

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวระยะตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่นในชุมชนชนบท โดยการคัดเลือกมารดาวัยรุ่นหลังคลอดมาแล้วไม่เกิน 6 สัปดาห์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรง จำนวน 13 ราย ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2555 ถึง เดือนมีนาคม 2556 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ประสบการณ์การปรับตัวระยะตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น ในประเด็นหลัก 4 ประเด็น ดังนี้

1. การปรับตัวระยะตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น แบ่งเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้
 - 1.1 ปรับวิธีการเผชิญปัญหาเพื่อลดความกังวล แบ่งเป็น 3 ประเด็น ดังนี้
 - 1.1.1 การบอกความจริงที่เกิดขึ้น
 - 1.1.2 ปรีกษานุคคลในครอบครัว
 - 1.1.3 หาวิธีลดความกังวลของตนเอง
 - 1.2 ปรับตัวด้านร่างกายเพื่อลูก แบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังนี้
 - 1.2.1 แต่งกายใหม่ ให้ลูกปลอดภัย
 - 1.2.2 เพิ่มรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดอาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อบุตร
 - 1.3 เตรียมบทบาทหน้าที่ใหม่สู่การเป็นมารดา แบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังนี้
 - 1.3.1 ฝากครรภ์เพื่อสุขภาพลูก
 - 1.3.2 วางแผนด้านการศึกษาใหม่
 - 1.4 ยอมรับความช่วยเหลือจากครอบครัว แบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังนี้
 - 1.4.1 พึ่งพาด้านการเดินทาง
 - 1.4.2 พึ่งพาด้านภาระงาน
2. ปัจจัยสนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นปรับตัวได้ในระยะตั้งครรภ์ แบ่งได้เป็น 2 ประเด็น ดังนี้
 - 2.1 การมีความหวัง
 - 2.2 กำลังใจจากครอบครัว

ในครรภ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ให้ข้อมูล เป็นมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ครรภ์แรกที่มีประวัติการฝากครรภ์ในสถานพยาบาลเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอโพทะเล และผ่านการคลอดบุตรไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 13 ราย รายละเอียดตามตาราง 1

ตาราง 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (ราย)
อายุ (ปี)	
12-15	4
16-19	9
ศาสนา	
พุทธ	13
ระดับการศึกษา	
ประถมศึกษา	3
มัธยมศึกษาตอนต้น	10
อาชีพ	
รับจ้าง	4
เกษตรกรรวม	5
แม่บ้าน	4
ลักษณะครอบครัว	
อยู่กับสามี/คู่สมรส	1
อยู่กับบิดา มารดา ญาติพี่น้อง	1
อยู่กับบิดา มารดา ญาติพี่น้องและสามี	11
รายได้ของครอบครัว	
5,000 บาท/เดือน	2
> 5,000 บาท/เดือน	11

ตาราง 1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (ราย)
ประวัติการตั้งครรภ์	
ตั้งครรภ์ระหว่างการศึกษา	7
ตั้งครรภ์หลังหยุดการศึกษา	6
ประวัติการฝากครรภ์	
ฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์	6
ฝากครรภ์หลัง 12 สัปดาห์	7
จำนวนครั้งการมาฝากครรภ์	
จำนวนการฝากครรภ์ > 4 ครั้ง	12
จำนวนการฝากครรภ์ < 4 ครั้ง	1
ประวัติการคลอด	
คลอดก่อน 36 สัปดาห์	0
คลอด > 36 สัปดาห์	13
น้ำหนักทารกแรกเกิด	
น้ำหนักทารก < 2,500 กรัม	1
น้ำหนักทารก > 2,500 กรัม	12

จากตาราง 1 ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 13 ราย เป็นมารดาวัยรุ่นหลังคลอดบุตรคนแรกไม่เกิน 6 สัปดาห์ ที่มีประวัติการฝากครรภ์ในสถานพยาบาลอำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถเข้าใจภาษาไทยและสื่อสารได้ ยินดีสมัครใจในการเข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ และได้รับความยินยอมจากบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง จำนวนทั้งสิ้น 13 ราย โดยผู้ให้ข้อมูลมีอายุ 12-15 ปี จำนวน 4 ราย และอายุ 16-19 ปี จำนวน 9 ราย ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 10 ราย จบระดับประถมศึกษาจำนวน 3 ราย ประกอบอาชีพเกษตรกรรม 5 ราย อาชีพรับจ้าง 4 ราย และไม่ได้ประกอบอาชีพ 4 ราย ขณะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่อยู่เป็นครอบครัวใหญ่อยู่กับบิดา มารดา ญาติพี่น้องของตนเอง และสามีมายู่ด้วย มีจำนวน 11 ราย อยู่กับบิดา มารดา ญาติพี่น้องโดยสามีมียู่ที่บ้าน จำนวน 1 ราย และอีก 1 ราย แยกบ้านออกมาอยู่เพียงตนเองและสามี รายได้มากกว่า 5,000 บาท/เดือน จำนวน 11 ราย รายได้น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน จำนวน 1 ราย การตั้งครรภ์เป็นการตั้งครรภ์ระหว่าง

กำลังศึกษา จำนวน 7 ราย และอีก 6 ราย ตั้งครรภ์หลังหยุดการศึกษาแล้ว ประวัติการฝากครรภ์ ฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์ 6 ราย ฝากครรภ์หลัง 12 สัปดาห์ 7 ราย ส่วนใหญ่ฝากครรภ์มากกว่า 4 ครั้ง จำนวน 12 ราย มี 1 ราย ฝากครรภ์น้อยกว่า 4 ครั้ง ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายคลอดเมื่ออายุครรภ์มากกว่า 36 สัปดาห์ น้ำหนักทารกน้อยกว่า 2,500 กรัม 1 ราย น้ำหนักทารกอยู่ระหว่าง 2,501 กรัม ถึง 3,000 กรัม จำนวน 9 ราย และน้ำหนักทารก 3,000 กรัม ขึ้นไป จำนวน 2 ราย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ประสบการณ์การปรับตัวระยะตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น
ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายเล่าถึงประสบการณ์ในระยะตั้งครรภ์ ในสิ่งที่ต้องเผชิญและการปรับตัวเพื่อให้ผ่านระยะตั้งครรภ์มาได้ ซึ่งผู้วิจัยอธิบายและบรรยายจากประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

ประสบการณ์การปรับตัวในระยะตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประสบการณ์ในระยะตั้งครรภ์ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงสำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ให้ข้อมูล 4 รายมีความพร้อมในการตั้งครรภ์ครั้งนี้มีความคิดในการทำแท้ง ผู้ให้ข้อมูล 9 รายเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ให้ข้อมูลว่ามีความคิดที่จะยุติการตั้งครรภ์ มีความกังวลจากการที่กำลังศึกษาอยู่ กลัวผู้ปกครองคนที่รู้จักไม่ยอมรับ กลัวถูกตำหนิจากสังคม ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อ ผู้ให้ข้อมูลมีความกังวลกลัวว่าถ้าไปทำแท้ง หรือรับประทานยาขับเลือดจะมีอันตรายต่อตนเอง ไม่รู้แหล่งในการทำแท้ง มีปัญหาในเรื่องค่าใช้จ่ายเมื่อบอกมารดาของตนเอง จึงมีการเรียกฝ่ายชายมาพูดคุยตกลงกัน ผู้ปกครองรู้สึกเสียใจกับการตั้งครรภ์ เมื่อมีการพูดคุยกันตกลงกัน ให้มีการตั้งครรภ์ต่อ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักบอกถึงครอบครัวว่า ถ้าให้มีการทำแท้งกลัวว่าจะเป็นบาปต่อเด็กในครรภ์และมีอันตรายต่อบุตรของตนเองซึ่งเป็นฝ่ายหญิง จึงให้มีการตั้งครรภ์ครั้งนี้ ต่อ ซึ่งการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการปรับตัวต่อการตั้งครรภ์ครั้งนี้ได้มีการเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น และการปรับตัวในด้านต่างๆ ในระยะตั้งครรภ์ที่ผ่านมา โดยอธิบายได้ 4 ประเด็น ดังนี้

1. ปรับวิธีการเผชิญปัญหาเพื่อลดความกังวล การปรับตัวเป็นกระบวนการทางจิต ซึ่งคนนำมาใช้เพื่อให้บรรลุความต้องการต่างๆ ของตนเอง สังคม และเข้าได้กับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือที่เปลี่ยนแปลงไป และยังเป็นวิธีการให้คนคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการแก้ปัญหาทางออกเพื่อขจัดหรือผ่อนคลายความทุกข์ ความคับข้องใจหรือความเครียด ซึ่งความกังวลต่อการตั้งครรภ์เป็นการที่ วัยรุ่นเมื่อตั้งครรภ์จะมีปัญหาเรื่องของสภาวะอารมณ์ที่ไม่มั่นคงจากการปกปิดไม่ให้ผู้ปกครอง ครู และเพื่อนรู้ ปัญหาเรื่องการเรียน และปัญหาอื่นๆ มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้า เครียด การเผชิญกับการตั้งครรภ์ในระยะไตรมาสแรก จะมีความรู้สึกสองฝักสองฝ่าย ตื่นเต้นกับการรับบทบาทใหม่ตลอดจนกลัวการตั้งครรภ์ การเจ็บครรภ์และการคลอด

ทำให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิเสธการตั้งครรภ์ในระยะนี้ หญิงตั้งครรภ์จึงต้องการกำลังใจ ปลอบโยน และสร้างความมั่นใจในการดูแลทารกในครรภ์ และหาวิธีการเผชิญปัญหาเพื่อลดความกังวลลง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 การบอกความจริงที่เกิดขึ้น ประสบการณ์ในระยะตั้งครรภ์ของผู้ให้ข้อมูล
ทุกราย เมื่อมีการรับรู้ว่าคุณเองตั้งครรภ์ยอมรับว่ามีความกังวล การหาวิธีเผชิญปัญหา จะใช้กลไก
ของการปรับตัวในการเผชิญปัญหากับความจริงที่เกิดขึ้นโดยการยอมรับกับการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้น
ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...รู้สึกใจไม่ดีเป็นกังวล ก็มันผิดพลาดไปหมดแล้วใจไม่รู้อะไรจะทำอย่างไร...เขาจะรับ
เราได้อะไรเปล่า เราเป็นแบบนี้แล้ว...ประมาณ 3 เดือน ฟังมาว่า เพราะมันไม่มีอาการอะไรเลย
ก็เลยบอกแม่..บอกแม่เลย แม่ก็ไม่ว่าอะไร แม่ก็บอกให้คุยกัน

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, 6 พฤศจิกายน 2555)

...ก็เวลาใครถาม ก็บอกความจริงค่ะ ก็บอกเขาทุกเรื่อง เขาถามเราก็ตอบค่ะ...
เวลาเขาถาม อ้อ...ท้องเหวอ ท้องกับใคร ก่อนแต่งเหวอ หนูก็บอก อ้อ..ท้อง ท้องก่อนแต่ง
เดือนกว่าๆ

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, 22 มกราคม 2556)

...ชื่อที่ตรวจมาตรวจ มันขึ้น 2 ซีดก็ดีใจนะ ตกใจด้วย แฟนก็อยู่ด้วยช่วยกันอ่านดู
บอกว่าท้อง แฟนไปบอกแม่ แม่ก็ขอดู น้ำสาวก็ขอดู บอกให้ไปหาหมอตี๋ตรวจอีกที ไป
อนามัยก็ได้ ไปคลินิกก็ได้ก็ไปที่คลินิกก่อนไปตอนเย็น หมอก็บอกท้อง ตอนเช้าไปอนามัย
อีกหมออนามัยให้ตรวจอีก ก็บอกท้องเหมือนกัน...ไม่กล้าบอกใครกลัวว่าท้องเร็ว อายุ
น้อยอยู่ พอมีเพื่อนรู้ก็ถามถามก็บอกเลย ว่าท้อง

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, 27 พฤศจิกายน 2555)

...ก็มีคนถามตลอดก็บอกเขาไปตรงๆ เขาถามว่ากี่เดือนแล้ว พ่อไปไหน (พ่อเด็ก)
ไม่เห็นหน้าพ่อเลย หนูก็บอกวาก็อยู่บ้านด้วยกันแหละแต่ไม่ค่อยได้ออกมาข้างนอก แล้ว
ท้องกี่เดือนแล้ว แล้วท้องตั้งแต่เมื่อไหร่ ก็บอกว่าทั้งได้ 5 เดือนแล้ว ท้องตั้งแต่อยู่กรุงเทพ
แล้วกลับมาอยู่บ้านกับแม่แล้วเขาก็บอกว่า ทำไมรีบท้องจัง อายุยังน้อยอยู่เลย ก็บอกว่า

ไม่ได้ปล่อยหรอกค่ะ แต่มันหลุดมาลืมนิยามก็หลุดมา เขาก็บอกว่าไหนๆ ก็ท้องแล้วก็ดูแลให้ดีๆ แล้วเขาก็ถามว่าจะไปรอดไหมเนี่ย อายุก็ยังน้อย หนูก็บอกว่าไม่รอดก็ต้องรอดทำไงได้ทำเขาเกิดมาแล้ว

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, 21 กุมภาพันธ์ 2556)

1.2 ปรีกษาบุคคลในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลทุกรายต้องการกำลังใจและความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิดและผู้ที่เป็นเองไว้วางใจมากที่สุด ทั้งบิดามารดา สามี ญาติพี่น้องในครอบครัว ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับตัวได้ดี มีกำลังใจในการเผชิญปัญหา เป็นผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญในการช่วยให้คำแนะนำและความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...เรายังอายุไม่ถึง 20 ลูกจะไม่สมบูรณ์แข็งแรงคนแถวบ้านเขาบอกมา ก็ถามแม่... แม่บอกไม่ต้องกังวลหรอก อย่งไรก็แข็งแรงดี ไม่ได้ถามใคร ถามแม่ แม่ให้ข้อมูล แม่บอกทุกเรื่องปรึกษาได้

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, 8 ธันวาคม 2555)

...ก็พยายามคุยกับคนอื่นบ่อยๆ ค่ะ ไม่อยู่คนเดียว ถ้าอยู่คนเดียวมันก็จะคิดไปเรื่อย ก็เหมือนจะเครียด แต่หนูก็ไม่ค่อยอยู่คนเดียว ส่วนใหญ่ก็อยู่กับแฟน อยู่กับแม่ ที่บ้านหนูก็อยู่กับหลายคน มีแม่ พ่อ แฟนหนู แล้วก็หลานอีกคน ลูกของพี่สาว นานๆ ที่พี่สาวพี่เขยก็จะมา

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, 22 มกราคม 2556)

...ก็ถามแม่ ถามแฟน แฟนเขามีลูกมาคนแล้วกับแฟนเก่า แต่ไม่ได้เลี้ยงลูกเขาอยู่ กับแฟนเขา รู้การว่าจะเป็นอย่างไร ก็นะอะไรจะดี ดูโทรทัศน์ก็มีบอก แอนมัม ตราหมี

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, 26 ธันวาคม 2555)

...รู้ว่าท้องก็ช่วงเรียนเทอมที่ 2 ประมาณกลางเทอม ม.2 เริ่มมีอาการคลื่นไส้ เวียนหัว ก็นะไรไม่ได้เลย กินได้แต่น้ำเปล่าๆ ได้กลืนอะไรก็อาเจียนออก ก็เริ่มสงสัยว่าท้องตอนมีอาการ ถามป้าก่อน ถามป้าหนูมีอาการอาเจียนแบบนี้ เป็นอะไรไร้เปล่า

บ้างก็บอก ท้องรีเปลา ลองไปตรวจดูซิ หนูก็เลยไปตรวจที่อนามัยดู อนามัยก็บอกว่าท้อง
ท้องได้ประมาณ 2 สัปดาห์ ก็หมอบที่อนามัยให้ไปฝากท้องที่โรงพยาบาลเพราะเป็นครรภ์
แรก

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, 9 มกราคม 2556)

...ตอนแรกไม่กล้าบอกใคร กลัว กลัวพ่อกับแม่จะเสียใจ เพิ่งได้ไปทำงานที่โรงงาน
ใกล้บ้าน ทำได้ไม่กี่เดือนก็รู้ว่าท้อง ยังไม่ได้บอกแม่เลยว่ามีแฟน...ปรึกษาแฟนก็เลย
ตัดสินใจบอกแม่ ก็ถามแม่ว่าจะทำอย่างไรต่อดี แม่ก็บอกว่าให้มาผูกแขนกัน ให้ดูแล
กันดีๆ

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11, 25 กุมภาพันธ์ 2556)

1.3 หาวิธีลดความกังวลของตนเอง ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลทุกรายมีความกังวล
และความเครียดระหว่างตั้งครรภ์ทุกราย มีการปรับตัวโดยหาวิธีลดความกังวลของตนเอง ด้วยวิธี
ต่างๆ โดยการหาเพื่อนคุย การฟังเพลง การอ่านหนังสือต่างๆ เพื่อเบี่ยงเบนความกังวล
ความเครียดที่เกิดขึ้นและลดความกังวลในขณะตั้งครรภ์ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...ก็เปลี่ยนหลายอย่าง เรื่องเรียนก็ไม่ได้เรียน ก็ออกมาเทอม 2 กำลังจะสอบด้วย
ไม่ได้สอบ ก็เลยไปลาออก เป็นทางการเลย แล้วเดียวไปเรียน กศน. ต่อที่หลัง เข้าก็ให้วุฒิ
ป. 6 เรามา เอาไว้ไปเรียนต่อ... ก็รู้สึกหงุดหงิดนิดหน่อย เคยไปเรียนไม่ได้ไป ไม่ได้ไปเจอ
เพื่อน ก็อ่านหนังสือที่บ้านแทน ก็อ่านการ์ตูนบ้าง หนังสือเรียนที่เรียนบ้าง เพื่อนก็ยังมา
หาบ่อย

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, 9 มกราคม 2556)

...เพราะตอนนี้ย้ายไปอยู่กับแฟน ตอนอยู่กับแม่ ก็ไม่มีเพื่อนสนิท หนูคุยได้หมด
คุยกับเพื่อนแม่...เขาพาไปไหนก็ไป ไปตลาด ไปได้หมด

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, 26 ธันวาคม 2555)

...ปกติเป็นคนโมโหง่าย เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง ใจร้อนเจอะอะไรก็หงุดหงิดเจอน้อง
ดื่อกก็หงุดหงิด ดีน้อง แต่เดี๋ยวนี้ไม่เคยดีน้องเลย ไม่เคยดุดบอแค่อย่าเล่นอย่าชน...
ฟังเพลงค่ะ ชอบฟังสตริง ลูกทุ่งก็ชอบฟัง ชอบฟังพุ่มพวง ก็ใส่หูฟังจากเครื่องโทรศัพท์เรา
ก็ฟังได้ทุกเวลา เย็บผ้าอยู่ ก็ฟังได้ ฟังได้ตลอดเวลา ทำให้เราไม่เครียดด้วยอารมณ์ดี
ตลอด

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, 21 กุมภาพันธ์ 2556)

...ก็เอามือลูบท้อง สัมผัส พูตกับลูกค่ะ..ก็หมอบออกมาค่ะ ให้ทำแบบนี้ คนท้องไม่
น่าจะเครียด...ก็คุยกับแฟนบ้าง แฟนเขาก็บอไม่มีอะไรหรอก กลัวมากก็เรื่องคลอด
แฟนบอกให้นึกถึงลูกเข้าไว้ ทำเพื่อลูก เพื่อครอบครัว แฟนจะหาเรื่องตลกพูดหยอกบ้าง
ให้เราลืมค่ะ ชอบดูโทรทัศน์ด้วย

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, 14 กุมภาพันธ์ 2556)

...ก็กังวลบ้างกลัวเลี้ยงไม่ได้ หาหนังสือมาอ่าน...หนังสือก็ยืมที่หมอนามัยให้มา
อ่าน เกี่ยวกับแม่ ลูก ชื่อ คุณแม่มือใหม่ หมอให้มาอ่าน ตอนน้ำหนักไม่ขึ้นก็กังวลก็เปิด
อ่าน ก็ให้กินนมเยอะขึ้น กินอาหารมากขึ้น คุบไปด้วย ก็เพลินดี ...บางทีก็ฟังเพลง เพลง
ลูกทุ่ง ฟังบ่อย พ่อเปิดจากวิทยุก็ไม่เครียดดี

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12, 4 มีนาคม 2556)

...ก็ไม่ได้บอกใครค่ะ ก็มีเครียดบ้างตอนนั้น ก็หาวิธีคลายเครียดค่ะ ตอนนั้นก็
พยายามไม่คิดมากค่ะ หาเพลงฟังค่ะชอบฟังเพลง อ่านสมุดสีชมพูก็ช่วยได้

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, 13 กุมภาพันธ์ 2556)

2. ปรับตัวด้านร่างกายเพื่อลูก การปรับตัวด้านร่างกาย เป็นการปรับตัวเพื่อรักษา
ความมั่นคงด้านร่างกายซึ่งหมายถึง ความสำเร็จในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในความ
ต้องการด้านสรีระภาพ การปรับตัวด้านนี้จะตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของบุคคล เมื่อผู้ให้
ข้อมูลหลักปรับวิธีการเผชิญปัญหาการตั้งครรภ์โดยการบอกความจริง ขอคำปรึกษาจากบุคคลใน
ครอบครัว และมีการยอมรับการตั้งครรภ์แล้ว มีการรับรู้การมีตัวตนของทารกและรู้ว่าทารกในครรภ์
เป็นส่วนหนึ่งของตน ไตรมาสที่ 2 หญิงตั้งครรภ์ยอมรับการตั้งครรภ์มากขึ้น แยกความรู้สึกรักตนเอง

ไปยังทารกในครรภ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายตนเอง ปรับตัวด้านร่างกาย เพื่อรักษาความมั่นคงด้านร่างกายและตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง งดกิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์ และปฏิบัติสิ่งต่างๆ ด้วยความอดทน ระมัดระวังต่อบุตรในครรภ์ เน้นการแต่งกายที่ปลอดภัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้บุตรในครรภ์แข็งแรง สมบูรณ์ และปลอดภัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 แต่งกายใหม่ ให้ลูกปลอดภัย เป็นการปรับเรื่องการแต่งกาย เสื้อผ้า กางเกง จากการแต่งกายที่เป็นที่นิยมของวัยรุ่นก่อนการตั้งครรภ์ เมื่อมีการตั้งครรภ์ก็มีการปรับเปลี่ยนจากลักษณะเดิมเพื่อให้ลูกในครรภ์ปลอดภัย ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...ส่วนมากใส่กางเกงยีนส์ ขาสั้น ...กลัวไปรัดหัว รัดอะไรอย่างนี้ เพราะว่ามันยืดไม่ได้ กางเกงมันยืดไม่ได้มันเป็นสปริง ใส่ชุดกีฬากางเกงมันเป็นยางมันยังยืดได้
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, 6 พฤศจิกายน 2555)

...ชอบใส่กางเกงยีนส์อะไรอย่างนี้ พอท้องก็ใส่กางเกงหลวมๆ ไม่รัดมาก...จะได้ไม่รัดท้องมาก เสื้อก็ใส่ตัวใหญ่ๆ ซื้อมใหม่หลวมๆ
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, 8 ธันวาคม 2555)

...แต่งตัวไม่ก็กางเกงยีนส์บ้าง ขาสั้นบ้าง เสื้อก็ใส่เสื้อยืด บางทีก็ใส่แขนยาว ที่ใส่บ่อยก็กางเกงยีนส์ ก็มาเปลี่ยนใส่ชุดกีฬา ก็มีกางเกงเจเจ เพื่อไม่ให้รัดท้อง...ก็หนูกลัวว่ากางเกงมันจะไปรัดท้อง ก็กลัวว่า สมอลูกจะไม่ได้ กลัวเขาจะพิการ เพราะหนูอายุ 20 ค่ะ หนูก็กลัวว่าลูกจะไม่สมบูรณ์
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, 22 มกราคม 2556)

...ช่วงท้องแรกๆ ก็ใส่กางเกงยีนส์ พอ 2-3 เดือน ก็ใส่กางเกงธรรมดา...กางเกงพวกบล็อทเชอ เจเจ ที่หลวมๆ...มันถอดง่าย ใส่ง่าย ไม่รัดท้อง
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, 10 พฤศจิกายน 2555)

...ก่อนหน้าท้องไส้ทางเกยยืนสัวยาวบ้าง สั้นบ้าง...ทางเกยยืนสัมันรัดเกินไป พอรู้
ว่าท้องเราก็ไส้หลวมๆ ก็เพื่อลูก

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, 26 ธันวาคม 2555)

...แต่ก่อนชอบแต่งเป็นทางเกยยืนสัคะ แต่พอท้องก็หันมาไส้ทางเกยหลวมๆ ค่ะ..ถ้า
ไส้ทางเกยรัดๆ จะไปรัดหัวเด็กคะ เป็นอันตราย...ตอนไม่ท้องก็ไส้เลื้อยยึด ทางเกยยืนสั ไส้
เลื้อยตัวเล็กพอดีตัวตอนนี้ก็ไส้หลวมๆ สบายตัว ทำให้ไม่อึดอัดคะ รองเท้าตอนแรกก็ใส่มี
ส้นคะ แต่ก็ไม่สูง ก็มาใส่แบบสวมเลือกพื้นแข็งๆ ไม่มีส้น ไม่ให้มันลื่น

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, 13 กุมภาพันธ์ 2556)

...ตอนแรกๆ ก็ตกใจ จะเลี้ยงกันไหวไหม แพนกับบอกว่า ไหวก็ต้องไหวในเมื่อทำ
เขาเกิดมาแล้ว แล้วก็ค่อยๆ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นคะ อย่างท้องมันไส้ทางเกยที่เรา
ใส่ไม่ได้ ปกติไส้ทางเกยรัดๆ สั้นๆ แล้วก็มาใส่กระโปรงยาวๆ ไส้เลื้อยสบายๆ อย่างนี้คะ...
ก็กลัวจะไปรัดหัวลูก กลัวลูกจะหายใจไม่ออก กลัว กลัวไปหมดเลย กลัวเด็กจะไม่แข็งแรง
...หนูก็เปลี่ยนมาใส่เสื้อผ้า ตามที่คุณหมอแนะนำ ไส้ทางเกยยางยืด กระโปรงยาวๆ ไส้ชุด
คลุม

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, 21 กุมภาพันธ์ 2556)

2.2 เพิ่มรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดอาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อบุตรในครรภ์
ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ข้อมูลตามประสบการณ์ในระยะตั้งครรภ์ด้านการรับประทานอาหาร ปกติจะ
รับประทานอาหารน้อย ไม่ชอบรับประทานอาหารผัก และไม่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ แต่เมื่อรู้ว่า
ตนเองตั้งครรภ์จึงรับประทานอาหารให้เพียงพอทั้งต่อตนเองและบุตรในครรภ์ และลดอาหารที่มีผล
ไม่ดีต่อทารกในครรภ์ ทั้งที่ก่อนตั้งครรภ์เป็นอาหารที่ตนเองชอบ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...กินนมเยอะๆ ลูกจะได้แข็งแรง อาหาร กับข้าว กินให้กินเยอะ กินให้มากขึ้น ปกติ
ไม่ค่อยกินข้าว ก็กระตุ้นให้ตัวเองกินเยอะหน่อย

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, 26 ธันวาคม 2555)

...ก็มีเรื่องอาหารอีก อาหารเราก็เปลี่ยนจากเดิม เดิมกินน้อย หรือไม่กินเลย พอรู้ว่าท้องก็กินมากขึ้น กินให้ครบ 5 หมู่ กินทุก 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น...ปกติกินไม่ครบ ส่วนมากผัก ผลไม้ ไม่ได้กิน ส่วนนมก่อนท้องก็กินอยู่ กินวันละกล่อง พอรู้ว่าท้องก็ยังกินเหมือนเดิม แต่เพิ่มเป็น 2 กล่อง บางวันก็วันละกล่อง ส่วนมากกินโฟร์โมสต์รสจืด ก็ยังคงกินอยู่ และกินมากขึ้น

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, 9 มกราคม 2556)

...ก็ไม่ค่อยเลือกกินอะไร กินทุกอย่างกินเปรี้ยว กินเผ็ด กินเค็ม กินทุกอย่าง แต่พอรู้ว่าตั้งครรภ์ก็เลือกกินของมีประโยชน์ กินเพื่อทำให้ลูกแข็งแรง...ก็อยากให้ลูกแข็งแรงค่ะ เขาบอกว่า กินนมแล้วจะทำให้ลูกแข็งแรง... แต่ก่อนหนูก็ไม่กินนมเพราะหนูเหม็นคาว เหมือนจะอาเจียน ต้องพยายามกิน เหม็นคาวแต่ก็ต้องกลืนใจกิน

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, 22 มกราคม 2556)

...กาแฟนี่คือหยุดเลยคะ ก็พวคน้ำอัดลมคะที่หยุด แต่น้ำอัดลมตอนท้องก็มีบ้างแต่ลดลงคะ ชอบกินปกติกินบ่อยคะ อาทิตย์ 2-3 ครั้งกาแฟก็กินบ่อยคะบางวันก็ไม่กิน แต่ก็คิดว่าบ่อยคะ ปกติตอนไม่ท้องจะกินเป็นกาแฟกระป๋องคะ...กินกาแฟน้ำอัดลมมีอันตรายต่อเด็กบางทีก็อัดอัดตอนนั้นที่กินน้ำอัดลมก็เป็นโรคกระเพาะด้วยคะ

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, 13 กุมภาพันธ์ 2556)

...ก็มีผัก และก็ไข่ เขาบอกให้กินอาหารที่มีวิตามินเยอะๆ ให้กินนมที่มีสาร ที่มีวิตามินเยอะๆ ให้กินทุกวัน เด็กจะได้แข็งแรง

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, 6 พฤศจิกายน 2555)

...กินกล้วยเพิ่มลูกจะได้ตัวโตๆ เขาบอกกินแล้วลูกตัวโต แข็งแรง...เขาท้องกัน เขา กินกล้วยแล้วลูกแข็งแรงดี...กินของที่มีประโยชน์ ผักให้กินมากๆ

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, 8 ธันวาคม 2555)

...ก็กินนม แต่ก่อน ไม่กินเลยไม่ชอบกินไม่รู้เป็นอย่างไร ไม่ชอบกินเลย แต่พอรู้ว่า
ท้องมันเหม็นมาก แต่เหม็นอย่างไรก็ต้องกิน วันหนึ่งกินวันละสี่กระป๋องก็กลืนใจกินคะ
จืดอย่างไรก็ต้องกิน ตอนแรกหนูก็เอานมไปต้มก่อนเลยทำให้ร้อน ต้มทั้งร้อนๆ เลย
เอานมกระป๋องนี้แหละคะไปอุ่น แล้วต่อมาก็ยังกินไม่ค่อยได้ พักหลังๆ หนูก็เอาไปแช่ใน
ตู้เย็น ให้แข็งเป็นก้อนๆ ตักกินเป็น ไอติมเลย (หัวเราะ) กินง่ายกว่า

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, 21 กุมภาพันธ์ 2556)

3. เตรียมบทบาทหน้าที่ใหม่สู่การเป็นมารดา การตั้งครรภ์และการเป็นมารดา
เป็นบทบาทที่ต้องการความรับผิดชอบในหลายๆ ด้าน การเป็นมารดาวัยรุ่นจึงต้องมีการปรับตัว
ทั้งต่อตนเอง บุตร และครอบครัว การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ เป็นการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความ
มั่นคงทางสังคม การแสดงบทบาทใดๆ เป็นการทำหน้าที่ของบุคคลในสังคมนั้น ผู้ให้ข้อมูลมีความ
กังวลต่อการตั้งครรภ์ และการเตรียมบทบาทหน้าที่ใหม่จากการที่เป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก ระยะ
ไตรมาสที่สอง จะเริ่มยอมรับการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น มีการตื่นของทารกในครรภ์ครั้งแรก
เกิดขึ้น ทำให้ตื่นเต้นและมีความสุขจะเริ่มจินตนาการถึงลักษณะของทารกในครรภ์มีความต้องการ
ที่จะเห็นหน้าบุตร ในขณะที่เดียวกันก็แสวงหาข้อมูลในเรื่องการตั้งครรภ์ ระยะไตรมาสที่สาม
หญิงตั้งครรภ์จะเริ่มกลัวและวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดมากขึ้น มีการเตรียมตัวสู่บทบาทใหม่เพื่อ
เตรียมการคลอดและการเป็นมารดา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ฝากครรภ์เพื่อสุขภาพลูก ประสพการณ์การตั้งครรภ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักเมื่อรู้ว่
ตนเองตั้งครรภ์ มีการฝากครรภ์ในสถานพยาบาลทุกราย ผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีความตั้งใจที่จะตั้งครรภ์
เมื่อรู้ว่ามีอาการขาดประจำเดือนจะไปตรวจครรภ์และฝากครรภ์ทันที ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่กำลังศึกษา
อยู่มีความไม่แน่ใจจึงรอให้ครบรอบประจำเดือนอีกครั้งจึงจะหาวิธีตรวจว่าตั้งครรภ์หรือไม่ แต่เมื่อ
ผู้ให้ข้อมูลหลักยอมรับการตั้งครรภ์จะไปฝากครรภ์ทุกรายและให้ความสำคัญกับการฝากครรภ์เพื่อ
ติดตามการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง และเพื่อสุขภาพทารกในครรภ์เป็นสำคัญ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...ก็ไปตามนัดทุกครั้ง บางครั้งก็เลื่อนนัด เพราะไม่ว่าง ไม่มีรถอยู่บ้าน เขาไปทำ
ธุระหนูก็โทรไปบอกที่โรงพยาบาล บอกเลื่อนนัดถ้าไม่ได้ไป หรือไม่มีคนพาไป แต่ไปตาม
นัดทุกครั้ง ส่วนมากนัดครั้งหน้าก็ไป เลื่อนก็อาทิตย์เดียว ไม่เคยไม่ไป ไปตามนัดทุกครั้ง..
ก็เพื่อสุขภาพลูกคะ ลูกจะได้แข็งแรง

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, 9 มกราคม 2556)

...ไปฝากท้องทุกครั้ง อยากรู้ว่าลูกเป็นอย่างไร ดิ้นดีไหม หัวใจเต้นดีไหม อยากรู้ว่าเขาแข็งแรงรึเปล่า เพราะเรายังอายุน้อย เรายังไม่รู้จะเป็นอะไรต่อเด็ก

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, 6 พฤศจิกายน 2555)

...พอรู้ว่าท้องแฟน ก็พามาฝากท้อง แฟนก็พามาทุกครั้ง อ้อ..ขาดไปครั้งหนึ่งคะ ตอนนั้นแรกๆอยู่ที่อื่น แต่หลังจากนั้นไม่เคยขาดเลย มาทุกครั้ง..อยากรู้ว่าลูกเราเป็นอย่างไรบ้าง เขาจะแข็งแรงไหม พอรู้แล้วก็ดีใจค่ะ

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, 22 มกราคม 2556)

...ก็พอรู้ว่าท้อง ก็ประมาณสองเดือนคะ ก็ไปฝากท้องเลย ไปทุกครั้งคะ ไม่เคยไม่ไป มีอยู่ครั้งหนึ่งคะไปไม่ทัน พาแม่ไปโรงพยาบาล แต่พอกลับมาก็ไปหาหมอคะ หมอให้มาพุงนี้ วันรุ่งขึ้นก็ไปเลยคะ...ก็อยากรู้ว่าลูกเป็นอย่างไรบ้าง แข็งแรงไหม โตแค่ไหน แล้วอยาก رؤอยากเห็น... บอกหลายอย่างคะ หนูก็ไม่รู้วิธีดูแลท้องมาก่อน เพิ่งมาสนใจก็ตอนท้อง แต่ก่อนไม่กินผัก กินแต่หมูก็เลยกินผัก ผลไม้ กินทุกอย่างที่บำรุงลูกคะ

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, 21 กุมภาพันธ์ 2556)

3.2 วางแผนด้านการศึกษาใหม่ การวางแผนด้านการศึกษาเป็นการที่มารดาช่วยรุ่นในกลุ่มที่มีการตั้งครรภ์ในขณะที่ศึกษาอยู่ และผู้ที่ศึกษาได้เพียงระดับการศึกษาตอนต้น ได้มีการแก้ไขปรับเรื่องการศึกษาให้สามารถมาทำหน้าที่ใหม่ในการเตรียมบทบาทหน้าที่ใหม่ในการตั้งครรภ์ การเตรียมเป็นมารดา โดยผู้ให้ข้อมูลหลักหยุดการศึกษาไว้ก่อนและวางแผนการศึกษาใหม่ตามความเหมาะสมและสถานการณ์ที่มีความพร้อม ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...ยังเรียนอยู่ แล้วก็พอไปตรวจก็ไม่ได้ไปเรียนเลย พอรู้ว่าท้องก็ไม่ได้ไปเรียนก็รู้สึกเสียใจที่ยังเรียนไม่จบ...แล้วก็ได้ว่าตอนท้องอายุน้อยเป็นอย่างไร...จะกลับมาเรียน ก็ตอนที่ลูกโตแล้ว

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, 6 พฤศจิกายน 2555)

...จบ ม.3 ก็มาอยู่กับแม่ แม่บอกให้เรียน กสณ. ก็ไปเรียน กสณ. เรียน กสณ. ก็ไม่จบก็เลยเข้าทำงานทำได้พักหนึ่งก็กลับไปอยู่บ้าน กับมาทำงานใหม่ มาทำงานใหม่ก็มาอยู่กับแฟน ออกจาก กสณ. ออกมาเลย พักไว้ก่อน...คงรอลูกโตก็จะไปเรียนใหม่

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, 26 ธันวาคม 2555)

...ไปเรียนต่อที่วิทยาลัยแล้ว ก็เข้าไปเรียนได้ตอนปี 1 มีปัญหาที่ทางโรงเรียนนิดหน่อยก็เลยลาออกมา พอได้สัก 1 เดือน 2 เดือน ก็รู้ตัวเองตั้งครวัร ก็เลยออกมาเตรียมดูแลตัวเองกับลูกก่อน...รอคู่อีกที่ถ้าเรียนได้ก็จะเรียนต่อ

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, 22 มกราคม 2556)

...ก็มีเรื่องเรียน ก็เรียนแค่ ม. 3 ก็ปล่อยเรื่องเรียนไปเลยคะ ปล่อยเลยตามเลย ก็เสียดายคะ...ก็จะวางแผนว่าจะทำเพื่อลูก และครอบครัว ทำให้ครอบครัวสมบูรณ์ดีที่สุดคะ

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, 14 กุมภาพันธ์ 2556)

...ก็ตอนนั้นอยู่ม.2 คะ จะปิดเทอมพอดี ก็เลยต้องออกจากโรงเรียนมาก่อน ก็เสียดายตั้งใจจบม.3 จะได้มีวุฒิไปสมัครงาน ก็ยังได้ ...ก็ลาออกเลยคะ ตั้งใจว่าถ้ามีโอกาสจะเรียนกสณ. ให้ได้วุฒิ แต่ตอนนี้ก็ต้องดูแลลูกก่อน

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13, 7 มีนาคม 2556)

4. ยอมรับความช่วยเหลือจากครอบครัว การช่วยเหลือจากครอบครัวเป็นการที่บุคคลในครอบครัวให้การพึ่งพา ให้การช่วยแบ่งเบาภาระงาน ซึ่งการช่วยเหลือ การพึ่งพา เป็นการปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคมตามปกติเมื่อบุคคลอยู่ร่วมกันต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เนื่องจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและมีทารกในครรภ์ ทำให้การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของร่างกายเปลี่ยนไป โดยเฉพาะในระยะไตรมาสที่สาม ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเกิดความไม่คล่องตัว ในการทำกิจวัตรประจำวันการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกายต่างๆ มีมากขึ้น ประสบการณ์การตั้งครรภ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักในระยะตั้งครรภ์ยอมรับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างมากขึ้นเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อบุตรในครรภ์ ได้รับความสะดวกเมื่อมีบุคคลใกล้ชิดช่วยเหลือ ลดภาระงานลง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 ฟังพาด้านการเดินทาง ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายสามารถขับรถมอเตอร์ไซด์ได้เอง การเดินทางสามารถไปไหนมาไหนเองได้ แต่เมื่อมีการตั้งครรภ์ บุคคลในครอบครัวจะเข้ามาช่วยเหลือด้านการเดินทาง และการทำภารกิจของตนให้แทน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...ตอนไม่ท้องก็ขับรถไปไหนมาไหนเอง พอท้องแฟนก็พาไป ช่วงไปตรวจบางที่แฟนพาไป แฟนมาอยู่กับขับรถไปเอง ขับไปประมาณ 20 กิโลเมตร ทางที่บ้านไม่มีรถโดยสารผ่าน ต้องใช้มอเตอร์ไซด์อย่างเดียว ตอนไปโรงเรียนใช้รถรับส่งนักเรียน

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, 9 มกราคม 2556)

...ให้หลานพาไปตรวจ หลานก็พาไป ยังไม่ได้บอกใคร เขาก็ถาม (แฟนถาม) ถามว่าเป็นไง ก็บอกเขาว่าหมอบอกว่าขึ้น 2 ชิด อย่าตกใจ มีได้ 2 เดือนแล้ว เข้ามาเขาก็พาไปฝากท้อง เขาพาย้ายทะเบียนบ้านก่อนแล้วก็พาไปฝาก

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, 26 ธันวาคม 2555)

...ก็ขับรถเองได้ แต่ก็ไม่ได้ขับ ไปไหนมาไหนแฟนเขาก็จะพาไปบางครั้งขับไปตกหลุมไปจะไปกระแทกถึงลูกคะ ก็เลยไม่ค่อยได้ขับ.. แฟนก็จะขับรถพามา ห่างแค่ 2-3 กิโลเมตร มาฝากท้องก็มาทุกครั้ง ไม่มีไม่มา มาตรวจทุกครั้ง

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, 14 กุมภาพันธ์ 2556)

4.2 ฟังพาด้านภาระงาน ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักเมื่อบุคคลรู้ว่าตนเองตั้งครรภ์ งานที่รับผิดชอบจะมีบุคคลในครอบครัวเข้ามาช่วยและงานที่หนักก็จะมีบุคคลในครอบครัวมาแบ่งเบา โดยที่ผู้ให้ข้อมูลหลักยอมรับการฟังพาด้านการทำงาน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...แม่ช่วยทุกอย่างเลย..ซักผ้าอย่างเดียว...อย่างอื่นก็ไม่ได้ทำ เขาไม่ให้ยกของหนัก

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, 6 พฤศจิกายน 2555)

...ท้องก็ แม่ของแฟน ก็ช่วยทำ หนูก็ล้างจาน กวาดบ้านธรรมดา เขาก็หุงข้าว ทำกับข้าว...ก็ทำน้อยลง เขาก็ช่วยเรามากกว่าเดิม

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, 10 พฤศจิกายน 2555)

...ก็ทำงานบ้านไปทำอะไรทำนาบ้างบางวัน แต่ส่วนมากไม่ได้ทำอะไร..ก็ช่วยกวาดบ้าน ล้างจาน แต่ไม่ได้ซักผ้า แม่ไม่ให้ทำ

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, 27 พฤศจิกายน 2555)

...ก็ทำก่อสร้างกับแฟนคะ ช่วยกันกับแฟน พอรู้ว่าท้อง ท้องอ่อนๆก็ทำคะ แต่ช่วยบ้างไม่ช่วยบ้าง ส่วนมากตอนไม่ท้อง เขาก็ให้เดินตามหลัง ให้เดินเก็บโนนเก็บนี้ ไม่ค่อยให้ทำอะไรพอท้องเขาก็ให้หยุดบ้าง ยังช่วยอยู่แต่ไม่ได้มาก พอท้องเยอะๆก็ไม่ให้ทำแฟน เขาก็ห่วงลูกเขาหนักห่วง อยากให้ลูกออกมาสมบูรณ์ที่สุด

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, 14 กุมภาพันธ์ 2556)

...ตอนท้องก็ทำงานบ้านได้ แต่ตอนท้อง 7 เดือนไปแล้ว เหนื่อยง่าย ท้องโตขึ้น แฟนก็ไม่ให้ทำ ซักผ้านี้ไม่ให้ทำเลย นั่งนานไม่ไหว ช่วยงานกวาดบ้านได้ ล้างจานได้ ก็ซักผ้านี้แหละลดลง..แม่ก็ไม่ให้ทำ แฟนเขามาช่วยเรามากกว่าเดิม

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13, 7 มีนาคม 2556)

ปัจจัยสนับสนุนให้มารดาวิจัยปรับตัวได้ในระยะตั้งครรภ์

ผู้วิจัยบรรยายตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ได้สรุปปัจจัยสนับสนุนให้มารดาวิจัยปรับตัวได้ในระยะตั้งครรภ์ ดังนี้

1. การมีความหวัง เป็นการที่มีความเชื่อว่าจะมีความเป็นไปได้ และจะเกิดในอนาคตข้างหน้า เป็นพลังทำให้เกิดความมุ่งมั่น ความพยายาม ความอดทน เกิดแรงบันดาลใจ ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ในระยะตั้งครรภ์ที่การปรับตัวในหลายด้าน มีความหวังว่าจะสามารถช่วยให้บุตรในครรภ์แข็งแรง ปลอดภัย หวังที่จะปรับตัวกับการตั้งครรภ์ครั้งนี้ได้ ทำให้เกิดกำลังใจในการพยายาม อดทน มุ่งมั่น ในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ โดยที่มีความหวังให้บุตรในครรภ์มีสุขภาพที่แข็งแรง ปลอดภัย ในระยะตั้งครรภ์ลูกจึงเป็นความหวังและกำลังใจให้สามารถปรับตัวเผชิญกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...ไปฝากท้องทุกครั้ง อยากรู้ว่าลูกเป็นอย่างไร ดิ้นดีไหม หัวใจเต้นดีไหม อยากรู้ว่าเขาแข็งแรงรึเปล่า เพราะเรายังอายุน้อย เรายังไม่รู้จะเป็นอะไรต่อเด็ก... ดีใจ ดีน่เต้น ดีใจ ได้ยินเสียงเขาแข็งแรงดี

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, 6 พฤศจิกายน 2555)

...หนูแล้วก็แฟนก็อยากให้ลูกแข็งแรงคะ ตอนแรกเขาให้หนูกิน หนูก็หงุดหงิดคะ ที่แรกไม่ชอบคะ แต่ก็เข้าใจคะ หนูก็เข้าใจเขาอยากให้ลูกแข็งแรง หนูก็พยายามกินคะ หนูก็คิดว่ามันมีประโยชน์ต่อลูก หนูก็พยายามกิน

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, 13 กุมภาพันธ์ 2556)

...ก่อนหน้าท้องไม่กิน เข้าไม่กิน กลางวันกิน เย็นก็ไม่กิน... มันไม่รู้สึกลึก มันไม่
อยากกินเลย ตอนนั้นก็หวั่งรูปร่างบ้างนิดหน่อย พอรู้ว่าท้องก็กิน ก็เพื่อลูกด้วย ลูกจะได้
แข็งแรง ลูกจะได้มีสุขภาพที่ดี

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, 9 มกราคม 2556)

...ก็จากเคยกิน 2 ทศพื้ก็ลดลงมาเหลือทศพื้เดียว กินน้อยลง แต่กินผลไม้ เพิ่มมือ
กลางวันพวกส้มแอปเปิ้ล ตอนนั้นไม่หวั่งรูปร่างเลย กินเยอะขึ้น อยากให้ลูกตัวโต
แข็งแรง

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, 22 มกราคม 2556)

2. กำลั้งใจจากครอบครัว เป็นการที่บุคคลในครอบครัว คนรอบข้าง ให้ความช่วยเหลือให้
คำปรึกษา ให้กำลั้งใจในการเผชิญการเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรรค์ การมีปฏิสัมพันธ์กับคน
ใกล้ชิดและคุ้นเคยหญิงตั้งครรรค์วัยรุ่น ได้รับการสนับสนุนจากมารดา บิดา สามี และคนใกล้ชิดใน
ครอบครัว ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...บอกคนในครอบครัว บอกป้า ที่บ้านอยู่กัน 5 คน น้องคนหนึ่ง หลานคนหนึ่ง
ปู่ ย่า แล้วก็ป้า ป้าจะคอยช่วยบอก ...ปู่กับย่าก็บอก ให้กินอาหารเยอะๆ ก็อย่าเที่ยวให้
มันมาก แล้วอย่ายกของหนักให้มันมาก กินอนบ้าง ...กลางวันนะ ลูกจะได้แข็งแรง

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, 9 มกราคม 2556)

...ก็มีแฟนให้กำลังใจค่ะ ช่วยทุกอย่าง ให้คำแนะนำในการให้ดูแลตนเองดีๆ ให้ใส่เสื้อที่สบายๆ ชุดคลุมท้องเขาก็อยากให้ใส่มากเลยคะ แต่หนูก็ไม่ค่อยชอบมันเป็นกระโปรง มันใส่แล้วมันใส่แล้วมันลุกยากคะ แฟนจะซื้อชุดคลุมมาให้ตอนแรกก็ไม่ชอบใส่คะ ก็ลองใส่ไปเรื่อยๆคะ...พอใส่แล้วมีก็สบายดี

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, 13 กุมภาพันธ์ 2556)

...เรายังอายุไม่ถึง 20 ลูกจะไม่สมบูรณ์แข็งแรง..ก็ถามแม่ แม่บอกไม่ต้องกังวลหรอก อย่างไรก็ดีแข็งแรงดี...ถามแม่ให้ข้อมูลแม่บอกทุกเรื่องปรึกษาได้

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, 8 ธันวาคม 2555)

