

## บทที่ 2

### เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง ความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของ หญิงชาวม้ง บ้านน้ำเป็น หมู่ที่ 1 ตำบลป่ากลาง อำเภอป่า จังหวัดน่าน ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษา ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด
2. โภชนาการในระยะหลังคลอดและให้นมบุตร
3. ความเชื่อเรื่องอาหารในระยะหลังคลอด
4. ลักษณะและวัฒนธรรมของชาวม้ง
5. ลักษณะของชุมชนชาวม้งบ้านน้ำเป็น
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### การเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด

ระยะหลังคลอดหมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่เด็กและรกคลอดออกมาจนถึงหลังคลอด 6 สัปดาห์ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายของหญิงหลังคลอดมีการปรับตัวและฟื้นฟูกลับสู่ภาวะปกติเหมือนก่อน ตั้งครรภ์ รวมทั้งการปรับตัวเพื่อรับบทบาทการเป็นแม่เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเลี้ยงดูบุตร และการคง บทบาทการเป็นภรรยาและบทบาทอื่นๆ ระยะหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็นภาวะปกติ ได้แก่

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย หลังการคลอดร่างกายจะมีการกลับคืนสู่สภาพเดิมของ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ให้เหมือนก่อนตั้งครรภ์ ได้แก่ มดลูกมีการหดตัวกลับเข้าในอุ้งเชิงกรานหรือ ที่เรียกว่า มดลูกเข้าอู่ มีการขับน้ำคาวปลาที่เกิดจากเยื่อมดลูกเปื่อยและย่อยสลายปนกับน้ำเลือด เม็ดเลือดขาวและแบคทีเรียออกนอกร่างกาย อาจใช้เวลา 4-6 สัปดาห์จึงจะหมด หากไม่มีกลิ่นเหม็น ปริมาณลดลงเรื่อยๆ สีค่อยๆ จางลงก็ถือว่าเป็นสิ่งปกติ ปากมดลูกจะค่อยๆ ปิดให้แคบลง ลักษณะ แข็งและมีรูปร่างเหมือนรอยตะเข็บหรือรอยแตก ช่องคลอดอ่อนนุ่มเส้นผ่าศูนย์กลางจะกว้างกว่า ก่อนคลอด หากหญิงหลังคลอดกลับมีประจำเดือน และฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) จากรังไข่ เริ่มทำงานจะทำให้ช่องคลอดหนาตัวและกระชับมากขึ้น ฝ้าเย็บที่เกิดจากการตัดเนื่องจากการคลอด บุตรอาจมีอาการปวด และหายเป็นปกติภายใน 7 วัน (วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์, 2548)

นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ระบบฮอร์โมน คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงในขณะที่ฮอร์โมนโพรแลกตินเพิ่มขึ้นเกิดอาการคัดเต้านม เมื่อบุตรดูดหัวนมจึงมีน้ำนมไหลออกมา ระบบทางเดินปัสสาวะหลังคลอดใหม่ๆ มักถ่ายปัสสาวะลำบาก และจะเป็นมากขึ้นถ้ามีการบวมของแผลฝีเย็บ ไตยังกำจัดน้ำและเกลือโซเดียมออกจากร่างกายทางปัสสาวะในปริมาณมาก ส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลงในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด ระบบการไหลเวียนโลหิต การสูญเสียเลือดในระหว่างคลอด มีผลทำให้ปริมาณเลือดในร่างกายลดลงอาจเกิดภาวะซีดหลังคลอดได้ จึงควรได้รับธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น โดยรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ตับ เลือด หรือยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ระบบทางเดินอาหาร หลังคลอดระบบทางเดินอาหารจะกลับสู่สภาพปกติ หญิงหลังคลอดรู้สึกหิวและกระหายน้ำจึงควรรับประทานอาหารที่มีกากมาก ได้แก่ ผักและผลไม้และลูกจากเตียงโดยเร็วจะช่วยลดอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี ระบบผิวหนัง สีผิวส่วนที่เข้มข้น คือ เส้นกลางท้อง บริเวณใบหน้าและลำคอ รวมทั้งลานนม หัวนม จะจางลงเรื่อยๆ จนเป็นปกติภายใน 6 สัปดาห์ (วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์, 2548)

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคม เมื่อการคลอดสิ้นสุด หญิงหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์และความรู้สึก เพื่อปรับตัวสู่บทบาทใหม่ คือ การเป็น “แม่” และยังมี การเปลี่ยนแปลงในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างสามี-ภรรยา และปัญหาความอิจฉาริษยาน้องของบุตรคนก่อนๆ ฉะนั้นจึงต้องอาศัยกำลังใจจากบุคคลใกล้ชิด ญาติพี่น้อง และความช่วยเหลือที่จะช่วยประคับประคองให้มารดา-บิดา สามารถปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ได้อย่างสมบูรณ์ หญิงหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคมมากที่สุด จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวที่ดี ซึ่งถ้าการปรับตัวเป็นไปได้ด้วยดีย่อมนำความสุขมาสู่ครอบครัว แต่ถ้าการปรับตัวประสบความล้มเหลวก็อาจนำไปสู่ภาวะอารมณ์เศร้า (Postpartum blues) โดยภาวะอารมณ์เศร้ายะยะหลังคลอดอาจเกิดขึ้นตั้งแต่วินาทีแรกคลอดทันที หรือในช่วง 2-3 วันแรก มักมีอาการแปรปรวนหงุดหงิดร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ ซึมเศร้าและวิตกกังวลสูง หลงลืมง่าย นอนไม่หลับ อาการเหล่านี้อาจหายได้เองในเวลาต่อมา แต่ถ้าอาการไม่ทุเลาก็เป็นสาเหตุนำสู่การเกิดโรคจิตหลังคลอด (Postpartum Psychosis) ได้ (ลาวัลย์ สมบูรณ์, 2550)

ดังกล่าวมาหญิงหลังคลอดต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตสังคม การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจทำให้เกิดภาวะไม่สบายทั้งจากการปวดแผล การคัดเต้านม เกิดอาการอ่อนเพลียและมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเนื่องจากไม่สามารถปรับตัวรับบทบาทเป็นแม่เพื่อดูแลเลี้ยงดูบุตร ฉะนั้นการปฏิบัติตัวของหญิงหลังคลอดจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การปฏิบัติตัวในด้านการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำที่สะอาดและอยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทดี การขับถ่ายและการระบาย การรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน การปฏิบัติตัวและ

ดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและอันตรายต่อตนเอง รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการต่างๆ ด้วยการดูแลตนเองหลังคลอดตามแนวคิดการแพทย์พื้นบ้านและทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่มีลักษณะเป็นองค์รวมตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น มีการใช้ยาสมุนไพรในระยะอยู่ไฟ เนื่องจากคาดหวังว่าการใช้ยาสมุนไพรจะช่วยให้น้ำนมมาก ช่วยให้มีคลุกเข้าอู่และขับน้ำคาวปลา รับประทานอาหารแสดงประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และอาหารหมักดอง ทั้งนี้เพื่อป้องกันอาการผิดปกติที่จะเกิดขึ้นซึ่งมีผลต่อสุขภาพในระยะยาว (เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ และมาลา ไชยอนง, 2543)

### โภชนาการในระยะหลังคลอดและให้นมบุตร

**ความสำคัญของอาหารต่อหญิงหลังคลอด** หญิงหลังคลอดมีความต้องการอาหารมากกว่าระยะอื่นๆ เพราะต้องการนำไปใช้ในการซ่อมแซมร่างกายที่มีการสูญเสียเนื่องจากการคลอดบุตร โดยเฉพาะการสูญเสียเลือดระหว่างการคลอด และการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกายให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ และเพื่อการผลิตน้ำนมสำหรับเลี้ยงทารก ปริมาณน้ำนมของแม่จะสร้างเพิ่มมากขึ้นหลังการคลอดทารกจนถึงเมื่อทารกอายุได้ 6 เดือน และจะลดลงเรื่อยๆ ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ถูกต้องตามหลักโภชนาการในปริมาณและให้สารอาหารเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ คือ ควรได้รับพลังงานจากอาหารเพิ่มขึ้นจากปกติวันละ 500 กิโลแคลอรี โดยได้รับจากสารอาหารโปรตีน ร้อยละ 15-20 ของพลังงานทั้งหมด คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50-60 ของพลังงานทั้งหมด ไขมันร้อยละ 25-30 ของพลังงานทั้งหมด ส่วนวิตามินและแร่ธาตุควรได้รับเพิ่มขึ้นกว่าปกติ โดยเฉพาะแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 (รุจิรา สัมมะสุต, 2541)

**ความต้องการสารอาหารของหญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตร** (สุมาลี คุณแสง, 2537) หญิงหลังคลอดมีความต้องการสารอาหารเพิ่มมากกว่าในระยะตั้งครรภ์ เพราะช่วงหลังคลอดเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ร่างกายมีการปรับคืนสู่สภาวะเดิม มีการเผาผลาญและสังเคราะห์สารอาหารเพื่อผลิตน้ำนมเลี้ยงบุตร ดังนั้นปริมาณและคุณภาพของอาหารที่หญิงหลังคลอดรับประทานจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเป็นอาหารที่มีคุณภาพ และรับประทานในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในระยะนี้ จึงจะสามารถสร้างน้ำนมที่ดีมีคุณภาพ ปริมาณที่เพียงพอใช้เลี้ยงบุตร เพราะช่วงหลังคลอดจนถึง 6 เดือน นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดที่ใช้เลี้ยงบุตร ดังนั้นหญิงหลังคลอดจึงควรรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารดังต่อไปนี้

1. **สารอาหารที่ให้พลังงาน** อาหารที่ให้พลังงานได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน หนึ่งหลังคลอดที่ให้นมบุตรร่างกายจำเป็นต้องได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการผลิตน้ำนมสำหรับเลี้ยงบุตร ในแต่ละวันจะต้องผลิตน้ำนมสำหรับบุตรประมาณ 850 มิลลิลิตร ซึ่งจะต้องใช้พลังงานในการผลิต 70 กิโลแคลอรีต่อน้ำนมแม่ 100 มิลลิลิตร หรือ 600 กิโลแคลอรีต่อวัน แต่เนื่องจากในระยะตั้งครรรภ์ร่างกายได้มีการสะสมพลังงานไว้ในรูปของไขมันบ้างแล้ว คณะกรรมการอาหารและโภชนาการของสหรัฐอเมริกาจึงได้เสนอแนะให้หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจากในระยะปกติอีก 500 กิโลแคลอรี กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขของไทยแนะนำให้หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจากปกติ 1,000 กิโลแคลอรี เพื่อที่จะให้มีพลังงานเพียงพอในการผลิตน้ำนมให้บุตร เพราะในระยะตั้งครรรภ์ร่างกายอาจสะสมพลังงานไว้ไม่เพียงพอ และหากในระยะให้นมบุตรได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอด้วยแล้ว จะมีการสลายเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายมาใช้เป็นพลังงานชดเชย ทำให้หญิงหลังคลอดมีร่างกายทรุดโทรม อ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย เกิดผลเสียแก่ทั้งตัวหญิงหลังคลอดและบุตร เพื่อความปลอดภัยสำหรับหญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตร จึงควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 500-1,000 กิโลแคลอรี อาหารที่ให้พลังงานเพิ่มในระยะนี้ควรได้รับจากโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ข้าว หรือแป้งชนิดอื่น ๆ สำหรับไขมันอาจเพิ่มได้บ้างแต่ไม่ควรมากเกินไป ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น อาหารที่มีน้ำมันมาก เพราะจะทำให้ได้รับพลังงานส่วนเกินและสะสมเป็นไขมันทำให้น้ำหนักเพิ่มมาก ขนมหวาน น้ำหวาน ลูกอมต่าง ๆ ไม่ควรรับประทานมากเพราะจะทำให้ น้ำหนักเพิ่มได้

2. **โปรตีน** หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรจำเป็นต้องได้รับสารอาหารโปรตีนให้เพียงพอเพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมและซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ที่สูญเสียไปในการคลอด หากได้รับโปรตีนไม่เพียงพอร่างกายจะสลายโปรตีนในเนื้อเยื่อต่างๆ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมให้บุตร ส่งผลให้สุขภาพทรุดโทรมและหากได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอด้วยแล้ว ร่างกายก็ต้องสลายโปรตีนเพิ่มขึ้นเพื่อใช้เป็นพลังงานในการผลิตน้ำนมสำหรับเลี้ยงบุตรและใช้ในกิจกรรมการทำงานต่างๆ ทำให้หญิงหลังคลอดเป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรี ส่งผลให้น้ำนมมีปริมาณน้อยลงไม่เพียงพอกับความต้องการของบุตร หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรที่มีภาวะโภชนาการที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ จะผลิตน้ำนมได้ประมาณวันละ 850 มิลลิลิตร มีโปรตีน 10.20 กรัม ดังนั้นเพื่อให้ได้รับโปรตีนเพียงพอในการสร้างน้ำนม คณะกรรมการอาหารและโภชนาการของสหรัฐอเมริกา แนะนำให้หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้นจากปกติ 20 กรัม และเป็นโปรตีนที่ได้จากสัตว์ สำหรับคนไทยกองโภชนาการกรมอนามัยได้แนะนำให้หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้นจากปกติ 40 กรัม เนื่องจากโปรตีนที่คนไทย

ได้รับมาจากข้าวเป็นส่วนใหญ่และเป็นโปรตีนชนิดไม่สมบูรณ์ (Incomplete Protein) ดังนั้นเพื่อป้องกันการขาดโปรตีนชนิดสมบูรณ์ครึ่งหนึ่งของโปรตีนที่หญิงให้นมบุตรได้รับจึงควรเป็นโปรตีนที่ได้จากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม

**3. วิตามินและเกลือแร่** หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรต้องการวิตามินและเกลือแร่บางตัวเพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการสร้างและเป็นส่วนประกอบของน้ำนม การได้รับวิตามินและเกลือแร่ไม่เพียงพอในระยะนี้ จะส่งผลให้ป็นโรคขาดสารอาหาร และน้ำนมมีปริมาณสารอาหารน้อยลง เป็นผลให้ทารกขาดวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ เกลือแร่และวิตามินที่หญิงหลังคลอดควรได้รับเพิ่ม ได้แก่

**3.1 แคลเซียม** หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรต้องได้รับแคลเซียมเพิ่มเพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับเลี้ยงทารก ความต้องการแคลเซียมจะขึ้นกับปริมาณการหลั่งน้ำนมในระยะ 3 เดือนแรกหญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรต้องใช้แคลเซียมในการสร้างน้ำนมวันละ 250 มิลลิกรัม และหลังจาก 3 เดือนแล้วจะต้องใช้แคลเซียมประมาณวันละ 300 มิลลิกรัม เพื่อให้แคลเซียมเพียงพอในการสร้างน้ำนมสำหรับทารก หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรได้รับแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม ซึ่งได้จากการดื่มนม รับประทานปลาเล็กปลาน้อย หรือปลาที่รับประทานได้ทั้งกระดูก และผักใบสีเขียวต่างๆ

**3.2 เหล็ก** หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรต้องการเหล็กเพิ่มเพื่อซ่อมแซมเนื้อเยื่อและสร้างเม็ดเลือดแดงส่วนที่สูญเสียไปในการคลอด หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรจึงควรได้รับเหล็กวันละ 26 มิลลิกรัมเช่นเดียวกับในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งได้จากการรับประทานเครื่องในสัตว์ต่างๆ ไข่ ผักใบสีเขียว และควรรับประทานเนื้อสัตว์และผลไม้สดด้วยเพื่อให้เหล็กดูดซึมได้ดีขึ้น

**3.3 ไอโอดีน** หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรต้องการไอโอดีนเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับทุกวันเพื่อป้องกันโรคคอพอก ควรได้รับวันละ 150 ไมโครกรัม ซึ่งได้จากการรับประทานอาหารทะเล เช่น ปลา หอยและเกลือที่ผสมไอโอดีน

**3.4 วิตามินเอ** หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรต้องได้รับวิตามินเอเพิ่มขึ้นเพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม ในการผลิตน้ำนม 850 มิลลิกรัมจะต้องใช้วิตามินเอประมาณ 1,600 หน่วยสากล ดังนั้นในระยะนี้จึงควรได้รับวิตามินเอ 4,000 หน่วยสากลต่อวัน ซึ่งได้จากการรับประทานไข่และตับ ผักสีเขียว ผักสีเหลืองและนม

**3.5 วิตามินดี** ควรได้รับประมาณวันละ 400 หน่วยสากล ซึ่งจะได้จากไข่แดง ตับสัตว์ต่างๆ นม น้ำมันตับปลา

**3.6 วิตามินบี 1** ถ้าหญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรขาดวิตามินบี 1 จะมีผลให้น้ำนมมีวิตามินบี 1 น้อยด้วย ซึ่งจะทาให้ทารกขาดวิตามินบี 1 และเป็นโรคเหน็บชา ควรได้รับ

วิตามินบี 1 0.5 มิลลิกรัมต่อพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรีหรือประมาณ 1.3 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งได้จากการรับประทานข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และเนื้อหมู

3.7 วิตามินบี 2 เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำนมมารดา หญิงหลังคลอด ที่ให้นมบุตรจึงควรได้รับวิตามินบี 2 ให้เพียงพอประมาณ 1.5 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งได้จากนม เครื่องในสัตว์ ไข่เป็ด ไข่ไก่ และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

3.8 วิตามินซี หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรจำเป็นต้องได้รับทุกวัน เพื่อให้ให้น้ำนมมารดามีวิตามินเพียงพอ ควรได้รับวิตามินซีวันละ 50-60 มิลลิกรัม ซึ่งได้จากการรับประทานผลไม้จำพวก ส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด

3.9 กรดโฟลิก หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรมักเป็นโรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดกรดโฟลิก ดังนั้นควรได้รับกรดโฟลิกประมาณวันละ 600 มิลลิกรัม โฟลิกหรือโฟลาซิน มีมากในตับสัตว์ ผักใบเขียว และถั่วเมล็ดแห้งๆ

3.10 วิตามินบี 12 การขาดวิตามินบี 12 เป็นสาเหตุให้เกิดโรคโลหิตจางได้ ดังนั้นหญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรได้รับวิตามินบี 12 เพิ่มขึ้นด้วย โดยการรับประทานเนื้อสัตว์ ตับสัตว์ต่างๆ ให้มากขึ้น

4. น้ำ หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรดื่มน้ำให้มากกว่าที่เคยดื่มอยู่ในภาวะปกติ คือ ควรได้รับน้ำประมาณวันละ 8-10 แก้ว ซึ่งจะช่วยในการหลั่งน้ำนมดีขึ้น

**ประเภทอาหารที่หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรควรได้รับ** (วลัย อินทร์มพรรย์, 2542) หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรได้รับอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อจะได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ ในปริมาณดังนี้

1. เนื้อสัตว์ หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรได้รับเนื้อสัตว์เพิ่มจากในระยะตั้งครรภ์ 50-60 กรัม รวมเป็น 200-240 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 1 ถ้วยตวงจะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ไข่ ปลา หอย เป็นต้น

2. ไข่ เป็นอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมได้ดีทั้งยังมีวิตามินเอและเหล็กมากอีกด้วย หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรรับประทานไข่ทุกวัน จะเป็นไข่เป็ด หรือไข่ไก่ก็ได้และถ้ารับประทานเนื้อสัตว์และน้ำนมได้ไม่เท่าจำนวนที่กำหนดไว้ก็ควรรับประทานไข่เพิ่มขึ้น

3. **น้ำนม** นอกจากจะมีโปรตีนมากแล้วยังมีแคลเซียมมากอีกด้วย และแคลเซียมในน้ำนม ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดี หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง จะใช้นมสด นมผงผสม หรือน้ำนมถั่วเหลืองก็ได้ ถ้าสามารถดื่มได้ถึงวันละ 3-4 ถ้วยตวง ก็จะดีมาก

4. **ถั่วเมล็ดแห้ง** เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งให้มาก จะเป็นในรูปของเต้าหู้ เต้าฮวย นมถั่วเหลืองหรือถั่วเมล็ดแห้งโดยตรงก็ได้ โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มน้ำนม และรับประทานเนื้อสัตว์อื่น ๆ ไม่เพียงพอก็ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น โดยนำมาประกอบเป็นอาหาร

5. **ผักต่างๆ** หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรรับประทานผักให้มาก ทั้งผักสีเขียวและสีเหลือง ควรได้รับวันละ 2-3 ถ้วยตวง เพราะผักนอกจากจะให้วิตามิน แคลอรี ที่จำเป็นแก่ร่างกายแล้ว ยังช่วยในการขับถ่ายอีกด้วย

6. **ผลไม้สด** หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรควรรับประทานผลไม้สดทุกวัน วันละ 2-3 ครั้ง และควรดื่มน้ำผลไม้แทนน้ำหวานต่างๆ ผลไม้ที่ควรได้รับได้แก่ ผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก เช่น ส้ม สับปะรด มะละกอสุก ฝรั่ง เป็นต้น

7. **น้ำมันหรือไขมัน** ควรได้รับวันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ เป็นน้ำมันจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ โดยใช้ประกอบอาหารต่างๆ เช่น ผัด ทอด เป็นต้น

**ข้อควรปฏิบัติสำหรับหญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตร** หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรมีความต้องการสารอาหารเพิ่มมากขึ้น เพื่อสร้างน้ำนมสำหรับเลี้ยงบุตรและซ่อมแซมร่างกาย กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข (2548) แนะนำให้ปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
2. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ยาสูบเหล้าทุกชนิด และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวานต่างๆ เช่น ลูกอม ช็อคโกแลต ทอฟฟี่ ทองหยิบ ทองหยอด สังขยา ขนมหม้อแกง น้ำหวาน เป็นต้น
4. ดื่มน้ำให้เพียงพอ
5. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่กังวลในเรื่องต่างๆ มากเกินไป
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาต่างๆ ที่แพทย์ไม่ได้สั่ง

ตาราง 2.1 ปริมาณอาหารที่หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรควรได้รับต่อวัน

อาหาร	ปริมาณอาหาร	ข้อเสนอแนะ
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ และ เครื่องในสัตว์สุก	200-240 กรัม (1 ถ้วยตวง)	ควรรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และรับประทานปลา หรือสัตว์เล็ก ๆ ที่รับประทานได้ทั้ง กระดูกสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
ไข่เป็ด ไข่ไก่	1-2 ฟอง	-
นํ้านมสด	2 ถ้วยตวงหรือมากกว่า	อาจดื่มนมถั่วเหลืองหรือเครื่องดื่ม ผสมนม เช่น ไมโล โอวัลติน เป็นต้น
ถั่วเมล็ดแห้งต้มสุก	½-1 ถ้วยตวง	เต้าหู้ขาวหรือเต้าหู้แข็ง
ผักสีเขียว	2-3 ถ้วยตวง	ผักสดหรือผักสุกประมาณสัปดาห์ละ
ผักสีเหลือง	1 ถ้วยตวง	2 ครั้ง
ผลไม้	5-6 ผล	ผลไม้ที่มีขนาดรับประทานได้หนึ่งคน เช่น ส้มเขียวหวาน เป็นต้น
ข้าวสุก	6-7 ถ้วยตวง	ควรนึ่งหรือหุงไม่เหนียว
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ	ควรใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว
น้ำมันสัตว์หรือกะทิ		น้ำมันถั่วเหลือง ในการประกอบอาหาร

ที่มา : วลัย อินทรมพรรษ์ (2542). อาหารสำหรับบุคคลในภาวะเปลี่ยนแปลง. เอกสารการสอนชุด

วิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 10 หน้า 116.



### ความเชื่อเรื่องอาหารในระยะหลังคลอด

ความเชื่อ คือ ความมั่นใจในสิ่งต่างๆ อาจเป็นความมั่นใจในปรากฏการณ์หรือวัตถุสิ่งของว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ให้ความไว้วางใจ และปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมตาม (นพมาศ มานะเลิศเรืองกุล, 2546) ดังนั้นความเชื่อจึงเป็นตัวกำหนดที่อยู่เหนือเหตุผล มีบทบาทสำคัญในการวางหลักแห่งการกระทำหรือวางกรอบความคิดในด้านต่างๆ ของบุคคล เป็นตัวกำหนดให้หมดสิ้นความสงสัยในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่สามารถอธิบายด้วยเหตุผล และความเชื่อจะช่วยลดความตึงเครียดที่อาจเกิดขึ้นในจิตใจ (บุบผา แก้ววิเชียร พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และจันทิรา ภาวิไล, 2540) มนุษย์เรต่างก็มีความเชื่อในเรื่องต่างๆ ที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและศาสนา (สมลักษณ์ นิมสกุล วิมลพรรณ ลิขิตเอกราช และนิภาภรณ์ ปิ่นมาศ, 2546) จึงสามารถกล่าวได้ว่าความเชื่อในการรับประทานอาหารของแต่ละชุมชนหรือชนเผ่าเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของคนในชุมชนนั้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารของบุคคล (นพมาศ มานะเลิศเรืองกุล, 2546)

ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารของแต่ละบุคคลนั้นเกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ได้แก่ ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและประเพณี ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในการก่อให้เกิดอุปนิสัยโดยมีครอบครัวเป็นสถาบันถ่ายทอด เป็นเข้าหล่อหลอมอุปนิสัยของบุคคลนั้น ๆ ปัจจัยด้านความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งแต่ละท้องถิ่นมีความเชื่อที่แตกต่างกัน เนื่องจาก อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนาและความเป็นอยู่ และปัจจัยด้านเจตคติ คือ ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและแนวทางปฏิบัติหรือทำที่ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง

หญิงหลังคลอดได้รับการถ่ายทอดความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจากผู้สูงอายุมากมาย โดยเริ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์ คนไทยเชื่อว่าขณะตั้งครรภ์ให้ดื่มน้ำมะพร้าวอ่อนจะทำให้เด็กที่คลอดมามีผิวพรรณที่ดี ห้ามรับประทานกล้วยน้ำว้าเชื่อว่าจะทำให้คลอดยาก ห้ามรับประทานหอยทุกชนิดเชื่อว่าเวลาคลอดมีกลิ่นคาวและทำให้คลอดยากเหมือนหอยที่ติดอยู่ในเปลือก และห้ามรับประทานเนื้อวัวเพราะเชื่อว่าเนื้อตัวของทารกที่คลอดใหม่จะเต็มไปด้วยไขมันล้างออกยาก (คัทรินทร์ ปิยะวาทวงศ์, 2547) ส่วนภายหลังการคลอดบุตรแล้วเพื่อรักษาให้สภาพร่างกายคืนสู่ภาวะปกติ คนไทยภาคเหนือแนะนำให้รับประทานได้เฉพาะข้าวจ๊กกับเกลือ หมูปิ้งดับปิ้งแห้งๆ รับประทานอาหารประเภทปิ้งย่างไม่มีน้ำ รับประทานปลาที่ไม่มีเกล็ด (จรรยา จินต์จิระนันท์, 2546) เมื่อทำการวิเคราะห์ตามเหตุผลทางวิทยาศาสตร์แล้วการให้หญิงหลังคลอดรับประทานข้าวกับเกลือนั้นจะทำให้ได้รับธาตุโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) เนื่องจากมีการสูญเสียน้ำและเลือดขณะคลอด และเสียเหงื่อขณะอยู่ไฟ อาจทำให้ร่างกายขาดโซเดียมคลอไรด์ เกิดอาการ

อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เชื่องซึมหรือเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ การรับประทานข้าวกับเกลือจึงช่วยทดแทนการสูญเสียโซเดียมคลอไรด์ และอาจเนื่องจากข้าวที่รับประทานเป็นข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องที่ยังไม่ผ่านการขัดสีมาก มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่เมื่อพิจารณาตามหลักโภชนาการแล้วการรับประทานเฉพาะแต่ข้าวกับเกลือนี้เป็นอันตรายมาก เพราะระยะหลังคลอดและให้นมบุตรนั้นร่างกายของมารดามีความต้องการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพื่อซ่อมแซมร่างกายและสร้างน้ำนมให้เลี้ยงบุตร ข้าวกับเกลือให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตและธาตุโซเดียมเท่านั้น ไม่ได้รับสารอาหารชนิดอื่น ถ้ารับประทานข้าวกับเกลือเป็นระยะเวลานานร่างกายจะทรุดโทรม มีโรคแทรกได้ง่าย และอาจเป็นอันตรายถึงเสียชีวิต

ระยะหลังคลอดควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารช่วยบำรุงน้ำนม เพราะน้ำนมของมารดานอกจากจะเป็นอาหารเลี้ยงบุตรให้เติบโตแล้วยังมีสรรพคุณเป็นยาмирสหวาน เย็น และมัน บุตรที่เลี้ยงด้วยนมมารดานั้นจะมีภูมิคุ้มกันสูง ร่างกายแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วยบ่อย น้ำนมช่วยดับพิษอักเสบ อาหารที่มีส่วนช่วยบำรุงน้ำนม ได้แก่ แกงเลียง เนื่องจากมีส่วนประกอบจากผักหลายชนิด เช่น ฟักทอง ชะพลู มันเทศ บวบ ตำลึง ใบแมงลัก เป็นอาหารที่มีประโยชน์ เนื้อปลาหรือกุ้งให้โปรตีน ผักต่าง ๆ ให้วิตามินและเกลือแร่ ถ้ารับประทานอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนและวิตามินมาก จะช่วยให้ผลิตน้ำนมได้มาก อาหารประเภทผักยังให้เส้นใยซึ่งช่วยในการขับถ่าย พริกไทยในแกงเลียงมีรสเผ็ดร้อนช่วยขับเหงื่อ กระตุ้นระบบไหลเวียนของโลหิต เมื่อรับประทานจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และอาหารที่มีส่วนประกอบจากขิง เช่น ผักขิง เครื่องดื่มที่ผสมขิง มีหลักความเชื่อ คือ เป็นอาหารที่มีรสร้อนช่วยให้อุ่นน้ำนม ขับน้ำคาวปลา และช่วยให้รู้สึกสบายตัวขึ้น (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2547)

ระยะหลังคลอดคนไทยมีความเชื่อในการรับประทานอาหาร คือ ห้ามรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงที่ให้กลิ่นแรง ได้แก่ กะปิหรือปลาร้า เพราะจะทำให้เลือดลมในร่างกายผิดปกติ เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดหมดสติได้ งดรับประทานอาหารที่ผ่านการหมักดอง อาหารรสเปรี้ยว เพราะเชื่อว่าอาหารเหล่านั้นมีผลเสียต่อน้ำนมซึ่งทำให้ลูกท้องเสีย และงดรับประทานอาหารที่ปรุงจากปลาชุก กบ เพราะเชื่อว่าจะทำให้ปวดแผล ในปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีว่าการงดอาหารจะยิ่งทำให้มีโอกาสดูดสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นการงดอาหารแสดงจึงสำคัญน้อยลง เว้นแต่หญิงหลังคลอดที่ไม่ชอบอาหารชนิดนั้นๆ เป็นการส่วนตัว คือเมื่อรับประทานแล้วเกิดมีปัญหาที่ควรหลีกเลี่ยง จึงควรศึกษาในทางโภชนาการเพิ่มเติมว่าจะสามารถใช้อาหารชนิดใดทดแทนอาหารที่ไม่ชอบรับประทานนั้นได้ เพื่อไม่ให้ขาดสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับอาหารบางอย่างก็เป็นความเชื่อที่ถูกต้องและให้ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ จึงควรปฏิบัติต่อไป แต่ส่วนใหญ่ยังเป็นความเชื่อที่ผิดไม่ควร

ยึดถือปฏิบัติ ในชนบทของไทยพบปัญหาโภชนาการเกี่ยวกับการรับประทานอาหารไม่ดี ซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับอาหาร บางความเชื่ออาจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดอันตรายรุนแรงถึงกับเสียชีวิตได้

การขาดสารอาหารในหญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรเป็นปัญหาโภชนาการที่สำคัญของประเทศ มีสาเหตุเกิดจาก ความเชื่อและการงคอาหารแสดง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรขาดสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย การรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอทำให้มีสุขภาพทรุดโทรม เจ็บป่วยได้ง่าย ปริมาณน้ำนมมีน้อยและไม่มีคุณภาพ จากการศึกษาวิจัยพบว่า หญิงหลังคลอดที่งดอาหารแสดงรับประทานแต่ข้าวเหนียวกับเกลือเป็นโรคเหน็บชาถึงร้อยละ 91.6 และหญิงหลังคลอดที่มีอาการโรคเหน็บชามีปริมาณวิตามินบี1 ในน้ำนมต่ำเป็นสาเหตุให้ทารกได้รับวิตามินบี1 ไม่เพียงพอก่อให้เกิดโรคเหน็บชาในทารก (Infantile Beri beri) พบมากในทารกอายุ 2-6 เดือน ทารกที่มีอาการโรคเหน็บชาร้องเสียงแหบ หรือไม่มีเสียง หอบเหนื่อย หน้าบวม ขาบวม ถ้าอาการรุนแรงจะอาเจียน หัวใจเต้นแรงและอาจตายได้ ในบางท้องถิ่นยังมีความเชื่อว่ในระยะให้นมบุตรไม่ควรกินอาหารทะเลเพราะจะทำให้ น้ำนมแห้ง ความเชื่อนี้มีผลทำให้หญิงหลังคลอดขาดธาตุไอโอดีนซึ่งเป็นส่วนสำคัญของฮอร์โมนไทรอกซิน อาจมีผลทำให้ทารกขาดธาตุไอโอดีนได้ การขาดธาตุไอโอดีนในวัยทารกจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตช้ามีลักษณะเตี้ยแคระแกร็น และมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตของสมอง ทำให้เด็กมีระดับสติปัญญาต่ำ

นิสัยการบริโภค หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรมักไม่เอาใจใส่ในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย ทั้งนี้อาจเนื่องจากการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดีมาแต่เด็กหรือก่อนตั้งครรรภ์ เช่น ไม่ชอบรับประทานผัก เครื่องในสัตว์ ไข่ น้ำนม หรืออาจเกรงว่การรับประทานอาหารมากในระยะนี้โดยเฉพาะ นม ไข่ จะทำให้อ้วนเสียทรุดตรง และลดน้ำหนักยาก จึงพยายามจำกัดอาหารที่มีประโยชน์ต่างๆ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีน พลังงาน และสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอ ร่างกายทรุดโทรมอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย และมีน้ำนมไม่เพียงพอสำหรับเลี้ยงทารก ความยากจน เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรขาดสารอาหารโปรตีน เนื่องจากอาหารประเภทเนื้อสัตว์มีราคาแพง บางท้องที่หาซื้อยาก จึงไม่สามารถหาซื้อมารับประทานได้ ทำให้ได้รับสารอาหารโปรตีนที่คุณภาพไม่ดี นอกจากนี้ยังได้รับไขมันซึ่งเป็นแหล่งของพลังงานในอาหารที่สำคัญไม่เพียงพอจึงทำให้เกิดโรคขาดโปรตีนและแคลอรีได้ง่าย และความรู้ด้านโภชนาการ ความรู้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรขาดอาหาร เนื่องจากไม่ทราบว่าร่างกายจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น อาหารชนิดใดมีประโยชน์ ทำให้อาจหลงเชื่อในคำโฆษณา และความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับอาหาร การขาดความรู้

ด้านโภชนาการทำให้ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและราคาถูกทดแทนอาหารที่มีราคาแพงได้ เช่น ไม้รู้จักเลือกรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง หรือเต้าหู้ ซึ่งมีโปรตีนสูงและราคาถูกแทนเนื้อหมู เนื้อวัวหรือเนื้อไก่ (วลัย อินทร์มพรรย์, 2542)

### ลักษณะและวัฒนธรรมของชาวม้ง

ม้งเป็นกลุ่มชนที่ถูกจัดอยู่ในตระกูลจีน (Main Chinese) เช่นเดียวกับชาวมiền ชาวม้งในประเทศไทย แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มย่อย ตามลักษณะการแต่งกาย คือ ม้งขาวและม้งดำ ม้งทั้งสองกลุ่มมีสำเนียงภาษาพูดที่แตกต่างกันเล็กน้อย มีการยึดถือและปฏิบัติตามประเพณี วัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยเฉพาะความสัมพันธ์ทางสังคมที่ยึดถือแซ่สกุลหรือตระกูลเป็นหลัก แซ่เดียวกันถือว่าเป็นพี่น้องห้ามแต่งงานกัน (ทรงวิทย์ เชื้อมสกุล, 2542)

ลักษณะเฉพาะของเผ่าม้ง เป็นผู้ที่มีความทรหดอดทน เพียรพยายาม ขยันขันแข็งในการทำงาน มีความเป็นตัวเองสูง เจตियวจฉลาด เปิดเผยตรงไปตรงมา ระวังคนแปลกหน้า หยิ่งทรนงในเกียรติภูมิ เมื่อรู้สึกว่าคุณละเมิดจะแสดงอาการตอบโต้อย่างรุนแรง สัมพันธภาพกับคนพื้นราบไม่สู้จะดี เพราะชาวม้งมีความรู้สึกว่าคุณคนพื้นราบมองในเชิงดูถูกและด้อยกว่าแต่เมื่อเกิดความไว้วางใจแล้วจะเต็มไปด้วยความซื่อตรงเปิดเผย (ธงชัย สารสกุล, 2538)

บทบาทของหญิงชาวม้ง ครอบครัวชาวม้งเป็นระบบครอบครัวขยาย ตามประเพณีการตั้งถิ่นฐานและสืบสกุลนับทางฝ่ายชายเมื่อแต่งงานฝ่ายหญิงต้องไปอยู่ที่บ้านของฝ่ายชาย ดังนั้นเพศชายจึงมีสถานภาพที่เหนือกว่าเพศหญิง บุตรชายจะเป็นผู้สืบทอดหน้าที่การประกอบพิธีกรรมของครัวเรือนต่อจากบิดา โดยที่พิธีกรรมบางอย่างเป็นเรื่องต้องห้ามสำหรับเพศหญิง ในอดีตการแต่งงานตามความหมายของผู้ชายม้งก็คือการซื้อเมีย ดังนั้นสถานภาพของผู้เป็นภรรยาจึงไม่ต่างกับทาสของผู้เป็นสามีที่ต้องเป็นทั้งแรงงานและรับใช้ปรนนิบัติสามี ผู้ชายสามารถมีภรรยาได้หลายคนเพื่อเป็นแรงงานแต่ห้ามการแต่งงานภายในแซ่สกุลเดียวกัน แต่ในปัจจุบันแนวคิดนี้ได้ปรับเปลี่ยนไปเนื่องจากชาวม้งรุ่นใหม่ได้รับการศึกษาและเปิดใจกว้าง ยอมรับในเรื่องสิทธิและความเท่าเทียมกันระหว่างเพศชายและหญิง ชายผู้มีอาวุโสสูงสุดคือผู้มีอำนาจเต็มภายในครอบครัว ความผูกพันระหว่างพ่อกับบุตรชายถือเป็นเรื่องสำคัญต้องอยู่ร่วมบ้านจนเมื่อพ่อตายจึงจะแยกครอบครัวออกไป ยกเว้นบุตรชายคนเล็กที่ยังสามารถอยู่บ้านเดิมได้ ผู้ชายม้งชอบผู้หญิงที่มีความขยันขันแข็งมากกว่าความสวยงามของรูปร่างหน้าตา และนิยมการมีบุตรมากเพื่อเป็นแรงงานของครอบครัว มีความฝักใฝ่และสนับสนุนส่งเสริมให้บุตรได้รับการศึกษา ในครอบครัวชาวม้งทั้งหญิงและชายช่วยกันหารายได้ โดยการช่วยกันทำไร่ปลูกข้าวไร่ ข้าวโพด และพืชอื่นๆ เพื่อขาย จึงจะมีรายได้

มาจนเจอในครอบครัว แต่ผู้ชายเป็นผู้เก็บและมีอำนาจในการตัดสินใจและใช้รายได้นั้นเป็นหลัก รวมทั้งเรื่องอื่นๆ ที่เป็นเรื่องใหญ่ของครอบครัว (ประสิทธิ์ ลิปรีชา, 2548)

ดังได้กล่าวมาในสังคมเมืองเพศหญิงมีสถานะด้อยกว่าเพศชาย ทั้งนี้เนื่องจากประเพณี การแต่งงานของชาวม้งฝ่ายหญิงต้องออกเรือน ไปอยู่บ้านฝ่ายชายและนับถือผีบรรพบุรุษของฝ่ายชาย จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ชาวม้งมักจะนิยมมีบุตรชายเพื่อสืบสกุลมากกว่าบุตรสาว การที่บุตรสาวต้องออกเรือนไปเป็นสะใภ้ต่างตระกูล เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของญาติฝ่ายชาย หญิงชาวม้งจึงถูกอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับงานบ้านงานเรือน งานฝีมือเย็บปักถักร้อย เพื่อเตรียมตัวเป็นแม่บ้านที่ดี เมื่อแต่งงานจะได้ดูแลสามีและเลี้ยงบุตรๆ จัดหาและประกอบอาหารสำหรับสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งทำงานในสวนไร่ นาด้วย หญิงชาวม้งมีบทบาทเป็นผู้ตามสามีมากกว่าที่จะเป็นผู้นำ แม้ปัจจุบันสิทธิชายหญิงเท่าเทียมกันแต่หญิงชาวม้งก็ยังคงเป็นผู้ตามและการตัดสินใจต้องปรึกษามือทุกครั้ง การตั้งครรภ์ของหญิงชาวม้งเป็นสิ่งที่ดีสำหรับครอบครัวเพราะจะมีสมาชิกเพิ่มขึ้น และจะดีมากถ้าให้กำเนิดเป็นทารกเพศชาย หลังการคลอดบุตรหญิงหลังคลอดชาวม้งได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจากสามีและพักผ่อนเต็มที่โดยอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำงานใดๆ เป็นระยะเวลา 1 เดือน

ด้านการศึกษา ในอดีตชาวม้งนิยมส่งบุตรสาวเรียนหนังสือน้อยกว่าบุตรชาย เพราะในสังคมชาวม้งมีความต้องการบุตรเพศชายมากกว่าเพศหญิง เนื่องด้วยประเพณีของชาวม้งนั้นเพศชายแต่งงานเอาลูกสะใภ้เข้าบ้านและจะเป็นผู้สืบวงศ์ตระกูลต่อไป ให้ความช่วยเหลือดูแลพ่อแม่ยามแก่ชรา ในขณะที่บุตรเพศหญิงต้องแต่งงานออกเรือนไปเป็นสะใภ้ในวงศ์ตระกูลอื่น ไม่ได้ให้ความช่วยเหลือดูแลพ่อแม่ยามแก่ชรา จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ชาวม้งไม่นิยมส่งบุตรสาวเรียนหนังสือในระดับสูงๆ แต่ปัจจุบันความคิดนี้เริ่มเปลี่ยนไปโดยดูได้จากในปีพ.ศ. 2548 มีจำนวนนักเรียนนักศึกษาชาวม้งที่เรียนหนังสือในตัวเมืองเชียงใหม่จำแนกเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือ เพศหญิง 396 คน เพศชาย 314 คน (ประสิทธิ์ ลิปรีชา, 2548) อาจเป็นเพราะบุตรสาวของชาวม้งที่สำเร็จการศึกษามีงานทำมีรายได้นั้นได้ปรับเปลี่ยนความคิดในการดูแล โดยให้ความช่วยเหลือแก่พ่อแม่และน้องๆ แม้ตัวเองจะแต่งงานและแยกครอบครัวออกไปแล้วก็ตาม บางคนอาจดูแลเลี้ยงครอบครัวมากกว่าบุตรชายจึงทำให้พ่อแม่ชาวม้งเริ่มเปลี่ยนความคิดในเรื่องนี้

ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (อังกใน รุ่งรัศมี ศรีวงศ์พันธ์ , 2550) ทำการศึกษาเชิงสำรวจเรื่อง เพศภาวะและสุขภาพชาวเขาเผ่าม้ง บ้านแม่สาใหม่ ตำบลโป่งแยง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่มในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า ในกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมของสังคมม้งหล่อหลอมให้ผู้ชายและผู้หญิงมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ในแง่ของหน้าที่ความรับผิดชอบ กล่าวคือ บุตรชายจะได้รับมอบหมายจากผู้เป็นพ่อให้ช่วยงานในไร่ นา เรียนรู้เรื่องการล่าสัตว์ การทำมาหากิน สำหรับ

บุตรสาวจะถูกสอนในเรื่องของการช่วยทำงานในไร่ นา การเก็บพืชผัก การเย็บปักผ้า การเลี้ยงน่อง ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมที่จะออกไปสร้างครอบครัวของตนเองในอนาคต จากการสนทนากลุ่มพบว่าวัยรุ่นชายหญิงต่างมีความตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบตามเพศของตนเอง จากการถ่ายทอดบทบาทหญิงชายผ่านการเลี้ยงดูของครอบครัว ทำให้เกิดการซึมซับและยอมรับบทบาทหน้าที่ตามเพศของตนที่แตกต่างกันโดยปริยาย วัยรุ่นเพศหญิงบางคนเคยมีความคิดอยากเกิดมาเป็นเพศชาย เพราะจะสามารถทำงานและเลี้ยงดูพ่อแม่ได้มากกว่า และเพศชายยังเป็นผู้นำของครอบครัวและเพศหญิงด้วย จึงมีความรู้สึกถึงความไม่เท่าเทียมทางเพศ

อาหารของชาวม้ง ชาวม้งเป็นชาติพันธุ์ที่มีความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจเหนือธรรมชาติ กระบวนการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาพยาบาลแบบพื้นบ้านของชาวม้งมีระบบความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับโลกทางวิญญาณ เพื่อใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลและชุมชน โดยมี “หมอทรง” เป็นสื่อกลาง ซึ่งเป็นวิธีการบำบัดรักษาความเจ็บป่วย รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปกป้องรักษาให้พ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง โดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน และพึ่งพาตนเองได้ในระดับหนึ่ง ส่งผลให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งและมีศักยภาพในการพึ่งตนเองทางวัฒนธรรม การเมือง เศรษฐกิจ และสังคมอย่างมั่นคงและยั่งยืนสืบไป (สุเมท ทาริยะ, 2546) ส่วนความเชื่อเรื่องอาหารที่รับประทานนั้น ชาวม้งมีความเชื่อว่า ตระกูลแซ่ลีไม่รับประทานมังสาของสัตว์ทุกชนิด เชื่อว่าถ้ารับประทานแล้วจะเกิดเหตุการณ์ไม่ดีกับคนในตระกูล ส่วนตระกูลแซ่ย่างไม่รับประทานหัวใจของสัตว์ทุกชนิด เพราะเชื่อว่าถ้ารับประทานแล้วจะเกิดเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทกันระหว่างญาติพี่น้องด้วยกันเอง อาจเป็นเพราะว่าหัวใจสัตว์มีปริมาณน้อยไม่พอสำหรับแบ่งปันให้ทุกคน นอกจากนี้ตระกูลแซ่ย่างไม่นำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวซึ่งเก็บจากป่าเข้าบ้าน ถ้านำผลไม้ดังกล่าวเข้าบ้านเชื่อว่าจะมีงูเข้ามาในบ้าน ส่วนข้อห้ามอื่นๆ ได้แก่ ห้ามเด็ดๆ รับประทานเครื่องในไก่และตีนไก่ เชื่อว่าจะทำให้เด็กไม่ฉลาด เพราะกระเพาะไก่และไส้ไก่จะไปทอสมองจนคิดอะไรไม่ออก ห้ามเด็ดๆ รับประทานตีนไก่นั้นเชื่อว่าถ้ารับประทานจะเป็นคนชอบยุ่งเรื่องผู้อื่นและทำอะไรก็ไม่สำเร็จ และที่สำคัญขณะรับประทานอาหารให้นั่งเก้าอี้ ห้ามนั่งคุกเข่า เพราะเชื่อว่าถ้านั่งคุกเข่ารับประทานอาหารต่อไปในอนาคตจะเป็นคนรับใช้ของคนอื่น อาจเป็นเพราะนิสัยส่วนตัวของชาวม้งเป็นคนหยิ่งทรนงขยันอดทนและไม่ยอมเป็นทาสรับใช้ชนเผ่าอื่นๆ (บุญช่วย ศรีสวัสดิ์, 2547)

ชาวม้งเป็นชนเผ่าที่ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายพึ่งพาธรรมชาติ รวมทั้งอาหารมีลักษณะเรียบง่าย อาหารหลัก ได้แก่ ข้าวเจ้า เนื้อสัตว์ และผักต่างๆ เนื้อสัตว์ที่รับประทานนอกจากเนื้อหมูและเนื้อวัว เนื้อไก่แล้วยังได้จากเนื้อลิงและเนื้อค้างคาว ยกเว้นสุนัขและแมว ในเทศกาลปีใหม่ชาวม้งนิยมรับประทานผักกับน้ำมันหมู และมีการฆ่าหมูเพื่อเซ่นไหว้บรรพบุรุษ จะหั่นเนื้อหมู

เป็นชั้นยาวคลุกกับเกลือและนำไปแขวนไว้กับไม้เพื่อตากแดด หรือวางไว้เหนือเตาไฟ เพื่อให้แห้งสามารถเก็บไว้รับประทานได้เป็นเวลานานๆ ดังนั้นอาหารของชาวม้งจะเป็นสิ่งที่ปลูกเอง สัตว์ที่เลี้ยงเองหรือหามาจากป่า ไม่รับประทานอาหารที่ไม่รู้จัก เพราะกลัวว่าอาหารจะเป็นพิษได้ แม้แต่น้ำดื่มต้องนำไปต้มให้เดือดก่อนเพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค ชาวม้งนิยมคั้นน้ำชาดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพ จึงทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและไม่เป็นโรคร่างๆ นอกจากนี้ชาวม้งไม่นิยมรับประทานเนื้อสัตว์พวกสุนัข หนู และม้า เพราะเชื่อว่าสุนัขเป็นสัตว์ที่สกปรก หนูเป็นสัตว์เลื้อยคลาน ถ้ารับประทานแล้วจะทำให้ชีวิตตกอับทำสิ่งใดจะไม่เจริญ ส่วนม้านั้นเป็นสัตว์เลี้ยงใช้แรงงานที่ใช้บรรทุกของจึงไม่รับประทาน ในการรับประทานอาหารชาวม้งนิยมใช้ตะเกียบซึ่งได้รับวัฒนธรรมนี้มาจากชาวจีน ส่วนเหล่านิยมคั้นในงานพิธีต่างๆ เช่น งานแต่งงานและงานเลี้ยงญาติเท่านั้น วิธีประกอบอาหารมีการต้ม ผัดและทอด นอกจากนี้มีการนอมอาหารด้วยการหมักและการดอง ชาวม้งนิยมรับประทานอาหารที่มีรสชาติจืดๆ มีไขมันมากและไม่เผ็ด ซึ่งคล้ายกับอาหารของคนจีน นอกจากนี้ในสังคมชาวม้งให้เกียรติแก่ผู้ชาย เพราะถือว่าเป็นผู้นำครอบครัว กรณีที่มีแขกมาที่บ้านผู้ชายจะนำแขกมารับประทานอาหารก่อน ถ้าแขกและผู้ชายอ้อมแล้วผู้หญิงและเด็กๆ ถึงจะรับประทานในภายหลัง (เสถียร ฉันทะ, 2549)

จากการสัมภาษณ์หมอมทรวงหญิงชาวม้ง (5 ธันวาคม 2550) เรื่องข้อปฏิบัติหลังคลอดบุตรของหญิงชาวม้ง สรุปได้ดังนี้ ความเชื่อเรื่องอาหารหลังคลอดซึ่งได้รับการถ่ายทอดและปฏิบัติสืบต่อกันมา แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ

1. ความเชื่อเรื่องอาหารที่ควรปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายของหญิงหลังคลอดและบุตรแข็งแรง จึงนิยมนำพืชสมุนไพรที่ปลูกเองตามบ้านมาประกอบอาหารให้หญิงหลังคลอดรับประทาน เชื่อว่าช่วยบำรุงร่างกายได้ดี ได้แก่ ไก่ดำต้มสมุนไพรซึ่งปลูกเองตามบ้านเรือน อาจเป็นสมุนไพรประเภทใบหรือราก ไก่ดำต้มใส่พริกไทยดำ และไข่น้ำใส่พริกไทยดำ

2. ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องของการอาหารแสลง เป็นข้อห้ามในเรื่องอาหารที่ไม่ให้หญิงหลังคลอดรับประทาน เพราะจะทำให้ไม่สบายอาจผิเคืองและมีผลถึงสุขภาพของหญิงหลังคลอดและบุตร เช่น การรับประทานอาหารที่เย็นส่งผลให้เลือดเสียในร่างกายของหญิงหลังคลอดไม่สามารถขับออกและอาจตายได้ การรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ในช่วงหลังคลอดใหม่ๆ จะทำให้หญิงหลังคลอดมีอาการเวียนศีรษะรวมทั้งการรับประทานอาหารหมักดองจะทำให้บุตรท้องเดิน เป็นต้น

นอกจากความเชื่อเรื่องอาหารที่รับประทานแล้วยังมีข้อปฏิบัติต่างๆ ที่หญิงหลังคลอดควรยึดถือปฏิบัติกัน ได้แก่ หญิงหลังคลอดใหม่ต้องอยู่เดือนและอยู่ไฟ รักษาร่างกายให้อบอุ่นโดยการสวมเสื้อผ้าหนาๆ อยู่ในบ้าน ไม่อาบน้ำ ไม่สระผมรวมถึงไม่ต้องทำงานใดๆ ในช่วงหลังคลอดประมาณ

20 วัน ควรนอนพักผ่อนมากๆ โดยจัดที่นอนให้ท่านอนส่วนลำตัวและหัวอยู่สูงกว่าส่วนเอวลงมา ทั้งนี้เชื่อว่าจะไม่ให้เกิดไหลย้อนกลับมาที่ศีรษะ ถ้าหญิงหลังคลอดนอนราบหนุนหมอนธรรมดา ทำให้เลือดไหลย้อนกลับสู่ส่วนศีรษะทำให้เสียชีวิตได้

การคลอดและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของชาวเขาเผ่าม้ง (สุธรรม นันทมงคลชัย เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป และปรียาพร มหาเทพ, 2545) พบว่า หญิงตั้งครรภ์ชาวม้งบางคนยังมีการคลอดที่บ้าน ทั้งนี้เป็นเพราะความเชื่อและการปฏิบัติที่สืบทอดกันมานาน แม้ว่าปัจจุบันจะมีการบริการทางการแพทย์อย่างทั่วถึงก็ตาม เมื่อใกล้คลอดสามีของหญิงตั้งครรภ์จะเตรียมไฟไว้เพื่อใช้ในการทำคลอดและการอยู่ไฟของภรรยา รวมทั้งมีการติดต่อหมอตำแยหรือผู้มีประสบการณ์ในการทำคลอดโดยการบอกล่วงหน้า ใช้ด้ายสีขาวมัดสะดือเพราะเชื่อว่าสีขาวเป็นสิริมงคล ใช้ชุดทำคลอดที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสุขจากสถานอนามัยจัดเตรียมไว้ หญิงหลังคลอดจะยังไม่ให้อาบน้ำทันที ต้องรอประมาณ 2-3 วัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงถึงอาบน้ำ โดยให้อาบน้ำอุ่น รกของบุตรที่คลอดถ้าเป็นเพศหญิงจะนำไปฝังใต้แคร่ที่นอนหรือมุมใดมุมหนึ่งในห้องนอน แต่ถ้าเป็นเพศชายจะนำรกไปฝังที่เสาเอกกลางบ้าน เพราะความเชื่อที่ว่าบุตรผู้ชายจะเป็นผู้สืบสกุลของวงศ์ตระกูลต่อไป ตามลักษณะโครงสร้างทางสังคมของชาวม้งที่เพศชายเป็นผู้สืบสกุล ส่วนเพศหญิงต้องแต่งงานออกเรือนไปอยู่วงศ์ตระกูลอื่น

การปฏิบัติตัวหลังคลอด หญิงชาวม้งจะใช้ผ้าผืนยาวๆ รัดหน้าท้องให้แน่น เพื่อช่วยพยุงท้อง รับประทานอาหารที่ปรุงจากไก่และไข่เป็นระยะเวลาประมาณ 30 วัน มีการเติมพริกไทยดำปนในอาหารขณะรับประทาน เพราะเชื่อว่าเป็นยาช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยขับน้ำคาวปลาได้ดี และขับเลือดเสียที่ค้างในร่างกายออกมา หลังคลอดประมาณ 20 วัน สามารถรับประทานอาหารเนื้อหมูได้แต่ต้องเป็นหมูเนื้อแดงไม่ติดมัน หญิงหลังคลอดชาวม้งทุกคนต้องอยู่ไฟเป็นเวลา 1 เดือนเท่ากันไม่ว่าจะคลอดลูกเพศหญิงหรือเพศชาย โดยจัดให้หญิงหลังคลอดนอนข้างๆ กองไฟ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและอาบน้ำอุ่น เพราะเชื่อว่าการอยู่ไฟทำให้สุขภาพของหญิงหลังคลอดดี แข็งแรง และช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว เมื่ออยู่ไฟครบ 1 เดือน จะทำพิธีบนผีเพื่อให้คุ้มครองบุตรแล้วจึงพาออกจากบ้านหรือเดินทางไปที่อื่นๆ ได้ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการตากผ้าอ้อมและเสื้อผ้าของหญิงหลังคลอดให้ตากไว้ในบ้านหรือในที่ร่มประมาณ 10 วัน เพราะเชื่อว่าถ้าตากไว้นอกบ้านผีร้ายจะมาหาบุตรตามกลิ่นที่ติดผ้าและทำร้ายบุตรได้ ความเชื่อในการปฏิบัติที่ทำให้มีน้ำนม มีการเชิชมอทรงทำพิธีเรียกขวัญน้ำนม เพื่อให้หญิงหลังคลอดมีน้ำนมสำหรับเลี้ยงบุตร ความเชื่อในเรื่องการเยี่ยมหญิงหลังคลอดที่อยู่เดือนระยะเวลา 1 เดือนนั้นมีการห้ามหญิงที่กำลังตั้งครรภ์เยี่ยมเพราะเชื่อว่าจะมาแย่งน้ำนมของหญิงหลังคลอดไป ห้ามผู้อื่นที่ไม่ใช่สมาชิกในบ้านเข้ามาบ้าน หรือถ้าจะ



เข้ามาให้ถอดรองเท้าก่อนเข้าบ้าน และห้ามนำกระเป๋าหรือถุงยามเข้ามาในบ้าน เพราะเชื่อว่าจะนำ  
น้ำนมของหญิงหลังคลอดไปด้วย

### ลักษณะของชุมชนชาวม้งบ้านน้ำเป็น

ประวัติการตั้งถิ่นฐาน (องค์การบริหารส่วนตำบลปากกลาง, 2551) ชาตัพันธุ์ม้งได้อพยพ  
ย้ายถิ่นฐานจากประเทศจีนราวคริสต์ศตวรรษที่ 17 กษัตริย์ในราชวงศ์หมิงเปลี่ยนแปลงนโยบาย  
การปกครอง โดยใช้วิธีการปราบปรามชาติพันธุ์กลุ่มต่างๆ เพื่อให้ยอมจำนน เกิดการต่อสู้อย่าง  
รุนแรง (Young, O. G, 1962) ชาตัพันธุ์ม้งจึงอพยพล่องใต้เหมือนกับชาติพันธุ์อื่นๆ โดยอพยพเข้าสู่  
ประเทศไทย 3 ด้าน คือ ผ่านประเทศพม่าเข้าทางด้านจังหวัดเชียงรายและเชียงใหม่ ผ่านประเทศ  
ลาวเข้าทางด้านจังหวัดน่าน ชาตัพันธุ์ม้งเป็นเผ่าที่รักความสงบ ชอบอิสระ จึงตั้งถิ่นฐานอยู่ตาม  
คอยสูงทางภาคเหนือของประเทศไทย

ชาตัพันธุ์ม้งที่อพยพโดยการเดินเท้าผ่านประเทศลาวข้ามแม่น้ำโขงเข้ามาเมื่อประมาณ 200 ปี  
ก่อน ทางราชการได้ประกาศให้มีการจัดตั้งหมู่บ้านอย่างเป็นทางการเมื่อปี พ.ศ. 2475 จึงมีการตั้ง  
ถิ่นฐานอยู่ในเขตคอกกูกา-ผาแดง ซึ่งเป็นเขตปกครองของอำเภอปัว จังหวัดน่านในขณะนั้น  
ปัจจุบันแยกเป็นอำเภอทุ่งช้างและเชียงกลาง และกระจายไปตั้งถิ่นฐานตามอำเภอต่างๆ มีการประกอบ  
อาชีพการเกษตร ได้แก่ การปลูกข้าวไร่และข้าวโพด

ในปี พ.ศ. 2509 ขบวนการผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ได้แทรกซึมเข้าไปตามหมู่บ้านชาวเขา  
ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ตามภูเขาสูงในเขตอำเภอปัว และอำเภอทุ่งช้าง มีการโฆษณาชวนเชื่อยุยงส่งเสริม  
ให้ราษฎรชาวเขาเกลียดชังรัฐบาลรวมทั้งเจ้าหน้าที่ของรัฐทำการอบรมลัทธิคอมมิวนิสต์และการใช้  
อาวุธแก่ชาวเขา รวมทั้งการปลุกกระดมหนุ่มสาวชาวเขาและส่งไปรับการอบรมด้านการสู้รบและ  
การแพทย์ในประเทศเวียดนามเหนือ เหตุการณ์ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น  
จนถึงขั้นใช้คำสั่งให้เข้าปะทะต่อสู้กับเจ้าหน้าที่ทหาร ตำรวจ ส่งผลให้ทางราชการจำเป็นต้อง  
เข้าทำการปราบปรามกวาดล้างผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ในหมู่บ้านชาวเขาของพื้นที่ทั้งสองอำเภอ  
ดังกล่าว และในหมู่บ้านอื่นๆ โดยเร่งด่วน การปราบปรามและกวาดล้างผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์  
ตามหมู่บ้านชาวเขาต่างๆ กองทัพภาคที่ 3 ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบต่อความมั่นคงโดยตรง  
ได้พิจารณาเห็นว่า เพื่อความสะดวกในการกวาดล้างผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ให้ได้ผลเร็ว จึงควร  
อพยพชาวเขาเผ่าต่างๆ ตามหมู่บ้านที่มีผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ออกจากพื้นที่ไปอยู่ในบริเวณ  
พื้นที่ที่ปลอดภัย จึงมีการโยกย้ายชาวเขาซึ่งประกอบด้วยชาตัพันธุ์ม้ง ชาตัพันธุ์เมี่ยน และชาตัพันธุ์ขมุ  
มาที่บ้านปากกลางตามนโยบายแยกปลาออกจากน้ำ และด้วยเหตุผลเพื่อหลบภัยทางการเมือง

ทางราชการจึงได้จัดสรรที่สงวนไว้ในท้องที่บ้านป่ากลาง ตำบลศิลาแลง อำเภอปัว จำนวน 60,000 ไร่ ให้ชาวเขาที่อพยพเข้าไปอยู่อาศัยและประกอบอาชีพ

ในช่วงปี พ.ศ. 2510 ถึง พ.ศ. 2528 ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา จังหวัดน่าน กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย ได้จัดส่งเจ้าหน้าที่เข้าไปประสานงานการปฏิบัติ ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่างๆ เช่น ที่ดินจังหวัด สำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบทจังหวัดน่าน องค์การบริหารส่วนจังหวัด เพื่อทำการจัดสรรที่ดินให้ชาวเขาสร้างที่อยู่อาศัยครอบครัวละ 2 งาน และที่ดินทำกินครอบครัวละ 10 ไร่ รวมทั้งจัดสร้างสิ่งสาธารณูปโภคต่างๆ เช่น ถนน โรงเรียน เรือนพยาบาล เรือนพักชั่วคราว สำนักสงฆ์(อาคารธรรมจาริก) อ่างเก็บน้ำ บ่อน้ำ และสนับสนุน สงเคราะห์เครื่องอุปโภคบริโภค ข้าวสารอาหารแห้ง ยารักษาโรค เครื่องมือการเกษตร เมล็ดพันธุ์พืชไร่และปืดยเคมี สัตว์เลี้ยง รวมทั้งทำการอบรมให้ความรู้ในด้านต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐในการปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์เพื่อความมั่นคงของชาติ เพื่อสนับสนุนฝ่ายทหารให้ทำการกวาดล้างผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ให้บรรลุผลสำเร็จโดยเร็ว และเพื่อเป็นการป้องกันมิให้ชาวเขารวมเป็นกำลังให้ฝ่ายตรงข้ามเพื่อต่อต้านฝ่ายทหารของรัฐบาล อีกทั้งเพื่อพัฒนาชาวเขาให้เป็นพลเมืองไทยที่มีคุณภาพสามารถช่วยเหลือตนเองได้ต่อไป

เดิมบ้านป่ากลาง ตำบลศิลาแลง อำเภอปัว จังหวัดน่าน ประกอบด้วย 3 หมู่ชน ได้แก่ บ้านน้ำเป็นและบ้านค้ำฮ่อ ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง ส่วนบ้านห้วยสะนาวเป็นกลุ่มชาติพันธุ์เมี่ยน ในปี พ.ศ. 2535 ได้แยกเป็นตำบลป่ากลาง อำเภอปัว จังหวัดน่าน ประกอบด้วย 5 หมู่บ้าน ได้แก่

หมู่ที่ 1 บ้านน้ำเป็น กลุ่มชาติพันธุ์ม้ง และไปร(ถิ่น)

หมู่ที่ 2 บ้านห้วยสะนาว กลุ่มชาติพันธุ์เมี่ยน

หมู่ที่ 3 บ้านค้ำฮ่อ กลุ่มชาติพันธุ์ม้ง และไปร(ถิ่น)

หมู่ที่ 4 บ้านจุน กลุ่มชาติพันธุ์ไปร(ถิ่น)

หมู่ที่ 5 บ้านตาหลวง กลุ่มชาติพันธุ์ไปร(ถิ่น)

**ที่มาของชื่อ “ปากกลาง”** จากการสัมภาษณ์ นายสมเกียรติ แสนทรงสิริ (Nyiajxauv Xeemxyooj) อายุ 86 ปี ผู้นำอาวุโสของตระกูล “แซ่โซ้ง” และเป็นผู้นำทางด้าน การประกอบ พิธีกรรม ซึ่งชาวม้งให้ความเคารพนับถือ ในวันที่ 30 ธันวาคม 2550 ผู้อาวุโสเล่าให้ฟังว่า “.....เดิมที่อยู่บนดอยซึ่งคือบ้านดอยด้ว ตำบลศรีภูมิ อำเภอท่าวังผา ในปัจจุบัน ได้ส่งลูกชาย คนโตซึ่งปัจจุบันรับราชการอยู่ที่สำนักงานทางหลวง จังหวัดแพร่ มาบวชเรียนกับพระที่วัดในเขต อำเภอท่าวังผา ได้ 2 ปี ทหารก็ให้อพยพลงมาอยู่ในพื้นที่ปากกลางนี้ เมื่อปี พ.ศ. 2511 มีพี่น้องม้ง มาจากบ้านดอยด้ว เขตอำเภอท่าวังผา บ้านน้ำเป็น บ้านค้างฮ้อ บ้านปางหนอง เขตอำเภอทุ่งช้าง และพี่น้องเมียนจากบ้านห้วยสะนาว เขตอำเภอทุ่งช้าง พื้นที่นี้เป็นของคนเมืองซึ่งทางราชการได้ จัดสรรเป็นที่สร้างบ้านให้พี่น้องม้งและเมียน ครอบครัวละ 2 งาน ส่วนที่มาของชื่อปากกลางนั้น คิดว่าน่าจะมาจากพื้นที่ตรงอ่างน้ำนิวซีแลนด์ในปัจจุบัน มีต้นไม้ขนาดใหญ่จำนวนมากซึ่งอยู่บริเวณ ตรงกลางของชุมชนพอดี ผู้คนจึงเรียกชุมชนใหม่นี้ว่า ปากกลาง จนติดปากกันมา กลายเป็นชื่อ ของบ้านปากกลางในที่สุด ต่อมาทางราชการ มีโครงการพัฒนาโดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณ จากประเทศนิวซีแลนด์ จึงมีการขุดบริเวณตรงกลางนั้นเป็นอ่างน้ำขนาดใหญ่ ใช้ชื่อว่า อ่างนิวซีแลนด์ หน้าแล้ง น้ำแห้งจะเห็นตอไม้ไผ่ล่กลางอ่างเป็นจำนวนมาก....”

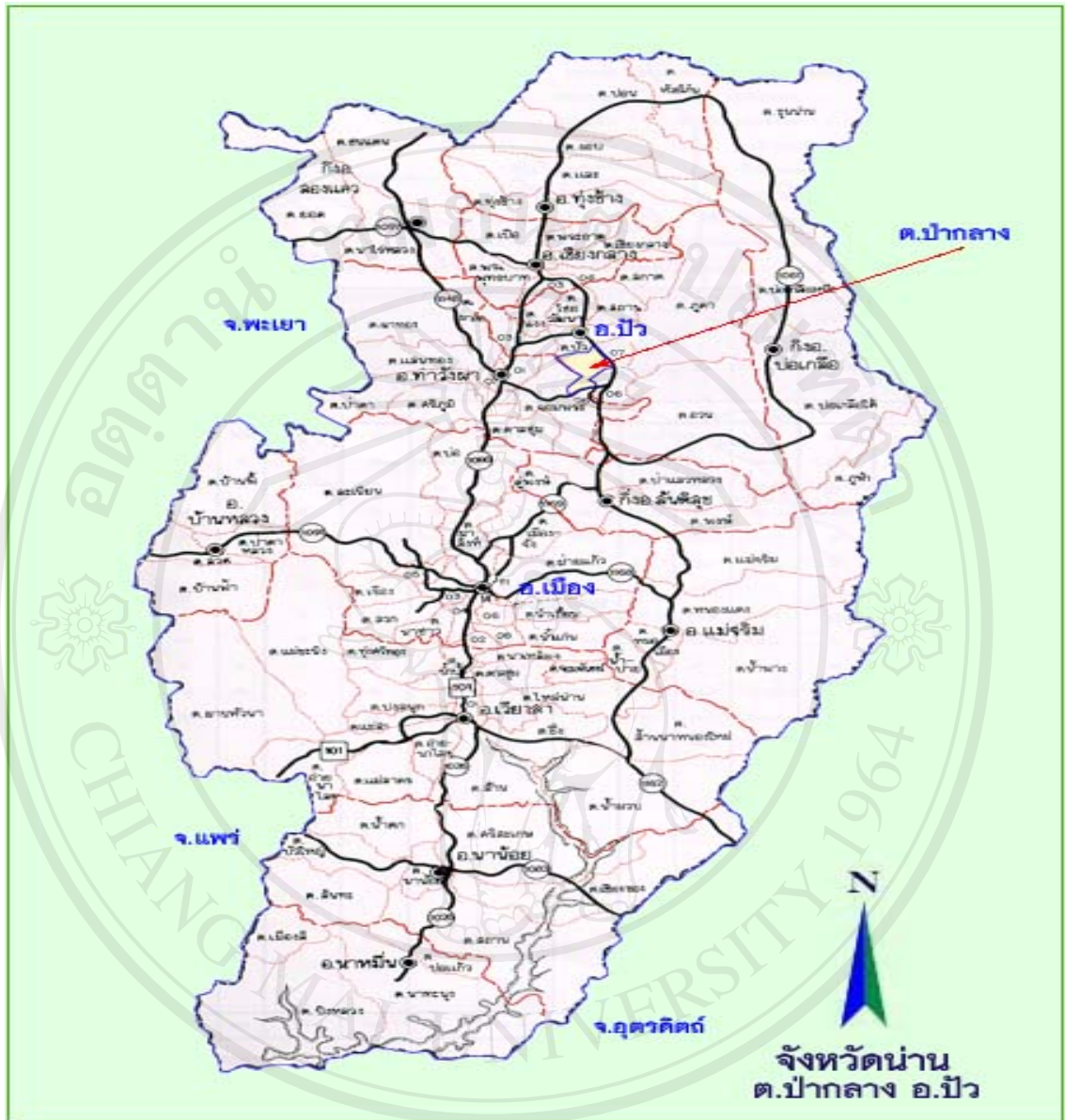
**อาณาเขต** บ้านน้ำเป็น หมู่ที่ 1 ตำบลปากกลาง อำเภอปัว จังหวัดน่าน

**ทิศเหนือ** : ติดกับตำบลศิลาแลง อำเภอปัว จังหวัดน่าน

**ทิศใต้** : ติดกับบ้านห้วยสะนาว (หมู่ 2) และอ่างนิวซีแลนด์

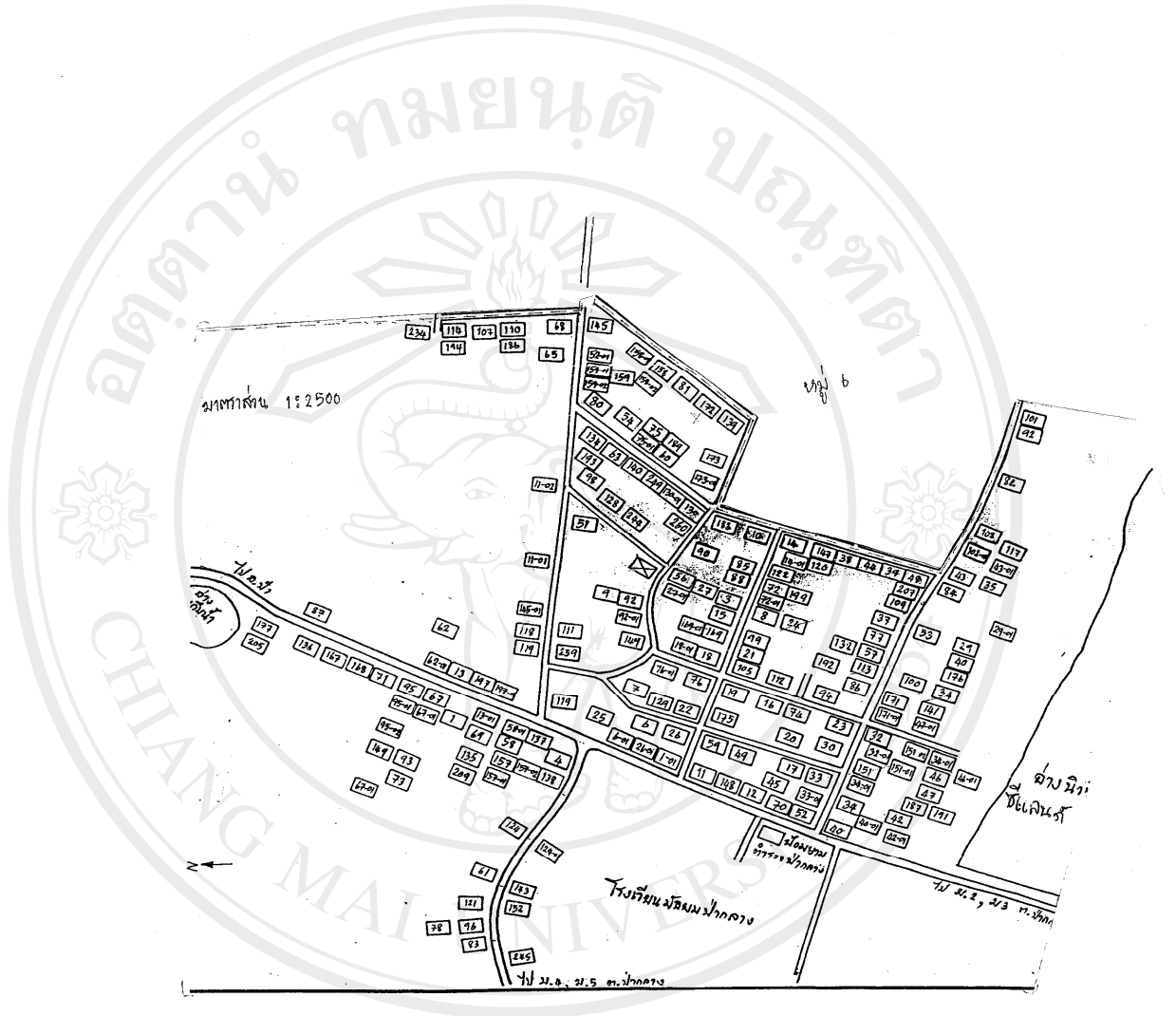
**ทิศตะวันออก** : ติดกับ ตำบลศิลาแลง และศิลาเพชร อำเภอปัว จังหวัดน่าน

**ทิศตะวันตก** : ติดกับ บ้านตา (หมู่ 4) และบ้านจูน (หมู่ 5)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ภาพที่ 2.1 แผนที่จังหวัดน่าน  
(ภาพจาก [http://www.paklang.org/Map1A\\_paklang.jpg](http://www.paklang.org/Map1A_paklang.jpg) 02/06/50)  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved





ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพที่ 2.3 แผนที่บ้านน้ำเป็น หมู่ที่ 1 ตำบลป่ากลาง อำเภอปัว จังหวัดน่าน  
(ภาพโดย องค์การบริหารส่วนตำบลป่ากลาง)

**เส้นทางคมนาคม** ตำบลปากกลางอยู่ห่างจากที่ว่าการศาลากลางจังหวัดน่าน 65 กิโลเมตร และจากที่ว่าการอำเภอป่า 5 กิโลเมตร เส้นทางคมนาคมเป็นถนนลาดยาง

**ประชากร** ประกอบด้วยกลุ่มชาติพันธุ์ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มชาติพันธุ์ม้ง และกลุ่มชาติพันธุ์ ไพร (ถิ่น) มีประชากรทั้งหมด 1,553 คน เป็น เพศชาย 761 คน และเพศหญิง 792 คน

**การประกอบอาชีพ** -อาชีพเกษตรกร ร้อยละ 70  
-อาชีพอื่นๆ เช่น ค้าขาย รับจ้าง รับราชการและรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 30

**สถานที่ราชการ** โรงเรียนมัธยมปากกลาง เป็นโรงเรียนเปิดสอนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 สังกัดพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดน่าน กระทรวงศึกษาธิการ

#### ผู้นำในชุมชน

**ผู้นำทางการ** คือ หัวหน้าหมู่บ้านที่ได้รับการแต่งตั้งหรือเลือกตั้งอย่างเป็นทางการ ใน สังคมม้งระบบตระกูลแซ่ (เผ่า) เป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ทางเครือญาติ ชาวม้งถือว่าแซ่เดียวกัน เป็นเครือญาติเป็นพี่น้องกันแม้จะอยู่ต่างหมู่บ้านและไม่เคยรู้จักกันหรือไม่ได้มีความสัมพันธ์กัน ทางสายเลือดก็ตาม แซ่ใดที่มีจำนวนเครือญาติหรือสมาชิกมากมักเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพล นั่นก็คือ สมาชิกซึ่งประกอบด้วยผู้อาวุโสของตระกูลแซ่และเป็นที่ยอมรับของสังคมชาวม้ง ซึ่งเป็นผู้ที่มี บทบาทต่อการตัดสินใจในกิจกรรมของชุมชนโดยทั่วไป เมื่อถึงคราวที่ต้องมีการเลือกผู้นำ ทางการ ผู้อาวุโสหรือลูกหลานของตระกูลแซ่ที่มีจำนวนสมาชิกมาก ก็มักจะได้รับการเลือกจาก ชุมชนให้ดำรงตำแหน่งผู้นำทางการนี้

**ผู้นำทางพิธีกรรม** ในสังคมชาวม้ง หมอทรง หมอคาถาอาคม และหมอยา มีบทบาทใน ด้านการรักษาโรคภัยไข้เจ็บมีทั้งหมอทรง (Txiv neeb) หมอคาถาอาคม (Khawv koob) และหมอยา (Kws Tshuaj) ที่ใช้ยาสมุนไพร โดยเฉพาะหมอทรงที่ชาวม้งเชื่อว่าสามารถจะติดต่อดสื่อสารกับผีได้ ในแต่ละหมู่บ้านอาจมีหมอทรงหลายคน แต่ชุมชนจะให้ความนับถือเพียงไม่กี่คนซึ่งเป็นผู้อาวุโส ของตระกูลแซ่และมีส่วนในการชี้นำชุมชนอีกด้วย

**ผู้นำอาวุโส** คือ ผู้อาวุโสซึ่งเป็นหัวหน้าของแต่ละสกุลแซ่ที่อยู่ในชุมชนทำหน้าที่เสมือน คณะที่ปรึกษาของหัวหน้าหมู่บ้านในกิจการเกี่ยวกับชุมชน

### ประเพณี วัฒนธรรม ที่สำคัญของชุมชน

**ประเพณีขึ้นปีใหม่(น่อเป็โจ้ว)** ชาวม้งนับวันตามจันทรคติและถือเอาวันแรม 15 ค่ำ เดือน 12 เป็นวันสิ้นปี วันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 1 จึงเป็นวันขึ้นปีใหม่ของชาวม้ง ซึ่งจะตรงประมาณเดือนธันวาคม-มกราคม เป็นเวลาที่เสร็จจากงานไร่สวน มีการเก็บเกี่ยวพืชผลเรียบร้อยแล้ว งานขึ้นปีใหม่ถือเป็นประเพณีที่สำคัญ สาละสำคัญของพิธี คือ การเซ่นไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ของบ้านเรือนและบรรพบุรุษที่ล่วงลับรวมทั้งมีการเดินทางไปเยี่ยมญาติพี่น้องต่างหมู่บ้าน งานฉลองปีใหม่ส่วนใหญ่ใช้เวลา 5-7 วัน ทุกคนหยุดทำงานและถือเป็นวันพักผ่อนเพื่อความเป็นสิริมงคลของครอบครัว วิทยุหนุ่มสาวมีการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าประจำเผ่าชุดใหม่ที่ปักเย็บอย่างประณีตสวยงามแล้วจับคู่เล่นลูกช่วงกัน ส่วนวัยเด็กและวัยกลางคนเพศชายมีการเล่นลูกข่าง ปัจจุบันมีการจัดงานรื่นเริง ได้แก่ งานเล่นดนตรีพร้อมรำวง การประกวดร้องเพลง และการแข่งขันกีฬา

**ประเพณีกินข้าวใหม่** จัดในช่วงที่ข้าวไร้สุกใหม่ๆ ราวเดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายนมีการฆ่าไก่สำหรับเซ่นไหว้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับ เพื่อเชิญวิญญาณบรรพบุรุษและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำถิ่นนั้นๆ มาร่วมกินข้าวใหม่และขอให้ช่วยดูแลปกป้องรักษาผลผลิตในไร่ในสวนให้ได้ผลผลิตสูงในปีต่อไป

**ความเชื่อ** ชาวม้งมีความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติที่สามารถดลบันดาลให้เกิดเหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ ทั้งดีและร้ายแก่ชีวิตได้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาตินี้มีอยู่ทั่วไปทุกหนทุกแห่งไม่ว่าในป่า บนภูเขาและห้วยน้ำลำธาร ชาวม้งนับถือผี (Dab) ประกอบด้วยผีวิญญาณและผีบรรพบุรุษ ได้แก่ ผีเน่ง (Dab Neeb) เป็นกลุ่มผีที่คอยต่อสู้ป้องกันผีร้าย ผีฟ้า (Dab Ntuj) เป็นกลุ่มผีที่สถิตย์อยู่บนฟ้ามีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์โดยตรง เป็นผู้กำหนดอายุและชะตาชีวิตของมนุษย์ ผีเรือน (Dab Qhuas) เป็นกลุ่มผีที่อยู่ในบ้านที่อยู่อาศัย คอยคุ้มครองปกป้องโรคภัยและรักษาความมั่งคั่งสมบูรณ์ของครอบครัว ผีทั่วไป (Dab Qus) ได้แก่กลุ่มผีที่สิงอยู่ตามที่ทั่วไปนอกจากบริเวณบ้านเรือน ถ้าทำผิดต่อผีมักจะถูกลงโทษให้เจ็บป่วยถึงตายได้ จะต้องทำพิธีเลี้ยงผีเพื่อขอขมา

**การเจ็บป่วย** ชาวม้งเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากการกระทำของผี อาจจะเป็นการกระทำของผีร้ายที่อยู่ตามป่าทำร้ายคนเดินทางผ่านไป หรืออาจจะเป็นการกระทำของผีบรรพบุรุษที่ไม่พอใจการปฏิบัติของสมาชิกในครัวเรือน หรือบางคนอาจจะไปละเมิดทำสิ่งไม่ผิดต่อเจ้าที่หรือผีดีอื่นๆ จึงถูกทำให้เจ็บป่วย หรืออาจจะเกิดจากตอมนอนหลับขวัญออกจากร่างกายไปเที่ยวเล่นแล้วหลงทางกลับคืนมาไม่ได้ ซึ่งถ้าหลงทางนานไปอาจทำให้เจ้าของขวัญตายได้ รักษาอาการเจ็บป่วยด้วยยา ซึ่งอาจเป็นยาสมุนไพรหรือยาแผนปัจจุบันและรักษาอาการเจ็บด้วยการเข้าทรง



### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชลธิชา เรื่องยุทธการณ มนต์จันทร์ วิชาจารย์ อ่อนศรี ชี้อท และโคโรธี แจ็คสัน (2537) ศึกษาเรื่องการอยู่กำหรืออยู่เดือนของคนไทยภาคเหนือตอนบน ทำการศึกษากรณีบ้านกาด ตำบลบ้านกาด อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการอยู่กำหรืออยู่เดือนของคนไทยภาคเหนือตอนบน รวบรวมข้อมูลจากมารดาด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบลึก พบว่ามารดา ร้อยละ 100 มีการปฏิบัติตัวขณะอยู่เดือนหลังคลอด อาหารที่รับประทานในช่วงสัปดาห์แรกคือ ข้าวจี่กับเกลือ หมูปิ้ง ตับปิ้งแห้งๆ ซึ่งให้สารอาหารไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย และผลการศึกษาพบว่าขณะอยู่โรงพยาบาล อาหารที่ทางโรงพยาบาลจัดมาให้มารดารับประทานได้แทบทุกชนิด มารดานิยมดื่มน้ำปูเลยในระยะอยู่เดือนมาก เพราะเชื่อว่าทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ขับน้ำคาวปลาเพิ่มปริมาณน้ำนมและป้องกันไม่ให้ลูกเจ็บท้อง ท้องอืดท้องเสียได้ ซึ่งผลการทดลองฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่าน้ำปูเลย(น้ำสกัดไพล) ทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัวโดยเฉพาะมดลูกและลำไส้ ไพลหรือน้ำปูเลย จึงใช้เป็นยาบำบัดอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อมดลูกและลำไส้ได้ อนามัยส่วนบุคคลของมารดา ร้อยละกว่า 70 อาบน้ำวันละครั้งด้วยน้ำยาสมุนไพรต้มและไม่มีการสระผมตลอดการอยู่เดือน

บุบผา แก้ววิเชียร พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และจันทรา ภาวิไล (2540) ได้ศึกษาเรื่องความเชื่อและพฤติกรรมการดื่มน้ำปูเลยของมารดาในระยะหลังคลอดที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอดปกติ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพบว่า หญิงระยะหลังคลอด ร้อยละ 90.0 มีความเชื่อในการดื่มน้ำปูเลย โดยเชื่อว่าน้ำปูเลยมีสรรพคุณช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด แก้ปวดท้องทั้งแม่และทารก เมื่อแม่ดื่มน้ำปูเลยจะออกมาทางน้ำนมให้ลูก ช่วยทำให้ทารกขับลมได้ดี ไม่มีอาการท้องอืดไม่ร้องกวนในเวลากลางคืนและยังช่วยขับน้ำคาวปลาให้ไหลดีทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว หายปวดท้องหรือปวดมดลูก ทำให้มีน้ำนมมาก แก้อลมพิษ และแก้อาการวิงเวียนศีรษะ ถ้าฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง จะเจ็บป่วยง่ายเมื่อมีอายุมากขึ้น และอายุไม่ยืน

ธงชัย สารภูถ (2538) ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเองของชุมชนชาวเขา 6 เผ่า พบว่า แต่ละเผ่ามีความเชื่อการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดคล้ายกัน คือ หญิงหลังคลอดต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษในเรื่อง การบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่ดี ประกอบด้วยพืชสมุนไพร งดทำงานหนักพักผ่อนให้เพียงพอ

จตุพร วิศิษฐ์โชติอังกูร (2546) ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงชาวลีซุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนของการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงชาวลีซุโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรหญิงหลังคลอดชาวลีซุที่ผ่านการคลอดบุตรไม่เกิน 1 ปี อยู่ในพื้นที่บ้านกิดสามสิบ หมู่ที่ 6 ตำบลสบป่อง อำเภอปางมะผ้า

จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 42 คน รวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตแบบไม่มีส่วนรวม รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อบันทึกปรากฏการณ์ต่างๆ ผลการศึกษาพบว่าหญิงหลังคลอดมีการดูแลสุขภาพของตนเอง 3 ช่วงได้แก่ ช่วงก่อนคลอด ช่วงอยู่ไฟ และช่วงอยู่เดือน โดยเริ่มจากการเตรียมตัวก่อนคลอด การเตรียมสมุนไพรสำหรับใช้รับประทานและอบสมุนไพรในช่วงหลังคลอด หากมีอาการผิดปกติหลังคลอดจะใช้วิธีการรักษาเบื้องต้นด้วยตนเองและดูแลโดยญาติ เพื่อนบ้าน ถ้าหากอาการไม่ดีขึ้นจะไปปรึกษากับหมอสุมไพร บำบัดรักษาอาการโดยการประกอบพิธีกรรมผ่านหมอพิธีกรรม เช่น พิธีการเลี้ยงผีหรือการเรียกขวัญ เป็นต้น

ลาวัลย์ สมบูรณ์ และเทียมสร ทองสวัสดิ์ (2543) ศึกษาเรื่องการปฏิบัติดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดชาวเขาในพื้นที่ปฏิบัติงานโครงการหลวงจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายเรื่อง การปฏิบัติดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดชาวเขาในพื้นที่ปฏิบัติงานโครงการหลวงจังหวัดเชียงใหม่ ทำการศึกษาจากกลุ่มประชากรหญิงที่ผ่านการตั้งครรภ์ไม่เกิน 1 ปี จำนวน 42 ราย จาก 4 ชนเผ่า รวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า หญิงหลังคลอดทุกคนรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ แต่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน เพราะเลือกรับประทานอาหารตามความเชื่อของแต่ละชนเผ่า ส่วนใหญ่ไม่อาบน้ำในระยะ 7-12 วันแรกหลังคลอด ดื่มน้ำอุ่นน้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน ทุกเผ่ามีการอยู่เดือนและอยู่ไฟเป็นเวลา 1 เดือนหลังคลอด งดทำงานหนัก

สุธรรม นันทมงคลชัย เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป และปรียาพร มหาเทพ (2545) ศึกษาเรื่อง ประเพณี ความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของมารดาในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดน่าน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเพณี ความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด และการปฏิบัติตัวหลังคลอดของมารดาว่าเป็นอย่างไร เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ศึกษาจากกลุ่มประชากรหญิงหลังคลอดในโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย พบว่า หญิงหลังคลอดชาวเขาเผ่าม้งมีความเชื่อและการปฏิบัติตัวในเรื่องเกี่ยวกับการเตรียมตัวคลอด การปฏิบัติตัวหลังคลอดในเรื่องอาหาร การดูแลตัวเอง โดยมีผู้สูงอายุและสามีเป็นผู้ดูแล แม้ปัจจุบันหญิงชาวเขาส่วนใหญ่นิยมคลอดบุตรที่โรงพยาบาลก็ตาม เมื่อกลับมาอยู่บ้านหญิงหลังคลอดชาวเขาทุกคนจะปฏิบัติตามความเชื่อและประเพณีอย่างเคร่งครัด หญิงหลังคลอดจะยังไม่ให้อาบน้ำทันที ต้องรอประมาณ 2-3 วัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงถึงอาบน้ำ โดยให้อาบน้ำอุ่น

ศันสนีย์ อุดมอ่าง (2550) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดอาหารม้งเพื่อการท่องเที่ยวบ้านเข็กน้อย ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทและสืบค้นภูมิปัญญาในการทำอาหารของชุมชน การคัดสรรชุดอาหารม้งที่เหมาะสมสำหรับนักท่องเที่ยว พัฒนาการประกอบอาหาร

ที่ถูกสุขลักษณะ การส่งเสริมชุดอาหารบ้านเข็มน้อยให้ได้มาตรฐานของอาหารปลอดภัย และทำการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ในโปรแกรมการท่องเที่ยว วิธีดำเนินการวิจัยโดยการสัมภาษณ์ จัดประชุม อบรมเชิงปฏิบัติการ ผลจากการศึกษาพบว่า ชาวม้งรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ มีข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก นิยมข้าวเจ้าที่เป็นข้าวไร่ ข้าวเจ้าที่มีวิธีการผลิตที่เป็นภูมิปัญญาเฉพาะกลุ่ม ได้แก่ ข้าวใหม่ ชนิดของอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันมี 5 ประเภท ได้แก่ ต้ม ผัด น้ำพริก สมุนไพรกับเกลือ ลาบ รสชาติของอาหารส่วนใหญ่จัดเป็นรสธรรมชาติ นิยมปรุงรสด้วยเกลือเท่านั้น ไม่ชอบอาหารรสเผ็ดและเปรี้ยวมาก ใช้วิธีการปรุงอาหารง่ายๆ ได้แก่ การต้ม และการผัด ผักที่เป็นอาหารหลักของม้ง ได้แก่ ผักกาด มีการใช้สมุนไพรในการประกอบอาหาร ได้แก่ ต้มไก่สมุนไพร ใช้สมุนไพรถึง 13 ชนิด เพื่อแก้เจ็บในบำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อยและบำรุงเลือด การถนอมอาหาร ได้แก่ การตากแห้งและการหมักดอง อาหารถนอมที่สำคัญได้แก่ ไส้กรอกขิง เนื้อสัตว์หมักเกลือ และผักกาดดอง

Jaya Jambunathan (1995) ศึกษาเรื่องแนวทางการปฏิบัติตัวตามความเชื่อและวัฒนธรรมของหญิงหลังคลอดชาวม้ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตัวตามความเชื่อและวัฒนธรรมของหญิงหลังคลอดชาวม้ง ศึกษาในประชากรหญิงหลังคลอดชาวม้งจากภาคเหนือของรัฐ Wisconsin ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 52 คน เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกผ่านล่าม ผลการศึกษาพบว่า หญิงหลังคลอดชาวม้งทุกคนปฏิบัติตามความเชื่อและวัฒนธรรมของตนอย่างเคร่งครัดตามที่ผู้ใหญ่วัยซึ่งได้แก่มารดาของตนเองและมารดาของสามีบอก คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ จากไก่ ข้าวสวย ต้มน้ำอุ่นๆ เพื่อรักษาความอบอุ่นของร่างกาย ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงจากเนื้อวัว เนื้อควาย เพราะเชื่อว่าไขมันสูงจะไปขัดขวางการขับเลือดเสียออกจากร่างกาย และไม่รับประทานผักเพราะเชื่อว่าจะทำให้ไม่สบาย หญิงหลังคลอดชาวม้ง ทุกคนจะพักเพื่ออยู่เดือนเป็นระยะเวลา 1 เดือน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและกลับสู่ปกติ

Peter Kundstadter, Sally Lennington Kundstater, and Prasit Ritnetikul (1990) ศึกษาเรื่องม้งในประเทศไทย ใน 13 จังหวัดทางภาคเหนือของประเทศไทยที่มีชาวม้งอาศัยอยู่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของชาวม้งในประเทศไทย โดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจังหวัดละ 1 หมู่บ้าน จำนวน 13 หมู่บ้าน รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผลการศึกษาพบว่าชาวม้งมีธรรมเนียมประเพณีในการปกป้องดูแลสุขภาพของหญิงหลังคลอดและเด็กแรกเกิดซึ่งทำให้มีอัตราการตายของเด็กต่ำกว่ากลุ่มชาติพันธุ์อื่น ด้วยการพันด้ายสีขาวและสีแดงเป็นห่วงสวมคอเด็ก เชื่อว่าป้องกันอันตรายจากผีร้าย หญิงหลังคลอดใหม่จะดื่มนอนข้างกองไฟพร้อมกับลูกเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น อาหารของหญิงหลังคลอดคือ ต้มไก่ใส่พริกไทยดำป็น เชื่อว่าจะช่วยขับเลือดที่ค้างอยู่ใน

ร่างกาย ทำให้หมดลูกสะอาด ห้ามคนนอกครัวเรือนเข้ามาในบ้านเป็นเวลาหนึ่งเดือน หรือต้องถอดรองเท้าและวางของไว้นอกบ้าน คนนอกครัวเรือนจะรู้ได้จากไม้ไผ่สานที่เป็นสัญลักษณ์ติดไว้นอกบ้าน เมื่อทารกอายุครบ 3 วัน จะจัดพิธีเรียกขวัญและตั้งชื่อให้เด็ก



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved