

บทที่ 5

สรุปการศึกษาวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของมารดา และการให้อาหารทารก สปป.ลาว โดยการเก็บข้อมูลจากมารดา รวม 112 คน ศึกษาในพื้นที่อำเภอเมืองเวียงซึ่งเป็นเขตชนบทใน สปป.ลาว สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

สรุปการศึกษาวิจัย

1. สรุปข้อมูลทั่วไปของกลุ่มมารดา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มมารดามีดังนี้ มารดามีอายุเฉลี่ย 24.6 ปี ช่วงอายุ 16-38 ปี จบการศึกษาระดับ \leq ชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 52.7 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 99 ส่วนใหญ่มีอาชีพแม่บ้านและทำงานในฤดูทำนา และอาชีพค้าขาย จำนวนบุตรที่มีชีวิตในปัจจุบัน 1-2 คน ร้อยละ 78.6 มารดาที่มีประวัติไม่เคยแท้ง 108 คน มีรายได้ต่อเดือน \leq 1,200 บาท 55 คน ส่วนใหญ่มีที่ดินเป็นของตนเองและใช้ทำนา ข้อมูลทั่วไปเหล่านี้มีผลต่อการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการให้อาหารทารก และการพัฒนางานโภชนาการในชุมชน เช่น จากการศึกษาพบว่าหญิงหลังคลอดมี ร้อยละ 11.6 ที่มีอายุ \geq 16-18 ปี และ ร้อยละ 39.3 ที่มีอายุ $>$ 18-25 ปี เป็นช่วงอายุที่อยู่ในวัยรุ่น ความต้องการสารอาหารเพิ่มสูงมากเฉพาะของตัวมารดาเอง เมื่ออยู่ในภาวะตั้งครรภ์และหลังคลอดต้องได้รับอาหารอย่างพอเพียงทั้งปริมาณและคุณภาพ ในเรื่องระดับการศึกษาซึ่งระดับการศึกษาสูง ทำให้มีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้นในการเลือกอาหารบริโภค ถึงแม้ว่า ณ ปัจจุบันการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเป็นไปได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น แต่ในชุมชนบทลาวยังไม่มีความรู้ที่เพียงพอ การศึกษาในระบบจึงมีความสำคัญ ศาสตร์เป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมของคนเพราะศาสนาคือรากเหง้าของวัฒนธรรม การนับถือผีของชนบางกลุ่มอาจส่งผลกระทบต่อความเชื่อและวัฒนธรรมประเพณีของสมาชิกในชุมชนนั้น ๆ ความเชื่อและวัฒนธรรมประเพณีที่นอกเหนือจากศาสนาบางเรื่องเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือเชื่อมโยงถึงเรื่องการบริโภคอาหารและการเลี้ยงทารก และถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นในรูปแบบของการบอกกล่าวแนวทางปฏิบัติเช่นเรื่องการอยู่ไฟหลังคลอด (ตารางที่ 4.12) และ การงดอาหารบางชนิดในช่วงที่อยู่ไฟ (ตารางที่ 4.13) ในเรื่องอาชีพซึ่งเมื่อเชื่อมโยงถึงรายได้ทำให้มีผลต่อความสามารถในการซื้อ ซึ่งรวมทั้งการซื้อ

อาหารบริโภคด้วย เศรษฐฐานะ อาชีพ และระดับการศึกษาเป็นปัจจัยทางสังคมที่ต้องพิจารณาเมื่อศึกษาเรื่องโภชนาการในชุมชน (Jelliffe and Jelliffe, 1989, pp. 142-155) นอกจากนี้อาชีพยังมีผลต่อวิถีชีวิตอื่นๆ เช่นการมีและไม่มีเวลาสำหรับการดูแลบุตร นอกจากนี้อาชีพยังส่งผลต่อการใช้พลังงานหรือ energy expenditure ของร่างกาย ซึ่งจำเป็นต้องได้ทดแทนในส่วนที่เสียไป ในชุมชนชนบทการได้อาหารมาบริโภคไม่ได้ขึ้นกับรายได้แต่เพียงอย่างเดียว ในชุมชนที่ศึกษามีหลายครอบครัวที่มีที่ดินเป็นของตนเอง และใช้ผืนดินนั้นทำเกษตรกรรม ทำให้มีแหล่งอาหารสำหรับบริโภค ความเป็นไปในเรื่องชุมชนและสังคมนั้นเป็นเรื่องที่ต้องมีความเข้าใจเชิงบริบทอย่างมาก เพราะเป็นสิ่งเร้าหรือ stimuli ที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวและพฤติกรรมมนุษย์ จากการศึกษาพบว่ามารดาหลังคลอดมีการอยู่ไฟแตกต่างกัน 4 ช่วงเวลาและในการอยู่ไฟมีการจำกัดอาหาร ระยะเวลาการอยู่ไฟมีความสัมพันธ์กับศาสนาและการฝากครรภ์

2. การบริโภคอาหารของมารดา

จากการศึกษาพบว่ามารดาอยู่ไฟหลังคลอดทุกคน (ตารางที่ 4.11) และในช่วงที่อยู่ไฟมีการจำกัดอาหาร มารดาส่วนใหญ่ฝากครรภ์และคลอดบุตรที่ โรงพยาบาล จึงได้รับคำแนะนำในเรื่องการบริโภคอาหาร การให้อาหารทารกและการดูแลตนเองในเรื่องอื่นๆ (ตารางที่ 4.10 และ 4.20) การอยู่ไฟแบ่งเป็น 4 แบบจำแนกตามระยะเวลาได้แก่ อยู่ไฟ ≤ 7 วัน 8-15 วัน 16-21 วัน และ > 21 วัน ในเรื่องเครื่องต้มที่บริโภคในช่วงที่อยู่ไฟพบว่ามารดาส่วนใหญ่กินน้ำต้มสมุนไพรหรือเครื่องต้มอื่นๆ ได้แก่ น้ำร้อน น้ำนมถั่วเหลือง นมกล่อม (ตารางที่ 4.14) ไม่มีการต้ม น้ำเย็น น้ำชา กาแฟ ยาแดง การจำกัดอาหารในระยะเวลาอยู่ไฟทั้ง 4 ช่วงมีความคล้ายคลึงกัน (ตารางที่ 4.15) สรุปได้ดังนี้ 1) มีการจำกัดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทั้งเนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู และปลา ส่วนเนื้อไก่เป็นที่ยอมรับบริโภคได้บ้างในกลุ่มที่อยู่ไฟ ≤ 7 วัน และ > 21 วัน ปลาที่เป็นที่ยอมรับบริโภคได้บ้างในช่วงที่อยู่ไฟได้แก่ปลาดุกปลาน้อย ยกเว้นกลุ่มที่อยู่ไฟ > 21 วัน ที่มารดาร้อยละ 42.8 จัดว่าปลาดุกปลาน้อยเป็นปลาที่ควรงดด้วย 2) การจำกัดอาหารไขมัน อาหารประเภทไขมันและน้ำมันจัดเป็นอาหารที่มารดาจำกัดในช่วงที่อยู่ไฟทั้ง 4 ระยะเวลา มีการบริโภคได้บ้างในกลุ่มที่อยู่ไฟ 8-15 วัน และ 16-21 วัน ในกลุ่มที่อยู่ไฟ > 21 วัน ร้อยละ 100 จำกัดอาหารไขมัน 3) การจำกัดผักบางชนิด ในกลุ่มมารดาที่อยู่ไฟ ≤ 7 วัน และ > 21 วัน 4) ผลไม้ กลุ่มอยู่ไฟจำกัดผลไม้ทั้ง มะละกอ สับปะรด และกล้วย ในกลุ่มที่อยู่ไฟ > 21 วัน บริโภคผลไม้ดังกล่าวได้บ้าง ส่วนอาหารที่บริโภคได้มากได้แก่ ข้าวกับเกลือ ข้าวกับซีอิ๊วและน้ำปลา ข้าวกับชา บริโภคใน 1-2 วัน หลังคลอด หลังจากนั้นบริโภค ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวกับแกงปลาใส่ผักกาด ข้าวกับปลาอย่าง

ข้าวกับเนื้ออย่าง โดยมีการกินข้าวกับปลาอย่างมากในกลุ่มที่อยู่ไฟ ≤ 7 วัน 8–15 วัน และ 16–21 วัน (ร้อยละ 91.6 88 และ ร้อยละ 100 ตามลำดับ) ส่วนในกลุ่มที่อยู่ไฟ > 21 วัน ยอมรับว่ากินข้าวกับปลาอย่าง ข้าวกับเนื้ออย่าง ได้ร้อยละ 57.1 การงดอาหารดังกล่าวโดยเฉพาะในกลุ่มที่อยู่ไฟนาน > 21 วัน ไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย เพราะการจำกัดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ อาจทำให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุลดน้อยลงด้วย การศึกษาการบริโภคอาหารของมารดาโดยการซักประวัติอาหารที่บริโภคใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (24 hr dietary recall) และการศึกษาความถี่ของการบริโภคอาหาร (Food frequency questionnaire) (91 คน) พบว่า พลังงานส่วนใหญ่ได้จากคาร์โบไฮเดรต ร้อยละของพลังงานจากไขมันและโปรตีนน้อย การบริโภคเนื้อสัตว์น้อยมีส่วนทำให้มารดาได้รับวิตามินและแร่ธาตุน้อยด้วย การจำกัดอาหารไขมันอาจมีผลต่อปริมาณกรดไขมันที่จำเป็น และวิตามินที่ละลายได้ในไขมันที่มารดาได้รับ และมีผลต่อระดับของสารอาหารดังกล่าวในน้ำนมแม่ การปฏิบัติตัวของหญิงหลังคลอด ในเขตชนบทของ สปป.ลาว ได้รับอิทธิพลจากความเชื่อดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาในเรื่องการอยู่ไฟ มีการจำกัดอาหารบางชนิด และอาหารที่บริโภคได้มากคือข้าวเจ้าและข้าวเหนียว แต่เนื่องจากสังคมและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป ในปัจจุบันมีการบริโภคข้าวขัดสีที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือที่บริโภคกันในอดีต มารดาจึงควรได้รับคำแนะนำให้บริโภคอาหารที่หลากหลายมากขึ้น ดังนั้นมีความจำเป็นที่ต้องประยุกต์วิชาการอย่างเหมาะสมและสื่อให้คนในชุมชนเข้าใจ เพื่อเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและได้รับพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงหลังคลอด และมารดาที่ให้นมบุตร

3. การให้อาหารทารก

มารดาร้อยละ 97.3 ให้อาหารลูกคนแรกครั้งแรกภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด และทุกคนให้อาหารลูกน่านมเหลือง เพราะแพทย์แนะนำจึงรู้ว่ามียุทธศาสตร์ รวมทั้งมีคำแนะนำจากญาติสนิทภายในครอบครัวด้วย (ตารางที่ 4.20) มารดาร้อยละ 99.1 ให้อาหารกินนมแม่โดยให้เหตุผลว่ามีประโยชน์ (ร้อยละ 96.4) อยากให้อาหารแข็งแรง (ร้อยละ 96.4) อยากให้อาหารอบอุ่น (ร้อยละ 77.7) เป็นการประหยัด (ร้อยละ 90.2) และป้องกันการตั้งครรภ์ได้ (ร้อยละ 58.9) ทารกอายุ 0-4 เดือนที่ศึกษามี 31 ราย ที่กินนมแม่อย่างเดียวมี 30 ราย (ร้อยละ 96.7) และทารกที่อายุ > 4 เดือน มีทั้งหมด 81 รายได้รับอาหารเสริมในช่วงอายุ $> 4-6$ เดือน 22 ราย (ร้อยละ 27.1) อีก 49 ราย (ร้อยละ 60.5) ได้รับอาหารเสริมเมื่ออายุ $> 6-7$ เดือน

ชนิดของอาหารเสริมทารกที่ให้ช่วงวัย 6 เดือน 9 เดือน และ 12 เดือนเป็นไปตามคำแนะนำ กล่าวคือมีข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ส่วนอาหารไขมันได้จากไขมันซ่อนเร้นที่อยู่ในเนื้อสัตว์ ทำให้ทารกได้พลังงานและโปรตีนอย่างพอเพียงถ้าบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม มารดาที่มีการฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลเป็นส่วนใหญ่จึงได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล และได้รับเอกสารติดตามสุขภาพแม่และเด็ก ในเอกสารดังกล่าวมีรายละเอียดเรื่องการให้อาหารเสริมทารกพร้อมทั้งรูปภาพอย่างชัดเจน มารดาสามารถเข้าใจและทำตามได้ง่าย

ข้อมูลทางวิชาการที่มีการทบทวนอย่างเป็นระบบพบว่า ถ้าทารกได้รับนมแม่อย่างเดียวเพิ่มเป็น 6 เดือน เป็นผลดีต่อทารกมากกว่า 4 เดือน ถึงแม้ว่า WHO ได้แนะนำการให้นมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือนมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 แต่ประสบการณ์ในประเทศไทย ยังมีการทำตามคำแนะนำเดิมคือให้นมแม่อย่างเดียวถึง 4 เดือน การปรับช่วงเวลาดังกล่าวมีปฏิบัติได้เพียงร้อยละ 5-17 จนกระทั่งในปี 2546 ที่กระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยประกาศสนับสนุนให้นมแม่อย่างเดียวจนอายุ 6 เดือน (ศิริภรณ์ สวัสดิ์วร, 2546) การให้อาหารเสริมทารกควรเริ่มเมื่ออายุ 4 เดือน หรือ 6 เดือนนั้น ในแต่ละประเทศควรกำหนดข้อปฏิบัติที่ได้จากการศึกษารวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ รวมทั้งมีการพิจารณาปัจจัยทางสังคมร่วมด้วย

4. ข้อจำกัดของการศึกษา

การวิจัยการบริโภคอาหารของมารดาและการให้อาหารทารกในเขตชนบทของ สปป.ลาว ทำให้ได้คำตอบว่าการบริโภคอาหารของมารดา เป็นอย่างไรทั้งในช่วงที่อยู่ไฟและมีการจำกัดอาหาร และในช่วงให้นมบุตร รวมทั้งการให้อาหารทารก มีการให้นมแม่และอาหารเสริมตามวัยอย่างไร ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นองค์ความรู้พื้นฐาน หรือแนวทางของการศึกษาต่อไปในหลายประเด็นที่เชื่อมโยงเรื่องอาหาร โภชนาการกับสุขภาพ เช่นการศึกษาเรื่องอาหารและสารอาหาร เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ข้อจำกัดของการศึกษามีดังนี้

1. พื้นที่ที่ศึกษาเป็นชุมชนบทของ สปป.ลาว สถานบริการสุขภาพของรัฐมีโรงพยาบาล 1 แห่งคือโรงพยาบาลเมืองเฟื่องเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก ตั้งแต่ ปี2006 ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข สปป.ลาว จึงมีการดำเนินการเรื่องการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่อย่างเข้มแข็ง แต่ในชุมชนชนบทลาวที่ไม่มีสถานบริการสุขภาพในลักษณะดังกล่าว การให้อาหารทารกอาจแตกต่างไปจากผลที่ได้จากการศึกษานี้

2. ในบทที่ 3 ได้อธิบายวิธีการทำให้ผู้สัมภาษณ์ 3 คน มีมาตรฐานการสัมภาษณ์ที่ใกล้เคียงกัน การทำ interrater reliability ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงปริมาณ สามารถอธิบายการมีมาตรฐานของการสัมภาษณ์ได้ชัดเจนกว่า

3. การศึกษาปริมาณอาหารที่บริโภคด้วยวิธีการชั่งประวัติอาหารใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ได้ชั่งประวัติย้อนหลังในการบริโภค 1 วัน เพราะการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์ ไม่ได้ให้มารดาบันทึกเอง เพราะมีข้อจำกัดในการบันทึกปริมาณอาหาร และการถามย้อนหลังมากกว่า 1 วัน มารดาอาจจำไม่ได้ โดยเฉพาะปริมาณที่บริโภค ซึ่งเป็นข้อจำกัดของการประเมินอาหารที่บริโภคด้วยวิธีนี้ อย่างไรก็ตามมีการใช้โมเดลอาหาร 25 รายการที่มีขนาด/ปริมาณ 1 ส่วน ตามหน่วยอาหารแลกเปลี่ยน (Food exchange list) เพื่อให้ได้คำตอบของหน่วยปริมาณที่บริโภคชัดเจนขึ้น การชั่งประวัติอาหารใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาได้ข้อมูลสนับสนุนจากการศึกษาความถี่ของการบริโภคร่วมด้วย ซึ่งการประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร เป็นข้อมูลการบริโภคอาหารในระยะยาว แบบสอบถามควรมีรายการอาหารที่มากพอ ในการศึกษานี้มีรายการอาหารจำแนกตามอาหารหลัก 5 หมู่ รวม 83 ชนิด เป็นรายการอาหารที่คนในชุมชนบริโภคเป็นปกติ แต่วิธีการนี้มีข้อผิดพลาด (error) เช่นกัน (Gibson, 1990)

ข้อเสนอแนะ

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญตลอดวงจรชีวิตมนุษย์ ช่วงชีวิตที่มีความสำคัญมากคือในช่วงที่เป็นทารกในครรภ์และในช่วง 2 ขวบปีแรก การได้รับอาหารที่สะอาด ถูกต้องเหมาะสมและพอเพียงทำให้ทารกเจริญเติบโตและมีพัฒนาการปกติทั้งร่างกายและสติปัญญา รวมทั้งเป็นการป้องกันความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับอาหารในระยะเป็นผู้ใหญ่ด้วย ดังนั้นผลการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารของมารดาและให้อาหารทารก ในเขตชนบทของ สปป.ลาว จึงเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงภาวะโภชนาการของมารดาและทารก โดยมีแนวทางดังนี้ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลายมากขึ้นในช่วงที่อยู่ไฟ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มที่อยู่ไฟนาน (> 21 วัน) มีการจำกัดอาหารเป็นเวลานานด้วย การจำกัดอาหารซึ่งมีทั้งอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมัน ผัก และผลไม้บางชนิดที่ล้วนแล้วเป็นสิ่งบริโภคในภาวะปกติ และหาได้ง่ายในชุมชนในทุกฤดูกาล การจำกัดอาหารดังกล่าวอาจไม่เกิดประโยชน์ต่อตัวมารดาและทารก โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลานาน 6 เดือน ความเชื่อที่ว่าอาหารดังกล่าวอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายนั้นยังไม่มีการศึกษาที่สนับสนุนความเชื่อนี้ แต่ใน

เมื่อยังคงถือปฏิบัติอยู่ จึงควรให้คำแนะนำในการบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดที่กินได้ให้มากขึ้น รวมทั้งการกินอาหารไขมันเพิ่มขึ้นเพื่อให้เป็นแหล่งของพลังงาน กรดไขมันที่จำเป็น และวิตามินที่ละลายได้ไขมัน ในกลุ่มมารดาที่ BMI < 18.5 กก./ม² ควรได้รับคำแนะนำให้บริโภคมากขึ้น ในชุมชนชนบทของ สปป.ลาว ยังมีแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ตลอดปีและมีอาหารให้เลือกบริโภคหลากหลาย ส่วนการให้อาหารทารก มีประเด็นที่ควรสนับสนุนให้ดำเนินการต่อไปอย่างต่อเนื่องและเข้มแข็งคือการให้ทารกได้รับน้ำนมเหลือง และการให้ทารกกินนมแม่ อย่างเดียวจนอายุ 6 เดือน เพราะมีการศึกษาที่สนับสนุนเรื่องนี้เป็นอย่างดีว่าเป็นผลดีทั้งต่อทารกและตัวมารดาเอง โดยเน้นให้มารดาดูแลตนเองให้มีภาวะโภชนาการที่ปกติ โรงพยาบาลเมืองเฟื่องเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก ในปี 2006 ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข สปป.ลาว ซึ่งเน้นนโยบายให้ทารกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวจนถึง 6 เดือนตั้งแต่ปี 2003 ผลการวิจัยนี้จึงเป็นการติดตามงานบริการสุขภาพตามนโยบายในพื้นที่อำเภอเมืองเฟื่อง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคนและคุณภาพชีวิต

โภชนาการเป็นพื้นฐานของชีวิต นำไปสู่คุณภาพของประชากรโดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านอาหารและโภชนาการให้กับกลุ่มประชากรที่มีอายุอยู่ในช่วงวิกฤตคือตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 2 ปี อาหารและโภชนาการช่วยให้เด็กเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสติปัญญา รวมทั้งลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การลงทุนทางโภชนาการจึงมีความคุ้มค่าทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม (อารี วัลยะเสวี, 2546, น.24-25) กล่าวคือ ลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล จากโรคติดต่อต่างๆ ที่พบได้มากในผู้ที่ขาดอาหารเนื่องจากภูมิคุ้มกันต่ำ ลดภาวะค่าใช้จ่ายที่เกิดจากโรคไม่ติดต่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารในผู้ใหญ่ Scrimshaw, 1997 อ้างถึงใน อารี วัลยะเสวี, (2546, น. 24-25) รายงานการป้องกันการขาดอาหารในระยะเริ่มแรกของชีวิตว่าสามารถลดความเสี่ยงของโรคเหล่านี้ในขณะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ การมีภาวะโภชนาการดีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนและการทำงาน เป็นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้มีคุณภาพ โครงสร้างประชากรของ สปป. ลาว ณ.ปัจจุบันเป็นรูปทรงเจดีย์ ประชากรที่มีอายุน้อยกว่า 15 ปี มีร้อยละ 44 และผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี มีร้อยละ 4 การมีประชากรวัยเด็กมากนั้น การพัฒนาควรมุ่งเน้นไปในการทำให้ทรัพยากรมนุษย์ได้พัฒนาเต็มศักยภาพโดยเฉพาะการพัฒนาทางร่างกายและสติปัญญาด้วยอาหารและโภชนาการ

ความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ในเรื่องอาหารและโภชนาการ จากการศึกษานี้พบว่า การบริโภคอาหารของมารดาและการให้อาหารทารก มีผู้ให้คำแนะนำแก่มารดาหลายคนรวมทั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่ควรนำความรู้ทางวิชาการไปประยุกต์ให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อปรับปรุงการบริโภคอาหารของมารดา และการให้อาหารทารกให้ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น

หัวใจสำคัญของการแก้ไขปัญหาและการป้องกันด้านอาหารและโภชนาการของประเทศ จำเป็นต้องสร้างความเข้มแข็งให้กับคนในชุมชน ให้สามารถพึ่งตนเองได้จริง และพึ่งพาทายนอกให้น้อย (ลือชา วรรัตน์, 2545, น. 29-32) ซึ่งในชุมชนที่ศึกษาวิจัยนี้มีแหล่งอาหารจากการทำเกษตรกรรมในที่ดินของตนเองอยู่แล้ว จึงนับได้ว่าไม่ขาดแคลน สิ่งที่ควรส่งเสริมให้มากขึ้นคือความรู้ทางวิชาการที่สามารถนำไปประยุกต์ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต

การศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารของมารดา และการให้อาหารทารกในครั้งนี้ เป็นการศึกษาในประเด็นที่ว่า หญิงหลังคลอดและมารดาของทารกอายุ 0-1 ปี ในเขตชนบทของสปป.ลาว บริโภคอาหารอย่างไร มีการจำกัดอาหารหรือกินอาหารอะไรได้มาก และใครเป็นผู้แนะนำ และเมื่อมารดาให้นมแม่แก่ทารกอายุ 0-6 เดือน แม่ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอหรือไม่ รวมทั้งกลุ่มมารดาที่มีทารกอายุ 6-12 เดือนด้วยเพราะทารกยังกินนมแม่ ในส่วนของการให้อาหารทารก มีการศึกษาว่าทารกได้รับน้ำนมเหลืองหรือไม่ ได้รับนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุเท่าใด มารดาให้ทารกกินนมแม่ด้วยเหตุผลใด และใครเป็นผู้แนะนำ ทารกได้รับอาหารเสริมที่เหมาะสมตามวัยหรือไม่ ชนิดของอาหารเสริมที่ให้ทารกในช่วงอายุ 6-12 เดือน มีอะไรบ้าง การศึกษาทั้งหมดนี้เป็นประเด็นเริ่มต้นที่นำไปสู่การศึกษาต่อไปได้อีกหลายประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ ได้แก่ การศึกษาเรื่องปริมาณอาหารและสารอาหารที่มารดาและทารกได้รับ โดยเฉพาะวิตามินและแร่ธาตุ และผลการวิจัยนี้อาจมีประโยชน์ในการศึกษาวิจัยพฤติกรรมสุขภาพที่สมบูรณ์ต่อไป สรุปได้ว่าการศึกษากการบริโภคอาหารของมารดา และการให้อาหารทารกในเขตชนบทของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ได้กำหนดขอบเขตการศึกษาไว้แต่เบื้องต้น ผลการศึกษานี้ได้องค์ความรู้ที่เชื่อมโยงสู่การพัฒนางานด้านอาหารและโภชนาการในชุมชนต่อไป ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์ทั้งในด้านวิชาการและการส่งเสริมสุขภาพ