

บทคัดย่อ

โภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของทารก ความสามารถในการเรียนรู้และสติปัญญา รวมทั้งส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว ช่วงอายุที่สำคัญคือ วัยทารก ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งถึง 2 ขวบปีแรก ทารกหลังคลอดควรได้รับนมแม่และอาหารเสริมตามวัย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของมารดา และการให้อาหารทารกในเขตชนบทของประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว หรือ สปป. ลาว ซึ่งการขาดสารอาหารเป็นปัญหาโภชนาการที่สำคัญ ระยะเวลาศึกษาดังแต่เดือนตุลาคม 2008 – เมษายน 2009 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ในกลุ่มประชากรหญิงหลังคลอดและมารดาที่มีทารกอายุ 0-1 ปี จำนวน 112 คน ที่อำเภอเมืองเฟื่อง ห่างจากนครหลวงเวียงจันทน์ 136 กิโลเมตร เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามที่มีโครงสร้างจำนวน 40 ข้อ มีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงและคำนวณดัชนีมวลกาย มีการศึกษาปริมาณสารอาหารที่มารดาได้รับโดยการซักประวัติอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 วัน และความถี่ของการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ ค่าประมาณแบบช่วง และค่า odds ratio

ผลการศึกษา มารดามีอายุเฉลี่ย 24.6 ปี (95%CI 23.7-25.5) ระดับการศึกษา $\leq$ ประถมศึกษา ร้อยละ 52.7 อาชีพแม่บ้านและทำนาในฤดูทำนา ร้อยละ 72.3 จำนวนบุตรที่มีชีวิตในปัจจุบัน 1-2 คน ร้อยละ 78.6 ไม่เคยแท้งบุตร ร้อยละ 92.9 รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน $\leq$ 300,000 กีบ (1,200 บาท) ร้อยละ 49.1 มีที่ดินเป็นของตนเองร้อยละ 95.5 มารดาที่ได้ฝากครรภ์ครบร้อยละ 83.9 (95%CI 77.1-90.7) การคลอดบุตรที่โรงพยาบาลอำเภอเมืองเฟื่องร้อยละ 79.5 (95%CI 72-87) คลอดที่บ้านโดยหมอตำแยที่ได้รับเลือกเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 21 คน (ร้อยละ 18.8) ทารกที่ได้รับวัคซีนครบร้อยละ 86.6 (95%CI 80-93) ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายของมารดาที่มีทารก อายุ 0-6 เดือน $> 1-6$ เดือน และ $> 6-12$ เดือน เท่ากับ $20.78(\pm 1.35)$ $21.26(\pm 2.86)$ และ $21.86(\pm 2.73)$ กก./ม² ตามลำดับ มารดาทุกคนอยู่ไฟหลังคลอดและจำกัดอาหารบางชนิด ช่วงเวลาที่อยู่ไฟแบ่งเป็น 4 ช่วงได้แก่ ≤ 7 วัน (ร้อยละ 10.7) 8-15 วัน (ร้อยละ 75) 16-21 วัน (ร้อยละ 8) และ > 21 วัน (ร้อยละ 6.3) จากค่า odds ratio พบว่าระยะเวลาที่อยู่ไฟ ≤ 15 วัน หรือ > 15 วัน มีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางศาสนา และการฝากครรภ์ ในช่วงที่อยู่ไฟมีการจำกัดอาหารที่คล้ายกันดังนี้ จำกัดเนื้อสัตว์และปลาบางชนิดที่โดยปกติแล้วบริโภคเป็นประจำและหาได้ง่ายในชุมชน ส่วนปลาเล็กปลาน้อย เนื้อไก่ และไข่เป็นที่ยอมรับ

บริโภคได้บ้าง มีการจำกัดผักใบเขียวบางชนิดเช่นต้นหอม ผักกวางตุ้งดอก ผักขุน่าย และผลไม้บางชนิดเช่นมะละกอ สับปะรด และกล้วย มารดาส่วนใหญ่จำกัดอาหารไขมัน อาหารที่บริโภคได้มากในช่วง 1-2 วันหลังคลอด ได้แก่ข้าวกับเกลือ ข้าวกับซีอิ๊วและน้ำปลา ข้าวกับข้าว หลังจากนั้นบริโภค ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวกับแกงปลาใส่ผักกาด ข้าวกับปลาย่าง ข้าวกับเนื้อย่าง มารดาเชื่อว่าอาหารดังกล่าวทำให้เลือดลมดีและหาได้ง่ายในชุมชน อาหารที่บริโภคได้มากคือ ข้าวเจ้าและข้าวเหนียว ผู้ที่แนะนำเรื่องการอยู่ไฟและอาหารได้แก่แม่ของหญิงหลังคลอดและผู้เฒ่าผู้แก่ ซึ่งคำแนะนำตามธรรมเนียมที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา แต่ชนิดของข้าวที่บริโภคเปลี่ยนไปจากอดีตที่มีการบริโภคข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในปัจจุบันได้เปลี่ยนเป็นข้าวขัดสี ซึ่งให้สารอาหารอื่นน้อยนอกจาก คาร์โบไฮเดรต การจำกัดอาหารบางชนิดโดยเฉพาะในกลุ่มที่อยู่ไฟนาน > 21 วัน อาจไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย เพราะ การจำกัดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้บางชนิด และการจำกัดอาหารไขมัน อาจทำให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุลดน้อยลงด้วย สารอาหารเหล่านี้จำเป็นสำหรับการบำรุงร่างกายแม่และการสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะปริมาณกรดไขมันที่จำเป็น วิตามินที่ละลายได้ในน้ำ และวิตามินที่ละลายได้ในไขมันที่แม่ได้รับมีผลต่อระดับสารดังกล่าวในน้ำนม มารดาส่วนใหญ่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทารกร้อยละ 97.3 ได้รับนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอดและทุกคนได้รับน้ำนมเหลือง ในช่วงที่ศึกษามีทารก 0-4 เดือน 31 ราย ร้อยละ 96.7 ได้รับนมแม่อย่างเดียว ทารกได้รับอาหารเสริมเมื่ออายุ >4-6 เดือน ร้อยละ 27.1 ได้รับเมื่ออายุ >6-7 เดือน ร้อยละ 60.5 เป็นอาหารเสริมที่เหมาะสมตามวัยตามคำแนะนำในหนังสือติดตามสุขภาพแม่และเด็ก ที่ทางโรงพยาบาลมอบให้มารดาทุกคน ผลการศึกษาปริมาณสารอาหารที่มารดาได้รับต่อวันรวม 91 คน (ร้อยละ 81.25) จากการซักประวัติอาหารใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา พบว่ามารดาของทารกที่อายุ 0-1 เดือน (14 คน) อายุ >1-6 เดือน (35 คน) และ อายุ >6-12 เดือน (42 คน) ได้รับพลังงานเฉลี่ย เท่ากับ 1,900(±697) 1,406(±598) และ 1,084(±184) กิโลแคลอรีตามลำดับ โดยเป็นพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 76.8-82 จากโปรตีนร้อยละ 11.4-14.4 และจากไขมันร้อยละ 6.4-8.9 ซึ่งค่านี้นี้ควรเท่ากับ $\geq 55 \sim 15$ และ ≤ 30 ตามลำดับ จากการศึกษาความถี่ของอาหารที่บริโภคในกลุ่มมารดาที่ไม่ได้อยู่ไฟ 84 คนมีความถี่สูงสุดในแต่ละหมวดอาหารดังนี้ การบริโภคข้าวและข้าวเหนียวที่ 3 มื้อ/วัน (22 คนและ 81 คน) การบริโภคเนื้อสัตว์ที่ 3-4 มื้อ/สัปดาห์ (23 คน) และ ที่ 1-2 มื้อ/สัปดาห์ (23 คน) การบริโภคไขมันที่ < 1 ครั้ง/เดือน (45) การบริโภคผักที่ 1-2 มื้อ/สัปดาห์ (20 คน) และการบริโภคผลไม้ที่ 1-2 มื้อ/สัปดาห์ (29 คน) ซึ่งสอดคล้องกับ ผลจากการประเมินด้วยการซักประวัติอาหารใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา

มารดาควรได้รับคำแนะนำให้บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยมีข้าวและแป้ง เนื้อสัตว์ และไขมันในสัดส่วนที่เหมาะสม ในช่วงที่อยู่ไฟและในช่วงที่ให้นมบุตรไม่ควรงดอาหารเป็นเวลานาน ทั้งนี้เพื่อภาวะโภชนาการของมารดาเองและให้น้ำนมแม่มีสารอาหารที่ครบถ้วนและพอเพียงกับความต้องการของทารก การให้ทารกกินนมแม่และการให้อาหารเสริมตามวัยควรได้รับการสนับสนุนให้ดำเนินต่อไปอย่างเข้มแข็งในโรงพยาบาลเมืองเพ็ญซึ่งเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูกตั้งแต่ปี 2006 ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขของ สป.ป.ลาว ผลจากการศึกษานี้เป็นประโยชน์เพื่อพัฒนาภาวะโภชนาการที่ดีให้กับมารดาและทารกและเพื่อต้นทุนที่ดีของชีวิต

