

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง ความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้ง เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ หญิงชาวม้งทุกคนที่ผ่านการคลอดบุตรไม่เกิน 1 ปี จำนวน 15 คน และหญิงสูงอายุชาวม้ง ได้แก่ ย่าหรือยายที่ดูแลการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้ง โดยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 5 คน รวบรวมข้อมูลจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ซึ่งเป็นข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดของหญิงชาวม้ง และการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับความเชื่อเรื่องอาหาร การเตรียมอาหาร การรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้ง ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2550 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2551 ผลการศึกษานำเสนอในลักษณะตารางและการบรรยาย ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ข้อมูลเกี่ยวกับหญิงขาม้งที่คลอดบุตรไม่เกิน 1 ปี ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การตั้งครรภ์และการคลอด

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอายุ การศึกษา อาชีพและจำนวนสมาชิกในครอบครัว

ข้อมูล	จำนวน(N=15)	ร้อยละ
<b>อายุ</b>		
น้อยกว่า 19 ปี	2	13.30
19-30 ปี	10	66.70
มากกว่า 30 ปี	3	20.00
<b>การศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	1	6.70
ประถมศึกษา	11	73.30
มัธยมศึกษาตอนต้น	3	20.00
<b>อาชีพ</b>		
รับจ้าง	12	80.00
ทำไร่ทำสวน	2	13.30
แม่บ้าน	1	6.70
<b>จำนวนสมาชิกในครอบครัว</b>		
5-10 คน	11	73.30
มากกว่า 10 คน	4	26.70

จากตาราง 4.1 พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 19-30 ปี ร้อยละ 66.70 การศึกษา ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 73.30 มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 80.00 และมีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 5-10 คน ร้อยละ 73.30

**ตาราง 4.2** จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามลำดับการตั้งครรภ์ ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ สถานที่ฝากครรภ์ และจำนวนครั้งที่ฝากครรภ์

ข้อมูล	จำนวน(N=15)	ร้อยละ
<b>ลำดับการตั้งครรภ์</b>		
ครรภ์ที่ 1	4	26.70
ครรภ์ที่ 2	5	33.30
ครรภ์ที่ 3	3	20.00
มากกว่าครรภ์ที่ 3	3	20.00
<b>ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์</b>		
น้อยกว่า 18.00 กก./ม. <sup>2</sup>	1	6.70
18.00–23.00 กก./ม. <sup>2</sup>	9	60.00
23.01–25.00 กก./ม. <sup>2</sup>	3	20.00
มากกว่า 25.00 กก./ม. <sup>2</sup>	2	13.30
<b>น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์</b>		
น้อยกว่า 5 กก.	1	6.70
5-10 กก.	10	66.70
มากกว่า 10 กก.	4	26.70
<b>สถานที่ฝากครรภ์</b>		
สถานีนอนมัย	14	93.30
โรงพยาบาลชุมชน	1	6.70
<b>จำนวนครั้งที่ฝากครรภ์</b>		
น้อยกว่า 10 ครั้ง	10	66.70
มากกว่า 10 ครั้ง	5	33.30

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรมีการตั้งครรภ์ที่ 2 ร้อยละ 33.30 มีค่าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ 18.00-23.00 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ร้อยละ 60.00 มีน้ำหนักเพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ระหว่าง 5-10 กิโลกรัม ร้อยละ 66.70 ฝากครรภ์ที่สถานีนอนมัย ร้อยละ 93.30 และจำนวนครั้งที่ฝากครรภ์น้อยกว่า 10 ครั้ง ร้อยละ 66.70

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศบุตร น้ำหนักแรกเกิด สถานที่คลอด วิธีการคลอดและจำนวนวันที่นอนโรงพยาบาลหลังคลอด

ข้อมูล	จำนวน(N=15)	ร้อยละ
<b>สถานที่คลอด</b>		
โรงพยาบาลชุมชน	15	100.00
<b>วิธีการคลอด</b>		
คลอดปกติ	14	93.30
ผ่าตัดคลอด	1	6.70
<b>เพศบุตร</b>		
ชาย	9	60.00
หญิง	6	40.00
<b>น้ำหนักทารกแรกเกิด</b>		
น้อยกว่า 2,500 กรัม	2	13.30
2,500 - 3,000 กรัม	4	26.70
มากกว่า 3,000 กรัม	9	60.00
<b>จำนวนวันที่นอนโรงพยาบาลหลังคลอด</b>		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน	14	93.30
มากกว่า 3 วัน	1	6.70

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรทุกคนคลอดบุตรที่โรงพยาบาลชุมชน ส่วนใหญ่คลอดปกติ ร้อยละ 93.30 บุตรเป็นเพศชาย ร้อยละ 60.00 มีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 3,000 กรัม ร้อยละ 60.00 และจำนวนวันที่นอนโรงพยาบาลหลังคลอดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน ร้อยละ 93.30

### ความเชื่อ เรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้งที่คลอดบุตรไม่เกิน 1 ปี

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มหญิงชาวม้งทุกคนที่ผ่านการคลอดบุตรไม่เกิน 1 ปี จำนวน 15 คน และหญิงสูงอายุชาวม้ง ซึ่งมีสถานะเป็นย่าหรือยาย จำนวน 5 คน สามารถประมวลเนื้อหาและสรุปได้ดังนี้

หญิงชาวม้งที่ผ่านการคลอดบุตร เชื่อว่าภาวะของร่างกายหลังคลอดบุตรมีความผิดปกติและเย็น อาจส่งผลให้ไม่สบายและมีเลือดเสียที่เกิดจากการคลอดบุตรอยู่ในร่างกายเป็นจำนวนมาก เลือดเสียอาจเกิดการแข็งตัวไม่สามารถขับออกนอกร่างกาย จึงจำเป็นต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น ด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ สวมหมวกและถุงเท้า ต้องรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และอุ่นๆ วันละ 3 มื้อ เพื่อให้ความร้อนนั้นช่วยทำให้เลือดเสียในร่างกายละลายและขับออกได้สะดวกโดยเฉพาะช่วงหนึ่งเดือนหลังคลอด จึงมีการดูแลและระมัดระวังในเรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอดรวมทั้งอาหารที่รับประทานเป็นอย่างดี ดังรายละเอียดของอาหารตามตาราง 4.4 และ 4.5

**ตาราง 4.4** อาหารที่หญิงชาวม้งคลอดบุตรรับประทานในช่วงการอยู่เดือนจำเนกตามช่วงเวลาและความเชื่อ

ช่วงเวลา	อาหารที่รับประทานได้	ความเชื่อ
10 วันแรก	- ข้าวสวยที่หุงเสร็จใหม่ๆ นิ่ม และอุ่น	- ช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย
หลังคลอด	- ไก่เมืองต้ม ปรุงสุกใหม่และอุ่น (ถ้าเป็นไก่กระดูกดำยิ่งดี) ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำป่น	- บำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย - ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำมีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอดและช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมน้ำนมสร้างน้ำนมได้เร็ว
	- ไข่น้ำ ปรุงสุกใหม่และอุ่น ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำป่น	- บำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย - ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำมีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอดและช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมน้ำนมสร้างน้ำนมได้เร็ว
	- น้ำต้มสุกอุ่น	- ช่วยให้ความเย็นที่เกิดจากการคลอดถูกที่ค้างอยู่ในร่างกายละลายและถูกขับออกได้สะดวก

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ช่วงเวลา	อาหารที่รับประทานได้	ความเชื่อ
10-20 วัน หลังคลอด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวสวยที่หุงเสร็จใหม่ๆ นิ่มและอุ่น</li> <li>- ไข่เมืองต้มสมุนไพร ประงสุกใหม่และอุ่น ประงรสด้วยเกลือ และพริกไทยดำป่น</li> <li>- ไข่น้ำ ประงสุกใหม่และอุ่น ประงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำป่น</li> <li>- เนื้อหมูไม่ติดมันต้ม ประงรสด้วยเกลือ</li> <li>- น้ำต้มสุกอุ่น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย</li> <li>- บำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย เพิ่มปริมาณน้ำนม ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำ มีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอด และช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมน้ำนมสร้างน้ำนมได้เร็ว</li> <li>- บำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย เพิ่มปริมาณน้ำนม ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำ มีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอด และช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมน้ำนมสร้างน้ำนมได้เร็ว</li> <li>- บำรุงร่างกาย เพิ่มปริมาณน้ำนม</li> <li>- ช่วยให้เกิดเสียที่เกิดจากการคลอดบุตรที่ตั้งอยู่ในร่างกาย ละลายและถูกขับออกได้สะดวก</li> </ul>
มากกว่า 20 วัน หลังคลอด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวสวยหุงเสร็จใหม่ๆ นิ่มและอุ่น</li> <li>- ไข่เมืองต้มสมุนไพร ประงสุกใหม่และอุ่น ประงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำป่น</li> <li>- ไข่น้ำ ประงสุกใหม่และอุ่นๆ ประงรสด้วยเกลือ และพริกไทยดำป่น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย</li> <li>- บำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย เพิ่มปริมาณน้ำนม ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำ มีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอด และช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมน้ำนมสร้างน้ำนมได้เร็ว</li> <li>- บำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำ มีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอด และช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมน้ำนมสร้างน้ำนมได้เร็ว</li> </ul>

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ช่วงเวลา	อาหารที่รับประทานได้	ความเชื่อ
มากกว่า 20 วัน	- เนื้อหมูไม่ติดมันต้ม ปรุงรสด้วยเกลือ	- บำรุงร่างกาย เพิ่มปริมาณน้ำนม
หลังคลอด(ต่อ)	- น้ำต้มสุกอุ่น	- ช่วยให้เกิดเสียที่เกิดจากการคลอดลูก ที่ค้างอยู่ในร่างกายละลายและถูกขับ ออกได้สะดวก
	- ถั่วฝักยาว ผักขมต้มหรือลวก	- บำรุงร่างกาย และเพิ่มปริมาณเส้นใย อาหาร

จากตารางที่ 4.4 พบว่าอาหารที่หญิงชาววังคลอดบุตรรับประทานในช่วงการอยู่เดือนจำเนกตามช่วงเวลาและความเชื่อ สรุปได้ดังนี้

**10 วันแรกหลังคลอด** รับประทานข้าวสวยที่หุงเสร็จใหม่ๆ นิ่มและอุ่น เชื่อว่าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมทั้งรับประทานไก่เมืองต้มสมุนไพรและไข่น้ำ ปรุงสุกใหม่และอุ่น ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำป่น เชื่อว่าจะช่วยบำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำมีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอดและช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมาน้ำนมสร้างน้ำนมได้เร็ว และดื่มน้ำต้มสุกอุ่น เชื่อว่าจะช่วยให้เลือดเสียที่เกิดจากการคลอดลูกที่ค้างอยู่ในร่างกายละลายและถูกขับออกได้สะดวก

**10-20 วันหลังคลอด** รับประทานข้าวสวยที่หุงเสร็จใหม่ๆ นิ่มและอุ่น เชื่อว่าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมทั้งรับประทานไก่เมืองต้มสมุนไพรและไข่น้ำ ปรุงสุกใหม่และอุ่น ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำป่น เชื่อว่าจะช่วยบำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำมีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอดและช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมาน้ำนมสร้างน้ำนมได้เร็ว รับประทาน เนื้อหมูไม่ติดมันต้ม ปรุงรสด้วยเกลือ เชื่อว่าจะช่วยบำรุงร่างกาย เพิ่มปริมาณน้ำนม และดื่มน้ำต้มสุกอุ่น เชื่อว่าจะช่วยให้เลือดเสียที่เกิดจากการคลอดลูกที่ค้างอยู่ในร่างกายละลายและถูกขับออกได้สะดวก

**มากกว่า 20 วันหลังคลอด** รับประทานข้าวสวยที่หุงเสร็จใหม่ๆ นิ่มและอุ่น เชื่อว่าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมทั้งรับประทานไก่เมืองต้มสมุนไพรและไข่น้ำ ปรุงสุกใหม่และอุ่น ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำป่น เชื่อว่าจะช่วยบำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำมีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอดและช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมาน้ำนมสร้าง

น้ำหนักได้เร็ว รับประทานเนื้อหมูไม่ติดมันต้มปรุงรสด้วยเกลือ เชื่อว่าช่วยบำรุงร่างกายและเพิ่มปริมาณน้ำนม นอกจากนี้มีการรับประทานผัก ได้แก่ ถั่วฝักยาว ผักขมต้มหรือลวก เพื่อบำรุงร่างกายและเพิ่มปริมาณเส้นใยอาหาร และดื่มน้ำต้มสุกอุ่น เชื่อว่าจะช่วยให้เลือดเสียที่เกิดจากการคลอดลูกที่ค้างอยู่ในร่างกายละลายและถูกขับออกได้สะดวก

ตาราง 4.5 อาหารที่หญิงชาวม้งคลอดบุตรรับประทานในช่วงการอยู่เดือนจำแนกตามช่วงเวลาและความเชื่อ

ช่วงเวลา	อาหารที่รับประทาน	ความเชื่อ
10 วันแรก หลังคลอด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวจ้าวที่หุงไว้นาน เย็นและแข็ง</li> <li>- ข้าวเหนียว</li> <li>- ไข่พันธุเนื้อหรือพันธุไข่ เพราะมีไขมันมาก</li> <li>- เนื้อหมู</li> <li>- ผักทุกชนิด</li> <li>- ผลไม้ทุกชนิด</li> <li>- อาหารทุกชนิดที่ปรุงนานจนเย็นแล้ว</li> <li>- น้ำเย็น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การรับประทานข้าวจ้าวที่เย็นและแข็ง อาจทำให้ผิเค็ดือน และไม่สบายเมื่ออายุมาก</li> <li>- การรับประทานข้าวเหนียวอาจทำให้ผิเค็ดือน และไม่สบายเมื่ออายุมาก</li> <li>- มีปริมาณไขมันมาก ส่งผลให้รับประทานอาหารได้น้อย</li> <li>- เมื่อนำมาประกอบอาหารถูกความร้อนจะทำให้แข็ง ต้องออกแรงในการเคี้ยวอาจผิเค็ดือน</li> <li>- กลิ่นเหม็นเขียว แรงอาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะเป็นลมหมดสติได้</li> <li>- เป็นอาหารเย็น อาจทำให้ผิเค็ดือน</li> <li>- ไม่สบายเมื่อมีอายุมาก</li> <li>- อาจทำให้ผิเค็ดือนได้</li> <li>- อาจทำให้เลือดเสียในร่างกายแข็งตัว</li> <li>- ขับออกได้ยาก</li> </ul>
11-20 วัน หลังคลอด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวจ้าวที่หุงไว้นาน เย็นและแข็ง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การรับประทานข้าวจ้าวที่เย็นและแข็ง อาจทำให้ผิเค็ดือน และไม่สบายเมื่ออายุมาก</li> </ul>



ตาราง 4.5 (ต่อ)

ช่วงเวลา	อาหารที่รับประทาน	ความเชื่อ
11-20 วัน หลังคลอด(ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวเหนียว</li> <li>- ไข่พันธุ้เนื้อหรือพันธุ้ไข่ เพราะมีไขมันมาก และเนื้อหมูติดมันมาก</li> <li>- ผักทุกชนิด</li> <li>- ผลไม้ทุกชนิด</li> <li>- อาหารทุกชนิดที่ปรุงนานจนเย็นแล้ว</li> <li>- น้ำเย็น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การรับประทานข้าวเหนียวอาจทำให้ผิวดูเดือน และไม่สบายเมื่ออายุมาก</li> <li>- มีปริมาณไขมันมาก ส่งผลให้รับประทานอาหารได้น้อย</li> <li>- กลิ่นเหม็นเขียวแรงทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะเป็นลมหมดสติและผิวดูเดือน</li> <li>- เป็นอาหารเย็นทำให้ผิวดูเดือนไม่สบายเมื่อ มีอายุมาก</li> <li>- ทำให้ผิวดูเดือน</li> <li>- ทำให้เลือดเสียในร่างกายแข็งตัว ขับออกได้ยาก</li> </ul>
มากกว่า 20 วัน หลังคลอด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวเจ้าที่หุงไว้นาน เย็นและแข็ง</li> <li>- ข้าวเหนียว</li> <li>- ไข่พันธุ้เนื้อหรือพันธุ้ไข่ เพราะมีไขมันมากและเนื้อหมูติดมันมาก</li> <li>- ผักทุกชนิดยกเว้นถั่วฝักยาวและฝักขม</li> <li>- ผลไม้ทุกชนิด</li> <li>- อาหารทุกชนิดที่ปรุงนานจนเย็นแล้ว</li> <li>- น้ำเย็น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การรับประทานข้าวเจ้าที่เย็นและแข็งอาจทำให้ผิวดูเดือน และไม่สบายเมื่ออายุมาก</li> <li>- การรับประทานข้าวเหนียวอาจทำให้ผิวดูเดือน และไม่สบายเมื่ออายุมาก</li> <li>- มีปริมาณไขมันมาก ส่งผลให้รับประทานอาหารได้น้อย</li> <li>- กลิ่นเหม็นเขียวแรงทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะเป็นลมหมดสติและผิวดูเดือน</li> <li>- เป็นอาหารเย็นทำให้ผิวดูเดือน ไม่สบายเมื่อมีอายุมาก</li> <li>- ทำให้ผิวดูเดือน</li> <li>- ทำให้เลือดเสียในร่างกายแข็งตัว ขับออกได้ยาก</li> </ul>

จากตาราง 4.5 พบว่าอาหารที่หญิงชาวเมืองคลองบุตรรับประทานในช่วงการอยู่เดือน  
จำแนกตามช่วงเวลาและความเชื่อ สรุปได้ดังนี้

**10 วันแรกหลังคลอด** งดรับประทานข้าวจ้าวที่หุงไว้นาน เย็นและแข็ง เชื่อว่าการรับประทาน  
ข้าวจ้าวที่เย็นและแข็ง อาจทำให้ผิวดูเหี่ยวและไม่สบายเมื่ออายุมาก งดรับประทานข้าวเหนียว  
เชื่อว่าการรับประทานข้าวเหนียวอาจทำให้ผิวดูเหี่ยวและไม่สบายเมื่ออายุมาก งดรับประทาน  
ไก่พันธุเนื้อหรือพันธุไข่เพราะมีไขมันมาก เชื่อว่าอาหารที่มีไขมันมากส่งผลให้รับประทานอาหาร  
ได้น้อย งดรับประทานเนื้อหมู เชื่อว่าเมื่อนำมาประกอบอาหารถูกความร้อนจะทำให้แข็ง ต้อง  
ออกแรงในการเคี้ยว อาจผิวดูเหี่ยวได้ งดรับประทานผักทุกชนิด เชื่อว่าผักมีกลิ่นเหม็นเขียวแรง  
อาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะเป็นลมหมดสติ งดรับประทานผลไม้ทุกชนิด เชื่อว่าผลไม้เป็น  
อาหารเย็น อาจทำให้ผิวดูเหี่ยวเมื่อมีอายุมาก และงดรับประทานอาหารทุกชนิดที่ปรุงนาน  
จนเย็นแล้ว เชื่อว่าอาจทำให้ผิวดูเหี่ยวได้ นอกจากนี้ห้ามดื่มน้ำเย็น เชื่อว่าอาจทำให้เลือดเสียใน  
ร่างกายแข็งตัว ขับออกได้ยาก

**11-20 วันหลังคลอด** งดรับประทานข้าวจ้าวที่หุงไว้นาน เย็นและแข็ง เชื่อว่าการรับประทาน  
ข้าวจ้าวที่เย็นและแข็ง อาจทำให้ผิวดูเหี่ยวและไม่สบายเมื่ออายุมาก งดรับประทานข้าวเหนียว  
เชื่อว่าการรับประทานข้าวเหนียวอาจทำให้ผิวดูเหี่ยวและไม่สบายเมื่ออายุมาก งดรับประทาน  
ไก่พันธุเนื้อหรือพันธุไข่เพราะมีไขมันมาก เชื่อว่ามีปริมาณไขมันมากส่งผลให้รับประทานอาหาร  
ได้น้อย งดรับประทานผักทุกชนิด เชื่อว่าผักมีกลิ่นเหม็นเขียวแรงอาจทำให้เกิดอาการวิงเวียน  
ศีรษะเป็นลมหมดสติ งดรับประทานผลไม้ทุกชนิด เชื่อว่าผลไม้เป็นอาหารเย็น อาจทำให้ผิวดูเหี่ยว  
และไม่สบายเมื่อมีอายุมาก และงดรับประทานอาหารทุกชนิดที่ปรุงนานจนเย็นแล้ว เชื่อว่าอาจทำให้  
ผิวดูเหี่ยวได้ นอกจากนี้ห้ามดื่มน้ำเย็น เชื่อว่าอาจทำให้เลือดเสียในร่างกายแข็งตัว ขับออกได้ยาก

**มากกว่า 20 วันหลังคลอด** งดรับประทานข้าวจ้าวที่หุงไว้นาน เย็นและแข็ง  
เชื่อว่าการรับประทานข้าวจ้าวที่เย็นและแข็ง อาจทำให้ผิวดูเหี่ยวและไม่สบายเมื่ออายุมาก งด  
รับประทานข้าวเหนียว เชื่อว่าการรับประทานข้าวเหนียวอาจทำให้ผิวดูเหี่ยวและไม่สบายเมื่ออายุ  
มาก งดรับประทานไก่พันธุเนื้อหรือพันธุไข่เพราะมีไขมันมาก เชื่อว่าอาหารที่มีไขมันมากส่งผล  
ให้รับประทานอาหารได้น้อย งดรับประทานผักทุกชนิดยกเว้นถั่วฝักยาวและผักขม เชื่อว่าผักมี  
กลิ่นเหม็นเขียวแรงอาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะเป็นลมหมดสติ งดรับประทานผลไม้ทุกชนิด  
เชื่อว่าเป็นอาหารเย็น อาจทำให้ผิวดูเหี่ยวเมื่อมีอายุมาก และงดรับประทานอาหาร  
ทุกชนิดที่ปรุงนานจนเย็นแล้ว เชื่อว่าอาจทำให้ผิวดูเหี่ยวได้ นอกจากนี้ห้ามดื่มน้ำเย็น เชื่อว่าอาจ  
ทำให้เลือดเสียในร่างกายแข็งตัว ขับออกได้ยาก

การปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้งที่ผ่านการคลอดบุตรไม่เกิน 1 ปี แบ่งได้เป็น 2 ช่วงเวลา ได้แก่

1. ช่วงเวลาหลังคลอดระหว่างพักฟื้นอยู่ในโรงพยาบาล มีการปฏิบัติดังนี้

1.1 การปฏิบัติตัว ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลในเรื่อง การดูแลแผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัด การรับประทานยาบำรุง การลุกเดินเพื่อให้ น้ำคาวปลาไหลได้ดี การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายมีการแปรงฟัน ล้างหน้าและล้างมือด้วยน้ำอุ่น ญาติจะเตรียมน้ำอุ่นจากบ้าน กรณีที่โรงพยาบาลไม่มีน้ำอุ่นไว้บริการ ส่วนการอาบน้ำสระผมนั้นถ้าเป็นคนไข้พิเศษซึ่งทางโรงพยาบาลมีน้ำอุ่นไว้บริการจะอาบน้ำสระผมทำความสะอาดร่างกายประมาณวันที่ 3 หลังคลอด แต่ถ้าอยู่ตึกสามัญทั่วไปซึ่งทางโรงพยาบาลไม่มีน้ำอุ่นไว้บริการจะไม่อาบน้ำสระผมตลอดช่วงพักฟื้นขณะอยู่ในโรงพยาบาล มีเพียงการเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นที่ญาติเตรียมจากบ้านไปเท่านั้น และมีการตรวจหลังคลอดเมื่อครบ 6 สัปดาห์

1.2 การเลี้ยงดูบุตร มีการให้บุตรดูดนม การอาบน้ำ การทำความสะอาดสะดือ การตรวจเช็คร่างกายบุตร รวมทั้งฉีดวัคซีนตามช่วงอายุด้วย

2. ช่วงพักฟื้นและอยู่เดือนที่บ้าน ปฏิบัติตัวตามความเชื่อซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากผู้สูงอายุอย่างเคร่งครัด ดังนี้

2.1 การปฏิบัติตัว ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพักผ่อน งดทำงาน เพราะเชื่อว่าการพักผ่อนช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติได้เร็ว หญิงหลังคลอดและบุตรอยู่ในบ้านห้ามออกนอกบ้าน โดยเฉพาะช่วง 20 วันแรกหลังคลอด เพราะเชื่อว่าร่างกายยังไม่แข็งแรง อาจเป็นลมหมดสติได้ และยังมีกลิ่นของน้ำคาวปลา ซึ่งหากสิ่งชั่วร้ายได้กลิ่นและตามมารังควานบุตร ส่งผลให้บุตรไม่สบาย ร้องไห้ งอแงและบุตรอาจถูกทำร้ายได้ นอกจากนี้หญิงหลังคลอดต้องนอนในท่าศีรษะสูง โดยใช้ผ้าหรือหมอนหนุนศีรษะ เพราะเชื่อว่าหญิงหลังคลอดยังมีเลือดเสียอยู่ในร่างกาย จำเป็นต้องนอนหนุนหมอนสูง ถ้านอนราบเลือดเสียอาจไหลย้อนกลับไปเป็นส่วนของหัวใจและศีรษะและอาจทำให้เสียชีวิตได้ รวมทั้งเชื่อว่าการนอนหนุนหมอนสูงยังช่วยให้น้ำคาวปลาไหลได้ดีอีกด้วย ห้ามเข้าบ้านผู้อื่นตลอดระยะเวลาที่อยู่เดือน โดยเฉพาะบ้านที่มีการติดตั้งหิ้งบูชาบรรพบุรุษและใช้ประกอบพิธีกรรมต่างๆ รวมทั้งบ้านของญาติใกล้ชิดด้วย เพราะเชื่อว่าหญิงหลังคลอดมีภาวะร่างกายที่ไม่สะอาด เนื่องจากมีกลิ่นคาวของเลือดและน้ำคาวปลา อาจทำให้ผีดิบบรรพบุรุษได้เพราะผีไม่ชอบ

ส่วนการแต่งกายนั้นให้สวมเสื้อผ้าหนาๆ แขนยาว สวมหมวกและถุงเท้าเพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เพราะเชื่อว่าหลังคลอดร่างกายอยู่ในภาวะเย็น ไม่ปกติ อาจมีอาการผัดเดียน โดยจะแสดงอาการเมื่ออายุมากขึ้น ได้แก่ มีความรู้สึกหนาวเย็นตามศีรษะ เย็นตามฝ่ามือฝ่าเท้า จึงควรเพิ่มความอบอุ่น

ให้ร่างกายเพื่อให้กลับสู่ภาวะปกติ ใช้น้ำฝืดๆ รัศหน้าท้องให้แน่นเพื่อช่วยพยุงท้องที่หย่อนยานจากการตั้งครรภ์และคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว การใช้ผ้ารัดหน้าท้องนี้จะทำได้เฉพาะหญิงหลังคลอดที่คลอดลูกด้วยวิธีปกติ ส่วนวิธีผ่าตัดคลอดนั้นไม่สามารถทำได้เพราะจะทำให้เจ็บแผล การอาบน้ำทำความสะอาดและชำระล้างร่างกายด้วยน้ำอุ่น ห้ามใช้น้ำเย็น เพราะเชื่อว่าจะทำให้ผิวดูเหี่ยวและไม่สบาย เมื่อมีอายุมาก การสระผมค่อยๆ ไม่เกาหนังศีรษะ เพราะทำให้เจ็บหนังศีรษะได้ ในสมัยก่อนมีการอาบน้ำต้มสมุนไพรเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติโดยเร็วและป้องกันอาการผิวดูเหี่ยว แต่ปัจจุบันไม่นิยมแล้ว เพราะสมุนไพรหายาก และขาดผู้รู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้เพื่อการนี้

2.2 การเลี้ยงบุตร มีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อาบน้ำสระผมให้บุตรวันละครึ่งสัปดาห์ สวมหมวกและห่อด้วยผ้าอ้อม ไม่ตากผ้าอ้อมนอกร้านหรือในที่ที่มีแดดจัด ให้ตากในบ้านหรือใต้ชายคา เพราะเชื่อว่าผิอาจได้กลิ่นบุตรจากผ้าอ้อมและตามมารังควาน ทำให้บุตรร้องไห้แงและอาจทำร้ายหรือเอาชีวิตบุตรได้ การดูแลสะดือของบุตรส่วนใหญ่ปฏิบัติตามคำแนะนำของพยาบาลพบว่าหญิงหลังคลอด 1 คน เก็บสะดือของบุตรที่หลุดและห่อด้วยผ้าเก็บไว้ เพื่อนำมาห้อยคอบุตรตามคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ เพราะเชื่อว่าจะช่วยคุ้มครองบุตรให้พ้นภัยต่างๆ ได้

นอกจากข้อปฏิบัติสำหรับหญิงหลังคลอดชาวม้งแล้ว ยังมีข้อปฏิบัติสำหรับบุคคลอื่นในเรื่องของการเยี่ยมหญิงหลังคลอด ซึ่งบ้านที่มีหญิงคลอดบุตรใหม่จะมีการปักตะแหลว (รูปในภาคผนวก) เป็นเครื่องจักรสานจากไม้ไผ่ที่ปักไว้หน้าประตูบ้านเพื่อใช้สำหรับป้องกันสิ่งชั่วร้าย และเป็นสัญลักษณ์ให้ทราบว่าบ้านหลังนั้นมีหญิงคลอดบุตรใหม่ เพราะชาวม้งมีความเชื่อว่าถ้าหญิงที่ตั้งครรภ์หรือสามีเข้าไปในบ้านที่มีหญิงคลอดบุตรใหม่จะนำเอาบ้านของหญิงคลอดบุตรใหม่ไป ส่งผลให้ไม่มีน้ำนมเลี้ยงบุตรหรือมีแต่ไปริมาณมีเพียงพอ ถ้าเกิดกรณีเช่นนี้ให้สามีของหญิงคลอดใหม่ตามไปเอาบ้านคืนโดยทำพิธีเรียกน้ำนมพร้อมกับหีบข้าวสารหนึ่งกำมือ และเงินจำนวนหนึ่ง(จำนวนเท่าไรก็ได้เพื่อทำเป็นพิธี) จากบ้านของหญิงตั้งครรภ์กลับไปที่บ้านของตัวเอง จากนั้นนำสิ่งของที่หีบมาไปวางไว้ ณ มุมใดมุมหนึ่งในห้องนอนของบุตร หญิงคลอดบุตรใหม่จะมีน้ำนมเลี้ยงบุตรเช่นเดิม หรือถ้าบุคคลอื่นที่ไม่ได้ตั้งครรภ์มีฐานะจำเป็นต้องเข้าบ้านหลังที่มีหญิงคลอดบุตรใหม่ก็สามารถทำได้ แต่ก่อนที่จะเข้าบ้านต้องถอดรองเท้าไว้นอกร้านรวมทั้งไม่นำกระเป๋ากลับมา หรือสิ่งของเข้าไป เพราะเชื่อว่าอุปกรณ์เหล่านั้นจะนำเอาบ้านออกไปด้วยเช่นกัน และผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า หญิงหลังคลอดทุกคนเลี้ยงบุตรด้วยนมตนเอง ไม่พบปัญหา น้ำนมไม่เพียงพอหรือน้ำนมแห้งและทุกคนมีความตั้งใจจะเลี้ยงบุตรด้วยนมตนเองจนถึงหนึ่งปี ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดี๋ยวน้อย 6 เดือน

ภายหลังการคลอดเพื่อให้หญิงหลังคลอดและบุตรมีร่างกายแข็งแรงและปลอดภัย ได้มีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตนตลอดช่วงการอยู่เดือน รวมทั้งมีการประกอบพิธีกรรมต่างๆ เพื่อปกป้องคุ้มครองบุตร ดังนี้

1. พิธีสู่วัณญ์และตั้งชื่อ (สูปลี่) เป็นพิธีที่ทำเมื่อบุตรเกิดได้ 3 วันเพื่อตั้งชื่อและสู่วัณญ์บุตร มีการฆ่าไก่เพศผู้ 3 ตัวและเพศเมีย 1 ตัว โดยไก่เพศผู้และไก่เพศเมียคู่แรกพร้อมด้วยไข่ไก่ 1 ฟอง รูป 3 ดอกและเทียน 1 เล่ม ใช้สำหรับสู่วัณญ์และตั้งชื่อให้บุตร ส่วนไก่เพศผู้ตัวที่ 2 ใช้เพื่อเช่นไหว้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับและแจ้งให้ทราบว่ามีสมาชิกเกิดใหม่ในครอบครัวขอให้ช่วยปกป้องคุ้มครองให้ปลอดภัยและมีสุขภาพแข็งแรง ไก่เพศผู้ตัวที่เหลือใช้สำหรับเช่นไหว้ขอบคุณพ่อเกิดแม่เกิดที่ส่งบุตรมาเกิด พิธีสู่วัณญ์และตั้งชื่อนี้กระทำโดยผู้อาวุโสซึ่งมีความรู้และความเชี่ยวชาญด้านพิธีกรรมประจำตระกูลแซ่

2. พิธีโกนผม (ถ่ายปรี้อเฮา) เป็นการโกนผมของบุตรโดยพ่อหรือแม่ และโกนผมภายใน 1 เดือน ถ้าบุตรอายุมากอาจดั้นเก้งทำให้โกนลำบาก ชาวเมืองเชื่อว่าการโกนผมทำเพื่อป้องกันไม่ให้บุตรตกใจง่ายหรือกลัวเสียงดัง เช่น เสียงฟ้าร้อง เป็นต้น และยังเชื่อว่าจะทำให้ผมที่ขึ้นใหม่ดกดำและสวยงาม

3. พิธีลงผี (อัวเน้ง) เป็นพิธีที่ทำเมื่อบุตรมีอายุครบ 1 เดือนโดยหอมทรงในหมู่บ้าน เป็นพิธีเพื่อปัดเป่าสิ่งชั่วร้าย รวมทั้งอัญเชิญผีบรรพบุรุษที่ล่วงลับและผีบ้านผีเรือน ให้ช่วยปกป้องคุ้มครองบุตรให้พ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง เมื่อประกอบพิธีนี้แล้วสามารถพาบุตรออกนอกบ้านได้ เพราะเมื่อออกเดือนหญิงชาวเมืองต้องปฏิบัติหน้าที่ภรรยาที่ดีเช่นเดิม คือ หุงหาอาหาร ทำงานบ้าน เลี้ยงบุตร รวมทั้งทำไร่ทำสวนและจำเป็นต้องพาบุตรไปด้วย