

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้พบว่าแบบอิสระ เรื่อง ความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้ง เก็บข้อมูลด้วยแบบบันทึกโดยดูจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและการสัมภาษณ์เชิงลึกหญิงชาวม้งที่คลอดบุตรไม่เกิน 1 ปี จำนวน 15 คน และหญิงสูงอายุชาวม้ง จำนวน 5 คน นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์เชิงสถิติโดยหาค่าความถี่และร้อยละ และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป หญิงหลังคลอดชาวม้งที่ผ่านการคลอดบุตรไม่เกิน 1 ปี อยู่บ้านน้ำเป็น หมู่ที่ 1 ตำบลปากกลาง อำเภอปัว จังหวัดน่าน มีอายุอยู่ระหว่าง 19-30 ปี ร้อยละ 66.70 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 73.30 ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 80.00 มีสมาชิกในครอบครัวจำนวน 5-10 คน ร้อยละ 73.30 เป็นการตั้งครรภ์ลำดับที่ 2 ร้อยละ 33.30 มีค่าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ 18.00-23.00 กิโลกรัม/เมตร² ร้อยละ 60.00 มีน้ำหนักเพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ระหว่าง 5-10 กิโลกรัม ร้อยละ 66.70 ฝากครรภ์ที่สถานอนามัย ร้อยละ 93.30 และจำนวนครั้งของการฝากครรภ์น้อยกว่า 10 ครั้ง ร้อยละ 66.70 ทุกคนคลอดบุตรที่โรงพยาบาลชุมชนด้วยการคลอดปกติ ร้อยละ 93.30 บุตรเพศชาย ร้อยละ 60.00 มีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 3,000 กรัม ร้อยละ 60.00 และจำนวนวันที่นอนโรงพยาบาลหลังคลอดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน ร้อยละ 93.30

ความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้ง สรุปได้ดังนี้ ในระยะ 10 วันแรกหลังคลอด รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และอุ่น ได้แก่ ข้าวสวยที่หุงเสร็จใหม่ๆ นึ่งและอุ่น เชื่อช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย ใ้ไก่เมืองต้มและไข่น้ำ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำป่น เชื่อว่าช่วยบำรุงและเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำ มีสรรพคุณแก้อาการปวดท้องหลังคลอดและช่วยให้เลือดสูบฉีดดี ต่อมาน้ำนมสร้างน้ำนมได้เร็ว ต้มน้ำดื่มสุกอุ่น ช่วยให้เลือดเสียที่เกิดจากการคลอดที่ค้างอยู่ในร่างกายละลายและถูกขับออกได้สะดวก ระยะ 11-20 วันหลังคลอด รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และอุ่น เช่นเดียวกับระยะ 10 วันแรกหลังคลอด สามารถใส่ตะไคร้หั่นเป็นท่อนในไก่เมืองต้มได้ และรับประทานเนื้อหมูไม่ติดมันต้ม ปรุงรสด้วยเกลือ เชื่อว่าจะช่วยบำรุงร่างกาย และช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม ระยะหลังคลอดมากกว่า 20 วัน รับประทาน

อาหารที่ปรุงสุกใหม่และอุ่นเช่นเดียวกับระยะ 20 วันที่ผ่านมา รับประทานไก่เมืองต้มใส่สมุนไพรพื้นบ้านซึ่งเชื่อว่าช่วยบำรุงร่างกายและเจริญอาหาร รับประทานผักบางชนิดได้ คือ ถั่วฝักยาวและฝักขม ประกอบอาหารด้วยการต้มหรือลวก เชื่อว่าช่วยบำรุงร่างกายและเพิ่มปริมาณเส้นใยอาหาร

ความเชื่อและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้ง แบ่งได้เป็น 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงเวลาหลังคลอดที่นอนพักอยู่ในโรงพยาบาล ทุกคนให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลในเรื่องการดูแลแผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัด การรับประทานยาบำรุง การลุกเดินเพื่อให้น้ำคาวปลาไหลได้ดี การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายมีการแปรงฟันล้างหน้าและล้างมือด้วยน้ำอุ่น ญาติจะเตรียมน้ำอุ่นจากบ้านกรณีที่โรงพยาบาลไม่มีน้ำอุ่นไว้บริการ ส่วนการอาบน้ำสระผมนั้นถ้าเป็นคนไข้พิเศษซึ่งทางโรงพยาบาลมีน้ำอุ่นไว้บริการจะอาบน้ำสระผมทำความสะอาดร่างกายประมาณวันที่ 3 หลังคลอด แต่ถ้านอนตึกสามัญทั่วไปซึ่งทางโรงพยาบาลไม่มีน้ำอุ่นไว้บริการจะไม่อาบน้ำสระผมตลอดช่วงพักฟื้นขณะอยู่ในโรงพยาบาลเพียงเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นที่ญาติเตรียมจากบ้านเท่านั้น และมีการตรวจหลังคลอดเมื่อครบ 6 สัปดาห์

ช่วงพักฟื้นและอยู่เดือนที่บ้าน มีการอยู่เดือนเป็นเวลา 30 วัน ปฏิบัติตัวตามความเชื่อซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากผู้สูงอายุอย่างเคร่งครัด ได้แก่ ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพักผ่อน งดทำงานเพราะเชื่อว่าช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติได้โดยเร็ว นอนในท่าศีรษะสูง เพราะเชื่อว่านอนราบเลือดเลี้ยวอาจไหลย้อนไปที่หัวใจและศีรษะทำให้หญิงหลังคลอดเสียชีวิตได้ นอนหนุนหมอนสูงช่วยให้น้ำคาวปลาไหลได้ดี ใช้ผ้าผืนยาวๆ รัดหน้าท้องให้แน่นเพื่อให้ช่วยพยุงหน้าท้องที่หย่อนยานจากการตั้งครรภ์และคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว สวมเสื้อผ้าหนาๆ แขนยาว สวมหมวกและถุงเท้า เพื่อช่วยให้อุณหภูมิร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ อาบน้ำสระผมชำระล้างร่างกายด้วยน้ำอุ่น ไม่ควรใช้น้ำเย็นเพราะเชื่อว่าจะทำให้ผิวดูไม่สบายเมื่ออายุมาก ให้หญิงหลังคลอดและบุตรอยู่แต่ในบ้าน เพราะเชื่อร่างกายยังไม่แข็งแรงอาจเป็นลมหมดสติ ห้ามตากผ้าอ้อมนอกบ้านหรือในที่แดดจัด เพราะเชื่อว่าผิอาจไต่กลิ่นบุตรจากผ้าอ้อมจะตามมารังควาน และหญิงหลังคลอดไม่ควรเข้าบ้านผู้อื่นตลอดระยะเวลาที่อยู่เดือนเพราะเชื่อว่าหลังคลอดมีภาวะร่างกายไม่สะอาดคือมีกลิ่นคาวของเลือดและน้ำคาวปลา

นอกจากความเชื่อเรื่องอาหารที่รับประทานและการปฏิบัติตัวหลังคลอดแล้ว ชาวม้งยังมีการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ตามความเชื่อของชนเผ่าเพื่อปกป้องคุ้มครองบุตร ได้แก่ พิธีสูขวัญและตั้งชื่อ เป็นการเซ่นไหว้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับและแจ้งให้ทราบว่าสมาชิกเกิดใหม่ในครอบครัวขอให้ช่วยปกป้องคุ้มครองรักษาให้ปลอดภัย มีสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งเซ่นไหว้ขอบคุณพ่อเกิด

แม่เกิดที่ส่งบุตรมาเกิด พิธีโกนผม เป็นการโกนผมของบุตรโดยพ่อหรือแม่ ชาวม้งเชื่อว่าพิธีโกนผมบุตรทำให้เด็กเป็นคนกล้าไม่ตกใจง่าย ไม่กลัวเสียงดัง และยังเชื่อว่าผมที่ขึ้นใหม่จะดกดำและสวยงาม พิธีกรรมลงผี (อ้วเน้ง) กระทำเมื่อบุตรอายุครบ 1 เดือน เพื่อแจ้งให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับและสิ่งศักดิ์สิทธิ์รับทราบและขอช่วยปกป้องคุ้มครองรักษาบุตรให้ปลอดภัย เมื่อทำพิธีนี้แล้วจึงสามารถนำบุตรไปนอกบ้านได้

การอภิปรายผล

ประชากรที่ศึกษามีอายุระหว่าง 19-30 ปี เป็นช่วงอายุที่เหมาะสมสำหรับการตั้งครรภ์ เนื่องจากร่างกายมีพัฒนาการและเจริญเต็มที่จัดอยู่ในวัยผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เหมาะสม (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2548) การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาซึ่งเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ช่วยให้สามารถอ่าน ฟังและโต้ตอบได้ จึงช่วยให้ประชากรเรียนรู้และเข้าใจคำแนะนำในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด เช่น การตรวจครรภ์ตามนัด การรับประทานยาบำรุง การฉีดวัคซีน การคลอดที่โรงพยาบาล การปฏิบัติตัว รวมทั้งการเลี้ยงบุตรได้ดีและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้อย่างเหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุตร ส่วนอาชีพพบว่าการประกอบอาชีพรับจ้างนับเป็นการปรับบทบาทของหญิงชาวม้งจากในอดีตที่ต้องทำงานบ้าน เลี้ยงบุตรและทำงานในไร่สวน เปลี่ยนมาช่วยครอบครัวหารายได้เพื่อจุนเจือครอบครัวอีกทางหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับสภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบัน แสดงถึงการเปิดรับวัฒนธรรมจากสังคมภายนอกชุมชนและการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามสิ่งแวดล้อม ขนาดของครอบครัวส่วนใหญ่มีสมาชิกครอบครัวจำนวน 5-10 คน ประกอบด้วย พ่อ แม่ บุตรและหลาน เป็นการดำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาติพันธุ์ม้งที่นิยมอยู่แบบครอบครัวขยาย เกิดผลดีทางด้านจิตใจ คือ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้นำครอบครัวและเป็นที่ปรึกษาแก่บุตรหลาน มีความภาคภูมิใจและมีความสุขที่บุตรหลานให้ความเคารพนับถือและขอคำปรึกษา เช่น ย่าซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีบทบาทดูแลและมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของลูกสะใภ้ หลานสะใภ้ในครอบครัว บุตรหลานให้การเลี้ยงดูและดูแลพ่อแม่เป็นการตอบแทนพระคุณซึ่งแสดงถึงความกตัญญูที่พึงปฏิบัติต่อบุพการีและผู้มีพระคุณ เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวอีกด้วย การตั้งครรภ์นั้นส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ลำดับที่ 2 ร้อยละ 33.30 แสดงถึงการยอมรับการวางแผนครอบครัวและเว้นระยะห่างของการตั้งครรภ์ การวางแผนครอบครัวเป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ครอบครัวมีความพร้อมโดยเริ่มจากการเลือกคู่ครอง การเลือกที่อยู่อาศัยและอาชีพ การแต่งงาน การมีบุตรและการเว้นช่วงระยะห่างของการมีบุตรที่เหมาะสม รวมทั้งการเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดี มีคุณภาพและมีความสุข มีผลเพื่อให้เกิดความสุข ความเหมาะสม

ทางสังคม เศรษฐกิจ แก่ตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการนำพาครอบครัวให้มีความสุขและเป็นแหล่งสร้างคนที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติ (สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย, 2551) นอกจากนี้ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ คือ 18.00-23.00 กิโลกรัม/ เมตร² ซึ่งเป็นภาวะโภชนาการที่ปกติเหมาะสมสำหรับการตั้งครรภ์ มีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์น้อย เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น และส่วนใหญ่มีน้ำหนักเพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ระหว่าง 5-10 กิโลกรัม ซึ่งน้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์นี้มีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ นั่นคือ ถ้าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ต่ำกว่าปกติ (< 18.00 กิโลกรัม/เมตร²) ควรมีน้ำหนักเพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ 12-18 กิโลกรัม ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ปกติ (18.00-23.00 กิโลกรัม/เมตร²) ควรมีน้ำหนักเพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ 10-15 กิโลกรัม และถ้าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์สูงกว่าปกติ (>23.00 กิโลกรัม/เมตร²) ควรมีน้ำหนักเพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ 7-10 กิโลกรัม ทั้งนี้เพื่อให้น้ำหนักของทารกแรกคลอดได้ตามเกณฑ์ คือ มากกว่า 2,500 กรัม เพราะน้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์สามารถใช้คาดคะเนน้ำหนักทารกแรกเกิดได้ตามกราฟโภชนาการ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546) ส่วนการฝากครรภ์นั้นส่วนใหญ่ฝากครรภ์ที่สถานอนามัยและทุกคนคลอดบุตรที่โรงพยาบาลชุมชน แสดงถึงการเข้าใจและการยอมรับวิธีการดูแลรักษาสุขภาพตามแพทย์แผนปัจจุบันของชาวม้งมากขึ้น

ความเชื่อเรื่องอาหารหลังคลอด หญิงชาวม้งหลังคลอดบุตรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และอุ่น ได้แก่ ข้าวสวยที่หุงเสร็จใหม่ๆ นุ่มและอุ่น ข้าวให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นแหล่งพลังงานสำคัญ ไข่ต้มและไข่ต้มน้ำปรุงรสด้วยเกลือให้สารอาหารโปรตีนช่วยในการสร้างน้ำนมและซ่อมแซมร่างกายของหญิงหลังคลอดให้คืนสู่ภาวะปกติ และได้รับธาตุโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) จากเกลือ เนื่องจากมีการสูญเสียน้ำและเลือดขณะคลอดและเสียเหงื่อขณะอยู่ไฟ อาจทำให้ร่างกายขาดโซเดียมคลอไรด์เกิดอาการอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เชื่องซึมหรือเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ การปรุงรสอาหารด้วยเกลือจึงช่วยทดแทนการสูญเสียโซเดียมคลอไรด์ (นพมาศ มานะเลิศเรืองกุล, 2546) และไข่แดงมีสารอาหารไขมันซึ่งให้พลังงานด้วย การดื่มน้ำต้มสุกอุ่นร่างกายได้รับน้ำซึ่งเป็นตัวทำลาย และหลังคลอด 20 วัน รับประทานถั่วฝักยาว ฝักขมต้มหรือลวกมีสารอาหารวิตามินและเกลือแร่ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานปกติและเส้นใยอาหารยังช่วยในการขับถ่ายได้ดี ส่วนผลไม้ไม่รับประทานเพราะเชื่อว่าผลไม้เป็นอาหารเย็นอาจทำให้ผิวดำและไม่สบายเมื่ออายุมาก และไม่รับประทานอาหารหมักดองเพราะเชื่อว่าจะทำให้บุตรท้องเดิน ซึ่งกระบวนการถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดองนั้นก่อให้เกิดกรดที่มีรสเปรี้ยวและอาจเกิดการปนเปื้อนถ้าการหมักดองไม่ได้มาตรฐานตามหลักสุขาภิบาลอาหาร หญิงหลังคลอดที่รับประทานอาหารหมักดองอาจเกิด

อาการท้องเดินและสามารถผ่านทางน้ำนมสู่บุตรที่ดูคนมมารดา ทำให้บุตรท้องเดินได้ จึงเป็นความเชื่อและการปฏิบัติที่ดี สอดคล้องกับข้อควรปฏิบัติสำหรับหญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตร ซึ่งแนะนำให้หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ยาสูบ เหล้าทุกชนิด และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2548) เมื่อพิจารณาตามหลักโภชนาการแล้ว หญิงหลังคลอดชาวเมืองรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ คือ ขาดอาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ผลไม้ต่างๆ ซึ่งให้สารอาหารเกลือแร่และวิตามินไม่ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการและไม่หลากหลายตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณสูง ซึ่งไม่ถูกต้องตามอัตราส่วนของพลังงานที่แนะนำ คือ ได้รับจากสารอาหารโปรตีน ร้อยละ 15-20 ของพลังงานทั้งหมด คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 50-60 ของพลังงานทั้งหมด ไขมัน ร้อยละ 25-30 ของพลังงานทั้งหมด ส่วนวิตามินและแร่ธาตุควรได้รับเพิ่มขึ้นกว่าปกติ โดยเฉพาะแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 (รุจิรา สัมมะสุต, 2541) และไม่สอดคล้องกับข้อแนะนำการรับประทานสำหรับหญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรในแต่ละวัน คือ ควรรับประทานเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์สุก 200-240 กรัม (1 ถ้วยตวง) และควรเป็นอาหารทะเล 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และรับประทานปลาหรือสัตว์เล็กๆ ที่รับประทานได้ทั้งกระดูก สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ไข่เป็ด ไข่ไก่ 1-2 ฟอง นมสด 2 แก้ว อาจเป็นนมถั่วเหลืองหรือเครื่องดื่มผสมนม เช่น ไมโล โอวัลติน ถั่วเมล็ดแห้งต้มสุก ½-1 ถ้วยตวง อาจเป็นเต้าหู้ขาวหรือเต้าหู้แข็ง ผักสีเขียวหรือสีเหลือง 2-3 ถ้วยตวง อาจเป็นผักสดหรือผักสุก ผลไม้ 5-6 ผล เช่น ส้มเขียวหวาน ชมพู ข้าวสอย 6-7 ถ้วยตวง ควรหุงแบบไม่ใช้น้ำ ไขมัน 3 ช้อนโต๊ะ ควรใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง (วลัย อินทรมพรรย์, 2542)

ความเชื่อเรื่องอาหารหลังคลอดของหญิงชาวเมืองที่ศึกษาในครั้งนี้อาจสอดคล้องกับการศึกษาของ Jaya Jambunathan (1995) ที่ศึกษาเรื่องแนวทางการปฏิบัติตัวตามความเชื่อและวัฒนธรรมของหญิงหลังคลอดชาวเมือง ในประชากรหญิงหลังคลอดชาวเมืองจากภาคเหนือของรัฐ Wisconsin ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าหญิงหลังคลอดชาวเมืองทุกคนปฏิบัติตามความเชื่อและวัฒนธรรมของชนเผ่าอย่างเคร่งครัด คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่จากไก่ ข้าวสอย ดื่มน้ำอุ่น เพื่อรักษาความอบอุ่นของร่างกาย ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงจากเนื้อวัวหรือเนื้อควาย เพราะเชื่อว่ามีไขมันสูงจะไปขัดขวางการขับเลือดเสียออกจากร่างกาย และไม่รับประทานผักเพราะเชื่อว่าจะทำให้ไม่สบาย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของลาวัลย์ สมบูรณ์ และเทียมศร ทองสวัสดิ์ (2543) เรื่องการปฏิบัติดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดชาวเขาในพื้นที่ปฏิบัติงานโครงการหลวงจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งสรุปว่าหญิงหลังคลอดทุกคนรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ แต่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน เพราะเลือกรับประทานอาหารตามความเชื่อของแต่ละชนเผ่า ดื่มน้ำอุ่นน้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน

การปฏิบัติตัวหลังคลอด หญิงชาวม้งที่คลอดบุตรทุกคนอยู่เดือนเป็นเวลา 1 เดือน และปฏิบัติตามข้อแนะนำของผู้สูงอายุอย่างเคร่งครัด คือ ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพักผ่อนเพื่อช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติได้โดยเร็ว และอยู่ในบ้านเพราะเชื่อร่างกายยังไม่แข็งแรงอาจเป็นลมหมดสติ ไม่ควรเข้าบ้านผู้อื่นตลอดระยะเวลาที่อยู่เดือน เพราะเชื่อว่าหลังคลอดร่างกายมีกลิ่นคาวของเลือดและน้ำคาวปลา ซึ่งข้อปฏิบัติดังกล่าวเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพของหญิงหลังคลอด เนื่องจากหญิงหลังคลอดสูญเสียเลือดและพลังงานมาก ควรพักผ่อนและบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อฟื้นฟูซ่อมแซมร่างกายให้แข็งแรงเหมือนก่อนตั้งครรภ์ (ลาวัลย์ สมบูรณ์ , 2550)

การใช้ผ้าฝ้ายขาวๆ รัดหน้าท้องให้แน่นเพื่อช่วยพยุงหน้าท้องและคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว เพราะท้องที่ขยายใหญ่จากการตั้งครรภ์จะหย่อนยานภายหลังการคลอดบุตรต้องใช้ระยะเวลาเพื่อให้หน้าท้องกลับสู่ปกติ สวมเสื้อผ้าหนาๆ แขนยาว สวมหมวกและถุงเท้า เพื่อเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย อาบน้ำสระผม ชำระล้างร่างกายด้วยน้ำอุ่นไม่ควรใช้น้ำเย็น เชื่อว่าจะทำให้ผิวดูไม่สบายเมื่ออายุมากเพราะหลังคลอดมีเหงื่อออกมาก ซึ่งเป็นกลไกปกติของร่างกายที่ต้องการกำจัดน้ำออกนอกเซลล์ ควรอาบน้ำบ่อยครั้งเพื่อช่วยให้ร่างกายสะอาดและสดชื่นขึ้น การนอนในท่าที่ศีรษะสูงเพราะเชื่อว่าป้องกันเลือดเสียไหลย้อนไปที่หัวใจและศีรษะ อาจทำให้หญิงหลังคลอดเสียชีวิตได้ รวมทั้งนอนหนุนหมอนสูงช่วยให้น้ำคาวปลาไหลได้ดีนั้นอาจเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล เนื่องจากหลังคลอดมดลูกชั้นที่อยู่ติดกับโพรงมดลูกจะมีการเปื่อยและย่อยสลายหลุดออกมาปนกับน้ำเลือด เม็ดเลือดขาวและแบคทีเรีย รวมเรียกว่า น้ำคาวปลา ซึ่งมีการขับออกตามธรรมชาติ มารดาหลังคลอดบางรายอาจมีน้ำคาวปลาได้นานถึง 6-8 สัปดาห์ หากไม่มีกลิ่นเหม็น ปริมาณลดลงเรื่อยๆ สีค่อยๆ จางลงก็ถือว่าเป็นสิ่งปกติ (วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์, 2548) ส่วนการห้ามตากผ้าอ้อมนอกร้านหรือในที่แดดจัด เพราะเชื่อว่าฝีอาจได้กลิ่นเด็กจากผ้าอ้อม และตามมารังควานเด็กนั้น แสงแดดช่วยให้ผ้าอ้อมแห้งสนิทและความร้อนจากแสงแดดช่วยฆ่าเชื้อโรคที่ปนเปื้อนผ้าอ้อมได้ด้วย

ความเชื่อในการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้งที่ศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Jaya Jambunathan (1995) ที่ศึกษาเรื่องแนวทางการปฏิบัติตัวตามความเชื่อและวัฒนธรรมของหญิงหลังคลอดชาวม้ง ในประชากรหญิงหลังคลอดชาวม้งจากภาคเหนือของรัฐ Wisconsin ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า หญิงหลังคลอดชาวม้งทุกคนปฏิบัติตามความเชื่อและวัฒนธรรมของชนเผ่าอย่างเคร่งครัดตามที่ผู้ใหญ่ซึ่งได้แก่แม่ของตัวเองและแม่ของสามีบอก คือ จะอยู่เดือนเป็นระยะเวลา 1 เดือน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและกลับสู่ปกติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชงชัย สาระกุล (2538) เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเองของชุมชนชาวเขา

6 เฝ่า พบว่าแต่ละเฝ่ามีความเชื่อในการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดคล้ายกัน คือ หญิงหลังคลอดได้รับการดูแลเป็นพิเศษในการบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่ดีประกอบด้วยพืชสมุนไพร งดทำงานหนัก พักผ่อนให้เพียงพอ

นอกจากความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติหลังคลอดแล้วชาวม้งยังมีการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ได้แก่ พิธีขูขวัญและตั้งชื่อ พิธีโกนผม พิธีกรรมลงผี ซึ่งเป็นพิธีกรรมที่กระทำตามความเชื่อของชาวม้งที่เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาติและบรรพบุรุษผู้ล่วงลับ เพื่อปกป้องคุ้มครองดูแลรักษาบุตรให้ปลอดภัยและให้เจริญเติบโต มีร่างกายแข็งแรง เป็นการกระทำที่ดีเพิ่มขวัญและกำลังใจ มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นและดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

จากการศึกษาในครั้งนี้ในมุมมองของผู้ทำการศึกษาพบว่า หญิงชาวม้งที่คลอดบุตรทุกคนปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขขณะที่ยังนอนโรงพยาบาลในระยะหลังคลอดเป็นการปฏิบัติตามการแพทย์แผนปัจจุบัน ในขณะที่เดียวกันก็มีการรับประทานอาหารและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้สูงอายุภายใต้ความเชื่อและภูมิปัญญาของชนเฝ่าที่สืบทอดกันมาอย่างเคร่งครัด ส่งผลให้ทั้งหญิงหลังคลอดและบุตรมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปลอดภัย แม้อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อประกอบด้วยข้าวสวยและเนื้อสัตว์เป็นหลัก ให้สารอาหารโปรตีนช่วยในการซ่อมแซมร่างกายหลังคลอด สร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงบุตรและสารอาหารคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญ ได้รับสารอาหารเกลือแร่และวิตามินในปริมาณน้อย รวมทั้งได้รับเส้นใยอาหารน้อยด้วย ซึ่งไม่ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ แต่ไม่พบปัญหาท้องผูกหลังคลอด แผลฝีเย็บและแผลผ่าตัดนั้นแห้งดีไม่พบอาการอักเสบ เนื่องจากหญิงชาวม้งที่คลอดบุตรอาบน้ำอุ่นหลังวันที่ 3 ของการคลอดบุตรซึ่งแผลแห้งดีแล้ว และใช้เวลาส่วนใหญ่กับการพักผ่อน งดทำงาน จึงไม่พบปัญหาหน้ามืดเป็นลมหมดสติ

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. การส่งเสริมการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้งของสถานบริการสาธารณสุข ควรคำนึงถึงขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ ข้อห้ามและวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละกลุ่มชน เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายของงานอนามัยแม่และเด็กในงานสาธารณสุข
2. การสอนโภชนศึกษาเกี่ยวกับอาหารหลังคลอดของเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุข ควรปรับให้สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ ข้อห้าม และวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละกลุ่มชน เพื่อให้การสอนโภชนศึกษาสำเร็จตามเป้าหมายของการปฏิบัติงานโภชนาการเชิงรุก

การศึกษาในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบการรับประทานอาหารหลังคลอดของหญิงชาวม้งที่อยู่ในเขตชนบทกับเขตเมืองว่าแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้งที่อยู่ในเขตชนบทกับเขตเมืองว่าแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร