



# สิ่งที่ฉัน

# มองข้ามไป

ภายหลังการเปลี่ยนผ่านเมื่อมีผู้ปฏิบัติงานได้เกษียณอายุการทำงานออกไปในหน่วยงานที่ฉันปฏิบัติงานอยู่ จากเดิมที่ปฏิบัติงานประจำอยู่ที่ไอพีดีสูติกรรม ฉันต้องย้ายมาปฏิบัติงานที่ห้องตรวจโครงการวินิจฉัยทารกในครรภ์อยู่ที่ 621 ชั้น 6 อาคารสิริกิติ์ เป็นห้องตรวจเล็ก ๆ แบ่งเป็น 3 ห้อง สถานที่ที่ตรวจแห่งนี้เพื่อตรวจวินิจฉัยหญิงตั้งครรภ์ด้วยเครื่องอัลตราซาวด์เพื่อประเมินความสมบูรณ์ของทารกในครรภ์และตรวจติดตามทารกในครรภ์ที่มีความผิดปกติ ซึ่งจะมีการทำหัตถการเฉพาะคือ การเจาะเนื้อรก เจาะน้ำคร่ำ และเก็บเลือดจากสายสะดือของทารกในครรภ์เพื่อตรวจวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรม การตรวจและการทำหัตถการแพทย์และพยาบาลจึงต้องมีความรู้และความชำนาญเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยมากที่สุด

ภายหลังการตรวจและเมื่อทราบผลการตรวจ ฉันต้องพบกับอารมณ์หลากหลายของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มาตรวจ เพราะผลการตรวจมีทั้งข่าวดีและข่าวร้าย การบอกข่าวดีเป็นเรื่องไม่ยาก แต่การบอกข่าวร้ายสำหรับฉันนั้นเป็นเรื่องยากเสมอ ฉันจะได้เห็นอาการดีใจของคุณแม่และญาติ ภายหลังจากที่ฉันบอกว่า **“ลูกในครรภ์แข็งแรงดีนะคะ”** หรือ **“คุณแม่ได้ลูกผู้ชาย (ผู้หญิง) นะคะ”** บางครั้งที่ฉันโทรแจ้งทางโทรศัพท์ ฉันก็จะได้ยินน้ำเสียงที่ตื่นเต้นดีใจเสมอเมื่อฉันบอกข่าวดีให้คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ได้รับทราบ แต่ข่าวดีไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคนที่มาตรวจครรภ์ ฉันได้เห็นสีหน้าของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีความกังวล บางคนร้องไห้เมื่อทราบผลการวินิจฉัยว่าทารกในครรภ์ไม่สมบูรณ์ มีความผิดปกติทางโครโมโซม หรือบางคนพบว่าต้องสูญเสียลูกในครรภ์ ภาพเหล่านี้เป็นสิ่งที่ฉันต้องพบเจออยู่บ่อยครั้ง และทุกครั้งฉันก็รู้สึกเห็นใจและเสียใจกับการสูญเสียหรือข่าวร้ายที่เกิดขึ้น ฉันทำในสิ่งที่ฉันพึงกระทำได้คือการปลอบประโลมบุคคลเหล่านั้น

อีกหนึ่งเรื่องราวที่ทำให้ฉันรู้สึกว้าว ฉันควรทำอะไรสักอย่างเพื่อช่วยเหลือกลุ่มคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เกิดการสูญเสียหรือความผิดปกติของทารกในครรภ์ เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเมื่อช่วงสายของการตรวจวันหนึ่ง ภายในห้องตรวจอัลตราซาวด์มีแสงไฟสลัว ๆ แพทย์กำลังตรวจคุณแม่อายุ 30 ปีที่กำลังตั้งครรภ์ เครื่องตรวจอัลตราซาวด์ทำงานปกติ แต่คุณหมอและฉันไม่ได้ยินเสียงการเต้นของหัวใจทารกในครรภ์ ฉันหันไปมองคุณแม่ที่นอนหลับตา ไม่หันมามองหน้าจออัลตราซาวด์ที่อยู่ปลายเตียง สีหน้าที่นิ่งเฉยนั้นเป็นสีหน้าที่แฝงไปด้วยความวิตกกังวล ไม่อยากลืมนองภาพเบื้องหน้านั้น ฉันเห็น แล้วก็พอจะเดาความรู้สึกของเธอได้





## Behind The Scene

## เรื่องเล่าเรัพลับ

สถาพร นิมหนู  
หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกสูติกรรม  
งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก 1  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ

เมื่อตรวจเสร็จ ฉันชวนคุณแม่พูดคุย **“วันนี้ว่างนอนหรือคะ ช่วงตรวจพยาบาลเห็นหลับตลอดเลยคะ หรือวันนี้คุณหมอลดตราชาวนัดนานเกินไป คนไข่นอนหลับได้หลายตื่นเลย”** ขณะที่ฉันถามก็ส่งยิ้มให้ผู้ป่วย คุณแม่ตอบกลับว่า **“ฉันไม่อยากเห็นหัวใจลูก มันทรมาน”** ยิ้มที่ฉันส่งให้ไป เป็นอันต้องหุบยิ้มทันทีเมื่อฉันได้ยินประโยคที่คุณแม่ตั้งครรภ์ตอบกลับมา ฉันเงยหน้าและสายตามองไปที่คุณแม่ท่านนั้นและทวนคำตอบที่ได้รับกลับมา **“คุณรู้สึกทรมานเมื่อเห็นหัวใจลูกหรือคะ”** เธอพยักหน้าพร้อมกับน้ำตาซึมที่เริ่มซึมออกมาจากดวงตาทั้งสอง ฉันสัมผัสมือเธอเบา ๆ พร้อมกับมองด้วยสายตาที่บอกให้ทราบว่าฉันยินดีและเต็มใจฟังเรื่องราวของเธอ เธอรับรู้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการสื่อสาร เธอเริ่มเล่าเรื่องราวอันแสนเศร้าและความทุกข์ใจของเธอเมื่อตั้งครรภ์ให้ฟัง



**“ห้องนี้เป็นห้องที่สองแล้วคะ ห้องแรกต้องยุติเพราะลูกเป็นโรคหัวใจร้ายแรง”** ฉันตั้งใจพร้อมพยักหน้ารับรู้ เธอก็เริ่มเล่าเรื่องราวของเธอต่อ เหมือนรู้สึกอัดอั้นมานานและต้องการคนที่ฟังความรู้สึกของเธอ

**“ตั้งแต่ห้องที่แล้วที่ยุติการตั้งครรภ์ไป ไม่สามารถนอนหลับได้สนิทอีกเลย ไม่รู้จะหาทางออกยังไงดี”** ฉันได้ยินแล้วรู้สึกจุกที่ลำคอ ในใจคิดว่าฉันจะช่วยเธอได้อย่างไร การรับฟังความรู้สึกและให้เธอได้ระบายออกมาบ้างน่าจะช่วยผ่อนคลายความทุกข์ของเธอได้บ้าง **“คุณรู้สึกอย่างไรบ้างคะ”** ฉันถามเธอกลับไป

**“ฉันรู้สึกเศร้า เสียใจ รู้สึกผิดกับลูก”** เธอตอบกลับมา **“คุณได้ระบายความรู้สึกเหล่านี้ให้สามีหรือคนในครอบครัว ฟังบ้างไหมคะ”**

**“ไม่ได้เล่าให้ใครฟังเลยคะ ไม่รู้จะเริ่มเล่ายังไงดี”** ฉันมองหน้าเธอด้วยสายตาอ่อนโยนพร้อมสัมผัสมือเธอ **“บอกความรู้สึกว่าเรารู้สึกอย่างไร เราเศร้า เสียใจ และรู้สึกผิดที่ไม่สามารถตั้งครรภ์ลูกต่อได้ เล่าสิ่งเหล่านี้ที่อยู่ในใจออกมา ความทุกข์ ความทรมาน อาจเบาบางลงไปได้บ้างนะคะ”** ฉันกล่าวออกไป พร้อมมองสบตาเธอและส่งกำลังใจผ่านสีหน้าและการสัมผัสโดยการบีบมือเธอเบา ๆ **“แต่ตอนนี้ถ้าคุณจะไม่ทำอะไรให้พยาบาลฟังก็พร้อมรับฟังนะคะ พยาบาลมีเวลาให้คุณเล่าได้เต็มที่เลยคะ”** เธอได้แต่พยักหน้า

**“ขอบคุณคุณพยาบาลนะคะ”** และบทสนทนาที่เงียบลง สักพักเธอก็พูดออกมาว่า **“ห้องนี้ลูกก็ไม่แข็งแรง เป็นโรคหัวใจเหมือนคนแรก”** ฉันทึ่ง สบตา และพยักหน้ารับฟังเธอพูด **“คุณหมอนัดอาทิตย์หน้ามาตรวจอีกครั้ง กลัวว่าเหตุการณ์อาจจะเหมือนลูกคนแรกอีกคะ”** ฉันกุมมือของเธอไว้ **“เราต้องมีความหวังคะ พยาบาลเอาใจช่วยขอให้ห้องนี้คุณแม่สามารถตั้งครรภ์ต่อได้นะคะ”** เธอมองหน้าฉันพร้อมยิ้มให้แต่สีหน้าก็ยังคงดูเศร้า

**“วันนี้ขอลาก่อนนะคะ”** ฉันพยักหน้า ยืนยันนัดของครั้งหน้าให้เธอ และทิ้งท้ายบอกเธอไว้ว่า **“ถ้ามีปัญหาอะไรสามารถโทรมาถามหรือปรึกษาได้นะคะตามเบอร์โทรในบัตรนัดเลยคะ”**

**“ขอบคุณคะ”** เธอก้าวและเดินออกจากห้องให้คำปรึกษา การได้พูดเพื่อระบายความรู้สึกออกมาเป็นการช่วยระบายความทุกข์ของเราได้ เหตุการณ์นี้ทำให้ฉันได้เริ่มคิดว่า ฉันควรทำอะไรสักอย่างเพื่อช่วยเหลือกลุ่มคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เกิดการสูญเสียเหล่านี้



หนึ่งสัปดาห์ผ่านไป คุณแม่ท่านนี้ได้กลับมาตรวจตามนัด และเหตุการณ์ที่เธอกลับก็ได้เกิดขึ้นจริง ถึงแม้จะไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นก็ตาม **การตั้งครรภ์ของเธอนั้นจำเป็นต้องยุติลงในอายุครรภ์เพียง 20 สัปดาห์ เนื่องจากหัวใจของทารก**

**ในครรภ์ไม่แข็งแรง** ถึงแม้เราจะเตรียมใจรับกับเหตุการณ์การสูญเสียและความผิดหวังที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้น แต่ฉันเชื่อว่าในใจทุกคนล้วนหวังให้ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นจริงเสมอ แม้จะเหลือความหวังอันน้อยนิดก็ตาม แต่ครั้งนี้ปาฏิหาริย์ไม่เกิดขึ้นกับเธอ แพทย์ได้อธิบายเพิ่มเติมถึงแผนการดูแลเพื่อยุติการตั้งครรภ์ให้กับเธอและสามีได้รับทราบ ทั้งคู่รับฟังอย่างเงียบ ๆ แม้เธอจะเตรียมใจไว้บ้างแล้วว่าจะเกิดเหตุการณ์ซ้ารอยการตั้งครรภ์เหมือนครั้งแรก แต่ความผิดหวัง ความเสียใจกับการสูญเสียที่เกิดขึ้น ก็ได้ส่งผ่านมาทางน้ำตาและเสียงร้องไห้ของเธอ สีหน้าที่เจ็บปวดของเธอทำให้ฉันน้ำตาเริ่มขึ้นมาเช่นกัน แม้จะมีประสบการณ์การสูญเสียเมื่อครั้งอดีตมาแล้ว แต่คงยากที่จะทำใจยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นครั้งใหม่นี้ได้ ฉันได้เชิญทั้งคู่ออกมานั่งรอด้านนอกและได้ปรึกษากับแพทย์เพื่อดูแลด้านจิตใจของทั้งคู่ ฉันและแพทย์มีความเห็นตรงกันว่า จะส่งผู้ป่วยปรึกษาแผนกจิตเวช เพื่อประเมินสภาพจิตใจของเธอและสามีอย่างต่อเนื่อง

ฉันนำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครั้งนี้อีกหลายเรื่องราวที่คล้ายกันมาทบทวน แล้วฉันก็คิดว่าในหน่วยงานของฉันควรมีการดูแลด้านจิตใจของผู้ป่วยกลุ่มนี้ ฉันนำเรื่องราวไปปรึกษากับหัวหน้าหน่วยงานของฉันว่าฉันต้องการสร้างกลุ่มเพื่อดูแลและให้คำปรึกษากับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่สูญเสียหรือพบความผิดปกติของการตั้งครรภ์และไม่สามารถปรับตัวหรือก้าวผ่านเหตุการณ์การสูญเสียเหล่านั้นไปได้ หัวหน้าสนับสนุนในความคิดของฉัน เราจะมองข้ามความสูญเสียที่เกิดขึ้นไม่ได้ ฉันบอกกับตัวเองว่า ต่อแต่นี้ฉันจะไม่แก้ตัวกับตัวเองว่าฉันไม่มีเวลา งานฉันยุ่ง จนไม่มีเวลาดูแลจิตใจให้ข้อมูลและคำปรึกษากับผู้ป่วยเหล่านี้ ฉันจะไม่มองข้ามสิ่งเหล่านี้อีกต่อไป ฉันจะให้การพยาบาลทั้งร่างกายและจิตใจอย่างเต็มความสามารถที่ฉันมี การสละเวลาเพื่อรับฟังความรู้สึกหรือสิ่งที่ผู้ป่วยถามด้วยความตั้งใจ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายและตอบคำถามในสิ่งที่ผู้ป่วยไม่เข้าใจหรือสงสัยเป็นการช่วยบรรเทาความโศกเศร้าของผู้ป่วยได้บ้าง ถึงแม้เป็นเพียงสิ่งเล็กๆ ๆ ที่ฉันพอจะทำได้ ในตอนนี้ ฉันก็ยินดีและเต็มใจที่จะทำต่อไป



ไม่กี่เดือนต่อมาหัวหน้าได้บอกฉันว่าจะให้ฉันไปเรียน**หลักสูตรเฉพาะทางสี่เดือนเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทางพันธุศาสตร์** หลักสูตรที่ฉันเรียนมีทั้งแพทย์ เภสัชกร นักปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ รวมทั้งผู้ที่จบปริญญาโท และปริญญาเอกแล้ว ฉันยอมรับว่าหลักสูตรที่ฉันเรียนนั้นยากสำหรับฉันมาก ในช่วงแรกฉันต้องใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้เรียนตามคนอื่นทัน มีการสอบย่อยเป็นระยะเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาจากโจทย์ที่ได้รับมาโดยแสดงบทบาทสมมติ ฉันรู้สึกกดดันและเครียดกับการเรียนมากในช่วงแรก แต่เมื่อฉันนึกถึงเหตุการณ์ที่ฉันต้องพบกับผู้ป่วยในหน่วยงานที่ฉันทำงานอยู่ สิ่งที่ได้เรียนมาน่าจะนำมาใช้กับผู้ป่วยของฉันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีการตั้งครรภ์ผิดปกติหรือต้องสูญเสียทารกในครรภ์ ฉันจะนำสิ่งที่ฉันได้เรียนมาไปดูแลและให้คำปรึกษาผู้ป่วยเหล่านั้น ฉันพยายามเรียนรู้อย่างเต็มที่เพื่อนำประสบการณ์เหล่านั้นมาใช้กับผู้ป่วยในหน่วยงานที่ฉันดูแล ฉันรู้สึกขอบคุณหัวหน้าและหน่วยงานของฉันที่สนับสนุนการเรียนและให้โอกาสฉัน ฉันจะนำสิ่งที่ได้รับมานี้ไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมอย่างเต็มความสามารถของฉันตลอดชีวิตการทำงานอย่างเต็มที่ตลอดไป