

บทที่ 6

การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ : การเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อดั้งเดิมกับความรู้ทาง การแพทย์สมัยใหม่

คนในสังคมอีสานมีความเชื่อว่า การตั้งครรภ์เป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงช่วงหนึ่งของชีวิต ที่ร่างกายมีความอ่อนแอและมีโอกาสเจ็บป่วย หรือเกิดอันตรายขึ้นกับมารดาและทารกในครรภ์ ได้ ซึ่งความเชื่อนี้สอดคล้องกับความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ ดังนั้น เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ทั้งความเชื่อดั้งเดิมและความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่จึงกำหนดแนวทางการปฏิบัติตัวที่เป็นพิเศษสำหรับสตรีมีครรภ์ และถ่ายทอดความรู้ความเชื่อนี้ออกไปสู่สตรีที่ตั้งครรภ์

จากบริบทของสตรีในอำเภอพล พบว่า สตรีได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ จากหลายแหล่งและจากสื่อหลายชนิด ข้อมูลที่เป็นความเชื่อดั้งเดิมถูกถ่ายทอดต่อกันมาปากต่อปาก โดยมีแม่ใหญ่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญ ข้อมูลที่เป็นความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ถูกส่งผ่านมาจากบุคลากรสุขภาพ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน นอกจากนี้ยังส่งผ่านมาจากสื่อวิทยุโทรทัศน์ และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ เช่น โบสเตอร์ เอกสาร แผ่นพับ ดังนั้น การปฏิบัติตัวของสตรีมีครรภ์จึงได้รับอิทธิพลจากข้อมูลสองส่วนนี้ และจากผลการสัมภาษณ์ สตรีมีครรภ์ สตรีหลังคลอด สตรีวัยเจริญพันธุ์ แม่ใหญ่ และหมอพื้นบ้านอีสาน พบว่า สตรีมีการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ดังต่อไปนี้

6.1 ขะลา

"ชาวอีสานมีทัศนคติว่าคนต้องอยู่กับธรรมชาติตลอดไปเพราะธรรมชาติคือภาวะของสิ่งทั้งหลาย... ซึ่งมีทั้งที่อยู่บนวิสัยและนอกวิสัยที่คนจะรู้เห็นและควบคุมได้ ฉะนั้นคนต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับธรรมชาติเพื่อหาตนเองปลอดภัยและอยู่เย็นเป็นสุข แต่ถ้าปฏิบัติไม่สอดคล้องหรือเอาชนะธรรมชาติคนจะถูกลงโทษตามกติกาศาสนาของธรรมชาติเข้าสักวันหนึ่ง กฎเกณฑ์หลายอย่างทางธรรมชาติจึงเป็นข้อชะลาหรือข้อห้ามสำหรับคนอีสาน"

(อภิศักดิ์ ภิรมอินทร์, 2534)

จะล่า หมายถึง การงดเว้นที่จะทำ หรือไม่ควรทำถ้าฝ่าฝืนทำจะทำให้เกิดอันตรายต่อผู้กระทำได้

ถึงแม้ว่าการตั้งครรรภ์เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ แต่คนอีสานก็ยังมีความคิดเห็นว่าการตั้งครรรภ์ การคลอดและหลังคลอดเป็นช่วงที่ร่างกายมีความอ่อนแอ หากปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจมีอันตรายเกิดขึ้นได้ ดังนั้น สตรีมีครรภ์จึงถูกควบคุมการประพฤติปฏิบัติ ให้อดคล้องกับธรรมชาติอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของมารดาและทารก

ปัจจุบันพบว่าในหมู่บ้านที่ยังคงวัฒนธรรมดั้งเดิมไว้อย่างเหนียวแน่น สตรีมีครรภ์จะได้รับการถ่ายทอดความเชื่อเรื่อง"จะล่า"จากแม่ใหญ่ ซึ่งความเชื่อนี้จะเกี่ยวข้องทั้งการกินและการปฏิบัติตัวทั่ว ๆ ไปของสตรีมีครรภ์ โดยมีความเชื่อว่าอาหารบางอย่างเป็นอาหารแสลงสำหรับสตรีมีครรภ์ หากรับประทานเข้าไปจะทำให้มารดาและทารกเจ็บป่วยและคลอดยาก จากการศึกษา พบว่า อาหารแสลงสำหรับสตรีมีครรภ์ตามความเชื่อของคนอีสาน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ชนิดของอาหารแสลงตามความเชื่อดั้งเดิมของคนเมืองพล

ชนิดของอาหารแสลง	ความเชื่อ
1. เม็ดมะขาม	จะทำให้เจ็บท้องคลอดรุนแรงและเจ็บนาน
2. มะขามที่เป็นฝัก	จะทำให้เจ็บท้องคลอดสั้นๆ เจ็บไม่มีลมเบ่ง
3. ข้าวจี	จะทำให้รกติดสันหลัง คลอดยาก
4. ไข่	จะทำให้ปวดก้นมากเวลาคลอด คลอดยาก
5. อาหารที่มีไขมัน กะทิ มะพร้าวแห้ง	จะทำให้เด็กตัวโตคลอดยาก และเด็กจะมีไขมันมาก
6. ของหวานชนิดต่างๆ	จะทำให้เด็กตัวโต คลอดยาก
7. ฝักแฉ่น หรือฝักที่มีลักษณะเป็นเครือหรือคั้ง	จะทำให้ปวดหลัง
8. มะเขือ	จะทำให้เด็กที่คลอดออกมามีนิสัยดื้อรั้น

ตั้งคาบออกเล่าของสตรีหลังคลอด ว่า

"แม่แนะนำไม่ให้กินอาหารแสลง ของหวานก็ไม่ให้กิน พวกของแห้งที่มีมัน เช่น มะพร้าวแห้งก็ไม่ให้กิน กลัวเด็กคลอดออกมาจะมีไขจับตามตัวมาก"

(Id03-32-04)

นอกจากแม่ใหญ่จะแนะนำสตรีมีครรภ์งดบริโภคอาหารแสลงแล้ว แม่ใหญ่ยังถ่ายทอดความเชื่อเรื่อง"ชะลา"ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารทั่ว ๆ ไป ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การปฏิบัติที่เป็นข้อห้ามหรือ"ชะลา"เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามความเชื่อดั้งเดิมของคนเมืองพล

การปฏิบัติที่เป็นข้อห้าม	ความเชื่อ
1. กินอาหารคาเบสืออก เช่น ข้าวโพด ข้าวต้มมัด กล้วย	จะทำให้คลอดลูกยาก
2. เดินกิน	จะทำให้คลอดลูกเร่ยราดกลางทาง
3. กินอาหารจุกจิก	จะทำให้คลอดลูกยาก
4. ลูกออกจากสาร์บกินข้าวหลังเพื่อน	จะทำให้เด็กตัวโตคลอดยาก

ตั้งคาบออกเล่าของสตรีหลังคลอด ว่า

"ผู้เฒ่าห้ามเรื่องกินไม่ให้กินจุกจิก เวลาเจ็บท้องจะเจ็บสั้นๆ เจ็บไม่คลอด"

(Id20-22-01)

"ไม่ให้กินมาก ลูกจะตัวโตคลอดยาก ถ้ากินข้าวอิ่มไม่อิ่มก็ให้ลูกออกไปก่อน"

(Id18-22-11)

"เวลากินข้าวต้มมัด ผู้เฒ่าบอกให้เอาใบตองออกให้หมด อย่าห่อไว้มันจะคลอดยาก"

(Id32-21-12)

การชะล่าเกี่ยวกับการกินยังงมพอสำหรับการปฏิบัติตัวของสตรีมีครรภ์ ดังนั้นเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับมารดาและทารกในครรภ์ สังคมอีสานจึงได้วางกฎเกณฑ์ที่เป็นข้อชะล่าเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวันของสตรีมีครรภ์ไว้ด้วย ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การปฏิบัติตัวทั่ว ๆ ไปที่เป็นข้อห้ามตามความเชื่อดั้งเดิมของคนเมืองพล

การปฏิบัติตัวทั่ว ๆ ไปที่เป็นข้อห้าม	ความเชื่อ
1. อาบน้ำหลังพระอาทิตย์ตกดิน	จะทำให้คลอดลูกยาก
2. นอนหงาย	จะทำให้รกติดสันหลัง คลอดลูกยาก
3. ยัดปูนใส่ในปากหรือหมอน หรือเย็บปิดปาก ปากหมอน	จะทำให้คลอดลูกยาก
4. มัดสิ่งของต่างๆ เช่น มัดหมี่ ห่อข้าวต้ม	จะทำให้คลอดลูกยาก
5. นั่งขวางประตูขวางบันได	จะทำให้คลอดลูกยาก
6. นอนกลางวัน	จะทำให้เด็กตัวโต คลอดยาก
7. พูดจาทักท้วงคนพิการ	จะทำให้เด็กที่คลอดออกมาพิการ
8. เตรียมเสื้อผ้าสำหรับเด็กไว้ก่อนคลอด	จะทำให้เด็กที่คลอดออกมาเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต
9. นั่งพับเพียบหรือนั่งขัดสมาธิ	จะทำให้คลอดลูกยาก
10. เดินทางไกล	จะทำให้เกิดอุบัติเหตุ
11. เดินข้ามเชือกสามนิ้วควาย เดินข้ามรั้ว เดินข้ามไม้คาน	จะทำให้เจ็บท้องคลอดเจ็บยาวเจ็บนาน
12. ไรหรือใครก็ห้ามพูดห้ามว่าออกไป	จะทำให้เด็กเป็นคนที่มึนอารมณ์เฉย

ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของสตรีหลังคลอด ว่า

"ผู้เฒ่าในหมู่บ้านบอกว่าไม่ให้นอนหงายรกจะติดสันหลัง ห้ามมัดสิ่งของต่าง ๆ
ห้ามอาบน้ำกลางคืน"

นอกจากนี้ ยังมีพฤติกรรมบางอย่างที่คนอีสานแนะนำให้สตรีมีครรภ์ประพฤติปฏิบัติ โดยมี
ความเชื่อว่าจะทำให้เกิดผลดีต่อการตั้งครรภ์และการคลอด พฤติกรรมเหล่านั้นได้แก่

"การทำงานหนักหรือเดินอยู่เรื่อย ๆ จะทำให้คลอดง่าย"

"อาบน้ำบ่อยๆจะทำให้ผิวลูกเกลี้ยงเกลา"

"เสื้อผ้าที่หล่นตามทางเดินให้เก็บมาใส่จะทำให้คลอดง่าย"

การจะกล่าวถึงเรื่องยังครอบคลุมไปถึงการปฏิบัติของสามีด้วย เช่น ห้ามสามีพูดจาทักท้วง
คนพิการ เพราะจะทำให้ทารกในครรภ์พิการ ห้ามสามีเดินทางไกล เพราะจะเกิดอันตรายได้
ดังคำบอกเล่าของสตรีหลังคลอด ว่า

"คนที่ท้องผู้เฒ่าไม่ให้เดินทางไกลมันมีมารผจญอาจเกิดอุบัติเหตุ ถ้าเมียตั้งท้อง
กลัวไปทำงานไกลก็ไม่ได้ เพราะว่าลูกในท้องตามไปเบียดเบียนพ่อ เขาเรียกว่า
มารบังเบียด พ่อเมียให้อยู่ด้วยกัน"

(F2-3-09)

6.2 ความเชื่อของคนสมัยใหม่

ปัจจุบันการสื่อสารคมนาคมมีความสะดวกสบายและทันสมัยยิ่งมากขึ้น กอปรกับจำนวน
บุคลากรสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้น งานอนามัยแม่และเด็กเป็นเป้าหมายสำคัญของงาน
สาธารณสุขไทยมากกว่า 10 ปี ทำให้ความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการ
คลอด กระจายไปสู่ชุมชนได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น จากการศึกษา พบว่า นอกจากสตรีมีครรภ์จะ
ได้รับการถ่ายทอดความเชื่อดั้งเดิมในรูปแบบของข้อห้ามหรือ"จะลา" จากแม่ใหญ่แล้ว สตรีมี
ครรภ์ยังได้รับความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์จากแหล่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 1) จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
- 2) จากเพื่อนบ้านหรือญาติที่เคยตั้งครรภ์และเคยฝากครรภ์มาก่อน
- 3) จากการเรียนการสอนในโรงเรียน
- 4) อ่านจากเอกสารแผ่นพับที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแจก
- 5) จากสื่อทางวิทยุโทรทัศน์

สำหรับความรู้ที่สตรีมีครรภ์ได้รับสามารถจัดกลุ่มได้ดังนี้

- 1) ใบฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อเริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์
- 2) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เช่น รับประทานอาหารจากพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นมสด ถั่ว ข้าวแป้ง ผักผลไม้ โดยรับประทานอาหารเหล่านี้เพิ่มมากกว่าเดิม
- 3) พักผ่อนให้เพียงพอ งดทำงานหนักหรือยกของหนักเพราะจะทำให้แท้งหรือคลอดก่อนกำหนด
- 4) รับประทานยาวิตามินเพื่อบำรุงมารดาและทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ห้ามซื้อยามารับประทานเอง
- 5) ห้ามรับประทานอาหารรสจัด ชา กาแฟ เหล้า
- 6) เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด มีน้ำเดินก่อนกำหนด ต้องรีบมาพบแพทย์ก่อนนัด
- 7) การเตรียมคลอด เช่น การเตรียมของใช้เมื่อมาคลอดที่โรงพยาบาล การสังเกตอาการเจ็บท้องคลอด

6.3 การจัดแย้งระหว่างความเชื่อดั้งเดิมกับความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่

จากบริบทของสตรีอีสานที่ผูกพันกับครอบครัวเดิม ทำให้สตรีมีครรภ์รับเอาทั้งความเชื่อดั้งเดิมและความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ และจากการศึกษาสตรีรับรู้ว่าความเชื่อดั้งเดิมที่สั่งสมมาตั้งแต่อดีตบางเรื่องมีความขัดแย้งกับความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ ดังปรากฏในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ความขัดแย้งระหว่างความเชื่อดั้งเดิมกับความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่

ความเชื่อดั้งเดิม	ความรู้ทางการแพทย์
การบริโภคอาหาร สตรีมีครรภ์ควรงดบริโภคอาหารแสลงต่อไปนี้ ไข่ มะขามและเม็ดมะขาม ข้าวจี๋ อาหารที่มีไขมัน กะทิ มะพร้าวแห้ง ผักแว่น มะเขือ ของหวานทุกชนิด เพราะจะทำให้เจ็บป่วยและคลอดยาก การบริโภคอาหารอื่นๆไม่ควรบริโภคมากเกินไป เพราะจะทำให้เด็กตัวโตคลอดยาก	การบริโภคอาหาร สตรีมีครรภ์ควรบริโภคอาหารทุกชนิด ไม่มีอาหารแสลง ยกเว้น ชา กาแฟ เหล้า บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่ว ข้าวแป้ง ไขมัน ผักผลไม้ เพราะจะช่วยบำรุงมารดาและทารกในครรภ์ การบริโภคอาหารควรบริโภคในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม จึงจะเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
การทำงานและการพักผ่อน สตรีมีครรภ์สามารถทำงานได้เป็นปกติ นอกจากการได้ทำงานหนักและเดินอยู่เรื่อยๆจะทำท้องหลวมคล่องง่าย การนอนมากเกินไปจะทำให้เด็กตัวโตคลอดยาก	การทำงานและการพักผ่อน สตรีมีครรภ์ควรลดการทำงานหนักเช่นยกของหนัก โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรกและช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ เพราะจะทำให้แท้งหรือคลอดก่อนกำหนด ขณะตั้งครรภ์ควรหาเวลาพักผ่อนให้มากขึ้นโดยการนอนพักในช่วงกลางวันอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง
การเตรียมคลอด ห้ามเตรียมเสื้อผ้าของใช้สำหรับทารกไว้ก่อนคลอด เพราะจะทำให้เด็กเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	การเตรียมคลอด จัดเตรียมเสื้อผ้าและของใช้สำหรับมารดาและทารกให้พร้อมก่อนคลอด เพื่อความสะดวก

ดังคำบอกเล่าของสตรีหลังคลอด ว่า

"อาหารบางอย่างผู้เฒ่าโบราณก็ห้ามไม่ให้กิน จะทำให้คลอดยาก แต่มาหาหมอ ๆ กลับบอกให้กิน มันขัดแย้งกัน"

(Id14-22-11)

"ผู้เฒ่าห้ามกินไข่ แต่มาหาหมอยาบอกว่าบำรุงพวกเนื้อโปรตีน ไข่ก็เป็นโปรตีน
 เรื่อนนอนกลางวันแม้ก็ห้ามไม่ให้นอนมาก นอนแค่ 2 ชั่วโมงก็มาปลุกให้ลุกไปทำงาน"

(Id24-22-01)

6.4 การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

จากการศึกษาพบว่า ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด สตรีมีครรภ์ปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์
 ไม่แตกต่างกันมากนัก ดังจะสรุปตามอายุครรภ์ ดังนี้

เดือนที่ 1 จะสังเกตว่าประจำเดือนไม่มาแต่ไม่มีอาการผิดปกติ ดังนั้นสตรีมีครรภ์จะยัง
 คงรับประทานอาหารและทำงานได้เป็นปกติ

เดือนที่ 2-4 มีอาการแพ้ท้อง เช่น เหม็นเบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน วิงเวียนศีรษะ
 ร่างกายอ่อนเพลีย ดังนั้น ในช่วงนี้จะรับประทานอาหารได้น้อยลง และพักผ่อนมากขึ้น ลดการ
 ทำงานลง โดยมีสามี แม่ และญาติที่อยู่ในครอบครัวคอยช่วยเหลือ ในรายที่ไม่มีอาการแพ้ท้อง
 หรือแพ้ท้องไม่มากก็จะทำงานได้เป็นปกติ

เดือนที่ 5-7 อาการแพ้ท้องต่างๆหายไป สตรีมีครรภ์จะรู้สึกว่าได้พักผ่อน ดังนั้นจึงเริ่ม
 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อบำรุงทารกในครรภ์
 ส่วนการทำงานสตรีมีครรภ์จะทำงานได้เป็นปกติ แต่จะเพิ่มความระมัดระวังตัวมากขึ้นเนื่องจาก
 เกรงว่าจะมีอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม

เดือนที่ 8-คลอด เริ่มรู้สึกอึดอัดและไปมาลาบากเนื่องจากท้องที่ขยายใหญ่ขึ้น ดังนั้น
 สตรีมีครรภ์จึงลดการทำงานลงอีก บางรายจะหยุดทำงานประจำเพื่อพักผ่อน ส่วนการทำงานใน
 บ้านจะมีสามีและแม่คอยช่วยเหลือ การนอนพักผ่อนในช่วงกลางคืนนอนได้ไม่เต็มตื่นเนื่องจาก
 อึดอัดแน่นท้อง ทารกในครรภ์ดิ้นแรง และต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อย ดังนั้น จึงต้องหาเวลา
 พักผ่อนในช่วงกลางวันให้มากขึ้น และลุกเดินไปมาบ้างเพื่อเป็นการออกกำลังกาย

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกสตรีหลังคลอดทั้ง 37 คน พบว่า นอกจากสตรีจะมีการปฏิบัติตัว
 ขณะตั้งครรภ์โดยทั่ว ๆ ไปดังที่กล่าวมาแล้ว อิทธิพลความเชื่อดั้งเดิมและความรู้ทางการแพทย์
 สมัยใหม่ ทำให้สตรีมีครรภ์จัดแนวทางการปฏิบัติตัวที่เป็นพิเศษของตนเอง สรุปได้ 3 แนวทาง
 ดังนี้

6.4.1 การปฏิบัติทั้ง 2 แนวความเชื่อโดยเอาความเชื่อดั้งเดิมเป็นหลัก อะไรที่ขัดกับความเชื่อดั้งเดิมจะไม่ทำตาม

จากการศึกษา พบว่า สตรีหลังคลอด 1 คน ปฏิบัติตัวตามแนวทางนี้ ซึ่งเป็น สตรีที่อาศัยอยู่กับแม่หรือแม่ใหญ่ที่เคร่งครัดต่อวัฒนธรรมดั้งเดิม แม่ใหญ่จะเป็นผู้ถ่ายทอดความเชื่อ เรื่อง"ชะล่า" และคอยควบคุมการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามข้อห้าม โดยเฉพาะถ้าเป็นการ ตั้งครรภ์แรก สตรีจะมีความวิตกกังวลสูง ดังนั้นโอกาสที่จะรับเอาอิทธิพลความเชื่อของคนใกล้ชิดจึงมีเพิ่มมากขึ้นด้วย แนวทางการปฏิบัติตัวของสตรีมีครรภ์ในกลุ่มนี้ ได้แก่

1) การงดอาหารแสดงอย่างเคร่งครัด สตรีจะงดอาหารแสดงตามคำแนะนำของแม่ใหญ่อย่างเคร่งครัด เพราะเกรงว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปจะเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์และการคลอด สำหรับอาหารแสดงที่งดได้แก่ อาหารที่มีไขมัน มะพร้าวแห้ง เม็ดมะขาม ของหวาน ผักแว่น เป็นต้น ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช่น ไม่รับประทานอาหารจุกจิก ไม่รับประทานอาหารขณะเดิน อาหารที่ห่อหุ้มมีเปลือกก็จะแกะออกให้เรียบร้อย

2) ไม่นอนกลางวันมากเกินไปจนเกินไป การนอนในเวลากลางคืนสตรีมีครรภ์จะนอนได้เป็นปกติ ส่วนในเวลากลางวันถ้ารู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนเพลียก็จะนอนพักบ้าง แต่จะไม่นอนเกิน 2 ชั่วโมง หลังจากนั้นแม่ใหญ่จะปลุกให้ลุกขึ้นมาทำงาน เพราะเกรงว่าการนอนกลางวันมากเกินไปจะก่อให้เกิดอันตราย

3) การทำงาน สตรีมีครรภ์จะยังคงทำงานเป็นปกติ ถ้ามีอาการเวียนศีรษะ อาเจียนก็จะหยุดพัก เมื่อทุเลาจากอาการดังกล่าวก็จะทำงานต่อไปจนถึงเดือนคลอด งานที่ห้ามมักจะเป็นงานที่เคยทำประจำก่อนตั้งครรภ์ เช่น งานบ้าน งานในไร่นา แต่ขณะตั้งครรภ์สตรีจะหลีกเลี่ยงการยกของที่คิดว่าหนักเกินความสามารถของตนเอง

4) การออกกำลังกาย สตรีมีครรภ์มีความคิดเห็นว่าการทำงานและการเดินอยู่เรื่อย ๆ เป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ดังนั้น จึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายด้วยท่าพิเศษอื่น ๆ

5) การบำรุงร่างกาย ชนิดของอาหารที่รับประทานมักไม่ค่อยแตกต่างไปจากเมื่อก่อนตั้งครรภ์ แต่ก็พยายามซื้อหาอาหารที่คิดว่ามีประโยชน์ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ผักผลไม้ มารับประทานบ้าง เพราะคิดว่าอาหารเหล่านี้จะช่วยบำรุงร่างกายของมารดาและทารกในครรภ์ ในแต่ละวันจะหารับประทาน

ได้ไม่ครบทุกชนิด สำหรับไข่ตามความเชื่อของแม่ใหญ่ถือว่าเป็นอาหารแสลง แต่ปัจจุบันความเชื่อดังกล่าวได้เจือจางลงไปมาก เนื่องจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้อธิบายประโยชน์ของการรับประทานไข่แก่สตรีมีครรภ์เกือบทุกรายที่มาฝากครรภ์ นอกจากนี้สตรีมีครรภ์เคยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่มาแล้วจากโรงเรียน ทำให้มีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น

6) การปฏิบัติตัวทั่ว ๆ ไปตามข้อเขลาลาอย่างเคร่งครัด สิ่งที่สตรีมีครรภ์กลัวมากอย่างหนึ่ง คือ กลัวคลอดยาก ดังนั้น สตรีจึงเชื่อฟังคำแนะนำของแม่ใหญ่อย่างเคร่งครัด เช่น ห้ามอาบน้ำหลังพระอาทิตย์ตกดิน ห้ามนั่งขวางประตูขวางบันได ห้ามยัดพุกยัดหมอน ห้ามห่อข้าวต้มมัด ห้ามเดินข้ามไม้คาน เป็นต้น ข้อห้ามเหล่านี้มีส่วนทำให้สตรีมีครรภ์มีความระมัดระวังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีข้อห้ามที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต คือ ห้ามพูดจาหักท้วงคนพิการ ห้ามแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวใส่คนอื่น เพราะจะมีผลเสียต่อทารกในครรภ์

ดังคำบอกเล่าของสตรีหลังคลอด ว่า

"พอแม่ค่อนข้างหัวโบราณ ไม้คานก็ไมให้เดินข้าม ผักแว่น ไข่ก็ไมให้กิน แต่มาหาหมอบอกให้บำรุงพวกเนื้อโปรตีน ไข่ก็เป็นโปรตีน พวกคาร์โบไฮเดรตจากพวกข้าว หนึ่ แป้ง ถ้าจะกินอาหารที่มีขายอยู่ในหมู่บ้านก็ไม่ครบดอก แต่พวกเนื้อ ไข่ มัน กินเป็นประจำอยู่ เพราะรู้ว่าตัวเรามีลูกก็ต้องบำรุงใช้ไหมคะ พยายามกินอาหารที่มีประโยชน์ลูกในท้องจึงจะแข็งแรง พยายามซื้อมากิน ท้อง 5 เดือน ลูกเริ่มดิ้นฉันก็เริ่มระวังตัว งานไหนก็ไมทำ ทำงานเบา ๆ ส่วนถางหญ้าในไร่ฉัน ก็ทำเหมือนเดิม แต่เวลาไปหาหมอบอกให้พักผ่อน ฉันก็พูดให้แม่ฟังอยู่นะ บอกแม่ว่าฉันจะนอนกลางวัน เพราะง่วงนอน แม่ก็ไม่ว่าอะไรแต่ให้นอนแค่ 2 ชั่วโมง แม่ก็มาปลุก แม่ห้ามไมให้นอนมาก กลับเข้าบ้านก็ไมได้ทำงานหนัก นั่งข้าวท่า กับข้าว ล้างถ้วยล้างจาน กวาดบ้าน"

(Id24-22-01)

6.4.2 การปฏิบัติตัวโดยเอาความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่เป็นหลัก จะทำตามความเชื่อดั้งเดิมเฉพาะที่ทักให้สบายใจ

จากการศึกษา พบว่า สตรีหลังคลอด 26 คน ปฏิบัติตัวตามแนวทางนี้ เนื่องจากความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ได้ถูกส่งผ่านมาจากสื่อต่าง ๆ และให้เห็นความสามารถของ

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการช่วยเหลือให้คล่องตัว ทำให้สตรีมีครรภ์มีความเชื่อถือและปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมากยิ่งขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันสตรีมีครรภ์ยังคงได้รับการถ่ายทอดความเชื่อดั้งเดิมจากแม่ใหญ่ ซึ่งมีความเชื่อหลายอย่างที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมิได้กล่าวไว้ เช่น ข้อห้ามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวทั่ว ๆ ไป แม้ว่าข้อห้ามเหล่านี้จะหาเหตุผลมาอธิบายไม่ได้ว่า มีความเกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์หรือการคลอดหรือไม่ แต่สตรีมีครรภ์ก็มีความรู้สึกกลัวถ้าไม่ปฏิบัติตาม สำหรับแนวทางการปฏิบัติตัวของสตรีมีครรภ์กลุ่มนี้ ได้แก่

1) ไม่งดอาหารแสง เนื่องจากการตั้งครรภ์ทำให้สตรีมีครรภ์มีความอยากอาหารเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับเคยรับประทานอาหารแสงมาแล้วแต่ไม่เกิดอันตราย ดังนั้นจึงกล้าที่จะรับประทานอาหารแสง แต่สตรีมีครรภ์บางรายอาจจะต้องแอบรับประทานไม่ให้แม่ใหญ่เห็นเพราะเกรงจะถูกตำหนิ

2) นอนพักกลางวันตามคำแนะนำของหมอ สตรีมีครรภ์จะหาเวลาพักผ่อนในช่วงกลางวันบ้างเพื่อให้ร่างกายอ่อนเพลียมากเกินไป โดยเฉพาะในช่วงที่มีอาการแพ้ท้องและช่วงใกล้คลอด

3) การทำงาน เมื่อสตรีมีครรภ์หายจากอาการแพ้ท้องจะทำงานได้เป็นปกติ แต่จะหลีกเลี่ยงการยกของหนัก ช่วงใกล้คลอดจะลดการทำงานลงอีกและหาเวลาพักผ่อนในช่วงกลางวันมากขึ้น

4) การบำรุงร่างกาย การรับประทานอาหารเปลี่ยนไปคือเลือกรับประทานอาหารตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น รับประทานอาหารจากพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม ถั่ว ผักผลไม้ และรับประทานในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น อาหารบางอย่างไม่มีขายในหมู่บ้านก็จะไปซื้อหาจากในเมือง หรือสามีเป็นคนจัดซื้อมาให้

5) การปฏิบัติตามข้อ "ชะลา" เพื่อให้สบายใจ สตรีมีครรภ์มีความคิดเห็นว่าการเชื่อดั้งเดิมเป็นเรื่องที่ล้าสมัย โดยเฉพาะเรื่อง "ชะลากิน" แต่สำหรับ "ชะลา" ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวทั่ว ๆ ไป เช่น ห้ามนั่งขวางประตูเพราะจะทำให้คลอดยาก ถึงแม้จะพิสูจน์ไม่ได้ว่าความเชื่อเหล่านี้จะเป็นจริงหรือไม่ แต่สตรีมีครรภ์ก็มีความกลัว ดังนั้นจึงปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้เพื่อให้เกิดความสบายใจ

ดังคำบอกเล่าของสตรีหลังคลอด ว่า

"ผู้เฒ่าบอกยิ่งทำงานยิ่งคลอดง่าย ฉันคิดว่าคลอดลูกไม่มีใครคลอดง่ายดอก ฉันก็คิดแบบนี้ ข้าวจีก็ห้ามกินลูกจะติดสันหลัง แต่ฉันก็กินเรื่อย ๆ คนที่เขาเคยกิน เขาก็บอกว่าคลอดยากจริง แต่เขาคลอดอยู่บ้าน เขาไม่ได้มาคลอดกับหมอ ถ้าคลอดกับหมอ ๆ ก็ช่วยดึงออก แต่เรื่องห้ามห่อข้าวต้ม ห้ามนั่งพับเพียบ เวลากินให้แกะเปลือกแกะใบตองออกให้หมด อันนี้ฉันทำตามเพราะกลัวคลอดยาก เรื่องกินอาหารถ้ากินเท่าที่มีในหม้อบ้านก็กลัวลูกไม่สมบูรณ์ ก็เข้าตลาด(ตัวอาเภอ)เรื่อย ๆ อยากรู้อะไรก็สั่งแพนให้ซื้อมาให้กิน กินช่วงท้องมีพวกเนื้อ ไข่ บางครั้งก็กินกล้วยเป็นอาหารว่าง แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก ๆ ก็ต้องกินยาจากหมอช่วย พอมาหาหมอ ๆ ก็บอกให้กินอย่างนั้นอย่างนี้มีประโยชน์ต่อลูกต่อแม่ เป็นอาหารที่เราอยากกินอยู่แล้ว เราก็ซื้อมากินไป เรื่องทำงานแพนไม่ให้ทำงานหนัก ตอนท้องแก่ใกล้คลอดเขาลูกมานิ่งข้าว เพราะฉันลูกสาวมาก แต่อาหารฉันทำเอง..เหนื่อยเพราะทำงานตลอดงานทอผ้า คนท้องถ้าเหนื่อยแล้วได้นอนพักผ่อนจะรู้สึกสบาย เรื่องนี้ไม่เคยมีคนมาแนะนำ ฉันรู้เองฉันเคยสังเกตว่าดี พอมาหาหมอๆก็แนะนำ ฉันก็ทำตามไปเลย"

(Id32-21-12)

6.4.3 ทำไปตามตามความเคยชินแล้วแต่สะดวก

จากการศึกษา พบว่า สตรีหลังคลอด 10 คน มีวิธีการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ไม่แน่นอน หรือไม่มีแบบแผนที่ชัดเจนว่ายึดหลักการปฏิบัติตามความเชื่อใด สตรีมีครรภ์มิได้ปฏิบัติตามข้อห้ามหรือ"ชะลา" ในขณะที่เดียวกันถึงแม้สตรีจะมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์จากคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แต่สตรีก็เลือกปฏิบัติไปตามความเคยชินดังที่ปฏิบัติมาตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์ จากการศึกษ พบว่า สตรีในกลุ่มนี้มีทั้งสตรีตั้งครรภ์แรก และสตรีที่เคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์และการคลอดมาก่อน แต่สตรีกลุ่มนี้ไม่เคยมีประสบการณ์ที่ยุ่งยากเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เช่น ไม่มีอาการแพ้ท้อง ไม่มีความผิดปกติขณะตั้งครรภ์ อยู่ในครอบครัวเดียวหรืออาศัยอยู่กับแม่ใหญ่ที่ไม่เคร่งครัดต่อความเชื่อดั้งเดิม สำหรับแนวทางการปฏิบัติตัวของสตรีมีครรภ์ในกลุ่มนี้ ได้แก่

- 1) ไม่งดอาหารแสง เนื่องจากไม่มีความเชื่อในเรื่องนี้
- 2) ทำงานเป็นปกติตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงเดือนคลอด มีสตรี 2 คน ที่ทำ

งานก่อสร้างตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งอายุครรภ์ 7-8 เดือนจึงหยุดพัก สตรีที่อยู่ในครอบครัวเดียวจะยุ่งยากกับการทำงานบ้าน งานในไร่นา และดูแลลูก ส่วนสตรีที่อยู่กับแม่ ๆ จะเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือและดูแลลูกให้ แต่มีสตรีบางรายที่ยังเข้าใจว่าการพักผ่อนอยู่กับบ้านจะทำให้คลอดยาก ดังนั้น จึงออกไปทำงานรับจ้างหรืองานในไร่นา

3) การนอนหลับพักผ่อนในช่วงกลางคืนเป็นไปอย่างปกติ แต่ไม่วางแผนว่าขณะตั้งครรภ์จะต้องพักผ่อนในช่วงกลางวันเพิ่มขึ้นหรือไม่ ส่วนมากสตรีจะทำงานทั้งวัน จะมีก็แต่สตรีที่มีแม่คอยช่วยเหลือ ที่จะมีเวลาสำหรับการพักผ่อนในช่วงกลางวัน

4) การออกกำลังกาย เนื่องจากสตรีต้องทำงานหนัก ดังนั้น สตรีจะถือว่าการทำงานเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

5) การบำรุงร่างกาย สตรีได้รับความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อมารดาและทารกในครรภ์จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และจากสื่อต่าง ๆ แต่ในทางปฏิบัติสตรีจะรับประทานอาหารที่หาได้ในชุมชน โดยสตรีให้เหตุผลว่าฐานะยากจนจึงไม่มีเงินซื้ออาหารดี ๆ มารับประทาน สตรีส่วนมากเคยชินกับอาหารพื้นบ้าน และสตรีบางรายอยู่ในหมู่บ้านห่างไกล ทำให้โอกาสในการเลือกซื้ออาหารจึงถูกจำกัดไปด้วย ดังนั้น สตรีจึงมีความคิดเห็นว่าตนเองไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สตรีจึงรับประทานอาหารไปตามความเคยชิน โดยไม่มีอาหารที่ซื้อหามารับประทานเป็นพิเศษในช่วงตั้งครรภ์

ดังคำบอกเล่าของสตรีหลังคลอด ว่า

"เคยเห็นคนที่เขามีฐานะซื้ออาหารอย่างนั้นอย่างนั้นมาบำรุง ฉันทายากจนก็กินอยู่ธรรมดาไม่ได้บำรุง"

(Id05-12-15)

สรุป

ความเชื่อดั้งเดิมของคนในสังคมอีสาน และความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ สามารถเชื่อมโยงเข้าหากันได้ เนื่องจาก ความเชื่อทั้ง 2 แนวทางตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อเดียวกัน คือ เชื่อว่าการตั้งครรภ์เป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต สตรีมีครรภ์จำเป็นต้องได้รับการดูแลหรือปฏิบัติตัวเป็นพิเศษแตกต่างไปจากบุคคลทั่วไป

เมื่อพิจารณาข้อปฏิบัติของทั้ง 2 แนวความเชื่อพบว่าได้กล่าวถึงการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

ที่เป็นหัวข้อหลัก ๆ อยู่ 3 หัวข้อ คือ การกิน การพักผ่อน และการทำงาน แต่รายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติของทั้ง 2 ความเชื่อในเรื่องดังกล่าวมีความแตกต่างกัน และ/หรือขัดแย้งกันบ้าง สตรีที่ปฏิบัติโดยยึดความเชื่อดั้งเดิมเป็นหลัก และสตรีที่ปฏิบัติโดยยึดความรู้ทางการแพทย์เป็นหลัก จะให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อการตั้งครรภ์เหมือนกัน ส่วนสตรีที่ปฏิบัติตามความเคยชินก็มีได้หมายความว่าสตรีเหล่านี้ปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องเสมอไป สตรีกลุ่มนี้มีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์เหมือนกับสตรีกลุ่มอื่น ๆ แต่การปฏิบัติตามความเคยชินของสตรีบางรายก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่เหมาะสมแล้ว แต่ก็มีสตรีบางรายที่ให้ความเอาใจใส่ต่อการตั้งครรภ์น้อยเนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องฐานะเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตามความสนใจและการเอาใจใส่ต่อการตั้งครรภ์นี้ก็มีผลมาจากการรับรู้การตั้งครรภ์หรือการให้ความหมายการตั้งครรภ์ด้วย

แม้ปัจจุบันโลกก้าวสู่ยุคโลกาภิวัตน์ แต่สตรียังคงปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ตามแนวความเชื่อทั้ง 2 ที่เป็นเช่นนี้เพราะความรู้ทางการแพทย์ได้อธิบายเหตุผลของการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับประสบการณ์ของสตรีที่รับรู้ได้เห็นมา ขณะเดียวกันความเชื่อดั้งเดิมก็ถูกถ่ายทอดในรูปแบบของข้อห้ามหรือ"ชะล่า" ซึ่งถือเป็นมาตรการควบคุมความประพฤติของคนอีสานที่ปฏิบัติกันมาจนกลายเป็นจารีตประเพณีโดยไม่ต้องหาเหตุผลมาอธิบายกันอีก แม้สตรีมีครรภ์จะปฏิบัติตามข้อห้ามหรือ"ชะล่า"ไม่ได้ทั้งหมด แต่สตรีก็เลือกปฏิบัติในส่วนที่สอดคล้องกับความเชื่อเดิมของตนเอง และสอดคล้องกับวิถีชีวิตในชุมชน ซึ่งรวมถึงเรื่องของการประกอบพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ ดังจะได้อธิบายในบทต่อไป