

## บทที่ 7

### กระบวนการปรับตัวเพื่อคงความเป็นหญิงสมบูรณ์: เสริมสร้างอำนาจ สร้างสรรค์สุขภาพ และสรรสิ่งชดเชยความพร้อม

ผู้หญิงหลังการตัดมดลูกแล้วมีข้อค้นพบว่า การไม่มีมดลูกนั้นมีผลกระทบต่อชีวิตของผู้หญิง ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ สูญเสียอำนาจ และขาดความสุขความสมบูรณ์ใน ความหญิง ที่ทำให้ผู้หญิงต้องปรับตัวเพื่อการดำรงอยู่และคงไว้ซึ่งความเป็นผู้หญิงที่สมบูรณ์ให้เป็น ที่ยอมรับที่สังคมประกอบสร้างผู้หญิงคนหนึ่งขึ้นมาในสังคม ผู้หญิงตัดมดลูกเหล่านี้ต้องปรับตัวกับ การเปลี่ยนแปลงจากการเคยมีมดลูกไปสู่ภาวะการไม่มีมดลูกและดำรงชีวิตอยู่กับการไม่มีมดลูก ผู้หญิงบางคนปรับตัวได้ดี ขณะที่บางคนปรับตัวได้ช้า ทำให้ผู้หญิงหลังตัดมดลูกแต่ละคนมีความ ต้องการความช่วยเหลือที่แตกต่างกัน ดังนั้นบทนี้จึงแสดงข้อค้นพบสำคัญ 2 ประการ คือ กระบวนการปรับตัวเพื่อคงความเป็นหญิงสมบูรณ์ และความต้องการความช่วยเหลือของผู้หญิง หลังการตัดมดลูก และช่วยท้ายเป็นการสรุปและอภิปรายข้อค้นพบ มีดังนี้

#### 1. กระบวนการปรับตัวเพื่อคงความเป็นหญิงสมบูรณ์

ผู้หญิงหลังตัดมดลูกต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย การรับรู้ต่อตัวตน และสิ่ง กระทบภายนอกที่มาจาก สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวาทกรรมต่างๆ ที่กระทำกับผู้หญิง ฉะนั้น ผู้หญิงแต่ละคนจึงมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันการศึกษานี้มีข้อค้นพบว่าผู้หญิงมีกระบวนการ ปรับตัว 2 ช่วง ในช่วงแรก คือ กระบวนการปรับตัวภายในหนึ่งปีหลังตัดมดลูก และในช่วงหลัง คือ กระบวนการปรับตัวหลังตัดมดลูกหนึ่งปีไปแล้ว ดังนี้

##### 1.1 กระบวนการปรับตัวภายในหนึ่ง ปีหลังตัดมดลูก

ผู้หญิงหลายคนต้องเผชิญกับพยาธิสภาพที่คุกคามต่อชีวิตผู้หญิง การตัดมดลูกเป็น การกำจัดสาเหตุ แต่การผ่าตัดเป็นการทำลายเนื้อเยื่อร่างกายของผู้หญิง การปรับตัวในช่วงแรก เมื่อ ผ่าตัดมดลูกออกจะเน้นที่ร่างกายโดยกระบวนการปรับตัวของผู้หญิงมีเป้าหมาย 2 ประการ คือ 1) ทำทุกอย่างเพื่อให้ร่างกายฟื้นหายกลับมาเป็นปกติ 2) เสริมสร้างร่างกายให้สามารถทำงาน ทำหน้าที่ ได้ตามปกติ

###### 1.1.1 ทำทุกอย่างเพื่อให้ร่างกายฟื้นหายกลับมาเป็นปกติ

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษารับรู้ตรงกันว่าหลังผ่าตัดมดลูกออกตนคาดหวังที่ จะหายจากโรคที่เป็น แต่การผ่าตัดทำให้ร่างกายอ่อนแอลง จากกระบวนการผ่าตัด หลังการผ่าตัด

ผู้หญิงจะปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของผู้ให้การรักษาเพื่อให้หายจากโรค แผลหายเร็ว ไม่ติดเชื้อ ไม่มีโรคแทรกซ้อนจากการผ่าตัด และมาตรวจตามนัด ส่วนผู้หญิงที่ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้ง 2 คู่ ที่มียังอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ จะได้รับฮอร์โมนทดแทนในช่วงแรก ผู้หญิงจะได้รับการเอาใจใส่จากบริการสุขภาพ ประกอบกับมีความพึงพอใจกับการหายจากโรค หายจากอาการทุกข์ทรมาน ดังนี้

“หลังผ่าตัดที่ทำตามที่หมอบอกหมด กินยา ไม่ให้แผลโดนน้ำ ไปเอายา เอชอาร์โมนมากิน กินจนหมด กินมาได้ 6 เดือน...พอหายดีไม่มีเวลาไปเอายาฮาร์โมนก็เลยเลิกกิน...เพศสัมพันธ์ที่ไม่ให้เลยจน 3 เดือน คือ กลัวเห็นบางคนแผลแยก...กลัว” (พุดซ้อน หญิงคู่ อายุ 56 ปี คริสต์ ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้าง จากเนื้องอกที่มดลูก IDKI35020313)

ในช่วงปีแรกผู้หญิงจะได้รับการดูแลที่มีความต่อเนื่องในคนที่แพทย์วินิจฉัยว่ายังไม่หายขาด เช่น ตัดมดลูกออกเนื่องจากเป็นมะเร็ง จะได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องจนหายขาด

“นี่จะระวัง กินอาหารอย่างของหมักของดองจะไม่กินเลย กลัวแผลคัน อักเสบ ...ของบึงย่างก็ไม่กิน แบบกลัวไม่หาย...อย่างหมोजะนัดป่าไปรักษามะเร็งให้เคโม ป่าไปตลอด ก็เรากลับตายนินะ...” (สาตีหญิงหม้าย อายุ 53 ปี พุทธ ตัดมดลูกออกอย่างเดียว จากมะเร็งระยะต้นที่มดลูก IDKI05010204)

#### 1.1.2 เสริมสร้างร่างกายให้สามารถทำงาน ทำหน้าที่ได้ตามปกติ

ถึงแม้จะรับรู้ว่าไม่สามารถมีลูกได้อีกหลังตัดมดลูกผู้หญิงก็ทำใจยอมรับได้เพราะดีกว่าเจ็บป่วย หรือทนกับอาการของโรคที่รุนแรง และอาจถึงกับเสียชีวิต ฉะนั้นการมีชีวิตรอดสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด การเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง กลับมาทำงานได้ ผู้หญิงหลังตัดมดลูกหลายคนรับรู้ว่า “ห้ามทำงานหนัก” “ห้ามยกของหนัก” แต่ผู้หญิงหลายคนต้องทำงานหารายได้ การรับรู้ว่าร่างกายอ่อนแอ ทำงานหนักไม่ได้ ผู้หญิงปรับตัวด้วยการเปลี่ยนมาทำงานเบาขึ้น เช่น ชมพู่ เลิกรับจ้างทำนา มารับจ้างแกะสลักอยู่กับบ้านแทน และผู้หญิงบางคนไม่ยกของหนักให้คนอื่นทำแทน บางคนเลิกทำงานมาอยู่บ้านเป็นแม่บ้านให้สามีและลูก และหลายคนในบางอาชีพกลับไปทำงานตามปกติ เช่น อาชีพรับราชการ ค้าขาย ทำดอกไม้ประดิษฐ์ ดังตัวอย่างคำบอกเล่าดังนี้

“...ไม่เหมือนเดิม...เราอ่อนแอลง ทำงานหนักไม่ได้ ยอกของหนักจะไม่ทำเลย คือกลัว ข้างในจะไม่ดี กลัวแผลไม่ดี ...หลังผ่ามานี้ก็หยุดไม่ไปรับจ้างทำนา ...ทำงานอยู่บ้าน รับแคะสลัก เขาเอามาส่งให้แล้วเขาก็มารับไป เราไม่ต้องขน ก็สบายหน่อย” (ชมพู่ หุยิง โสค วัย 47 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI06021406)

## 1.2 กระบวนการปรับตัวหลังตัดมดลูกหนึ่งปีไปแล้ว

กระบวนการปรับตัวหลังผ่าตัด 1 ปีไปแล้วร่างกายจะได้รับการรักษาจนหายเป็นปกติ ผู้หญิงมักเผชิญกับปัญหาใหม่ที่มาจากการไม่มีมดลูก กระบวนการปรับตัวของผู้หญิงจึงมุ่งที่การสร้างเสริมอำนาจ การสร้างสรรค์สุขภาพ และการดำรงความเป็นหญิงที่สมบูรณ์ที่ทำให้ได้รับการยอมรับและมีชีวิตที่เป็นสุข โดยผู้หญิงมีเป้าหมายที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) เสริมสร้างตนทุกรูปแบบเพื่อให้เป็นหญิงสมบูรณ์ 2) ทำทุกอย่างให้เหมือนเดิมเพราะฉันยังเป็นผู้หญิง 3) หนีปัญหา/ไม่เผชิญปัญหา ขอมีความสุขไปวันวัน ดังนี้

### 1.2.1 เสริมสร้างตนทุกรูปแบบเพื่อให้เป็นหญิงสมบูรณ์

ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนรับรู้ว่าการไม่มีมดลูกทำให้ตนเป็นหญิงไม่สมบูรณ์ สะท้อนถึงการสูญเสียอำนาจ และมีจำนวนเกินครึ่งรับรู้ตรงกันว่าวัยของตนนั้นเป็นวัยที่เข้าสู่วัยเสื่อม (อายุ 40 ปี ขึ้นไป) มีเพียง 5 คนที่อายุยังไม่ถึง 40 ปี แต่ก็รับรู้ว่ากำลังเข้าสู่วัยเสื่อม และการตัดมดลูกยิ่งส่งผลให้เข้าสู่การเสื่อม (แก่) ได้เร็วขึ้น ด้วยอาการและพฤติกรรมที่ผู้หญิงรับรู้เองและจากครอบครัวสะท้อน ผู้หญิงหลายคนหลังตัดมดลูกจึงพยายามเสริมสร้างตนทุกรูปแบบเพื่อให้เป็นหญิงสมบูรณ์ด้วยการสร้างเสริมพลังอำนาจ ส่งเสริมสุขภาพของตนให้แข็งแรง คงความสาวสวยให้ยาวนานที่สุด และสรรหาสิ่งชดเชยสิ่งที่ขาดเพื่อให้ตนเป็นผู้หญิงที่สมบูรณ์ถึงแม้จะสิ้นเปลืองทุนทรัพย์จำนวนมากก็ตาม ผู้หญิงตัดมดลูกกลุ่มนี้ได้แก่ ผู้หญิงที่มีคู่ชีวิต ยังอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ และผู้หญิงโสดอายุน้อย ซึ่งมีทั้งผู้หญิงที่มีการศึกษาสูง และการศึกษาดำรงนี้

#### 1.2.1.1 เสริมสร้างอำนาจที่สูญหายให้กลับคืนเพื่อปลดปล่อยตนเอง

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษารับรู้ว่าการไม่มีมดลูกทำให้สูญเสียอำนาจทั้งอำนาจในการต่อรองและอำนาจในการควบคุมและเข้าถึงทรัพยากร ผู้หญิงหลายคนเสริมสร้างอำนาจที่สูญหายให้กลับคืนเพื่อปลดปล่อยความรู้สึกด้อยค่า จากความรู้สึกขาด ไม่สมบูรณ์ของตนเอง ด้วยการสร้างพลังอำนาจให้กับตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นและคุณค่าให้ตนเอง ดังนี้

## (1) เสริมสร้างพลังอำนาจให้ตนเองพึ่งตนเองให้มากที่สุด

การสร้างพลังอำนาจของผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนใช้ “การพึ่งพาตนเอง” ให้มากขึ้น ทั้งรายได้ และการทำกิจกรรมบางอย่างที่ผู้หญิงพยายามเรียนรู้และทำด้วยตนเอง ที่สังคมกำหนดว่าเป็นงานของผู้ชาย เช่น การทำงานหารายได้ การเดินทางคนเดียว การขับรถยนต์ การซ่อมของเสียในบ้าน ดังตัวอย่างชีวิตของมะปรังค์ อาชีพแม่บ้าน สามีทำงานหารายได้คนเดียว ทำให้ต้องพึ่งสามีและทนทุกข์กับการที่สามีไปมีผู้หญิงคนใหม่ ทำให้ขาดอำนาจในการต่อรอง ความมั่นคงทางรายได้อยู่ที่ความเมตตาของสามี ทำให้มะปรังค์ปลดปล่อยตนเองด้วยการทำงานเพื่อหารายได้เป็นของตนเองและสามารถเลี้ยงลูก 3 คนได้

“ก่อนนั้นเราทุกข์มาก หลังผ่าปีแรก ...เขาไปอยู่กับผู้หญิง บอกเราว่าไม่มีอะไร... โทษเรา นี้ตามคุณเลย ซื่อคอนโคให้กัน...เขาว่าเล็ก แต่เขาไม่เล็ก...เราทุกข์ ไม่รู้ทำไง ต้องทน เราต้องง้อเขารอเขาให้เงินใช้...เราไม่มีเงินใจคิดถึงลูกอีกสาม ...มันทุกข์ที่สุด ใจก็คิดจะทำไง พอดีเคยเรียนเสริมสวยมาก็ลองเปิดร้านดู ... ขายของชำด้วย ก็อยู่ได้...ตอนนี้สบายใจขึ้น ...ที่เราทำได้อีกทำเอง อย่างขับรถไม่ต้องง้อเขา ที่ทุกข์ก็เบาลง ... ก็อยู่กับสี่คนแม่ลูก พ่อเขามาบางครั้ง ดีที่ลูกเขาเข้าใจเรา” (มะปรังค์ แยกกันอยู่ อายุ 42 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกหนึ่งข้างจากภาวะติดเชื้อมดลูก IDKII1041702)

เช่นเดียวกับน้ำตาลที่อยู่ในฐานะเมียน้อยที่พยายามพึ่งตนเองหาความมั่นคงในงานด้วยการศึกษาหาความรู้เพื่อปรับฐานะการงาน สร้างเสริมให้ตนมีรายได้ที่มากขึ้น เท่ากับสร้างพลังอำนาจให้กับตนเอง ดังนี้

“ทุกวันนี้รับจ้างแกะสลัก ขยันก็ได้เยอะ... เป็นแม่บ้านให้อบต. ด้วยไปช่วยทำวันเว้นวัน...นี่ก็เรียนต่อ ป.5ป. 6 ต่อ คือ ที่ อบต. เขาบอกจะบรรจุให้ต้องจบ ม. 3 อยากบรรจุ มันมั่นคงดี ...แบบเราเป็นเมียรอง เขาทิ้งเราเมื่อไรก็ได้” (น้ำตาล วัย 44 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก จากเนื้องอกที่มดลูก IDKII2030413)

## (2) สร้างความเชื่อมั่นและคุณค่าให้ตนเอง: สาว สวย รวย เก่ง

และดี

สร้างความเชื่อมั่นและคุณค่าให้ตนเองด้วยการปฏิบัติตนให้มีคุณค่าแก่สายตาคนรอบข้าง โดยเฉพาะสามี ด้วยการทำตัวให้สดชื่น สาวเสมอ สวยเสมอ ซึ่ง

ความสาว ความสวย เป็นสิ่งที่สังคมประกอบสร้างความเป็นผู้หญิงว่า ผู้หญิงต้องสวย ความสวยต้องคู่กับผู้หญิง ที่ผู้หญิงเชื่อว่าผู้ชายชอบแล้วทำให้ผู้หญิงเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถใช้ดึงความสนใจจากเพศตรงข้าม (สามี) เท่ากับเป็นการยึดเหนี่ยวอำนาจไว้กับตน นอกจากนี้การทำงานมีรายได้ (รวย) มีการศึกษาดี (เก่ง) ทำให้ผู้หญิงเข้าถึงทรัพยากรได้ และมีความมั่นคงมากขึ้น ยิ่งส่งเสริมให้ผู้หญิงเชื่อมั่นในตนเองได้ ดังนี้

“...ผู้ชายใครๆก็ชอบมีเมียสวย จริงนะ ... นี่เมื่อก่อน (ตัดมดลูก) ไม่อ้วนอย่างนี้ นี่อ้วนมาก หน้าอกใหญ่อึดอัด... เราต้องลดน้ำหนัก ทำมาหลายอย่างแล้ว ลงมาบ้าง... เราต้องสาวต้องสวย... พอหอมมันมันใจดี ทำอะไรคล่องดี” (น้ำอ้อย อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่และมีถุงน้ำที่รังไข่ IDKI1002120508)

ขณะที่ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาบางคนสร้างคุณค่าให้กับตนเองด้วยการสร้างคุณค่าเพิ่มคุณค่าให้ตนเองในแนวทางของสังคมกำหนดความเป็นผู้หญิงที่ดี ซึ่งผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนยังมีแนวคิดและถูกปลูกฝังเรื่องครอบครัวในสังคมไทยว่าผู้หญิงเป็นผู้ตามผู้ชายเป็นผู้นำ เมื่อแต่งงานแล้วต้องประคองชีวิตคู่ให้คงอยู่ตลอดไป ถ้าแตกแยก จะถูกตีตราจากสังคม และผู้หญิงบางคนมองว่าผู้หญิงถ้าเก่งไม่อ้อผู้ชาย ผลก็อาจทำให้ครอบครัวแตกแยกได้ง่าย ผู้หญิงกลุ่มนี้จึงมีการใช้ “การสร้างคุณค่า เท่าที่จะทำได้” “ทำดีชนะทุกอย่าง” “ทำดีได้ดี” โดยเชื่อว่าคุณค่าในลักษณะที่เป็นผู้หญิงที่ดี สามารถสร้างและดึงอำนาจที่สูญเสียให้กลับคืนมาได้ ความดีที่ผู้หญิงพึงกระทำที่ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาสะท้อน คือ การขอม ให้อภัย อดทน ซื่อสัตย์ รับผิดชอบในหน้าที่และทำบทบาทผู้หญิงของตนให้สมบูรณ์ ดังนี้

“พี่ว่าความดีชนะทุกอย่าง เราทำดีวันหนึ่งเขาต้องเห็น เคี้ยวเขา (สามี) ก็กลับมาเอง... พี่ทำดีก็คืออดทน... ขอมให้เขาเมื่อเขาต้องการ เป็นเมียนะต้องทำได้ทุกอย่าง ... อย่างที่เขาว่า โทษนะที่ว่าเมียที่ดีต้องเป็นโสเภณีบนเตียงนอนได้ ... ใช่ว่าจริงๆ... อีกอย่างเราต้องให้อภัยเขา ไม่บู้ดคุยเรื่องเก่าอยู่เรื่อย พี่ก็อดทนตามเขาตลอดจึงได้อยู่กันได้ ” (พุดซ้อน หญิงคู่ อายุ 56 ปี คริสต์ ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้าง จากเนื้องอกที่มดลูก IDKI35020905)

“ป่าใช้ความดี คือ เราไม่ทำตัวไม่ดี ไม่ไปไหน อยู่กับบ้าน ซื่อสัตย์กับสามี... ปัญหาที่ไม่เกิด... ถ้าไปสวิงสวายเงินนะไม่ดี... ยุ่งเลย... เราทำความดีเป็นคนดีเราก็มั่งค่า... ป่าก็ทำเท่าที่ป่าทำได้”

(สาตีหญิงหม้าย อายุ 53 ปี พุทธ ตัดมดลูกออกอย่างเดียว จากมะเร็งระยะต้นที่มดลูก  
IDKI05031607)

### 1.2.1.2 สร้างสรรค์สุขภาวะด้วยการส่งเสริมสุขภาพ

การมีชีวิตที่เป็นสุขทั้ง สุขกาย สุขใจ สังคมให้การยอมรับ และมีสติปัญญา เป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนปรารถนา เมื่อตัดมดลูกผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนรับรู้ตรงกันว่าความสุขมีการเปลี่ยนแปลง ร่างกายเข้าสู่วัยเสื่อม (แก่) ได้เร็วขึ้น จิตใจไม่ปกติ อารมณ์แปรปรวนที่กระทบต่อคนรอบข้างในสังคม ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ผู้หญิงจึงต้องมีการปรับตัวที่จะส่งเสริมให้ตนมีสุขภาวะ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนี้

#### (1) การปรับตัวทางด้านร่างกาย

การปรับตัวทางด้านร่างกาย ผู้หญิงหลังตัดมดลูกเน้นที่อาหาร การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย การรักษาพื้นบ้าน และการแสวงหาความรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

ปรับเปลี่ยนอาหาร ใช้อาหารเสริม ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาแสวงหาวิธีการทำให้สุขภาพดีที่หลากหลาย วาทกรรมที่ว่าด้วย “ความงาม” ทำให้ครอบงำความคิดของผู้หญิงให้ “กลัวแก่” “กลัวกระดูกพรุน” ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนมีการเปลี่ยนอาหาร โดยเน้นที่อาหารส่งเสริมสุขภาพ เช่น น้ำเต้าหู้ ผัก ผลไม้ แคลเซียม ฯลฯ ผู้หญิงบางคนใช้อาหารเสริม เพราะเชื่อตามโฆษณาและการขายตรง แม้ราคาจะสูงมากก็ตาม เช่น แคลซูลเม็ค ผัก ยาชุดบำรุงจากร้านขายยา ที่เชื่อว่าช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ดังนี้

“... พี่นะใครว่าอะไรดีเอาหมด ... วิตามิน น้ำมันตับปลาหนึ่งเม็ด แล้วอีกเม็ดหนึ่งเป็นเกี่ยวกับผิวพรรณให้สดชื่น... แล้วก็มีแคลเซียมก็กินสำหรับกระดูก ... แพงก็กินถ้าดี ... พี่กินประมาณ 2 ปี” (เสาวรส อายุ 49 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI07012022)

“... ปรับอาหาร จะไปทานเป็นพวกกล้วยน้ำว้า เป็นนม พวกผัก เราก็หลีกเลี่ยงพวกเนื้อสัตว์... กินแคลซูลเม็คผัก เขาว่าดี เม็ดเดียวเท่ากินผัก 4-5 กิโล... อยากตัวเท่าเดิมดูดี แข็งแรง” (น้ำอ้อย อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่และถุงน้ำที่รังไข่ IDKI10020601)

“มะเร็งเป็นแล้วตาย” เป็นวาทกรรมที่เกิดจากข้อความรู้ทางชีววิทยาการแพทย์ ที่ผู้หญิงรับรู้และเชื่อในความรู้นั้น ทำให้ ผู้หญิงตัดมดลูกจากสาเหตุของมะเร็ง 4 คนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากเพราะไม่ต้องการตาย หรือกลับมาเป็นซ้ำ ทุกคนจึงมีการปรับพฤติกรรมทุกอย่าง เช่น การรับประทานอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น หลีกเลี่ยงอาหารที่ช่างใหม่ ของหมักดอง เนื่องจากรับรู้ข้อมูลว่าส่งเสริมให้เป็นมะเร็งได้ ดังนี้

“...หมอบอกอะไรก็ทำหมด เขาไม่ให้กินของปิ้งของย่าง ของคองอย่ากิน ป้าก็ไม่กิน กินผักกินปลาเยอะๆ ป้าก็กินผักกินปลา ...อยากหายไม่อยากเป็น (มะเร็ง) อีก” (ทับทิม อายุ 65 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากมะเร็งมดลูกในระยะแรก IDKI16020413)

การตรวจสุขภาพประจำปี ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคน ตรวจสุขภาพประจำปี โดยให้เหตุผลว่า “รู้ก่อนป้องกันได้” “เป็นน้อยจะได้รักษาได้” ฉะนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีจึงขึ้นอยู่กับความตระหนักต่อสุขภาพของแต่ละคน ผู้หญิงที่ตัดมดลูกเกินครึ่งจะไปพบแพทย์เมื่อคนมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น และมีผู้หญิงเพียง 2 คนที่รับรู้ว่าจำเป็นต้องตรวจภายในทุกปี สองคนนี้ตัดมดลูกเนื่องจากเป็นมะเร็งในระยะเริ่มต้น ผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนคิดว่าไม่จำเป็นต้องตรวจภายในเพราะไม่มีมดลูกแล้ว การตรวจสุขภาพจึงเกิดขึ้นใน 2 ลักษณะ คือ การตรวจสุขภาพประจำปี/การตรวจตามนัด และการไปตรวจเมื่อมีอาการผิดปกติ ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี เป็นกลุ่มที่ตัดมดลูกจากสาเหตุของมะเร็งเพื่อเฝ้าระวังการกลับเป็นซ้ำ ส่วนสาเหตุอื่นที่ไม่ใช่มะเร็งได้รับการตรวจสุขภาพหลังผ่าตัดเพียงครั้งเดียว จากนั้นขึ้นอยู่กับความตระหนักต่อสุขภาพของผู้หญิงแต่ละคน

“...ไปตรวจตามนัดตลอด ...นัดทุกเดือน สามเดือน หกเดือน ทีหลังก็ทุกปี... ป้าไปตลอดที่เขานัด ต้องไปซิปากแล้ว (ตาย) ...หลังๆนี่ก็ห่างหน่อย ห้าปีครั้ง” (สาลี อายุ 53 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกหนึ่งข้างจากมะเร็งมดลูกในระยะแรก IDKI05030411)

“... บอกไม่ถูก บางทีก็หงุดหงิด ไม่สบายตัว ...จะปรึกษาใครซักคนหนึ่ง ว่าเกี่ยวมั๊ย ที่ว่าตัด (ตัดมดลูก) แล้วก็ไม่อยากไปหาหมอ ไปแล้วก็ไม่รู้ว่าจะบอกว่าไงดี ...เป็นมากค่อยไป” (ลินจี่ อายุ 42 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ IDKI02041226)

การออกกำลังกาย ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาทุกคน  
 รับรู้ตรงกันว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี ทำให้สุขภาพแข็งแรง ผู้หญิงตัดมดลูกหลายคนไม่รู้ถึง  
 การบริหารกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกราน มีบางคนคิดว่าทำเฉพาะในคนที่ตั้งครรภ์เท่านั้น และผู้หญิงที่  
 เข้าร่วมศึกษามีเพียง 2 คนที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยการเดินแอโรบิก และเกินครึ่งบอกว่า  
 ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ ผู้หญิงสะท้อนถึงเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย หรือมีการออก  
 กำลังกายไม่สม่ำเสมอว่า เป็นเพราะบทบาทของความเป็นผู้หญิงของการเป็นแม่ที่ดี ภรรยาที่ดี ที่  
 ต้องทำหน้าที่ดูแลคนในบ้านทำให้ไม่มีเวลา โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีบทบาททำงานนอกบ้านด้วย พอ  
 กลับมาถึงบ้านก็ต้องทำงานบ้านต่อทำให้เหนื่อย ไม่มีเวลา บางคนบอกอย่างตรงไปตรงมาว่า ขี้เกียจ  
 ออกกำลังกาย และมีเพียง 1 คนที่มองว่าการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้อง  
 ออกกำลังกาย

“ออกกำลังกายที่ก็ทำบ้าง อย่างยกถังขยะ เวลาตื่นนอน นานๆที ไม่ประจำ ใจก็อยากทำ  
 อยากไปแบบที่เขาเดินแอโรบิกกัน ... พอเราทำงานกลับมาบ้าน ก็ต้องทำกับข้าวหุงหาอาหาร  
 เตรียมไว้ให้ลูกกลับจากโรงเรียน แปรงกลับมาต้องได้กิน ทำความสะอาดบ้าน ... พอลูกกิน  
 เสร็จเราต้องสอนการบ้านลูกอีก ก็มีคันทุ่มสองทุ่มแล้ว จะ ไปออกกำลังกายยังงัยได้ หมดเวลา”  
 (น้าอ้อย อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเยื่ออุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ และมี  
 ถุงน้ำที่รังไข่ IDK110020626)

“ก็ทำงานในบ้านนี้แหละ มันก็เหมือนออกกำลังกาย...ทำงานในบ้าน ก็หมดไปแล้ววันหนึ่ง...  
 ไม่เคยไปเดิน ไปออกกำลังกายแบบนั้น...ไม่ว่าง ไม่มีเวลา” (มะปรางค์ อายุ 42 ปี ตัดมดลูก  
 และรังไข่ออกหนึ่งข้างจากภาวะติดยึดที่มดลูก IDK111031105)

การรักษาพื้นบ้านเพื่อการมีสุขภาพดี ผู้หญิงตัดมดลูกบาง  
 คนที่เข้าร่วมศึกษา ใช้การรักษาพื้นบ้าน จากการบอกต่อของคนที่เคยมีประสบการณ์ เพื่อนบ้าน  
 ญาติเพื่อให้ตนมีสุขภาพดี เช่น การใช้สมุนไพร การนวด ผู้หญิงตัดมดลูกบางคนใช้การนวดแผน  
 โบราณ หรือที่เรียกว่า การจับเส้น เพื่อแก้ปัญหาลูกไม่สุขสบาย ปวดหลัง ปวดเมื่อย ทำให้คลาย  
 เครียด ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาใช้การนวดแผนโบราณ 9 คน ใช้สมุนไพร 19 คน สมุนไพรนั้นใช้เพื่อ  
 ต้องการให้เลือดลมดี แข็งแรง รูปแบบของสมุนไพรที่ใช้ ได้แก่ ยาลูกกลอน ยาหม้อผีบอก ยาผงชง  
 น้ำร้อน และยาต้ม (ดังภาพที่ 10) ผู้หญิงตัดมดลูกบางคนรับรู้ถึงการใช้สมุนไพรว่าทำให้มีสุขภาพดี  
 ขึ้น หน้าตาสดใส แต่ไม่ปรากฏการรับรู้ถึงผลเสีย ดังนี้

“ตัดซักรีดห้าปีแล้วมีอาการเหลือง... ไปถามหมอที่ผ่าตัด เขาว่าไม่เหลือง ไปหาหมอกคนอื่นเขา บอกไม่เป็นไร ...แต่เรามีอาการไม่สบายจะหายยาก หายใจแบบติด ๆ ตรงคอ ...มีคนบอก แนะนำว่าให้ไปรักษายาโบราณ ให้กิน ...ก็ดีขึ้นตอนนี้ก็ไม่เหลือง ไร่ที่จุก ๆ คอกก็หาย... เป็น ยาหม้อเป็นยาพวกต้นไม้ ต้นหญ้าใบแห้งๆ เอามาเป็นมดๆแห้งๆ ต้มกินน้ำ” (กฤษณา อายุ 47 ปี ตัดมดลูกออกอย่างเดียวจากเยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่ IDKI18020609)

“นี่จะชอบให้νωค เพื่อนบ้านโน้น เขาเป็นหมอบีบเส้น เขาบีบเส้นดี บีบแล้วรู้สึกสบาย ไม่ปวดไม่เมื่อย ... บางทีก็ให้ลูกเย็บให้... (อรุณ อายุ 52 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่ IDKI04040231)



ภาพที่ 10 ตัวอย่างสมุนไพรที่ผู้หญิงตัดมดลูกแล้วที่ เข้าร่วมศึกษาใช้เพื่อบำรุงรักษาสุขภาพ

การหาข้อมูลด้านสุขภาพ ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาภายหลัง ตัดมดลูกเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้มากที่สุดจากโทรทัศน์ในทุกระดับการศึกษา ผู้หญิงที่มีการศึกษาสูงหาข้อมูลได้จาก หนังสือ ตำรา เอกสารแผ่นพับจากสถานบริการสุขภาพ และบางคน ได้ข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งคนที่มีการศึกษาสูงจะมีโอกาสในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ด้านสุขภาพ จากหลายแหล่งได้ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาค่ำ ผู้ที่มีการศึกษาค่ำจึงมีโอกาสเชื่อตามโฆษณา ตามคำบอกเล่าจากคนได้ง่าย ทำให้ได้รับข้อมูลที่ไม่ว่าเพียงพอ หรือไม่ถูกต้อง ส่วนผู้หญิงที่มีความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลจึงช่วยให้ผู้หญิงเข้าใจและปรับตัวได้เร็ว ดังนี้

“ที่ศึกษาข้อมูล ถามหอมที่รักษาเรา ไปพบและถามเรื่อย แล้วก็ดูจาก ทวี เอกสาร บางทีก็อ่าน จากนิตยสารก็มี...พี่ไม่ค่อยมีปัญหา...พอรู้ก็ทำตาม...ใจรับได้” (ส้ม โอ อายุ 51 ปี อนุปริญญา ตัดมดลูกอย่างเดียวจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI22022331)

“... ไปหาหมอ ไขมันในเลือดเยอะ เขาให้ลดน้ำหนัก ไม่กินของมันๆ...ทำไงก็ไม่ลด (น้ำหนัก) พี่บ้าน โนนเขามาแนะนำให้กินกาแฟลดน้ำหนัก...แบบเคยเห็นในทีวีด้วย ก็กินทุกวัน กินมา เกือบอาทิตย์แล้ว ตีรีเปล่าไม่รู้” (น้ำอ้อย อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเยื่อ อนุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ IDKI10022923)

ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนตระหนัก ต่อความ ไม่รู้ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการ ไม่มีมดลูก เมื่อมีอาการ ไม่ปกติจึงไม่แน่ใจว่ามาจากการ ไม่มีมดลูก หรือไม่ มีบางคนเชื่อว่าเกิดจากการ ไม่มีมดลูก โดยผู้หญิงเริ่มต้นจัดการกับปัญหาด้วยความรู้ที่มีอยู่ หาข้อมูลเพิ่ม พึ่งพาผู้มีความรู้จากนักสุขภาพ ผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน เพื่อนและเครือข่าย การ พึ่งพาผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน ผู้หญิงรู้สึกสะดวกที่จะคุยแลกเปลี่ยนความรู้กัน ไม่อาย การมี เพื่อนคุยที่มีประสบการณ์เหมือนกัน ให้ความสบายใจ เข้าใจกันได้

## (2) การปรับตัวทางด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่ผู้หญิงประสบ คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ กับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และปัญหาเพศสัมพันธ์ในผู้หญิงที่มีคู่ โดย ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาปรับตัวด้านจิตใจ ดังนี้

การปรับตัวด้านอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย ผู้หญิงจัดการ กับอารมณ์ ด้วยการเตือนสติตัวเองและหลายคนใช้หลักคำสอนทางศาสนายึดเหนี่ยวเพื่อเตือนสติ ตน บางคนทำใจยอมรับ บางคนใช้การพักผ่อนหย่อนใจเพื่อลดภาวะเครียดที่อาจจะส่งเสริมหรือ กระตุ้นอารมณ์ให้แปรปรวนมากขึ้น ผู้หญิงใช้การพักผ่อนนอนหลับในบ้านมากกว่าการไปเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านเพื่อคลายเครียด ด้วยบทบาทหน้าที่ของความเป็นหญิงที่กำหนดอยู่กับ งานบ้าน ผู้หญิงหลายคนจึงสะท้อนภาระงานในบ้านและการดูแลบุตรทำให้ผู้หญิงมีโอกาส ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านน้อย ดังนี้

“ว่าโกรธก็เป็นทุกข์...คอยเตือนตัวเองเสมอ ไม่ให้อารมณ์เสีย...ป่าต้องคอยยึดคำพระไว้...” (สาตี อายุ 53 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากมะเร็งระยะแรกที่มดลูก IDKI05030515)

“...ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ไปไหน ไปเที่ยวบ่อยตอนที่ยังไม่มีลูกกัน พอมีลูกก็ไม่ค่อยได้ไปเที่ยวไหน เหนื่อย ไม่มีเวลา ... ใช้การดูทีวี ดูละครที่บ้านแทน” (น้ำอ้อย อายุ 48 ปี ตัดผมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ และมีถุงน้ำที่รังไข่ IDKI10030211)

การปรับตัวด้านเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงหลังการตัดมดลูกที่อยู่กับสามีรับรู้ว่าคุณไม่เหมือนเดิมมีความต้องการทางเพศลดลง ด้วยบทบาทและหน้าที่ในความเป็นผู้หญิงที่ดีของครอบครัว กระทบต่อบทบาทความเป็นภรรยา การทำหน้าที่ภรรยาผู้หญิงหลายคนรับรู้ว่าคุณมีความสุขกับสามีได้ไม่ดี ไม่เพียงพอ ผู้หญิงที่สมรสแล้วเกินครึ่งปรับตัวด้วยการใช้ความอดทน และยอมให้ ทำทุกอย่างให้สามีพึงพอใจ ผู้หญิงบางคนเล่าว่าบางครั้งก็แสร้งทำเป็นมีอาการต่างๆที่ไม่มีเลย ยอมทนทุกข์เพื่อให้สามีมีความสุข ผู้หญิงบางคนดื่มเหล้าข่มใจ กระตุ้นความต้องการทางเพศ ดังนี้

“เรายอมทน ทนนอนน้ำตาไหลพราก ที่ไม่ต้องการให้เขารู้ คือจริง ๆ ...เราก็เห็นใจเขา แต่เราไม่มีอารมณ์ บางทีที่ก็แสร้งทำเป็นมีอาการ ...หน้าที่ของเราทำให้ดีที่สุด” (น้ำอ้อย วัย 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่และมีถุงน้ำที่รังไข่ IDKI10020501)

“กินเหล้า ครึ้มใจดี กินแล้วอารมณ์ (ทางเพศ) มันมีดี ต้องกินแต่ไม่มากนักะ ชักแก้วหนึ่ง... ถ้าเขา (สามี) ไม่มากก็กินเขอะหน่อยจะได้หลับไป” (น้ำตาล วัย 44 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก จากเนื้องอกที่มดลูก IDKI12020818)

การยึดหลักธรรมะเพื่อเสริมพลังใจในการต่อสู้/ยอมรับปัญหา ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาเกินครึ่งยึดหลักคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเมื่อเวลาคับขันของชีวิตที่ประสบกับปัญหา รุมเร้าหรือมีความทุกข์ความไม่สบายใจการยึดหลักคำสอนทางศาสนาช่วยให้สบายใจและสามารถยอมรับปัญหา มีกำลังในการแก้ไขปัญหานั้น จนสามารถปรับตัวให้อยู่กับปัญหานั้นได้ ดังนี้

“ฟังคำพระที่ท่านสอน ฟังวิทยุบ้างไปวัดบ้าง เราก็เลยไม่โกรธ ไม่โกรธแล้วมันก็ได้ดีแก่ตัวเรา...ธรรมะช่วยให้เราสงบ มันก็มีส่วนช่วย ... คือก็ไม่ไปโกรธเคือง... เราก็จะเกิดความสบายใจ” (สาลี อายุ 53 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกหนึ่งข้างจากมะเร็งมดลูกในระยะแรก IDKI05021501)

“...ก็ขอ (พร) ขอให้ระงับสติอารมณ์ให้ดี ...อย่าไปสร้างปัญหา ขอคูอาร์ ความศรัทธาในหลัก ศาสนาอิสลาม...อย่าไปตามไส้ตัน (อารมณ์) ใช้คุมอยู่ ศาสนาก็ห้าม ก็เลยได้ตรงนี้มาด้วย” (ทุเรียน อายุ 57 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI03020303)

“...คาทอลิกมีสวด... ถ้าเราว่างเราสวดของเราก่อนนอนทุกวัน มันก็ดี อย่างของคาทอลิกของ คุณพ่อบาทหลวงที่นี้เน้นว่าให้อ่านพระคัมภีร์... เราไม่สบายใจ คำสอนของพระเจ้าก็ช่วยให้ เราสบายใจขึ้น” (มะลูลี อายุ 38 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI33020726)

### (3) การปรับตัวทางด้านสังคม

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนทำงานนอกบ้าน การปรับตัวทางด้านสังคมในส่วนการรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้ร่วมงาน และเพื่อน ผู้หญิงหลายคนใช้การพยายามควบคุมตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย ที่ไปกระทบต่อผู้ร่วมงาน และยอมรับ ผิดกับผลของพฤติกรรมตน ที่สามารถช่วยให้ผู้หญิงอยู่ในสังคมได้ และมีผู้หญิงบางคนมีแหล่ง สนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้หญิงที่ตัดมดลูกปรับตัวได้ดีและเร็ว คือ สามี คอยช่วยเหลือ นอกจากนี้สังคมรอบข้างยังมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้หญิงด้วย ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนปรับตัวทางสังคมโดยใช้การควบคุมตน การยอมรับ เสริมสร้างการปรับตัวใน สังคม โดยผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษารับรู้ว่าการควบคุมตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญในการ ปรับตัวให้ดำรงอยู่ในสังคมได้ รวมทั้งการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนช่วยให้ผู้หญิงลดความ ขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ดังนี้

“ที่ทำงาน ที่ต้องระวังมาก ต้องควบคุมตนเอง จะหลุดไม่ได้เลย ...เคยหลุดแบบใส่อารมณ์กับ น้องที่ทำงาน พี่ก็ยอมรับ ก็ขอโทษน้อง เขา ...ก็สบายใจทำงานต่อกันได้ หลังๆ น้องๆเขาก็ เข้าใจที่มากขึ้น...ที่ต้องระวังมากๆ...” (น้ำอ้อย วัย 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจาก เยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่และมีถุงน้ำที่รังไข่ IDKI10020501)

มีกัลยาณมิตรจากสังคมรอบข้างเสริมสร้างสุขภาวะ โดย ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลังการตัดมดลูกมีชีวิตอยู่ในสังคม ปฏิบัติของสังคมรอบข้าง การพูดคุย การนิทราจากเพื่อนบ้านมีอิทธิพลต่อความรู้สึกทางจิตใจของผู้หญิงที่ตัดมดลูก และกระทบมาก



กับผู้หญิงที่ชอบสังคมนมากกว่าผู้หญิงที่ไม่ชอบสังคม ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้หญิงที่มีเพื่อน/เพื่อนบ้านที่ดีมีความเข้าใจ จะช่วยให้ผู้หญิงกลุ่มนี้ปรับตัวได้ดี ดังนี้

“เวลาเราหลงๆ ลืมๆ บางทีพูดโพลง (พูดไม่คิด โวยวาย)... พี่ๆ น้องๆ เขาจะรู้กัน ... ไม่ถือสาหาความ หรือ โกรธเราก็ดีไปอย่าง รู้สึกสบายใจ” (กลอยใจ อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDK114031403)

“ระแวง เวลาไปกินเหล้ากัน ... กลัวเขาคิด คือเราไม่มีมดลูกแล้ว ... จะว่าเราง่าย ดูถูกดูแคลน... แบบผู้ชายพอเมาก็ไม่ดี ... ได้ยินแล้วไม่สบายใจ... ลูกก็บอกแม่อย่าคิดมาก คนมันเมา...” (น้ำหอม อายุ 56 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDK121040910)

#### (4) การปรับตัวทางด้านจิตวิญญาณ

การปรับตัวด้านจิตวิญญาณของผู้หญิงกลุ่มนี้เกิดจากการ

ฝึกฝนจิตใจ โดยใช้หลักปฏิบัติทางศาสนา เช่น การนั่งสมาธิ การถือศีล ทำให้จิตใจสงบ ยอมรับปัญหา จนเกิด รับรู้สิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดีที่ช่วยให้ผู้หญิงดำเนินชีวิตไปในทางที่เหมาะสม บรรลุเป้าหมายของชีวิต ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาบางคนมองความสุขทางจิตวิญญาณอยู่เหนือความสุขด้านอื่น ดังเช่น สาลี หญิงไทยพุทธ การปรับตัวทางด้านจิตวิญญาณด้วยการฝึกฝนจิตใจตนเอง ดังนี้

“พี่ยอมรับว่า เมื่อก่อนป้าโกรธเวลาคนมาพูดจั่งนี้ (ไม่มีมดลูกนอนกับใครก็ได้)... เดี่ยวนี้ไม่โกรธ โกรธไปก็เหมือนไฟเผาใจ... ฝึกจิตให้สงบแบบที่พระท่านสอน ปัญญาที่เกิดนะ ... เดี่ยวนี้ไม่ทุกข์แล้ว ถ้าใจเราสุขทุกอย่างก็สุขหมดนะหนู” (สาลี อายุ 53 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกหนึ่งข้างจากมะเร็งมดลูกในระยะแรก IDK105021511)

ส่วนผู้หญิงมุสลิมที่เข้าร่วมศึกษา รับรู้ว่าการละหมาดเป็นการชำระล้างจิตใจ ให้ทำแต่ความดี เมื่อตายไปจะได้ไปอยู่กับพระเจ้า (อัลลาร์) หลักศาสนาอิสลามห้ามทำหมัน และห้ามคุมกำเนิด ส่วนในเรื่องของการตัดมดลูกนั้น ผู้หญิงมุสลิมที่ตัดมดลูกมีเพียง 1 คนตีความว่าการตัดมดลูกเป็นการไปกั้นการเกิดถือว่าผิดหลักศาสนา ซึ่งถือว่า บาป แต่ผู้หญิงมุสลิมอีกหลายคนที่ตัดมดลูก ผู้นำศาสนา และผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามในชุมชนที่ศึกษาถือว่าตรงกันว่าการตัดมดลูกเป็นการรักษาความเจ็บป่วย รักษาชีวิต ถือว่าละเว้นให้ปฏิบัติได้ มีดังนี้

“...คนมุสลิมเขาให้ทำดี ทำละหมาดชำระล้างจิตใจ...ศาสนาอิสลามไม่ให้ทำหมัน บาบมาก ... แต่ตัดมดลูกถ้าเป็นการรักษาไม่เป็นไร ถ้าปกติไปทำจ๊ีบباب เราทำดีค่อยช่วยคนที่ทุกข์ ยาก ดูแลลูก สามืออย่างดี ตายไปจะได้ไปที่อัลลาร์” (ทุเรียน อายุ 57 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI03020301)

ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษานับถือศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิกทั้งหมด ซึ่งผู้หญิงรู้ว่าในหลักศาสนาคริสต์ (คาทอลิก) ห้ามทำแท้ง ห้ามทำหมัน หรือคุมกำเนิด ห้ามกระทำการตัดอวัยวะของร่างกาย เมื่อตายอวัยวะต่างๆของร่างกายต้องอยู่ครบ แต่ในกรณีของการตัดมดลูกอันเหตุมาจากการเจ็บป่วยที่ต้องรักษาชีวิต ให้กระทำได้แต่ต้องไปขออนุญาตกับพระเจ้าเป็นเจ้าโดยผ่านทางบาทหลวง ที่โบสถ์ให้การอนุญาตจึงจะสามารถทำการผ่าตัดได้ ที่สามารถทำให้ผู้หญิงที่นับถือศาสนาคริสต์สบายใจได้ ดังนี้

“โรมันแคทอลิก ไม่มีมีข้อห้ามเกี่ยวกับการตัดมดลูก ไม่มีนะคะมีแต่ว่า ก่อนทำผ่าตัดต้องขออนุญาตก่อน ให้หลวงพ่อบอกอนุญาตก็ไม่ใช่ไรทำได้ ครึ่งนี้ก็ไม่เป็นข้อห้ามคือสุขภาพเราต้องมาก่อน ก่อนตัดมดลูกก็ไปโบสถ์อยู่แล้วหลังตัดไปบ่อยขึ้น ไปแล้วสบายใจดี” (มะลูลี อายุ 38 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI 33020715)

“ตัดมดลูกก็เหมือนทำหมัน ทำแท้งนี้ไม่ได้เลย หลักศาสนาคริสต์ไม่ได้เลยทำไม่ได้ ต้องให้เป็นไปตามธรรมชาติ แล้วคนเราตายไปไม่ครบสามสิบสองไม่ได้ เขาว่าศพต้องครบ แต่เดี๋ยวนี้ก็อนุโลมไปเยอะ อย่างตัดมดลูก...ก็ไปขออนุญาตพระเจ้าเป็นเจ้า โดยผ่านทางบาทหลวง หลวงพ่อ ที่โบสถ์นะ ให้ท่านอนุญาต แล้วก็ไปทำผ่าตัดได้ไม่เป็นไร...ถ้าตัดไปแล้ว... ทำไง ... ให้มาสารภาพบาปได้แต่ไม่ดี มาขอก่อนดีกว่าครับ” (สมพล ชายผู้สูงอายุ ชาวคริสต์ วัย 68 ปี IDGI13010517)

### 1.2.1.3 สรรสิ่งชดเชยความพร้อมเพื่อความเป็หญิงที่สมบูรณ์

การหาสิ่งชดเชยเพื่อเติมเต็มสิ่งที่ขาดหาย ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลังการตัดมดลูกหลายคนรู้ว่าตนขาดบางสิ่งบางอย่างไป เป็นคนที่ไร้ความสามารถในการมีบุตร ความเป็นแม่ที่ขาดหายไป ในคนที่ไม่เคยตั้งครรภ์ และบทบาทของภรรยาที่ผู้หญิงรับรู้ถึงความพร้อมที่ให้ความสุขกับสามีไม่ดีพอ ผู้หญิงหลังการตัดมดลูกบางคนปรับตัวด้วยการหาสิ่งชดเชยเพื่อเติมเต็มในสิ่งที่ขาดในบทบาทความเป็นแม่และบทบาทความเป็นภรรยา ดังนี้

## (1) ชดเชยบทบาทความเป็นแม่: รับเด็กเป็นลูกบุญธรรม/เลี้ยง

หลาน

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลังตัดมดลูกทุกคนรับรู้ตรงกันว่าไม่สามารถมีลูกได้ ผู้หญิงที่มีลูกเพียงพอแล้วมีผลกระทบด้านนี้น้อย จะกระทบเมื่อผู้หญิงไปสมรสใหม่และฝ่ายชายต้องการมีบุตรเป็นสิ่งที่ผู้หญิงคิดและคาดหวังถึงอนาคต สำหรับผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาที่ยังไม่เคยมีบุตรจะชดเชยบทบาทความเป็นแม่ด้วยการขอเด็กมาเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม ผู้หญิงบางคนขอหลานมาเลี้ยงเป็นลูก ซึ่งพบทั้ง ผู้หญิงที่สมรสและผู้หญิงโสด แต่ผู้หญิงหลายคนรับรู้ว่าจะไม่สามารถเติมเต็มได้สมบูรณ์แท้จริง ด้วยความผูกพันไม่เหมือนการเป็นแม่ลูกที่ผู้หญิงสร้างขึ้นมาจากตัวเอง ที่เรียกว่าความผูกพันทางสายเลือด ดังนี้

“เคยขอเด็กมาเลี้ยงเป็นลูกบุญธรรมจากกรมประชาสงเคราะห์ ...ตอนนั้นเขา 4 ขวบได้กำลังน่ารัก...พี่รักเขามาก แต่ญาติเรามีปัญหากับเด็ก...กรมประชาสงเคราะห์มาเอากลับไป ...เสียใจมาก ตอนหลังก็เอาหลานมาเลี้ยงอีก เขาก็ไม่อยู่...ตอนนี้เลี้ยงเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง อายุ 15 แล้ว” (จำเรียง หญิงคู่ไม่มีบุตร วัย 54 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI17011407)

“...เอาหลานมาเลี้ยงคนหนึ่ง ... พ่อแม่เขาตาย ปากก็เลยเลี้ยงตั้งแต่เล็กๆ...เดี๋ยวนี้ก็อยู่ด้วยกัน” (ลำควน หญิงโสด อายุ 70 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI25020614)

## (2) ชดเชยบทบาทภรรยา: ปรับปรุงตนเองให้ดีที่สุด

ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนรู้ว่าหลังตัดมดลูกออกแล้วตนแก่เร็ว ไม่แข็งแรง ให้ความสุขสามีได้ไม่สมบูรณ์ในผู้หญิงที่มีคู่ ที่ทำให้รู้สึกว่าการพร่อง หรือด้อยในเรื่องนี้ไป ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนจึงพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีที่สุด ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ไม่ขาดตกบกพร่อง ดูแลตนเองให้สวย ไม่แก่เร็ว ผู้หญิงบางคนใช้ฮอร์โมนทดแทนช่วย ดังนี้

“...เราต้องทำตัวไม่แก่ แต่งตัวบ้าง ไม่ปล่อยให้ตัวโทรมเป็นป้าเป็นยาย ...พี่กินฮอร์โมนนี่ดี ผิวเต่งตึงดี เรื่องนั้น (เพศสัมพันธ์) ก็ไม่มีปัญหาด้วย ” (สารภี อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้าง จากเนื้องอกที่มดลูก IDKI29030823)

“เราเป็นเมีย ต้องทำให้สมบูรณ์ ลูก ผัว ต้องดูแล ป้าถูกสอนมานะหนู...ป้าอดทน ทำทุกอย่างไม่ให้เขามาว่าได้...มันก็ไม่มီးอะไร... ป้าคิดงั้นนะ” (สาตี อายุ 53 ปี พุทธ ตัดมดลูกออกอย่างเดียวจากมะเร็งมดลูกในระยะแรก IDKI05021304)

แต่ในผู้หญิงมุสลิมนั้น ในการศึกษานี้มีผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษา 2 คนยอมรับ (จ่ายอม) ที่สามีจะมีผู้หญิงคนใหม่ ถ้าสามีต้องการ เพื่อชดเชยบทบาทภรรยาที่พร่องของตน ด้วยหลักศาสนาอิสลามที่เอื้อให้ผู้ชายมีภรรยาได้มากกว่าหนึ่งคน ดังนี้

“หญิงมุสลิม ถ้าสามีเขามาจะมีอีกคน คือถ้าเราให้ความสุขเขาได้ไม่พอ...เราด้อย แล้วแฟนเรามีเงินเลี้ยงเขาได้...เราก็คงต้องให้เขามีได้” (สายหยุด อายุ 42 ปี ตัดมดลูกออกอย่างเดียวจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI28010109)

### 1.2.2 ทำทุกอย่างให้เหมือนเดิมเพราะฉันยังเป็นผู้หญิง

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลังการตัดมดลูกทุกคนรับรู้ถึงการสูญเสียมดลูกที่ไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ บางคนเชื่อมโยงการไม่มีมดลูกกับภาวะสุขภาพของตน ที่มีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การมีชีวิตที่เป็นสุขหลังการตัดมดลูก ผู้หญิงต้องปรับตัวในทุกด้าน ผู้หญิงหลายคนรับรู้ว่าตนเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนเดิม แต่ทว่าหลายคนพยายามกระทำทุกวิถีทางเพื่อให้ทุกอย่างในชีวิตคงเดิม ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต และยอมรับกับสิ่งที่เป็นผู้หญิงตัดมดลูกที่ศึกษากลุ่มนี้พบเป็นกลุ่มผู้หญิงที่มีชีวิตคู่ที่อายุมากพ้นวัยเจริญพันธุ์ มีลูกเพียงพอแล้ว และกลุ่มผู้หญิงที่ไม่มีคู่ชีวิตที่อายุพ้นวัยเจริญพันธุ์

#### 1.2.2.1 มดลูกหมดความสำคัญ อำนาจก็ไม่สูญหาย

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาบางคน ที่สูงอายุ พ้นวัยเจริญพันธุ์ มีลูกพอแล้ว เพศสัมพันธ์กลายเป็นเรื่อง “น่าอาย” ทำให้มดลูกถูกให้ค่าและให้ความสำคัญลดลงไป ในผู้หญิงสูงอายุ “มดลูก” จึงไม่ใช่อำนาจในการต่อรองอีกต่อไป การชดเชยหรือไม่ชดเชยอำนาจจึงไม่มีผลต่อวิถีชีวิตของผู้หญิงกลุ่มนี้ แต่อำนาจอยู่ที่คุณสมบัติความดีของหญิงสูงวัย คือเป็นที่พึ่งพิงคอยดูแลสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี ทำให้ภูมิใจชีวิตก็เป็นสุข ส่วนผู้หญิงโสดหลายคนตัดสินใจไม่แต่งงาน ชีวิตก็ไม่เปลี่ยนแปลง ด้วยเหตุผลที่ว่า “ไม่แต่งปัญหาก็ไม่เกิด” เพื่อตัดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นต่อกายภาวะพร่องของตน และสร้างความสามารถให้ตนอยู่ได้ตามลำพัง ดังนี้

“แก่แล้วตัดทิ้งก็ช่างมันเหอะ ... ถ้าแก่ๆมันไม่ได้ใช้งานแล้วตัดไปก็ไม่มีอะไร...แก่ๆอยู่กับกันก็ความดีมากกว่า...ดูแลกันและกัน เรื่องแบบนี้ไม่มีแล้ว” (ทับทิม หญิงคู่ อายุ 65 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากมะเร็งมดลูกในระยะแรก IDK116020622)

“...ตั้งแต่ตัดมดลูกก็เลิกคิดเรื่องแต่งงาน ...แบบไม่อย่างมีปัญหา ... ไม่มีมดลูกก็ไม่มีลูก...ไม่แต่งเราก็ออยู่ของเราแบบนี้เหมือนเดิม ไม่ทุกข์ ไม่มีอะไรสบายตัว อิศระดี... มีลูกก็ไม่ได้หมายความว่ามันจะเลี้ยงเรานะเดี๋ยวนี้ ... ฟังตนเองดีที่สุด เราทำอะไรได้เอง ไปไหนเอง ... สบายใจดี” (กลอยใจ หญิงโสดวัย 48 ปีตัดมดลูกออกอย่างเฉยตัวตั้งแต่อายุ 38 ปี จากเนื้องอกที่มดลูก IDK148021109)

### 1.2.2.2 สร้างสุขภาวะด้วยการใช้ชีวิตให้เป็นปกติ

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาบางคนสร้างสุขภาวะของตนด้วยการปฏิบัติ ตามที่เคยปฏิบัติมา เพราะเชื่อว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมแล้วและการเปลี่ยนแปลงยังทำให้ตนรู้สึกไม่เป็นปกติ ดังนี้

#### (1) การปรับตัวทางด้านร่างกาย

ด้านอาหารการกิน ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษา การเลือกสรรอาหารการกินขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมการบริโภคและความเคยชินของแต่ละคน และมีจำนวนมากว่าครึ่งของผู้หญิงที่ตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาไม่มีการเปลี่ยนแปลงอาหารในชีวิตประจำวัน ผู้หญิงหลายคนไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิตต้องการให้ทุกอย่างเหมือนเดิม ทำให้รู้สึกตนเป็นปกติ ดังนี้

“อาหารก็กินเหมือนเดิม... เราก็กินได้ดี ไม่ได้เจ็บป่วยที่ต้องเปลี่ยนอะไร...” (กลอยใจ อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDK114030718)

“เรื่องกินอยู่นี้ไม่เปลี่ยนเหมือนเดิม ...เราทำ ทุกคนในบ้านก็กินเหมือนกัน...เปลี่ยนคนอื่นจะกินลำบาก... เราเปลี่ยนก็ยิ่งกว่าเราไม่ปกติ...เราไม่ได้เจ็บป่วย ปกติธรรมดา” (ลูกจัน อายุ 50 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้าง จากเนื้องอกที่มดลูก IDK115020412)

ด้านการพักผ่อนนอนหลับ การนอนหลับที่เพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพ และผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษามากกว่าครึ่งมีการเปลี่ยนแปลงการนอนหลับไป

จากเดิม มีทั้งผู้หญิงที่ตัดผมดูลูกออกอย่างเดียวและตัดผมดูลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้าง แต่ส่วนใหญ่จะเกิดกับผู้หญิงกลุ่มที่ตัดผมดูลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างในช่วง 1 ปี ถึง 2 ปีแรกหลังผ่าตัด ส่วนผู้หญิงที่ยังมีรังไข่เหลืออยู่มีปัญหาการนอนหลับในบางคน ส่วนผู้หญิงที่ใช้ฮอร์โมนทดแทนตลอดมี 1 คนที่มีปัญหาการนอนหลับ ผู้หญิงทำให้ตนนอนหลับได้ ด้วยการปรับพฤติกรรมนอนโดยบางคนใช้การทำงานหนัก บางคนใช้การนอนกลางวัน ในขณะที่บางคนใช้นั่งสมาธิ หรือการสวดมนต์ก่อนนอน

“นอนไม่ค่อยหลับ ... ใช้ทำงานในสวน ทำทั้งวัน แล้วก็ไม่นอนกลางวัน พอเหนื่อยเพลียมาก ...นอนก็หลับสบาย...” (จำเรียง อายุ 54 ปี ตัดผมดูลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDK117020324)

“นอนไม่ค่อยหลับ เดียวนี้พอทำงานมากๆ ทำศึกๆ บางทีเที่ยงคืน เหนื่อยและเข้านอนดึกก็หลับสบาย ไม่ค่อยคิดอะไร พอเราเพลียเราก็หลับ มาตื่นเขาก็เช้ามีด...” (วาสนา อายุ 38 ปี ตัดผมดูลูกและรังไข่ออกหนึ่งข้างจากมีดงูน้ำที่รังไข่ IDK127030424)

ด้านการขับถ่าย ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนสะท้อนถึงปัญหาหลังการผ่าตัดมดลูกคือการไม่สามารถจะควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะแต่ไม่พบปัญหาการขับถ่ายอุจจาระ ผู้หญิงบางคนมีอาการปัสสาวะเล็ดเมื่อไอหรือจาม บางคนกลั้นปัสสาวะไม่ได้เมื่อปวด ซึ่งก่อนการผ่าตัดไม่มีอาการเช่นนี้ ปัญหาการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะผู้หญิงหลายคนรู้สึกอายสูญเสียภาพลักษณ์ ผู้หญิงบางคนมีการปรับตัวและจัดการแก้ไขปัญหาด้วยการแก้ปัญหาชั่วคราวโดยใส่ผ้าอนามัย บางคนพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการไอหรือจาม และหลายคนไม่กลั้นปัสสาวะ เมื่อปวดจะเข้าห้องน้ำทันที ผู้หญิงบางคนรับรู้ว่าการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเป็นเรื่องของการคลอดบุตรเท่านั้นจึงไม่พบว่าผู้หญิงใช้การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานช่วย และไม่มีผู้หญิงคนใดคิดจะไปปรึกษาแพทย์ในปัญหานี้ โดยให้เหตุผลว่าอาย และเป็นเรื่องสภาพร่างกายที่เสื่อมตามอายุไม่ใช่การเจ็บป่วย ดังนี้

“ปวดฉี่ไม่ได้จะไหลเลย ปากก็ใส่ผ้าถุงหลายๆ ชั้นเอา... เมื่อก่อนก็อาย เดียวนี้แก้แล้ว ไม่เหมือนก่อน” (ลำควน อายุ 70 ปี ตัดผมดูลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDK125020324)

“ เวลาไอ จาม ต้องคอยระวัง ฉี่จะเล็ดเรื่อย ต้องใส่ผ้าอนามัยไว้ ไปไหนมาไหนต้องใส่เลย ไม่ใสนี้ถ่ายอายนามันมีกลิ่นด้วย...พอเป็นหวัดนั่งรถนั่งลาต้องมียาอมไว้กินไอ ... ที่ว่าบริหารกล้ามเนื้อ (อุ้งเชิงกราน) นั้นนะ รู้แต่ทำให้คนหลังคลอตกทำเราไม่ได้คลอตกไม่ได้ทำ ... ” (ลดาวัลย์ วัย 34 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกหนึ่งข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI24020813)

### (2) การปรับตัวทางด้านจิตใจ

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนหลังการตัดมดลูกรับรู้ว่าคุณ

ไม่เหมือนเดิม บางคนใช้ “การทำใจ ยอมรับ” “ปล่อยตามธรรมชาติ” “ไม่ทำอะไร” ผู้หญิงที่สมรสแล้วเกินครึ่งปรับตัวด้วยการใช้ความอดทน และยอมให้ ทำใจให้สบายเหมือนเดิม

“พี่ไม่ทำอะไร...ก็ปกติ มีไม่มีมดลูก ก็ทำแบบปกติเหมือนกัน” (ส้มโอ วัย 51 ปี ตัดมดลูกอย่างเดียวกจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI22020713)

“...รู้ว่าเราไม่เหมือนเดิม...นี่ว่ามันอยู่ที่ใจ เราต้องทำทุกอย่างให้เหมือนเดิม ...ยอมรับ ไม่คิด... ทำใจ...ทำใจเราให้สบายก็ช่วยได้” (อรุณ วัย 52ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกมดลูกเจริญผิดที่ IDKI04020616)

### (3) การปรับตัวทางด้านสังคม

ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษา 29 คนไม่มีการเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพ คือกลุ่มอาชีพรับราชการ แม่บ้าน และรับจ้างรายวันตามความสามารถในการทำงาน เช่น งานแกะสลัก ดอกไม้ประดิษฐ์ ส่วนกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงอาชีพคือ รับจ้างบริษัท รับจ้างใช้แรงงาน และค้าขาย ถึงแม้ผู้หญิงบางคนหลังการตัดมดลูกจะรับรู้ว่าคุณอ่อนแอลง ยังต้องการงานเพื่อหาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีอาชีพและรายได้ของตนเองมาก่อนจะให้ความสำคัญกับรายได้ นอกจากนี้ผู้หญิงบางคนรู้ว่าหลังตัดมดลูกการมีอารมณ์ที่แปรปรวนและมีผลต่อการทำงาน จึงต้องควบคุมและปรับตัวให้ได้เพื่อให้รักษาหน้าที่การทำงาน ดังนี้

“...เรื่องงานที่ทำปกติ ... พี่ระวังมาก รู้ตัวว่ามีอารมณ์จะหลีกออกมาเลย ปล่อยให้คนอื่นทำ” (ลำไย อายุ 53 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกมดลูก IDKI01021205)

“...นี่ยังทำงานแม่ครัวตลอด ...ไม่ทำไม่ได้ไม่ทำอะไรกินหละ ...อดทนเอา พุดน้อยทำงานมาก ก็ไม่สร้างปัญหา” (อรุณ อายุ 52 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเยื่อมดลูกเจริญผิดที่ IDKI04020803)

#### (4) การปรับตัวทางด้านจิตวิญญาณ

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษากลุ่มนี้ปรับตัวด้านจิตวิญญาณด้วยการสร้างความสุขจากการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและบางคนเชื่อว่าชีวิตคนเรากำหนดมาแล้ว หรือกรรมเก่าเป็นผู้กำหนดมาแล้ว ไม่ควรไปทำอะไรที่ฝืนดวงเพราะเท่ากับฝืนชะตากรรม แล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเอง ผู้หญิงกลุ่มนี้จึงทำจิตใจสงบ ไม่ทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้น สติปัญญาก็เกิดขึ้น พบในหญิงที่มีอายุและฝ่าประสบการณ์ชีวิตมามากดังนี้

“...ที่ยอมรับนะ อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ฝืนดวงไม่ได้ ... เขา (สามี) จะต้องไปก็ต้องไป เขา กำหนดมาแล้วนี้...เราไปนั่นมากก็ถึงแต่ทุกข์ เราทำดี ความดีก็หวนคืนมาเอง...คิดแบบนี้แล้วใจ ใจก็ไม่ทุกข์” (ลูกจัน อายุ 50 ปี ตัดมดลูกออกอย่างเดียวจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI15021201)

“...คนเราเกิดมาใช้กรรม เราก็มีกรรมอย่างหนึ่ง ทุกข์ก็มาจากกรรมที่เราทำ...ที่ปลงได้ ยอมรับอะไรอะไรได้เยอะขึ้น คนเราพอคิดได้ มีสติ ใจเราก็สงบ” (จำเรียง อายุ 54 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI17020431)

#### 1.2.2.3 ยอมรับความพร่องแต่ยังคงความเป็นหญิง

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนยอมรับว่าตนไม่สมบูรณ์เมื่อไม่มีมดลูก แต่ตนยังเป็นผู้หญิง และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยอยู่กับความพร่องนั้นได้ โดยไม่คิดทุกข์ และขอทำทุกอย่างให้เหมือนเดิม เพราะถึงแม้ตนไม่มีมดลูกก็ยังคงเป็นผู้หญิง

“ถึงเราไม่มีมดลูก เราก็ยังเป็นผู้หญิง...เราไปทำ ไปคิดว่าเราไม่สมบูรณ์เราก็ไม่สมบูรณ์ตลอดไปหละ ของแบบนี้อยู่ที่ใจของคุณ ไม่คิดชะก็ไม่มีอะไร...พยายามทำเหมือนเดิมดีที่สุด” (ลำไย อายุ 53 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI01030411)

### 1.2.3 หนีปัญหา/ไม่เผชิญปัญหา ขอมีความสุขไปวันวัน

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษากลุ่มนี้บางคนเคยใช้การเสริมสร้างตนเองหรือใช้พยายามทำทุกอย่างให้เหมือนเดิมมาก่อน แต่ไม่สามารถปรับตัวที่จะสร้างความสุขให้ตนเองได้ บางคนจึงมาใช้วิธีหนีปัญหา ไม่เผชิญปัญหา พยายามหาความสุขให้ตนเองไปวันๆแต่ทั้งนี้ การปรับตัวขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ของแต่ละคน บางคนใช้การหลีกเลี่ยงหนีปัญหามากกว่าเผชิญปัญหา บางคนพึ่งพาสังเนือธรรมชาติ บางคนจัดการกับความเครียดด้วยการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ยาคลายเครียด ยานอนหลับ เพื่อลี้ภัยชั่วคราวชั่วขณะ ทำให้ตนเผชิญและอยู่กับปัญหานั้นได้ ซึ่งพบในผู้หญิงกลุ่มที่มีชีวิตคู่ โดยเฉพาะชีวิตคู่แบบผัวเดียวเมียหลายคน และยังอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ และพบในคนโสดเพียง 1 คน ดังนี้

#### 1.2.3.1 การจัดการกับความเครียดด้วยการใช้สารคลายเครียด

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลังการตัดมดลูกบางคนต้องเผชิญภาวะเครียดทั้งที่มาจาก การไม่มีมดลูกและเหตุการณ์อื่นที่เข้ามาเสริมในชีวิต ทำให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้น ผู้หญิงบางคนปรับตัวเพื่อจัดการกับความเครียดด้วยการใช้สารคลายเครียด ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาคลายเครียด ยานอนหลับ ดังนี้

##### (1) การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ผู้หญิงที่ตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาคัดเลือกแอลกอฮอล์เป็นประจำ 2 คน ผู้หญิงให้เหตุผลว่า ต้องการคลายเครียดและหาเพื่อนคุย น้ำตาลเป็นผู้หญิงตัดมดลูกที่เป็นภรรยาคนที่สอง (ภรรยาหน้า) และไม่มีลูกด้วยกันกับสามี เนื่องจากสามีทำหมันมาก่อนอยู่กินกับตน โดยที่สามีก็ยังอยู่กินกับภรรยาคนแรกและมีลูกด้วยกัน การเป็นภรรยาหน้า น้ำตาลรับรู้ว่าสังคมไทยยากที่จะให้การยอมรับ ยังเป็นสังคมไทยชนบทไม่มีการยอมรับการสมรสเช่นนี้ น้ำตาลจึงมีชีวิตที่ไม่ถูกยอมรับจากสังคม การใช้เหล้าเป็นสิ่งที่ช่วยให้น้ำตาลมีเพื่อนคุย คลายเหงา คลายเครียด หลังตัดมดลูกความสัมพันธ์ของน้ำตาลกับสามีเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง สามีไปมีหญิงอื่นอีก น้ำตาลยังใช้เหล้ามากขึ้น ขณะที่ น้ำหอม ชอบดื่มเหล้า ดื่มเบียร์ให้เหตุผล คือ ต้องการเพื่อนคุย เฮฮา สนุกสนาน เพื่อดับความเครียดเรื่องครอบครัวที่สามีไปมีภรรยาหน้าไม่สนใจครอบครัว และปัญหาเรื่องลูก ดังนี้

“.....เหล้ากินทุกวัน กินตอนเย็น ๆ โชดาขวดหนึ่ง บางทีก็ห้าแก้ว ใช้เทอย่างเดียวกะเอา ... บางทีก็สี่ห้าวันขวดถ้ากินคนเดียว สี่ห้าวันก็โชดาวันละขวด ถ้าวันไหนไม่เต็มก็ ก็เอาอีกหน่อย ... ที่แรกก็หัดดื่มกับแฟน ต่อมาก็กินสังสรรค์สนุกสนาน เวลากินเหล้ามันสนุก มีเพื่อนคุย เวลาเราเครียดๆ บางทีทะเลาะกับแฟน ดื่มเหล้าก็หายเครียดดี เดี่ยวนี้กินเยอะขึ้น เมื่อก่อน

แก้วเดียว...” (น้ำตาล อายุ 44 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI12020808)

“...กิน (เห็ด) กัน... แต่พี่ไม่กินทุกวัน แต่ก็บ่อย ... ไม่ได้กินคนเดียว นั่งเป็นเพื่อนกันก็กิน สองแก้วสามแก้ว...สังสรรค์ ... แล้วเวลาเครียดๆ ก็มาหาเพื่อนกินเห็ดกัน คุยกันสนุกสนาน เพลินดี ...” (น้ำหอม อายุ 56 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI21021222)

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาบางคนเล่าถึงสามีเป็นฝ่ายใช้เห็ด เพื่อให้หลับและคลายเครียด เพื่อดับความต้องการทางเพศที่ไม่ได้สนองตอบจากภรรยา และไม่คิดมาก ลดปัญหาความขัดแย้ง ดังเช่นคำบอกเล่าของ สาลีที่กล่าวถึงสามีดื่มเห็ดมากขึ้นจนคิดเห็ดจากปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ตอบสนอง การดื่มเห็ดจึงช่วยให้อยู่ด้วยกันได้ครอบครัวไม่แตกแยก แต่กลับสร้างปัญหาสุขภาพให้สามี จนกระทั่งสามีเสียชีวิตจากไปก่อนวัยอันสมควร ที่ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษารู้สึกเสียใจ และโทษตัวเอง ดังนี้

“ป่าต้องการน้อยลง เขา (สามี) ไม่ได้ ก็หงุดหงิด...ระแวงว่าป่าอย่างนั้นอย่างนี้ (ไปมีชายอื่น)...เขากลับระแวงเรา... เขา (สามี) ก็เลยเป็นคนกินเห็ด ... กินเห็ดแล้วเขาก็หลับป่าก็เลยตรงนี้ป่าไม่มีปัญหา เขากินเห็ดมาก ... หลังป่าตัดมดลูกก็กินมาเรื่อย กินมาก กินทุกวันไม่ขาด ... กินเห็ดจนคิดเห็ด...ปีที่แล้วเขามาล้ม เลือดครึ่งในสมอง...เขาเสียไปแล้ว...ป่าคิดนะ เสียใจว่าเป็นเพราะตรงนี้รีเปลา (ตัดมดลูก) ทำให้สามีป่าเป็นแบบนี้” (สาลี อายุ 53 ปี ตัดมดลูกออกอย่างเดียวเมื่ออายุ 26 ปีจากมะเร็งมดลูกในระยะต้น IDKI05021212)

## (2) การใช้ยาคลายเครียด ยานอนหลับ

ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาบางคนเมื่อเครียดและนอนไม่หลับ จะใช้ยานอนหลับเพื่อช่วยให้พักผ่อนได้ ผู้หญิงที่ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างพบปัญหาการนอนไม่หลับ จำนวน 8 คน ช่วงปีแรกหลังผ่าตัด ในจำนวนนี้มีผู้ใช้ฮอร์โมนทดแทนต่อเนื่อง 1 คน ส่วนผู้ที่ตัดมดลูกแต่ยังมีรังไข่อยู่ พบมีปัญหาการนอนหลับ 2 คน มีอาการหลังผ่าตัด ช่วงปีที่ 2 และ 3 ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาใช้ยานอนหลับ 5 คนแก้ปัญหการนอนไม่หลับและคลายเครียด โดยผู้หญิงได้ยาเหล่านี้จากสถานบริการสุขภาพและร้านขายยา

“ทุกข์มากที่สุดเลย ทุกข์ร้องทุกวันเลย ...ข้าวปลาไม่กินมีแต่ความเครียด ... ยาคลายเครียดนี้ไม่ได้ขาดเลย ...กินทุกวัน เพื่อให้มันหลับ อยากหลับ ...มันนอนไม่หลับเพราะว่าเครียด” (มะปร่างค์ อายุ 42ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกหนึ่งข้างจากภาวะติดยาที่มดลูก IDK111030423)

“... ตอนผ่ามาใหม่ๆ มันเป็นไรไม่รู้ นอนไม่หลับ หงุดหงิด เคี้ยวนี้กินยานี้ (หยิบซองยาให้ดู เป็นเม็ดสีขาขนาดเล็ก เขียนข้างซอง Valium 5) มันก็หลับพักผ่อนสบาย ตอนนี้ก็กินยานี้ทุกวัน” (ละมุด อายุ 45 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDK109010515)

### 1.2.3.2 ใช้การหลีกเลี่ยงไม่เผชิญกับปัญหา

การใช้ความเจ็บ ไม่ได้เลียง เพื่อลดความขัดแย้ง การทำงานหนักเพื่อให้เหนื่อยล้าจะได้นอนหลับไม่คิดมาก เป็นสิ่งที่ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาบางคนใช้แก้ปัญหาการทำงานตลอดจนคิดเพื่อที่จะได้เข้านอนช้าเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อสามีรอไม่ได้จะได้เข้านอนและหลับไปก่อน และบางคนใช้วิธีการไปนอนบ้านญาติหรือบ้านเพื่อน เพื่อลดการเผชิญหน้าและหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ แต่การไปนอนค้างที่อื่นกลับเป็นผลเสียกับผู้หญิงบางคนที่ทำให้สามีระแวงว่าผู้หญิงคิดนอกใจไปมีชายอื่น ยิ่งเท่ากับเป็นการติตราดอภัยให้เห็นความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่ชายมีเหนือกว่าหญิงที่กระทำกับผู้หญิงให้ดำรงอยู่ในกรอบที่สังคมชายเป็นใหญ่กำหนด ดังนี้

“...ไม่อยากจะอยู่ ก็เลียง หากความสบายใจ แบบไปนอนบ้านนุ่นไปนอนบ้านนี้ ไปนอนบ้านเพื่อน ไปคืนสองคืนแล้วก็กลับ ... คนเรามันคิดแต่คนอื่น ที่ตัวเองทำไม่เคยมองเลย ... (สามี) มาว่าเราไปนอนบ้านโน้นบ้านนี้ไม่อายเขาหรือไง หว่าเราไม่ดีไปมีอะไรกับคนนั้นคนนี้ ไปเรื่อย ก็เลียงกัน ...” (น้ำตาล อายุ 44 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDK112020416)

“...บางครั้งก็ยอมบางครั้งก็แกล้งทำงานไป.....ก็เลียงไปได้เป็นบางครั้ง บางทีไปนอนบ้านนุ่น (บ้านแม่ บ้านน้อง) ไปแล้วสบายตัว บางทีก็บอกไม่ไหวไม่สบายมีนหัว บางทีทำงาน ทำมะขาม ทำขนมเขาสั่งมาเยอะก็ทำไปเรื่อย ... ทำดีๆห้าทุ่มเที่ยงคืน ทำไปเรื่อย เขาเข้านอนไปก่อน เขารอไม่ไหว มันเลียงได้บ้าง ...ก็ช่วยได้บ้าง... มันเหมือนคุยกันไม่รู้เรื่อง ไม่เหมือนก่อนไง เรามดลูกไม่มีแล้ว หมดวัย” (วาสนา อายุ 38 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกหนึ่งข้างจากถุงน้ำที่รังไข่ IDK127020426)

ผู้หญิงที่กำลังอยู่ในช่วงของการเผชิญปัญหา การเรียนรู้และสร้างประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหา ในระยะนี้ผู้หญิงมีวิธีการจัดการหลากหลาย บางคนใช้การพูดคุยระบายออกกับคนอื่น ๆ บางคนใช้ความเจ็บเก็บไว้ภายในใจของตน จนเกิดความเครียดภายในใจ และยังมีปัญหาอื่น เช่น ปัญหาครอบครัว ยิ่งส่งเสริมความเครียดให้รุนแรงขึ้น กลายเป็นอาการทางจิตที่มาแสดงออกทางกาย เช่น เป็นลมบ่อย เจ็บหน้าอก ปวดในท้อง ดังสถานการณ์ของน้ำหอมที่แพทย์วินิจฉัยโรคและทำการส่งต่อไปพบจิตแพทย์ โดยที่น้ำหอมไม่ยอมรับว่าตนมีปัญหาทางจิต ดังนี้

“...ไปหาหมอ เราไม่มีแรง ป้อแป้ไปเลย...หมอก็บอกว่าอ้าวเดี๋ยวส่งไปจิตเวชเลย ที่ไม่รู้จิตเวชมันโรคอะไร...เขาก็ส่งไปจิตเวช อ้าวไปอ่านคู่มือจิตเวชนี้มัน โรคจิตนี่ อ้าวทำไมส่งเรามาจิตเวช...ไม่ได้เป็นบ้าไม่ได้เป็น โรคจิตนั่นมาจิตเวชทำไม ...พี่ก็ไม่ได้กินยาอันนั้นเลยแล้วพี่ก็เป็นของที่อยู่อย่างงี้... ถ้าคนไปจิตเวชบ่อย ๆ พี่ว่ามันคนที่ เป็น โรคจิต ความจำมันเสื่อม แต่พี่ว่าพี่ไม่ได้เป็นแบบนั้น” (น้ำหอม อายุ 56 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI21040313)

### 1.2.3.3 โทษดวง ปล่อยไปตามบุญตามกรรม

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลังการตัดมดลูกบางคนเผชิญปัญหาและพยายามแก้ปัญหาในระยะหนึ่ง และผู้หญิงรู้สึกที่ไม่สามารถเรียกอำนาจกลับคืนมาได้และจัดการปัญหาไม่ได้ ขณะที่ผู้หญิงบางคนไม่กล้าเผชิญปัญหาตั้งแต่ต้น และพยายามปรับตัวให้อยู่กับปัญหาให้ได้ ด้วยการโทษดวง ชะตา และกรรมที่มีมา เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นพิสูจน์ไม่ได้ ที่มีการกำหนดไว้แล้ว ซึ่งผู้หญิงเชื่อว่าเป็นไปตามนั้น และยอมรับความทุกข์ อยู่กับปัญหา ทำใจ ให้เวลาผ่านไป และหาความสุขให้ตนไปวันวัน ดังนี้

“...ป้าเชื่อว่าคนสองคนสร้างกรรมร่วมกันมาเลยมาแต่งงานกัน...สงสัยชาติก่อนเราไปแข่งพัวเขา ... ชาตินี้เขาก็มาเอาคืน...ทำใจแล้ว ก็อยู่อย่างนี้แหละ ปล่อยไปตามเวรตามกรรม...” (น้ำหอม อายุ 56 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI21020422)

“...เขา (สามี) ไปคืนดีกับเมียเก่าอีก...พ่อปู่ (หมอดู) ว่าดวงเราจะเป็นแบบนี้... พี่ทำใจอะไรจะเกิดก็เกิด เราเปลี่ยนดวงชะตาไม่ได้...” (สารภี อายุ 44 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI29021405)

### 1.2.3.4 ฟังสิ่งเหนือธรรมชาติ

ผู้หญิงดัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาบางคน เมื่อมีปัญหาชีวิตหรือมีความทุกข์จะไปฟังสิ่งเหนือธรรมชาติ เพื่อให้ตนเกิดความสบายใจ เสริมกำลังใจให้กับตนพบในผู้หญิงดัดมดลูกที่นับถือศาสนาพุทธ แต่ไม่ปรากฏในผู้หญิงศาสนาอื่น คือ การฟังหมอดู/คนทรงเจ้า ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของ ลิ่นจี้ที่ไปหาหมอดูเพื่อดูชีวิตครอบครัวว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร ซึ่งการดูอนาคตผลที่เกิดขึ้นลิ่นจี้เล่าว่าเป็นการยอมรับและทำใจว่ามันต้องเป็นอย่างนี้ ตามที่เขากำหนดมาแล้ว และสารภีให้เหตุผลว่า การไปหาคนทรงเจ้า (สารภี เรียกว่า พ่อปู่) ทำให้ตนสบายใจและยอมรับสถานการณ์ต่างๆ ได้ ดังนี้

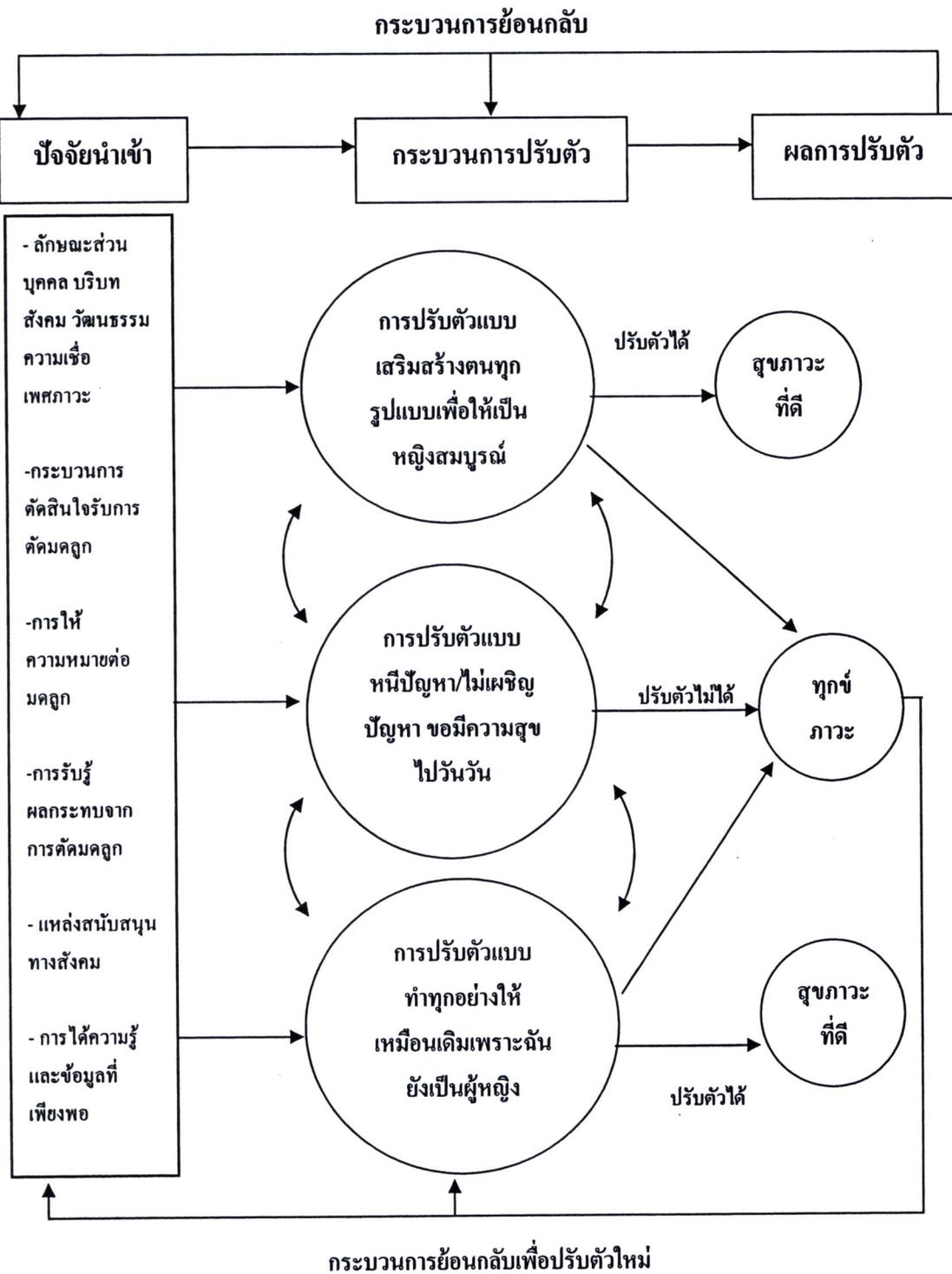
*“เวลาไม่สบายใจจะดูหมอดู ... ตอนนั้นมีเรื่องไม่สบายใจหลายอย่าง สุขภาพเรา เรืองลูกเรืองเต๋าก็มารุม หมอดู ดูว่า จะมีคนออกจากบ้านไป ...แต่ไม่ได้ตายจากกันหรอก หนูเชื่อ...ก็สุดแท้แต่แหละ แต่หนูก็ไม่อยากคิด อะไรมันจะเกิดมันก็เกิด ไม่อยากคิดอะไร หมอ (ดู) ว่าดวงเราจะเป็นแบบนี้ เขากำหนดมาแล้วนิ เราจะไปคิดอะไร คิดไปก็ไม่สบายใจ” (ลิ่นจี้ อายุ 42 ปี ดัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ IDKI 02020407)*

*“...เป็นทุกข์ ก็เลยไปหาพ่อปู่ (คนทรงเจ้า) ให้ดูแล้วช่วยแก้เคล็ดให้...พ่อปู่ว่าช่วงปีสองปีนี้ดวงไม่ดี อย่าทะเลาะกับใคร แล้วก็บอกให้แก้เคล็ด โดยปล่อยนกปล่อยปลา เอาเงินมาทำบุญกับสมเด็จพระเจ้า ... ตำหนักพ่อปู่... ที่ทำแล้วก็สบายใจขึ้น...” (สารภีอายุ 48 ปี ดัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI29021124)*

การปรับตัวของในช่วงปีแรกผู้หญิงสะท้อนให้เห็นว่าเน้นที่การปรับตัวทางด้านร่างกายเพื่อให้หายจากโรคพื้นหายจากการผ่าตัด โดยเร็วและสามารถกลับมาทำงานทำหน้าที่ได้ตามปกติ ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการดูแลรักษาขององค์ความรู้ทางชีววิทยาการแพทย์และการพยาบาลที่มีอยู่ ในระยะนี้ผู้หญิงจะได้รับการดูแลจนกระทั่งหายขาดจากพยาธิสภาพนั้นๆ หายจากอาการทุกข์ทรมาน ผู้หญิงจึงมีความพึงพอใจต่อการดัดมดลูกสูง

ช่วงหลังผ่าตัด 1 ปีไปแล้ว ถึงแม้หลังการดัดมดลูกผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษารับรู้ถึงการสูญเสียมดลูกที่ไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ บางคนเชื่อมโยงการไม่มีมดลูกกับภาวะสุขภาพของตน กระบวนการปรับตัวเพื่อการมีสุขภาพะของผู้หญิงแต่ละคนมีประสบการณ์ที่หลากหลาย ทั้งหมดพยายามทำให้ตนสามารถปรับตนเองให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้ การปรับตัวของผู้หญิงขึ้นอยู่กับบริบท สังคม วัฒนธรรม เพศภาวะ ลักษณะส่วนบุคคล ความเชื่อ

ศาสนา กระบวนการตัดสินใจรับการตัดมดลูก การรับรู้ต่อการให้ความหมายของมดลูก ผลกระทบจากการตัดมดลูก และการมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งการปรับตัวจึงมุ่งที่การชดเชยอำนาจที่สูญหายไป การส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณให้มีสุขภาวะที่ดี และหาสิ่งชดเชยเพื่อเติมเต็มความบกพร่องจากการไม่มีมดลูก การปรับตัวของผู้หญิง มีเป้าหมาย 3 ประการ คือ เสริมสร้างตนทุกรูปแบบเพื่อให้เป็นหญิงสมบูรณ์ให้ความสำคัญในการสร้างเสริมตนให้ดีขึ้น ให้สามารถดำรงบทบาทความเป็นหญิง ทั้งแม่ที่สมบูรณ์ เมียที่ดี ลูกสาวที่ดี เป็นต้น ลักษณะที่สอง คือ ทำทุกอย่างให้เหมือนเดิมเพราะฉันยังเป็นผู้หญิง เพื่อให้รู้สึกว่าคุณไม่เปลี่ยนแปลงยังเป็นผู้หญิงปกติ และลักษณะที่สาม คือหนีปัญหา ไม่เผชิญปัญหา ขอมีความสุขไปวันวันซึ่งเป็นการปรับตัวด้วยวิถีทางที่ไม่เหมาะสม เพื่อหาความสุขชั่วคราว ชั่วคราว ได้แก่ การดื่มเหล้า ซึ่งในสังคมไทยยังไม่ยอมรับในกลุ่มผู้หญิงที่มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่กลับให้การยอมรับมากในกลุ่มผู้ชาย (มัลลิกา มติโก, 2539) ยิ่งทำให้ผู้หญิงถูกสังคมตีตราว่าเป็นผู้หญิงไม่ดีมากขึ้น และด้วยบทบาทการเป็นภรรยาน้อยที่ไม่ได้เป็นไปตามบรรทัดฐานของสังคม ไม่ได้รับการยอมรับอยู่แล้ว ชีวิตผู้หญิงกลุ่มนี้เหมือนถูกสาป ที่ถูกกดขี่ทั้งอำนาจของผู้ชาย และยังถูกกระทำจากสังคมด้วย ชีวิตของผู้หญิงจึงเสมือนขึ้นอยู่กับกรอบที่ประกอบสร้างจากสังคมในความเป็นหญิง (ปราณี วงศ์เทศ, 2544; ยศ สันตสมบัติ, 2548) ชีวิตผู้หญิงหลังการตัดมดลูกจึงต้องปรับตัวทั้งการเปลี่ยนแปลงจากภายในร่างกาย การรู้สึก และปัจจัยแวดล้อมภายนอกที่กำหนดความเป็นผู้หญิงที่ดี



ภาพที่ 11 กระบวนการปรับตัวของผู้หญิงหลังการตัดสินใจหนึ่งปีไปแล้ว

กระบวนการปรับตัวหลังตัดมดลูกหนึ่งปีไปแล้วของผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษารูปได้ ดังภาพที่ 11 การปรับตัวจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับปัจจัยนำเข้า คือ การรับรู้ต่อการให้ความหมายกับมดลูก ผู้หญิงที่ให้ความหมายต่อมดลูกในทางบวกสูงเป็นผู้หญิงที่อยู่ในกลุ่มมีคู่ชีวิต และยังคงอยู่วัยเจริญพันธุ์ ยังมีบุตรไม่เพียงพอ และผู้หญิงโสดที่อายุน้อยและยังต้องการแต่งงาน ผู้หญิงกลุ่มนี้จะปรับตัวด้วยการส่งเสริมทุกอย่างให้ตนดีขึ้น และผู้หญิงที่ให้ความหมายและความสำคัญต่อมดลูกน้อย เนื่องจากมีลูกเพียงพอ และอายุมากหรือพ้นวัยเจริญพันธุ์ จะปรับตัวด้วยการทำทุกอย่างให้เหมือนเดิม เพื่อไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงและกระทบต่อคนรอบข้าง ด้วยการปรับตัวทั้งสองลักษณะ ผู้หญิงบางคนสามารถปรับตัวได้มีความสุขที่ดี ในขณะที่บางคนปรับตัวได้ไม่ดี ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพที่ต้องมีการปรับตัวใหม่ ผู้หญิงที่ปรับตัวไม่ได้บางคนอาจใช้วิธีการอื่นเพื่อสร้างความสุขให้ตนเอง ด้วยการหนีปัญหา ไม่เผชิญปัญหา ขอมีความสุขไปวันวัน ผู้หญิงกลุ่มนี้พบในกลุ่มผู้หญิงที่มีชีวิตคู่แบบผัวเดียวเมียหลายคน พังพาสง รายได้ต่ำ การศึกษาน้อย ที่ผู้หญิงมีภาวะที่เป็นทุกข์ทั้งสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและใช้การดับทุกข์ในแนวทางที่ไม่เหมาะสม จึงทำให้ผู้หญิงกลุ่มนี้ปรับตัวได้ช้าและมีปัญหาสุขภาพตามมา ทั้งสุขภาพกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณมากกว่าผู้หญิงกลุ่มอื่น ผู้หญิงกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือสูงกว่ากลุ่มอื่น สิ่งช่วยในการปรับตัวได้ดีของผู้หญิงที่มีคู่หลังตัดมดลูก คือ มีสามีที่เข้าใจ สามารถช่วยส่งเสริมการปรับตัวของผู้หญิงให้เร็วขึ้น หรือการมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น การยึดคำสอนของศาสนาในการดำเนินชีวิต การฝึกจิตใจให้สงบเป็นสิ่งที่ช่วยผู้หญิงในการปรับตัวได้ดีเช่นกัน ส่วนในผู้หญิงโสดจะปรับตัวได้เร็วกว่าผู้หญิงที่มีคู่ ผลของการปรับตัวของผู้หญิงจึงมีทั้งปรับตัวได้ดี เร็ว และบางคนปรับตัวได้ช้า ไม่เหมาะสม ดังนั้นผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาหลายคนยังต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้ปรับตัวได้เร็ว เหมาะสม และมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะได้อีกต่อไป

## 2. ความต้องการความช่วยเหลือของผู้หญิงหลังการตัดมดลูก

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลังการตัดมดลูก แต่ละคนต้องเผชิญกับผลของการไม่มีมดลูกและการปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้หญิงดำรงอยู่ในสังคมได้ ผู้หญิงบางคนปรับตัวได้ดีอาจไม่จำเป็นต้องความช่วยเหลือ ในขณะที่บางคนปรับตัวได้ช้า ไม่เหมาะสม หรือปรับตัวไม่ได้ ผู้หญิงกลุ่มนี้ต้องการความช่วยเหลือ การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ดี เช่น ครอบครัว โดยเฉพาะสามี ญาติ และเพื่อนช่วยให้ผู้หญิงปรับตัวได้ดี สำหรับผู้หญิงที่ต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพ แห่งบริการสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ การเข้าถึงบริการและควบคุมทรัพยากรของผู้หญิงแตกต่างกัน ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาสะท้อนถึงความต้องการความช่วยเหลือ ดังนี้

## 2.1 ความช่วยเหลือที่ต้องการจากครอบครัว

ผู้หญิงที่ตัดมดลูกต้องการให้บุคคลต่างๆในครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้องกับที่หลากหลายต่างๆที่ชนะ โดยผู้หญิงที่มีคู่อยู่กับสามีต้องการให้สามีเข้ามามีส่วนร่วมรับรู้ข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับการตัดมดลูก ภาวะสุขภาพ และผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหลังการตัดมดลูก โดยผู้หญิงบางคนต้องการให้แพทย์ผู้รักษาเป็นผู้ให้ข้อมูลกับสามีโดยตรงเพราะสามีจะเชื่อและทำให้สามีมีความเข้าใจตนเองให้มากขึ้น เมื่อสามีเข้าใจแล้วผู้หญิงเหล่านี้เชื่อว่าจะช่วยให้เกิดปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัวได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“ที่ว่าคนมีครอบครัว สามีสำคัญมาก ถ้าเขาเข้าใจเราก็หมดปัญหา... พี่โชคดี สามีที่เข้าใจที่ก็เลยไม่มีปัญหา” (ส้มโอ อายุ 51 ปี ตัดมดลูกออกอย่างเดียว จากเนื้องอกที่มดลูก IDKI22010510)

“ถ้าสามีเราเข้าใจอะไรอะไรก็ดี ทุกปัญหาแก้ได้ พี่คิดว่าใช่” (น้ำอ้อย อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ และมีถุงน้ำที่รังไข่ IDKI10011613)

“...สามีภรรยาคุยกันไม่ได้ทุกคู่... ของป้าเขาไม่สนใจป้าเลย เมียไปนอนโรงพยาบาลยังไม่รู้เลย... ถ้าคนสองคนคุยกันได้ ฟังกัน มันช่วยได้มากนะ... ใจก็อยากให้หมดพุดกับสามีด้วย ผู้ชายเขาจะเชื่อหมอมากกว่าเราพุดนะ” (น้ำหอม อายุ 56 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI21020422)

ในกรณีผู้หญิงโสดต้องการความช่วยเหลือจากพ่อแม่ โดยเฉพาะแม่ที่เป็นกำลังใจเข้าใจลูก และให้การดูแลด้วยความรัก ที่พ่อแม่เสมือนเป็นพระที่ช่วยปกป้องคุ้มครองให้ลูกที่ผู้หญิงตัดมดลูกรับรู้ ส่วนคนโสดที่ไม่มีพ่อแม่ ส่วนใหญ่พึ่งตนเองมากกว่าผู้หญิงกลุ่มอื่น จะพึ่งพิงคนอื่นเมื่อจำเป็น เช่น พี่สาว หลาน ดังนี้

“... ได้กำลังใจจากพ่อแม่มากๆ เห็นแม่ทำอะไรให้เราแล้วสงสารแม่จัง เราป่วย เหมือนเขาจะตายไปกับเราด้วย...เราก็ต้องอยู่ (มีชีวิตรอด) เขาช่วยดูแลเราเราก็ต้องอยู่... ต้องการความช่วยเหลือจากใครมากที่สุด...จริงๆจากพ่อแม่” (ราตรี อายุ 39 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากมะเร็งรังไข่ในระยะแรก IDKI34021029)

“ทุกวันนี้ก็ได้พี่สาว... ไปเป็นเพื่อนตลอด ... หาหมอกีฬาไป คุยกับหมอเสร็จสับเลย... ส่วนใหญ่ก็ฟังพี่สาวมาก ถ้าไม่มีพี่สาว... พอเราแก่เราไม่มีลูก ใครจะมาดูแลเรา ไม่หวังอะไร เขาถึงว่ากันไว้ว่าไม่แต่งงานแก่ๆมันลำบาก” (ชมพู่ อายุ 47 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากการฆ่าจากอุบัติเหตุ IDKI06030928)

ในกรณีผู้หญิงหม้ายหลังตัดมดลูกต้องการความช่วยเหลือจากลูก คาดหวังความเอาใจใส่จากลูก ผู้ใดที่ได้รับการเอาใจใส่จากลูก แม้เพียงน้อยนิดก็มีความภูมิใจในตัวลูกของตนมาก ซึ่งลูกสาวจะเป็นผู้ดูแลเอาใจใส่ต่อพ่อแม่มากกว่าลูกชาย ในขณะที่ผู้หญิงตัดมดลูกที่มีลูกชายมาดูแลจะรู้สึกภูมิใจและกล่าวชื่นชม ในขณะที่ถ้าเป็นลูกสาวดูแลจะเห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่เสมือนเป็นหน้าที่ของลูกผู้หญิง ดังนี้

“... พี่อยู่บ้านกับลูกสาว แต่ไม่ค่อย (รบ) กวนเขา เขาก็ดูแลอยู่ไปหาหมอกีฬาไป ซักคอกันเถียงกันบ่อย ... ลูกชายดีมาก เขาอยู่อีกหลัง ไหวววนเขาได้เขารักแม่ ห่วงแม่มาก เวลามีอะไรก็โทรตามลูกชาย” (น้ำหอมแยกกันอยู่กับสามี อายุ 56 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI21040211)

“อยู่คนเดียว ลูกชายเขามานอนเป็นเพื่อนกลางคืน วันหยุด ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ นี่นะ ... บ้านเขาอยู่ในเมือง เขาทำงานกัน... ลูกสาวหรือเขามีผัวอยู่ลพบุรี โน้น ป้าไม่อยากทิ้งบ้าน แบบเราเคยอยู่แบบนี้ ... ป้าไม่หางานะลูกเขาก็เวียนกันมาเยี่ยมอยู่ เขาก็ดูแลกันดีอยู่” (พิมพ์ใจหญิงหม้าย อายุ 73 ปี ตัดมดลูกออกจากมดลูกหย่อน IDKI31020411)

## 2.2 ความช่วยเหลือที่ต้องการจากบุคลากรด้านสุขภาพ

ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษารับรู้ตรงกันว่าบุคลากรทางสุขภาพเป็นผู้ที่มีความรู้ในการให้การดูแล บำบัดและรักษาโรค เป็นที่พึ่งพิงของคนทุกคนเมื่อยามเจ็บป่วย บุคลากรด้านสุขภาพที่ผู้หญิงตัดมดลูกกล่าวถึง ได้แก่ แพทย์ผู้ทำการรักษา ซึ่งเป็นบุคคลที่ผู้หญิงให้ความเชื่อถือไว้วางใจในการตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการรักษามากที่สุด ส่วนพยาบาลเป็นผู้ที่ผู้หญิงไว้วางใจในการปรึกษาเล่าเรื่องราวส่วนตัวที่รู้สึกว่าจะควงใจในการพูดคุยด้วยมากที่สุด และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ที่เข้าถึงชุมชนได้ดี ความช่วยเหลือที่ผู้หญิงหลังจากตัดมดลูกต้องการการดูแล แยกแยะเป็น 2 ช่วงเวลา คือ ภายใน 1 ปีหลังตัดมดลูก และหลังผ่าตัด 1 ปีไปแล้ว ดังนี้

### 2.2.1 ความต้องการการดูแล ภายใน 1 ปีหลังตัดมดลูก

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลังตัดมดลูกไปแล้วภายใน 1 ปีหลังตัดมดลูกใช้บริการในสถานบริการระดับทุติยภูมิและตติยภูมิซึ่งมีการจัดบริการไว้เฉพาะในโรงพยาบาล และเมื่อมีความผิดปกติหลังการผ่าตัด ผู้หญิงจะได้รับการดูแลที่ต่อเนื่องจนกระทั่งหายเป็นปกติ ส่วนผู้หญิงที่ไม่มีความผิดปกติจะมีการติดตามหลังผ่าตัด 1 ครั้ง (ช่วงเดือนครึ่งถึงสามเดือน) ถึงแม้ผู้หญิงหลังตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาจะได้รับบริการการดูแลสุขภาพที่มีการจัดไว้แต่ผู้หญิงได้สะท้อนความต้องการบริการในระบายนี้นี้ที่โยกไปสู่การมีสุขภาพที่ดีหลังหนึ่งปีไปแล้วด้วย คือ ผู้หญิงต้องการข้อมูลที่เพียงพอโดยเฉพาะผลของการผ่าตัดและการปฏิบัติตัวโดยผู้หญิงที่มีผู้ต้องการให้สามีเข้ามามีส่วนรับรู้ด้วย และต้องการผู้ให้การดูแลทั้งแพทย์และพยาบาลให้เวลาตนได้ซักถามข้อสงสัยเพื่อสร้างความสบายใจ ดังนี้

“...หมอมะไม่ค่อยมีเวลา คนไข้เขาเยอะ...บางทีเราก็มักไม่ค่อยกล้าถาม...ถ้าเขามีเวลาให้เราซักถามมากกว่านี้จะดีนะ เห็นเขายุ่งเราก็มองใจนะไม่กล้าถาม...เรากลับมามันมีอาการยังงั้นมันปกติไม่ปกติเราไม่รู้จะกะ” (ลินจี อายุ 42 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่ IDKI02010125)

“ถ้ามีการแนะนำทั้งสามี ภรรยา ก็จะดีนะ ยิ่งสามี นะ เวลาเราเปลี่ยนแปลง เขาจะได้เข้าใจเราพอตัดแล้วมันจะเป็นยังไง ... ให้เขาฟังว่า หมอว่าไงๆ นะ เขาจะได้เข้าใจ... บางคนเขาก็คุยกันไม่ได้ก็มีนะ ถ้าหมอมานั่งคุยให้เขา (สามี) เข้าใจก่อนมันก็ดี ...” (ลำไย อายุ 53 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI01020513)

นอกจากนี้ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษายังสะท้อนถึงความต้องการคุณลักษณะผู้ให้การดูแลหรือผู้ให้บริการที่เข้าใจผู้หญิง ผู้หญิงที่เป็นโรคต้องการเป็นเพศหญิงมากกว่าชาย เพราะรู้สึกสบายใจที่จะคุย และมีความอายน้อยลง ส่วนผู้ที่แต่งงาน มี 2 คนที่ต้องการเป็นเพศหญิงที่เหลือให้ความเห็นว่าผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้ขอให้เข้าใจผู้หญิงและเก่งมีความสามารถก็เพียงพอ ดังนี้

“... นัดตรวจ (หลังผ่า) เจอหมอมือชาย ...อายไม่ค่อยกล้าคุย กล้าถาม...ถ้าเป็นหมอมือหญิงจะอายน้อยกว่า...แต่นี้มีแต่หมอมือชายก็ไม่ค่อยอยากไปอีก” (ชมพู่ หญิงโรค อายุ 47 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากการฆ่าจากอุบัติเหตุ IDKI06030813)

“ฉันว่าหอมอะไรผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้หอมเขาเรียนมาเหมือนกัน ก็ต้องเก่งเหมือนกัน เขาก็เรียนมาจนจบ...อย่างหอมที่ใจดี เข้าใจเรา ฟังเราแบบคุยกันได้ปากก็พอใจแล้ว” (สารภี หญิงคู่ อายุ 48 ปี ตัดผมคลุกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI29020932)

### 2.2.2 ความต้องการการดูแล หลังตัดมดลูก 1 ปี ไปแล้ว

หลังตัดมดลูก 1 ปี ไปแล้วผู้หญิงมีวิถีชีวิตอยู่ในชุมชน ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษารับรู้ว่หลังผ่าตัดมดลูกไม่มีการติดตามจากทีมสุขภาพใดๆ ถ้าผิดปกติจะไปโรงพยาบาลที่ผ่าตัดเพราะมีแพทย์เฉพาะทางสูตินรีเวช ในสถานบริการระดับปฐมภูมิ ไม่มีบริการ มีแต่เฉพาะการตรวจโรคทั่วไป ผู้หญิงที่หลังการตัดมดลูกที่สะท้อนถึงความต้องการบริการในขณะนี้ คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่มาเยี่ยม (การเยี่ยมบ้าน)หรือสอบถามปัญหาบ้างประมาณปีละ 1-2 ครั้งก็เพียงพอ และมีบริการให้คำปรึกษาหลังตัดมดลูก และผู้หญิงหลังตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษา จำนวน 6 คน ต้องการให้คนที่มีความประสพการณ์มาก่อน มาพูดคุยหรือแนะนำคนที่จะผ่าตัดคนต่อไป ดังนี้

“เขา (เจ้าหน้าที่สุขภาพ) น่าจะดูบ้าง กรณีแบบเหมือนอย่างที่ว่า (มีการมาเยี่ยมที่บ้าน)... เพียงถามไถ่ดูแล้วเอาเป็นยังไงบ้าง มาซักปีละหนสองหน ก็ดีเลย ... บางทีเราก็ออยากถามบ้างว่าที่เป็นอย่างงี้ มันยังงัย ต้องทำยังงัย แบบนี้นะ” (น้ำหอม อายุ 56 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI21040915)

“...มีที่ให้คำแนะนำเวลาเราสงสัยหรือไม่สบาย บางทีเราก็อธิบายไม่ถูกนะว่ายังงัย เวลาเราเป็น... พอไม่ไหวก็ไปโรงพยาบาล มันเสียเวลาเยอะ ถ้ามีที่สะดวก บอกเราว่างั้นนะ ค่อยไปโรงพยาบาล แบบนี้นะดี” (สารภี อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI29030312)

“ให้คนที่เคยผ่าตัดมดลูกมาแล้วให้ฟังก็ดีนะเวลาใครจะผ่าตัดคนต่อไปนะ... แล้วหลังผ่าตัดเป็นยังงัย แบบนี้นะ” (ราชาวดี อายุ 35 ปี ตัดมดลูกออกอย่างเดียวจากเนื้องอกที่มดลูก IDKI23040512)

นอกจากนี้ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษายังสะท้อนถึงความต้องการคุณลักษณะผู้ให้การปรึกษาที่เข้าใจผู้หญิง เป็นผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้ขอให้เข้าใจผู้หญิง คุยได้ ดังนี้

“... อย่างหมอบางคน (อนามัย) เรากล้าเดินเข้าไปคุยด้วย บางคนเราก็ไม่กล้า... เรื่องบางเรื่องเราก็ไม่กล้าคุย (ปัญหาเรื่องเพศ) กลัวเขาคิด ไม่รู้เขาคิดอย่างไร... ก็อยากได้แบบคนที่เรารู้จักได้...” (น้ำอ้อย อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ และมีถุงน้ำที่รังไข่ IDK110020613)

### 2.3 ความช่วยเหลือที่ต้องการจากสังคม ชุมชนและเพื่อนบ้าน

ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาภายหลังการตัดมดลูกมีชีวิตอยู่ในชุมชนหรือสังคมที่มีวัฒนธรรม ความเชื่อที่มีผลต่อความคิดความเป็นตัวตนเฉพาะของแต่ละคน ผู้หญิงที่ตัดมดลูกต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม ในชุมชน โดยเฉพาะผู้หญิงที่ทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครในชุมชน เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มจิตอาสา กรรมการในหมู่บ้าน จะให้ความสำคัญกับภาพที่สังคมมองเห็นในสังคมของชุมชนเมืองผู้คนให้ความสนใจเรื่องส่วนตัวกันน้อย ในขณะที่สังคมชนบทความสัมพันธ์ของคนในชุมชนใกล้ชิดกันให้ความสนใจกัน ผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนเล่าถึงคนในชุมชนชนบทของผู้หญิงที่ตัดมดลูก ไม่ปกติทางเพศ มีทั้งต้องการทางเพศมากและน้อย ทำให้สัมพันธ์ภาพของผู้หญิงที่ตัดมดลูกกับผู้ชายในชุมชนเป็นไปในทางลบ ที่สร้างความทุกข์ให้ผู้หญิงที่ต้องทำงานสาธารณะ สิ่งที่เขาต้องการ คือ ไม่ต้องการให้ชาวบ้านพูดหรือกล่าวถึงผู้หญิงที่ตัดมดลูก เช่นดั่งกล่าว ที่จะทำให้เขาทำงานสาธารณะได้อย่างสบายใจได้

“เขา (ชาวบ้าน) ชอบพูดว่า คนไม่มีมดลูกมันคนผิดปกติ ... ไม่สมประกอบบ้าง และอีกหลายๆคนก็พูดกันว่าคนที่ไม่มีมดลูกสามารถจะไปนอนกับใครก็ได้ ... ก็ไม่ได้ ไม่มีลูก อันนั้นที่ฉันไม่เชื่อ ที่ไม่ยอมรับที่ว่ามันไม่จริงนะ ที่ไม่เป็น... ..ใจไม่ชอบที่เขาพูด ไม่อยากให้เขาพูดเขานิพนธ์ แต่เราห้ามเขาไม่ได้หรอกนะ คนไม่โดนกับตัวมันไม่รู้หรอก” (น้ำหอม อายุ 56 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDK121040417)

“...อยากให้ หัวหน้าและเพื่อนๆที่ทำงานเข้าใจเรา ว่าเราตัดมดลูกทำงานหนักไม่ได้ ... ไม่ใช่ว่าคิดว่าเราไม่ทำงาน เรากลั่นแกล้ง” (พะยอม อายุ 55 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้างจากเนื้องอกที่มดลูก IDK114030323)

เพื่อนบ้านมีส่วนสำคัญกับความรู้สึกของผู้หญิง โดยเฉพาะความเชื่อที่เล่าขานต่อกันมา เป็นคำพูดที่เสมือนเป็นการผลิตซ้ำต่อความเป็นผู้หญิงที่ตัดมดลูก เช่น ผู้หญิงตัดมดลูกมีสองแบบ คือ “ตัดลงแล้วดี ตัดไม่ลงจะเป็นปัญหา” “เหมือนกระบวยแก้วตุ่ม” “โล่งไม่มีอะไร” เป็น

ต้น สิ่งที่ผู้หญิงตัดมดลูกต้องการจากเพื่อนบ้าน คือ อยากให้ทำเหมือนเดิม และเวลาที่ตนอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดอยากให้เข้าใจไม่โกรธ ดังตัวอย่างคำพูดของ น้ำตาลที่ชอบสังสรรค์กับเพื่อน ดังนี้

“... เดี่ยวนี้ชี้หงุดหงิด ไม่พอใจค่าเลย บางทีเพื่อนก็โกรธเรา เขาก็ว่าเรา อีนี้บ้านนี้ไม่มีมดลูก มันเพี้ยนไปแล้วมั้ง ... แต่เราไม่โกรธนะ ... ก็ไม่ต้องทำอะไร ก็อยากให้เพื่อนเขาเหมือนเดิม หละ เข้าใจเราไม่โกรธเราอย่าถือสาเรา” (น้ำตาล อายุ 44 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้าง จากเนื้องอกที่มดลูก IDKI12030616)

#### 2.4 ความช่วยเหลือที่ต้องการจากสวัสดิการภาครัฐ

ผู้หญิงตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาปัจจุบันมีสวัสดิการการรักษาพยาบาลทุกคน แต่บริการสุขภาพที่ภาครัฐจัดยังไม่สนองความต้องการของผู้หญิง โดยบริการสุขภาพสำหรับผู้หญิง หลังตัดมดลูกที่มีอยู่จัดเฉพาะในโรงพยาบาลและเน้นหลังผ่าตัดในระยะสั้น แต่ผู้หญิงหลังตัดมดลูก ต้องการการดูแลที่ต่อเนื่องในระยะหลัง 1 ปีจากผลกระทบที่เกิดขึ้น แต่ปัจจุบันไม่มีการจัดบริการ สำหรับผู้หญิงเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน ผู้หญิงส่วนหนึ่งมีปัญหาสุขภาพที่ต้องการรับการปรึกษา และ ผู้หญิงบางคนต้องใช้ฮอร์โมนทดแทนอย่างต่อเนื่อง ความไม่สะดวกและความยุ่งยากเสียเวลาเมื่อไปรับบริการในโรงพยาบาล ทำให้กระทบต่อรายได้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีฐานะยากจน ผู้หญิงหลายคน จึงสะท้อนความต้องการให้ภาครัฐกระจายบริการสุขภาพสำหรับผู้หญิงลงมายังสถานบริการสุขภาพในระดับปฐมภูมิ คือ มีการจัดบริการให้คำปรึกษาหลังตัดมดลูก และสามารถรับบริการการ ใช้อยอร์โมนทดแทนได้ ดังนี้

“...ฉันต้องไปเอาฮออร์โมนทุกสามเดือน ... ต้องไปเอาเองที่โรงพยาบาล... เขาว่าหมอเฉพาะ มีแต่ที่โรงพยาบาล เขาน่าจะให้ไปรับที่อนามัยได้นะ ถ้าได้ดีซิ สะดวกกว่ากันเยอะ ไม่ต้องเสีย ค่ารถค่าลาด้วย ...” (สารภี อายุ 48 ปี ตัดมดลูกและรังไข่ออกสองข้าง จากเนื้องอกที่มดลูก IDKI29030406)

### 3. รูปและอภิปรายข้อค้นพบ

#### 3.1 กระบวนการปรับตัวเพื่อคงความเป็นหญิงสมบูรณ์

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการไม่มีมดลูกเพื่อการดำรงชีวิต โดยหลักธรรมชาติสิ่งมีชีวิตรวมทั้งมนุษย์จะมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นด้วยการปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมเพื่อความอยู่รอด โดยมนุษย์เป็นศูนย์กลางของประสบการณ์รอบตัวที่หลากหลายและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา (Folkman et al., 1986) กระบวนการปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญในการทำหน้าที่ต่างๆ ของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่ปกป้องอันตรายทั้งร่างกายและจิตใจ (Lazarus, 2006) ผู้หญิงตัดมดลูกมีการรับรู้ต่อประสบการณ์ไม่มีมดลูกและประสบการณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการไม่มีมดลูกนั้น ผู้หญิงแต่ละคนจะปรับตัวต่อสิ่งที่มากระทบต่อการดำเนินชีวิต สิ่งใดที่ไม่กระทบก็จะดำรงอยู่ สิ่งใดที่กระทบก็จะมีการปรับตัว และการปรับตัวจะเกิดขึ้นตลอดเวลา (Roy, 1997) จะเห็นได้จากช่วงเวลานึงผู้หญิงปรับตัวยอมรับกับการไม่มีมดลูกได้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีพยาธิสภาพก่อนผ่าตัด จะยอมรับการไม่มีมดลูกได้ง่ายในช่วงต้นแต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปมีสิ่งเร้าใหม่มากระทบผู้หญิงก็จะปรับตัวใหม่โดยใช้ประสบการณ์เดิมช่วยในการปรับตัวให้ตนมีความสุข ซึ่งเป็นเช่นนี้ตลอดเวลา

กระบวนการปรับตัวของผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาหลังตัดมดลูกมีวิธีการปรับตัวทั้งเหมือนและแตกต่างกัน โดยมีเป้าหมายการปรับตัว 3 ประการ คือ การเสริมสร้างตนทุกรูปแบบเพื่อให้เป็นหญิงสมบูรณ์ การทำทุกอย่างให้เหมือนเดิมเพราะฉันทยังเป็นผู้หญิง และผู้หญิงบางคนใช้การหนีปัญหาไม่เผชิญปัญหาโดยขอมีความสุขไปวันวัน โดยมีผู้หญิงบางคนมีประสบการณ์การใช้หลายวิธีแต่ไม่สามารถปรับตัวได้จึงมาใช้วิธีอื่น เช่น การหนีปัญหา เพื่อหาความสุขชั่วคราว ยิ่งส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งสิ่งที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้หญิงขึ้นอยู่กับบริบท สังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ เพศภาวะ ลักษณะส่วนบุคคล กระบวนการตัดสินใจรับการตัดมดลูก การรับรู้ต่อการให้ความหมายของมดลูกที่ส่งผลต่อการรับรู้ต่อผลกระทบจากการตัดมดลูก และการมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม ผู้หญิงที่สามารถปรับตัวได้ดี เร็ว จะนำไปสู่การมีความสุขที่ดี ส่วนผู้หญิงที่ปรับตัวได้ช้าได้ไม่ดี ไม่เหมาะสม นำไปสู่ทุกข์ภาวะ อธิบายดังนี้

3.1.1 การสามารถพึ่งตนเองได้ดี มีรายได้เป็นของตนเอง มีอาชีพมั่นคง สามารถควบคุมทรัพยากรด้วยตนเองทำให้มีพลังอำนาจในการต่อรองกับสามี ที่แสดงถึงความเท่าเทียมชายหญิง ผู้หญิงสามารถสร้างสุขภาวะที่ดีได้ในการสร้างเสริมตนให้เป็นหญิงสมบูรณ์

ส่วนผู้หญิงที่พึ่งพาสูง ผู้หญิงกลุ่มนี้ต้องพึ่งพาผู้อื่นสูง โดยเฉพาะสามี จะปรับตัวได้ช้ากว่า ส่วนผู้หญิงที่มีสามีเข้าใจจะช่วยให้ผู้หญิงปรับตัวได้เร็ว ผู้หญิงที่มีสามีเป็นคนเจ้าชู้มีโอกาสดเกิดการไม่ลงรอยกัน ได้ง่ายและยิ่งผู้หญิงตัดมดลูกยิ่งส่งเสริมให้เกิดความไม่ลงรอย

มากขึ้น ผู้หญิงกลุ่มนี้ปรับตัวได้ช้า ซึ่งข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Chou และคณะ (2006) ที่ว่า การเตรียมสามีก่อนการผ่าตัดมดลูกช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างคู่สมรสหลังการตัดมดลูกได้ นอกจากนี้การมีลูกที่เป็นเหมือนกำลังใจกับผู้หญิง ผู้หญิงที่ตัดมดลูกที่เข้าร่วมศึกษาจะอดทนและทำทุกอย่างเพื่อรักษาครอบครัวให้เป็นครอบครัวที่สมบูรณ์ ผู้หญิงตัดมดลูกกลุ่มนี้จะยอมรับ ปัญหาได้ง่ายกว่าผู้หญิงที่ไม่มีลูก

3.1.2 การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ดี ผู้หญิงที่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมในผู้หญิงที่มีคู่ สามีมมีส่วนช่วยในการปรับตัวได้เร็ว ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Richter และคณะ (2000) ที่สามีมมีส่วนในการช่วยให้ผู้หญิงยอมรับและฟื้นตัวได้ดีจากการผ่าตัดมดลูก ส่วนในคนโสดพ่อแม่มีส่วนช่วยให้ผู้หญิงปรับตัวได้เร็ว ผู้หญิงที่มีชีวิตคู่ที่สามีมไม่เข้าใจไม่ให้ความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงของภรรยา ผู้หญิงรู้สึกว่าคุณค่า โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีชีวิตคู่แบบหัวเดียวเมียหลายคน ผู้หญิงกลุ่มนี้ปรับตัวได้ไม่ดีและยังผู้หญิงบางคนใช้วิธีการปรับตัวด้วยการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยิ่งส่งผลลบต่อผู้หญิงมากขึ้น เนื่องจากในสังคมไทยยังไม่ยอมรับในกลุ่มผู้หญิงที่มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งต่างจากผู้ชายที่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กลับได้รับการยอมรับมากกว่า (มัลลิกา มัติโก, 2539; ชลิดาภรณ์ ส่งสัมพันธ์, 2551) จึงส่งผลต่อสุขภาพทั้งกายและจิตใจต่อผู้หญิงกลุ่มนี้ให้มีทุกข์ภาวะมากขึ้น

3.1.3 การได้รับข้อมูลความรู้ถูกต้องและเพียงพอ ช่วยให้ผู้หญิงเข้าใจ ยอมรับ และปฏิบัติตัวได้เหมาะสมทำให้สามารถปรับตัวได้เร็วที่มีสุขภาพที่ดีได้ ผู้หญิงที่มีการศึกษาสูง จะสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ได้ด้วยตนเองจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่าผู้หญิงที่มีการศึกษาน้อย ดังนั้นผู้หญิงกลุ่มที่มีการศึกษาน้อยจะรับความรู้และเชื่อตามสังคมที่ตีตราให้กับผู้หญิงที่ไม่มีมดลูกได้ง่าย จึงทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพและชีวิตผู้หญิงกลุ่มนี้มากกว่าผู้หญิงที่มีการศึกษาสูง

3.1.4 การรับรู้ต่อการให้ความหมายต่อมดลูก ผู้หญิงที่ให้ความสำคัญกับมดลูกน้อย คือ ผู้หญิงที่มีอายุพ้นวัยเจริญพันธุ์ ทั้งมีคู่และไม่มีคู่ ผู้หญิงที่มีบุตรเพียงพอ ได้แสดงบทบาทความเป็นแม่แล้ว การตัดมดลูกออกจึงมีความผลต่อผู้หญิงกลุ่มนี้น้อยกว่าผู้หญิงที่มีคู่ อายุยังน้อย ยังมีลูกไม่เพียงพอ จึงทำให้ผู้หญิงกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับมดลูกน้อยปรับตัวได้เร็วและสร้างสุขภาพะได้ง่าย สร้างเสริมตนให้เป็นหญิงสมบูรณ์ และทำทุกอย่างให้เหมือนเดิมเพราะผู้หญิงกลุ่มนี้รับรู้ว่าคุณยังเป็นผู้หญิง ด้วยความพยายามทำให้คุณสามารถปรับตนเองให้ดำรงอยู่ในสังคมได้ ด้วยการสร้างความสมดุลให้กับตนด้วยการคงทุกสิ่งให้เหมือนเดิม ที่เป็นการรักษาคุณภาพของตน (Lazarus, 2006) ที่ช่วยในการปรับตัวได้วิธีหนึ่ง

ส่วนผู้หญิงที่ให้ความสำคัญต่อมดลูก ในทางบวกสูง ปรับตัวได้ช้า เป็นผู้หญิงที่มีคู่ อายุยังอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ยังมีลูกไม่เพียงพอ มดลูกจึงมีความหมายและมีความสำคัญ

โดยเฉพาะมดลูกเป็นสิ่งที่แสดงอัตลักษณ์ทางเพศกับผู้หญิง (Markovic et al., 2008) เมื่อไม่มีมดลูกผู้หญิงจึงรู้สึกขาดอำนาจ ขาดความสุข มีความไม่สมบูรณ์ในความเป็นหญิงที่มีผลต่อบทบาททางเพศภาวะ ความสัมพันธ์ชายหญิง การแบ่งงานทำของชายหญิง และการเข้าถึงและควบคุมทรัพยากร ในผู้หญิงที่สมรส มีคู่ชีวิตจะได้รับผลกระทบจากการไม่มีมดลูกมากกว่าผู้หญิงโสด ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาบางคนที่ไม่เคยมีบุตรมาก่อนการไม่มีบุตรเท่ากับสิ้นสุดบทบาทความเป็นแม่ ผู้หญิงกลุ่มนี้ปรับตัวด้วยการของเด็กมาเลี้ยงเป็นลูกบุญธรรม หรือนำหลานมาเลี้ยง เสมือนลูกคือสิ่งชดเชยอำนาจที่สูญหายไปจากการไม่มีมดลูก แต่ทุกคนรับรู้ตรงกันว่า ชดเชยได้แต่ไม่สามารถชดเชยได้ทั้งหมดในความเป็นแม่ที่สมบูรณ์ได้ โดยเฉพาะในด้านความรู้สึก ผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาทั้งสองคนไม่รู้สึกผูกพันมากกว่าระหว่างตนกับเด็กเจกเช่นผู้หญิงที่มีลูกเป็นของตนเอง ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับจากการศึกษาของ Elson (2004) ที่พบว่า การขอเด็กมาเลี้ยง เป็นวิธีที่ผู้หญิงหลังตัดมดลูกใช้ชดเชยบทบาทความเป็นแม่ที่ขาดหายไปกับตนเองได้ แต่มีผู้หญิงบางคนยอมรับว่าไม่ช่วยเติมเต็มบทบาทความเป็นแม่ได้สมบูรณ์เช่นกัน การรับรู้ต่อการให้ความหมายกับมดลูกจึงมีผลต่อการปรับตัวและวิถีชีวิตของผู้หญิงแต่ละคน

3.1.5 ศาสนาและความเชื่อ ในการศึกษาครั้งนี้ ความเชื่อตามหลักศาสนา ทั้งศาสนาพุทธ คริสต์ และอิสลาม ถึงแม้การตัดมดลูก (ภาวะปกติ) บางศาสนาเป็นข้อห้าม แต่เมื่อเจ็บป่วยกลับไม่เป็นข้อห้ามและมีทางออกให้ผู้หญิงปฏิบัติได้ ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษากลับพบว่า ผู้หญิงในทุกศาสนา มีการยึดคำสอนของหลักทางศาสนาในการปฏิบัติสำหรับการดำเนินชีวิต กลับช่วยให้ผู้หญิงหลายคนปรับตัวและมีสุขภาวะที่ดีได้ โดยไม่มีข้อจำกัดใดๆ

ปัจจัยเงื่อนไขข้างต้นมีผลของการปรับตัวของผู้หญิงที่ทำให้ผู้หญิงสามารถปรับตัวได้แตกต่างกัน บางคนปรับตัวได้ดีเร็ว บางคนปรับตัวได้ช้าและไม่เหมาะสม จึงทำให้ผู้หญิงหลังการตัดมดลูกมีความต้องการความช่วยเหลือและบริการสุขภาพที่แตกต่างกัน

### 3.2 ความต้องการความช่วยเหลือของผู้หญิงหลังการตัดมดลูก

การปรับตัวของผู้หญิงหลังตัดมดลูกมีความแตกต่างกันไป ผู้หญิงหลังตัดมดลูกหลายคนยังต้องการความช่วยเหลือเพื่อการปรับตัวที่ดีและเร็ว โดยผู้หญิงที่เข้าร่วมศึกษาสะท้อนถึงการต้องการความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ คือ จากครอบครัว บุคคลที่ผู้หญิงที่มีคู่ต้องการการเอาใจใส่และเข้าใจมากที่สุด คือ สามี ส่วนผู้หญิงโสดนั้นต้องการจากพ่อแม่มากที่สุด ส่วนพี่สาว และหลาน คาดหวังได้น้อยโดยผู้หญิงโสดมักจะอ้างถึงความผูกพันสายเลือด ไม่เหมือนการเป็นพ่อแม่หรือลูกแท้ๆ ผู้หญิงโสดต้องพึ่งตนเองและมีความเข้มแข็งที่จะอยู่คนเดียวให้ได้ นอกจากนี้ผู้หญิงที่ไม่มีมดลูกยังต้องการความเข้าใจนอกจากบุคคลในครอบครัวแล้วยังต้องการจากเพื่อนบ้านและคนในชุมชนอีกด้วย ส่วนความช่วยเหลือที่ต้องการจากบุคลากรด้านสุขภาพ ผู้หญิงสะท้อนถึงความ

ต้องการข้อมูลที่เพียงพอ ถูกต้อง และใช้เวลาในการพูดคุยกับตนมากขึ้น นอกจากนี้ผู้หญิงยังต้องการให้สามีเข้ามามีส่วนรับรู้ปัญหาตั้งแต่ก่อนผ่าตัดเอามดลูกออก โดยให้แพทย์ผู้รักษายกกับสามีโดยตรงด้วย เพื่อการยอมรับและเตรียมตัวในอนาคต ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Groff และคณะ (2000) ที่พบว่า ผู้หญิงต้องการข้อมูลที่เพียงพอในการตัดสินใจเลือกที่จะตัดมดลูกหรือไม่ ส่วนการศึกษาของ Hill & Mullett (2002) พบว่าการให้ข้อมูลที่เพียงพอเป็นหลักสำคัญในการให้การดูแลผู้หญิง นอกจากนี้ผู้หญิงยังสะท้อนถึงความต้องการการดูแลหลังการตัดมดลูกในระยะยาว และผู้หญิงยังต้องการให้มีการให้การปรึกษาที่ตนสามารถเข้าถึงได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว โดยมีการจัดบริการในสถานีนามัย และบริการสุขภาพนั้นต้องเป็นบริการที่เข้าใจผู้หญิงซึ่งเป็นบริการมีความละเอียดอ่อนเชิงเพศภาวะ

ผู้หญิงเป็นผู้ที่มีบทบาทหลายอย่างทั้งบทบาทในบ้านและนอกบ้านที่ต้องเป็นผู้ดูแลคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นบทบาทแม่ที่ต้องดูแลลูก ภรรยาที่ต้องดูแลสามี บทบาทลูกสาวที่ต้องดูแลพ่อแม่ แม่ที่แก่ชรา และยังคงดูแลตนเองเป็นพิเศษกว่าปกติเนื่องจากผู้หญิงกลุ่มนี้ที่ตัดมดลูกส่วนใหญ่เป็นวัยกลางคน วัยเริ่มเสื่อม เป็นวัยที่ทำงานหนัก (Rukwong et al., 2007) ดังนั้นจึงมีภาระหน้าที่ที่มากต้องเผชิญกับปัญหาหลายด้าน ด้วยบทบาททางเพศภาวะ และความรับผิดชอบที่มากมายจึงส่งเสริมให้ผู้หญิงที่ตัดมดลูกมีปัญหาสุขภาพทั้งกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณได้มากยิ่งขึ้น ดังนั้นหลังการตัดมดลูก ผู้หญิงจึงสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการการดูแลหลังการตัดมดลูกในระยะยาวที่เป็นการดูแลที่มีความละเอียดอ่อนเชิงเพศภาวะ ที่เชื่อว่าจะตอบสนองความต้องการของผู้หญิงได้ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรทำความเข้าใจและให้ความสำคัญกับผู้หญิงกลุ่มนี้มากขึ้น ซึ่งการดูแลที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงกลุ่มนี้ภายหลังการตัดมดลูกจึงมีความเฉพาะซึ่งจะได้กล่าวในบทต่อไป