น เดี่ยวจะวังจะลดไม่ลง หรือกินแบบนี้ไม่ได้อยู่ที่ลูกหรือก้มทำให้รู้สึกเครียดและกังวลมาก ๆ เพราะไม่รู้จะต้องทำตัวอย่างไร ห่วงทั้งสุขภาพลูกและตัวเอง

ด้านคุณศิริพิชญ์กังวลแค่เพียงเรื่องน้ำหนัก เนื่องจากเป็นคนโคร่งใหญ่อ้วนง่ายกว่าคนปกติ แต่โชคดีตรงที่ไม่มีใครในครอบครัวหรือเพื่อน ๆ บ่นว่าเธออ้วนเลยสักนิด ความกังวลเรื่องน้ำหนักนี้เป็นสิ่งที่อยู่ในใจเธอคนเดียว ไม่ได้มีแรงเสริมเหมือนคนอื่น ๆ

สำหรับตัวผู้ศึกษาเองมีความกังวลใจเป็นอย่างมาก เรื่องการตั้งครรภ์และความเครียดที่ตามมา ต้องยอมรับว่าแรกเริ่มไม่ได้อยากมีลูกและต้องการใช้ชีวิตดูแลตนเองเท่านั้น เมื่อลูกกำเนิดขึ้นมาในใจก็แอบโกรธลูกว่ามาแล้วทำให้รูปร่างเปลี่ยนและผิวพรรณแตกลาย อีกทั้งคนรอบข้างไม่ให้ความใส่ใจเท่าที่ควร ทุกคนคิดว่าการทำงานเป็นเรื่องธรรมดา ความกังวลนี้จึงเกิดขึ้นเพราะตนเองต้องรับภาระนี้คนเดียว เนื่องจากสามีไปทำงานต่างประเทศ

ส่วนเรื่องของการคลอดนั้นพบว่า การผ่าตัดเป็นวิธีที่ให้ความสะดวกสบายและความปลอดภัยต่อแม่เป็นอย่างมาก แต่ว่าการตัดสินใจในการผ่าตัดนั้นจะไม่ใช่ว่าจะตัดสินใจเพียงคนเดียว ด้วยผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ลูกคนแรกทำให้ต้องฟังเสียงรอบข้างมาก และด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ทำให้ครอบครัวและคนรอบข้างเป็นผู้เลือกวันเวลาที่จะทำการผ่าตัด โดยไม่เป็นห่วงจิตใจของสตรีที่ตั้งครรภ์มากนัก เช่น กรณีศึกษาของคุณนนิตา ต้องยอมตามใจพ่อสามีที่เป็นคนชอบดูดวง เลยกำหนดเวลาผ่าคลอดให้ เป็นต้น

### วิถีแก้ไขความกังวลในเรื่องความงามของสตรีมีครรภ์และหลังคลอด

ด้วยสื่อโฆษณาที่มีผลเป็นอย่างมากทำให้ผู้ศึกษาและผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนเลือกวิธีเดียวกัน คือการลดน้ำหนักในสถานลดน้ำหนักที่ได้มาตรฐาน โดยเฉพาะคุณวิริณีที่เข้าคอร์สทุกวัน ทุกคนรู้สึกเหมือนกันว่าเมื่อคลอดแล้วจะต้องหาหนทางที่จะฟื้นคืนรูปร่างและผิวพรรณให้กลับมาดูดีเช่นเดิม โดยพึ่งพึ่งผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและดูแลตัวเองที่ประกอบการโฆษณาว่าเป็นทางเลือกของผู้หญิงหลังคลอดได้ โดยนำดาราทันที่ตั้งครรภ์มาโฆษณาให้เห็นผลจริง ซึ่งคุณศิริพิชญ์เองก็เป็นหนึ่งในพรีเซ็นเตอร์ของสถานบริการเสริมความงามแห่งหนึ่ง

ทั้งนี้ นอกเหนือจากการเข้าสถานบริการเสริมความงามแล้ว ผู้ศึกษา คุณวิริณี และคุณนนิตา ยังใช้วิธีกินอาหารเสริมเพื่อลดความอ้วน ในช่วงที่ดื่มนมบุตรแล้ว แต่คุณศิริพิชญ์เลือกที่ลดอาหารและเลือกกินปลาให้มากขึ้นเท่านั้น เนื่องจากให้นมแม่แก่ลูก การอดอาหารอาจเป็นผลให้ไม่มีน้ำนมได้ นอกจากนั้นทุกคนยังหาความรู้เรื่องการดูแลรักษารูปร่างตัวเอง อย่างเช่น

การอยู่ไฟ การเลือกเครื่องสำอางสำหรับการทำผิวที่แตกสลาย ซึ่งเมื่อผ่านระยะเวลาหลังคลอดมากว่า 6 เดือนแล้ว ทุกคนยังมีน้ำหนักมากกว่าตอนรูปร่างก่อนตั้งครรภ์ ประมาณ 5-10 กิโลกรัม

นอกจากการหาข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ตหรือหนังสือแล้ว การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ผู้หญิงหรือคนในครอบครัวที่เคยผ่านช่วงวิกฤตทางรูปร่างนี้ยังได้ผลที่ดีมาก เพราะนอกจากข้อมูลที่ได้รับปรับใช้บางส่วนแล้ว ยังได้ความสบายใจและผ่อนคลายจากความเครียดที่ต้องเลี้ยงลูกอีกด้วย อย่างเช่น ผู้ศึกษามีอาการเจ็บบริเวณลิ้นปี่เป็นอย่างมาก พี่สาวจึงบอกว่าเป็นอาการของมดลูกเข้าอู่ หรือคุณนนิตา พูดคุยกับเพื่อนข้างบ้านเรื่องรูปร่าง เพื่อนแนะนำว่าช่วงนี้อ่ายาเพ็งเครียดเรื่องรูปร่าง เพราะกว่ารูปร่างจะเข้าที่แบบเขาต้องอาศัยระยะเวลา จนลูกโตเกือบชวบ เมื่อถึงเวลานั้นจะผอมไปเอง

บทสรุปนี้จะเห็นได้ว่าการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายมีน้อย เนื่องจากภาวะการผ่าตัดหลังคลอดยังไม่อำนวยให้ออกกำลังกายได้มากนัก อีกทั้งภาวะการทำงานและดูแลลูกค่อนข้างหนัก ทำให้อยากลดความอ้วนแบบสบาย ๆ และผ่อนคลายไปในตัวอย่างการเข้าคอร์สสถานเสริมความงามมากกว่า

### บริบทที่เข้ามาข้องเกี่ยวกับความกังวลในเรื่องความงามของสตรีมีครรภ์และหลังคลอด

ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ถูกคนแรกย่อมตื่นเต้นและกังวลใจไปสารพัด เพราะนอกจากความดีใจแล้ว ยังมีความลำบาก ความเจ็บปวดตามมาอีกมากมาย และที่สำคัญมันเป็นความรู้สึกที่ไม่เคยผ่านมาก่อน ธรรมชาติของมนุษย์จึงเกิดความหวาดกลัวเพื่อเป็นกลไกในการป้องกันตนเองขึ้นมา ดังนั้นบริบทที่สำคัญของความงามในสตรีตั้งครรภ์คงหนีไม่พ้น คนในครอบครัว อาทิ แม่ พี่สาว สามี แม่สามี , เพื่อนสนิทและเพื่อนที่ทำงาน รวมทั้งคนรู้จักภายนอกที่ไม่ได้มีอิทธิพลต่อความคิดของสตรีตั้งครรภ์มากนัก

สตรีตั้งครรภ์จะฟังทุก ๆ ความคิดเห็น เมื่อคนรอบข้างออกความเห็นเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของเธอ ซึ่งมักนำมาด้วยความสบายใจ ความอบอุ่นใจ ตรงกันข้ามหากการออกความเห็นนั้นมุ่งไปในทางลบ และไม่ได้บอกหนทางแก้ไขที่ดีพอสมควร ก็จะทำให้สตรีตั้งครรภ์เกิดความเครียด ความหม่นหมอง เก็บเนื้อเก็บตัว เพราะแต่เธอต้องการพลังจากคนรอบข้างที่คอยประคับประคองใช้ชีวิตผ่านช่วงวิกฤตนี้ไปได้

ผู้ศึกษาได้รับการแสดงความคิดเห็นในที่ทำงานบ่อยครั้ง แต่แต่ละครั้งหนีไม่พ้นเรื่องน้ำหนักตัว และเรื่องการคะเนเพศลูก ทุกคนคิดว่าผู้ศึกษาผิวพรรณดีขึ้นน่าจะได้อยู่แล้ว เมื่อทุกคนพูดอย่างนั้นกลายเป็นพลังและความเชื่อว่าผู้ศึกษาต้องได้ลูกสาวเป็นอย่างมาก เมื่ออัลตราซาวด์

ดูแล้วปรากฏว่าผู้ศึกษาได้ถูกชายทำให้ผู้ศึกษารู้สึกผิดหวังมาก ทั้ง ๆ ที่ก่อนตั้งครมผู้ศึกษาไม่ได้เจาะจงหรือนึกคิดเรื่องเพศถูกมาก่อนเลย แต่ว่าทกรรมที่ผู้ศึกษาได้ยินอยู่ทุกวันทำให้ผู้ศึกษาคิดไปเอง ต่างจากคุณศิริพิชญ์ที่มีคนรอบข้างให้กำลังใจ ทุกคนระดับประคองเป็นอย่างดี โดยเฉพาะสามีที่ไม่เคยตั้งความหวังกับเพศถูกหรือคาดคั้นให้รูปร่างดีดั้งเดิม การตั้งครมของคุณศิริพิชญ์จึงผ่านไปได้อย่างสบายใจ

ด้านคุณวริณีและคุณนนทิตาพบสภาวะการณีก่อให้เกิดความเครียด คือเพื่อน ๆ และคนในครอบครัวเป็นกังวลเรื่องความงามแทน จึงพูดบ่นให้ฟังตลอดเวลา ทำให้เกิดความเครียดเรื่องความงามอย่างต่อเนื่อง ซ้ำทั้งสองท่านนี้ก็มีบุคลิกชอบดูแลตนเองอยู่แล้ว เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแบบสุดโต่ง จึงเกิดความเครียดกลางคิดว่าการมีลูกเป็นเรื่องที่ต้องเสียสละมากจริง ๆ

### **สื่อมีอิทธิพลต่อความกังวลของหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด**

บทสรุปในข้อนี้คือไม่แปลกที่สตรีตั้งครรภ์จะกังวลใจ แต่ความกังวลใจนั้นจะเพิ่มขึ้นหรือน้อยลงนั้นย่อมขึ้นอยู่กับบริบทรอบข้างเป็นสำคัญด้วยว่า บุคคลเหล่านั้นมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสตรีตั้งครรภ์มากน้อยเพียงใดด้วย เนื่องด้วยพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอดนั้นจำเป็นต้องดูแลร่างกายของตนเองเป็นอย่างมาก ทำให้กิจวัตรประจำวันเปลี่ยนแปลงไป จากเคยออกจากบ้านสบาย ๆ กลับต้องอยู่บ้านเฉย ๆ สิ่งที่ทำได้เพื่อให้เท่าทันสถานการณ์และเพื่อให้ชีวิตไม่น่าเบื่อมีสีสัน จำเป็นต้องเสพสื่อที่ปะทะเข้ามามากมายหลายทาง เช่น ทีวี วิทยุ อินเทอร์เน็ต นิตยสาร เป็นต้น

สื่อเหล่านั้นนอกจากมอบเนื้อหาข่าวสาร ความบันเทิงที่มีสาระและไร้สาระ ยังมีการโฆษณาาร่วมอยู่ด้วย ทั้งนี้ เมื่อเจาะจงไปถึงสื่อที่มีผู้หญิงเป็นเป้าหมายจะมุ่งเน้นและให้คุณค่าไปกับผู้หญิงสวย หุ่นดี สร้างภาวะแห่งความได้เปรียบขึ้นมา เมื่อผู้หญิงที่มีรูปร่างไม่ดี หรือไม่มี ความสวยพอเท่าดารามาดู จึงเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นด้อยค่า สวยไม่เพียงพอ เกิดความกังวลในจิตใจ เชื่อว่าสิ่งที่สื่อเสนอมาเรื่อย ๆ นั้นคือความจริง จนกลายมาเป็นวาทกรรม ว่าความสวยคือความผอมเป็นสิ่งที่ถูกต้อง หลายครั้งมีการนำดาราก็ผ่านการคลอดบุตรมาถ่ายรูปร่างด้วยสีหน้าเศร้า เนื่องจากความอ้วน มาเปรียบเทียบกับอีกภาพซึ่งผ่านขั้นตอนการตกแต่งแล้วของดาราคณเดิมหลังเข้ารับบริการ ที่มีรอยยิ้มเปล่งปลั่ง เป็นการบ่งบอกว่าการเข้ารับบริการเป็นสิ่งที่ยุติหลังคลอดควรทำ ดังนั้นสื่อจึงมีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่ง ถึงการหาทางออกของคุณแม่หลังคลอดให้เข้ารับบริการตามสถาบันลดน้ำหนักหรือซื้อเครื่องสำอางค์ราคาแพงต่าง ๆ เพื่อช่วยชุบชีวิตและสร้างความมั่นใจของสตรีหลังคลอดให้เกิดขึ้นดังเดิมได้

## ข้อเสนอแนะในการศึกษา

### สิ่งที่สตรีมีครรภ์และหลังคลอดพึงปฏิบัติเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความกังวลเรื่องความงาม

อันที่จริงแล้วไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกเลยสักนิด ที่สตรีตั้งครรภ์จะมีความกังวลมากกว่าผู้หญิงในสภาวะอื่น ๆ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทั้งฮอร์โมนในร่างกาย ต้องรับมือกับชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้นมา พร้อม ๆ ความมั่นใจเรื่องความสวยงามกำลังจะสูญหายไปด้วย

### ข้อควรปฏิบัติสำหรับตนเอง

1. **เรียนรู้และศึกษาการเปลี่ยนแปลงของตนเอง** – ไม่ว่าจะใครจะเป็นอย่างไร แต่คุณควรเรียนรู้ที่จะต้องดูแลตนเองให้ดีที่สุด ศึกษาว่าการเปลี่ยนแปลงแต่ละไตรมาสเป็นอย่างไร ภาวะหลังคลอดที่เราต้องเผชิญ หรือแม้แต่อาการผิดปกติที่ควรระมัดระวัง สิ่งเหล่านี้จะช่วยสร้างความมั่นใจในการตั้งครรภ์ได้มากขึ้น ที่สำคัญทำให้คุณสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องอีกด้วย
2. **หนักแน่นต่อคำพูดของคนรอบข้าง** – ไม่ว่าจะใครจะพูดอย่างไร เราต้องรู้ตัวเองให้ดีที่สุดว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ มีคำตอบให้ตัวเองทุกช่วงขณะที่เกิดคำถาม อาทิ หากมีคนถามว่าทำไมแม่ไม่ยอมลดความอ้วนขนาดคลอดแล้ว เราสามารถตอบตัวเองได้ว่าเพราะเรากำลังให้นมแม่แก่ลูกซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุดอยู่ ใครจะพูดอย่างไรก็ช่างเขา ถ้าเรามั่นใจในตัวเองเสียอย่าง
3. **ยืนยันกับสิ่งที่ตนเองต้องการ** – เพื่อความสบายใจของคุณเอง คุณควรใช้เวลาในการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวคุณ อย่างเช่น วิธีคลอด การเลี้ยงลูก เป็นต้น เพราะไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไรก็ยังถือว่าได้ผ่านการคิดมาแล้ว ดีกว่าโดนบังคับขณะที่คุณกำลังกระอักกระอ่วนหรือยังมีความรู้ไม่เพียงพอ
4. **ห้ามทิ้งการดูแลตัวเอง** – แม้ว่าเรายังไม่รู้ขนาดของลูก แต่กับตัวเราแล้วสามารถวางแผนการใช้ชีวิตได้ โดยที่คุณไม่กดดันจนเกินไป เช่น เมื่อเลิกให้นมลูกแล้ว จะเน้นการลดน้ำหนักให้เท่ากับช่วงตั้งครรภ์ สิ่งเหล่านี้เพื่อเป็นกำลังใจว่า แม้เราเป็นแม่แต่ตัวตนเราก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยน คุณสามารถจัดสมดุลให้ชีวิตได้เพื่อความชุ่มชื่นในจิตใจตัวเอง
5. **กระจายงานให้คนรอบข้างบ้าง** – คุณทราบไหมว่าทุกคนในครอบครัวพร้อมจะช่วยเหลือคุณอยู่แล้ว เพียงแต่เขาไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้างเท่านั้นเอง ดังนั้น คุณอาจจะวาน

สามีช่วยซักเสื้อผ้าและล้างชามของลูก หรือฝากลูกไว้กับคุณยายขณะที่คุณไปทำธุระส่วนตัว เพื่อให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและมีเวลาจัดการตัวเองมากขึ้น

**6. เลือกการลดน้ำหนักทางบวก** – ตามหลักทางการแพทย์แล้วหญิงตั้งครรภ์เมื่อคลอดบุตรเรียบร้อยแล้ว น้ำหนักส่วนเกินจะค่อย ๆ ทายอดลงไปเอา เนื่องจากความเหนื่อยอ่อนในการเลี้ยงดูบุตร แต่ทว่ายังมีผู้หญิงอีกหลายคนที่ยังคงมีน้ำหนักส่วนเกินและหวังให้สภาพรูปร่างกลับฟื้นดังเดิม จึงอยากแนะนำการออกกำลังกายซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลที่สุด ในการฟิตแอนด์เฟิร์มรูปร่างพร้อมทั้งยังได้ความแข็งแรงมาเป็นของแถมด้วย อาทิ จ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ โยคะ โยคะร้อน พิลาทิส พิทบอล หรือแม้แต่การเดินเล่นเป็นประจำ ทำงานบ้าน อุ้มลูกเดินไปมาด้วยกัน ก็ช่วยให้น้ำหนักลดลงและเผาผลาญแคลลอรี่ได้เช่นกัน

**7. เลือกรับสื่อ ศึกษาข้อเท็จจริง** – ปฏิเสธไม่ได้ที่ยุคปัจจุบันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ดังนั้นไม่ว่าสื่อหรือการโฆษณาจะว่าอย่างไร คุณจะต้องรู้ว่าตนเองมีสิทธิ์เลือก และมีสิทธิ์ที่จะเชื่อ นำเอาข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์ถึงข้อเท็จจริงให้มาก เพื่อจะได้ไม่กังวลและเข้าใจตนเองได้อย่างดีที่สุด

**8. หาที่ปรึกษาดี ๆ สักคน** – อาจเป็นคนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทที่สามารถรับฟังเรื่องราวของเราได้ทุกเรื่องโดยไม่ตำหนิหรือท้วงติงให้เราารู้สึกแย่เพิ่มขึ้น หรือเขียนบันทึกระบายความรู้สึกในแต่ละวันลงไดอารี่ส่วนตัว สำหรับคุณแม่โลกไซเบอร์ อาจเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ลงในเว็บบล็อกของตัวเองเพื่อให้คนอื่น ๆ เข้ามาอ่านและแสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ได้ แต่ควรระวังคำวิจารณ์ด้านลบซึ่งจะทำให้สะเพีงใจเข้าไปอีก

### **คนรอบข้าง (คนภายนอก) ควรปฏิบัติตัวอย่างไรกับสตรีมีครรภ์และหลังคลอด**

ดังข้อสรุปที่กล่าวไว้ว่าคนรอบข้างมีอิทธิพลต่อสตรีตั้งครรภ์เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท หัวหน้างาน ฯลฯ ดังนั้นสตรีมีครรภ์และหลังคลอดมักได้รับความไม่สบายใจและความกังวลใจจากคนรอบข้างเสมอ เนื่องจากบางครั้งการพูดหรือการแสดงความคิดเห็นมิได้เข้าใจ หรือเรียนรู้พัฒนาการของคนท้องมากเท่าไรนัก ทำให้คำพูดที่กล่าวมานั้นบั่นทอนสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก

อย่างเช่น คนภายนอกมักแซวสตรีตั้งครรภ์เรื่องความอ้วน อาทิ คลอดหรือยังทำไมเหมือนใกล้คลอด (ทั้ง ๆ ที่ตั้งครรภ์ไม่กี่เดือน) หรือเมื่อคลอดบุตรเรียบร้อยแล้วกลับมาทำงาน กลับกล่าวว่า ยังไม่คลอดอีกหรือ มีอีกคนหรือเปล่า หมอทำคลอดไม่หมดหรือ ฯลฯ

## ข้อควรปฏิบัติสำหรับคนรอบข้าง

1. **รู้จักเรียนรู้เพิ่มเติม** - เมื่อมีสตรีตั้งครรภ์เป็นหน้าที่ของคนรอบข้างที่จะต้องหาความรู้ เพื่อเป็นที่ปรึกษาและรับมือกับอารมณ์และร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปของสตรีตั้งครรภ์ที่อยู่รอบตัวได้ อาทิ เรื่องอาหาร ควรชักชวนให้คนท้องกินอาหารที่มีประโยชน์

2. **ห้ามคะเนการคลอด** - โดยเฉพาะเมื่อสตรีตั้งครรภ์มีบุตรคนแรก ไม่จำเป็นเลยที่คนรอบข้างต้องคะเนการคลอดแทนสูตินารีแพทย์ เนื่องจากในกระบวนการคลอดนั้น มีอาจคาดการณ์ได้ว่าการคลอดจะเป็นแบบธรรมชาติ หรือต้องการวิธีช่วยเหลืออย่างการผ่าตัด การคะเนการคลอดด้วยประสบการณ์ของคนรอบข้าง ทำให้สตรีตั้งครรภ์มีความกังวลใจมากขึ้นไปอีก ทั้งที่สภาวะแต่ละคนไม่มีทางที่จะเหมือนกันได้ และพึงระลึกเสมอว่าทารกในครรภ์จะเป็นหญิงหรือชายนั้นอาจไม่ได้แสดงออกมาว่าตอนท้องแม่สวยหรือไม่สวยเสมอไป

3. **กระบวนการการเยี่ยมอย่างมีมารยาท** - เมื่อสตรีตั้งครรภ์คลอดบุตร มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้สตรีหลังคลอดนั้นได้พักผ่อนจากการเจ็บปวดและความเหนื่อยล้าจากการคลอด บางครั้งการที่สตรีหลังคลอดบอกไม่ต้องมาเยี่ยม นั่นคือเรื่องจริงมิใช่การปฏิเสธเพราะเกรงใจ ที่สำคัญคนรอบข้างควรเยี่ยมด้วยมารยาทที่ดี ไม่พูดจาบั่นทอนสตรีเพิ่งคลอดบุตร อาทิ แผลผ่าตัดนี้เหม็นหรือเปล่า สกปรกไหม เป็นต้น

4. **ไม่ควรท้วงติงเรื่องวิถีชีวิตและความงาม** - คนภายนอกนิยมให้คำแนะนำและวิจารณ์เรื่องการเงิน การแต่งตัว การใช้ชีวิต ของสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด สิ่งเหล่านั้นนอกจากเป็นการก้าวท้าวเรื่องส่วนตัวแล้ว ยังทำให้สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดซึ่งกำลังอยู่ในภาวะไม่ปกติรู้สึกแยเข้าไปอีก อาทิ เมื่อตั้งท้องแล้วเก็บเงินไว้ให้ลูกเยอะ ๆ นะ, ทำไมไม่ซื้อทองให้ลูก, เลิกซื้อของให้ตัวเองได้แล้ว เก็บเงินไว้ให้ลูกบ้าง, ท้องแล้วทำไมแต่งหน้าจัด, คลอดแล้วยังอ้วนอยู่เลยคงไม่เหมือนเดิมแล้วมั้ง, อ้วนอย่างนี้เดี๋ยวสามีก็มีคนอื่นหรอก, เป็นแม่คนแล้วนะแต่งตัวเก่งอย่างนี้จะเอาเงินที่ไหนเลี้ยงลูก เป็นต้น เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดเป็นสุขกับการเลี้ยงลูกและการใช้ชีวิต คำวิจารณ์ต่าง ๆ นานาจึงไม่ควรพูดให้สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดไม่สบายใจ

## ครอบครัว (คนภายใน) ควรปฏิบัติตัวอย่างไรกับสตรีมีครรภ์และหลังคลอด

สตรีตั้งครรภ์รู้สึกว่ายู่ในครอบครัวตัวเองและเคยมีประสบการณ์มาแล้ว สามารถช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาให้ได้ อย่างเช่น แม่ ป้า พี่สาว น้องสาว ลูกพี่ลูกน้องผู้หญิง แม่สามี เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมีสตรีตั้งครรภ์ครั้งแรกในครอบครัว เป็นหน้าที่ที่คนภายในครอบครัว

จะต้องปกป้องสตรีตั้งครรภ์จากคำพูดของคนภายนอก และบอกเล่าถึงอาการที่สตรีตั้งครรภ์จะต้องเจอ อาทิ อาการเจ็บท้อง อาการมดลูกเข้าอู่ เพราะคนภายในเป็นบุคคลที่สตรีตั้งครรภ์ไว้วางใจมากที่สุด

### ข้อควรปฏิบัติสำหรับคนในครอบครัว

1. **ดูแลยามก่อนคลอดและหลังคลอด** – ก่อนคลอดคนในครอบครัวสามารถสร้างความมั่นใจ และเป็นกำลังใจ ให้กับสตรีตั้งครรภ์ที่หวั่นไหวจากคำพูดของคนภายนอกได้ และในขณะหลังคลอดควรดูแลใส่ใจโดยเฉพาะเรื่องกายภาพและความงาม อาทิ ขั้นตอนการอยู่ไฟ ขั้นตอนการให้นมลูก การอาบน้ำ ฯลฯ ที่สำคัญคนในครอบครัวสามารถกันบุคคลภายนอกที่สตรีหลังคลอดไม่พึงประสงค์ ให้ออกจากห้องเยี่ยมหรือขณะพักผ่อนได้

2. **เตรียมสิ่งของและสถานที่** – เมื่อสตรีหลังคลอดไม่สามารถจัดการพื้นที่รอบตัวได้ดีเท่าที่ควร เป็นหน้าที่ของคนในครอบครัวที่ควรเรียนรู้ด้านกายภาพ อย่างเช่น เมื่อผ่าตัดสตรีหลังคลอดต้องนอนบนเตียงเพื่อสะดวกในการลุกนั่งมากกว่านอนบนพื้น จัดห้องให้เป็นส่วนตัวเพื่อสะดวกในการให้นม มีมุขของใช้ เช่น กระติกน้ำร้อน ผ้าอ้อมลูก เป็นต้น

3. **การเยี่ยมไข้** – แม้ว่าจะเป็นญาติสนิทหรือคนในครอบครัว แต่การไปเยี่ยมไม่ว่าจะเป็นที่โรงพยาบาลหรือที่บ้าน ก็ควรเข้าใจด้วยว่าสตรีหลังคลอดอยู่ในระยะพักฟื้น ควรจะพักผ่อนมาก ๆ ไม่ใช่ญาติคนนั้นคนนี่มา ตามมารยาทแล้วคนป่วยก็ต้องลุกขึ้นมาสวัสดีทักทาย และที่สำคัญโรงพยาบาลไม่ใช่สถานที่พบญาติ ดังนั้นควรให้ความสำคัญเป็นส่วนตัวกับสตรีหลังคลอดด้วย เนื่องจากอาจมีการให้นมลูกหรือแพทย์พยาบาลต้องเข้ามาตรวจดูแล การที่มีคนอยู่ทำให้สตรีหลังคลอดเกิดความกระดากอาย เช่นกรณีผู้ศึกษาเองที่เครียดกับการนั่งเฝ้าของแขกที่มาจนน้ำนมไม่ไหล

### สามีควรปฏิบัติตัวอย่างไรกับภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์และหลังคลอด

เด็กคือภาระและการดูแลของทั้งพ่อและแม่ พร้อมทั้งบุคคลที่อยู่แวดล้อม ดังนั้น พ่อของเด็ก จึงมีบทบาทสำคัญในการดูแลและใส่ใจ เนื่องจากเป็นผู้ที่รู้จักสตรีตั้งครรภ์ และมีพลังกำลังใจที่จะดูแลเรื่องต่าง ๆ ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเอกสาร การตัดสินใจระหว่างตั้งครรภ์ หรือแม้แต่การดูแลทางด้านจิตใจด้วย

ตามปกติแล้วพ่อมักจะถูกกันออกไปในกระบวนการคลอด หรือทุก ๆ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องภายในของผู้หญิง ทำให้พ่อรู้สึกว่ามีหน้าที่ของตนเอง หรือตนเองนั้นไม่สามารถช่วยอะไรภรรยาได้ จึงอยากให้มุมมองนี้เปลี่ยนแปลงไป เพราะที่จริงแล้วพ่อควรเป็นคนที่อยู่ใกล้ซิดที่สุดกับแม่ เป็นส่วนหนึ่งในการคลอดและการดูแลลูก เพราะเมื่อแม่ต้องการทำกิจวัตรส่วนตัวพ่อจะสามารถเข้ามาเสริมและเติมเต็มครอบครัวได้

**พ่อต้องมีความรู้เท่าแม่** – สามีกับภรรยาควรหาความรู้ร่วมกันเมื่อเริ่มตั้งครรภ์ ว่าจะเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ความงามที่เปลี่ยนแปลงไป (เมื่อสามีเข้าใจ การเรียกร้องก็จะน้อยลง) และการเริ่มต้นเลี้ยงดูลูก

**พ่อต้องเป็นตัวเสริม** – เพียงแค่ความรู้หรือความเข้าใจไม่เพียงพอ แต่พ่อต้องเป็นตัวเสริมในทุก ๆ ด้านและฟังภรรยาโดยไม่กังขา หากอยู่ในสถานการณ์คับขันก็จะสามารถช่วยเหลือได้ ดังนั้นควรรับฟังทุกคำร้องขอของภรรยาขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด โดยใช้วิจารณญาณและความรู้ที่ศึกษาร่วมกันมา

**สามีกับบทบาทเรื่องความงาม** – สามีไม่ควรกล่าวว่า กระแนะกระแหน หรือคาดหวังให้ภรรยากลับมาสวยดังเดิมในเวลาอันรวดเร็ว เพราะเรื่องนี้เป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนต้องการอยู่แล้วเพียงแต่หน้าที่ที่สำคัญที่สุดขณะนี้คือการดูแลลูก ซึ่งสามีควรแสดงน้ำใจในการช่วยกันเลี้ยงดูโดยทั้งความเชื่อแบบเก่าว่าการเลี้ยงดูลูกหรือการดูแลบ้านเป็นหน้าที่ของผู้หญิงเท่านั้น จากนั้นควรให้ภรรยามีเวลาในการดูแลตัวเองบ้าง เช่น สามีเลี้ยงดูขณะรอภรรยาไปทำสปา นวดตัว เสริมสวย หรือออกกำลังกาย สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้นอกจากจะทำให้ภรรยามีความสุขและมีแรงในการเลี้ยงดูมากขึ้น คนรอบข้างที่พบเห็นต่างก็ชื่นชมในความไม่เห็นแก่ตัวของผู้ชายด้วย