

ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอด : กรณีศึกษาชุมชนชาวภูไท ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

พนิดา กมฺพชาติ^{1*} จุฑามาศ รัตนโคตร¹ อภิญาภรณ์ แก้วดี¹

¹ สาขาการแพทย์แผนไทย คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร

ผู้นิพนธ์ที่ให้การติดต่อ E-mail: nunfuji@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอด : กรณีศึกษาชุมชนชาวภูไท ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอด การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์มีโครงสร้าง (Structured interview) การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่ กลุ่มมารดาหลังคลอดจำนวน 39 คน เป็นมารดาที่คลอดปกติหรือผ่าคลอด ระหว่างเดือนมกราคม-ธันวาคม 2561 การวิเคราะห์ข้อมูลผ่านตีความตามหลักตรรกะควบคู่กับการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มมารดาหลังคลอดมีการรับประทานอาหาร เช่น เนื้อหมู ไก่ดำ กบ ปูนา ปลาหมอ หัวปลี บวบ ฟักทอง ชিং ข่า กลั้วน้ำว่ามะละกอสุก ข้าวจ้าว ข้าวกล้อง มีวิธีการปรุง ปิ้ง ย่าง จี่ ผัด นึ่ง เชื่อว่าช่วยให้ร่างกายแข็งแรง บำรุงน้ำนม เลือดลมไหลเวียนดี ไม่ผิสดำแดง การงดรับประทานอาหารหลังคลอด เช่น เนื้อสัตว์ป่า เนื้อวัว เนื้อควาย ไข่ทุกชนิด ชะอมของหมักดอง ทุเรียน ขนุน สับปะรด เป็นต้น เชื่อว่า ทำให้ผิสดำแดง เวียนศีรษะ หายใจไม่สะดวก อ่อนเพลีย น้ำคาวปลาไหลไม่สะดวก และการปฏิบัติตัวหลังคลอด เช่น การอยู่ไฟ อาบน้ำ ตีมน้ำต้มสมุนไพร การงดมีเพศสัมพันธ์ อิทธิพลการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านส่วนใหญ่คนในครอบครัวจะเป็นผู้ตัดสินใจและได้รับการสนับสนุนจากแม่ของตนเอง ผู้เฒ่าผู้แก่ ญาติ พี่น้อง หรือแม่ของสามี เป็นการปฏิบัติจากการจดจำและถ่ายทอดต่อกันมาในชุมชน ซึ่งยังมีระบบอาวุโสที่ผู้น้อยต้องเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ทั้งที่มารดาบางรายมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองตามยุคสมัยแต่ก็ต้องจำยอมปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ดูแล

คำสำคัญ : ภูมิปัญญาพื้นบ้าน, การบริโภคอาหาร, มารดาหลังคลอด

LOCAL WISDOM FOOD CONSUMPTION OF POST PARTUM : CASE STUDY IN PHU THAI COMMUNITY NONHOM SUB-DISTRICT, MUEANG SAKON DISTRICT, SAKON NAKHON PROVINCE

Phanida kamuttachai^{1*} Juthamas Rannakhote² Atiyapon Kaewdee³

¹ Thai Traditional Medicine Faculty Of Natural Resources Rajamangala University Of Technology

Isan Sakon Nakhon Campus

Corresponding Author E-mail: nunfuji@gmail.com

Abstract

A Study of local wisdom food consumption in postpartum mothers : case study in Phu Thai Community Nonhom Sub-district, Meuang District, Sakon Nakhon Province. Was studied the objective of this project were to the food consumption wisdom in postpartum mothers. This study was a qualitative research tools used Including interview forms by using a structured interview. Sample group selection by using a selection purposive sampling of 39 postpartum mothers and has passed childbirth by natural birth or a c-section (Caesarean Section) from January - December 2018. The data examination was interpretation Coupled with content analysis. The research findings were as follows Postpartum mothers are eating food such as pork, black chicken, frog, crab, climbing perch, banana blossom, angled loofah, pumpkin, ginger, galangal, cultivated banana, papaya, papaya, rice, brown rice. There were ways to cook, bake, broil, jin, stir-fry, soft-boiled. It was believed that it helps to healthy, milk secretion, blood circulation and no side effects. Abstinence from postpartum food such as wild animals, beef meat, buffalo meat, eggs, acacia pennata, Cha-om, pickle, durian, pineapple, etc. It was believed that it Side effect, dizziness, can't breathe, tired, lochioschisis, and postpartum practice, such as lying by the fire, take a bath, drinking of warm water of herbs, sexual abstinence. The influence of eating and the practice of postpartum mothers as well local wisdom of postpartum mothers. Most family members will make decisions and get support from their mothers, elderly, relative or mother inlaw. The practice of remembering and passing on each other in the community. There is also a senior system in which the little ones have to respect and obey. Some mothers have knowledge of self-care in the modern age, they must be forced to follow the advice of the caregiver.

Keyword: Local wisdom, Food consumption, Postpartum mothers

บทนำ

ระยะหลังคลอด (Puerperium) คือ ระยะตั้งแต่ทารกคลอดจนกระทั่งอวัยวะต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปจากการตั้งครรภ์และการคลอดทารกกลับคืนสู่สภาพเดิม การเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาของร่างกาย (Anatomy And Physiologic Change) เช่น มดลูก มีการหดตัว มีขนาดเล็กลง มีการสลายตัวของเลือดและเนื้อเยื่อในโพรงมดลูกจะหลุดออกไปเป็นน้ำคาวปลา ส่วนช่องคลอดที่ถูกยืดขยายจากการคลอดจะลดขนาดลงเรื่อย ๆ จนกลับคืนสู่ปกติ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Mental Change) มารดาหลังคลอดจะมีอารมณ์อ่อนไหวแปรปรวนง่าย หงุดหงิด นอนไม่หลับ⁽¹⁾ ในระยะหลังคลอดมารดาต้องเผชิญกับความเจ็บปวด เกิดความรู้สึกสับสน วิตกกังวล และเครียดขึ้นมาได้ง่ายอาจมีภาวะอื่นอีกมากที่ทำให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายและจิตใจของมารดา ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องฟื้นฟูสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอด เพื่อให้กลับคืนสู่สภาพเดิม สิ่งสำคัญในการปรับตัวทางด้านสุขภาพของมารดาหลังคลอด คือ การดูแลสุขภาพหลังคลอด การปฏิบัติตัวของมารดาในระยะหลังคลอดจะแตกต่างไปจากเดิมที่เคยปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะด้านการบริโภคอาหาร การรักษาความสะอาดของร่างกายและการปฏิบัติตนเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม⁽²⁾ การบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอดซึ่งมีความคล้ายคลึงกันในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย⁽³⁾ แต่มีความแตกต่างกันบ้างในบางประการ โดยมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญและต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยจะมีทั้งอาหารที่ควรงดหรืออาหารต้องห้ามและอาหารที่ควรรับประทานเพื่อฟื้นฟูสุขภาพและเพิ่มน้ำนม อาหารที่งดเว้นมักจะเป็นอาหารพวกที่มีกลิ่นฉุนรุนแรง ระยะหลังคลอด (Puerperium) คือ ระยะตั้งแต่ทารกคลอดจนกระทั่งอวัยวะต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปจาก เช่น ผักชะอม ทูเรียน อาหารรสจัดของหมักดอง เผ็ด เค็ม นอกจากการงดอาหารดังกล่าวมานี้ มารดาหลังคลอดยังมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จากการบอกกล่าวการรับประทานอาหารของมารดาหลังคลอด มีการดื่มน้ำต้มสมุนไพร รับประทานข้าวกับอาหารแห้ง และอาหารที่มีรสร้อน เช่น รับประทานข้าวกับเกลือ ข้าว แกงหัวปลี ต้มผัก และพืชสมุนไพร⁽⁴⁾ เป็นต้น การรับประทานอาหารที่ถูกต้องของมารดาหลังคลอดจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของมารดาและทารก การบริโภคอาหารถือเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อฟื้นฟูสมรรถนะด้านร่างกาย และเป็นแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้สภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดกลับคืนสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้นและไม่ส่งผลข้างเคียงต่อทารกหลังคลอดอีกด้วย

จากข้อมูลดังกล่าวภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอดเป็นสิ่งที่บรรพบุรุษสั่งสมมา โดยมีการถือปฏิบัติเคร่งครัดในอดีต ปัจจุบันข้อปฏิบัติบางอย่างอาจไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ บางอย่างอาจยังคงเหมาะสมสอดคล้อง แต่กำลังถูกกลืนเลือนไปทำให้ผู้ศึกษามีความสนใจที่ศึกษาและเก็บรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอด ในเขตพื้นที่ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งในพื้นที่ดังกล่าวเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นในเรื่องของการดำรงชีวิตของภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพของมารดา เช่น การอยู่ไฟ การดื่มน้ำต้มสมุนไพร การชะล้าง (การงดอาหารรสจัด) การบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอดที่เป็นปรากฏการณ์ทางสังคมยังคงสืบทอดและปฏิบัติใช้กันมาจนถึงปัจจุบัน และวัฒนธรรมของชาวภูไทเป็นชุมชนที่มีการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรมไว้อย่างเคร่งครัด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มชนชาติพันธุ์ไว้สืบเนื่องกันต่อไป ซึ่งจะเห็นได้จากการจัดงาน

นิทรรศการการแสดง “วันภูไทโลก” ของทุกปี นับเป็นองค์ความรู้ที่ต้องรวบรวมไว้ให้คนรุ่นหลังได้เข้าใจในวิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของชาวภูไท

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอดในพื้นที่ชุมชนชาวภูไท ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

ระเบียบวิธีศึกษา

การเลือกพื้นที่ศึกษาเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ในพื้นที่ชุมชนชาวภูไท ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เนื่องจากเป็นหมู่บ้านที่มีพื้นที่โดดเด่นในเรื่องของการดำรงชีวิต มีภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอดตามความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมายาวนานจนถึงปัจจุบัน ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอดในพื้นที่ ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ที่ผู้ศึกษาได้เลือกพื้นที่พร้อมกับการศึกษานำร่อง (Pilot study) ระหว่างเดือนมกราคม-มีนาคม 2561 จากกลุ่มตัวอย่าง 15 คน เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการศึกษาและแผนการดำเนินงานตามประเด็นสำคัญที่ต้องการศึกษาพบว่าภายในพื้นที่มีภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด จำนวน 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การอยู่ไฟ 2) การดื่มน้ำต้มสมุนไพร และ 3) การชะล้าง (การงดอาหารแสง)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่

1.1) มารดาคลอดปกติหรือผ่าคลอดระหว่างเดือนมกราคม-ธันวาคม 2561 และอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ที่ได้รับการดูแลสุขภาพหลังคลอดตามภูมิปัญญาของชาวภูไท จำนวน 39 คน เกณฑ์พิจารณาคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ ได้แก่

- ไม่มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด เช่น ภาวะตกเลือดหลังคลอดหรือภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ
- มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ยินยอมเข้าร่วมโครงการ

เกณฑ์พิจารณาคัดเลือกรออกจากโครงการ ได้แก่

- มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด
- มีประวัติแพ้ยาและอาหาร
- มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
- ไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการ

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลผู้ศึกษาอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าในระหว่างเข้าร่วมการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมศึกษาและสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามผู้ศึกษาได้และชี้แจงให้ทราบว่าไม่มีการระบุชื่อกลุ่มตัวอย่างลงในแบบสอบถามคำตอบของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับโดยจะใช้รหัสตัวเลขแทนชื่อจริงในการวิเคราะห์ข้อมูลการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะ

นำเสนอในภาพรวมและใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้นข้อมูลจะถูกเก็บไว้ เป็นความลับภายหลังจากได้รับคำอธิบายแล้ว หากกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการศึกษา ผู้ศึกษาขอให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลพัฒนาขึ้นมาตามผลการศึกษานำร่องในครั้งแรก โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย อายุ ไร้ครรภ์จำตัว ระดับการศึกษา ศาสนา อาชีพ จำนวนบุตรที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน และประเภทครอบครัว

ตอนที่ 2 ข้อมูลการคลอดบุตร จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย เพศบุตร วิธีคลอดบุตร น้ำหนักแรกเกิด และสถานที่คลอด

ตอนที่ 3 ข้อมูลการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตัวหลังคลอดบุตร จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย อาหารที่มารดาได้รับประทานหลังคลอด อาหารที่มารดาได้รับประทานหลังคลอด สมุนไพรที่ใช้หลังคลอด ปัญหาที่พบหลังคลอด และผู้ดูแลมารดาหลังคลอด

3) การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) เป็นวิธีการตรวจสอบแหล่งข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ประกอบด้วย เวลา สถานที่ และบุคคล แล้วดูว่าข้อมูลที่ได้มานั้นต่างเวลา ต่างสถานที่ และบุคคล ในการให้ข้อมูลนั้นจะเหมือนกันหรือไม่ ถ้าข้อมูลที่ได้มานั้นเหมือนกันหรือซ้ำกัน ผู้ศึกษาถือว่าข้อมูลนั้นเป็นข้อมูลจริงและน่าเชื่อถือได้ และการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามโดยนำแบบแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิรวมทั้งสิ้น 3 ท่านเพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ในประเด็นและสาระสำคัญตรงตามพฤติกรรมที่ต้องการวัดรวมถึงความเหมาะสมของสำนวนภาษาโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC) โดยใช้สถิติในการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์⁽⁵⁾ แล้วจึงนำมาวิเคราะห์หาค่า $IOC = 0.96$

4) เก็บรวบรวมข้อมูล บันทึกภาคสนาม เครื่องบันทึกเสียง

5) การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการจัดหมวดหมู่ของข้อมูล (Classification) ด้วยการจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่อย่างเป็นระบบตามประเด็นที่ศึกษารวมทั้งประเด็นใหม่ที่พบเพิ่มเติมแล้วนำมาทำความเข้าใจในความหมายของข้อมูลแต่ละประเด็นและเชื่อมโยงความสอดคล้องและความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ทำการศึกษา ผ่านการวิเคราะห์ตีความตามหลักตรรกะ (Logical Reasoning) ควบคู่กับการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการศึกษา

1. ภูมิปัญญาพื้นบ้านการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดชุมชนชาวภูไท ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

กลุ่มมารดาหลังคลอดที่ศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 39 คน พบว่า ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 21-29 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 43.60 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 30-39 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 38.4 กลุ่มอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 และกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.56

ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 100 การศึกษาส่วนใหญ่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 35.90 รองลงมา คือ มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 28.21 ปริญญาตรี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25.64 และอนุปริญญา, ปวส. หรือเทียบเท่า จำนวน 4 คน คิดเป็น ร้อยละ 10.26 นับถศาสนาพุทธ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 100 กลุ่มมารดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพแม่บ้าน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 28.20 รองลงมา คือ เกษตร จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.51 กับ รับจ้างหรือกรรมกร จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.51 อาชีพค้าขาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.49 และรับราชการ/พนักงาน รัฐวิสาหกิจ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.82 จำนวนบุตรที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่มีบุตร 1 คน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 51.28 รองลงมาคือ 2 คน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 43.59 และมีบุตร 3 คน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.13 มีรายได้ต่อเดือนส่วนมากอยู่ที่ 5,001-10,000 บาท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 41.02 รองลงมา รายได้ไม่เกิน 5,000 บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ ร้อยละ 33.33 และรายได้ 10,001-15,000 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ ร้อยละ 25.64 ครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 94.87 รองลงมาครอบครัวเดี่ยว จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.13 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ข้อมูลการคลอดบุตรกลุ่มมารดาหลังคลอด พบว่า การคลอดบุตรกลุ่มมารดาหลังคลอดทารกเพศหญิง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ ร้อยละ 64.10 เพศชาย จำนวน 14 คน คิด เป็นร้อยละ 35.90 ส่วนใหญ่น้ำหนักแรกเกิด 3,001-3,500 กรัม จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 56.41 รองลงมา น้ำหนัก 2,501-3,000 กรัม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 41.03 และน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.56 สถานที่คลอดที่ โรงพยาบาลสกลนคร จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่คลอดโดยวิธีธรรมชาติ จำนวน 23 คน คิดเป็น ร้อยละ ร้อยละ 58.97 รองลงมาผ่าคลอด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 41.03 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ข้อมูลผู้ดูแลมารดาหลังคลอด พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ดูแลมารดาหลังคลอดจะเป็นแม่ของตนเอง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 43.59 รองลงมาคือแม่ของสามี จำนวน 10 คน คิดเป็น ร้อยละ 25.64 ผู้เฒ่าผู้แก่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.51 และญาติ พี่น้อง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.26 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

การปฏิบัติตัวของมารดาในระยะหลังคลอด

การอยู่ไฟ หลังจากที่มีมารดาหลังคลอดออกจากโรงพยาบาลแล้ว จะมีบุคคลภายในบ้านของมารดาหลังคลอดหรือญาติพี่น้องคอยจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการอยู่ไฟไว้ให้ เพื่อให้มารดาหลังคลอดอยู่ไฟ เพราะเชื่อว่าการปฏิบัติตัวในช่วงอยู่ไฟ จะช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพที่แข็งแรงเร็วขึ้น ไม่เจ็บป่วยง่ายและช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ระยะเวลาในการอยู่ไฟประมาณ 15-30 วัน วิธีการปฏิบัติ ได้แก่ อยู่ไฟ การอาบน้ำต้มสมุนไพร การดื่มน้ำต้มสมุนไพร การดื่มน้ำผสมสมุนไพร การรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ช่วยให้ผิวดำแดง ดังนี้

1) การนอนอยู่ไฟ คือ นำใบหนาด ใบเป้ง และใบพลับพลึง มาวางไว้บนแคร่ (เสฉน) ที่มีขนาดใหญ่ แล้วนำเสฉมาปูทับสมุนไพรไว้ โดยให้มารดาหลังคลอดนอนอยู่ไฟบนแคร่ (เสฉน) จากนั้นให้ก่อไฟบริเวณข้าง ๆ ตัวของมารดาหลังคลอดโดยการนำแผ่นสังกะสีมารองไม้ฟืนหรือไม้ถ่าน เพื่อให้เกิดความร้อนอยู่ตลอดเวลาเกลี่ยไม้ฟืนหรือไม้ถ่านให้ทั่ว ลักษณะจะเหมือนการนอนปิ้งบนไฟ ถ่านไฟที่ใช้จะเป็นไม้มะขาม เพราะเชื่อว่าเป็นไม้

ที่หาได้ง่ายตามท้องถิ่นและประหยัด เนื่องจากไม้มะขามจะรักษาความร้อนไว้ได้นานไม่แตกสะเก็ดเป็นถ่านได้ดี ควรระวังไม่ให้ไฟลุกหรือร้อนมากจนเกินไป เพราะจะทำให้แผ่นโดนความร้อนมากเกินไปจนทำให้ไหมละลายหรือผลอาจจะเกิดการอักเสบและทำให้หายใจได้ เวลานั่งอยู่ไฟจะให้มารดาหลังคลอดนั่งเหยียดขาเข้าชิดกันให้นั่งหนีบแผลไว้ เพื่อให้แผลชิดติดกันเพราะเชื่อว่าจะทำให้แผลหายเร็วขึ้น แต่ถ้านั่งถ่างขาจะทำให้แผลแยกออกจากกันได้ง่าย และหายใจหรืออาจจะเกิดการอักเสบได้ พยายามไม่ให้มารดาหลังคลอดพลิกตัวไปมาบ่อย ๆ ให้นอนนิ่ง ๆ เพราะจะทำให้แผลเกิดการฉีกขาดหรืออักเสบได้ง่าย

2) การอาบน้ำต้มสมุนไพร สมุนไพรตามภูมิปัญญาชาวภูไท ใช้ต้มอาบประกอบด้วย ใบหนาด ใบเป้ง ใบมะขามและเปลือกไม้แดง เชื่อว่าทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก ชำระล้างสิ่งสกปรก ทำให้สบายตัว ไม่ให้มีผดผื่นคัน ทำให้ผิวพรรณดี ระยะเวลาในการอาบน้ำต้มสมุนไพร คือช่วงที่มารดาอยู่ไฟ หลังจากออกไฟอาบน้ำอุ่นปกติ วิธีการปฏิบัติ คือ ต้มน้ำสมุนไพร 1 ปี๊บแล้วนำไปผสมกับน้ำธรรมดาให้พออุ่น ๆ ไม่ร้อนจนเกินไปแล้วใช้ขันตักอาบราดตั้งแต่ศีรษะลงมา และห้ามไม่ให้ลูบหรือใช้น้ำยาเคมีในการทำมาสะอาด เพราะเชื่อว่าจะทำให้มารดาแพ้ ผิวหนังจะเปื่อยหลุดลอกโดยจะอาบหลังจากที่ต้มยาต้มสมุนไพรให้หมดหม้อหนึ่งแล้วอาบครึ่งหนึ่ง ต้มน้ำต้มสมุนไพรหมดหม้อตอนไหนก็อาบน้ำตอนนั้น ส่วนมารดาที่ผ่าคลอดหรือไม่ได้อยู่ไฟก็ปฏิบัติเหมือนกันกับมารดาที่อยู่ไฟมีการอาบน้ำสมุนไพรหลังจากที่ต้มยาต้มสมุนไพรหมดหม้อหนึ่งส่วนใหญ่จะอาบวันละ 3-4 ครั้ง

3) การต้มน้ำต้มสมุนไพร ได้แก่ จิง ว่านชักมดลูก ว่านไฟ (ไฟล) และตำรับยาต้มสมุนไพรที่ใช้ต้มดื่มมีอยู่ 2 ตำรับ ตำรับที่ 1 ประกอบด้วย กำลังเสือโคร่ง เถาวัลย์เปรียง ไม้แดง ผาง ผาสาม ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ และ ตำรับที่ 2 ประกอบด้วย ไม้แดง มะกา กระพี้จั่น โมกเครือ เครือประสงค์ เชื่อว่า จะช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีปริมาณมากเลือดลมไหลเวียนดี รู้สึกสบายท้อง แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อทำให้สบายท้อง ระยะเวลาในการต้มน้ำต้มสมุนไพร คือ ช่วงที่อยู่ไฟหลังจากออกไฟแล้วดื่มต่อเนื่องสัปดาห์ จากนั้นต้มน้ำอุ่นวิธีการปฏิบัติ คือต้มน้ำเปล่าดื่มเรื่อย ๆ ในระหว่างวัน ดื่มอย่างน้อยวันละ 3 หม้อ

4) งดการมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดเชื่อว่า การมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดทำให้ผลจากการคลอดอักเสบอาจเกิดการติดเชื้อได้ และทำให้เจ็บแผลปวดท้องน้อย มดลูกเข้าอู่ช้า ระยะเวลาที่งดจนกว่าแผลในการคลอดจะหายดีประมาณ 2-3 เดือน งดการทำงานหนัก เชื่อว่ามดลูกยังไม่เข้าอู่ดี จะทำให้มดลูกเข้าอู่ช้า ร่างกายยังไม่แข็งแรง ทำให้ปวดหลัง ปวดเอว จะทำให้มดลูกหย่อน ระยะเวลาที่งดจนกว่าแผลที่คลอดจะหายดี ประมาณ 2-3 เดือน

การรับประทานอาหารของมารดาในระยะหลังคลอด

การอยู่ไฟส่วนใหญ่จะใช้เวลา 15-30 วัน การรับประทานอาหารตามภูมิปัญญาของชาวภูไทจะกำหนดประเภทของอาหารไว้ 4 ประเภท ได้แก่ ประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และข้าว ดังนี้

1) ประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่บ้าน ไก่ดำ ปลาหมึก ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหมอ กบ และปูนา วิธีปรุงอาหาร ปิ้ง ย่าง จี่ ต้ม นึ่ง เมนูอาหาร หมูโรยเกลือแล้วย่างให้แห้ง แกงหมูใส่หัวปลี ต้มจืดหมู ปิ้งไก่บ้าน ย่างปลา ต้มปลา นึ่งปลากับลวกผัก ย่างกบให้แห้งรับประทานกับข้าวเหนียว จี่ปูนารับประทานกับข้าวเหนียว

2) ประเภทผัก ได้แก่ หัวปลี ตำลึง บวบ ฟักทอง ชิง ข่า และตะไคร้ วิธีการปรุงอาหารคือ ต้ม แกงผัด ลวกเผาหรือนำไปเป็นเครื่องเทศในการปรุงอาหาร เมนูอาหาร ลวกตำลึง รับประทานกับนึ่งปลา ต้มจืดตำลึง แกงหัวปลี ใส่ปลา แกงหมูใส่ฟักทอง แกงเลียง ผัดหมูใส่ขิง ผัดไก่ใส่ขิง ข่าเผา เป็นต้น

3) ประเภทผลไม้ ได้แก่ กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก

4) ประเภทแบ่ง ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว และข้าวกล้อง วิธีการนำมาปรุงอาหาร คือ หุง นึ่ง เมนูที่รับประทาน เช่น ข้าวเหนียวโรยเกลือ ข้าวจี

การบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอด ตามภูมิปัญญานี้ชาวภูไทมีความเชื่อว่าจะทำให้ร่างกายมารดาหลังคลอดแข็งแรง ผลหายเร็ว ไม่ผิสดำแดง บำรุงเลือด บำรุงร่างกาย ทำให้น้ำนมมีปริมาณมาก ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ การขับถ่ายได้สะดวก

อาหารควรรับประทาน

- 1) ประเภทเนื้อสัตว์ ที่รับประทาน คือ เนื้อสัตว์ป่า เนื้อวัว เนื้อควาย เป็ด ไช้ทุกชนิด ปลา ร้า ปลาไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาสร้อย ปลาไหล เป็นต้น จักจั่น อาหารทะเล หอยเชอรี่ หอยขม
- 2) ประเภทผัก ได้แก่ มะละกอดิบ พริก หน่อไม้ ของหมักดอง ฟัก ผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น กระถิน ชะอม
- 3) ประเภทผลไม้ ได้แก่ ทุเรียน ขนุน แตงโม มะม่วงเปรี้ยว สับปะรด
- 4) ประเภทแบ่ง ได้แก่ ข้าวเก่า (ข้าวเหนียวดำ)

การบริโภคอาหารดังกล่าวมีความเชื่อว่า ทำให้มารดาผิสดำแดงคืออาการไม่สบาย ปวดตามตัว อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ อาเจียน บางรายที่รับประทานเข้าไปอาจมีอาการ ชัก คางแข็ง หายใจไม่สะดวก ทำให้แสบแผล แผลหายช้า น้ำคาวปลาไหลไม่สะดวก และทำให้ทารกที่ดูดนมเข้าไป ไม่สบาย ท้องเสีย

ปัญหาที่มารดาพบหลังจากคลอดบุตร

1. ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ เกิดจากการที่มารดาต้องอยู่ไฟไม่ค่อยได้เปลี่ยนอิริยาบถ และมารดาที่ผ่าคลอดส่วนใหญ่จะปวดแผลผ่าคลอดไม่ค่อยขยับตัว และมารดาบางรายปวดแผลจึงไม่อยากเข้าห้องน้ำมักจะกลั้นอุจจาระปัสสาวะ ทำให้อุจจาระลำบาก แก้ไขปัญหาโดยการใช้ วนไฟ (ไฟล) ต้มดื่ม น้ำ หรือเอาหัวว่านไฟมาทาที่ท้องและทาตรงจมูก และดื่มน้ำมากขึ้น
2. อาการปวดแผลฝีเย็บหรือแผลผ่าคลอด เกิดจากการที่มารดาไม่ระวังในการเดินและละเลยในการดูแลรักษาแผล ถ้ามีอาการปวดไม่มากจะให้มารดานอนพักผ่อนไม่ขยับตัว ไม่ทำงานหรือยกของหนัก และถ้ามีอาการปวดรุนแรงจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน
3. ปริมาณน้ำนมน้อย เกิดจากการรับประทานอาหารได้น้อย ดื่มน้ำน้อย นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเครียดความวิตกกังวล แก้ไขปัญหาโดยการเอาน้ำร้อนมาประคบเต้านมบ่อย ๆ แล้วเวลาอาบน้ำจะอาบน้ำอุ่น แล้วนวดเต้านมจนกว่าเต้านมจะไม่คัด และดื่มน้ำต้มสมุนไพรประมาณ 3-4 หม้อต่อวัน
4. อาการผิสดำแดง เกิดจากการที่มารดาได้รับประทานอาหารแสลง ทำให้ไม่สบาย มีไข้ ปวดศีรษะอาเจียน แก้ไขปัญหาโดยการ รับประทานยาแก้ผิสดำแดง ประกอบด้วย รากหัสศคุณไทย รากส่องฟ้า และรากพวงพี นำมาต้มหรือฝน ผสมกับน้ำอุ่นรับประทาน ถ้ามีอาการรุนแรงจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน

อิทธิพลที่ได้จากการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด

การรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านของมารดาหลังคลอด คนในครอบครัวจะเป็นผู้ตัดสินใจในการให้อยู่ไฟหรือการรับประทานอาหารในระยะหลังคลอด ซึ่งมีการสนับสนุนจากแม่ของตนเอง ผู้เฒ่าผู้แก่ ญาติพี่น้อง หรือแม่ของสามี เป็นการปฏิบัติจากการจดจำและถ่ายทอดต่อกันมาแล้วในชุมชนที่ยังมีระบบอาวุโสที่ผู้น้อยต้องเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ ทั้งที่มารดาบางรายมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามยุคสมัยแต่ก็ต้องจำยอมปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ดูแล และเชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นแหล่งความรู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์มาก่อน จึง

เป็นการแสดงให้เห็นว่าครอบครัวมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนของมารดาหลังคลอด มีความต้องการให้มีการดูแลตนเองตามความเชื่อแบบที่เคยปฏิบัติสืบต่อกันมาโดยมีการแนะนำบอกเล่า เฝ้าดูแลมารดาหลังคลอดอย่างใกล้ชิด คอยสั่งห้ามหรืองดการรับประทานอาหารแสลง และช่วยเหลือในเรื่องของการปฏิบัติตัวการดูแลตัวเอง มีการจัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ในการอยู่ไฟ รวมทั้งอาหาร สมุนไพรในการดูแลมารดาหลังคลอด ผู้ดูแลได้มีคำชี้แจงเกี่ยวกับการดูแลหลังคลอดตามภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อให้มารดาหลังคลอดปฏิบัติตาม ดังนี้ ถ้าไม่คล่ำอาหารก็จะทำให้มารดาหลังคลอดผิวดำแดง และมีผลกระทบต่อทารก และเพื่อป้องกันไม่ให้อันตรายต่อมารดาและทารกก็ควรปฏิบัติตามคำบอกเล่าของผู้ที่เคยมีประสบการณ์มา

“ถ้ามีมือนะลำแนวกิน มันกะลีเอ็ดเหื้อแม่ล่ออ่อน รีแม่หลังคลอดหนีผิวดำแดง อาจลีเอ็ดเหื้อตายเลยกะได้ กะย่อนวะแนวที่มันแสงนี้ ลีเอ็ดเหื้อเด็กน้อยหากะเกิดมีสบายดี แล้วกะท้องเส่ง่าย ช้นมียะเหื้อมันเป็นแนวอื่น กะต้องป้องกันแม่ล่ออ่อนกับเด็กน้อยจิบเจอ กะคือเหื้อเขาเอ็ดตามคำเว้าของมุเฒ่า มุแก่ รี้วะมุที่เคยได้ลูกมาก่อน”

อภิปรายผล

ผลการศึกษาการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอด พบว่า มารดาหลังคลอดมีการรับประทานอาหารหัวปลี และกล้วยน้ำว้า เพราะเชื่อว่าช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีปริมาณมาก รับประทาน ขิง ข่า ว่านไฟ (ไฟล) และตะไคร้ เพราะเชื่อว่าไม่ทำให้มารดามีอาการผิวดำแดง เลือดลมไหลเวียนดี และช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง และคณะ⁽⁶⁾ พบว่ามีการแนะนำให้รับประทานหัวปลี และกล้วยน้ำว้า เพื่อบำรุงน้ำนม รับประทานขิง ข่า หัวว่านไฟ (ไฟล) ตะไคร้ เพื่อบำรุงเลือดและขับลม

ผลการศึกษาการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดมีการอยู่ไฟ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดกันต่อมารากรุ่นสู่รุ่น มีผลทำให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์ เชื่อกันว่าจะต้องให้มารดาที่คลอดบุตรแบบธรรมชาติ อยู่ไฟทุก ๆ คน เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ ทำให้น้ำนมสำหรับเลี้ยงให้บุตร ช่วยให้สภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วที่สุด โดยการใช้ความร้อนเข้าช่วย^(6,7) การอยู่ไฟช่วยให้หญิงหลังคลอดได้พักผ่อนและได้รับความอบอุ่น ความร้อนช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ เร็วขึ้น และช่วยให้แผลฝีเย็บรวมทั้งแผลภายในมดลูกแห้งเร็วขึ้น ทำให้สิ่งตกค้างต่าง ๆ ภายในโพรงมดลูกถูกขับออกได้ดีขึ้น

ผลการดื่มน้ำต้มสมุนไพร จะช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น เลือดลมไหลเวียนดี รู้สึกสบายท้อง แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อทำให้สบายท้อง⁽⁸⁾ ตำรับยาสมุนไพรท้องถิ่นที่ใช้ในมารดาหลังคลอดซึ่งใช้รับประทานในขณะที่อยู่ไฟและหลังจากอยู่ไฟแล้วระยะหนึ่งที่ใช้ประกอบไปด้วยสมุนไพรหลากหลายชนิด โดยเน้นการบำรุงร่างกายมารดาให้แข็งแรง บำรุงน้ำนมเพื่อให้มีน้ำนมปริมาณมากพอสำหรับทารกและปรับรสชาติให้น้ำนมมีรสดี นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรที่ช่วยขับน้ำคาวปลา ในบางตำรับยังผสมสมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย และขับลมเพื่อให้มารดาไม่อึดอัดแน่นท้องในช่วงที่ให้นมทารก⁽⁹⁾ การรับประทานยาสมุนไพรหรือการใช้ยาสมุนไพรหลังคลอดนั้นมีวัตถุประสงค์หลายอย่าง เช่น เพื่อขับน้ำคาวปลา ขับเลือดเสียช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดการอักเสบ บำรุงร่างกาย บำรุงน้ำนม โดยยาบางตัวใช้แทนการอยู่ไฟ และใช้ยารักษาตามอาการที่เป็นอยู่

ผลของการมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด เชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดทำให้ผลจากการคลอดอีกเสบ อาจเกิดการติดเชื้อได้และทำให้เจ็บแผลปวดท้องน้อยมดลูกเข้าอู่ช้า ระยะเวลาที่จดจนกว่าแผลในการคลอดจะหายดี ประมาณ 2-3 เดือน⁽⁶⁾ จะเป็นประโยชน์เพื่อการพักผ่อนและการฟื้นฟูสภาพร่างกาย เพราะร่างกายของหญิง หลังคลอดมีการเสียเลือดและมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาค่อนข้างมาก ไม่ว่าจะเป็นการลดลงของมดลูกทั้งขนาด และน้ำหนักมดลูกปากมดลูก และฝีเย็บมีสภาพบวมช้ำ นุ่มและอาจมีการฉีกขาด กล้ามเนื้อเชิงกรานหย่อนตัวเต้านม มีการผลิตและหลั่งน้ำนม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวต้องใช้เวลายาวนาน 6 สัปดาห์ขึ้นไป ในการฟื้นฟูสภาพร่างกาย รวมทั้งการงดการมีเพศสัมพันธ์ช่วงหลังคลอดยังเป็นการป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูกและแผลฝีเย็บและเป็นการคุมกำเนิดอีกด้วย งดการทำงานหนัก เชื่อว่า มดลูกยังไม่เข้าอู่ดีจะทำให้มดลูกเข้าอู่ช้า ร่างกายยังไม่แข็งแรง ทำให้ปวดหลัง ปวดเอว จะทำให้มดลูกหย่อน ระยะเวลาที่จดจนกว่าแผลที่คลอดจะหายดีประมาณ 2-3 เดือน

ส่วนการได้รับอิทธิพลที่ได้จากการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดในการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน ซึ่งมีการสนับสนุนจากแม่ ของตนเอง ผู้เฒ่าผู้แก่ ญาติพี่น้อง หรือแม่ของสามี เป็นการปฏิบัติจากการจดจำและถ่ายทอดต่อกันมาแล้วในชุมชนยังมี ระบบอาวุโสที่ผู้น้อยต้องเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่⁽¹⁰⁾ การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวเป็นสิ่งที่มารดาหลังคลอดได้รับโดยเฉพาะการช่วยเหลือ ประคับประคองจากบุคคลใกล้ชิดซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ การได้รับการแบ่งเบาภาระงานในบ้าน และการได้รับการช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ถ่ายทอดกับผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอดมีความสัมพันธ์กันในรูปแบบ ครอบครัว แม่กับลูก แม่ของสามี ผู้เฒ่าผู้แก่ หรือญาติพี่น้อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคอาหารของมารดา หลังคลอด ที่ได้รับมาจากบรรพบุรุษสืบทอดต่อ ๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน โดยจะมีวิธี การถ่ายทอด ซึ่งได้แก่ การบอกเล่า การดูแลมารดาอย่างใกล้ชิดและการให้คำแนะนำ⁽⁷⁾ ซึ่งการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอดในภาคอีสานแบบ องค์กรจะมีอาศัยภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ดูแลกันเอง โดยมีผู้ที่มีความรู้และผู้ที่มีประสบการณ์โดยตรงในการดูแลและสืบทอดภูมิปัญญาจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน

ข้อสรุป

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอด : กรณีศึกษาชุมชน ชาว ภูไท ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร กลุ่มมารดาหลังคลอดมีการรับประทานอาหาร ประเภท เนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อหมู ไก่ดำ กบ ปูนา ปลาหมอ ประเภทผัก ได้แก่ หัวปลี บวบ ฟักทอง ชিং ข่า ประเภทผลไม้ ได้แก่ กล้วยน้ำว้า มะละกอสวย ประเภท (แป้ง) ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง โดยมีวิธีการปรุง ปิ้ง ย่าง จี่ ผัด นึ่ง เชื่อว่า ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง บำรุงน้ำนม เลือดลมไหลเวียนดี ไม่ผิสดำแดง และมีการงดรับประทานอาหารหลังคลอด เช่น เนื้อสัตว์ป่า เนื้อวัว เนื้อควาย ไข่ทุกชนิด ชะอม ของหมักดอง ทูเรียน ขนุน สับปะรด เป็นต้น เชื่อว่า ทำให้ผิสดำแดง เวียนศีรษะ หายใจไม่สะดวก อ่อนเพลีย น้ำคาวปลาไหลไม่สะดวก และการปฏิบัติตัวหลังคลอด เช่น การอยู่ไฟ อาบน้ำ ตื่นน้ำ ต้มสมุนไพร การงดมีเพศสัมพันธ์ อิทธิพลการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวของมารดาหลัง คลอดด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านของมารดาหลังคลอดส่วนใหญ่คนในครอบครัวจะเป็นผู้ตัดสินใจและได้รับการสนับสนุน จากแม่ของตนเอง ผู้เฒ่าผู้แก่ ญาติพี่น้อง หรือแม่ของสามี เป็นการปฏิบัติจากการจดจำและถ่ายทอดต่อกันมาจนถึง ปัจจุบัน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณกลุ่มมารดาหลังคลอด ผู้นำชุมชน ชาวบ้านโนนหอม ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนหอมในพื้นที่ทุกท่าน ที่เป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนในการศึกษาในครั้งนี้ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ข้อมูล ช่วยเหลือห่วงใยด้วยดีตลอดระยะเวลาที่ผู้ศึกษาลงพื้นที่ในหมู่บ้านจนได้ข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์ ผู้ศึกษาขออภัยมา ณ ที่นี้ ที่ไม่สามารถกล่าวนามได้ทั้งหมด ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการศึกษาในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจที่ได้นำไปศึกษาหรือค้นคว้าหาความรู้ เพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวทางในการสืบทอด อนุรักษ์ฟื้นฟูและพัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในด้านการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอดเพื่อให้คงอยู่และมีการสืบทอดกันต่อ ๆ ไป

ตาราง ภาพ แผนภาพ

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปกลุ่มมารดาหลังคลอด

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	6	15.38
21-29 ปี	17	43.58
30-39 ปี	15	38.46
40 ปีขึ้นไป	1	2.56
โรคประจำตัว		
มีโรคประจำตัว	0	
ไม่มีโรคประจำตัว	39	100.00
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	0	0.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	11	28.21
มัธยมศึกษาตอนปลาย	14	35.90
อนุปริญญา, ปวส. หรือเทียบเท่า	4	10.26
ปริญญาตรี	10	25.64
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0.00
ศาสนา		
พุทธ	39	100
อิสลาม	0	0.00
คริสต์	0	0.00
อาชีพ		
แม่บ้าน	11	28.20
เกษตรกร	8	20.51
ค้าขาย	7	17.49
รับจ้างหรือกรรมกร	8	20.51
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	5	12.82
จำนวนบุตรที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน		
1 คน	20	51.28
2 คน	17	43.59
3 คน	2	5.13
4 คนขึ้นไป	0	0.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจุบันท่านมีรายได้ต่อเดือน		
ไม่เกิน 5,000 บาท	13	33.33
5,001-10,000	16	41.02
10,001-15,000	10	25.64
15,001-20,000	0	0.00
มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป	0	0.00
ประเภทของครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว	2	5.13
ครอบครัวขยาย	37	94.87

ตารางที่ 2 ข้อมูลการคลอดบุตรกลุ่มมารดาหลังคลอด

ข้อมูลการคลอดบุตร	จำนวน	ร้อยละ
ทารกเพศ		
ชาย	14	35.90
หญิง	25	64.10
น้ำหนักทารกแรกเกิด		
น้อยกว่า 2,500	1	2.56
2,501-3,000	16	41.03
3,001-3,500	22	56.41
3,501 ขึ้นไป	0	0.00
สถานที่คลอด		
โรงพยาบาลสกนศร	39	100.00
อื่น ๆ	0	0.00
วิธีคลอด		
คลอดธรรมชาติ	23	58.97
ผ่าคลอด	16	41.03

ตารางที่ 3 ข้อมูลผู้ดูแลมารดาหลังคลอด

ผู้ดูแลหลังคลอด	จำนวน	ร้อยละ
แม่ของตนเอง	17	43.59
แม่ของสามี	10	25.64
ผู้เฒ่า ผู้แก่	8	20.51
ญาติ พี่น้อง	4	10.26

ตารางที่ 4 การรับประทานอาหารของมารดาในระยะหลังคลอดชุมชนชาวภูไท อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

ชื่ออาหาร	วิธีปรุง	เมนูอาหาร	ความเชื่อ
อาหารประเภทเนื้อสัตว์			
หมู	ปิ้ง, ย่าง, ต้ม, ผัด	หมูโรยเกลือแล้วย่างให้ แห้ง, ต้มจืดหมู	ทำให้ร่างกายแข็งแรง ให้แผลหายเร็ว ไม่ ผดผื่นแดง
ไก่ดำ	ปิ้ง, ย่าง, ต้ม, ผัด	ปิ้งไก่บ้าน	ทำให้ร่างกายแข็งแรง ให้แผลหายเร็ว ไม่ ผดผื่นแดง
กบ	ย่าง	ย่างกบ	บำรุงกระดูกและทำให้แข็งแรง
ปลาแม่น้ำเกล็ด เช่น ปลาช่อน	ปิ้ง, ย่าง, ต้ม, นึ่ง	ย่างปลา, ต้มปลา, นึ่ง ปลากับลวกผัก	พวยจิน้อยแล้วไม่ทำให้มารดาผดผื่นแดง ทำให้ร่างกายแข็งแรง ย่อยง่าย
ปลาขาว ปลาหมอ	จี่	จี่ปูนารับประทาน กับข้าวเหนียว	บำรุงเลือด บำรุงร่างกาย
ปูนา			
หัวปลี	แกง, ลวก	แกงหัวปลีใส่ไก่, แกงหัว ปลีใส่หมู, แกงหัวปลีใส่ ปลา	บำรุงน้ำนม ทำให้มีน้ำนมปริมาณมากขึ้น ไม่ทำให้มารดาผดผื่นแดง
บวบ	ผัด, ลวก	แกงเลียง, ผัดบวบใส่หมู	บำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีปริมาณมากขึ้น
อาหารประเภทผัก			
หัวปลี	แกง, ลวก	แกงหัวปลีใส่ไก่, แกงหัว ปลีใส่หมู, แกงหัวปลีใส่ ปลา	บำรุงน้ำนม ทำให้มีน้ำนมปริมาณมากขึ้น ไม่ทำให้มารดาผดผื่นแดง
บวบ	ผัด, ลวก	แกงเลียง, ผัดบวบใส่หมู	บำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีปริมาณมากขึ้น
ฟักทอง	นึ่ง, แกง	แกงฟักทองใส่หมู, นึ่ง ฟักทอง	บำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีปริมาณมากขึ้น
ตำลึง	ลวก, ต้ม	ลวกตำลึงรับประทาน กับนึ่งปลา, ต้มจืดตำลึง	บำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีปริมาณมากขึ้น
ชิง	ผัด	ผัดชิงใส่หมู, ผัดชิงใส่ไก่	เลือดลมไหลเวียนดี ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
ข่า	เผา	เผาข่ารับประทาน, เป็น เครื่องเทศในเมนูต้มหรือ แกง	เลือดลมไหลเวียนดี ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เพิ่มน้ำนม
ตะไคร้	ต้ม	เป็นเครื่องเทศในเมนูต้ม หรือแกง	เลือดลมไหลเวียนดี ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

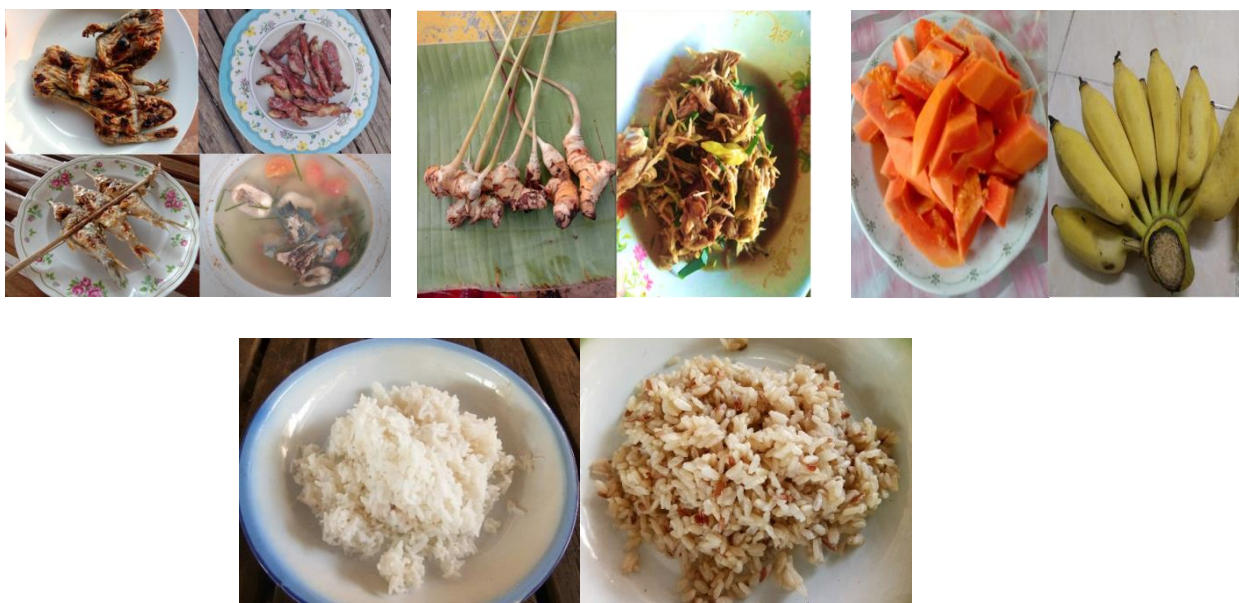
ชื่ออาหาร	วิธีปรุง	เมนูอาหาร	ความเชื่อ
อาหารประเภทผลไม้			
กล้วยน้ำว้า	-	รับประทานผลสุก	บำรุงร่างกาย ช่วยในการขับถ่ายได้สะดวก
มะละกอสุก	-	รับประทานผลสุก	บำรุงร่างกาย ช่วยในการขับถ่ายได้สะดวก
อาหารประเภทแป้ง			
ข้าวเจ้า	หุง	ข้าวสวย	บำรุงร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และไม่ ผิสดำแดง
ข้าวกล้อง	หุง	ข้าวสวย	บำรุงร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และไม่ ผิสดำแดง
ข้าวเหนียว	นึ่ง	ข้าวจี๋โรยเกลือ	บำรุงร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และไม่ ผิสดำแดง ทำให้แผลหายเร็ว

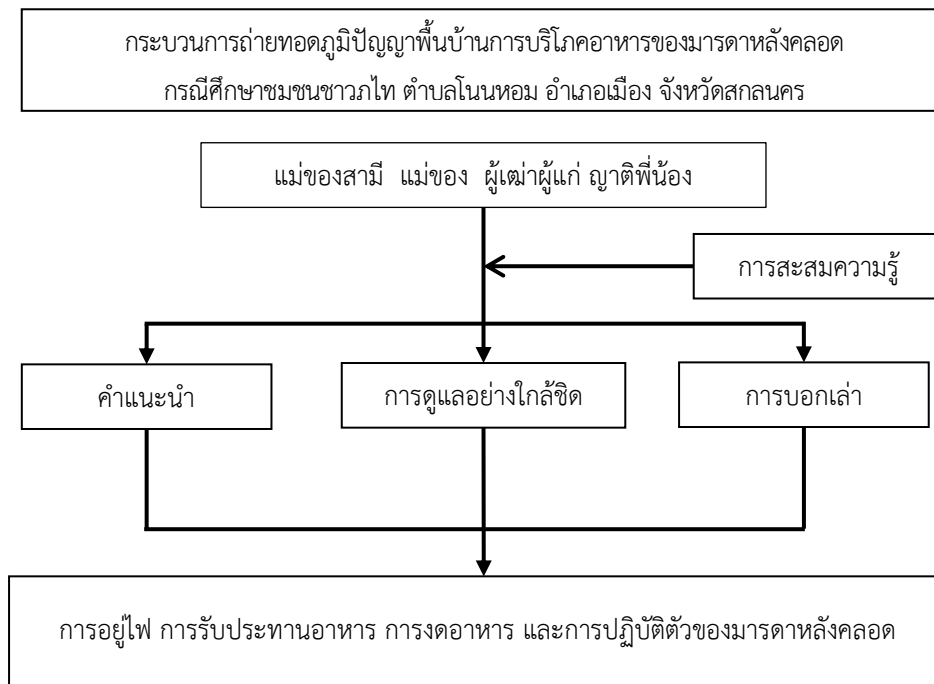
ตารางที่ 5 การงดอาหารของมารดาในระยะหลังคลอด

อาหาร	ความเชื่อ
อาหารประเภทเนื้อสัตว์	
เนื้อสัตว์ป่า	ทำให้ผิสดำแดง ไม่สบาย ปวดตามตัว
เนื้อวัว	ทำให้ผิสดำแดง ไม่สบาย ปวดตามตัว
เนื้อควาย	ทำให้ผิสดำแดง ไม่สบาย ปวดตามตัว
ปลาร้า	ทำให้คันแผลฝีเย็บและช่องคลอด ทำให้แผลฝีเย็บหายช้า
ปลาไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาสร้อย	มีพยาธิเยาะ ทำให้ผิสดำแดง เวียนศีรษะ อาเจียน ไม่สบายตัว
ปลาไหล	
ไข่ทุกชนิด	ทำให้แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าคลอดหายช้าหรือเป็นแผลเป็น
อาหารทะเล	ให้ผิสดำแดง ปวดศีรษะ
จิ้งจั่น	ให้ผิสดำแดง เวียนศีรษะ อาเจียน ชักคางแข็ง ทำให้เสียชีวิตได้
หอย	มีพยาธิเยาะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้ผิสดำแดง
เป็ด	ทำให้ผิสดำแดง อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ คางแข็ง หายใจไม่สะดวก อาจเสียชีวิตได้
อาหารประเภทผัก	
มะละกอดิบ	ให้คันแผลฝีเย็บและแผลผ่าคลอด
พริก	ทำให้แสบแผล แผลเกิดการอักเสบ
หน่อไม้ดอง	ทำให้ปวดศีรษะ แผลไม่ดี ทำให้ทารกดูดนมแล้วท้องเสีย
ชะอม	ผิสดำแดง ทำให้เวียนศีรษะหน้ามืด อาเจียน
กระถิน	ผิสดำแดง ทำให้เวียนศีรษะหน้ามืด อาเจียน
ฟัก	ทำให้น้ำคาวปลาไหลไม่สะดวก

อาหาร	ความเชื่อ
อาหารประเภทผลไม้	
ทุเรียน	ทำให้ไม่สบายตัว มีไข้ ร้อนใน ปวดศีรษะ วิงเวียน
ขนุน	ยางในขนุนทำให้คันแผลช่องคลอด
แตงโม	ในแตงโมมีสารเคมีเยอะอาจเป็นอันตรายต่อทารกที่ดื่มนม และทำให้น้ำคาวปลาไหลไม่สะดวก
สับปะรด	ทำให้น้ำนมมีรสเปรี้ยว ทารกดื่มจะทำให้ท้องเสีย
มะม่วงเปรี้ยว	ทำให้น้ำนมมีรสเปรี้ยว ทารกดื่มจะทำให้ท้องเสีย
อาหารประเภทแป้ง	
ข้าวเก่า	ผิสดำแดงมาก ทำให้ตกเลือดหลังคลอด ชัก อาจเสียชีวิตได้

ภาพที่ 1 อาหารสำหรับมารดาหลังคลอดรับประทาน ชุมชนชาวภูไท อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร





ภาพที่ 2 กระบวนการถ่ายทอดถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านการบริโภคอาหารของมารดาหลังคลอด

เอกสารอ้างอิง

1. มณีภรณ์ โสมานุสรณ์, (2553). การพยาบาลสูติศาสตร์ เล่ม 2. (พิมพ์ครั้งที่ 7). นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
2. McKinney, E. S., James, S. R., Murray, S. S., & Ashwill, J. W. (2009). *Maternal-child nursing*. (3 rd ed.). St. Louis: Elsevier.
3. นันทนา น้ำฝน, สกาวเดือน ไพบุลย์ และสุภารัตน์ สุวารี. (2559). วัฒนธรรมความเชื่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังคลอดของสตรีชาวพม่าที่พักอาศัยในจังหวัดสมุทรสาคร. วารสารพยาบาลตำรวจ ปีที่ 8 (ฉบับที่ 2).
4. กงเดือน บุปผาวัน. (2552). การบริโภคอาหารของมารดาและการให้อาหารทารกในเขตชนบทของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
5. บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2557). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยและสถิติเพื่อการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
6. กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง, เพชรา ทองเผ้า, จิตตานันท์ ศรีสุวรรณ และอรพนิต ภูวงษ์ไกร. (2559). การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลมารดาและทารกโดยใช้ห้องเรียนชุมชนและการเรียนรู้โดยใช้วิจัยเป็นฐาน. ปีที่ 33 (ฉบับที่ 4). วารสาร ศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิกโรงพยาบาลพระปกเกล้า.
7. ชลธิรา รับงาม. (2557). การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
8. สมหญิง พุ่มทอง, ลลิตา วีระเสถียร, วรพรรณ สิทธิถาวร, อภิชาติ รุ่งเมฆารัตน์ และอรลักษณ์ แพร่ตกุล. (2553). การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยในจังหวัดอำนาจเจริญ. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข. ปีที่ 4 (ฉบับที่ 2).
9. อนุสรฯ พงศ์จันดา. (2560). การศึกษาการใช้สมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของสตรีหลังคลอดในกลุ่มชาวเขา. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
10. Davidson, M. R., London, M. L., & Wieland Ladewig, P. A. (2012). *Maternal-newborn and women's health* (9th). St. Tokyo: Pearson Education.