

บทที่ 5

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การศึกษาวัฒนธรรมการดูแลหึ่งตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของหึ่งตั้งครรภ์และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลหึ่งตั้งครรภ์ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาโดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วย หึ่งตั้งครรภ์ 4 คน (หึ่งตั้งครรภ์ไตรมาส1 1 คน ไตรมาส2 1 คน และไตรมาส3 2 คน) ผู้ดูแล 10 คน ผู้เฒ่าผู้แก่ 3 คน หมอพื้นบ้าน(หมอสูตร) 1 คน และหึ่งมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี 5 คน รวมทั้งหมด 23 คน

ผลการวิจัยวัฒนธรรมการดูแลหึ่งตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร ประกอบด้วยวัฒนธรรมในการรับประทานอาหาร การทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การเดินทาง/การใช้ยานพาหนะ การไปร่วมงานศพ การไปเยี่ยมผู้ป่วย การปฏิบัติตัวเฉพาะหึ่งตั้งครรภ์ใกล้คลอด การฝากครรภ์ การจัดเตรียมเครื่องใช้เด็ก การจัดเตรียมอุปกรณ์อยู่ไฟ เครื่องรางยึดเหนี่ยวจิตใจ และพิธีกรรมต่างๆ ที่หึ่งตั้งครรภ์ได้รับการถ่ายทอดสืบสานมาจากบรรพบุรุษ แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามเงื่อนไขของกาลเวลา แต่ยังคงยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติตราប់ถึงปัจจุบัน

วัฒนธรรมการดูแลหึ่งตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร ผลการวิจัยมีดังนี้

5.1 การรับประทานอาหาร

อาหารสำหรับหึ่งตั้งครรภ์เป็นเรื่องที่สำคัญ หึ่งตั้งครรภ์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษในเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อให้หึ่งตั้งครรภ์และทารกมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งโดยทั่วไปสมาชิกในครอบครัวหึ่งตั้งครรภ์รับประทานอาหาร 3 มื้อ/วัน อาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารพื้นบ้านปรุงเอง รสชาติค่อนข้างเผ็ด เช่น แกงหน่อไม้ ซุบเห็ด แกงเห็ด ปั่นปลา แกงปลา แกงหอย น้ำพริก ฯลฯ และอาหารจำพวกผักต่างๆ เช่น บวบ ยอดฟักทอง ผักบุ้ง ผักตำลึง ฯลฯ โดยการปลูกเองเป็นส่วนใหญ่

5.1.1 หญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ได้รับคำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหาร หรืออาหารที่ต้อง “ชะล่า” คือต้องงดเว้น ในชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง มีดังนี้

- อาหารจำพวกเต่า/ปลาพา/ตะพาบ ถ้าหญิงตั้งครรภ์รับประทานเชื่อว่ามีผลทำให้การคลอดล่าช้า หัวเด็กกำลังจะคลอดออกมาแล้วผลุบเข้าไปใหม่ คล้ายๆ กับหัวเต่า ที่ผลุบๆ โผล่ๆ หรืออาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะภายหลังการรับประทาน
- การห้ามหญิงตั้งครรภ์รับประทานปลีกกล้วย มีความเชื่อว่ามีผลทำให้รกมีขนาดใหญ่ รูปร่างผิดปกติ ไม่สวยคล้ายหัวปลี และรกคลอดยาก
- การห้ามรับประทานกล้วยป่าที่มีเมล็ดดำๆ หรือกล้วยที่ชุมชนรู้จักในนาม “กล้วยแห่” เนื่องจากมีเมล็ดจำนวนมาก กลัวว่า “แห่” หรือรกจะมีหลายอัน เชื่อว่ามีผลทำให้คลอดยาก
- การห้ามรับประทานกล้วยแฝด เชื่อว่าทำให้คลอดแฝด
- การห้ามรับประทานกล้วยที่สุกคาเครือซึ่งเชื่อว่าทำให้คลอดยาก เว้นแต่มีการนำกล้วยไปต้มใส่กระบุง (ตะกร้าที่ทำจากไม้ไผ่) แม้ว่ากล้วยจะสุกแล้วก็ตาม เป็นการแก้เคล็ดก่อน และหญิงตั้งครรภ์สามารถรับประทานได้ในช่วงกลางคืน บ้างแนะนำว่าต้องตัดแยกเป็นหวีและให้นำออกมาให้ไกลจากต้นเสียก่อน จึงสามารถรับประทานได้
- การห้ามรับประทานมะขามดิบในช่วงใกล้คลอด เนื่องจากขณะเจ็บครรภ์คลอดส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีอาการเจ็บครรภ์อย่างรุนแรง
- การรับประทานอาหารที่ใช้ไม้ปิ้ง/เหล็กปิ้งหรือย่าง หรืออาหารจำพวกห่อหมกต่างๆ หญิงตั้งครรภ์ต้องให้สามีหรือผู้อื่นช่วยแกะไม้ปิ้งหรือห่อหมกออกให้ และควรใส่จานก่อนที่จะรับประทานเป็นเคล็ด เชื่อว่าทำให้คลอดง่าย
- อาหารจำพวกหอยให้หลีกเลี่ยง ถ้าอยากรับประทานต้องให้สามีช่วยแกะออกหรือจิ้มให้จึงสามารถรับประทานได้ เนื่องจากเชื่อว่าอาหารเหล่านี้ทำให้เด็กคาอยู่ในช่องคลอดหรือถูกห่อไว้ทำให้คลอดยาก
- การห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ที่เสียชีวิต เช่น เนื้อวัวหรือควาย โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่ “ตายท้องกลม” (การเสียชีวิตพร้อมบุตรในครรภ์) เนื่องจากกลัวการคลอดทำกันหรือทารกเสียชีวิตในครรภ์
- การห้ามไม่ให้หญิงตั้งครรภ์รับประทานอาหารคาวรสเค็มหรือคาวหม้อ และระมัดระวังไม่ให้เอาสาครคาวรส ซึ่งเชื่อว่าทำให้ลูกคาในช่องคลอด ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์เผลอรับประทาน ถ้าผู้ใดพบเห็นห้ามท้วงติงให้เจ็บใจ เพื่อไม่ให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับผลจากความเชื่อนี้

- อาหารที่หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานในระหว่างตั้งครรภ์ซึ่งเชื่อว่าจะมีผลต่อการคลอด คือการรับประทานเอ็นแดน (ปลาไหล) และเอ็นแดน (งูไม่มีพิษ) โดยมีความเชื่อว่าทำให้คลอดง่าย แต่ให้รับประทานเฉพาะหางเพราะหางเป็นส่วนที่ใช้เคลื่อนไหว ถือเคล็ดเพื่อการคลอดบุตรที่รวดเร็วเหมือนการเลื้อยของสัตว์เหล่านี้ โดยนิยมรับประทานในช่วงใกล้คลอด หรือถ้ามีความสามารถในการหากินให้รับประทานอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งคลอด บ้างเชื่อว่าถ้าจะให้ได้ดียิ่งขึ้นต้องใช้ 9 หาง โดยการรับประทาน 4 หาง และสระผม 5 หาง ในการสระผมให้หญิงตั้งครรภ์นำหางของสัตว์เหล่านี้มาบดให้ละเอียดผสมกับน้ำธรรมดา หลังจากนั้นให้ใช้สระผมก่อนแล้วจึงสระผมตามปกติ

- หญิงตั้งครรภ์ควรดื่มน้ำมะพร้าวหรือน้ำส้ม การดื่มน้ำมะพร้าวเชื่อว่ามีผลทำให้การคลอดลูกง่ายหรือที่เรียกกันว่า "กินน้ำหมากรพร้าวล่างหัว" (การดื่มน้ำเพื่อล้างไขที่ตัวเด็ก) สามารถดื่มได้ทุกช่วงอายุของการตั้งครรภ์ไม่จำกัดปริมาณ แต่ช่วงที่เหมาะสมที่สุดคือช่วงใกล้คลอด สำหรับการดื่มน้ำส้มเชื่อว่าทารกมีผิวสวย ไม่มีไขตามตัวเมื่อคลอด

- นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ยังได้รับคำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตัวต่างๆ ในขณะที่รับประทานอาหาร เช่น ควรรับประทานอาหารขณะเดินหรือ "เดินไปกินไป" เป็นการปฏิบัติที่มีผลทำให้คลอดง่าย เมื่อหญิงตั้งครรภ์พบเจอผลไม้ต่างๆ ที่เกิดอยู่ตามรายทางหรือหล่นเรียราดตามถนนหนทาง ถ้าสามารถรับประทานได้ให้เก็บขึ้นมารับประทาน เพื่อให้คลอดลูกง่ายหรือคลอดเร็ว ซึ่งเปรียบการคลอดคล้ายกับของที่ตกหล่นดังกล่าว หรือถ้าหญิงตั้งครรภ์ต้องการให้ลูกเป็นคนรู้จักพูดหรือพูดเก่งต้องรู้จักการ "ขอเป็น" คือถ้าเห็นผู้อื่นกำลังรับประทานอะไรต้องขอร้องที่ ซึ่งเชื่อว่ามีผลทำให้ลูกเป็นคนกล้าไม่ขี้อาย

- และนอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานอาหารปริมาณมากเกินไปหรือใช้เวลานาน เนื่องจากเชื่อว่ามีผลทำให้การเจ็บครรภ์คลอดยาวนานกว่าปกติ

หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าว เพื่อความปลอดภัยจากการตั้งครรภ์หรือการคลอด ยกเว้นบางรายที่มีเหตุผลส่วนตัว เช่น การรับประทานงู หญิงตั้งครรภ์บางรายไม่รับประทานงูจึงไม่ได้ปฏิบัติตาม แต่บางรายในครรภ์แรกได้รับประทานหางงูเนื่องจากอาศัยอยู่กับญาติซึ่งเข้าป่าบ่อยและได้งูมาให้หญิงตั้งครรภ์รับประทาน แต่ในครรภ์นี้แยกครอบครัวและสามีไปทำงานที่กรุงเทพฯ เพิ่งกลับมา ประกอบกับมีภารกิจที่ต้องจัดเตรียมสถานที่สำหรับการคลอดอีกทั้งช่วงนี้เป็นฤดูของการทำนา จึงไม่มีผู้ใดเข้าป่าหางูมาให้รับประทาน

หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์น้อยมักมีปัญหาเรื่องการแพ้ท้องภายหลังการรับประทาน อาหาร แต่หญิงตั้งครรภ์คิดว่าอาการแพ้ท้องเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่มีความวิตกกังวลมากนัก เมื่อมี

อาการแพ้ท้องหญิงตั้งครรภ์ดูแลตนเองโดยการซื้อนมมาดื่มและรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวๆ เช่น ฝรั่ง (ผลไม้พื้นบ้าน) มะขาม ฯลฯ

ภายหลังจากที่ไม่มีอาการแพ้ท้อง หญิงตั้งครรภ์พยายามบำรุงครรภ์ เพื่อทดแทนช่วงที่รับประทานอาหารไม่ได้ เช่น ผัก ไข่ ปลา หรือผลไม้ต่างๆ ฯลฯ ส่วนใหญ่ในชุมชนนี้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยผักและผลไม้ เช่น แตงไทย แตงโม ข้าวโพด ฟักทอง มะม่วง ฯลฯ ซึ่งปลูกเองเกือบทุกหลังคาเรือน

“เมื่อ อ่อนเพลีย กินข้าวบ่ได้ กินน้ำบ่ได้ อาเจียนออกไปหมด จนได้ดื่มข้าวหุงข้าวกินพูนแล้ว เพราะว่ามันหยอดน้ำข้าวต้ม ต้องไปเอายาอยู่โรงพยาบาล มาช่วย จังยังไค” (G_{36I01})

“กะกินพยายามทานมหาหยังกิน กินหมากไม้ หมากตอก กะพยายามกินข้าวแล้วกะเอ้อ พยายามหาผลไม้ กะหาตามบ้านเฮา บ่มีเงินซื้อกะอีหาเอากินไปแบบนี้แหละ พยายามกิน บ่อยากกะต้องได้กิน คิดว่า เอ้อ กินเผื่อลูก” (G_{22I01})

เมื่ออายุครรภ์เพิ่มมากขึ้นขนาดของครรภ์เริ่มขยายใหญ่ขึ้น จำนวนมือของการรับประทานอาหารเพิ่มจากเดิม 3 มือ/วัน เป็น 4-5 มือ/วัน ภายหลังจากรับประทานอาหารมักมีอาการท้องอืด บางรายมีอาการแน่นท้องมากจนมีความรู้สึกว่เด็กไม่คืบ หญิงตั้งครรภ์ดูแลตนเองโดยการรับประทานอาหารผลไม้ต่างๆ และรับประทานอาหารทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดอาการดังกล่าวในช่วงอายุครรภ์ประมาณ 6 เดือนขึ้นไป และหญิงตั้งครรภ์พยายามรับประทานอาหารปริมาณเพิ่มขึ้นจากเดิมให้เหตุผลว่าต้องการรับประทานเพื่อทารกในครรภ์ด้วย ประเภทหรือรสชาติอาหารยังคงเดิม

5.1.2 ผู้ดูแล

วัฒนธรรมในการรับประทานอาหาร หรือการดูแลครรภ์ที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน ได้รับการถ่ายทอดจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ที่สำคัญได้แก่ ผู้ที่ใกล้ชิดหรือให้การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ เพื่อความปลอดภัยของมารดาและทารกในครรภ์ และมีผลต่อเนื่องภายหลังการคลอดบุตร

ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ เช่น สามีย หรือญาติผู้ใหญ่ ได้ดูแลให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าว ด้วยความรักความเอาใจใส่และคิดว่าความเชื่อที่ชุมชนได้ยึดถือปฏิบัติมานานเป็นสิ่งที่ดี สำหรับอาการแพ้ท้องหรืออาการคลื่นไส้อาเจียนของหญิงตั้งครรภ์ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ถือว่าเป็นอาการปกติ ไม่ใช่เรื่องที่ร้ายแรงส่วนใหญ่จะหายเองจึงไม่มีความวิตกกังวลมากนัก แต่ถ้ารับประทานไม่ได้มักพาไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาและรับยามารับประทาน และคิดว่าอาการจะดีขึ้นเมื่ออายุครรภ์เพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามเพื่อป้องกันการทรุดโทรมของสภาพร่างกายของหญิงตั้งครรภ์ หรืออาการอ่อนเพลียมากเกินไปจากการแพ้ท้อง ซึ่งอาจมีผลต่อ

ทารกในครรภ์ ผู้ดูแลจึงได้ดูแลให้หญิงตั้งครรภ์ดื่มนมบำรุงร่างกาย และช่วยจัดหาผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวๆ ให้หญิงตั้งครรภ์รับประทาน

“แต่ช่วงมีท้อง บ่องนี้กะ ส่วนมากเขาจะ อยากกินของเปรี้ยวเนาะ กินส้ม หมากเม่า หมากพร้าว แต่ไคอยู่ อยู่บ้านนอกมันกะ หากินง่ายอยู่ พวกส้ม พวกอันนี้กะไคอยู่ พวก นม พวกหยัง กะกินธรรมดา บางทีเขากินข้าวบ่ได้ กะต้องแนะนำให้เขากิน กินนม ผมงกะคิด ว่าเขาอาจสืหวี ร่างกายกะทรุดโทรมลง จังซี้เน้า คิดว่า เอ่อ เอ่อ ถ้าบ่กินข้าวจักมีเดนิ ลูกที่เกิดมา หรืออยู่ในท้อง อาจสืมีปัญหา” (C,38I01)

นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ได้รับการดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร โดยการ คำนึงถึงคุณประโยชน์ของอาหาร การระมัดระวังผลไม้ที่ซื้อจากตลาด และการดูแลให้หญิง ตั้งครรภ์รับประทานอาหารในปริมาณที่เพิ่มขึ้นเพื่อความสมบูรณ์ของทารกในครรภ์ ถ้าหญิง ตั้งครรภ์มีอาการผิดปกติ เช่น เมื่อมีอาการอ่อนเพลีย ดูแลให้พักผ่อนลดการทำงานบ้านต่างๆ หรือ ดูแลไม่ให้ทำงานหนัก แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นมักพาไปพบแพทย์เพื่อให้การดูแลรักษาต่อไป

5.1.3 ผู้เฒ่าผู้แก่

ตามปกติในชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีความเจ็บป่วยหรือมี อาการผิดปกติต่างๆ จะได้รับคำแนะนำวิธีการดูแลครรภ์จากญาติผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด หรือผู้เฒ่าผู้แก่ใน ชุมชนที่มาเยี่ยมเยียนซักถามข่าวคราวต่างๆ ด้วยความห่วงใย เช่น เมื่อหญิงตั้งครรภ์ท้องอืด แนะนำให้รับประทานอาหารพ้ออ้ม ไม่รับประทานมากเกินไป เพื่อลดอาการแน่นอืดท้อง ฯลฯ “มันอยู่บ่ได้ มันคัดท้อง บ่ได้กินอ้ม คือเฮาท้องเปล่าได้ กินพ้อบ้านได้ (รับประทานอาหารพ้ออ้ม) บ้านนึ่งกะอย่า เพิ่นหากอยากกินหลายอยู่ได้ มันบ่อ้ม กะตามหละเบือ อดเอา กินหลายมันลี คัดท้องอยู่ยาก” (A,65I01)

ในการปฏิบัติตามความเชื่อในเรื่องการรับประทานอาหาร ทั้งข้อห้ามหรือข้อควร ปฏิบัติต่างๆ ผู้เฒ่าผู้แก่เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญในการแนะนำ ถ่ายทอดความเชื่อต่างๆ ให้แก่ บุตรหลาน และส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในความเชื่อดังเดิมที่เคยยึดถือปฏิบัติกันมานานในชุมชน กลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง และดูแลให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าวอย่างเคร่งครัด

5.1.4 หญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

นอกจากนี้ผู้ที่มิพบบาทสำคัญในการให้คำแนะนำในการปฏิบัติต่างๆ ของหญิง ตั้งครรภ์ในชุมชน คือกลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี เป็นผู้มีประสบการณ์ตรงในการ ตั้งครรภ์และการคลอดบุตร ซึ่งตามปกติชุมชนแห่งนี้มีการไปมาหาสู่กัน และถ่ายทอดประสบการณ์ ต่างๆ เล่าสู่กันฟัง

กรณีศึกษากลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ในช่วงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ได้รับการดูแลให้ปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าว แต่บางรายไม่ได้ปฏิบัติตามเนื่องจากในช่วงตั้งครรภ์ทำงานที่กรุงเทพฯ บ้าง บางรายทำงานก่อสร้างที่จังหวัดปราจีนบุรี ไม่มีผู้ใดให้คำแนะนำ ใดๆ ก็ตามส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่าการที่หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนปฏิบัติตามความเชื่อต่างๆ เป็นเรื่องที่ดี ไม่มีผลเสียอะไร และอย่างน้อยที่สุดมีผลทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความสบายใจ

นอกจากนี้ในกรณีศึกษายังพบว่า บางรายไม่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำเนื่องจากอุปนิสัยส่วนตัว โดยเฉพาะในเรื่องการรับประทานซึ่งไม่ชอบรับประทานอยู่แล้วและมีความคิดเห็นว่า ถ้าหญิงตั้งครรภ์สามารถรับประทานได้ควรปฏิบัติตามเพื่อให้คลอดง่าย และเคยมีประสบการณ์ในการสังเกตพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ชอบรับประทาน เมื่อมีอาการเจ็บครรภ์ส่วนใหญ่มักคลอดก่อนที่จะไปถึงโรงพยาบาล จึงเชื่อว่ามีผลต่อการคลอดง่าย

สำหรับอาหารป่าบางอย่าง เช่น อาหารจำพวกเต่า บางรายไม่รับประทาน เพราะเป็นอาหารที่หายากและไม่แน่ใจว่ามีผลต่อการคลอดหรือไม่ แต่อย่างไรก็ตามเคยมีหญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านที่คลอดยาก โดยศีรษะเด็กกำลังจะออกแล้วผลุบเข้าไปอีก ซึ่งรายนี้ยอมรับว่า ช่วงตั้งครรภ์ได้รับประทานเต่า “บางคนจะเป็นอิทธิได้นี้ะ มันหลุบเข้าหลุบออก มันออกแล้ว มันเข้าไปอีก” (P,30I01)

ในเรื่องการรับประทานกล้วยเผดซึ่งเชื่อว่าอาจมีผลทำให้คลอดเผด หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ได้ยินเรื่องนี้และไม่แน่ใจว่ามีผลจริงหรือไม่แต่ไม่กล้ารับประทาน บางรายไม่เชื่อแต่ที่ไม่รับประทานเนื่องจากกลัวถูกดู บางรายปฏิบัติตามเนื่องจากเคยมีเพื่อนที่มีคู่เผดได้เล่าให้ฟังว่า มารดาของเพื่อนชอบรับประทานกล้วยเผดจึงทำให้คลอดเผด ดังนั้นช่วงตั้งครรภ์จึงไม่กล้ารับประทานกล้วยเผด

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีประสบการณ์โดยตรงในการคลอดเผด ในช่วงตั้งครรภ์ไม่เคยรับประทานกล้วยเผด จึงมั่นใจว่าความเชื่อเรื่องนี้ไม่มีผลต่อการคลอด “บ่ บ่ได้เชื่อเพราะบ่ได้กิน บ่ได้กินก็ยังม่เผด (ตั้งครรภ์เผด) อยู่ บ่เชื่อ ที่เขากิน เขากะยังบ่เป็นเนืะ บางคนยังบ่เผด” (P,30I01)

การ “ชะล่า” กลัวที่สุกคาเครือหรือสุกคาต้น ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าไม่มีผลต่อการคลอดบุตรแต่ปฏิบัติตามเนื่องจากไม่อยากจะใจญาติผู้ใหญ่ สำหรับหญิงตั้งครรภ์บางรายที่ไม่แน่ใจในเรื่องนี้ จะซื้อกล้วยสุกที่ตลาดมารับประทาน เพื่อป้องกันผลที่อาจเกิดขึ้นจากความเชื่อดังกล่าว

การห้ามรับประทานอาหารคาวรสเค็ม บางรายที่ปฏิบัติตามเนื่องจากเป็นนิสัยส่วนตัวที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ ภายหลังการรับประทานอาหารจะนำอุปกรณ์ต่างๆ ไปล้างเก็บอย่าง

เป็นระเบียบ ซึ่งส่วนใหญ่เต็มใจที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าว เนื่องจากมีความคิดเห็นว่าการปฏิบัตินี้ไม่เกิดผลเสียอะไร

นอกจากนี้ในช่วงตั้งครรภ์บางรายได้ลดอาหารรสจัดลง เนื่องจากเชื่อว่าทำให้ทารกในครรภ์ร้อนและเกิดผื่นคันได้ ซึ่งในช่วงตั้งครรภ์เคยทดลองรับประทานอาหารรสจืดๆ และรู้สึกได้ว่าทารกมีอาการผื่นปกติ คือมีการคันน้อยลงบางครั้งคันแรงผื่นปกติ และความเชื่อในเรื่องการดื่มน้ำส้มหรือน้ำมะพร้าว ในช่วงตั้งครรภ์ภริยาศึกษาเรื่องนี้ขมดื่มน้ำกันเกือบทุกราย และคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีควรปฏิบัติ เนื่องจากภายหลังคลอดทารกไม่มีไข้ บ้างบอกว่ามีไข้เพียงเล็กน้อยและคลอດง่าย จึงมีความคิดเห็นว่าเป็นผลมาจากการปฏิบัติตามความเชื่อต่างๆ เหล่านี้

วิถีชีวิตในช่วงการตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง ในการรับประทานอาหารเช้าโดยทั่วไปการรับประทานอาหารเช้าของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว โดยมือเช้าจะรับประทานอาหารเช้าแต่เช้าตรู่ เนื่องจากต้องไปทำงานกลางแจ้ง การเริ่มทำงานแต่เช้าทำให้ได้ปริมาณงานมากและอากาศไม่ร้อนจัด สำหรับอาหารมื้อกลางวันรับประทานที่เตียงนอนและมือเย็นกลับมารับประทานอาหารเช้าที่บ้าน ส่วนใหญ่เป็นอาหารพื้นบ้านปรุงเองและใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติหรือการปลูกเองเป็นส่วนใหญ่

5.2 การทำงาน

วิถีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิงในเรื่องการทำงาน ผลการวิจัยพบว่าในชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิงมีความเชื่อว่า หญิงตั้งครรภ์ควรทำงานจนกระทั่งคลอดซึ่งส่งผลทำให้การคลอดบุตรง่าย

5.2.1 หญิงตั้งครรภ์

กิจวัตรประจำวันในแต่ละวันของหญิงตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่จะทำงานบ้านต่างๆ เช่น การกวาดบ้าน ถูบ้าน ตักน้ำ ประกอบอาหาร ฯลฯ นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ยังต้องไปช่วยทำงานกลางแจ้ง เช่น การทำนา ทำไร่มันสำปะหลัง การทำสวนผักหรือผลไม้ต่างๆ ฯลฯ สำหรับการหาอาหารป่าต่างๆ เช่น นกป่า ไก่ป่า เห็ด ผักหวาน หน่อไม้ และสัตว์ป่าอื่นๆ เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารเป็นหน้าที่ของสามี เนื่องจากระยะทางในการเดินเข้าป่าไกล หญิงตั้งครรภ์ไปไม่ไหว “บ่เคยไปกะ เพราะว่ามันไกล เดินทางไกล ไปหาของป่า ของแบบนี้ บ่ค่อยได้ไปเอา ไปผู้เดียวตลอด แล้วกะแบบว่า เสาอยากเอ้า อยากหน่อไม้ อยากผัก อยากหยั่งกะสั่งให้แฟนหามาให้นั้น เสาทำทำกับข้าวอยู่บ้าน” (G-36101)

ในกรณีหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกที่ยังมีอาการแพ้ท้องอยู่ สภาพร่างกายอ่อนเพลียจึงไม่สามารถไปทำไร่ทำนาได้และพักผ่อนอยู่บ้าน โดยการทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ นอกจากนี้ยังมี

เหตุผลบางประการที่หญิงตั้งครรภ์ไม่อยากทำงานหักโหมในช่วงนี้ เกรงว่าอาจมีปัญหาการแท้งได้ แต่ถ้าอายุครรภ์เพิ่มขึ้น สภาพร่างกายดีขึ้นหญิงตั้งครรภ์จะเริ่มทำงานตามปกติ ซึ่งมีความเชื่อว่าถ้าไม่ทำงานจะทำให้การคลอดยาก หรืออาจต้องคลอดโดยการผ่าตัด “ช่วงระยะนี้ฉัน บ่ฟ้าวเฮ็ดเวียก จั่งได้ย่าน(กลัว) แท้งนั้นน้ำ ช่วงระยะนี้ กะช่วงนี้ 4 เดือน 5 เดือน นี่กะค่อยเฮ็ดงานเบาๆ ไป พอท้องมันใหญ่แล้วค่อย บ่เฮ็ดงาน(ไม่ทำงาน) ผัดย่านคลอด ย่านคลอด ย่านคลอดบ่ง่าย นั้นน้ำ ย่านคลอดยาก ย่านได้ผ้านั้นน้ำ ต้องเฮ็ดงานพร้อมนั้นน้ำ ช่วงระยะ 3-4 เดือน ” (G_{27I01})

แม้ว่าหญิงตั้งครรภ์มีอายุครรภ์เพิ่มมากขึ้นหรือครรภ์แก่ใกล้คลอด มีการเคลื่อนไหวที่ช้าลง มีอาการเหนื่อยง่ายภายหลังทำงาน การยืนทำงานนานจะเมื่อยขาทำงานไม่สะดวก ไม่คล่องตัวจึงลดการทำงานลงบ้าง แต่ยังคงมีความจำเป็นต้องทำงานในไรต์ตลอดในช่วงของการตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นบทบาทหน้าที่ที่หญิงตั้งครรภ์ต้องร่วมกันรับผิดชอบหรือช่วยเหลือครอบครัวในการทำงาน ซึ่งในช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์มักมีปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น ขาบวม การเจ็บบริเวณชายโครง เจ็บตรงเชิงกราน เจ็บถ่วงท้องน้อย ฯลฯ “บวมแองอยู่ได้กะ เมื่อย ไปเสียหญ่า มันยืนนะน้ำ มันกะเลขบวมแอง ปกติมันกะบ่ อันนั้น มันกะบ่ เห็นปูด ขึ้นท้องนิ ไปเสียหญ่า มันยืนหลายรับน้ำหนักลงแอง แฉ้งเลขบวม” (G_{36I01})

หญิงตั้งครรภ์ดูแลสุขภาพโดยการไม่ทำงานหักโหม การนั่งพักหรือนอนพักสักครู่ ทำให้อาการดีขึ้น “แค่ลง ลกหญ่าตอนมันบวม ใกล้สิคลอด แต่ว่าอันนี้เฮ็ดอยู่ตลอดเลย เฮ็ดไฮ (ทำไร่) ตั้งแต่ปลูกมันกะเจ็บเหง้าขา กะพอแองเพื่อสิตี (กว่าอาการเจ็บป่วยจะดีขึ้นต้องใช้เวลานาน) โอกาสเจ็บส่วน (อาการเจ็บบริเวณชายโครง) กะพอแองเพื่อสิตี” (G_{31I01})

5.2.2 ผู้ดูแล

แม้ว่าจะมีปัญหาสุขภาพแต่หญิงตั้งครรภ์มีความจำเป็นต้องช่วยเหลือครอบครัวในการทำงานอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งคลอด และผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์เป็นบุคคลหนึ่งซึ่งมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ เมื่อมีปัญหาสุขภาพในการทำงาน ผลการวิจัยในกลุ่มผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ในเรื่องการทำงานของหญิงตั้งครรภ์ พบว่า

ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์มีความคิดเห็นว่า หญิงตั้งครรภ์ควรช่วยเหลือครอบครัวในการทำงานต่างๆ เช่น การทำไร่ ทำนา หาเห็ด หาปลา ฯลฯ ซึ่งการทำงานในช่วงตั้งครรภ์ถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติแต่ไม่ควรทำงานหนักเกินไป การทำงานขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของหญิงตั้งครรภ์แต่ละคน เช่นในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์อ่อนเพลียจากการแพ้ท้อง สามารถพักผ่อนได้จนกว่าอาการจะดีขึ้น

หญิงตั้งครรภ์บางรายไม่มีความถนัดในการทำไร่ทำนา เนื่องจากในช่วงศึกษาเล่าเรียนไปอาศัยอยู่กับญาติในตัวจังหวัดหลังจากนั้นไปทำงานกรุงเทพฯ จึงไม่ได้ช่วยเหลือครอบครัว

ในการทำงานเท่าที่ควร ซึ่งผู้ดูแลไม่ได้บังคับให้หญิงตั้งครรภ์ต้องทำงานดังเช่นหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนรายอื่นๆ “คือเก๋ออัน นั้นแหละ ช่วงบ่ท้องกะเฮ็ดเวียกกะ บ่ค่อยได้ไปไ้ บ่ค่อยไปคอกนากะ คือว่าแหละบ่ทนได้ เห็นเพิ่นกะไปอยู่กรุงเทพฯ ก่อนเนาะ ไปออกโรงเรียนมายังบ่ทนใช้เวียกเพิ่น โอ้ย อยากเฮ็ดกะเฮ็ด บ่ได้บังคับ” (C_{53I01})

นอกจากนี้เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ ผู้ดูแลแนะนำหญิงตั้งครรภ์ให้ทำงานด้วยความระมัดระวังและใช้การเดินแทนการปั่นจักรยานเนื่องจากกลัวการหล้ม ซึ่งอาจกระทบกระเทือนต่อการตั้งครรภ์ได้ “กะแนมว่าอย่าไป จี่จักรยาน มันยังกระทบกระเทือน บ่อยากให้มันมี เวลาต้องแก๊ ย่านมันลัม ย่านมันหยัง จี่จักรยานนะ บางทีอ๊ะกะพลาดไปนั้นแล้ว มีแต่การเดิน อย่างเอา อีหยังกะดี” (C_{57I01})

ผู้ดูแลมีความคิดเห็นว่า ในอดีตหญิงตั้งครรภ์ได้ทำงานหนักตลอดในช่วงของการตั้งครรภ์ เช่น การดำข้าว เนื่องจากไม่มีโรงสีข้าว การดำน้ำซึ่งบ่อน้ำอยู่ไกลพอสมควร ฯลฯ การทำงานเหล่านี้มีผลทำให้หญิงตั้งครรภ์ในอดีตคลอดบุตรง่าย สำหรับผู้ดูแลบางคนไม่แน่ใจเหมือนกันว่าการทำงานของหญิงตั้งครรภ์ มีผลต่อการคลอดง่ายหรือไม่ แต่จากประสบการณ์การตั้งครรภ์และการทำงานที่หนักในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้คลอดบุตรง่ายทุกคน จึงคิดว่าการทำน่าน่าจะมีผลต่อการคลอดง่าย “ยายบ่เคยได้ยาก(คลอดง่าย)จักเทื่อ บ่ค่อยอยู่(ทำงานตลอด)คือว่านี้แล้ว มานบักใหญ่(อายุครรภ์มาก)กะไปแล้วหมู่ไปซ้อน(วิธีการหาอาหารทางน้ำ) กะไปนำหมู่(ไปพร้อมเพื่อน) ไปซ้อนภู่น บินภูบินผาไป(เข้าป่าโดยการปีนเขาหรือหน้าผา) ไปซ้อนตะกี้ บ่ได้ยาก(คลอดง่าย) ปกติกะให้ไปหละว้า มันชั้นอันนั้น ถื่อว่าท้องคอนท้องอันนั้น อย่าง(เดิน)ไป” (C_{53I01})

เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น อาการปวดขา ผู้ดูแลช่วยนวดขาให้ บางรายมีอาการไอเรื้อรังหรือเป็นหวัด มีการรักษาพื้นบ้านโดยผู้ดูแลแนะนำให้หอมเกลือ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นดูแลให้ได้รับการตรวจรักษาที่สถานีนอนามัยหรือโรงพยาบาลต่อไป

5.2.3 ผู้เฒ่าผู้แก่

วัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในเรื่องการทำงาน ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องกับหญิงตั้งครรภ์ ได้ดูแลให้หญิงตั้งครรภ์ยึดถือปฏิบัติมาเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต ส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำและถ่ายทอดมาจากผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน ผลการวิจัยในกลุ่มผู้เฒ่าผู้แก่ในเรื่องการทำงานพบว่า

ผู้เฒ่าผู้แก่ มีความคิดเห็นเช่นกันว่า หญิงตั้งครรภ์ควรทำงานตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ามีความคล่องตัวและมีผลต่อการคลอดง่าย ถ้าหญิง

ตั้งครรภ์ไม่ทำงานหรือนอนกลางวันมากเกินไป ทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความอ่อนล้า “เฮ็ดงานได้ดี มันเบา เบาตนเบาได้ บ้อีคอด คั่นบ่เฮ็ดงานนอนแต่เว็น แสงหนักแสงเหนียว” (A_{72I01})

ผู้เฒ่าผู้แก่ดูแลไม่ให้หญิงตั้งครรภ์ทำงานหนักเกินไป โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ที่มี ขนาดของครรภ์ใหญ่หรืออายุครรภ์มากภายหลังการทำงานจะมีการเหนื่อยง่าย ถ้าทำงานมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการปวดหน่วงท้องน้อยได้ ถ้ารู้สึกเหนื่อยควรหยุดพักเป็นช่วงๆ โดยทั่วไปหญิง ตั้งครรภ์ไม่ควรทำงานหักโหมจนเกินไป และการทำงานขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของหญิงตั้งครรภ์ แต่ละบุคคล “เฮ็ดเวียก (การทำงาน) กะธรรมดาเน้อแล้ว บางเทือกะ เฮ็ดเฮ็ดเหนื่อยหลาย เฮ็ดท้องเฮา กะขึ้น ท้องเฮาใหญ่หลาย เฮ็ดนี้ เฮากะพักผ่อนคือกัน สี่เฮ็ดเกินไปหลายกะเจ็บคือ ดากสิโยคนิ พักผ่อนกะคำลูกหลาย” (A_{65I01})

ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ทำงาน ถ้าหญิงตั้งครรภ์สังเกตเห็นรุ่งกินน้ำขึ้นทางทิศ ตะวันตก เชื่อว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีอาจมีเคราะห์หรืออันตรายถึงชีวิต เพื่อให้พ้นเคราะห์ผู้เฒ่าผู้แก่แนะนำ ให้ท่องคาถานี้ “ถ้ารุ่งกินน้ำทางตะวันตก(ทางทิศตะวันตก) เฮากะ : อมจีจิก กะวอกจอก ภายนอก และภายใน พายไปและพายเรือ พายนกเค้ากู่เอาขวัญ ไฟดิน ดินบนเหาะอากาศ ไฟฟ้าอย่าเป็นแสง พายแจ่งตัดเข้า บอกค่อยวะกะวะ ข้าเจ้าบอกให้หายกะหาย (เริ่มจากการรวบรวมสมาธิก่อนท่อง คาถา ในกรณีที่มิอันตรายถึงแก่ชีวิตจะมีलगรายบอกเหตุ คือเสี่ยงนกเค้าแมวร้องเพื่อมารับเอาดวง วิญญาณผู้นั้นไปด้วย ในขณะที่ “ขวัญ” ผู้นั้นใกล้จะดับลง การท่องคาถานี้สามารถสะกดทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ให้มีการดำเนินไป เช่น สามารถห้ามไฟฟ้าไม่ให้ส่องแสง หรือการขับไล่คนเค้าแมวไปให้ ไกล รวมถึงทำให้ผู้นั้นพ้นจากเคราะห์ร้ายด้วย)” (A_{72I01})

นอกจากนี้ในการทำงานบ้าน หญิงตั้งครรภ์ต้องดูแลบ้านเรือนให้สะอาดเรียบร้อย และมีข้อห้ามไม่ให้แขวนเสื้อผ้าไว้ที่ราวที่ผู้อื่นมองเห็นเด่นชัด เช่น บริเวณหน้าบ้านหรือระเบียง หน้าบ้าน ฯลฯ ควรพับเก็บใส่ตู้เสื้อผ้าให้เรียบร้อย เพื่อให้บริเวณหน้าบ้านโล่งหรือปลอดโปร่ง ซึ่งเปรียบการคลอดบุตรคล้ายระเบียบหน้าบ้านที่ปลอดโปร่งเย็นสบาย หรือการคลอดบุตรง่าย ปลอดภัยโดยไม่มีสิ่งใดติดขัดนั่นเอง

5.2.4 หญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

สำหรับมุมมองของผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ ในการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่ายิ่ง และเป็นข้อมูลสำคัญที่จะช่วยให้เข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นใน ชุมชนได้ดียิ่งขึ้น ผลการศึกษาในกลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ในเรื่องการทำงาน ในช่วงตั้งครรภ์ พบว่า

ส่วนใหญ่คิดว่าการทำงานหนักมีต่อการคลอดบุตร ในช่วงตั้งครรภ์จึงได้ทำงานจนคลอดบุตร โดยทำงานเช่นเดียวกับก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งการคลอดเป็นที่น่าพอใจการคลอดบุตรง่ายจึงเชื่อว่าการทำงานเป็นเรื่องดี

บางรายกล่าวถึงประสบการณ์ในช่วงตั้งครรภ์ ได้ไปเลี้ยงวัวกลางทุ่งนาจนกระทั่งครรภ์แก่ใกล้คลอดยังคงไปเหมือนเดิม มีความคิดเห็นว่าการทำงานหนักเช่นเดียวกับก่อนการตั้งครรภ์ อาจทำให้หญิงตั้งครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้ แม้ว่าการทำงานอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวแต่ยังคงทำงานเช่นเคย เนื่องจากมีความจำเป็นไม่มีใครช่วยทำงานแทน และในช่วงตั้งครรภ์ต้องเดินเข้าไปทำงานซึ่งเป็นระยะทางไกลพอสมควร บางครั้งมีอาการท้องป็นผิดปกติ ยิ่งเดินบ่อยยิ่งป็นบ่อย “มันคลอดก่อนกำหนดได้ คอบ(สาเหตุ) ไปกะนำจัว(เลี้ยงวัว) ตลอดไป กะได้ไปเลี้ยงจัวอย่าง (เดิน) เอา อย่างไกล (ระยะทางไกล) จังสิ กะเลยได้ป็นคู้ (ท้องป็นบ่อย) จำเป็นกะเลยไป หมอเพิ่นกะบอกอยู่บ่ให้ไป หากไป” “อ้อได้ง่าย เพิ่นกะเว้าอยู่ กะเชื่อแนบ่เชื่อแน่ บางคนเพิ่นว่าเฮาท้องแก่เฮาอย่างเฮาไปได้อู้ง่าย แต่มันหากร่างกายมันบ่ถือกันได้นะสิ ได้ง่ายอ้อหลีจ้กนู้” (P,30101)

บางรายกล่าวว่าในช่วงตั้งครรภ์เป็นกรรมกรก่อสร้าง มีการทำงานที่แตกต่างจากเดิม คือเมื่ออายุครรภ์ 7 เดือน เริ่มทำงานเบาลง ซึ่งช่วงอายุครรภ์ยังน้อยมีหน้าที่ยกหินยกทราย เมื่อครรภ์แก่ทำไม่ไหว จึงได้ช่วยเพียงแค่ตักทรายและทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เมื่ออายุครรภ์ 8 เดือน จึงกลับมาบ้านเกิดเพื่อเตรียมตัวคลอด และการที่หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนทำงานหนักจนกระทั่งคลอดมีความคิดเห็นว่ามีส่วนสำคัญทำให้การคลอดบุตรง่าย ซึ่งพิจารณาจากประสบการณ์เดิมของคนที่ทำงานหนักในช่วงตั้งครรภ์และการคลอดบุตรง่าย จึงมีความเห็นด้วยในเรื่องนี้

5.3 การพักผ่อน

วิถีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง มีความจำเป็นต้องช่วยเหลือครอบครัวในการทำงานกลางแจ้งทั้งวัน ซึ่งเป็นงานที่ต้องใช้แรงกายมากพอสมควร ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความเหนื่อยอ่อนเพลียและส่วนใหญ่นอนหลับตั้งแต่หัวค่ำ ผลการวิจัยพบว่า วัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนในเรื่องการพักผ่อนของหญิงตั้งครรภ์ มีดังนี้

การ“ชะล่า” หรือข้อห้ามในเรื่องการนอนพักผ่อนของหญิงตั้งครรภ์ ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง คือมีการห้ามไม่ให้หญิงตั้งครรภ์นอนหงาย หญิงตั้งครรภ์ควรนอนตะแคง ให้เหตุผลว่าการนอนหงายทำให้ “แห่ติดสันหลัง” (รกเกาะติดแน่นบริเวณด้านหลังของหญิงตั้งครรภ์) โดยเชื่อว่าการนอนหงายทำให้เพิ่มพื้นที่ในกดทับรกที่ห่อหุ้มทารกในครรภ์ ทำให้รกฝังตัวแน่นและลึกลับผิดปกติ

ส่งผลต่อการคลอดบุตรยาก การนอนตะแคงช่วยลดพื้นที่ในการกดทับของรกเชื่อว่าทำให้การคลอดบุตรง่าย

“มันกะเวลาเฮนอนเนาะ นอนเพิ่นกะบ่ให้นอนหงาย เพิ่นเว้าแห่มันติดสันหลัง มันสับออก กะนอนตะแคงอยู่ ตั้งแต่ท้องอ่อนจนถึงคลอดฟุ้น” (C_{45I01})

“นอนกลางคิ่น เพิ่นกะบ่ให้นอนหงาย ให้นอนตะแคงข้างนั้น นอนตะแคงข้างนี้ เพิ่นบ่ให้หงายหันหน้า เพิ่นกะว่า ย่านแห่ติดสันหลอกสันหลัง เพิ่นว่า” (C_{53I01})

บ้างบอกว่าการนอนหงาย เมื่อเกิดภาวะรกฝังตัวแน่นและลึกลับผิดปกติแล้วยังสามารถส่งผลทำให้ทารกในครรภ์ถูกแยกเป็น 2 ส่วน หรือเป็นสาเหตุให้เกิดการตั้งครรภ์แฝดนั่นเอง นอกจากนี้ยังห้ามไม่ให้หญิงตั้งครรภ์นอนเปล เพราะการนอนเปลคล้ายๆ กับการนอนหงาย ด้วยเหตุผลเช่นเดียวกัน คือจะทำให้เกิดการตั้งครรภ์แฝด

การนอนกลางวัน โดยทั่วไปหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนมักจะถูกห้ามไม่ให้นอนกลางวัน เนื่องจากทำให้หญิงตั้งครรภ์เป็นคนเกียจคร้านไม่อยากทำงาน แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากสามารถนอนพักได้ การนอนนานมีผลทำให้มีอาการอ่อนเพลียผิดปกติ หรือเรียกว่าอาการ “จี๋มากเหลือือง” คือมีอาการตัวเหลือืองซีด อ่อนเพลียไม่มีแรง หรือมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย

5.3.1 หญิงตั้งครรภ์

วิถีชีวิตและทัศนคติเกี่ยวกับการพักผ่อนของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน ผลการวิจัยพบว่า หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าว คือพยายามหลีกเลี่ยงการนอนหงาย เพราะกลัวการคลอดบุตรยาก บางครั้งในการนอนตะแคงนานๆ จะรู้สึกเหนื่อย หญิงตั้งครรภ์จะนอนหงายสลับบ้าง เมื่ออายุครรภ์เพิ่มขึ้นส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์นอนหงายไม่ได้มักมีอาการแน่นอึดอัดหรือหายใจไม่สะดวกภายหลังการนอนหงาย

“กะว่านอนตะแคงนั้นแล้ว นอนหงายกะคือว่าย่านแห่ติดหลังนั้นแหลวได้ยาก” (G_{31I01})

“แห่มันติดสันหลัง นอนกลางคิ่นนิ นอนหงาย บางเทื่อกะนอนตะแคงหลาย มันกะเหนื่อยเนาะ บางเทื่อกะพลาดไป นอนหงาย นอนหงายคือสบายกว่ากะนอนหงาย บางเทื่อท้องใหญ่ บางคนท้องใหญ่ นอนหงาย กะบ่สะดวกปานได้ กะเลยนอนตะแคง” (G_{22I01})

“กะย่านคือ เพิ่นเว้ามันบ่บ่ บ่ให้นอนหงายกะลื้ม เมื่อยหลาย บางทีกะนอนหงาย ครั้นนอนหงาย อีหลี กะสียหายใจฝืดนะนี้ นอนบ่ค่อยได้คอก บ่ให้นอนหงายจักเป็นแนวได้ เพิ่นว่า สายแห่ติดหลัง เพิ่นว่า ให้นอนตะแคง มื้อนั้นนะ หนูนอนเปลเนาะ มันอยากนอนแสงนอนหงาย เพิ่นกะฮ้าย (ถูกคุด) เพิ่นกะ ลูกแม่ ลูกแม่ ย่านนอนหงายเด้อ เพิ่นว่า” (G_{36I01})

หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะนอนตะแคงและนอนหงายบ้างเมื่อเกิดการเหนื่อย แต่บางรายมีอาการปวดแน่นท้องภายหลังการนอนหงายและไม่สามารถนอนตะแคงได้ตลอดเวลา จึงได้เลือกการนอนตะแคงสลับกับการนอนเปลแม้ว่าจะถูกห้ามก็ตาม เป็นการเลือกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสบายขึ้น

ในกรณีหญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ยังน้อย การแพทย์ทำให้มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย จึงจำเป็นต้องนอนพักผ่อนทั้งกลางวันและกลางคืน

เมื่ออายุครรภ์เพิ่มขึ้นขนาดของครรภ์ใหญ่ขึ้น โดยทั่วไปการพักผ่อนของหญิงตั้งครรภ์ ในช่วงกลางคืนจะเริ่มนอนตั้งแต่หัวค่ำ เนื่องจากการอ่อนเพลียจากการทำงานตลอดทั้งวัน ซึ่งปกติจะเริ่มนอนเวลาประมาณ 19.00-21.00 น. และตื่นนอนเวลาประมาณ 5.00-6.00 น. แต่ไม่ได้หลับสนิทตลอดทั้งคืน เนื่องจากต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะ ค่อนข้าง 2-3 ครั้ง บางรายมีการลุกนั่งลำบาก มีอาการมึนชาหรือเป็นตะคริวบริเวณขาทั้ง 2 ข้าง และมีอาการปวดตึงท้อง หรือปวดหน่วงๆ บริเวณท้องน้อย ฯลฯ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับการพักผ่อนไม่เต็มที่

“ปวดเขี้ยว(ปัสสาวะ) มันสิลุกมาเที่ยว เขี้ยวเขี้ยวกะคืนหนึ่งกะ 2 เขี้ยว 3 เขี้ยว คือเดี๋ยวนี้ ท้องแก่แล้ว เขี้ยวเขี้ยวบ่อย บ่แม่นว่าหลับสนิทเลย บ่แม่นว่าหลับสนิทเลย ปวดเขี้ยว” (G₃₁₁₀₁)

“หลับแล้วจะ หุ้ม 2 หุ้ม กะเพลีย มันมิด กะกินข้าวแล้วกะนอนเลย กะบ่แม่นว่าหลับยาก นอนแล้วกะหลับ หลับง่ายจนซอดซอดแจ้ อ้อ แบบว่า มันบ่มีอันเบ็งพร้อม บ่มีโทรทัศน์ บ่มีหยังเบ็งพร้อม” (G₂₂₁₀₁)

“ตั้งแต่เดือน เมื่อกี้มาเลย มันกะพลิกแวง ท้องมันหนักแวง แม้แต่นอนกะยังพลิกไปหยัง กะยังบ่ได้ เดิวนินอนตะแคง ตะแคงหมดทั้งสอง กะคือว่าสิ แต่เดิวนั้นมันสิหนักไปหน้า คือตะเก่าสิตาแดง ต้องลุกนั่งเสียก่อน จึงมาตะแคง คือมันนอน มันเป็นเหน็บหมดข้างนี้ คือนอนเต็งเอ็ง มันสิเต็ง รับน้ำหนักบ่ไหว มึนชาหมดแล้ว” (G₃₁₁₀₁)

ในการไปฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ แต่เนื่องจากวิถีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งตามปกติต้องช่วยเหลือครอบครัวในการทำงานหรือช่วยกันทำมาหากิน จึงทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่ได้นอนพักกลางวันแม้ว่าจะมีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียก็ตาม

5.3.2 ผู้ดูแล

สำหรับกลุ่มผู้ดูแลมีความคิดเห็นว่าหญิงตั้งครรภ์สามารถนอนกลางวันได้ ถ้ามีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย เช่น จากการนอนหลับไม่สนิทช่วงกลางคืน จากการทำงาน หรือการแพ้

ห้อง แต่ไม่ควรนอนพักกลางวันนาน เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีหน้าที่ที่ต้องช่วยเหลือครอบครัวในการทำงานด้วย ซึ่งเรื่องนี้ได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาแต่ครั้งโบราณ

นอกจากนี้ผู้ดูแลยังให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำต่างๆ เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีปัญหาสุขภาพ เช่น เมื่อหญิงตั้งครรภ์เป็นตะคริว มีอาการปวดบริเวณเท้า ซึ่งคิดว่าเป็นจากการนอนตัวคดงอและเกิดจากการเหยียดขาแรงและเร็วเกินไป ในขณะที่ลูกนั่งแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ให้ค่อยๆ เหยียดเท้าอย่ารีบลุกขึ้นเร็วเกินไป และบางครั้งได้ช่วยเหลือโดยการช่วยบีบนวดให้

เมื่อขนาดของครรภ์ใหญ่ขึ้น ทำให้หญิงตั้งครรภ์พลิกตะแคงตัวลำบากขณะตื่นนอนพักผ่อน ซึ่งผู้ดูแลให้การช่วยเหลือในการพลิกตะแคงตัว โดยการใช้หมอนรองไว้ด้านหลังของหญิงตั้งครรภ์

“เอาหมอนมาสอง (รอง) ข้างหลังไว้พลิกไปพลิกมา แล้วกะสองคืนมาข้างได้กะสองข้างนั้นไว้ ข้างหลังนะ มันเหนื่อยเพิ่มแล้ว นอนหงายไม่ได้ มันเหนื่อย ช่วงท้องอ่อน(ในช่วงอายุครรภ์น้อย) นะ บ่เป็นหยั่ง ท้องแก่เป็นจึงได้ ท้องผัดท้องใหญ่ คือเพิ่มว่า” (C,36101)

จากปัญหาดังกล่าวทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ และมีอาการอ่อนเพลียในช่วงกลางวัน ในการไปฝากครรภ์จึงได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้นอนพักในช่วงกลางวัน ซึ่งผู้ดูแลได้ดูแลให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีสุขภาพที่ดีขึ้น

5.3.3 ผู้เฒ่าผู้แก่

ผู้เฒ่าผู้แก่เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความเชื่อในการปฏิบัติต่างๆ ให้แก่ผู้ดูแลและหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งความเชื่อบางอย่างไม่ได้รับการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดเช่นในอดีต ตัวอย่างเช่นความเชื่อในการฝังไฟในช่วงฤดูหนาว กล่าวว่า หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรฝังไฟนานและให้หันด้านหลังฝังไฟ เชื่อว่าทำให้การฝังตัวของรกผิดปกติถ้าไม่ปฏิบัติตาม

นอกจากนี้ผู้เฒ่าผู้แก่แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ควรตื่นนอนแต่เช้าตรู่เพื่อหุงข้าวหรือประกอบอาหารให้สามีและบุตรรับประทาน การตื่นนอนเช้าเชื่อว่ามีผลต่อการคลอดง่ายและก่อนที่หญิงตั้งครรภ์จะทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ให้เดินลงบันไดจนถึงข้างล่าง จากนั้นแยกบันไดออกจากตัวบ้าน พร้อมกับสลัดเสื้อและผ้าถุง ซึ่งมีความเชื่อว่ามีผลทำให้คลอดลูกง่าย สำหรับในกรณีที่บ้านใดบ้านของหญิงตั้งครรภ์ เป็นบันไดที่ติดกับตัวบ้านไม่สามารถยกขึ้นหรือแยกออกจากตัวบ้านได้ ให้หญิงตั้งครรภ์สลัดแค่ผ้าถุงในช่วงเช้าเท่านั้น

“ตื่นมา เอาสิเอาบันไดพาดโล้ด บ่ให้แหว่(ไม่ให้ทำอย่างอื่น) บ่เฮ็ด(ไม่ให้ทำ) นึ่งข้าวหนึ่งน้ำ กะบ่ได้เฮ็ด ตื่นมาให้ย่าง(เดิน) กลาย ไปเอาบันไดแก่ง หันลงไปน้ำเดียว เวลาเขาเจ็บท้องลูกมา มันเขาเจ็บมามันสือกออกโล้ด เพิ่มว่า มันชำบาย(สบาย) อ้อ เฮ็ดซ้นซ้น(ผ้าถุง) ซ้นเสื้อ

แล้วกะ ถ้าบิดท้องเขียว เขากะเขียว(ปัสสาวะ) กะหย้งแล้วกะตื่นมากะหาด้ไฟ(ก่อไฟ) นึ่งข้าวหย้ง แล้วค้อยหาเฮ็ดแนวอื่น พอตื่นมาแล้วกะแนวนั้น” (A,65I01)

“ให้ตื่นดีก็ถูกเช้าแล้วกะไปชั้นชั้นชั้นเสื่อ อยู่ตะล่ำง (ข้างล่าง) ชั้นให้มันลงง่าย” (A,72I01)

หญิงตั้งครรภ์ได้ปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าว เนื่องจากต้องการการหลุดพ้นจากเคราะห์กรรมต่างๆ โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ที่มีขนาดของครรภ์ใหญ่ กลัวการคลอดลำบาก หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำเช่นเดียวกัน แต่บางรายไม่ได้ปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าว เนื่องจากบางรายไม่ได้ใส่ผ้าถุงนอน “ตื่นตอนเช้ามา กะต้องแบบ หัวบันไดนี้เนาะ ได้ยินเขาเจ้า เว้นน้ำ เน้นกะงาดๆ หัวบันได แล้วกะกำย(วางพาด) ก่ายลงแล้วกะตื่นแต่เช้า แล้วกะย่าง (เดิน)ลงใต้(ข้างล่าง) เอาไปชั้นเสื่อชั้นหย้ง กระโปรง ชั้นนั้น สีชั้นๆ ถ้าไฟนุ่งชั้น อันนี้ผัด บ่เคยนุ่ง ชั้นนอนจักเทื่อ ได้ยินเขาเจ้าว่า กะบ่ได้เฮ็ด” (G,22I01) ซึ่งหญิงตั้งครรภ์รายนี้ ขนาดของครรภ์เล็ก จึงชอบใส่กางเกงและไม่เคยใส่กระโปรง ไม่ชอบการใส่ผ้าถุงใส่เพราะกลัวหลุด จึงได้เลือกใส่กางเกงเอวยืดหรือกางเกงยีนส์ ที่เอวหลวมๆ หรือปลดตะขอออกถ้ารู้สึกแน่นอึดอัดท้อง สำหรับชุดคลุมท้องจะใส่นอนเป็นบางครั้งในช่วงกลางคืน

ผู้เฒ่าผู้แก่ที่พบส่วนใหญ่ได้แนะนำหญิงตั้งครรภ์ว่า การใส่กางเกงจะทำให้ลูกที่เกิดมา “หัวขอด” หรือศีรษะเดี๋ยจะเป็นร่องเป็นวงกลมตรงกับรอยของขอบเอวกางเกงที่สวมใส่ ในช่วงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์เชื่อในคำแนะนำดังกล่าวพยายามที่จะไม่ใส่กางเกงบางครั้งรู้สึกแน่นอึดอัดเหมือนกัน ยกเว้นมีการเดินทาง เช่น การไปสวน การไปฝากครรภ์ ฯลฯ เพื่อความสะดวกจึงเลือกที่จะใส่กางเกง “บางคนเพิ่นกะเว้าอยู่ว่าใส่กางเกงหลายๆ ระวังลูกหัวขอดเด้อ เพิ่นว่ามีอันนี้กะไปนา ใส่กางเกง เจอเพิ่นแซว ระวังลูกสิหัวขอด ออกมาหัวขอดสิเฮ็ดแนวได้ กะรู้สึกว้า ถ้าใส่กะสิรู้สึกแน่นๆ อยู่ ลูกกะสิเจ็บๆ ท้องนี้จักน้อย กะพยายามหลีกเลี่ยง” (G,22I01)

นอกจากนี้ผู้เฒ่าผู้แก่หรือผู้ดูแล ได้ห้ามหญิงตั้งครรภ์ไม่ให้นั่งขวางทางขึ้นบันได หรือนั่งหัวบันได และห้ามนั่งขวางทางเข้า-ออกประตู เนื่องจากมีผลทำให้การคลอดลำบากหรือลูกคาในช่องคลอด แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์ล้มหรือนั่งขวางประตู/บันได ผู้ใดพบเห็นห้ามท้วงติงให้ทำเฉยไว้ เพื่อไม่ให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับผลจากการกระทำนั้น

5.3.4 หญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

สำหรับผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ในการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร ได้แสดงทัศนคติในเรื่องการพักผ่อนของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน ผลการวิจัย พบว่า

กลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ได้กล่าวถึงประสบการณ์ในช่วงตั้งครรภ์ ซึ่งในชุมชนแห่งนี้ได้มีการห้ามหญิงตั้งครรภ์ไม่ให้นอนกลางวัน เนื่องจากกลัวมีอาการ

อ่อนเพลียมากผิดปกติ ซึ่งบางรายไม่ได้ปฏิบัติตามเนื่องจากการเหนื่อยล้าภายหลังการทำงาน จึงมักนอนพักกลางวันและไม่มีอาการผิดปกติดังกล่าว บางรายพยายามปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เนื่องจากกลัวคลอดยาก แต่บางวันผลอหับบ้างจากการอ่อนเพลียภายหลังทำงาน “คนโบราณอยากห้ามอยู่ได้ เลาบให้นอนเย็นหลาย เขาจะอยากพักผ่อนแหละเนาะ กะเลยนอนเนาะ เชื่อแน่เชื่อแน่นะอันนี้ อยากพักผ่อนเน” (P_{26I01})

กรณีศึกษาหญิงตั้งครรภ์แฝดในช่วงตั้งครรภ์ได้รับคำแนะนำไม่ให้นอนหงายเช่นกัน แต่ไม่ได้ปฏิบัติตามความเชื่อนี้ซึ่งในช่วงอายุครรภ์น้อยจะนอนหงายตลอด เนื่องจากการตั้งครรภ์แฝดและทารกในครรภ์อยู่ในท่าผิดปกติซึ่งแพทย์วางแผนการคลอดโดยการผ่าตัด ไม่ได้คลอดโดยวิธีธรรมชาติเช่นหญิงตั้งครรภ์รายอื่นด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงไม่ได้ปฏิบัติตามความเชื่อนี้ แต่พออายุครรภ์เพิ่มขึ้นนอนหงายไม่ได้ เพราะรู้สึกแน่นหน้าอกหายใจไม่สะดวก จึงได้นอนตะแคง อาจเนื่องจากในครรภ์มีบุตรสองคน บางครั้งการนอนตะแคงยังรู้สึกหายใจไม่สะดวกและปวดแน่นท้องบางครั้งนอนไม่ได้ต้องลุกขึ้นมานั่งก็มี การนอนเปลก็เช่นกันซึ่งผู้เฒ่าผู้แก่ได้แนะนำหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรนอนเปลด้วยเหตุผลเช่นเดียวกับการนอนหงาย แต่เนื่องจากไม่สามารถนอนราบได้ มักมีอาการแน่นหายใจไม่สะดวกถ้าได้นอนเปลจะรู้สึกดีขึ้น จึงไม่ได้ปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าว “ทุกมือเปล กะไปนาเพราะมันนอนสบายนอนเปลเนาะ ถ้าเขาอนพื้น เขาผัดแน่นท้อง นอนเปล ผัดไคอยู่” (P_{30I01}) “นอน นอนเปลพื้นกะห้าม พื้นว่ามันคลอดยากนะแหละ แห่ติดหลังจั่งซี พื้นกะเลยห้าม” (P_{26I01})

สำหรับกรณีศึกษาส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติตามความเชื่ออย่างเคร่งครัดไม่กล้านอนหงาย เนื่องจากกลัว “แห่ติดสันหลัง” ซึ่งบางรายได้เล่าประสบการณ์ให้ฟังเกี่ยวกับความเชื่อนี้ว่ามีโอกาสเกิดขึ้นได้ เนื่องจากเคยมีหญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านนี้เสียชีวิตมาแล้วหลายคนจึงได้ปฏิบัติตาม “เชื่อเพิ่นอยู่ตอนนี้กะเฮากะย่านอิหลีเฮาคิดว่าเฮากะย่านเนาะ ยินแต่เพิ่นว่าแห่ติดสันหลัง กะมีคนตายหลายคนเนาะลูก เขาเจ้าจักห่อจักแห่มีหมดเนาะ เพิ่นกะเว้านะน้ำ เชื่ออยู่อันนี้เน” (P_{20I01}) และช่วงเวลาคคลอดบุตรไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ คลอดง่าย และเชื่อว่าปัจจัยอย่างหนึ่งมาจากการปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าว

ความเชื่อในการเดินลงบันไดและสลับผ้าถุงเพื่อให้การคลอดง่าย ในกรณีศึกษาบางรายมีความคิดเห็นว่าหญิงตั้งครรภ์ควรปฏิบัติแต่ในช่วงตั้งครรภ์ไม่ได้ปฏิบัติเนื่องจากอยู่บ้านพักคนงานไม่มีบันไดให้เดิน แต่ได้ปฏิบัติตามความเชื่อในการตากผ้าถุง ก็ต้องหย่อนขาผ้าถุงด้านหัวลงให้ต่ำหรือยาวกว่าด้านท้ายผ้าถุง เพื่อให้ทารกคลอดท่าหัวหรือคลอดปกติ เริ่มปฏิบัติตั้งแต่ทราบว่าตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด

สำหรับการ “ชะล่า” การนอนช่วงกลางวัน หรือการห้ามหญิงตั้งครรภ์นอนนาน กรณีศึกษารายนี้เคยมีประสบการณ์ครั้งหนึ่งเคยนอนกลางวันนานจนเกิดอาการผิดปกติ คือเหนื่อยอ่อนเพลียมาก วิงเวียนศีรษะและคลื่นไส้ร่วมด้วย จึงคิดว่าการชะล่าในเรื่องนี้น่าจะเป็นเรื่องดีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ควรยึดถือปฏิบัติ และในเรื่องการสลัดผ้าถุงในช่วงตั้งครรภ์ทราบเรื่องนี้จากคำแนะนำของยายแต่ไม่ได้ปฏิบัติตามและคิดว่าไม่มีผลต่อการคลอดบุตร และภายหลังคลอดบุตรสุขภาพแข็งแรงทั้งมารดาและทารก อย่างไรก็ตามถ้าหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนปฏิบัติตามความเชื่อนี้คิดว่าไม่เกิดผลเสียใดๆ

กรณีศึกษาหญิงตั้งครรภ์ในช่วงตั้งครรภ์อยู่ที่กรุงเทพฯ ไม่ได้ปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าวแต่คลอดบุตรง่ายจึงคิดว่าการนอนกลางวันไม่มีต่อการคลอดบุตร มีความคิดเห็นว่าการนอนของหญิงตั้งครรภ์ยังนอนนานยิ่งดีเนื่องจากในช่วงตั้งครรภ์จะรู้สึกอ่อนเพลียมาก การนอนมีผลทำให้ทารกในครรภ์ได้พักผ่อนด้วยและส่งผลให้ทารกมีสุขภาพที่แข็งแรง สำหรับการที่หญิงตั้งครรภ์สลัดผ้าถุงในช่วงตื่นนอนตอนเช้า คิดว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่ดีและควรปฏิบัติ แต่ช่วงตั้งครรภ์อยู่ที่กรุงเทพฯ จึงไม่มีใครแนะนำในเรื่องดังกล่าว

วัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในเรื่องการทำงานของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนนี้ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ต้องทำงานตลอดทั้งวัน อีกทั้งการห้ามไม่ให้หญิงตั้งครรภ์นอนกลางวัน แม้ว่าบางครอบครัวอนุญาตให้นอนพักในช่วงกลางวันได้ถ้ามีอาการเหนื่อยมากแต่เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวในการทำงานกลางแจ้ง จึงไม่สามารถหยุดพักได้เต็มที่ นำมาซึ่งความเหนื่อยอ่อนเพลียภายหลังการทำงาน ด้วยเหตุนี้หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง จึงไม่ได้ออกกำลังกายใดๆ

5.4 การออกกำลังกาย

วัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิงในเรื่องการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนนี้ส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกาย เนื่องจากคิดว่าการทำงานเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง และช่วงก่อนตั้งครรภ์ไม่เคยได้ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนชัดเจน

5.4.1 หญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนได้แสดงทัศนคติในเรื่องการออกกำลังกายว่า การทำงานต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การสูบน้ำ การหบน้ำ ซึ่งต้องออกแรงมากพอสมควร การปั่นจักรยานไปไร่ การเดินเข้าป่า ฯลฯ เป็นการออกกำลังกาย จึงคิดว่าได้ออกกำลังกายเพียงพอแล้วในแต่ละวัน

“กะคิดแต่ว่าขี้จรรย์ยานั้นแล้วออกกำลังกาย ไปนำไส่ (ไปไร่) นำนา ถือว่าเกินไป คิดว่าเต็มทีหละ ออกกำลังกาย สูดน้ำนั้นนะ คั้นได้ออกกำลังกาย แล้วไปหาหมอเพิ่นคุยกะได้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายในตัว กะสูบน้ำสูบใน นำหมู่หันแล้ว ปั้นจรรย์ยาน กะออกกำลังกาย อยู่” (G,36I01)

“ออกกำลังกายเบ้าะ กะบ่ได้ออกอียัง เฮ็ดเวียกนิดน้อย เฮ็ดงานบ้านนี้จ๊ะ” (G,22I01)

แม้ว่าหญิงตั้งครรภ์บางราย เคยได้รับคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์เมื่อไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้นำในการออกกำลังกายและให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติตาม คือในช่วงอายุครรภ์ 1-3 เดือน แต่เนื่องจากช่วงนั้นมีอาการอ่อนเพลีย จึงไม่ได้นำมาปฏิบัติที่บ้าน อีกทั้งความไม่คุ้นเคยและไม่ชอบการออกกำลังกายจึงไม่ได้ใส่ใจในเรื่องนี้ มีความคิดเห็นว่าการทำงานในชีวิตประจำวันเป็นงานที่หนักและเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งซึ่งเพียงพอแล้ว

5.4.2 ผู้ดูแล

วิถีชีวิตในเรื่องการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ ผู้ดูแลเป็นบุคคลหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อหญิงตั้งครรภ์ ผลการวิจัยพบว่ามีสอดคล้องกับความคิดเห็นของหญิงตั้งครรภ์ กล่าวคือ ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์มีความคิดเห็นว่าการทำงานคือการออกกำลังกายนั่นเอง เช่น การกวาดบ้านถูบ้าน หรือการกวาดพื้นได้ดูบ้านตลอดจนการค้ายหญา การไปไร่ไปนา หรือแม้แต่การเดินของหญิงตั้งครรภ์เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรทำงานที่หนักเกินไป เพียงแค่ให้ร่างกายของเรามีเหงื่อออกเล็กน้อยจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า

“กะแนะนำแบบ การออกกำลังกายนี้กะ คือ การทำงานแหละ แบบคนบ้านนอกนะ การทำงาน คือว่าบ่หนักเกินไป บ่แม่นว่าเฮทำไปแล้วมันเมื่อยบ่ได้ เฮต้องทำงานที่โดยเฉพาะ ให้เหงื่อเฮออกเล็กน้อย พอร่างกายเฮกระปรี้กระเปร่านี้แหละ อ้อ แม่นแหละที่เพิ่นเว้า บ่ให้นอนเกินไปเนาะ โบราณเพิ่น” (C,38I01)

“จักแล้วกะมีแต่ไปไร่ไปนาจังชันแล้วออกกำลังกายกะแล้วไปเฮ็ดเวียก(ทำงาน) นั้นแล้ว” (C,45I01)

“การไปการมา การทำงานนี้ คิดว่า ออกกำลังกายกะได้นี้ว่า คิดว่าเฮออกกำลังกายกะได้อือเดียว คือ ตักน้ำตักในจั้งขึ้นนี้ ออกกำลังกายกะได้ นี่กะบ่ได้บ่ได้บอกเนาะ นี่กะแล้วแต่ความคิดเป็นของเพิ่นน้ำสือกกะออก บ่ได้ออกกะหย่าน้ำ เหาตามธรรมชาตินะ ธรรมชาติแต่ก่อนแต่ก็น้ำ บ่ได้ออกกำลังกาย บ่ได้หยัง” (C,36I01)

“เอ่อ พอออกกำลังไปนานๆ อย่าง(เดิน)ไปอย่างมากระดี๊ ชาอยู่ บ่ไกล อย่างบ่ไกล มันกะออกกำลัง มันสิเมื่อย มันสิอ่อนเพลีย อ้อ ย่านมันเพลีย ย่านมันเวลาตลอดถูก ย่านมันเมื่อย แสงนะน้ำ” (C_{57I01})

ผู้ดูแลบางรายไม่เข้าใจว่าการออกกำลังกายแท้จริงแล้วเป็นอย่างไร แต่คิดว่าการทำงานเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง และไม่ได้แนะนำในเรื่องของการออกกำลังกายใดๆ แก่หญิงตั้งครรภ์

5.4.3 ผู้เฒ่าผู้แก่

นอกจากนี้ผลการศึกษาวัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ในเรื่องการออกกำลังกายยังมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน ผลการวิจัยพบว่า

ผู้เฒ่าผู้แก่ก็เช่นกันไม่ได้แนะนำแบบแผนการออกกำลังกายที่ชัดเจนแก่หญิงตั้งครรภ์ แต่ดูแลให้หญิงตั้งครรภ์ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ให้อยู่เฉยๆ ทำให้เกิดความคล่องตัวและเชื่อว่ามีผลต่อการคลอดบุตร “ท้อ(เพียงแต่) หมั่นลุกหมั่นนั่ง หมั่นไปหมั่นมา ให้มันได้สบายกะเว้าแวนั่นแล้ว ตื่นตึก ลูกเข้านั้นแหละจะได้สบาย บ่อ้ออาด(คล่องตัว) บางทีอ้อมมาร มีแต่นอนนอนหลาย กะพินว่ามันได้ลูกยาก” (A_{65I01})

5.4.4 หญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

สำหรับกลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงในการตั้งครรภ์และการคลอด ได้กล่าวถึงทัศนคติที่หลากหลาย เกี่ยวกับวัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในเรื่องการออกกำลังกาย ดังนี้

ในช่วงการตั้งครรภ์หญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี กลุ่มนี้ส่วนใหญ่ในช่วงตั้งครรภ์ไม่ได้ออกกำลังกาย ใดๆ แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนได้ออกกำลังกาย คิดว่าเป็นการปฏิบัติที่ดี และส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเช่นเดียวกับหญิงตั้งครรภ์ทั่วๆ ไปว่าการทำงานในบ้านเราเป็นงานที่หนักจึงถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งซึ่งเพียงพอแล้วจึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายซ้ำอีก แม้ว่าในช่วงที่ตั้งครรภ์บางรายเคยได้รับการแนะนำวิธีการออกกำลังกายโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อไปฝากครรภ์ แต่ไม่ได้ทำต่อเนื่องที่บ้าน

แต่สำหรับบางรายคิดว่าการทำงานไม่ใช่การออกกำลังกาย เพราะการทำงานก็คือการทำงาน แม้ว่าจะทำงานหนัก แต่ไม่ได้ใช้กำลังทุกส่วนของร่างกาย แต่บางกรณีอาจเป็นการออกกำลังกายได้ เช่น การเดินเนื่องจากการเดินไม่ใช่การทำงาน การทำงานเราจะคำนึงถึงผลิตผลที่ได้ “การทำงานบ่แม่น่ดอก การย่าง(การเดิน) กะคืออยู่ดอก การออกกำลังกาย เพราะการย่างเนาะ เขาบ่ได้ทำงาน ทำงานแบบ มันทำงานหนัก กะบ่แม่น่ดอกออกกำลัง มันน่นเนาะ มันบ่ได้ออกทุกส่วนทำงาน” (P_{30I01})

แม้ว่าบางรายในช่วงตั้งครรภ์ทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ มีโอกาสร่วมออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคสำหรับหญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะ กระนั้นยังมีความคิดเห็นในเรื่องนี้ว่าการออกกำลังกายจะอยู่ในรูปของการทำงาน ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนนี้มีการทำงานที่หนักพอสมควร ซึ่งแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่กรุงเทพฯ จึงคิดว่าเพียงพอแล้วแม้ว่าไม่ได้ออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบอย่างชัดเจน

นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ และหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ในช่วงตั้งครรภ์ได้รับคำแนะนำให้ใช้การเดินเท้าแทนการขับจักรยานพาหนะซึ่งมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนนี้จึงไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย ยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติสืบต่อกันมา

5.5 การเดินทาง/การใช้อยานพาหนะ

วัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง ในเรื่องการเดินทางหรือการใช้อยานพาหนะ ผลการวิจัย พบว่า โดยทั่วไปในชุมชนนี้ไม่นิยมให้หญิงตั้งครรภ์ขับรถจักรยานหรือจักรยานยนต์ ให้ใช้การเดินเท้าแทนการขับขี่ ซึ่งเชื่อว่ามีผลทำให้คลอดง่าย

5.5.1 หญิงตั้งครรภ์

วิถีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีความจำเป็นในการใช้อยานพาหนะ ได้แสดงทัศนคติเกี่ยวกับการเดินทางหรือการใช้อยานพาหนะ ดังนี้

แม้ว่าจะมีการห้ามไม่ให้หญิงตั้งครรภ์เป็นผู้ขับขี่เอง แต่หญิงตั้งครรภ์สามารถซ้อนท้ายรถผู้อื่นได้ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยก่อนซ้อนท้าย เช่น การพิจารณาจากความสามารถของผู้ขับขี่ก่อนการขึ้นนั่งซ้อนท้าย “ถ้าซ้อนคนอื่นนะ ถ้าคนขับแข็ง (ขับรถเก่ง) อันนั้นกะให้ได้ ซ้อนอยู่ คนขับบ่แข็ง เพิ่นกะบ่ให้ซ้อน” (G_{27I01}) แต่ยังมีหญิงตั้งครรภ์บางรายที่มีความจำเป็นต้องใช้จักรยานเป็นพาหนะในการเดินทางไปทำไร่หรือประกอบภารกิจต่างๆ ซึ่งจากการสังเกตพบว่า จะปั่นรถจักรยานค่อนข้างเร็ว และเพื่อนบ้านมักเตือนเสมอว่าให้เพิ่มความระมัดระวังในการขับขี่ อาจเกิดอุบัติเหตุจักรยานล้มได้ แต่หญิงตั้งครรภ์ให้เหตุผลว่าการเดินทางจากบ้านไปทำงานที่ไร่ ระยะทางไกล ถ้าเดินจะรู้สึกเหนื่อยมากเดินไม่ไหวและมีอาการปวดขาปวดข้อมือด้วย “ย่าง(เดิน)บ่ได้ ย่างนานฮอดเจ็บขานะนี้ บ่ปั่นจักรยาน มีแต่คนท้วงแล้วท้วง บ่ให้ปั่น บางคนผัดว่าท้องใหญ่ แล้วคือปั่น ย่าน(กลัว)พาลล้มพาฮยังแล้ว เพิ่นว่า ให้ระวังไว้ ถ้าเดินผัดแอ้งซ้า แอ้งเจ็บขา เจ็บน่นน้ำ ดันขาเพิ่นว่านะ ย่างเพิ่นนานฮอด” (G_{36I01})

หญิงตั้งครรภ์บางรายใช้การเดินเท้าไปมาหาสู่กับเพื่อนบ้าน หรือการไปทำงานที่ไร่ เนื่องจากไม่มียานพาหนะใดๆ วันใดที่ไปไร่ช่วยงานที่ไร่และการที่ต้องอยู่คนเดียวจะรู้สึก

เหงา จึงเดินไปคุยกับเพื่อนบ้านและรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน “หาหมูเล่น หมูเล่นแล้ว กินข้าวคนเดียวมันนะ กินคนเดียวมันกะบ่ค่อยแซบนะ หาหมูคุยกันกะคือมันมันน้ำ กะดีกว่าอยู่คนเดียว อยู่คนเดียว กะเจียบเหงา” (G,22I01)

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงขนาดของครรภ์ที่ใหญ่ขึ้น ทำให้การลุกนั่ง การเดินของหญิงตั้งครรภ์เป็นไปด้วยความลำบาก ไม่สามารถทำอะไรได้คล่องตัวเหมือนเมื่อก่อน ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ดูแลตนเองโดยการเพิ่มความระมัดระวังในการทำกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากกลัวการเกิดอุบัติเหตุ

5.5.2 ผู้ดูแล

ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ เป็นบุคคลหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ ได้แสดงทัศนคติในเรื่องนี้ว่า

การให้หญิงตั้งครรภ์ใช้การเดินเท้าแทนการจับจีพาทะนะ เป็นการปฏิบัติที่ไม่เกี่ยวกับการคลอดยากหรือคลอดง่าย แต่ดูแลให้ปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือการพลัดตกจากรถ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์หรือทารก อาจทำให้เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดหรือแท้งได้ ในการซ้อนท้ายรถผู้อื่นสามารถซ้อนได้แต่ต้องเลือกคนขับที่คิดว่าขับเก่งหรือมีความปลอดภัย “ขึ้นรถนี้กะ บ่แม่น เว้ย่านคลอดลูกยากคอก มันบางเทื่อเนาะ เสามีท้อง ถ้าเฮตกรล มันกะน้อยๆ นี่มันกะพลาดได้ ถ้าเฮล้มน้อยๆ นี่แบบว่า เฮล้บท้องหรือมันล้แท้ง บางเทื่อกะทำให้เฮแม่บ่ป่วยเนาะ สมัยแต่กี้เนาะ แตรุ่นเข้ากะ อันผู้หนึ่งแล้วมีท้องผัดใหญ่กะเลาไปล้มกะตาย ล้มพาดเลาไปนา ล้มพาดคันนา ถ้าขึ้นรถนี้กะ บ่ อันตรายโลัดนี้” (C,45I01)

ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์บางรายได้ระมัดระวังในเรื่องการเดินทางของหญิงตั้งครรภ์ โดยการดูแลให้ซ้อนท้ายรถในการไปทำงานที่ไร่ทุกวัน หรือการเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ

5.5.3 ผู้เฒ่าผู้แก่

ผู้เฒ่าผู้แก่เป็นบุคคลที่หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนให้ความนับถือ และเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ ได้แสดงทัศนคติในเรื่องนี้ว่า

การที่หญิงตั้งครรภ์ใช้การเดินเท้าแทนการจับจีพาทะนะ ทำให้ “ท้องคลอน” ซึ่งมีผลต่อการคลอดของหญิงตั้งครรภ์ “เดินหั่นเพิ่นเว้า ให้ท้องคลอนท้องคลอนได้ลูกซำบาย (คลอดง่าย)” (A,72I01)

ผู้เฒ่าผู้แก่แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ให้ใช้การเดินแทนการปั่นจักรยาน ในการประกอบภารกิจต่างๆ ซึ่งการเดินเป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีผลต่อการคลอด ทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่มีอาการอ่อนเพลียเกินไปขณะคลอดบุตร

5.5.4 หญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

สำหรับกลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ได้กล่าวถึงประสบการณ์ในการเดินทางในช่วงตั้งครรภ์ ดังนี้

ในช่วงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าว และคิดว่าการขับจักรยานพาหนะไม่มีผลร้ายแรงต่อการตั้งครรภ์มากนัก ถ้ามีความระมัดระวังในเรื่องการเกิดอุบัติเหตุ นอกจากนี้การเดินทางทำให้ไปถึงจุดหมายปลายทางช้าอีกทั้งระยะทางจากบ้านถึงโรงกลทอสมควร ซึ่งถ้าใช้การเดินทางก็จะเดินทางไปถึงต้องใช้เวลานาน สำหรับการไปเลี้ยงวัวหรือควาย ส่วนใหญ่ต้องเดินทางไปถ้ำบ้านจักรยานไม่มีความสะดวก และในการไปฝากครรภ์ส่วนใหญ่เดินทางโดยจักรยานยนต์

5.6 การไปร่วมงานศพ

วัฒนธรรมในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง ในเรื่องการไปร่วมงานศพของหญิงตั้งครรภ์ ผลการวิจัย พบว่า

โดยทั่วไปในชุมชนนี้ไม่นิยมให้หญิงตั้งครรภ์ไปร่วมงานศพยกเว้นญาติสนิทหรือบุคคลอื่นเป็นที่รักใคร่เสียชีวิต ซึ่งหญิงตั้งครรภ์สามารถไปร่วมงานศพที่บ้านได้แต่ไม่ควรไปนาน สำหรับการไป “เผาผี” ที่ป่าช้าไม่ให้ไป เนื่องจากเป็นการ “อย่างสด” โดยการใช้กองฟืนกองใหญ่ในการเผาและวางโลงศพไว้ข้างบนซึ่งเป็นภาพที่น่าสลดใจ ไม่น่าดู จึงไม่ต้องการให้หญิงตั้งครรภ์ไปร่วมงาน

กิจกรรมที่หญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ในการไปช่วยงานที่บ้านผู้เสียชีวิต เช่น การล้างถ้วยชามอยู่ข้างล่าง ห้ามขึ้นไปกราบศพอยู่บนบ้านหรือให้ช่วยงานเท่าที่สามารถทำได้ และส่วนใหญ่นิยมให้หญิงตั้งครรภ์นำใบมะขามหรืออาจใช้ใบหนาดติดตัวไปด้วย โดยการเหน็บใส่ผมหรือทัดหู เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้ายต่างๆ

5.6.1 หญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนได้แสดงความคิดเห็นในการไปร่วมงานศพ ดังนี้

กรณีที่หญิงตั้งครรภ์มีความจำเป็นที่จะต้องไปช่วยงานศพ เมื่อญาติสนิทเสียชีวิต โดยการไปช่วยงานศพที่บ้านแต่ไม่ได้ไปเผาที่ป่าช้า เนื่องจากกลัวการ “อย่างสด” เป็นภาพที่น่าสลดใจ “อันนี้ก็จะไป เพราะว่าญาติตายสนิทกันอหิ อันนี้ก็จะจำเป็นที่ต้องได้ไป บ้านเฮาจะบางคนเขาเจ้าจะถือแบบนี้ คือว่าญาติพี่น้องกัน บ่มีหยัง บ่ค่อยย่านบ้านได้ (ไม่ค่อยกลัว) แต่ว่าลิบไปป่าช้า เขาเจ้าเผาอยู่ป่าช้า” (G,22I01)

ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ต้องนำค้ายสายสิญจน์ผูกแขนติดตัวไปด้วย หรืออาจนำใบหนาดใบมะขาม ใบแก้หรือใบอ่อนก็ได้ โดยการเหน็บใส่ผมหรือใส่กระเป๋าสื่อไปด้วย ขณะที่ไปร่วมงาน

ศพเพื่อป้องกันผีร้ายต่างๆ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์อาจเกิดอาการ “ขวัญอ่อน” ได้ (ขวัญอ่อน เป็นอาการอ่อนเพลียอย่างหนึ่ง เกิดจากความไม่สบายใจ กังวลใจ ความกลัว ฯลฯ ต่อเหตุการณ์ที่พบเห็น) “คือญาติสนิทก็คือ จำเป็นจะต้องได้ไป กะมีเนื้บ เนื้บใบมะขามเพิ่น สิมือหยักกัน ฝ่ายอิหยังของเฮาเฮาจะถือไป ใส่ถุงเสื่อถุงหยังเฮา มีใบมะขาม ใส่ถุงเสื่อไป เอาไว้กัน คือว่าฝ่ายที่ถือมาจาก เป็นของอาจารย์ที่ว่าต่างๆ เฮาจะถือไว้ป้องกันตัวเฮ บางคนกะไปคือเมื่อย คือหยังกะคือ ขวัญอ่อน เป็นลักษณะนั้น จำเป็นกะคือพ่อแม่ คือว่าย่านเลาจะต้องไป งานนั้น คือแฟนไปแล้วกะคือแล้ว ว่ามีคนไปแล้ว เพิ่นเข้าใจอยู่แล้ว แม่มาน” (G₃₁₁₀₁)

ถ้ามีขบวนศพผ่านหน้าบ้านหญิงตั้งครรภ์ต้องหลบห้ามมองดู สำหรับเด็กถ้ากำลังนอนหลับหญิงตั้งครรภ์ต้องปลุกให้ตื่น ถ้าไม่ปลุกให้ใช้เขมาไฟจากการหุงต้ม ทาหน้าผากเพื่อให้ผีเข้าใจผิดว่าเป็นพวกเดียวกันหรือป้องกันการลักพาดวงวิญญาณของเด็กไปด้วย ซึ่งอาจทำให้เด็กเสียชีวิตได้ “คือผีตายมีแสง (การตายผิดปกติธรรมชาติ) นั้นแสงเด็ก (เป็นกรณีที่สำคัญมาก) ยังบ่ให้อยู่ไฟ แต่บางคนกะถือไป แล้วกะไป เขาเข้าไปกะถือไป บางคนกะผิด คืออันนั้นมันสืผิดคือกัน (G₃₁₁₀₁)

กรณีที่คนเสียชีวิตในหมู่บ้านที่ผิดปกติ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นช่วงที่มีผู้เสียชีวิตในหมู่บ้าน ซึ่งเรียกกันว่า “ผีตายมีแสง” (การเสียชีวิตที่ไม่ทราบสาเหตุทางการแพทย์ การเสียชีวิตกะทันหัน การเสียชีวิตที่ผิดปกติ และไม่มีอาการเจ็บป่วยนำมาก่อน ผู้ตายมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ เช่น การเกิดอุบัติเหตุต่างๆ การไหลตาย ฯลฯ สำหรับกรณีนี้อ้างถึงนี้ชุมชนอื่นมักเรียกว่า “ไหลตาย” แต่ชุมชนกะเลิงนิยมเรียกรวมกันว่า “ผีตายมีแสง”) ซึ่งชุมชนแห่งนี้มีความเชื่อว่า เป็นเพราะผีแม่หม้ายมาเอาดวงวิญญาณ เนื่องจากก่อนตายผู้ตายได้ฝันเห็นผีแม่หม้าย หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวจึงจำเป็นต้องทำหุ่นผู้ชายไว้ทุกหลังคาเรือนเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากผีแม่หม้าย และผู้ชายในหมู่บ้านจะทาเล็บและนุ่งผ้าถุงนอน เพื่อให้ผีแม่หม้ายเข้าใจผิดคิดว่าเป็นผู้หญิงทำให้ผู้ชายคนนั้นปลอดภัย หรือมีการปลุกว่านไฟไว้ที่หน้าบ้าน “ว่านไฟ คือว่าผีปอบย่านบางคน กะเอามาปลุกไว้เฮือน เนื้บไว้หน้าเสาเฮือน(เสาบ้าน)” (G₃₁₁₀₁) เป็นการป้องกันอันตรายจากผีแม่หม้าย “ในช่วงมันฮ้อน คือช่วงนี้เฮ็ดหุ่นอยู่หน้าเฮือน เห็นบ่หุ่นนะ บ่เห็น บ่มีได้อันอยู่ในเฮือนนิ อยู่เฮือน บ่มีได้ ทาเล็บให้สองพ่อลูกเพิ่น ย่านผีมาเอาคนผู้ชาย เอาผู้ชาย ผีแม่หม้าย บางคนกะเฮ็ดหุ่นคนใส่ ในหัวบันไดเฮือน ทาเล็บนำ” (G₃₁₁₀₁)

“กะเพิ่นฝันเนี้ยะ เจ้าของเองนี้น้ำฝัน แบบว่าของคนที่ยายนั่นน้ำ เพิ่นฝันว่ามีคนมาเอาเพิ่นตอนที่ยังบ่ตาย นอน นอน นอน แล้วฝันขึ้นมา แล้วกะซื้อคนนั้นน้ำ ซื้อมแล้วกะว่าให้ฟังว่ามีผี 2 คน ว่ามันคันเอา มาบิบเอาจังขึ้นน้ำ แล้วกะเลยอาบน้ำ แล้วกะเลยไปหาหมอยแล้วกะซื้อคอกกะเลยตายเลยบัดนี้ ร่างกายเลาแข็งแรงคืออยู่ ตายกะทันหัน แต่เลานิฝันเองเลาอันนี้ ว่ามีคนมา

เอาเลา เอามัน เอามัน เอามันจิ้งจิ้งนี่ เอ่อ ก่อนที่ไอ้ตายเนาะ มีผู้โจมตีจิ้งจิ้ง เล่าผิดตายจิ้งจิ้ง มันตาย คัก ต่อ ต่อกันเลย” (G,27I01)

5.6.2 ผู้ดูแล

สำหรับกลุ่มผู้ดูแลได้แสดงความคิดเห็นและแนะนำข้อปฏิบัติต่างๆ ในการไปร่วมงานศพของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน ดังนี้

ในกรณีหญิงตั้งครรภ์ไปร่วมงานศพ ผู้ดูแลแนะนำวิธีการปฏิบัติเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความปลอดภัย คือการนำใบมะขามหรือใบหนาดติดตัวไปด้วยโดยการเหน็บใส่ผม เพื่อให้ผีตกหรือคิดว่าทารกในครรภ์เป็นลูกของเขา “กะให้เหน็บถือนั้น ใบหมากขาม ใบหยัง ไปนะน้ำ ใบหนาดใบหยังน้ำ หมากขามหยังกะได้ ใบหมากขามให้เหน็บถือไป กะกัน กะหยังนั้น แล้ว มีแนวแก้เคล็ดเวลาไป” (C,36I01)

“คือเขาไปช่วยการ ช่วยงาน ส่วนได้ที่เขาพอช่วยได้ แต่คนหมู่นั้นเขาจะรู้ได้ เอ้อ เจ้าอาจ สิมี่ท้องจิ้งสิ เจ็บต้องเฮ็ดของหนักเด้อ อาจสินั่งอยู่แบบ เฮ็ดของส่วน ส่วนที่มันเบาๆ นะน้ำ ไปได้อยู่ กะ กะบ่ได้ถื่อ แม่มานนิเคยไปอยู่ โดยมากคน คนบ้านบัว เขาสิใช้พวกใบไม้ อาจเหน็บผมไป ส่วนมากมันสิเป็นใบส้มหลายกว่า หรืออาจสิเป็นพวกใบหนาด มีการแก้ ใบส้ม ใบมะขาม ใบหยังนี่เอ้อ ใบหนาด ใบหยังนำมู่นี้แหละ คือว่าเพิ่นบ่ให้ผีท้วง จิ้งจิ้งแล้ว บ่ให้ท้วงว่า เป็นลูกเขา” (C,45I01)

การห้ามไปร่วมงานศพ เพราะไม่ต้องการให้หญิงตั้งครรภ์ได้พบเห็นในสิ่งที่ไม่ดี งานศพไม่ใช่งานที่เป็นมงคลทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่สบายใจ แต่ถ้ามีความจำเป็นที่ต้องไปร่วมงานศพ เช่นผู้เสียชีวิตเป็นญาติสนิทสามารถไปช่วยงานที่บ้านได้ แต่ห้ามไม่ให้ไปเผาที่ป่าช้า “เผาอยู่ ป่าช้าเซอะบ่อยากควรให้ไปแล้วป่าช้าว่า มาซ้อยเวียกซ้อยงานนิ ตามเฮือนตามชานนิได้ บ่อยากให้ไปแล้วป่าช้า ย่านขวัญอ่อน ขวัญหยังนี้แหละ คราวพ่อคราวแม่ว่าตะกี้หว่า” (C,53I01)

“เพิ่นว่า กะขวัญอ่อน เพิ่นแม่มาน เพิ่นบ่อยากให้ไปงานศพ งานหยัง บ่อยากให้ไป ห้าม สมัยโบราณเพิ่น” (C,57I01)

แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์ยืนยันที่จะไปเผาศพที่ป่าช้า มีวิธีแก้เคล็ดโดยจะต้องมีผู้นำทางหญิงตั้งครรภ์ในการเดินทางกลับจากป่าช้า โดยผู้นำต้องสะพายกระบิข้าวและไข่ นำทางให้หญิงตั้งครรภ์พร้อมกับ “เรียกขวัญ” ให้ตามมาด้วย พอกลับมาถึงบ้านผู้เฒ่าผู้แก่หรือผู้ที่นำทางจะต้องล้างตัวให้หญิงตั้งครรภ์ด้วยน้ำหอมและผูกแขนด้วยด้ายสายสิญจน์ เรียกว่า การผูกแขน “เกล้าขวัญวันนอน” เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้ายต่างๆ

“ศพพ่อนิบ เพิ่นบ่ให้ไปปลงอยู่ป่าช้าเลย อยู่บ้านกะมาอยู่บ่คยามลีเอาไปเผา เพิ่นบ่ให้เอาไป แบบเมี่ยมมีทอง แบบบ้านเฮากะเอาไปส่ง แล้วกะ ยามมากะมีผู้ผู้ใหญ่พามาก่อน

แล้วเขาจะตามหลังเพิ่นมา ยามออกมาป่าช้านะ มาบ้านมาเฮื่อนนี้กะ เพิ่นกะผูกข้อต่อแขนกะมี ถ้าไปป่าช้าเวลากลับมาต้องผูกแขน แล้วกะล้างน้ำหอม แก้วขวัญวันนอน ผู้ถือ สมมุติว่าเพิ่นตาย แล้วลีเอาไปปลง ไขกับติบข้าว เพิ่นพายติบข้าวไปก่อน เพิ่นพายไปก่อนเนาะ เพิ่นพายไป เพิ่นพายอยู่หั้น บาดมา ผัดเพิ่นออกมาก่อน เพิ่นกะเอิ้นขวัญลีได้มา มาบ้านนะ มาแล้วกะมีการขอ ข้าว ขอหยั่งเนาะ ผูกแขนและกะกินข้าว” (C,45I01)

ถ้ามีขบวนศพของผู้เสียชีวิตผ่านหน้าบ้าน เด็กต้องหลบซ่อนตัวห้ามเหลียวมอง เนื่องจากเด็กขวัญอ่อนจะเกิดความกลัว เพื่อให้มีจิตใจที่เข้มแข็งผู้เป็นญาติจะใช้เขม่าไฟหรือเขม่าคําจากหม้อหุงต้ม ทาบริเวณหน้าผากและสามารถไปร่วมงานศพได้

“ผีที่ตายที่เขาลีผ่านไปที่ผีมา เด็กน้อยเล่นเข้าไปในเฮื่อนหมครับ เป็นหยั่งเพิ่น จังไล่เข้าเข้า จิตหรือขวัญของเด็กน้อยมันลี มันยังบ่แข็งจิตใจ เขา มัน มัน ลีทำให้เขานั่นน้ำที่ที่เพิ่นบ่ให้ไป มันขวัญอ่อน แต่คู่มือนี มันเปลี่ยนไปแล้วไค้หม่องนี เริ่มเปลี่ยนไปแล้วของมูนี้ เด็กน้อยมูนี้ ตายกัน สบายไปอยากไปกะไป โบราณเพิ่นกะบ่ห้ามได้จิตใจ โบราณเพิ่นนี้เก่งไค้เพิ่นกะหาดีน มาตอกมาแต่้ม หน้าผากเฮา เอ้อไป อ้อไปได้ ให้มีจิตใจแข็ง คนนี้” (C,38I01)

5.6.3 ผู้เฒ่าผู้แก่

สำหรับกลุ่มผู้เฒ่าผู้แก่ ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวต่างๆ ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ไปร่วมงานศพ และได้แสดงความคิดเห็นต่างๆ ผลการวิจัยพบว่า

ผู้เฒ่าผู้แก่ไม่นิยมให้หญิงตั้งครรภ์ไปร่วมงานศพ แต่ถ้ามีความจำเป็นที่ต้องไปให้นาโบมะขามใส่กระเป่าเสื้อ หรือทักหูไปร่วมงานศพ เป็นการแก้เคล็ดเพื่อให้ผีกลัวหรือสิ่งชั่วร้ายไม่กล้าเข้าใกล้ “เพิ่นว่า ถือ โบหมากขามไปซื้อซื้อ ให้มันถามเฮา ถ้าไปเฮื่อนผีนะเอาโบมะขามเฮาใส่ถุงเสื้อไป บางคนกะเนียบใส่หู ใผมีหวิกะเหนียบใส่หวิ ให้มันย่านเฮานั้นแล้ว” (A,65I01)

นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์อาจหักไม้ ยาวประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วโยนทิ้งไปด้านหลังหรือนำแก่นขาม (แก่นแข็งๆ ถัดจากเปลือกต้นมะขาม) พกติดตัวไป โดยใส่กระเป่าในการไปร่วมงานศพ “ไปกะ หักไม้ ตัดเอาไม้ทิม (โยนทิ้ง) คินหลัง ไม้หยั่งกะได้ ไม้ตายกะได้ไม้เป็นกะได้ ตัดเอาคาวนี้กะได้ แม่มานเฮ็ดเอง แล้วกะมี โบหมากขาม แก่นขาม แก่นขามคํา ถือใส่หูกะได้ ถือไปกะได้” (A,75I01)

และยังมีความเชื่อว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรไปร่วมงานบุญต่างๆ ที่อุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่เสียชีวิตเนื่องจากเชื่อว่าผู้ที่เสียชีวิตจะไม่ได้รับบุญ หญิงตั้งครรภ์หรือที่รู้จักกันดีในนามของ “แม่มาน” ซึ่งถือว่าเป็น “มาร” เป็นการขัดขวางบุญจะนำเคราะห์มาให้และเคราะห์นี้อาจตามไปถึงผู้ที่เสียชีวิตด้วย

ในอดีตผู้เฒ่าผู้แก่ที่ให้การดูแลหญิงตั้งครรภ์ ได้กล่าวถึงประสบการณ์โดยตรงที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ซึ่งได้เคยเดินผ่าน "คลองผีผ่าน" หรือเส้นทางที่ดวงวิญญาณเคยใช้ในการเดินทางหรือเส้นทางที่หามศพไปป่าช้า ภายหลังการคลอดบุตรมีอาการผิดปกติ กล่าวคือ ทารกคลอดออกมาตัวลาย เป็นวงกลม สีขาวมันวาว ท่านผู้รับบอกว่าเป็นเพราะสิ่งชั่วร้ายกระทำ จากการเดินผ่านคลองผีผ่านและจะหายเอง "เพิ่นเว้ามันอันนั้น มันบ่ดีได้แม่นมานะ ไปงานศพ แ่ผ่านคลองมันกะ มัน เป็นผู้สังค้อยกะ เป็น.. (ชื่อคน) นี่แหละ ตัวมัน ตัวค้วน นั้นแหละ แบบเขาได้ออกมามันกะเป็นกะตัวมันนี่มันสิเป็น ครั้งหนึ่งเหลื่อม ครั้งหนึ่งเป็นก่าน โบราณเพิ่นเห็นเพิ่นว่าอันนี้เคื้อ มันผ่านคลองผี แบบเพิ่นหามศพไปทิ้ง เขาผัดผ่านมาเพิ่นว่ามันเป็น อิหสิบ่แนวได้ ค้อยกะเป็นผู้เดียวมันแล้ว หากบ่ได้สังเกตดอก มันเป็นแล้วเพิ่นหากพาเว้า" (A_{65I01})

5.6.4 หญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักในกลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ได้แสดงความคิดเห็นในการที่หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนไปร่วมงานศพ โดยใช้ประสบการณ์ในช่วงตั้งครรภ์แสดงความคิดเห็น ดังนี้

บางรายมีประสบการณ์ในช่วงตั้งครรภ์บิดาได้เสียชีวิต หญิงตั้งครรภ์ได้ช่วยเหลือในการจัดงานศพอย่างเต็มที่ แต่ไม่ได้ไปเผาศพที่ป่าช้าเนื่องจากไม่อยากจะไป และคิดว่าการปฏิบัติตามประเพณีนี้เป็นสิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนควรปฏิบัติ เพื่อป้องกันอันตรายซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ เพราะเป็นงานอัปมงคลเป็นงานที่ไม่ดี ในการแก้เคล็ดสำหรับหญิงตั้งครรภ์รายนี้ทราบคิดว่าต้องใช้ใบมะขามติดตัวไว้ แต่ไม่ได้ปฏิบัติตามอาจเป็นเพราะเป็นศพของบิดาตนเองคงไม่มีอันตราย อีกทั้งความโศกเศร้าเสียใจจึงไม่ได้คำนึงถึงเรื่องนี้

สำหรับบางรายเคยใช้เข็มกลัดกลัดชายเสื้อ เป็นเข็มกลัดธรรมดาไม่มีพระ ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยป้องกันสิ่งชั่วร้ายแก่หญิงตั้งครรภ์ให้มีความปลอดภัย และมีหญิงตั้งครรภ์บางรายคิดว่าการไปร่วมงานศพไม่มีผลอะไรต่อทารกในครรภ์ เนื่องจากทารกอยู่ในครรภ์คงไม่มีสิ่งชั่วร้ายทำอันตรายได้ แต่อย่างไรก็ตามหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงการไปงานศพ แต่ถ้าเป็นญาติสนิทจริงๆ จะไปช่วยงานที่บ้านแต่ไม่ได้ไปเผาศพที่ป่าช้า "เพราะว่า บ่ค้อยอยากไปงานศพอยู่แล้ว กะเลยบ่ได้ไป แต่กะเชื่อเพิ่นอยู่ เพราะเฮามานลูกเนาะ กะบ่อยากไป เพิ่นว่าบ่อยากให้ไป เฮามีลูกแบบมันเป็นงานศพ งานหยั่งนะน้ำ งานบ่ดี คนเป็นคนตาย บ่อยากให้ไป เป็นอันตราย" (P_{30I01}) "เป็นแม่นมานะบ่สมควรไปดอก งานศพงานหยั่งกะ แต่ใจนะ บ่อยากไปบ้านได้ ย่านมันอันตรายพว้อม เขาเป็นแม่นมานะ" (P_{20I01})

5.7 การไปเยี่ยมผู้ป่วย

การศึกษาวัฒนธรรมการดูแลหึงตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง ผลการวิจัยพบว่ามีวัฒนธรรมในการไปเยี่ยมผู้ป่วย ดังนี้

หึงตั้งครรภ์ในชุมชนสามารถไปเยี่ยมผู้ป่วยได้โดยไม่มีข้อห้ามใดๆ ทั้งที่บ้านหรือโรงพยาบาลแต่ควรระมัดระวังโรคที่สามารถติดได้ เช่น วัณโรค ฯลฯ เนื่องจากกลัวการติดเชื้อ

“โรคที่บ่อยากให้ไป กะโรค แบบวัณโรค ย่านมันติดเชื้อ เป็นหยั่งนั่นแหละ ไปอยู่น่าเฮือนนำชาน ไปอยู่โรบบาล มันไคอยู่ โรคอย่างอื่นกะไปไคอยู่” (C₅₇₁₀₁)

ในกรณีหึงตั้งครรภ์แก่ใกล้คลอดซึ่งมีขนาดของครรภ์ใหญ่ อาจได้รับความกระทบกระเทือนจากการเดินทางผู้ดูแลจึงไม่ยอมให้ไป แต่ถ้าสะดวกที่จะไปไม่มีข้อห้ามใดๆ

“บ่ห้าม กะคือว่าย่านไปยาก มายาก กะคือว่าเป็นญาติของเฮา คือว่าเฮาสีไปลำบาก แต่ว่ามีส่วนแนวอื่น กะบ่สู้จัก สีชาแม่อยู่เฮือนนี้ ย่านสีไปยาก ย่านไปยาก ท้องเฮามันเป็นคนท้อง คนท้องขึ้นลดลงเร็ว คือว่า มันกระทบกระเทือน ถือเป็นขณะนั้นถือว่าบ่อยากให้ไป” (G₃₁₁₀₁)

สำหรับกรณีศึกษาประสบการณ์ในกลุ่มหึงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ซึ่งส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การไปเยี่ยมผู้ป่วยไม่มีผลเสียอะไรต่อการตั้งครรภ์ ในช่วงที่ตั้งครรภ์ต่างก็เคยมีประสบการณ์ในการไปเยี่ยมผู้ป่วย บางรายไปเยี่ยมผู้ป่วยที่นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลภายหลังการเกิดอุบัติเหตุมีอาการหนักไม่รู้สีกตัวพอลกลับมาถึงบ้านรู้สึกไม่สบายใจนึกถึงแต่ภาพน่ากลัวที่มีเลือดซึมตามใบหน้า แม้ว่าภายหลังการไปเยี่ยมจะรู้สึกไม่ดีก็ตาม แต่มีความคิดเห็นว่าหึงตั้งครรภ์สามารถไปเยี่ยมผู้ป่วยได้

5.8 การปฏิบัติเฉพาะหึงตั้งครรภ์ใกล้คลอด

ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิงมีวัฒนธรรมการดูแลหึงตั้งครรภ์ในเรื่องต่างๆ มากมาย เพื่อให้หึงตั้งครรภ์คลอดง่าย ซึ่งหึงตั้งครรภ์บางรายปฏิบัติตามด้วยเหตุผลเพื่อให้เกิดความสบายใจ แม้ว่าการปฏิบัติบางอย่างไม่มีความมั่นใจว่ามีผลต่อการคลอดหรือไม่ แต่เนื่องจากการดูแลด้วยความรักความเอาใจใส่ของผู้ดูแลหรือผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน ทำให้หึงตั้งครรภ์ปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าว นอกจากนี้ยังพบว่ามีวัฒนธรรมในการปฏิบัติเฉพาะหึงตั้งครรภ์ใกล้คลอด มีผลการวิจัยในเรื่องดังกล่าว ดังนี้

ในกรณีศึกษาหึงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 พบว่ามีวิธีการปฏิบัติเฉพาะสำหรับหึงตั้งครรภ์ใกล้คลอด คือการใช้ทรายขัดท้อง และการใช้วานิสะระหม ซึ่งได้รับคำแนะนำการปฏิบัติจากผู้เฒ่าผู้แก่และผู้ดูแลหึงตั้งครรภ์ให้ปฏิบัติตามความเชื่อนี้เพื่อให้คลอดง่าย หึงตั้งครรภ์จึงได้ปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าว

5.8.1 การใช้ทรายขัดท้อง เป็นวิธีการปฏิบัติเฉพาะของหญิงตั้งครรภ์ใกล้คลอด ซึ่งส่งผลให้การคลอดบุตรง่าย วิธีการปฏิบัติโดยใช้ทรายขัดท้องหรือลูบท้อง วิธีการลูบท้อง จะต้องลูบลงข้างล่างไม่ให้ย่นขึ้นข้างบน ถือเคล็ดในการลูบลงเพื่อให้ศีรษะเด็กลงสู่เชิงกรานและสามารถคลอดบุตรด้วยวิธีธรรมชาติ ถ้าใครลูบขึ้นข้างบนทำให้เด็กอยู่ในท่าผิดปกติและการคลอดลำบาก สำหรับการขัดท้องก็เช่นกัน บางรายกล่าวว่าเปรียบเทียบการทำความสะดวก โดยเฉพาะการทำความสะอาดไขตามตัวทารก ซึ่งเชื่อว่าถ้าทารกไขเยอะทำให้การคลอดฝืดไม่ลื่นไหล หรือการคลอดบุตรช้านั่นเอง โดยให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติในช่วงที่อาบน้ำตอนเย็นโดยไม่จำกัดจำนวนครั้งจนกว่าจะคลอด โดยการปฏิบัติเฉพาะวันสี่หรือวันพระทั้งข้างขึ้นและข้างแรม ซึ่งถือว่าเป็นวันดีวันศักดิ์สิทธิ์

“แล้วกะดินทรายขัด ขัดท้อง ขัดลงแล้วกะลูบลงท้องใกล้ลิได้ ภูคิล (ทุกวันพระ)”

(A₂72I01)

“ดินทราย มาขัดท้อง ก็ว่า ขัดลง ขัดลง เอาลูกกลงไปให้มันคล่องง่าย ดินทราย ก็ว่าเฮ็ดกะเฮ็ดวันสี่วันพระ บ่แม่นว่า เฮ็ดทุกมือ ไผขยันกะคือเฮ็ดบ่ขยัน ไผขยัน ผัดลิมกะคือแล้วไป” (G₂31I01)

“ยามมันสี่ลดับสี่ลเพ็ญ (วันพระข้างขึ้นข้างแรม) กะเอาดินทรายมาผัดท้อง แต่ก็เพิ่นบอกเอาผัดท้องผัดไล่ สี่ได้ลูกสบายโบราณว่า โบราณเพิ่นสั่งสอน คราวพ่อคราวแม่เฮานั้น แล้วจักแม่นหรือบ่ อันนี้แหละเชื่อถือนั่นแล้ว” (C₂53I01)

5.8.2 การใช้วันสระผม หญิงตั้งครรภ์ใช้วันในการสระผมในช่วงใกล้คลอดในวัน “สี่ลดับสี่ลเพ็ญ” หรือทุกวันพระ เชื่อว่ามีผลต่อการคลอดบุตรง่าย ซึ่งวันที่ใช้สระผมนี้เป็นวันที่หาได้จากปา สำหรับชื่อจริงนั้นไม่ปรากฏ ส่วนใหญ่ชุมชนนี้เรียกว่า “วันสระผม” มีลักษณะลำต้นเล็ก คล้ายต้นหอมหรือกะเทียม ลักษณะใบสีเขียวาวรี มีหัวอยู่ใต้ดิน มีความสูงประมาณ 1-2 ฝ่ามือ เมื่อใกล้ถึงวันคลอดผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์จะนำวันนี้นำปลูกลงไว้ที่บ้าน 1-2 ต้น เพื่อเตรียมไว้ให้หญิงตั้งครรภ์ เมื่อใกล้คลอดนำวันนี้มาบดให้ละเอียดและผสมน้ำในปริมาณเล็กน้อย และนำมาสระผม โดยหญิงตั้งครรภ์ต้องตื่นนอนแต่เช้าตรู่ให้สระผมที่หน้าบ้าน หรือถนนหน้าบ้าน แต่ต้องไม่มีใครสังเกตเห็น ในช่วงเดือนใกล้คลอดหรือประมาณเดือนที่ 9 ให้สระผมทุกวันพระ จนกระทั่งคลอด “กะเพิ่นว่า ท้องแก่นี่กะใกล้สี่ลคลอด กะเพิ่นให้มือนั้น มีวัน ให้สระหัวทุกวันสี่ลดับสี่ลเพ็ญ เดือน เดือนสี่ลคลอดนะ กะเตรียมไว้อยู่ จักวันเพิ่น เว้าวันได้ ลูกง่ายเพิ่นเว้า ซาแม่บ่อกตะกี้เนาะ เพิ่นเว้า ให้ตื่นแต่เช้าๆ พวมคน ตั้งแต่ไก่ขันเพิ่นเว้า ให้ไปสระอยู่หนทาง ทางหลวงเฮานี” (G₂36I01)

ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์และผู้เฒ่าผู้แก่ มีความเห็นชอบด้วยในการที่หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติตามความเชื่อนี้ “เพิ่นถือ เห็นแม่เพิ่นว่า กะเฮ็ดน้ำ กะให้คล่องง่าย ผมงะปล่อยตามเพิ่นหั้นแล้ว ตามเพิ่นสิเฮ็ด แล้วแต่เพิ่นสะดวกสิเฮ็ด” (C,36I01) “ความคิดกะคล่องง่ายเนาะ เอว๋านสระหัว สระผมงะได้ลู่ง่าย คลอดลู่ง่ายจักแล้วอันนี้กะ มันกะลืออยู่แล้ว คั่น คั่นเอาของโบราณเนาะ โบราณเพิ่นว่าดีกะดี ตามโบราณเพิ่นพาเฮ็ดน้ำ สิเฮ็ดก่อนให้คล่องง่าย” (C,34I01)

กลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

สำหรับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก กรณีศึกษาในกลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ได้แสดงความคิดเห็นในการปฏิบัติเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ใกล้คลอด ดังนี้

ในกรณีหญิงตั้งครรภ์แฝด ในช่วงตั้งครรภ์ได้เคยใช้ว่านสระผมเพื่อให้คล่องง่ายซึ่งต้องสระผมในช่วงเช้า ทุกวันพระในช่วงใกล้คลอดซึ่งได้สระ 2 ครั้ง เหตุผลที่ปฏิบัติตามความเชื่อนี้เนื่องจากไม่ยากขัดศรัทธาผู้ใหญ่ได้มีผู้จัดหาว่านนี้ให้ ซึ่งในกรณีของคนอาจจะไม่เหมือนหญิงตั้งครรภ์รายอื่นเนื่องจากการตั้งครรภ์แฝด และต้องคลอดโดยการผ่าตัดอยู่แล้วเนื่องจากทารกในครรภ์อยู่ในท่าขวางคลอดปกติไม่ได้ แต่ถ้าคลอดปกติอาจมีผลต่อการคลอดง่าย สำหรับในเรื่องการใช้ทรายขัดท้องเป็นการปฏิบัติเพื่อไม่ให้ทารกที่คลอดออกมามีไข ในช่วงตั้งครรภ์ได้รับคำแนะนำเช่นเดียวกันแต่ไม่ได้ใส่ใจ คิดว่าเรื่องนี้ยุ่งยากเกินไปจึงไม่ได้ปฏิบัติตาม

บางรายเชื่อว่าการปฏิบัติตามความเชื่อนี้มีผลต่อทารก เนื่องจากในช่วงตั้งครรภ์ได้ใช้ทรายขัดท้องเช่นกันและได้ผลดี ซึ่งจากประสบการณ์การคลอดทารกแรกเกิดตัวเกลี้ยงสะอาดไม่มีไข และยังใช้ว่านสระผมทุกวันพระในช่วงใกล้คลอด จากประสบการณ์ในการคลอดซึ่งคลอดง่ายดังนั้นจึงเชื่อว่าการปฏิบัติเหล่านี้ส่งผลให้คลอดง่ายด้วย หรืออย่างน้อยก็เกิดความสบายใจภายหลังได้ปฏิบัติตามประเพณีนี้

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานอยู่กรุงเทพฯ ไม่ได้รับคำแนะนำดังกล่าวมีความคิดเห็นว่าการใช้ทรายขัดท้องไม่มีผลต่อการคลอดและอาจมีปัญหาหน้าท้องลายได้ สำหรับการใช้ว่านสระผมก็เช่นกันคิดว่าไม่มีผลต่อการคลอดบุตร แต่ไม่มีผลเสียใดๆ ถ้าหญิงตั้งครรภ์ต้องการปฏิบัติเพื่อความสบายใจ

บางรายแม้ว่าไม่เคยปฏิบัติมาก่อนแต่คิดว่าเป็นการปฏิบัติที่ดี ในช่วงตั้งครรภ์ผู้เฒ่าผู้แก่ได้แนะนำให้เอารากไม้แช่น้ำที่ใช้สำหรับอาบน้ำและลูบท้องในวันพระ ขณะที่อาบน้ำหรือลูบท้องมีความรู้สึกว้าวุ่นเบาๆ เกิดความสบายใจและโล่งใจมาก จึงคิดว่าการปฏิบัติทั้ง 2 อย่างนี้น่าจะคล้ายๆ กัน และมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ

5.9 การฝากครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ ที่เคยปฏิบัติมานานในชุมชนสืบทอดกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ หรือวิถีชีวิตในช่วงการตั้งครรภ์ นอกจากนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นบุคคลหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน

5.9.1 หญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนได้รับความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตัวต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลครรภ์จากคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และจากคู่มือการฝากครรภ์ บางรายได้จากการดูโทรทัศน์และได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้เฒ่าผู้แก่ หรือผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้ความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้สั่งสมมาตลอดชีวิต เป็นสิ่งที่มีคุณค่าโดยเฉพาะคุณค่าทางใจ แนะนำสืบทอดกันมาเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีภาวะสุขภาพดี

สำหรับในเรื่องการฝากครรภ์หญิงตั้งครรภ์มีความคิดเห็นว่าการฝากครรภ์เป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากทำให้ได้รับการตรวจครรภ์เพื่อความมั่นใจว่าตั้งครรภ์จริงหรือไม่ ได้รับการตรวจสุขภาพเพื่อค้นหาปัญหาในช่วงตั้งครรภ์ หรือให้ความช่วยเหลือดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น อาการแพ้ท้องหรือการเจ็บป่วยอื่นๆ ทำให้หญิงตั้งครรภ์และบุตรได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ลดความรุนแรงของโรคหรือป้องกันความเสี่ยงต่างๆ นำมาซึ่งภาวะสุขภาพที่แข็งแรงทั้งมารดาและทารก

“อ้ออย่าง อย่างเช่นเนาะเฮาจะปรึกษาน้าหมอนะ ว่าเฮาสิเฮ็ดแบบใดจังสิ ว่าเฮาตั้งท้อง เฮาจะดูแลร่างกายเฮาจังได้น้า เพื่อให้เด็กสมบูรณ์ ตัวเฮาสมบูรณ์น้า” (G,27I01)

“บางทีกะมีอาการแพ้ ผู้มันแพ้ กินเข้าบ่แซบ กะไปเอายาหมอมากิน ถือว่าดีกว่าบ่ได้ฝาก เวลาภูมิด้านทานของลูกในท้อง มียากินคือหมอ แนะนำมากะถือว่าดี โรคเนั้นโรคนี้ เพราะว่า คนออกมา กะผิดปกติ หลายอย่าง ถ้าบ่ได้กินยาหมอ ขาดสารนั้นสารนี้ กะคือเฮ็ดให้ครบ ถ้าครบแล้ว กะ มันเป็นอียังกะอีกเรื่องนี้ ถือว่าเฮ็ดให้ครบ หมอแนะนำมา” (G,31I01)

“ช่วงที่เฮาอ่อนเพลียหลายนั้นแล้ว แบบว่า เฮาอยากได้น้าคุณหมอมากินนั้นแล้วน้า เพราะว่าสิช่วยให้เฮาแข็งแรงขึ้นนะ เด็กในท้องเฮากะแข็งแรงกะ” (G,36I01)

“มันสิเจ็บท้อง มันสิ รู้สึกว่าเจ็บท้องเฮ็ดเวียกนิดหน่อย มันสิเจ็บนะ เจ็บหน่วงๆ ลงนะ กะเลยถามว่า มันเป็นยัง เ็นบอกว่เอา อาจสิเป็นสาเหตุมาจากสูบน้ำนะ สูบน้ำหลายแบบ มันคันกับลูกนะ ชายโครงเฮานิ อันนี้กะท้อง มันอาจสิเจ็บไว อย่าสูบลายน้าแต่เดี๋ยวนีกะปกติ บ่ได้เจ็บดอก แต่อาจสิมี เฮ็ดเวียกหลาย ท้องมันสิแข็ง” (G,22I01)

ในการไปฝากครรภ์ครั้งแรก หญิงตั้งครรภ์กรณีศึกษาแต่ละคนมีความคิดแตกต่างกันไป บ้างคิดว่าควรไปฝากครรภ์ให้เร็วที่สุดเพื่อความมั่นใจว่าตั้งครรภ์จริงหรือไม่ บ้างบอกว่าควรรอให้อายุครรภ์เพิ่มขึ้นก่อนเพื่อความมั่นใจว่าตั้งครรภ์แน่นอนจึงไปฝากครรภ์ แต่บางรายมีความคิดเห็นว่าถ้ามีอาการแพ้ท้องควรไปตรวจครรภ์เพื่อรับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม แต่ถ้าไม่มีอาการผิดปกติดังกล่าว สามารถรอได้จนกว่าจะพร้อมหรือมีความสะดวกในการไปฝากครรภ์

“ประมาณ 5 เดือนค่ะ จังสิไปค่ะ แบบว่าผัดเว้ามันบ่มีอาการหยั่งผัด เว้า บ่ไปฝากง่ายนั้่นน้ำ อันนี้กะ อาการมันแพ้หลาย กะสิไปฝากตั้งแต่เดือน 2 เดือน” (G,36I01)

“ช่วงที่ระยะ 2 เดือน 3 เดือน สมควรไปเพราะว่าเฮายังบ่จักแน่นอนว่าท้องจริงหรือว่าบ่จริงนั้่นน้ำ มันต้องไป กะย่าน(กลัว) เป็นโรคแนวอื่นพร้อม(มีภาวะแทรกซ้อนของโรคต่างๆ) นั้่นน้ำ บางทีเฮบ่จัก เฮท้องครั้งแรก เฮบ่จักนั้่นน้ำ” (G,27I01)

“ท้องอ่อน(อายุครรภ์น้อย) กะคือบ่มั่นใจ บ่มั่นใจว่ามันสิมีจริงหรือยังบ่มี กะคือบ่มั่นใจในช่วงระยะนั้น กะคือ ประมาณ 3 เดือนนะ ถ้าว่านแน่นอนแล้วกะก็ต้องไปฝาก แต่ว่าท้องนี้ กะฝากยังบ่ฮอด 3 เดือนซ้า(ไปฝากครรภ์ตั้งแต่อายุครรภ์ไม่ถึง 3 เดือน) ถ้าว่านก่อน คือว่าไปตรวจบ่มั่นใจตัวเอง คือฝาก คือฝากไปเลย ที่จริงบ่ทันได้ถึง 3 เดือน ประมาณ 2 เดือนนี้แหละพอไปตรวจ ว่ามีท้อง หรือบ่มี มีแน่ เฝิ่นกะเลยให้ฝากเลยปกติ กะคิดว่า 3 เดือน” (G,31I01)

ในการรับประทานยาบำรุงครรภ์ ซึ่งในชุมชนแห่งนี้ยังมีการห้ามหญิงตั้งครรภ์รับประทานยาบำรุงครรภ์ เชื่อว่าทำให้ทารกในครรภ์ตัวโตส่งผลให้การคลอดลำบาก แต่หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่รับประทานยาบำรุงครรภ์อย่างสม่ำเสมอเมื่อไปฝากครรภ์ เพราะเชื่อว่าลูกจะแข็งแรงและฉลาด ถึงแม้ว่าไม่ยอมรับประทานเพราะตัวเองอ้วนและบางรายเกิดความคับข้องใจ “เผื่อคนอ้วน บางคนอ้วนแล้ว แล้ว คืออ้วนอ้วน ฉันทะบ่อยากกินป้านได้ นั้่นน้ำ แต่เพื่อลูกกะต้องกินนั้่นน้ำ ย่านลูกออกมาบ่ตามปกตินั้่นน้ำ ย่านเป็นเด็กปัญญาอ่อนไปนั้่นน้ำ” (G,27I01)

แม้ว่าหญิงตั้งครรภ์บางรายเกิดความคับข้องใจ เมื่อไปฝากครรภ์จะได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้รับประทานยาบำรุงครรภ์ไม่ต้องกลัวว่าจะคลอดยาก แต่ขัดแย้งกับการที่มารดาหญิงตั้งครรภ์บอกว่าบำรุงแล้วเด็กโตจะคลอดยาก แต่ตัวหญิงตั้งครรภ์ต้องการให้ทารกในครรภ์แข็งแรง จึงรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ “หมอเพิ่นให้กินยาบำรุง หมอเพิ่นบอกว่าเออน้ำหนักอยากน้อยเด้อ พยายามกินยาบำรุงแน่ เฝิ่นว่า บ่ต้องย่านท้องออกยาก หมอบอกแบบนี้ น้ำมากิน กินทุกมื้อแม่กะบอกว่า กินหลายๆ ระวังลูกใหญ่เด้อ ลูกใหญ่ ท้องออกยากได้ เฝิ่นว่า” (G,22I01)

สำหรับในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับการคลอดยาก มาจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้ การคลอดยากหรือคลอดง่ายขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ถ้าครรภ์แรกคลอดง่ายส่วนใหญ่ครรภ์หลัง

จะคลอได้ง่ายด้วย “คลอดยากนี้ มีอยู่ได้ ญาติพี่น้อง คือเพื่อนกะปกติ คลอดยากอยู่แล้ว นะนี้ว่า หัวแรกกะคลอดยาก บางคนกะคลอดสบายกะสบายตลอด บางคนกะคลอดยาก กะยาก” (G,22I01) หรือการที่หญิงตั้งครรภ์มีกระดูกเชิงกรานแคบ หญิงตั้งครรภ์ตัวเตี้ย หรือขนาดครรภ์ที่ใหญ่เกินไปทำให้คลอดยาก

“คนท้องมันเตี้ย มันดำ ท้องใหญ่ๆ แล้วกะคลอดยาก คนเฒ่าอวาวๆ นะ คลอได้ง่าย อยู่ดอก” (G,22I01)

“บ่ บ่สืบสนเลยสิ บ่ตรงกะคือเอา คือเฮ็ดแบบเฮ็ดได้ ฝ่ายใดกะคือเอามาทุกอย่างเลย เฮ็ดผีบ้าน กะคือเฮ็ดได้กะเอามาเลย ฝ่ายหมอกะ หมอสั่งแนวได้ คือเฮ็ดได้ กะเฮ็ดมาเลย 2 อย่างเลย มาผสมกัน เฮ็ดแนวได้ คือว่า บ่หนักหนาที่เฮาเฮ็ดได้ แล้วกะเฮ็ดไปเลย” (G,31I01)

นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ดูแลสุขภาพใส่ใจโดยการไปรับการตรวจครรภ์ตรงตามวันนัดทุกครั้ง เนื่องจากกลัวถูกดูหรืออาจมีความผิดปกติเกี่ยวกับการตั้งครรภ์

“แต่คือว่าบ่เคย หมอเพื่อนัดแล้วกะต้องไป คือว่า ย่านหมอนะนี้ คือว่าไปผิคมื้อแล้ว ย่านเพื่อนฮ้ายหลายกว่าเก่า นั้นนี้ คือว่าย่านผิคมื้อแปลกในตัวเองพร้อม กะคือต้องได้ไปทุกเที่ยวเลย ยากแนวได้ กะต้องได้ไปถ้าหมอนัด ย่านหมอ คิดว่าซื่อๆ นี คิดว่าย่านเพื่อนฮ้าย ที่จริงมันกะ บ่มีปัญหาหยังดอก แต่ต้องไปนั้นนี้ เพื่อความปลอดภัยฮู้เจ้าต่อไป” (G,31I01)

ในการคลอดบุตรหญิงตั้งครรภ์ทุกรายมีความตั้งใจที่จะไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาล เนื่องจากมีความมั่นใจในความปลอดภัย ได้รับการอำนวยความสะดวกในเรื่องต่างๆ มีอาหารให้รับประทาน และสามารถรับประทานได้ทุกอย่างไม่ได้ “จะล่า” เหมือนอยู่บ้าน

5.9.2 ผู้ดูแล

ผู้ดูแลเป็นบุคคลหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ ได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องการฝากครรภ์ว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการดูแลครรภ์ การฝากครรภ์ทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับการปรึกษาปัญหาต่างๆ เพื่อให้ทารกคลอดออกมามีความแข็งแรงหรือมีความปลอดภัย

“เพราะว่าเพื่อนสิได้ตรวจเลือด สิได้หา จังผู้มีท้องเพื่อนสิได้ ผัดมื้อคลอดมื้อยังให้เฮาถูก หมอผัดกะถูกแต่กะบ่ตรงมื้อ แต่ว่าถ้าคลอดก่อนมื้อ หมอนัดกะบ่เกิน 5 มื้อเนาะ ห่าคลอดหลังกะบ่เกินหว่างนั้น” (C,45I01)

“คืออยู่คั่นมีหมอนะ เพราะว่าเฮาได้ไปเนาะ เฮาได้วัดความดัน แล้วกะร่างกายของเฮาเนาะ เลือดลมในร่างกายเฮา ร่างกายเฮาฮู้จัก หมอเขาจะสตรวจ กะสิแนะนำ เป็นการดีที่สุด อันนี้กะเป็นสิ่งที่ดี ที่เฮายังมีโอกาสให้กำลังใจให้กำลังใจครอบครัว” (C,38I01)

“ได้ไปฝากตั้งแต่ 3 เดือน แตรุ่นก่อนหน้า ลูกจนถึงแสงจ้งได้ไปฝากแล้วแต่ก่อน หมอกะบ่ได้เคร่งครัดคือ ชูมือเนี้ยะ” (C_{45I01})

ในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับการบำรุงครรภ์ที่กล่าวว่า ทำให้เด็กอ้วนหรือตัวใหญ่เกินไป ซึ่งมีผลทำให้คลอดยาก ทำให้เกิดความคับข้องใจในการปฏิบัติเนื่องจากมีความขัดแย้งกับคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่กล่าวว่าถ้าเด็กตัวโตจะแข็งแรงและคลอดง่าย สำหรับผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์มีความคิดเห็นว่า ขาบำรุงครรภ์มีผลทำให้ทารกแรกเกิดมีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากประสบการณ์ตรงของตนเองซึ่งเป็นคนที่ไม่แข็งแรง อ่อนเพลียง่าย แต่ได้รับประทานยาบำรุงครรภ์อย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้บุตรที่คลอดออกมามีสุขภาพดีทุกคน

“จำเป็น เทื่อว่าอาศัยหมอนั้นแล้ว จัคว่ามันเคลื่อนจ้งได้ลูกเฮากะดี ตั้งครรภ์จ้งได้สบายใจอยู่ อยู่กับหมอหว่า อยากสู้งักแบบมัน บางเทื่อกะมันปกคิบ หรือบ่ปกคิ นั้นน้า ถ้ามันบ่ฝากท้องมันสิบ่ สู้งักหยัง” (C_{57I01})

“เวลาออกพุ้นแล้ว(ในช่วงคลอด) มันลื่นนั้น อันนี้ละ มันตามสมัยแล้ว โรคภัยมันหลายแล้ว สมัยนี้กะต้องไป เตรียมไว้” (C_{53I01})

แต่ผู้ดูแลบางรายไม่เข้าใจว่าการที่ทารกจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงนั้น ต้องมีการบำรุงตั้งแต่อยู่ในครรภ์ คิดว่ายาบำรุงทำให้ทารกตัวโตและคลอดยาก ถึงแม้ว่าเด็กที่คลอดออกมาจะตัวเล็กแต่สามารถเลี้ยงดูให้เจริญเติบโตหรือการบำรุงภายหลังคลอดได้ไม่มีความแตกต่างกัน แม้ว่าตนจะไม่เห็นด้วยแต่ไม่ได้คัดค้านและดูแลให้หญิงตั้งครรภ์รับประทานยาบำรุงครรภ์อย่างสม่ำเสมอ “กินหลายกะคลอดยาก ลูกใหญ่หลายกะได้ เอ้อ มันกะสิมีส่วน จักคอกว่า บางคนเพิ่นกะว่าคลอดตอนแรกๆ ตัวน้อยกะมี แล้วมันหากใหญ่แล้วเลี้ยงไว้เดี๋ยวกะใหญ่ ถ้าตัวใหญ่ดอก บางคนว่าตอนแรกตัวน้อยกะอย่ามัน เพิ่นว่าบำรุงทีหลัง” (C_{34I01})

อย่างไรก็ตามผู้ดูแลก็ยังมีความเห็นว่า หญิงตั้งครรภ์ควรฝากครรภ์ เพื่อให้ทารกมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง แต่ก็ยังมีความขัดแย้งอยู่ในใจว่าเด็กจะตัวโตและคลอดยาก แต่บางรายมีประสบการณ์การคลอด ก็ไม่มีปัญหาใดๆ คลอดได้และทารกแข็งแรงดี “กะลูกตัวบ้านหนองสะไน นะ 3 โลกว่า ตัวผู้หญิงอันนั้นนะ 3 โล 2 ชิด ตัวบักผู้ชายห้วงอนๆ นะ ได้ออกมาทีแรกนะ 3 โล 3 ชิด กะถื่อว่าสมบูรณ์ บ่เห็นออกยาก คือออกช่าย(คลอดง่าย) อยู่” (C_{53I01})

ในปัจจุบันที่หญิงตั้งครรภ์นิยมไปฝากครรภ์ ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจาก เมื่อบุตรมีความเจ็บป่วย ไปตรวจรักษากับแพทย์ที่โรงพยาบาล ส่วนใหญ่มักจะถูกถามว่าคลอดบุตรที่ไหน แต่ถ้าใครคลอดอยู่บ้านมักจะถูกดู จึงจำเป็นต้องไปฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาล “สมัยก่อนบ่ได้ฝาก บัดสมัยนี้ผัดถ้าเฮาบ่ฝากท้อง ถ้าเฮาคลอดออกมาแล้วผัด เฮาผัดส่องบ่เห็น บางเทื่อคลอดลูกออกแล้ว กะเทื่อลูกเฮาไซ้ เฮายังกะไปหาหมอ หมอกะถาม คลอดอยู่ใสผัดว่า ผัดว่า คลอด

อยู่บ้าน หมอเพิ่มพดฮ้าย ก่อสิไปคลอดนำหมอนั่นแล้ว ก่อสิไปฝากท้องคลอดกะสิไปคลอดนำ หมอ หมอผัดถามว่า ฝากท้องอยู่เบ้าะ มาหากหมอผัด กะฮ้าย" (C,45I01)

เหตุผลบางประการของการไม่ไปฝากครรภ์ในอดีต เนื่องจากความเกียจคร้าน รวมถึงขั้นตอนของการฝากครรภ์ยุ่งยาก ใช้เวลานาน และเจ้าหน้าที่อธิบายเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมากจนจำไม่ได้หมด "อ้อ อ้อ ที่จริงนะ การฝากท้อง กะเป็นความสำคัญที่สุดนะครับ คิดอีกแง่หนึ่งนะครับ ส่วนนี้สำคัญที่สุด แต่ว่าคนนี้เป็นหยังจับบ่ ไปฝาก บางกลุ่มชี้คร้าน ระเบียบ หมอนี้ บอกนั้นบอกนี้ บอกวิธีการหลายเป็นชั่วโมง สองชั่วโมง นั่งฟังหลายจนลืมกลับมาแล้วกะ มา เว้าให้หมู่กันฟังแล้วกะหัวเน้าะ อ้าจี้คร้านฟัง หมอเว้า กะเว้าจนลืม เว้าหลายโพ๊ด เว้าจนลืม" (C,38I01) แต่บางคนไปฝากครรภ์ไม่สม่ำเสมอเพราะมีความจำเป็นต้องทำมาหากินหารายได้เลี้ยงครอบครัว และอีกประเด็นหนึ่งบางคนไม่มีพาหนะเข้าไปยังตัวอำเภอ และรถโดยสารมีวันละ 1 เที่ยว และยังไม่ได้ผ่านหน้าโรงพยาบาล จึงไม่สะดวกในการไปฝากครรภ์

5.9.3 ผู้ดูแลผู้แก่

ในสมัยก่อนที่ยังไม่มีโรงพยาบาลคนในชุมชนต้องพึ่งพาการใช้บริการที่สถานีอนามัย การคลอดส่วนใหญ่คลอดที่บ้าน โดยหมอดำแยเป็นผู้ทำคลอด และมีการจัดทำพิธีต่างๆ หลังคลอด ซึ่งทำให้มีความอบอุ่นและเป็นกำลังใจ

การคลอดที่บ้านมีความอบอุ่นใจ เนื่องจากหมอดำแยเป็นคนในชุมชนและส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุจะมาดูแลอย่างใกล้ชิด ตั้งแต่เริ่มเจ็บครรภ์จนกระทั่งคลอดเสร็จแล้ว และติดตามเยี่ยมดูแลภายหลังคลอดขณะอยู่ไฟด้วย อีกทั้งมีทั้งสามีและญาติพี่น้องดูแลให้กำลังใจ และมีการจัดทำพิธีที่มีความเชื่อว่าทำให้ปลอดภัยจากสิ่งที่ไม่ดี คือมีการประกอบพิธี "บะพาย" โดยเชิญผู้มีคาถาอาคมมาปิดเป่าขับไล่สิ่งชั่วร้ายภายหลังการคลอดบุตร บนพื้นฐานความเชื่อว่าการคลอดบุตรจะมีสิ่งชั่วร้ายต่างๆ คอยทำอันตราย การประกอบพิธีทำให้หญิงตั้งครรภ์จะรอดพ้นจากภาวะวิกฤตจากการคลอดได้ ถ้าทำพิธีไม่ทันอาจทำให้หญิงตั้งครรภ์เสียชีวิตได้จากการเกิด "พายกุม" ซึ่งพิธีต่างๆ เหล่านี้ไม่สามารถจัดทำได้ถ้าไปคลอดที่โรงพยาบาล และการคลอดที่โรงพยาบาลมีวัฒนธรรมที่ต่างจากการคลอดที่บ้าน แต่ในปัจจุบันชุมชนแห่งนี้ไม่มีหมอดำแยเนื่องจากอายุมาก และบางคนได้เสียชีวิต ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ในปัจจุบันจึงนิยมไปฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาล ซึ่งมีแพทย์และพยาบาลคอยดูแลให้การรักษอย่างใกล้ชิดและมีความปลอดภัย

5.9.4 หญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

ในกลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ได้แสดงความคิดเห็นในการฝากครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนโดยใช้ประสบการณ์จากการตั้งครรภ์ ผลการวิจัยพบว่า

การที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับการฝากครรภ์ในปัจจุบันนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น ซึ่งแตกต่างจากในอดีตที่คลอดอยู่บ้านและมีหมอตำเบญจแล แต่ปัจจุบันนี้ไม่มีหมอตำเบญจ จึงจำเป็นต้องไปฝากครรภ์ ถ้าใครไม่ไปจะมี อสม. มาตามถึงบ้าน “นอกจากบางคนมันเสียเนาะ คลอดก่อน มันได้อยู่เฮือน(คลอดที่บ้าน) เขาว่ากะบ่อยากคลอดอยู่บ้านนะ มัน มีแต่ไปหาหมอ คน เคียวนี” (P,30101)

ในการรับประทานยาบำรุงครรภ์กรณีศึกษารายที่ตั้งครรภ์แฝด ได้กล่าวถึง ประสบการณ์ในช่วงตั้งครรภ์ว่า ในช่วงแรกที่ยังไม่ทราบว่าตั้งครรภ์แฝด ไม่ได้รับประทานยาอย่าง สม่าเสมอเนื่องจากกลัวทารกในครรภ์ตัวโตและกลัวคลอดลำบาก แต่ภายหลังทราบว่าตั้งครรภ์แฝด จึงได้เริ่มรับประทานยาบำรุงครรภ์และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เนื่องจาก กลัวว่าบุตรจะไม่แข็งแรง และภายหลังการคลอดโดยการผ่าตัดเนื่องจากเด็กอยู่ในท่าขวาง ซึ่งผล การคลอดเป็นที่น่าพอใจทารกแรกเกิดเพศชายและเพศหญิง มีภาวะสุขภาพแข็งแรงดี น้ำหนัก 2,200 กรัม และ 2,000 กรัม ตามลำดับ

กรณีศึกษาส่วนใหญ่ได้รับประทานยาบำรุงครรภ์อย่างสม่ำเสมอ เพราะต้องการให้ ทารกแรกเกิดตัวโตๆ บางรายให้เหตุผลว่าเนื่องจากบุตรคนแรกตัวเล็กแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยเลี้ยง ยากและไม่ค่อยรับประทานอาหาร และได้สังเกตเห็นบุตรของเพื่อนบ้านถ้าแรกเกิดน้ำหนักดี เด็ก จะเลี้ยงง่ายและเจริญเติบโตเร็ว จึงได้รับประทานยาตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นอกจากนี้ตนยังได้ดื่มนมเสริมแคลเซียมเพื่อบำรุงครรภ์ เนื่องจากต้องการให้บุตรคนนี้น้ำหนัก ดีกว่าคนแรก และผลการคลอดบุตรคนปัจจุบันน้ำหนักทารกแรกเกิดเพิ่มขึ้นกว่าเดิม คือน้ำหนัก 2,800 กรัมและทารกมีสุขภาพแข็งแรงดี คลอดง่าย

บางรายมีประสบการณ์ภายหลังการรับประทานยาบำรุงครรภ์ มีอาการง่วงนอน มาก บางวันนอนนานจนมีอาการ "งี้หมากเหลือง" (ซึ่งชุมชนนี้ หมายถึง อาการตัวซีดเหลือง อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน) จึงปรับยาเอง โดยลดจาก 3 เวลาหลังอาหาร เป็น 1 ครั้ง ก่อนนอน ซึ่งมารดามีความเห็นด้วย เนื่องจากเชื่อว่าการบำรุงครรภ์ทำให้ทารกตัวโต อาจมีปัญหา เรื่องการคลอดยาก แต่สำหรับตนไม่ได้คิดถึงปัญหาทารกตัวโตเพียงแต่ลดยาเพราะไม่อยากจะนอน กลางวัน เนื่องจากภายหลังรับประทานยานายจะมีอาการง่วงมาก และจะหลับทุกครั้ง ภายหลังการ ดื่นนอนทำให้อ่อนเพลียทำงานไม่ได้

สำหรับในรายที่ไม่ได้รับการฝากครรภ์ในช่วงตั้งครรภ์ให้เหตุผลว่า ช่วงตั้งครรภ์ ทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ ไม่ทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ซึ่งปกติประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ แต่มีอาการ ผิดปกติคือมีอาการคลื่นไส้ ไปพบแพทย์ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคกระเพาะบ้าง ถ้าให้อีกเสบบ้าง และเคยได้รับการตรวจปัสสาวะแต่ไม่พบว่ามี การตั้งครรภ์ และในช่วงตั้งครรภ์ขนาดของครรภ์เล็ก

มากสามารถสวมใส่กางเกงยีนส์ได้ ไปตรวจที่โรงพยาบาลในจังหวัดขอนแก่นได้รับการวินิจฉัยว่า ตั้งครรภ์และมีอายุครรภ์ประมาณ 5 เดือน คิดว่าจะมาฝากครรภ์ต่อที่กรุงเทพฯ เนื่องจากทำงานที่นี่ แต่เมื่อมาถึงกรุงเทพฯ ไม่นานก็คลอดจึงไม่ได้ฝากครรภ์และทารกแข็งแรงคือน้ำหนักแรกเกิด 2,800 กรัม และมีความคิดเห็นว่าหญิงตั้งครรภ์ควรไปฝากครรภ์ตั้งแต่เดือนแรก ๆ ที่ทราบว่าตั้งครรภ์ เพื่อรับการตรวจครรภ์หรือได้รับคำแนะนำในการดูแลครรภ์อย่างเหมาะสม

วัฒนธรรมในเรื่องการฝากครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง ซึ่งปัจจุบันจะเห็นว่าหญิงตั้งครรภ์นิยมการฝากครรภ์และการคลอดบุตรที่โรงพยาบาล ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ในชุมชนจึงจำเป็นต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมใช้สำหรับการคลอด

5.10 การจัดเตรียมเครื่องใช้เด็ก

ในอดีตนิยมคลอดที่บ้านโดยหมอตำแย ไม่นิยมจัดเตรียมเครื่องใช้เด็กไว้สำหรับการคลอด การเตรียมของใช้เด็กเป็นการ“ชะล่า” เชื่อว่าทารกแรกเกิดอาจมีอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตหญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องปฏิบัติตามความเชื่อเพื่อความปลอดภัยของทารก อย่างไรก็ตาม หญิงตั้งครรภ์ในอดีตสามารถทอผ้าขาวเตรียมไว้สำหรับใช้ในการคลอดได้ แต่ไม่ต้องตัดแยกเป็นผืนจนกว่าจะคลอด สำหรับอุปกรณ์การคลอดอย่างอื่นไม่ได้จัดเตรียม

การคลอดในอดีต หมอตำแยจะใช้น้ำมัน (ไม้ซังไฟ) ตัดสายสะดือเด็กแล้วใช้ด้ายผูกไว้ เมื่อสะดือเด็กมีปัญหา เช่น เป็นแผล รักษาโดยการการเผาเสื่อเก่าๆ และใช้จี๊เฒ่าเสื่อหาที่สะดือเด็ก เป็นวิธีการรักษา ทำให้หายเป็นปกติได้ “เพิ่นกะเอาไม้ซังไฟ(ไม้ไฟ) อันนั้นปาด(ตัด) เน๊าะ ตัวแห่ (รก) นะ แต่คราวสมัยนั้นไม้ ตัวอยู่ ไม้แบบนี้ห่อเพิ่นกะ มาผานเกลี้ยงๆ แล้วกะเอามาปาดๆ จี๊สะบือ(สะดือ) เด็กน้อย แล้วกะเอา ผ้ายผูกตะกั๊วะ คันจี๊สะบือเด็กน้อย อันเป็นบาดเป็นแผล กะจุดสาเดเก่า (เผาเสื่อเก่า) อันนั้นใส่ตะกั๊” (C,53I01) ในปัจจุบันความเชื่อต่างๆ ได้เปลี่ยนไปตามกาลเวลาของการพัฒนาทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข

5.10.1 หญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ได้จัดเตรียมของใช้เด็กต่างๆ เช่น ผ้าอ้อม ถุงมือ ถุงเท้า หมวก เสื้อผ้าเด็ก ฯลฯ เพื่อความพร้อมในการคลอด เนื่องจากปัจจุบันหญิงตั้งครรภ์นิยมไปคลอดที่โรงพยาบาลไม่ได้คลอดที่บ้านโดยหมอตำแยเช่นในอดีต การจัดเตรียมภายหลังคลอดไม่มีความสะดวกในการทำงาน

“ก็ต้องเตรียมไว้ ต้องอยากให้มันพร้อมนั้นแล้ว ไปก็เอ่อ เอ่อ แบบหมอเพิ่นถาม หยั่ง บ่แม่นว่าคลอดแล้วจะไปหาเล่นซี่ย่านมันกะสิบ่ทัน ต้องเตรียมไว้ก่อน” (G,22I01)

“จำเป็นต้องใช้นั้นแล้ว เวลาคลอเวลาหยั่งกะจำเป็นต้องใส่เสื้อผ้า พวกผ้าอ้อม พวกหยั่งต้องใช้อยู่แล้ว ต้องเตรียมไว้ก่อนแล้ว” (G_{36I01})

นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์คิดว่าการจัดเตรียมเสื้อผ้าเด็กอ่อน ควรเป็นเสื้อผ้าใหม่ ไม่ควรเอาเสื้อผ้าเก่าๆ ที่คนอื่นใช้แล้ว เนื่องจากบุตรอาจติดโรคจากผู้อื่นได้ “กะคิดว่า กะอยากได้อันดีๆ แล้วใส่ให้ลูก กะบ่คิดว่าสืเอาแบบสมัยโบราณกะ ส่วนแพรขาวหรือว่าชิ้นขาวอียังพื้นว่า เขามาอ้อมลูก พื้นว่า แต่ว่าเดี๋ยวนี มันกะเป็นเชื้อโรค คือหมอเว้านั้นแล้ว เชื้อโรคมันหลาย แต่ก่อนคือเอาลักษณะนั้น” (G_{31I01})

5.10.2 ผู้ดูแล

ในกลุ่มผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ เป็นผู้ที่ใกล้ชิดและมีความห่วงใยต่อหญิงตั้งครรภ์ ได้ดูแลให้หญิงตั้งครรภ์จัดเตรียมเครื่องใช้เด็ก และแสดงความคิดเห็นต่างๆ ดังนี้

ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์บางคนยังมีความเชื่อในเรื่องการเตรียมเครื่องใช้สำหรับเด็ก แต่ไม่ได้ห้ามอะไรเนื่องจากได้เรียนรู้ประสบการณ์ ในการที่หญิงตั้งครรภ์รายอื่นในชุมชนไปคลอดที่โรงพยาบาล และทารกแรกเกิดไม่มีอันตรายใดๆ ความเชื่อในเรื่องนี้จึงไม่ได้รับการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด “มันกะตำพื้นว่า กะบ่ได้เตรียมไว้ กะเอาตามความโบราณพื้นว่าอยู่ได้ เอ่อนอกจากอัน อันท้องคนแรกกะ บ่ได้เตรียม แล้วบัดนี้มาท้องคน 2 แล้วเฮกะเอาผ้าอ้อมตัวคนแรกกะ มันกะยังใหม่อยู่ได้กะเก็บไว้อยู่มันกะตำ ตำเตรียมอยู่ของเก่า แต่หัวแรกนั้น บ่ได้เตรียม ย่านมันออกยากคลอคลุกยาก คือพื้นว่า” (C_{45I01})

“อันนี้กะคิดอยู่ อันนี้กะ คิดแล้วกะเตรียมอันนี้ บางคนกะ เขากะถือจิ้งจั่นหละ บ่ให้ซื้อผ้าอ้อม ผ้าหยั่งไวนะน้ำ ย่านเป็นอันตรายแก่เด็ก ผัดเตรียมไว้แล้ว ผัดง่ายแล้วบัดนี้ บ่ให้หายากนั้นน้ำ บัดคราวคลอ บางคนพื้นกะว่าได้ บ่ให้เตรียมไว้มันกะตำ มันยังหละ พื้นว่าน้ำ ผมหกะถือถ้อน บ่ถ้อน บางอย่างกะเฮ็ด บางอย่างกะบ่เฮ็ด” (C_{36I01})

ผู้ดูแลบางคนให้ความเชื่อถือว่าคลอดที่โรงพยาบาลปลอดภัย ตลอดจนมีความเชื่อถือว่าแม้แต่เครื่องใช้สำหรับเด็กที่โรงพยาบาลนำมาขายดีกว่าซื้อจากร้านค้า “ส่วนมาก บ่ได้เตรียม ไปเอาโรงพยาบาลเดี๋ยวนี เฮกะคิดว่าทางพื้นมีแน่นอน เฮกะทำไปเอาน่าหมอ ไปซื้อเอาว่า ง่ายๆ แล้วไป เอ่อ ของพื้นกะสะอาด ถูกอนามัย ถูกหลักอนามัยคือตัวพื้นเลือกมากะ มันมีความนุ่มนวล พื้นเลือกมาเหมาะ เหมาะกว่า ดีกว่า เฮไปเลือกในตลาด” (C_{38I01})

แม้ว่ากลุ่มผู้เฒ่าผู้แก่ต้องการให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติตามความเชื่อ แต่ในกลุ่มผู้ดูแลคิดว่าการจัดเตรียมไม่มีผลดังกล่าว จึงดูแลให้หญิงตั้งครรภ์จัดเตรียมของใช้ให้พร้อม ซึ่งส่วนใหญ่จะเริ่มจัดเตรียมของใช้เด็กเมื่อตั้งครรภ์ไตรมาส 2 โดยการแยกเป็นตะกร้าเล็กๆ ไว้

อย่างชัดเจน มีการจัดซื้อไว้ล่วงหน้าเพื่อความสะดวกพร้อมที่จะไปโรงพยาบาลทันที เมื่อเจ็บครรภ์คลอด

5.10.3 ผู้เฒ่าผู้แก่

สำหรับกลุ่มผู้เฒ่าผู้แก่ได้กล่าวถึงความเชื่อในการจัดเตรียมเครื่องใช้เด็ก ดังนี้

ผู้เฒ่าผู้แก่มีความเชื่อว่าการเตรียมของใช้เด็กอาจมีผลทำให้เด็กมีอันตรายถึงขั้นชีวิตและเสื้อผ้าเด็กอ่อนควรเป็นเสื้อผ้าเก่าที่ใช้แล้วหรือผู้อื่นให้ ซึ่งเชื่อว่าทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตดีและเป็นการป้องกันอุบัติเหตุหรือสิ่งชั่วร้ายไม่ให้เข้าใกล้เด็ก เพราะการใส่เสื้อผ้าเก่าๆ ทำให้เด็กไม่มีความน่ารัก ภูตผีไม่สนใจ ดังนั้นเด็กจึงปลอดภัย

5.10.4 หญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

กลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ได้เล่าประสบการณ์ในการจัดเตรียมเครื่องใช้เด็กในช่วงตั้งครรภ์และแสดงความคิดเห็น ดังนี้

ในช่วงตั้งครรภ์ภรรยาในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ได้มีความคิดเห็นในเรื่องนี้ว่า หญิงตั้งครรภ์ควรจัดเตรียมของใช้เด็ก โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีเงิน ควรจัดซื้อเครื่องใช้ที่ละเล็กทีละน้อยแม้ว่าจะมีการ “ชะล่า” หรือห้ามไม่ให้มีการจัดเตรียมแต่ปัจจุบันได้เปลี่ยนไปแล้ว หญิงตั้งครรภ์ควรจัดเตรียมเครื่องใช้เด็กไว้ให้พร้อม เพื่อความสะดวกในการใช้งาน และคิดว่าไม่มีอันตรายใดๆ เกิดขึ้นแก่ทารกแรกเกิด

สำหรับภรรยาคนนี้ไม่แน่ใจว่าการจัดเตรียมของใช้จะทำให้เด็กได้รับอันตรายหรือไม่ จากประสบการณ์ในการคลอดเนื่องจากความไม่แน่ใจในความเชื่อนี้ จึงได้เตรียมไว้เฉพาะบางส่วน เช่น ผ้าอ้อม ผ้าขนหนูและถุงมือเท้าที่จำเป็นที่ต้องใช้ในวันคลอดเท่านั้น แต่เสื้อผ้าเด็กยังไม่ได้จัดเตรียมมีความคิดเห็นว่าการเลือกปฏิบัติแบบนี้แล้ว เด็กน่าจะมีความปลอดภัยไม่เป็นอันตรายใดๆ

5.11 การจัดเตรียมอุปกรณ์อยู่ไฟ

นอกจากการจัดเตรียมเครื่องใช้เด็กให้พร้อมสำหรับการคลอด หรือเพื่อเป็นการต้อนรับสมาชิกใหม่แล้ว หญิงตั้งครรภ์มีความจำเป็นต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมสำหรับการใช้ภายหลังคลอดด้วย เช่น การจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับอยู่ไฟ ผลการวิจัยพบว่า

หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนเกือบทุกรายนิยมการอยู่ไฟ (อยู่คำ, อยู่กรรม) ภายหลังคลอดบุตรเนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะในช่วงวัยสูงอายุ การอยู่ไฟ ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว การดื่มน้ำอุ่นที่ต้มใส่สมุนไพรและอาบน้ำสมุนไพร ซึ่งถ้าพิจารณาในด้านสุขภาพ การคลอดทำให้เสียเลือดและมีอาการอ่อนเพลีย การอยู่ไฟทำให้ได้พักผ่อนและร่างกายอบอุ่น อาบน้ำอุ่นเป็น

การป้องกันการติดเชื้อหลังคลอด ความเชื่อนี้ได้ปฏิบัติสืบทอดมานาน ดังนั้นการจัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อให้พร้อมสำหรับใช้ภายหลังคลอดบุตร จึงเป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่งที่ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องจัดเตรียมสิ่งต่างๆ ให้พร้อมใช้งานดังนี้

5.11.1 สมุนไพร สำหรับใช้ต้มดื่มหรือต้มอาบหลังคลอด นิยมจัดเตรียมภายหลังการคลอดบุตรโดยถือเป็นหน้าที่ของสามี ในการเข้าป่าเพื่อหาสมุนไพรต่างๆ ซึ่งปัจจุบันยังมีเหลืออยู่เป็นจำนวนมาก ถ้าไม่ทราบชนิดของสมุนไพร จะได้รับคำแนะนำจากผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน

แหล่งของสมุนไพร ผู้ดูแลบางคนได้ปลูกไว้ เพื่อความสะดวกในการใช้งาน บางรายอาจใช้สมุนไพรที่เหลือจากหญิงหลังคลอด หรือขอจากเพื่อนบ้านซึ่งมีไม่เลวขาด ส่วนใหญ่จะหาไว้ตลอดในช่วงที่เข้าป่า และสามารถหาซื้อได้จากศูนย์อินแปง

“คลอดแล้วมันไป ไปเอาที่หลังกะมีอัน ที่ศูนย์กะมีศูนย์อินแปง แล้วกะเอาบองที่สาวเพิ่น อยู่บ้านนี้ เพิ่นกะ ถามชาวบ้านเฮา กะหาไว้ตลอดน้ำ ตามโคก ตามป่า นั้นแล้ว” (C_{57I01})

“มันกะเตรียม ตอนคลอดนี่แล้ว ตอนคลอดแล้ว คลอด หั้นคลอด แล้วกะไปหาทัน เพราะว่า มันกะบ่หลายอย่างเนาะ กะสมมุติว่าออก คลอดปั๊บนี้ แล้วกะเล่นไป จี๊รดไปเอาอยู่ไร่ อยู่นา นี กะได้น้ำ สมุนไพร พวกหยั นี พวกคัน พวกของอยู่จักอยู่นั้นน้ำ ตัวอยู่จักบ่ยากน้ำ” (C_{34I01})

5.11.2 การจัดเตรียมสถานที่ ส่วนใหญ่นิยมจัดเตรียมสถานที่สำหรับอยู่ไฟ โดยเริ่มจัดเตรียมตั้งแต่ทราบว่าตั้งครรภ์ ในช่วงใกล้คลอดสถานที่ต้องพร้อมสำหรับอยู่ไฟ หน้าที่หลักในการเตรียมสถานที่ที่เป็นหน้าที่ของสามี สำหรับหญิงตั้งครรภ์บางรายที่สามีไปทำงานที่กรุงเทพฯ บิดาจะเป็นผู้ทำหน้าที่นี้แทน บางครัวเรือนได้ต่อเติมบ้านใหม่ให้กว้างขวางขึ้นเพื่อเตรียมรับสมาชิกคนใหม่ แต่บางรายได้จัดเตรียมเพียง “ตะแคร” (เตียงนอนที่ทำจากไม้ไผ่) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ใช้นอนอยู่ไฟ

ในการเตรียมสถานที่สำหรับอยู่ไฟจะเลือกบริเวณที่ไม่ให้ลมโกรกเกินไป เนื่องจากมีผลต่อภาวะสุขภาพหญิงหลังคลอด เมื่อแก่ตัวไปจะมีอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดเอว ปวดขา ฯลฯ “ย่านแต่ลมพัดหลายโพ๊ด ย่านบ่ได้อู่ไฟ ลมพัดกลายแล้ว ผัดสิว่า บ่อุดมสมบูรณ์นี้แล้ว มันบ่ถูกพื้นถูกไฟ เฒ่ามาเจ็บเอว แข็งขา เจ็บไปหมดหละ” (G_{31I01})

สำหรับจำนวนวันที่จะอยู่ไฟ ต้องให้หมอสูตรหาฤกษ์ยามในการออกไฟ ซึ่งถ้า “ออกไฟ” ในวันที่ฤกษ์ไม่ดีจะ “ถูกผีทำ” อาจทำให้ตัวเหลือง ร่างกายชুবวมหรือเจ็บป่วยเรื้อรังได้ หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ ของผู้ดูแลหรือผู้เฒ่าผู้แก่ในรายที่คลอดปกติ

และนิยมนอยู่ไฟจำนวน 7, 10 หรือ 15 วัน ยกเว้นการคลอดโดยการผ่าตัดไม่นิยมนอยู่ไฟเนื่องจากกลัวแผลแยก

5.11.3 การจัดเตรียมฟืน

การคัดเลือกฟืนสำหรับการอยู่ไฟ ไม่นิยมเอาไม้ที่ตายยืนต้น ต้องคัดเลือกไม้ที่ตายล้มนอน เนื่องจากเชื่อว่าส่งผลให้เด็กร้องไห้ไม่หยุด หรือการกลืนหายใจขณะร้องไห้ ทำให้เกิดอันตรายแก่เด็กได้ เด็กบางคนมีอาการช็อคและเสียชีวิต การปฏิบัติตามความเชื่อนี้ ผู้ดูแลบางคนได้ปฏิบัติตามเนื่องจากกลัวอันตรายเหล่านี้ แต่บางคนคิดว่าไม่น่าจะมีผลอะไรจึงไม่ได้ใส่ใจ

ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ เป็นผู้ที่มีความสำคัญในการจัดเตรียมฟืนที่ใช้สำหรับอยู่ไฟ ซึ่งต้องไปตัดไม้ที่ป่าหรือภูเขา โดยการคัดเลือกเอาไม้เนื้อแข็งเนื่องจากมีการเผาไหม้ดี ไม่ทำให้เกิดควัน เช่น ไม้แดง ไม้แก่น ฯลฯ ไม่ให้ใช้ไม้ที่ติดไฟแล้วมีกลิ่นฉุน เนื่องจากทำให้ปวดศีรษะหรือเกิดอาการวิงเวียนศีรษะได้ เช่น ไม้กระถิน เป็นต้น ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์บางรายไม่แน่ใจการปฏิบัติตามความเชื่อนี้ว่าส่งผลต่อเด็กจริงหรือไม่ แต่ก็กลัวเหมือนกันกลัวว่าเด็กจะได้รับอันตราย กลัวลูกตนจะร้องไห้ไม่หยุดหรือชัก แต่เนื่องจากไม้ตายยืนต้นหาง่ายจึงได้ตัดมาปะปนบ้างเล็กน้อย

“หาเอาไม้เนื้อแข็งนิจึงน้อยแล้ว มันจึงสิเป็นไฟนะนี้ เพลินว่า ถ้าบ่แข็ง มันกะมีแต่ควัน นั่งใกล้กะบ่ได้ ไม้เนื้อแข็งโคอยู่ มันเป็นไฟ เพลินว่า” (C,36I01)

“เฮากะเอาไม้แก่นๆ เอาไม้ที่มันบ่จืด คือไม้กะเจด กลิ่นน่ะอยากจืดได้ปวดหัวนะ” (C,57I01)

“ถ้อยอยู่ แต่หากเธออยู่คือว่า เธออยู่ คนแรกกะเธออยู่ไฟ ตายยืน คือเพิ่นว่าอยู่เอา เพลินว่าย่านลูกให้ตายยืน เพิ่นว่า เพลินว่านี้ คนโบราณเพิ่นว่า เอาไม้ยืนต้น ไม้ยืน ไม้ตาย ไม้ยืนนั้นแหละ เวลามันให้หยั่ง มันสิให้ยืนนี้ อันนี้กะเชื่อแนบ่เชื่อแน่ แหละว่าว่าเชื่อกะบ่เชื่อกะเธออยู่ไม้กะได้ เชื่อบ้างบ่เชื่อบ้าง แต่กะเธออยู่ บางทีกะมันง่ายได้ เห็นกะเธออันนั้น ไม้แดง ไม้หยั่งนะ” (C,36I01)

ฟืนสำหรับการอยู่ไฟต้องคัดเลือกแยกกองไว้ ไม่ใช้ร่วมกับฟืนที่ใช้ในการหุงต้ม

“พวกฟืนนี้กะไปหาเอาฟืน เอาลงมาตะ โลกตะภู พุ้นแล้ว ไม้หยั่งกะได้ ให้เป็นฟืนนะนี้ มัน มัน ที่ที่ยืนตายนิ บ่เอาได้ มันจะล่า อันนั้น มันบ่ดี มันบ่อบบ่ดีเพิ่นว่า” (C,36I01)

“อยู่ไฟกะเตรียม แต่ฟืนแล้ว ฮากยา ฮากยานะ บ่ได้เตรียม คลอดแล้วคั้นไปหาเอาเลยฮากยา ฟืนกะเพิ่นบ่ให้เอาไม้ตายยืน ให้เอาไม้ที่มันตายล้มนอนได้ ถ้าไม้ตายยืน ผัด ลูกที่เฮาคลอดออกมาให้มันสิให้ ผัดให้เลยไปพอสอง มันชันคั้นมานั้นนี้ เพิ่นว่ามันกะแม่นอิหลีได้

เนาะ เพิ่นว่าเอ่อ คั่นไม้ตายยืน เขาไปผัดเอามาเฮ็ดพื้น ลูกเขามันสิให้กัน ให้บ่คั่นมา ได้เสล่า เสล่า เอาน้ำเป่ามันกะคั่นมา” (C₆45I01)

ผู้ดูแลหึงตั้งครรภ์บางรายไม่ได้ปฏิบัติตามความเชื่อ ซึ่งคิดว่าสามารถเอามาใช้อยู่ไฟได้ไม่มีปัญหาแก่เด็ก เนื่องจากประสบการณ์โดยตรงเคยเอามาใช้และเด็กไม่มีปัญหาอะไร “พ่อบ่ถื กะเคยเอามาใช้อยู่ลูกหลายคนอยู่ ไม้ที่ตาย คือเขาบอกว่ามันให้น้ำ ให้รัง ให้ยังเพิ่นว่า อ้อ พ่อเคยเอาไปตั้งอยู่ บ่มีปัญหา บ่เป็นหยัง” (C₅57I01)

นอกจากนี้ผู้ดูแลสามารถจัดเตรียมพื้นไว้ได้เลย ตั้งแต่ทราบว่าตั้งครรภ์โดยการเลือกไม้ไว้เป็นท่อนๆ แต่ห้ามผ่า จะผ่าได้ก็ต่อเมื่อหึงตั้งครรภ์ได้คลอดเรียบร้อยแล้วและพร้อมที่จะอยู่ไฟหรือหึงตั้งครรภ์ออกจากโรงพยาบาล ซึ่งเพื่อนบ้านจะมาช่วยกันผ่า ยึดถือปฏิบัติมาเป็นน้ำใจของเพื่อนบ้าน โดยไม่ต้องร้องขอให้ช่วยเหลือแต่อย่างใด

สำหรับผู้เฒ่าผู้แก่ ให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่าไม่ควรตัดเอาไม้จากรั้วบ้านเพื่อเป็นพื้นในการอยู่ไฟซึ่งผู้ดูแลบางคนมีความมั่งก่ายขึ้นถึงเข้าป่าหาพื้นเพื่อให้หึงตั้งครรภ์อยู่ไฟ ซึ่งเคยมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านคือ เด็กร้องไห้ไม่หยุด ร้องให้จนกระทั่งเด็กเสียชีวิตโดยไม่มีอาการเจ็บป่วยใดๆ และเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับเด็กหลายคนในหมู่บ้าน ดังนั้นผู้ที่ให้การดูแลหึงตั้งครรภ์จึงควรปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าว “จะล่าอยู่แล้ว เอาไม้บัก ไม้คนบักลง ตายซังเอามา ครั้นไม้อยู่ฮาวรวี ฮาวหยัง ไม้ตายยืน กะเพิ่นว่ามันให้ตายคั่น คือว่าดอกเตอร์เฮือนตัวติด เฮือนค้อยคือหน้าเฮือน ได้ไม้นั้นมันมา มันให้จนตายไปเลยหละเบือ ตายอิหลีได้” (A₅65I01)

นอกจากนี้ยังต้องจัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ซึ่งบางรายอาจนิยมเตรียมในช่วงใกล้คลอดและแยกของใช้สำหรับหึงหลังคลอดไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ปิ๊ป (หม้อขนาดใหญ่) สำหรับต้มน้ำร้อนอาบ หม้อ ช้อน ถ้วยชาม ฯลฯ หรืออุปกรณ์ในการประกอบอาหารต้องจัดเตรียมไว้อีกชุดหนึ่ง ไม่นิยมใช้ของเดิมเนื่องจากการปนเปื้อน เชื่อว่าหึงหลังคลอดอาจเกิดอันตรายได้

และกรณีศึกษาในกลุ่มหึงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ได้แสดงความคิดเห็นว่า ในช่วงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ได้จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับใช้อยู่ไฟ เช่น ตะแคร่ พื้นหม้อ ต่างๆ ฯลฯ รวมถึงกรณีที่คลอดโดยวิธีการผ่าตัดจึงไม่ได้อยู่ไฟแต่ได้จัดเตรียมอุปกรณ์ดังกล่าว และได้จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารขณะอยู่ไฟ เช่น หม้อ จาน ชามต่างๆ โดยการเตรียมชุดใหม่ยังไม่ใช้ เนื่องจากเชื่อว่าอุปกรณ์เดิมมีการปนเปื้อนมีผลทำให้หึงหลังคลอดเกิดอันตรายได้ สำหรับการเตรียมสมุนไพรที่ใช้สำหรับดื่มน้ำหรืออาบจัดเตรียมภายหลังคลอด บางรายผู้ดูแลหาได้จากป่า บางรายจัดซื้อที่ศูนย์อินแปง สำหรับความเชื่อในการคัดเลือกพื้นที่ใช้ใน

การอยู่ไฟ ส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่ามีผลต่อเด็กหรือไม่ และคิดว่าเป็นหน้าที่ของผู้ดูแลในการคัดเลือกไม้เพื่อใช้อยู่ไฟ

5.12 เครื่องรางยิดเหนียวจิตใจ

วัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน นอกจากให้การดูแลด้านร่างกายแล้ว การดูแลด้านจิตใจเป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่งที่ต้องคำนึงถึง โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกซึ่งยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการตั้งครรภ์หรือการคลอด โดยทั่วไปจะมีความวิตกกังวลสูง บางรายอาจมีภาวะซึมเศร้า ดังนั้นในช่วงตั้งครรภ์จึงมีวิธีการปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความสบายใจ มีผลการวิจัยสนับสนุนในเรื่องดังกล่าว คือ

ในชุมชนนี้นิยมการพกพาเครื่องรางของขลัง ต่างๆ เช่น มีดพร้าสี่ตำขนาดเล็กลง หรือพร้าเก่าๆ ที่ขึ้นสนิมพกติดตัวในการเข้าป่าซึ่งปัจจุบันยังคงยึดถือปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัยได้สังเกตเห็นในการเข้าพักอาศัย ณ บ้านผู้นำชุมชน มีการเหน็บมีดสี่ตำซ่อนไว้ข้างฝาบ้าน ถือเคล็ดเป็นการป้องกันอันตรายจากภูตผีเชื่อว่าพร้าเป็นของแข็งสามารถป้องกันสิ่งชั่วร้ายได้

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในอดีตเมื่อไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาลจะนำขวานตำเล็กๆ ติดตัวไปด้วยและจะวางไว้ใต้หมอน บางคนอาจใช้ด้ายสายสิญจน์ (ฝ้ายสายสิญจน์/ด้ายศักดิ์สิทธิ์) สี่ขาวหรือสีดำ ผูกที่คอหรือผูกเอวของหญิงตั้งครรภ์ไว้เพื่อป้องกันสิ่งชั่วร้าย อีกทั้งช่วยคุ้มครองหญิงตั้งครรภ์และทารกให้มีความปลอดภัยจากการคลอด หรือเชื่อว่าทำให้หญิงตั้งครรภ์ "ขวัญแข็ง" ไม่หวั่นกลัวต่อการคลอด แต่ปัจจุบันเริ่มเปลี่ยนไปแล้ว

“บางคนกะถือพร้า ถือมีด ถือว่าคนท้อง มันกะมีส่วนหลายอยู่แล้ว คือว่ามันบ่คือคนปกติ เพราะว่ามันกะคือว่า เห็นผีเห็นหยัง มันกะมีส่วนย่านจักหน่อย บางคนกะถือพร้าสี่เมี่ยง บ่แม่นพร้างาม พร้าสี่เมี่ยง ไปปาด ไปหยัง เป็นลักษณะนั้น ป้องกันตนเอง ถือว่าพร้าเป็นของแข็ง ไปถ่าย ไปหยัง สิเป็นจิงจั้น” (G₃₁₁₀₁)

หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่นิยมผูกด้ายสายสิญจน์ที่แขน 2-3 เส้น มีหลากหลายสี มีความเชื่อว่าเป็นด้ายศักดิ์สิทธิ์ผ่านการปลุกเสกด้วยผู้มีคาถาอาคมหรือพระภิกษุ เพื่อป้องกันผีร้าย หรือเพื่อให้มีอายุมันขวัญยืน ซึ่งหญิงตั้งครรภ์จะต้องผูกแขนไว้ตลอด ห้ามเอาออกหรือตัดทิ้ง จนกว่าด้ายจะเปื่อยหรือขาดเองจึงสามารถเอาออกได้ส่วนใหญ่จะใช้เวลานานเป็นปีจึงจะขาด เนื่องจากด้ายแต่ละเส้นจะถักเปียหรือถักเป็นเกลียว โดยใช้ด้ายทั้งหมด 7 เส้น หรือเรียกว่า “ด้ายเจ็ดสี” จึงทำให้เกิดความคงทนและสวยงามคล้ายๆ กำไร สามารถใส่เป็นเครื่องประดับได้ด้วย

“เห็นว่ากันผี กันผี ผีร้ายผีหยังนะนี้ ให้อายุมันขวัญยืนเห็นว่ากันผีกันหยัง มีฝ้าย มียันต์ เห็นว่า” (C₅₇₁₀₁)

“ผูกไว้ตลอด ให้มันขาดเอง อันนี้ตั้งแต่ลูกคนแรกนะ ยังบ่ได้อันนั้นเลย อาจารย์อยู่วัดถ้าข้าง ผูกให้จนคับแล้วมันอ้วนหลาย คนอ้วนหลายแต่ท้องนั้นเลย อันนี้ผู้ใดถือกะคือผูก ถือว่าผู้เจ้าคิดว่ามีความย่านหลายกะคือต้องผูกไว้ ผู้บางคน ผู้เจ้าบ่เชื่อในทางนี้กะถือว่าผูก กะอันนี้ กะเชื่ออยู่แล้วคือต้องผูกกันไว้เลย เพื่อความสบายใจ” (G,31101)

ความสำคัญของด้ายสายสิญจน์ เชื่อว่า“ขวัญ”หรือวิญญาณอยู่ในเส้นด้าย ห้ามตัดทิ้งต้องให้ขาดเอง การตัดทิ้งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ซึ่งบางครั้งหญิงตั้งครรภ์เองก็เกิดความคับข้องใจ ในการไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล เช่น ในการให้น้ำเกลือ ซึ่งทางโรงพยาบาลส่วนใหญ่นิยมตัดทิ้งก่อนให้น้ำเกลือ ซึ่งมีกรณีตัวอย่างหลายรายในการตัดด้ายสายสิญจน์ทิ้ง บางคนอาจ “ขวัญเสีย” หรือเสียชีวิตได้ ถ้าด้ายนั้นมาจากอาจารย์ชื่อดังหรืออาจารย์ที่มีความศักดิ์สิทธิ์ ในทำนองเดียวกันบางคนถึงคราวที่ต้องเสียชีวิตแต่ถ้าด้ายสายสิญจน์ยังอยู่หรือยังไม่ขาด ผู้นั้นก็จะมีชีวิตรอด เปรียบเหมือนดวงวิญญาณถูกผูกไว้โดยด้ายศักดิ์สิทธิ์กับร่างผู้นั้น ทำให้ยึดอายุขัยได้

“ถ้าคนใกล้ตายกะ ถ้าฝ้ายเชือกแขน ยังอยู่กะบ่ได้ตายได้หละ เห็นคนผ่านหลังนี้ไป เห็นฝ้ายผูกแขนอาจารย์ อาจารย์ดั่งเนาะ ผูกใส่แขนนี้ ลิตายกะบ่ตาย พอฝ้ายผูกแขนออกจึงตาย ถือว่ามันผูก ผูกไว้เลย ถือว่าวิญญาณหรืออียัง เป็นลักษณะนั้น คือตัดแล้วกับคือเมียนไว้คือเก่า (เก็บไว้เหมือนเดิม) คือบ่ทิ้ง (ไม่ทิ้ง) เฮากะเก็บใส่กระเป๋าวี” (G,31101)

ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคนจึงนิยมใช้ด้ายศักดิ์สิทธิ์นี้ผูกแขนไว้ตลอด เนื่องจากเชื่อว่าเป็นการป้องกันภูตผี หรือสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ที่มองไม่เห็น และเพื่อให้ปลอดภัยจากการคลอด “กะมีผูกแขน ผูกหยัง มันกะเนาะ สายสิญจน์ผูกแขน ผูกหยัง เฮากะคิดว่าคืออยู่หั้นเนาะ คิดว่าคืออยู่ โบราณว่าป้องกันผีกันสางเนาะ ป้องกันหลายอย่าง พวกเฮาบางที่เอาบ่เห็นเนาะ” (C,36101)

นอกจากนี้ยังนิยมปลุกว่น ซึ่งอาจปลุกเองไว้หน้าบ้าน หรือขอจากเพื่อนบ้านแล้วซ่อนไว้ที่ฝาบ้านหรือเสาบ้าน ก็ได้เพื่อป้องกันวิญญาณชั่วร้ายต่างๆ

กรณีศึกษาหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี ซึ่งส่วนใหญ่ไปคลอดที่โรงพยาบาลจะมีด้ายสายสิญจน์ผูกแขนติดตัวไปด้วย ให้เหตุผลว่าเพื่อความสบายใจ

5.13 พิธีกรรม

วัฒนธรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์เพื่อป้องกันความวิตกกังวล ความซึมเศร้า หรือเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความสบายใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ชุมชนได้คำนึงถึงและยึดถือปฏิบัติมานาน คือแบบแผนการดำเนินชีวิตในรูปแบบของพิธีกรรมต่างๆ

พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ที่สำคัญมี 2 พิธี คือ พิธีสะเดาะเคราะห์บูชา นิยมทำในช่วงใกล้คลอดโดย “หมอสูตร” เป็นผู้ทำพิธีให้ที่บ้านของหญิงตั้งครรภ์ และพิธีสูตรรอน้ำ สามารถทำได้ทุกช่วงอายุครรภ์ โดยพระภิกษุเป็นผู้ทำพิธีให้ที่วัด

หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ประกอบพิธีกรรมดังกล่าว ซึ่งเชื่อว่ามีผลทำให้คลอดง่าย สำหรับในกรณีศึกษาหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกยังไม่ได้ประกอบพิธีกรรมนี้ เนื่องจากอายุครรภ์ยังน้อยอยู่ต้องรอให้อายุครรภ์เพิ่มขึ้นหรือใกล้คลอดและคิดว่าจะทำพิธีสะเดาะเคราะห์บูชาเพื่อให้เกิดความสบายใจ “ยังบ่ได้เฮ็ดช่วงนี้ ยังท้องอ่อนอยู่ ต้อง 8 เดือนขึ้น ปกติคลอดนิ 9 เดือน เบ้าะ เพิ่นฮู้จักอยู่ คนถือผู้เฒ่าคนโบราณเพิ่นสิเบ็ง บอกว่าใกล้คลอดแล้ว กะต้องทำพิธีกรรมสะเดาะเคราะห์ให้เขาเพิ่นสิได้สบายใจ ถ้าได้สะเดาะเคราะห์ไปแล้วคลอดลูกนี้กะ อาจสิเป็นลักษณะว่าคลอดง่าย นั้นแหละ ความเชื่อ กะเฮ็ดกันมาตลอด” (C_{38I01})

ในกรณีศึกษาหญิงตั้งครรภ์บางรายได้ทำพิธีสูตรรอน้ำ 2 ครั้ง ที่วัดถ้าพระในช่วงครรภ์อ่อนๆ แต่ยังไม่ได้ทำพิธีสะเดาะเคราะห์บูชา เนื่องจากช่วงนี้ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ยังไม่สะดวกที่จะทำ ให้กำลังยุ่งอยู่กับการทำนาต้องรอให้ทำนาเสร็จก่อน ซึ่งคาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณเดือนหน้า และคิดว่าไม่ควรรอให้ครรภ์แก่หรือใกล้คลอด เพราะหญิงตั้งครรภ์อาจเหนื่อยจากการนั่งพนมมือ เนื่องจากการประกอบพิธีใช้เวลานาน ซึ่งผู้ดูแลคิดว่าจะต้องทำพิธีนี้แน่นอนเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์พ้นจากเคราะห์กรรมต่างๆ ในช่วงของการตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์บางรายได้ทำพิธีสูตรรอน้ำ 2 ครั้ง และมีด้ายศักดิ์สิทธิ์ผูกแขน เพื่อป้องกันผีหรือสิ่งชั่วร้ายที่จะมาทำอันตรายได้ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์คิดว่าเพียงพอแล้ว เหตุผลที่ไม่ทำพิธีสะเดาะเคราะห์ เนื่องจากนิยมทำในช่วงใกล้คลอดซึ่งครรภ์นี้ตนมีปัญหาขนาดครรภ์ที่ใหญ่มาก ไม่สามารถนั่งพับเพียบได้นานเป็นชั่วโมงๆ จึงร่วมทำพิธีนี้ไม่ไหว “กะช่วงท้อง ถ้าท้องแก่ปานนี้ เฮ็ดบ่ได้ มัน นั่งจะนอน (นั่งพับเพียบ) บ่ได้แล้ว ก็ต้องนั่งจะนอน คือว่ามันเหนื่อยมันหนัก มันเฮ็ดบ่ได้ ถือว่าท้องกลายแล้ว คือสิประมาณ 5-6 เดือน ข้านี้กะคือโค(ค้อยยังชั่ว)อยู่ ช่วงแรกๆ ที่เฮาท้องใหม่ๆ ก็ท้องแก่แล้ว กะคือนั่ง นั่งบ่ได้แล้ว แม้ แม้ แต่หมอสูตรเพิ่นกะยังฮู้จัก คือจั่งสิ” (C_{31I01}) และสำหรับหญิงตั้งครรภ์บางรายทำพิธีสูตรรอน้ำที่วัดถ้าพระ แต่ไม่ได้ทำพิธีสะเดาะเคราะห์บูชา ให้เหตุผลว่าช่วงนี้ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์กำลังยุ่งอยู่กับการทำนา และคิดว่าจะทำพิธีนี้ภายหลังคลอด เป็นการ “รับขวัญ” ทั้งมารดาและทารก

5.13.1 พิธีสะเดาะเคราะห์บูชา (สะเดาะเคราะห์บูชาแม่มาน/เฮ็ดสะเดาะเคราะห์/เฮ็ดบูชา)

พิธีสะเดาะเคราะห์บูชา เป็นวิธีการปิดเป่าเคราะห์อย่างหนึ่ง เพื่อให้หลุดพ้นจากเคราะห์กรรมต่างๆ หรือที่กล่าวว่า “เคราะห์ร้ายกลายเป็นดี” หรือลดความรุนแรง ถ้าไม่ทำอาจมี

อันตรายเป็นชีวิตได้ พิธีนี้มีมานานที่ปีไม่ปรากฏ แต่กำเนิดมาพร้อมๆ กับการก่อตั้งหมู่บ้านกว่า 100 ปีมาแล้ว ผู้ที่นำพิธีนี้มาคือพระภิกษุหรือนักบวช ซึ่งเป็นผู้บวชเรียนและสามารถอ่านหนังสือภาษาธรรม (ตัวอักษรธรรม) ได้ ซึ่งในหนังสือนี้จะมีคำอธิบายและบทสวดต่างๆ ในการทำพิธีสะเดาะเคราะห์บูชาในแต่ละชนิด พระภิกษุในอดีตจะใช้เป็นตำราเรียนได้เรียนรู้และถ่ายทอดพิธีกรรมนี้สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ “อยู่ดีมีเฮง” หรือมีความสุขกายสบายใจ มีความปลอดภัยจากการตั้งครรภ์หรือการคลอด

การทำพิธีนี้ไม่เพียงแต่นิยมทำในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ แต่สามารถทำได้ในกรณีต่างๆ กล่าวคือ เมื่อมีลางร้ายบอกเหตุต่างๆ เช่น ในกรณีที่หมอนิ่งข้าวมีเสียงดังผิดปกติ มีไข้หรืออุจจาระของแมลงวันในกระติบข้าวเหนียว ข้าวหนึ่งเปลี่ยนเป็นสีแดง การฝันร้ายต่างๆ บุคคลในครอบครัวมีอาการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต ทำนายจากการดูดวงว่ากำลังมีเคราะห์ร้าย ฯลฯ

ภายหลังเกิดอุบัติเหตุหรือหลังจากเกิดเหตุร้ายต่างๆ สามารถประกอบพิธีนี้ได้ ทำให้ได้ “รับโชค” ในภพหน้า หรืออนาคตจะมีโชคลาภไม่มีเหตุร้ายเช่นเคย

สำหรับในกรณีเด็กแรกคลอด ทำเพื่อ “รับขวัญ” หรือให้เด็กมีการเจริญเติบโตดี สุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้สามารถทำได้ในสัตว์ต่างๆ เช่น วัว ควาย ฯลฯ เพื่อทดแทนพระคุณในการช่วยทำมาหากิน

เครื่องสักการบูชา/เครื่องเซ่นไหว้

เทียนข้าวหัวข้าวถึง 1 คู่ (ความยาวรอบศีรษะ 1 เล่ม และยาวตั้งแต่หน้าผากถึงอก 1 เล่ม)

กระทง 9 ห่อง 9 ส่วน

หลักคำสอก 9 หลัก สำหรับปักในกระทง

ด้ายสายสิญจน์อ้อมกระทง สำหรับใช้เชื่อมต่อระหว่างกระทงกับเครื่องนุ่งห่มของผู้มีเคราะห์ ยกเว้นประตูทางเข้าของกระทง เพื่อให้เคราะห์กรรมได้เดินทางจากเครื่องนุ่งห่มลงสู่กระทง และด้ายศักดิ์สิทธิ์เป็นการป้องกันสิ่งชั่วร้ายหลบหนีไป

ธงขาว ธงเหลือง ธงดำ ธงแดง

ข้าวดำ ข้าวแดง ข้าวขาว ข้าวเหลือง ข้าวดอกแดง ใช้หว่านลงกระทงเป็นช่วงๆ

ในขณะประกอบพิธี เชื่อว่าเป็นการทำลายอิทธิฤทธิ์ของเคราะห์กรรมให้เบาลง

น้ำมัน/น้ำศักดิ์สิทธิ์ ทำจาก ส้มป่อย ขมิ้น น้ำหอม ใบมะยม เพื่อรับโชคหรือรับสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต

“สุปหมู สุปหมา” หรือรูปสัตว์ต่างๆ โดยใช้ก้านกล้วยดัดเป็นรูปสัตว์ต่างๆ เพื่อให้เป็นบริวารของเหล่าเทวดา ซึ่งอาจนำไปเลี้ยงหรือใช้เป็นพาหนะขณะเดินทางกลับ

อาหารหวานคาวต่างๆ เช่น หมากเขือ(มะเขือ) หมากสิดา(ฝรั่ง) กล้วย อ้อย หมาก พลู เมียง ฯลฯ เพื่อเช่นไหว้ภูตผีหรือเทวดาต่างๆ ที่เชิญมาร่วมพิธีรวมถึงเป็นการตอบแทนที่นำเคราะห์กรรมกลับไปด้วยหรือช่วยนำไปทิ้ง

เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ของผู้ที่มีเคราะห์เชื่อว่าเคราะห์กรรมต่างๆ อยู่ในเครื่องนุ่งห่มเหล่านี้ นำมาใช้ในพิธีเพื่อปิดเป่าเคราะห์

กระจก หวี ของผู้ที่มีเคราะห์เชื่อว่า ตามปกติทุกคนต้องต้องกระจกและหวิ้มเป็นประจำ อุปกรณ์เหล่านี้ถ้าผ่านการทำพิธีนี้แล้วจะดูดซับแต่สิ่งดีๆ เข้ามา เมื่อเราส่งกระจกสิ่งดีๆ เหล่านี้จะสะท้อนเข้าสู่ตัวเรา ทำให้มีโชคลาภ

“ไข่วัณญ์” หรือไข่วัณญ์ เพื่อเสี่ยงทายเคราะห์กรรม ว่ามีเคราะห์ร้ายแรงมากน้อยแค่ไหน ซึ่งบางคนถ้าเคราะห์ร้ายแรงอาจจะต้องไปทำ “พิธีสูตรรอน้ำ” ค่อที่วัด หรือไปรดน้ำมนต์กับอาจารย์ชื่อดังที่มีคาถาอาคม หรืออาจทำ “พิธีกลองข้าว” ซึ่งแต่ละคนจะได้รับคำแนะนำที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับเคราะห์กรรมนั้นๆ

การคัดเลือกไข่วัณญ์ โดยใช้ไข่วัณญ์ ซึ่งเป็นไข่วัณญ์ออกมาไม่เกิน 4-5 วัน แต่ถ้าออกมาวันเดียวไม่นิยม เนื่องจากการปอกเปลือกไข่วัณญ์จะติดไม้สว และไม่นิยมซื้อจากตลาด ซึ่งเชื่อว่า เป็นไข่วัณญ์ไม่บริสุทธิ์

วิธีการดัมไข่วัณญ์ ผู้ดัมต้องอธิษฐานขอให้ไข่วัณญ์หลังดัมมีความสวยงามปอกเปลือกง่าย และทำการบอกกล่าวหรือเชิญขวัญผู้นั้นลงไปในไข่วัณญ์ เช่น ไข่วัณญ์ที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรมของใคร ฯลฯ

ในการเชิญขวัญของบุคคลนั้น ลงสู่ “ไข่วัณญ์” ให้พิจารณาเป็นกรณีๆ เช่น ถ้าเกิดอุบัติเหตุจักรยานล้ม ต้องนำ “เจิง” (เครื่องมือในการหาปลา) ไปช้อนตักเอาขวัญก่อนซึ่งเชื่อว่า ขวัญผู้นั้นจะหลบบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

“ฝูงข้าทั้งหลายพร้อมกันขนขวาย หานำมายังเครื่องกียาบูชา เคราะห์อันนี้ ถวายแก่เทวดาทั้งหลายมีดังนี้ว่า ข้าวดำ ข้าวแดง แกงส้ม แกงหวาน ข้าวขาว ทุงซ้อ ทุงชัย ทุงคำ ทุงแดง ทุงเหลือง ทุงขาว เสดฉัตร พัดจามร ฮูปแฉ้ง ฮูปกา ฮูปหมู ฮูปหมา มีทุกเหยื่อง เครื่องกินมีทุกอันคือว่า กล้วย อ้อย หมากพลู เหล้ายา ปลาปิ้ง ปลาจี่ ข้าวเปลือก ข้าวสาร ทุกประการบ้ใช้ได้ ถวายแก่เทพเจ้าทั้งหลาย มารับเอาเคราะห์อันนี้หนีเมื่อเมืองบน ขนเคราะห์อันนี้หนีเมื่อเมืองฟ้า ตั้งแต่หนีเมื่อหน้าเคราะห์ห่ออย่าได้เห็น เชิญอย่าได้รู้ สิบปีอย่าได้มาเด้าแก้วปีอย่าได้มาพาน” (D,72101)

ขั้นตอนการประกอบพิธีกรรม

การเรียนรู้เชิงสัญลักษณ์ต่างๆ มาร่วมพิธี

ขั้นตอนนี้เป็นการสักการบูชาพระรัตนตรัย และเรียนรู้เชิงสัญลักษณ์ทั้งหลาย เช่น เทวดา ภูตผีต่างๆ เจ้ากรรมนายเวรมาร่วมในพิธี และเพื่อรับเอาเคราะห์กรรมนี้ไปให้ไกลๆ

“สุณันตุ โภณโต ครุราเทวดาเจ้าทั้งหลาย ผู้รักษาภูมิจิตตวิธานวิธาน ภูคาปา ไม่เหย้าเรือนที่นี้ จงเสด็จลงมาเยี่ยมช้อยพ้อคอยยังผู้ข้าทั้งหลาย ส่วนว่าเจ้าข้าเจ้าเฮือนเจ้าชาดาทั้งหลายผู้นี้ มีอุปัทวะอนตายภายในแลภายนอก ต้องใช้ได้พยาธิเจ็บปวดขยวดยิ่งหนักหนา ผู้ข้าทั้งหลายมีคำปรารภนาให้หายอุปัทวะอนตายทั้งมวล จึงพร้อมกันแต่งเครื่องบูชาเคราะห์อันนี้ถวายแก่เทพตามหาสัตว์เจ้าทั้งหลาย เทวดาเจ้าตนหนึ่งอยู่เขาสุเมธราชจงเสด็จลงมาเอาเครื่องสักการบูชาเคราะห์อันนี้เท้าว้นเทอญ ครุราเทวดาเจ้าตนหนึ่งอยู่ในฝ่ายน้ำสมุทร ก็จงเสด็จลงมาเอาเครื่องสักการบูชาเคราะห์อันนี้เท้าว้นเทอญ ครุราเทวดาเจ้าตนหนึ่งอยู่ในฝ่ายน้ำสมุทร ก็จงเสด็จลงมาเอาเครื่องสักการบูชาเคราะห์อันนี้ เท้าว้นเทอญ ครุราเทวดาตนหนึ่งอยู่ในเมืองอินทปัตถนคร จงเสด็จลงมาเอาเครื่องสักการบูชาเคราะห์ อันนี้เท้าว้นเทอญ ครุราเทวดาเจ้าตนหนึ่งอยู่เมืองลังการ จงเสด็จลงมาเอาเครื่องสักการบูชาเคราะห์อันนี้เท้าว้นเทอญ ครุราเทวดาเจ้าตนหนึ่งอยู่เมืองบูรพา ชักเข็ญมาให้เป็นเหตุแก่เจ้าข้า เจ้าเฮือนทั้งหลายผู้นี้ จงเสด็จลงมาเอาเครื่องสักการบูชาเคราะห์อันนี้เท้าว้นเทอญ” (D,72101)

ขั้นตอนการปิดเป่าเคราะห์กรรมหรือสิ่งชั่วร้ายต่างๆ หรือเรียกว่า “การสะเดาะเคราะห์” ซึ่งช่วงนี้จะทำการ “ตัดสายมงคล” หรือตัดสายสิญจน์ ซึ่งเชื่อมระหว่างกระทง กับเครื่องนุ่งห่มของผู้ร่วมพิธีหรือ “ขวัญ” ของผู้ร่วมพิธีนั่นเอง

“เคราะห์ต่อตน ชนต่อเนื้อ เคราะห์ให้เสียอยู่ในคิง ก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เพ็น มักถ้อยใส่คำตายก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ดานายเอาไปเป็นจ่าก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เคราะห์ห้วงควายตายจากเจ้าก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เคราะห์ผู้เฒ่าตาย จากลูกหลานก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เคราะห์ขุนกวานตายจากบ่าว ก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เคราะห์ท้าวตายจากนางก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เคราะห์ทุกข์ยากไส้บมีสัง ก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เคราะห์ทางหลังเพ็นอ้อมฆ่าก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เคราะห์ทางหน้าเพ็นอ้อมฟันก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เคราะห์ดินไปอยู่นาดอมข้าวก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ขวัญหัวไปปิ่นเบ้าเที่ยวหาเงิน ก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ เคราะห์ดินไปอยู่นาดอมข้าวก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ขวัญหัวไปปิ่นเบ้าเที่ยวหาเงินก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ขวัญหัวไปเข้าถ้ำเป็นงูก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ขวัญไปอยู่ชู่เป็นเงือกก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ขวัญไปเลือกบ่อนบ้านเมืองบนก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ขวัญหัวไปคว่ำเมืองคนศิปาซาก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ขวัญหัวขึ้นเมื่อเมืองฟ้า แอ่วเล่นนำแดนก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ขวัญหัวขึ้นเมื่อเฝ้าเจ้าแฉ่นหลวงก็ให้หายเสียมือนี้นวันนี้ ขวัญ

หัวเอาของเมืองถวายเป็นอโณชา ขวัญหัวขึ้นชูมือเมื่อเว้าถนดิ่ง ก็ให้หายเสียมือนี้วันนี้ เอือนซิมเป็นวัง เอือนซิมเป็นหัวก็ให้หายเสียมือนี้วันนี้ สายเชือกตกกลางช่องสายฟ้าตกกลางนา ก็ให้หายเสียมือนี้วันนี้” (D₇₂₁₀₁)

ขั้นตอนการสูตรรณ/การรับขวัญ/การสู่ขวัญ ซึ่งจะมีการผูกแขนและรดน้ำมนต์เพื่อรับขวัญ หรือรับเอาสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต และทำการเสี่ยงทายจากไข่วขวัญ เพื่อดูว่าเคราะห์กรรมต่างๆ หมดยุติไปหรือยัง

ขั้นตอนการนำเคราะห์ร้ายไปทิ้งโดยผ่านทางกระตังยึ่ง ดั้งครรภ์ต้องนั่งหันหลังให้ห้ามเหลียวมองกระตังยึ่ง ญาติผู้ใหญ่หรือสามีเป็นผู้ที่นำกระตังยึ่งไปทิ้งชายป่าทางด้านทิศตะวันตก และภายหลังการวางกระตังยึ่ง ห้ามเหลียวหลังมองกระตังยึ่งให้รีบเดินกลับบ้าน ซึ่งเชื่อว่าถ้ามองจะทำให้เคราะห์กรรมตามมาเหมือนเดิม

พิธีสะเดาะเคราะห์บูชาเป็นพิธีกรรมเฉพาะบุคคล หรือเฉพาะในครอบครัว ซึ่งเพื่อนบ้านไม่ได้มาร่วมในการประกอบพิธีกรรม แต่บางครั้งครอบครัวเพื่อนบ้านจะมาช่วยทำกระตังยึ่ง บ้างพอทำเสร็จก็แยกย้ายกันกลับบ้านการเข้าร่วมในพิธีกรรมไม่ใช่เป็นข้อห้ามแต่เนื่องจากเพื่อนบ้าน ต่างคนต่างมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ

การปฏิบัติภายหลังการประกอบพิธีกรรม

ภายหลังการประกอบพิธีสะเดาะเคราะห์บูชา นิยมจัดหาอาหารให้หมอสูตรรับประทาน ซึ่งเจ้าบ้านไม่นิยมร่วมรับประทานอาหารกับหมอสูตร บ้างบอกว่ากลัวไม่อิม อาหารไม่พอรับประทาน หรือมีความอายุทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งมีผลทำให้การรับประทานอาหารมีปริมาณน้อยลง และนิยมจัดเตรียมอาหารที่ดีๆ ไว้ให้

ภายหลังการประกอบพิธีกรรมให้หญิงตั้งครรภ์ “ชะล่า” ในการไปซื้อของหรือการไปตลาดเป็นเวลา 3 วัน หรือการห้ามขอสั่งของผู้อื่น ยกเว้นผู้จะให้เอง ซึ่งเชื่อว่าในช่วง 3 วันแรก เคราะห์กรรมต่างๆ ยังไม่หมดต้องทำจิตใจให้บริสุทธิ์ และทำความดีเพื่อให้หลุดพ้นจากเคราะห์ร้ายนั้น ซึ่งเป็นพลังเสริมในการทำพิธี ทำให้ได้รับผลดียิ่งขึ้น

ปัญหาเรื่องขยะภายหลังการประกอบพิธีหรือผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ชุมชนนี้ให้ความคิดเห็นว่า ไม่มีผลเนื่องจากใช้วัสดุที่มาจากธรรมชาติ เช่น ดินกล้วย ใบไม้ อาหารตามธรรมชาติ ฯลฯ อาจมีผ้าบังแต่เป็นเพียงผ้าชิ้นเล็กชิ้นน้อย จึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ

การแต่งกายของผู้เข้าร่วมพิธี การแต่งกายของหญิงตั้งครรภ์ นิยมนำผ้าสไบห่มเฉียงหรือสไบพาดบ่าด้วยผ้าพื้นเมือง สำหรับการแต่งกายของหมอสูตร แต่งกายอย่างไรก็ได้แต่นิยมใส่ชุดสีขาว

การดำรงชีวิตของหมอสูตร หมอสูตรสามารถแต่งงานหรือมีครอบครัวได้ และสามารถดำรงชีวิต หรือทำมาหากินในชุมชนได้ตามปกติ

คุณค่าของพิธีกรรม ชุมชนนี้ให้ความคิดเห็นว่าเป็นประเพณีที่ดี เนื่องจากชุมชนให้ความสำคัญนิยมปฏิบัติกันสืบต่อกันมานานทำให้ทุกคนสุขภาพดีและเปรียบพิธีนี้ว่า “เปรียบเหมือนดวงตาที่ส่องนำแสงสว่างแก่ชีวิต” ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ถ้าไม่ปฏิบัติจะมีผลทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ หรือมีอันเป็นไปซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ในกรณีที่มิเคราะห์ร้าย

การสืบทอดประเพณี เนื่องจากผู้ที่ประกอบพิธีนี้คือ หมอสูตร ซึ่งมีคนเดียวในหมู่บ้าน และอยู่ในวัยผู้สูงอายุ คือปัจจุบันอายุ 72 ปี ซึ่งชุมชนได้วางแผนในการจัดเตรียมผู้สืบทอดประเพณีนี้ไว้เช่นกัน โดยการฝึกผู้ที่สามารถทำพิธีแทนหมอสูตรได้ แต่ตอนนี้ยังอายุน้อยอยู่ ซึ่งต่อไปสามารถทำหน้าที่แทนหมอสูตรได้ คุณสมบัติโดยทั่วไปของหมอสูตร คือต้องเป็นผู้ที่เคยบวชเรียนมาก่อนและสามารถอ่านหนังสือที่ใช้ภาษาธรรมได้ ซึ่งปัจจุบันหนังสือเล่มนี้ยังอยู่ที่หมอสูตร นอกจากนี้ต้องเป็นบุคคลที่ชุมชนให้ความนับถือ มีความมั่นใจในการทำพิธี แต่ถ้าไม่มีผู้สืบทอดจริงๆ ชุมชนคิดว่าการไปทำพิธีสูตรรดน้ำที่วัดสามารถทดแทนประเพณีนี้ได้เช่นกัน แต่ที่ผ่านมาไม่เคยมีปัญหาในเรื่องนี้ ถ้าหมอสูตรคนปัจจุบันเสียชีวิตก็จะมีผู้สืบทอดกันมา

5.13.2 พิธีสูตรรดน้ำ

เครื่องสักการบูชา ประกอบด้วย ขัน 5 เทียนหัวหัวขั้วกิ่ง ขมิ้น หมาก ส้มป่อย พลุ ดอกไม้ขาว หินแร่ (หินรุกรัง) 7 ก้อน และมะนาว 7 ชิ้น

ผู้ประกอบพิธีสามารถทำได้ทั้งพระภิกษุและหมอสูตร สำหรับพิธีสูตรรดน้ำที่ทำโดยหมอสูตรจะเป็นขั้นตอนหนึ่งในพิธีสะเดาะเคราะห์บูชาแต่เป็นสูตรรดน้ำแบบสั้นๆ แต่ถ้าเป็นสูตรรดน้ำที่สมบูรณ์ต้องทำที่วัดโดยพระภิกษุ การประกอบพิธีทั้งสองอย่างนี้ใช้เวลานานพอๆ กัน คือประมาณ 1 ชั่วโมงกว่า

การสูตรรดน้ำที่แทรกอยู่ในพิธีสะเดาะเคราะห์บูชา ในการรดน้ำมนต์จะรดเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าเป็นสูตรรดน้ำที่ทำโดยพระภิกษุ และนิยมไปทำที่ “ภูถ้าพระ” บริเวณหน้าผาซึ่งถือว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ในการรดน้ำมนต์จะเป่าโชกทั้งตัวคล้ายๆ กับการอาบน้ำ เนื่องจากมีการรดน้ำมนต์อย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มทำพิธีจนการประกอบพิธีได้เสร็จสิ้น และหญิงตั้งครรภ์นิยมนำน้ำมนต์ที่เหลือกลับไปอาบหรือลูบศีรษะเชื่อว่าเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ เพื่อความเป็นสิริมงคล

ความสำคัญของทั้ง 2 พิธีกรรม ชุมชนคิดว่ามีความสำคัญพอๆ กัน เนื่องจากมีจุดมุ่งหมายในการทำที่เหมือนกัน คือเพื่อปัดเป่าเคราะห์กรรมต่างๆ และทำให้อยู่ดีมีเฮง หรือดำรงชีวิตด้วยความปกติสุขนั่นเอง

“เคราะห์วัน เคราะห์เดือน เคราะห์ปี ขอให้หมดสิ้นไป ขอให้กลายเป็นดี สรรพ
ทุกข์ สรรพโศก สรรพโรค สรรพภัย ขอให้หมดสิ้นไป ขอให้กลายเป็นดีด้วยเทอญ สาธุ สาธุ”

“สูตรรดน้ำนี้กะ ยาคู เพิ่นกะเฮ็ดเทศน์เฮ็ดหยั่งนี้แล้วเฮา ฟังเพิ่นเทศน์เพิ่นหยั่ง
เพิ่นกะซิดน้ำมนต์ กะเอาน้ำเอาหยั่ง ตัวเพิ่นเทศน์เพิ่นอันนั้นมาอาบ แล้วกะมาอาบเฮ็ด เพื่อให้เพิ่น
อยู่ดีมีเฮงหันแล้ว คลอดลูกง่าย โบราณเพิ่นว่า” (C,53I01)

“ความจำเป็นที่ต้องประกอบพิธีสูตรรดน้ำ หรือสะเดาะเคราะห์บูชาท้องถิ่นนะ
ท้องถิ่น นะเฮ็ดบูชาเอง บาคนี้(คราวนี้)ไปสูตรรดน้ำ ผู้เจ้ากะตกใจน้ำ ย่าน(กลัว)อยู่ดีว่าบางคน
กะเป็นมา บางคนตายมากะมี เป็นยังคนท้องถิ่นสิได้ สูตรรดน้ำ สิได้สบายใจ” (G,3II01)

5.13.3 พิธีไหว้ผี

เครื่องเซ่นไหว้ ประกอบด้วย ข้าวหั่ว ไข่ 1 ตัว หมากพลู บุหรี่ เหล้าสาโท (เหล้า
พื้นบ้านที่ทำจากการหมักข้าว) น้ำ น้ำดื่มเกลือแร่

พิธีไหว้ผี/ไหว้ผีภูถ้ำพระ เป็นพิธีขอฝนประจำปีในชุมชน จัดขึ้นประจำปีใน
วันขึ้น 11 ค่ำ เดือน 6 ผู้นำในการประกอบพิธีคือพระภิกษุและพ่อจ้ำ (เจ้าปู่/เจ้าปู่ตา) ซึ่งเป็นผู้ที่
สามารถควบคุมดูแลภูตผีหรือวิญญาณได้ หญิงตั้งครรภ์บางคนไปร่วมพิธีเพื่อขอพร บางคนไม่กล้า
ไปเพราะกลัวอันตราย เนื่องจากภูถ้ำพระ เป็นที่ราบเชิงเขาคล้ายๆ ภูเขาหิน มีหน้าผาสูงชัน ขณะทำ
พิธีมีการโยหินโยดิน โยใบไม้ เป็นช่วงๆ ซึ่งใบไม้เปรียบเหมือนลม ดินหินเปรียบเหมือนฝน
และมีการจุดบั้งไฟเพื่อให้พิธีมีความสมบูรณ์ จากนั้นเป็นการรดน้ำหรือสาดน้ำ คล้ายๆ กับการเล่น
สงกรานต์ และมีการปะแป้งร่วมด้วย วัยรุ่นบางคนก็กระเด้งจะไข้เข้ามาไฟแทนแป้ง มีการ
รับประทานอาหารและดื่มเหล้าร่วมกัน ซึ่งเป็นเหล้าที่นำมาเซ่นไหว้ผี มีการฟ้อนรำ มีหมอลำ
หมอแคนมาร่วมในพิธีด้วยทำให้เกิดความสนุกสนาน แต่หญิงตั้งครรภ์บางคนไม่ไปร่วมงาน
เนื่องจากกลัวอุบัติเหตุเกิดการดิ้นล้ม หรือกลัวเป็นอันตรายแก่ทารกในครรภ์

“บ่ได้ไป เพราะว่าคิดว่าเฮ้ยตัวเองท้อง น่ะน้ำ ถ้าไปเล่น ถ้าไปเขาเจ้าบ่สู้จักว่าท้อง
(ผู้อื่นอาจไม่ทราบว่าตนเองตั้งครรภ์) ย่าน(กลัว)เขาเจ้าเล่นจับกระซอกลากถูไป ย่านเป็นนั่นเป็นนี่
กะเลียบได้ไป มันอีกอย่างมันกะไกล(ระยะทางไกล)พร้อม เมื่อย กะเลียบได้ไป” (G,22I01)

5.13.4 พิธีไหว้ผีเจ้าปู่/ผีปู่ตา

เป็นประเพณีที่สำคัญของหมู่บ้านซึ่งมีมานาน ประกอบพิธีในช่วงวันขึ้น 3 ค่ำ
เดือน 3 ที่ “คอนปู่ตา” ในหมู่บ้าน ภายหลังการประกอบพิธีมีความเชื่อว่าจะนำความอุดมสมบูรณ์
ความร่มเย็นผาสุก มาสู่หมู่บ้าน ทุกคนมีความรักความสามัคคีกัน ซึ่งหญิงตั้งครรภ์บางคนได้ให้
“เจ้าปู่ตา/พ่อจ้ำ” (ผู้ที่ถูกคัดเลือกให้เป็นผู้ดำเนินการทำพิธี) ผูกแขนให้ เพื่อให้การคลอดบุตรมีความ
ปลอดภัยและได้เพศบุตรตรงตามต้องการ เชื่อว่าคำอวยพรนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์

“อันนี้ เฮ็ดเท่านั้นเจ้าปู่ เจ้าป้าตา นั้นแล้ว เฮ็ดเท่านั้นแหละ ที่ว่านะ แนวนะ เห็นที่ว่า ปกปักษ์รักษา กะเพราะว่าอุกบุญเดือน 3 ไปเมื่อตะกั๊นนะ ให้เพิ่นผูกแขนให้ เพราะว่าจะกะถือมา แต่ละปี ไข่กับข้าว ไผ่มีเหล้ากะเอาเหล้าไป ไปเฮ็ดอยู่นั้นกะถือว่าคัก ถือว่าคักแล้วนะนี่” (G,31I01)

5.13.5 พิธีไหว้ผีเรือน/ผีบรรพบุรุษ

หญิงตั้งครรภ์กรณีศึกษารายนี้ประกอบพิธีกรรม เนื่องจากการ “ผิดผี” หรือมีการ ตั้งครรภ์ก่อนที่จะแต่งงานจึงได้จัดเตรียมของเซ่นไหว้ผีบรรพบุรุษ เช่น ข้าว เหล้า หมู 1 ตัวและไก่ 6 ตัว มาร่วมในพิธีและมีการฆ่าสัตว์เหล่านี้บางตัวเพื่อใช้ในการประกอบอาหาร จากนั้นเชิญดวง วิญญาณมาเพื่อขอขมา เช่นไหว้ และรับรู้ว่าบุตรหลานจะมีครอบครัวจากนั้นมีการผูกแขน และ รับประทานอาหารร่วมกันระหว่างญาติฝ่ายชายและฝ่ายหญิง

“แต่งงานนะจ๊ะ แต่งงานกะคอบ(การบอกกล่าว) แบบผีแบบ บรรพบุรุษ แบบว่า แต่งงานแบบว่าเฮมี เฮมีครอบครัวแล้ว เฮมีแฟนแล้ว แบบนี้ สิบอกลีว่า แบบว่าสืหาพวกข้าว พวกน้ำ พวกหมู เมื่อตะกั๊นเพิ่นกะเอาหมูมาเฮ็ด เอาหมูเอาไก่เอาขังมาเฮ็ด” (G,22I01)

กรณีศึกษาในกลุ่มหญิงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี

ในช่วงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ได้ทำพิธีสะเดาะเคราะห์บูชาและพิธีสูตรรดน้ำในช่วง ใกล้คลอด เนื่องจากต้องการให้การคลอดมีความปลอดภัย เป็นการเสริมกำลังใจแก่หญิงตั้งครรภ์ และคิดว่าหญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านนี้ควรปฏิบัติตามประเพณีที่ดีงาม ส่วนใหญ่จะเลือกทำพิธีใดพิธี หนึ่ง

สำหรับกรณีศึกษาบางรายในช่วงตั้งครรภ์ทำงานที่ต่างจังหวัด และกลับมาไม่ถึง 1 เดือนก็คลอดบุตร จึงไม่ได้ทำพิธีสะเดาะเคราะห์หรือสูตรรดน้ำ และคิดว่าถ้าไม่ทำคงไม่เป็นไร เนื่องจากการดาซึ่งไม่ได้ทำและไม่ได้รับอันตรายใดๆ จากการคลอดบุตรอีกทั้งช่วงที่ตั้งครรภ์ที่อยู่ ต่างจังหวัดได้ไปทำบุญที่วัด 2-3 ครั้ง เกิดความสบายใจ แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติตาม ประเพณีนี้ได้นับว่าเป็นเรื่องดี

และในกรณีหญิงตั้งครรภ์ทำงานและคลอดที่กรุงเทพฯ ไม่ได้ประกอบพิธีกรรมนี้ แต่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับประเพณีนี้ว่าเป็นประเพณีที่ดีและยึดถือปฏิบัติมานานในชุมชน และการที่ ได้ไปทำพิธีกับพระสงฆ์ทำให้จิตใจสบาย สำหรับหญิงตั้งครรภ์รายนี้ในช่วงที่ตั้งครรภ์ได้รับการ ผูกแขนโดยปู่กับย่าเป็นคนผูกแขนให้เพื่อรับขวัญให้ในช่วงที่อยู่กรุงเทพฯ

5.14 การอภิปรายผล

การศึกษาวัฒนธรรมการดูแลหึงตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง อำเภอภูคา จังหวัดสกลนคร เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ การเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 23 คน ประกอบด้วย กลุ่มหึงตั้งครรภ์ 4 คน อายุเฉลี่ย 29.25 ปี กลุ่มผู้ดูแล 10 คน อายุเฉลี่ย 46.33 ปี กลุ่มผู้เฒ่าผู้แก่ (ผู้สูงอายุ 2 คน และหมอดำเฒ่า 1 คน) 3 คน อายุเฉลี่ย 70.33 ปี หมอพื้นบ้าน (หมอสูตร) 1 คน อายุ 72 ปี และหึงมีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี 5 คน อายุเฉลี่ย 23.75 ปี การศึกษาส่วนใหญ่จบระดับชั้นประถมศึกษา นับถือศาสนาพุทธ ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม

จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่า ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง มีวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตที่มีความผูกพันกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อมีการตั้งครรภ์ในหมู่บ้านหึงตั้งครรภ์จึงได้รับการดูแลเอาใจใส่เช่นเดียวกัน โดยใช้ความรู้และประสบการณ์ที่มีการสั่งสมมาตลอดชั่วชีวิต ถ่ายทอด แนะนำและดูแลให้หึงตั้งครรภ์ปฏิบัติตามเพื่อให้หึงตั้งครรภ์มีความปลอดภัยจากการตั้งครรภ์และการคลอด ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลทางวัฒนธรรม (Leininger, M.M., 2001) โดยไลนิงเจอร์ได้กล่าวว่า การดูแลเพื่อนมนุษย์ (Human care) เป็นปรากฏการณ์สากล เพื่อการอยู่รอดของมนุษย์ชาติและการดูแลพื้นบ้าน (Generic care) เป็นการดูแลที่เก่าแก่ที่สุด เป็นรูปแบบการดูแลที่มีความเป็นกันเอง เป็นธรรมชาติ โดยมีพื้นฐานการดูแลภายใต้วัฒนธรรมในแต่ละชุมชน

โดยทั่วไปวัฒนธรรมการดูแลหึงตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง จะอยู่ในรูปแบบความเชื่อ ประเพณีหรือพิธีกรรม และข้อห้ามหรือข้อควรปฏิบัติ ที่หึงตั้งครรภ์ควรปฏิบัติตาม ซึ่งชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิงนิยมใช้คำว่า “ชะล่า” เป็นส่วนใหญ่

“ชะล่า” ในความหมายของชาวอีสานก็คือ การงดเว้นที่จะทำหรือไม่ควรทำ ถ้าฝืนทำก็จะเกิดผลร้ายกับผู้กระทำได้ และบางเรื่องกลายเป็นผลร้ายต่อส่วนรวม เมื่อได้ปฏิบัติแล้วจะเป็นสิริมงคลแก่ตัวเองและครอบครัว (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2548)

ในวัฒนธรรมการดูแลหึงตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง พบว่า มีการ “ชะล่า” ในแบบแผนการดำเนินชีวิต ดังนี้

การรับประทานอาหาร หึงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานอาหารจำพวกเต่า ปลาพา หรือตะพาบ ปลีกกล้วย กุ้งฝอย กุ้งที่สุกคาเครือ อาหารจำพวกปิ้งย่าง อาหารหอมกต่าง ๆ เนื้อสัตว์ที่ “ตายท้องกลม” อาหารที่คาครกคาสาธาก อาหารเหล่านี้เชื่อว่ามีผลต่อการคลอดบุตรช้า หึงตั้งครรภ์ควรรับประทานปลาไหล และงูไม่มีพิษ เพื่อให้การคลอดบุตรง่าย จากผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นว่า การที่ชุมชนให้หึงตั้งครรภ์มีการชะล่าอาหารต่างๆ เหล่านี้ ส่วนหนึ่งพิจารณาจากรูปลักษณ์ภายนอกเปรียบเทียบกับอาหารดังกล่าวและเชื่อมโยงสู่การคลอดบุตร เช่น ประเด็น

ของการรับประทาน การเน้นให้รับประทานเฉพาะหาง เพราะหางเป็นส่วนที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ถือเคล็ดเพื่อการคลอดบุตรที่รวดเร็วเหมือนการเลียของสัตว์เหล่านี้ ฯลฯ

การจะล่ากับการบริโภค ในชุมชนนี้พบว่าการห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ที่เสียชีวิตที่ผิดธรรมชาติ เช่น เนื้อวัวหรือควาย โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่ “ตายท้องกลม” เนื่องจากกลัวการคลอดทำกันหรือทารกเสียชีวิตในครรภ์ ซึ่งถ้าพิจารณาตามหลักความรู้เชิงวิชาการอาจกล่าวได้ว่าการรับประทานเนื้อสัตว์ที่เสียชีวิตผิดธรรมชาติ อาจมีปัญหาโรกระบาดหรือโรคติดต่อ สามารถส่งผลต่อภาวะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ได้ นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับข้อห้ามการบริโภคของชาวอิสาน โดยปกติถ้าเป็นคนทั่วไปจะห้ามไม่รับประทานเนื้อควายเนื่องจากเป็นสัตว์ที่มีบุญคุณต่อครอบครัวและสังคมมาก เพราะช่วยในการทำนา เชื่อว่าเนื้อควายเป็นเนื้อที่มีพิษ ถ้าใครรับประทานเนื้อควายจะปลูกข้าวไม่งาม ถ้าผู้ใหญ่ที่ให้นมลูกอาจส่งผลร้ายถึงตายได้ (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2548)

หญิงตั้งครรภ์ควรดื่มน้ำมะพร้าวหรือน้ำส้ม ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยล้างใจที่ตัวเด็ก ทำให้ทารกที่คลอดออกมาผิวสวย และมีผลทำให้การคลอดบุตรง่าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ (2547) ได้ศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังคงสืบทอดของหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดและการเลี้ยงดูเด็กในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น พบว่า หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 96 ดื่มน้ำมะพร้าวเพิ่มมากขึ้น จะช่วยล้างใจและช่วยให้ลูกผิวพรรณดี

ชุมชนแห่งนี้ส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน และรับประทานอาหารเช้าแต่เช้านี้เนื่องจากวิถีชีวิตต้องทำงานกลางแจ้ง การเริ่มงานแต่เช้าทำให้ได้ปริมาณงานมากและอากาศไม่ร้อนจัด และรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักเนื่องจากภายหลังการรับประทานข้าวเหนียวจะรู้สึกอิ่มนาน ซึ่งอาชีพส่วนใหญ่ในชุมชนนี้คือ การทำไร่ทำนา ซึ่งเป็นงานที่ต้องใช้แรงกายมาก นอกจากนี้การรับประทานอาหารกลางวันส่วนใหญ่รับประทานที่เถียงนา และการรับประทานข้าวเหนียวทำให้สะดวก ไม่ต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร เช่น จานหรือช้อน ฯลฯ ทำให้เกิดความยุ่งยาก

การทำงานของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน ซึ่งนิยมให้หญิงตั้งครรภ์ทำงานจนกระทั่งคลอดซึ่งเชื่อว่า การทำงานทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลต่อการคลอดบุตรง่าย จากผลการศึกษาพบว่ามีความสอดคล้องกับการศึกษาของ กิ่งแก้ว เกษโกวิทและคณะ (2547) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังคงสืบทอดของหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดและการเลี้ยงดูเด็กในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น และมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ เรณู เหมือนจันทร์เชย (2542) ได้ศึกษาโลกทัศน์ของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศไทย : ศึกษาความเชื่อเรื่องผีของไทยโซ่ง พบว่า หญิงตั้งครรภ์ควรทำงานจนถึงวันคลอด ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้คลอดบุตรง่าย

การทำงานบ้าน หญิงตั้งครรภ์ต้องดูแลบ้านเรือนให้สะอาดเรียบร้อย และมีข้อห้ามไม่ให้แขวนเสื้อผ้าไว้ที่ราวที่ผู้อื่นมองเห็นเด่นชัด เช่น บริเวณหน้าบ้านหรือระเบียงหน้าบ้าน ฯลฯ ควรพับเก็บใส่ตู้เสื้อผ้าให้เรียบร้อย เพื่อให้บริเวณหน้าบ้านโล่ง ซึ่งเปรียบการคลอดบุตรคล้ายระเบียงหน้าบ้านที่ปลอดโปร่งเย็นสบาย หรือการคลอดบุตรง่ายคลอดโดยไม่มีสิ่งใดติดขัด ซึ่งถ้าพิจารณาในเรื่องการดูแลสิ่งแวดล้อมจะเห็นได้ว่าการดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวของหญิงตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากเวลาตั้งครรภ์มักมีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะบ่อยๆ ดังนั้นจึงควรจัดข้าวของให้เป็นระเบียบ ไม่เกะกะรกทางเดิน ซึ่งอาจทำให้หญิงตั้งครรภ์เดินพลาดไปชน ล้มฟาดพื้น และผลลัพธ์ก็อาจจะเกิดกับลูก ส่วนอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น เครื่องนอน เสื้อผ้า ก็ควรทำความสะอาดให้เรียบร้อย ไม่ควรปล่อยให้มียุง หรือมีสารสังเคราะห์ใดๆ ที่อาจเข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินหายใจทำให้เกิดอันตรายได้ การสร้างบรรยากาศภายในบ้านให้ดูสดใส สะอาดสะอ้าน สบายตาเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้หญิงมีครรภ์รู้สึกปลอดโปร่ง อารมณ์ดี ซึ่งมีผลดีต่อเด็กในครรภ์

ในการพักผ่อนของหญิงตั้งครรภ์ผลการวิจัยพบว่า มีการห้ามหญิงตั้งครรภ์ไม่ให้นอนหงาย ซึ่งเชื่อว่าการนอนหงาย ทำให้รক্তคั่งตัวแน่นผิดปกติทำให้คลอดยาก สอดคล้องกับการศึกษาของ สังกวาล หาวัน (2529) ศึกษาความเชื่อและการปฏิบัติตัวของมารดาระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด บ้านนาจาน ตำบลสวาท อำเภอเลิงนกทา จังหวัดยโสธร พบว่า หญิงตั้งครรภ์ต้องนอนตะแคงห้ามนอนหงาย เชื่อว่าเด็กจะ “เบ่ง” (อาการบวมหรือขยายใหญ่ขึ้น) ทำให้คลอดยากได้

นอกจากนี้ยังพบว่ามีข้อห้ามในการนั่ง คือไม่ให้หญิงตั้งครรภ์นั่งขวางทางบันไดหรือประตู เนื่องจากเชื่อว่า การนั่งขวางบันไดเปรียบเหมือนมีสิ่งกีดขวางช่องทางคลอด ทำให้ทารกคาในช่องคลอดและคลอดไม่ได้หรือการคลอดบุตรช้านั่นเอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ เรณู เหมือนจันทร์เชษ (2542) ศึกษา “โลกทัศน์ของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศไทย : ศึกษาความเชื่อเรื่องผีของไทยโซ่ง” กรณีศึกษาหมู่บ้านแหลมกะเจา 2 ตำบลลำลูกบัว อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม พบว่า หญิงตั้งครรภ์ห้ามนั่งคาบันไดขวางทางคน จะทำให้คลอดยาก มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวิทย์ ชีรสาศวัต และณรงค์ อุปัญญา (2540) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงวิถีครอบครัวและชุมชนอีสาน : กรณีกะเลิง จังหวัดมุกดาหาร และสอดคล้องกับการศึกษาของ อุดม เขยทิวส์ (2545) ศึกษาประเพณีพิธีกรรมท้องถิ่นไทยในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ภาคใต้ นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ (2547) ศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังคงสืบทอดของหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และการเลี้ยงดูเด็กในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น พบว่า ห้ามนั่งขวางประตูหรือบันได ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้การคลอดบุตรยาก

การออกกำลังกาย จากผลการวิจัยชุมชนแห่งนี้ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำไร่ทำนา และเนื่องจากสภาพแวดล้อมอยู่ท่ามกลางภูเขา จึงมีการเข้าป่าเพื่อหาอาหารป่าต่างๆ มารับประทาน

ซึ่งถ้ามองในภาพรวมจะเห็นว่าเป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงกายมาก ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าการทำงานเหล่านี้เป็นการออกกำลังกาย ประกอบกับกิจวัตรประจำวันที่ปฏิบัติอยู่ เช่น การทำความสะอาดบ้าน การหาบน้ำ การคายหญ้าทำสวน การเดินเท้าแทนการขับจักรยานพาหนะ ฯลฯ เป็นงานที่หนัก ซึ่งการทำงานที่ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีการกระทำจนรู้สึกเหนื่อย อัตรากายใจเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แต่บุคคลนั้นสามารถหยุดยั้งได้ ซึ่งการทำงานประเภทนี้ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบที่ชัดเจน คือมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และเป็นการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบเฉพาะของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด โดยความคิดเห็นของผู้วิจัยจากการสังเกตลักษณะการทำงานเปรียบเทียบกับหลักการในการออกกำลังกาย อาจกล่าวได้ว่าหญิงตั้งครรภ์มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในรูปแบบการทำงาน

หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนนี้นิยมใช้การเดินในการประกอบภารกิจต่างๆ นอกจากจะเป็นการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุแล้ว การเดินยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่งสำหรับหญิงตั้งครรภ์ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า การเดินที่ให้ผลในทางออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องเดินให้เร็วขึ้นกว่าการเดินตามปกติ การเดินให้เร็วจนรู้สีกว่าตนเองต้องหายใจเร็วขึ้นกว่าธรรมดา เพราะนั่นหมายความว่าร่างกายต้องการก๊าซออกซิเจนในจำนวนที่มากขึ้น ถ้าออกซิเจนจะช่วยเผาผลาญอาหารส่วนเกินในร่างกายได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การเดินเร็วให้เดินจนต้องหายใจเร็วขึ้น วันละ 30 นาที จะช่วยให้ร่างกายมีความฟิต หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง เป็นการเตรียมพร้อมที่จะคลอดบุตร (พนิตย์จิระนันท์ประวัติ, 2544)

ในการไปร่วมงานศพ ผลการวิจัยพบว่าหญิงตั้งครรภ์สามารถไปร่วมงานศพที่บ้านได้ โดยให้นำใบไม้ติดตัวไปด้วย เช่น ใบมะขาม หรือใช้ใบหนาดแทนได้ หรืออาจหักกิ่งไม้โยนทิ้งไปด้านหลัง ซึ่งถ้าพิจารณาวิถีชีวิตชุมชนซึ่งแวดล้อมด้วยภูเขาและป่าไม้ เป็นวิถีชีวิตที่พึ่งพาป่าไม้ จากผลการวิจัยข้างต้น ถ้ามองในภาพรวมอาจกล่าวได้ว่า “ป่าไม้คือชีวิต” หรือ “ป่าไม้เปรียบเหมือนผู้ให้ชีวิต” ดังนั้นป่าไม้จึงสามารถปกป้องภัยอันตรายต่างๆ ได้เช่นกัน” ชุมชนแห่งนี้จึงได้เลือกต้นมะขามซึ่งเป็นต้นไม้ที่มีขนาดใหญ่ มีความแข็งแรง เป็นตัวแทนเพื่อให้เกิดความน่าเกรงขาม สิ่งชั่วร้ายหรือภูติผีต่างๆ ที่มองไม่เห็นไม่กล้าเข้าใกล้ โดยการเลือกใช้ใบไม้ กิ่งไม้ แก่นไม้ (ส่วนที่ตัดจากเปลือกไม้) นำติดตัวไปร่วมงานศพ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้ายต่างๆ

สำหรับบางรายที่ใช้เข็มกลัดติดชายเสื้อ เพื่อไม่ให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับอันตรายจากสิ่งชั่วร้ายในการไปร่วมงานศพซึ่งไม่ใช่งานมงคล จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติในประเพณีนี้มีความสอดคล้องกับการปฏิบัติของสังคมไทยโดยทั่วไป การกลัดเข็มกลัดติดชายเสื้อ ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความ

สบายใจในการไปร่วมงานศพ ซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าภาวะจิตใจของหญิงตั้งครรภ์สามารถส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้ นอกจากนี้การปฏิบัติดังกล่าวอาจเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมกะเลิง ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อสื่อสารกับชุมชนอื่น การไปทำงานต่างถิ่น ฯลฯ ทำให้รับวัฒนธรรมจากชุมชนอื่นเข้ามาอย่างผสมกลมกลืนกับวิถีชุมชนกะเลิง กลายเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ผลการศึกษา มีความสอดคล้องกับสังคมไทยโดยทั่วไป ที่ไม่นิยมให้หญิงตั้งครรภ์ไปร่วมงานศพแต่การปฏิบัติที่เป็นข้อปลีกย่อยจะแตกต่างกันไปตามวิถีชุมชนนั้นๆ เช่น การศึกษาของ สักวาลย์ หาวัน (2529) ศึกษาความเชื่อและการปฏิบัติตัวของมารดาระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด บ้านนาจาน ตำบลสวาท อำเภอเลิงนกทา จังหวัดยโสธร พบว่า ห้ามไม่ให้หญิงมีครรภ์ไปเผาศพหรือไปเยี่ยมคนมีไข้หนักไม่ได้ อาจทำให้เสียชีวิต มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญยงค์ เกศเทศ (2536) ศึกษาพิธีกรรมของชาวผู้ไท : ศึกษากรณีกิ่งอำเภอหนองสูง จังหวัดมุกดาหาร พบว่า ห้ามหญิงตั้งครรภ์ห้ามโรงศพ โดยเชื่อว่าเป็นมงคลกับทารกในครรภ์และทารกอาจเสียชีวิต และยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ เรณู เหมือนจันทร์เชย (2542) ศึกษาโลกทัศน์ของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศไทย : ศึกษาความเชื่อเรื่องผีของไทยโซ่ง กรณีศึกษาหมู่บ้านแหลมกะเจา 2 ตำบลลำลูกบัว อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม พบว่า ห้ามสามีของหญิงตั้งครรภ์ไปแตะต้องโรงศพหรือห้ามศพแก่บน เพราะเชื่อว่าจะทำให้คลอดลูกยากหรือคลอดลูกตาย และการศึกษาของ จวน เครือวิชฌาจารย์ (2543) ศึกษาประเพณีมอญที่สำคัญ ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์คนไทยเชื้อสายมอญ ซึ่งตั้งถิ่นฐานอยู่แถบริมแม่น้ำแม่กลองเขตอำเภอบ้านโป่ง โพธาราม จังหวัดราชบุรี พบว่า ห้ามหญิงตั้งครรภ์ส่งศพออกไปป่าช้าหรือวัด ห้ามยกหีบศพหรือโรงศพ ห้ามไม่ให้ยกถาดเครื่องนำศพ เช่น ตะเกียง รูป ถ้าจำเป็นต้องไปส่งศพ หรือข้ามแม่น้ำลำคลองท่านให้เอาปิ่นเหล็ก เสียบไว้ที่มวยผมบนศีรษะ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อุดม เขวกิ่งส์ (2545) ศึกษาประเพณีพิธีกรรมท้องถิ่นไทยในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ภาคใต้ พบว่า มีการห้ามไปร่วมเผาศพเชื่อว่าเด็กจะถูกวิญญาณรังควาญ และสอดคล้องกับการศึกษาของ กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ (2547) ศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังคงสืบทอดของหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และการเลี้ยงดูเด็กในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น พบว่า การห้ามไปงานศพซึ่งยังมีหญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติตามภูมิปัญญาเดิมสูงถึงร้อยละ 82

การไปเยี่ยมผู้ป่วยหญิงตั้งครรภ์สามารถไปเยี่ยมผู้ป่วยได้โดยไม่มีข้อห้ามใดๆ ทั้งที่บ้านหรือโรงพยาบาล แต่ควรระมัดระวังโรคที่สามารถติดต่อได้ หญิงตั้งครรภ์มีเครื่องรางสำหรับขี้ดเหนี่ยวจิตใจคือการผูกค้ายศคีลีสิทธิ์ นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ต้องแก้ไขตลอดยังนิยมใช้ทรายขัณฑ์หรือลูบท้องในขณะอาบน้ำ หรือการสระผมโดยใช้ว่าน ในวันสิลวันพระซึ่งเชื่อว่าทำให้คลอดลูกง่าย จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต ซึ่งชุมชนนี้อยู่แวดล้อมด้วยป่าไม้ ภูเขา

มีสมุนไพรต่างๆ เป็นจำนวนมาก อีกทั้งในอดีตหญิงตั้งครรภ์นิยมคลอดที่บ้านโดยหมอตำแย จึงมีวิธีการปฏิบัติเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความสบายใจหรือเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

การฝากครรภ์ หญิงตั้งครรภ์นิยมไปฝากครรภ์และต้องการคลอดกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการที่นิยมไปฝากครรภ์เพราะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเข้าถึงชุมชนและมีสัมพันธภาพที่ดี และจากการมาประชุมร่วมกับชาวบ้าน ผู้นำชุมชนหรือ อสม. เดือนละครั้ง ทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์และการสาธารณสุข และการกระตุ้นให้ไปฝากครรภ์ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ทุกรายยินดีที่จะไปฝากครรภ์หรือคลอดที่โรงพยาบาล ซึ่งมีความแตกต่างจากการตั้งครรภ์ในอดีตที่ไม่นิยมฝากครรภ์และต้องการคลอดบุตรโดยหมอตำแยในชุมชน แต่ปัจจุบันผู้ดูแลบางรายยังมีการห้ามหญิงตั้งครรภ์รับประทานยาบำรุงครรภ์ โดยเชื่อว่าทำให้ทารกตัวโตและคลอดยาก แต่เมื่อหญิงตั้งครรภ์รับประทานก็ไม่ว่าอะไร เนื่องจากความไว้วางใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่และการเข้าถึงบริการทางด้านสาธารณสุข อีกทั้งการเรียนรู้จากประสบการณ์ของหญิงหลังคลอดในชุมชนที่รับประทานยาบำรุงครรภ์อย่างสม่ำเสมอและคลอดง่าย ทารกมีสุขภาพแข็งแรง หญิงตั้งครรภ์จึงได้รับการดูแลให้รับประทานยาบำรุงครรภ์อย่างสม่ำเสมอ ในเรื่องความเชื่อดังกล่าว มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ สังวาล หาวน (2529) ศึกษาความเชื่อและการปฏิบัติตัวของมารดาระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอดบ้านนาจาน ตำบลสวาท อำเภอเลิงนกทา จังหวัดยโสธร พบว่า หญิงตั้งครรภ์กลัวการฉีดยาบำรุง เนื่องจากกลัวว่าทารกในครรภ์จะอ้วนสมบูรณ์ ทำให้คลอดยาก

ในการจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับการคลอด หญิงตั้งครรภ์นิยมจัดเตรียมของใช้เด็ก เพื่อความพร้อมในการคลอด สำหรับการจัดเตรียมอุปกรณ์อยู่ไฟ หญิงตั้งครรภ์ในชุมชนเกือบทุกรายนิยมการอยู่ไฟ ภายหลังจากคลอดบุตร เนื่องจากเชื่อว่าทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะในช่วงวัยสูงอายุ การอยู่ไฟมีผลดีต่อสุขภาพของหญิงหลังคลอดเพราะต้องเสียเลือดในการคลอด การอยู่ไฟทำให้ได้รับความอบอุ่น ได้พักผ่อน ไม่ต้องทำงาน ช่วงนี้หญิงหลังคลอดมีร่างกายอ่อนแอ การอยู่ไฟทำให้ไม่ต้องไปสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นการป้องกันการติดเชื้อ อีกทั้งเป็นการเว้นช่วงการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งถูกต้องตามหลักทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ส่งผลให้การหายของแผลช่องคลอดเร็วขึ้นหรือเป็นการป้องกันการติดเชื้อภายในช่องคลอด และเกิดความรักความผูกพันระหว่างเครือญาติเพิ่มมากขึ้นจากการดูแลซึ่งกันและกันในช่วงอยู่ไฟ ความเชื่อนี้ได้ปฏิบัติสืบทอดมาเนานับตั้งนั้นผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมสำหรับใช้ภายหลังคลอดบุตร เช่น การจัดเตรียมสถานที่ การเตรียมตะแคร่ (เตียงนอนที่ทำจากไม้ไผ่) สำหรับนอนอยู่ไฟ อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารต้องเป็นชุดใหม่แยกเฉพาะของหญิงตั้งครรภ์ ไม่นิยมใช้ของเดิม เนื่องจากเชื่อว่าการปนเปื้อนทำให้หญิงหลังคลอดเกิดอันตรายได้ นอกจากนี้ผู้ดูแลยังต้องจัดเตรียมฟืน โดยการคัดเลือกฟืน ต้องเป็นไม้ที่ตายลึมนอนและห้ามเอาไม้ที่ตายยืนต้น ซึ่งมี

ความสอดคล้องกับการศึกษาของ จวน เครือวิชฌยาจารย์ (2543) ศึกษาประเพณีมอญที่สำคัญในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์เชื้อสายมอญ ซึ่งตั้งถิ่นฐานอยู่แถบริมแม่น้ำแม่กลอง เขตอำเภอบ้านโป่งโพธาราม จังหวัดราชบุรี พบว่า สามีนี้น้ำที่จัดเตรียมพื้น สำหรับอยู่ไฟแต่มีการห้ามเอาไม้ที่ล้มลงขวางทางหรือค้ำบนไม้อื่น และมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวิทย์ ธีรศาสตร์ และณรงค์ อุปัญญา (2540) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงวิถีครอบครัวและชุมชนอีสาน : กรณีกะเลิง จังหวัดมุกดาหาร พบว่า ประมาณ 10 วันใกล้คลอด สามีนี้น้ำจะต้องเตรียมจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ในการอยู่ไฟของภรรยา เช่น พื้น หาสุนไพรร อบ ตะไคร้ ปืบ และจัดสถานแปลไว้ให้ทารกนอน

พิธีกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ เช่น พิธีสะเดาะเคราะห์บูชา พิธีสูตรคนน้ำ ซึ่งถ้าพิจารณาเหตุผลที่แท้จริงของการประกอบพิธีกรรมเหล่านี้ จะเห็นได้ว่า เป็นวิธีการที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความสบายใจ ไม่มีความวิตกกังวล ไม่กลัวการคลอด เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในการสร้างขวัญกำลังใจอย่างหนึ่งแก่หญิงตั้งครรภ์ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ สมศักดิ์ ศรีสันติสุข และปรีชา ชัยปัญญา (2538) ศึกษาวิถีครอบครัวและชุมชนชาติพันธุ์ไทย แสกบ้านบะหว้า ตำบลท่าเรือ อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม พบว่า มีการทำพิธีสะเดาะเคราะห์ก่อนคลอด ในสตรีที่กำหนดคลอดตรงกับเดือนคี่หรือปีที่คลอดเป็นปีที่ไม่ดี

สังคมวัฒนธรรมในถิ่นที่อยู่อาศัยในขณะตั้งครรภ์ มีผลต่อการปฏิบัติการดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ ผลการวิจัยพบว่า แบบแผนการดำเนินชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน ผู้ดูแลหรือผู้เฒ่าผู้แก่เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลในการให้คำแนะนำ ถ่ายทอด วิธีการปฏิบัติต่างๆ สืบต่อกันมา และหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตาม เนื่องจากความรัก ความเอื้ออาทร ที่กลุ่มบุคคลเหล่านี้มีให้หรือบางรายปฏิบัติตามเพียงเพื่อความสบายใจ แต่ปัจจุบันวิถีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ได้เปลี่ยนไป หญิงตั้งครรภ์บางรายไปทำงานที่กรุงเทพฯ หรือต่างถิ่น จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า หญิงตั้งครรภ์กลุ่มนี้ไม่ได้ปฏิบัติตามความเชื่อดั้งเดิม อาจเนื่องมาจากความห่างไกลจากญาติผู้ใหญ่จึงไม่มีใครให้คำแนะนำ และมีการรับวัฒนธรรมจากสิ่งแวดล้อมใหม่อย่างผสมกลมกลืนที่ต่างจากวัฒนธรรมเดิม

อย่างไรก็ตาม ชุมชนแห่งนี้ยังคงมีคุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติพันธุ์ทางภาษาและวัฒนธรรม “กะเลิง” เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่รักสงบ สันโดษ มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ถือผู้มีคุณธรรมเป็นแกนกลางในการดูแลความสงบสุขของชุมชน ที่มีแบบแผนชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ ป่าเขาหรือลำห้วย ดังนั้นการที่สมาชิกกลุ่ม/เครือข่ายอินแปงหันกลับไปสู่แบบแผนการผลิตเพื่อยังชีพ และวิถีชีวิตที่มีความสมดุลและเกื้อกูลธรรมชาติ จึงไม่ใช่เรื่องที่แปลกแยกกับแบบแผนวิถีชีวิตเดิม และวิถีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน ส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เชื่อมโยงถึงธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการ “ชะล่า” ต่างๆ มีการกล่าวถึงอาหารป่าต่างๆ แม้กระทั่งการแก้เคล็ดในการไป

ร่วมงานศพ มีการนำใบไม้ กิ่งไม้ต่างๆ ติดตัวไปด้วย รวมถึงพิธีกรรมต่างๆ เป็นพิธีกรรมที่มีความสัมพันธ์กับป่าไม้ ภูเขา แสดงให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของชุมชนแห่งนี้

โลกทัศน์และความเชื่อต่ออำนาจเหนือธรรมชาติของคนในชุมชน “กะเลิง” มีความเชื่อเรื่องภูตผี ไสยศาสตร์ หรือสิ่งที่มองไม่เห็น และมีหลักศาสนาพุทธเหมือนกัน การที่ชุมชนนับถือ “พ่อปู่” เดียวกัน ในรูปแบบ “พิธีไหว้ผีปู่ตา” แสดงว่ามีการนับญาติกันทั้งหมู่บ้าน ทั้งที่บางตระกูลไม่ได้เป็นเครือญาติร่วมสายโลหิต เป็นความสัมพันธ์เชิงอุดมการณ์ที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างชาวบ้านแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ทำให้ความเป็น “เครือญาติ” ในชุมชนมีความหมายกว้างกว่าญาติพี่น้องที่ร่วมสายโลหิต ทุกหมู่บ้านในชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง จะมารวมกันในทุกวันขึ้น 3 ค่ำ เดือน 3 ของทุกปี เพื่อร่วมทำพิธีไหว้ผีปู่ตา ผู้นำในการประกอบพิธีคือ พ่อปู่/พ่อปู่ตาหรือพ่อจ๋า เพื่อความรักความสามัคคีกันของชุมชนแห่งนี้ และโลกทัศน์ของชุมชนที่มีนัยยะต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การเคารพนับถืออำนาจเหนือธรรมชาติ รักเพื่อนชุมชนและรักสรรพชีวิตในโลกธรรมชาติ ในรูปแบบพิธีกรรม เช่น พิธีสะเดาะเคราะห์บูชาข้าว/ควาย เพื่อทดแทนบุญคุณของสัตว์ที่ให้ข้าวให้น้ำให้ชีวิต เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลต่อความสมดุลของธรรมชาติ แบบแผนการดูแลสุขภาพที่มีกระบวนการที่เป็นองค์รวม และเป็นพิธีกรรมที่ชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของสมาชิกในชุมชน มาจากความเชื่อที่ผสมผสานระหว่างศาสนาพุทธกับความเชื่อไสยศาสตร์หรือสิ่งนอกเหนือธรรมชาติ ที่สร้างความผูกพันระหว่างคนในชุมชน ชุมชนกับธรรมชาติแวดล้อม ที่ถูกหล่อหลอมจนกลายเป็นวิถีชีวิตของชุมชน “กะเลิง” ที่มีการช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกันและกัน มีความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน ในฐานะญาติพี่น้องร่วมชุมชน

ความเชื่อในเรื่องไสยศาสตร์หรือสิ่งนอกเหนือธรรมชาติ บางคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องที่ยังงายไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ แต่ถ้าพิจารณาอย่างเป็นธรรมจะเห็นได้ว่า การดำรงชีวิตอยู่ในกรอบวัฒนธรรมความเชื่อเหล่านี้ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจและต่อการดำเนินชีวิต ทำให้จิตใจสงบสุข ไม่เบียดเบียนกัน เนื่องจากมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้ที่ทำให้ชุมชนเกรงกลัวและประพฤตินอนอยู่ในกรอบแห่งความดีงาม อาจกล่าวได้ว่าเป็น “กฎหมายอันศักดิ์สิทธิ์” ของชุมชน เช่น เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีการประพุดที่ผิดจารีตประเพณี หรือมีการ “ผิดผี” จะมี “พิธีไหว้ผีบรรพบุรุษ” เพื่อขอขมาและรับรู้ว่าบุตรหลานจะมีครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวมีความสุขและความเจริญ ซึ่งถ้าพิจารณาอย่างลึกซึ้งทำให้เห็นถึงการแสดงออกทางภูมิปัญญาของชุมชนที่มีอาจประเมินค่าได้ เป็นวิธีการที่กล่อมเกล่าจิตใจให้เป็นคนดีของสังคม เกิดความรักความสามัคคีกัน เกิดความสบายใจ นำมาสู่วิถีชีวิตอันสงบสุขของชุมชน “กะเลิง” ตราบชั่วกาลนาน

5.15 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การศึกษาวิถีชีวิตการดูแลหึงตั้งครรภ์กลุ่มชาติพันธุ์กะเลิง อำเภออุดบาก จังหวัด สกลนคร สามารถจำแนกปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลถึงภาวะสุขภาพที่แข็งแรงของหึงตั้งครรภ์และ ทารกในครรภ์ ดังนี้

5.15.1 ความสัมพันธ์ระบบเครือญาติ ส่งผลต่อการดูแลหึงตั้งครรภ์เนื่องจากชุมชน กะเลิงอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นสังคมชนบท มีความรักใคร่เกื้อกูลกัน ดูแลเอาใจใส่กัน ไม่ว่าจะเป็น ญาติร่วมสายโลหิต หรือมีความสัมพันธ์เชิงอุดมการณ์ ในรูปแบบการมาร่วมพิธีกรรมต่างๆ ใน หมู่บ้าน มีการปรึกษาหารือกันอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเป็นที่รู้กันทั้งหมู่บ้านว่า ใครมีปัญหา ทุกข์ร้อนใจเรื่องใด เช่นเดียวกันเมื่อมีหึงตั้งครรภ์ในหมู่บ้าน จะมีการร่วมแสดงความยินดีที่จะมี บุตรหลานของหมู่บ้านเพิ่มขึ้น มีการไต่ถามทุกข์สุขกัน บอกเล่าการปฏิบัติตัวต่างๆ การซักถาม ข้อสงสัย หรือปัญหาของหึงตั้งครรภ์ ฯลฯ ในการให้คำแนะนำแก่หึงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะใช้ ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง แนะนำ ถ่ายทอดแก่หึงตั้งครรภ์ เพื่อให้หึง ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์มีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง เด็บโตเป็นคนดีของหมู่บ้านหรือ คนดีของสังคมต่อไป

ผู้ที่มีอิทธิพลต่อการดูแลหึงตั้งครรภ์มากที่สุด คือมารดา หรือยายของหึงตั้งครรภ์ เป็น ผู้ที่มีประสบการณ์ในการคลอด และเป็นญาติผู้ใหญ่ที่หึงตั้งครรภ์ให้ความเคารพนับถือ หึง ตั้งครรภ์จะคอยซักถาม อาการต่างๆ ด้วยความอยากรู้อยากเห็น และความรักความเอาใจใส่ที่ บุคคลเหล่านี้มีให้ ทำให้หึงตั้งครรภ์เกิดความไว้วางใจ มีความสบายใจ เป็นการเตรียมความ พร้อมในการคลอด สำหรับสามีของหึงตั้งครรภ์มีบางรายที่ไปทำงานอยู่ต่างถิ่น ส่วนใหญ่จะ กลับมาดูแลหึงตั้งครรภ์เมื่อครรภ์แก่ใกล้คลอด หรือช่วงอยู่ไฟ ซึ่งหึงตั้งครรภ์กลุ่มนี้ไม่รู้สึกว่า ตนเองเดียวดายหรือถูกทอดทิ้งแต่อย่างใด เนื่องจากมีความเข้าใจสามีที่มีภาระในการหารายได้ เลี้ยงครอบครัว

เมื่อมีการตั้งครรภ์หึงตั้งครรภ์ที่ไปอยู่ต่างถิ่นส่วนใหญ่มักวางแผนที่จะมาคลอดที่บ้านเกิด หรือมาอยู่ไฟ เนื่องจากความรักความดูแลเอาใจใส่ในญาติพี่น้อง ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีคนดูแล คนห่วงใย เอื้ออาทร โดยเฉพาะหึงตั้งครรภ์ในครรภ์แรกที่ไม่เคยผ่านการคลอดหรือการตั้งครรภ์ การดูแลเอาใจใส่ของบุคคลเหล่านี้นำมาซึ่งความอบอุ่นใจ ความไว้วางใจ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่า ภาวะจิตใจของมารดาส่งผลต่อทารกในครรภ์

5.15.2 วิถีชีวิตพึ่งพาธรรมชาติ ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิงมีวิถีชีวิตที่ต้องพึ่งพาธรรมชาติ สภาพแวดล้อมอยู่ท่ามกลางภูเขา ป่าไม้ มีความอุดมสมบูรณ์ มีการปลูกผัก ปลูกผลไม้ รับประทานเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นผักปลอดสารพิษ อีกทั้งการประกอบอาหารรับประทานเอง

ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านปราศจากไขมัน จะเห็นได้ว่า หญิงตั้งครรภ์ได้รับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ อาหารสด สะอาด ครบทุกประเภท อีกทั้งการที่อยู่ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ หรือภูมิอากาศที่ปลอดโปร่ง สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อภาวะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารก

การดำเนินชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ จะเห็นได้ว่า หญิงตั้งครรภ์มีการทำงานตลอดจนกระทั่งคลอด ลักษณะการทำงานช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ทำให้สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์มีความแข็งแรง และมีความพร้อมสำหรับการคลอด

5.15.3 ข้อห้ามไม่ได้เป็นผลเสียแต่เป็นผลดี ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิงจะมีข้อห้ามต่างๆ ในการปฏิบัติตัว หรือการจะล่าอาหารจำพวกต่างๆ เช่น

1) ข้อห้ามในการรับประทานอาหารป่า เช่น อาหารจำพวกเต่า หรือการให้รับประทานอาหารบางประเภท เช่น งู ถ้าพิจารณาอาหารเหล่านี้ไม่ได้เกิดผลเสียหายนหรือผลร้ายแต่อย่างไรแก่หญิงตั้งครรภ์

2) การจะล่าเนื้อสัตว์ที่เสียชีวิตที่ผิดธรรมชาติ ซึ่งถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาของชาวกะเลิง ที่อาจจะเคยรับประทานแล้วเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคติดต่อ การติดเชื้อ อูจจาระร่วง ฯลฯ

3) การเดินทางหรือการประกอบภารกิจโดยไม่ให้ใช้การเดินแทนการจับขี่ยานพาหนะ นอกจากเป็นการป้องกันอุบัติเหตุยังเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีสุขภาพที่แข็งแรง

4) การรับประทานอาหารที่ใช้ไม้ปิ้ง/เหล็กปิ้งหรือย่าง หรืออาหารจำพวกหมกต่างๆ หญิงตั้งครรภ์ต้องให้สามีหรือผู้อื่นช่วยแกะไม้ปิ้งหรือหมกออกให้ เป็นข้อห้ามที่ส่งเสริมความรักใคร่ดูแลเอาใจใส่ หรือความสัมพันธ์ระหว่างหญิงตั้งครรภ์และผู้ดูแล

5.15.4 ขวัญและกำลังใจดี การปฏิบัติที่เสริมสร้างขวัญและกำลังใจแก่หญิงตั้งครรภ์ในรูปแบบการประกอบพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีสูตรดน้ำ พิธีสะเดาะเคราะห์บูชา ทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความสบายใจ ลดความวิตกกังวลในการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร นอกจากนี้ยังมีพิธีกรรมที่ชี้ให้เห็นถึงการให้อภัยในความผิด ไม่ถือโทษโกรธ เช่น กรณีที่หญิงตั้งครรภ์ทำ ความผิดจารีตประเพณีจะมีพิธีไหว้ผีบรรพบุรุษหรือผีเรือน เป็นการเริ่มต้นชีวิตครอบครัวใหม่

สรุปองค์ความรู้ การที่ชุมชนนี้ให้การดูแลหญิงตั้งครรภ์ด้วยความรักใคร่เอาใจใส่ โดยเฉพาะมารดาหรือยายของหญิงตั้งครรภ์ เป็นบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งต่อหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจธรรมชาติของการตั้งครรภ์ โดยอาศัยประสบการณ์ตรงในการ

ตลอดบุตร ให้คำแนะนำ ถ่ายทอด สืบสานภูมิปัญญาชาวบ้านนับจากอดีตสู่ปัจจุบัน และจากสภาพแวดล้อมทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ มีผัก ผลไม้ต่างๆ มากมาย อีกทั้งการทำงานของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การพักผ่อนอย่างเต็มที่ในช่วงกลางคืน ตลอดจนการดูแลการตั้งครรภ์ด้วยความปิติยินดีทั้งของหญิงตั้งครรภ์และบุคคลรอบข้าง สิ่งเหล่านี้มีผลทำให้ทารกที่คลอดออกมามีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง แม้ว่าในอดีตหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มชาติพันธุ์กะเลิงจะไม่ได้คลอดที่โรงพยาบาลหรือไม่ได้ฝากครรภ์ก็ตาม ซึ่งนับว่าเป็นภูมิปัญญาอันประเสริฐค่ามิได้