

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive) เพื่อศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพและบริบททางสังคมวัฒนธรรมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจาง และศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจาง โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพประกอบกัน ข้อมูลเชิงปริมาณเป็นการศึกษาเชิงสำรวจ เพื่อหาลักษณะการกระจายของประชากรที่ศึกษา และข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นการศึกษาเพื่อหาความหมาย ความเชื่อด้านสุขภาพ และเงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจาง ในการนำเสนอผลการศึกษานี้จึงจำแนกออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นการนำเสนอผลการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นข้อมูลทางด้านประชากร และประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดของกลุ่มตัวอย่าง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และส่วนที่สองเป็นการนำเสนอผลการศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการจัดระบบ แยกประเภทข้อมูลเป็นหมวดหมู่ และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลที่ได้ ผลการศึกษาดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลนครราชสีมาชนครินทร์ และโรงพยาบาลสุโขทัย-ลก กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาทั้งสิ้น 79 คน ผลการศึกษานี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครราชสีมา ร้อยละ 97.5 อายุระหว่าง 20-35 ปี ร้อยละ 57.0 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 87.3 จบการศึกษาสูงสุดในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 29.1 รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 22.8 มีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยได้ดี ร้อยละ 75.9

กลุ่มตัวอย่างทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน ร้อยละ 45.6 ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพเสริม ร้อยละ 93.7 มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวระหว่าง 5,001-10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 44.3 รองลงมา มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 29.1 กลุ่มตัวอย่างมีความพอเพียงของรายได้ อยู่ในระดับเพียงพอ ร้อยละ 48.1 และมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 54.4 ดังแสดงตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n =79)	ร้อยละ
ภูมิลำเนาเดิม		
ในจังหวัดนครราชสีมา	77	97.5
ต่างจังหวัด (ปัตตานี)	2	2.5
อายุ (ปี)		
น้อยกว่า 20	23	29.1
20 - 35	45	57.0
มากกว่า 35 ปี	11	13.9
อายุต่ำสุด = 15 ปี		อายุสูงสุด = 43 ปี
ศาสนา		
พุทธ	10	12.7
อิสลาม	69	87.3
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	9	11.4
ประถมศึกษา	11	13.9
มัธยมศึกษาตอนต้น	18	22.8
ประถมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	23	29.1
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	3	3.8
ปริญญาตรี	15	19.0

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n =79)	ร้อยละ
ความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทย		
อ่านและเขียนได้ดี	60	76.0
อ่านและเขียนได้บ้าง	14	17.7
อ่านและเขียนไม่ได้เลย	5	6.3
อาชีพหลัก		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ (แม่บ้าน)	36	45.6
รับจ้าง	18	22.8
รับราชการ	6	7.6
ทำนา ทำไร่ ทำสวน	6	7.6
อื่นๆ	6	7.6
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	5	6.3
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	2	2.5
อาชีพเสริม		
ไม่ได้ประกอบอาชีพเสริม	74	93.7
รับจ้างทั่วไป	5	6.3
รายได้เฉลี่ย (บาทต่อเดือน)		
ไม่มีรายได้	4	5.1
ต่ำกว่า 5,000	23	29.1
5,001 – 10,000	35	44.3
10,001 – 15,000	8	10.1
15,001 – 20,000	9	11.4

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 79)	ร้อยละ
ความพอเพียงของรายได้		
เพียงพอ	38	48.1
มีเหลือเก็บ	25	31.6
ไม่เพียงพอ	16	20.3
ลักษณะครอบครัว		
ครอบครัวขยาย	43	54.4
ครอบครัวเดี่ยว	36	45.6

1.2 ข้อมูลการตั้งครรภ์และการคลอด

กลุ่มตัวอย่างตั้งครรภ์หลัง ร้อยละ 60.8 ฝากครรภ์ครั้งแรกอายุครรภ์ในไตรมาสที่ 2 ร้อยละ 77.2 อายุครรภ์ปัจจุบันส่วนใหญ่อยู่ระยะไตรมาสที่ 3 ร้อยละ 81.0 อายุครรภ์น้อยที่สุด 17 สัปดาห์ อายุครรภ์มากที่สุด 41 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมารับบริการฝากครรภ์มากกว่า 4 ครั้ง ร้อยละ 55.7 ได้รับการสอนสุขศึกษาระหว่างตั้งครรภ์จากเจ้าหน้าที่อย่างน้อย 1 ครั้ง ร้อยละ 79.7 เคยได้รับการตรวจพยาธิในระหว่างตั้งครรภ์ จำนวน 34 คน คิดเป็น ร้อยละ 43.0 ส่วนใหญ่มีผลการตรวจพยาธิปกติ ร้อยละ 85.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 87.3 และมีอาการแพ้ท้องระดับปานกลางสามารถรับประทานอาหารได้เล็กน้อย ร้อยละ 43.0

สำหรับประวัติการคลอดที่ผ่านมา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครรภ์หลังส่วนใหญ่ไม่เคยมีประวัติการแท้งบุตร ร้อยละ 85.4 ประวัติการคลอดก่อนกำหนด ร้อยละ 91.7 และไม่เคยให้กำเนิดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ร้อยละ 89.6 ดังแสดงตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลการตั้งครรภ์และการคลอด

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n=79)	ร้อยละ
ลำดับที่ของการตั้งครรภ์		
ครรภ์แรก	31	39.2
ครรภ์หลัง	48	60.8
อายุครรภ์ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรก		
ไตรมาสที่ 1	11	13.9
ไตรมาสที่ 2	61	77.2
ไตรมาสที่ 3	7	8.9
อายุครรภ์ต่ำสุด 6 สัปดาห์		อายุครรภ์สูงสุด 33 สัปดาห์
อายุครรภ์เฉลี่ย 17 สัปดาห์		ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.4
อายุครรภ์ปัจจุบัน		
ไตรมาสที่ 2	15	19.0
ไตรมาสที่ 3	64	81.0
อายุครรภ์ต่ำสุด 17 สัปดาห์		อายุครรภ์สูงสุด 41 สัปดาห์
อายุครรภ์เฉลี่ย 31 สัปดาห์		ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.7
จำนวนครั้งของการฝากครรภ์		
น้อยกว่า 4 ครั้ง	35	44.3
เท่ากับหรือมากกว่า 4 ครั้ง	44	55.7
จำนวนครั้งต่ำสุด 1 ครั้ง		จำนวนครั้งสูงสุด 14 ครั้ง
จำนวนครั้งเฉลี่ย 5.16 ครั้ง		ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.66

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลการตั้งครุภัณฑ์และการคลอด (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n=79)	ร้อยละ
จำนวนครั้งที่ได้รับการสอนสุขศึกษา		
1 ครั้ง	63	79.7
2 ครั้ง	10	12.7
3 ครั้ง	6	7.6
การตรวจพยาธิ		
ไม่เคย	45	57.0
เคย	34	43.0
ผลการตรวจพยาธิ	(n=34)	
ไม่เป็น	29	85.3
ไม่ทราบ	5	14.7
โรคประจำตัว		
ไม่มี	69	87.3
โรคความดันโลหิตสูง	2	2.5
โรคไวรัสตับอักเสบบี	1	1.3
โรคอื่นๆ	7	8.9

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลการตั้งครรภ์และการคลอด (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n=79)	ร้อยละ
การแพ้ท้อง		
แพ้มากรับประทานอาหารไม่ได้เลย	12	15.2
แพ้ปานกลางรับประทานอาหารได้เล็กน้อย	36	45.6
ไม่แพ้	31	39.2
ประวัติการแท้งบุตร	(n=48)	
ไม่เคย	41	85.4
เคย	7	14.6
ประวัติคลอดก่อนกำหนด		
ไม่เคย	44	91.7
เคย	4	8.3
คลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม		
ไม่เคย	43	89.6
เคย	5	10.4

1.3 ระดับความเข้มข้นของเลือดและประวัติการเป็นโลหิตจาง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทุกคนมีระดับความเข้มข้นของเลือดครั้งแรกน้อยกว่า 33% ค่าต่ำสุด 26.0% ค่าสูงสุด 32.9% มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 43 คน จากการตรวจค่าความเข้มข้นของเลือดครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ 32 สัปดาห์ พบว่ามีระดับความเข้มข้นของเลือดมากกว่า 33% ร้อยละ 53.5 ค่าต่ำสุด 25.4% ค่าสูงสุด 41.0% ค่าเฉลี่ย 33.41% และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครรภ์หลัง จำนวน 48 คน เคยมีภาวะโลหิตจางในการตั้งครรภ์ที่ผ่านมา ร้อยละ 47.9 ส่วนใหญ่เคยมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจำนวน 1 ครั้ง ร้อยละ 78.3 จำนวน จำนวนครั้งสูงสุด 7 ครั้ง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเข้มข้นของเลือดและประวัติการเป็นโลหิตจาง

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 79)	ร้อยละ
ระดับความเข้มข้นของเลือดครั้งที่ 1		
น้อยกว่า 33%	79	100
ค่าต่ำสุด 26.20%	ค่าสูงสุด 32.90%	
ค่าเฉลี่ย 31.14%	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.47	
จำนวนที่ได้รับการตรวจเลือดครั้งที่ 2		
ได้รับการตรวจ	43	54.4
ไม่ได้รับการตรวจ	36	45.6
ระดับความเข้มข้นของเลือดครั้งที่ 2		
น้อยกว่า 33%	20	46.5
มากกว่า 33%	23	53.5
ค่าต่ำสุด 25.40%	ค่าสูงสุด 41.00%	
ค่าเฉลี่ย 33.41%	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.58	

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเข้มข้นของเลือดและประวัติการเป็นโลหิตจาง (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n=79)	ร้อยละ
ประวัติภาวะโลหิตจางในครรภ์ที่ผ่านมา	(n=48)	
ไม่เคย	25	52.1
เคย	23	47.9
จำนวนของการมีภาวะโลหิตจางในครรภ์ที่ผ่านมา	(n=23)	
1 ครั้ง	18	78.3
มากกว่า 1 ครั้ง	5	21.7
จำนวนครั้งต่ำสุด 1 ครั้ง	จำนวนครั้งสูงสุด 7 ครั้ง	
จำนวนครั้งเฉลี่ย 1.43	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.27	

1.4 พฤติกรรมการดูแลตนเอง

กลุ่มตัวอย่างมีการพักผ่อนทั้งกลางวันและกลางคืนเฉลี่ยวันละ 9-12 ชั่วโมง ร้อยละ 70.9 ทุกคนได้รับยาเสริมธาตุเหล็กมารับประทานที่บ้านเมื่อไปรับบริการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่างรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กทุกวันตามที่แพทย์สั่ง ร้อยละ 79.7 ขณะตั้งครรภ์กลุ่มตัวอย่างจะงดดื่มชาและกาแฟ ร้อยละ 53.2 รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ทุกวันในปริมาณเท่าเดิม ร้อยละ 54.9 และร้อยละ 31.9 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการดื่มนมในระหว่างตั้งครรภ์ ร้อยละ 93.7 และดื่มเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 55.7 ดังแสดงตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการดูแลตนเอง

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n=79)	ร้อยละ
การพักผ่อน		
วันละ 7-8 ชั่วโมง	18	22.8
วันละ 9-12 ชั่วโมง	56	70.9
มากกว่า 12 ชั่วโมง	5	6.3
ค่าต่ำสุด 7 ชั่วโมง	ค่าสูงสุด 14 ชั่วโมง	
ค่าเฉลี่ย 9.8	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.54	
การได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็ก		
ได้รับ	79	100
การรับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็ก		
รับประทานทุกวัน	63	79.7
รับประทานบางวัน	15	19.0
ไม่รับประทานเลย	1	1.3
การดื่มชา กาแฟ		
ไม่ดื่ม	42	53.2
ดื่ม	37	46.8
ความถี่ในการดื่มชา กาแฟ	(n=37)	
ดื่มนานๆ ครั้ง	33	89.2
ดื่มทุกวัน	4	10.8
ดื่มต่ำสุดสัปดาห์ละ 2 แก้ว	ดื่มสูงสุดวันละ 2 แก้ว	

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการดูแลตนเอง (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n =79)	ร้อยละ
การรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์		
รับประทานทุกวันในปริมาณเพิ่มขึ้น	15	19.0
รับประทานทุกวันในปริมาณเท่าเดิม	43	54.4
รับประทานบางวันในปริมาณเพิ่มขึ้น	1	1.3
รับประทานบางวันในปริมาณเท่าเดิม	20	25.3
การรับประทานผักและผลไม้		
รับประทานทุกวันในปริมาณเพิ่มขึ้น	24	30.4
รับประทานทุกวันในปริมาณเท่าเดิม	25	31.6
รับประทานบางวันในปริมาณเพิ่มขึ้น	7	8.9
รับประทานบางวันในปริมาณเท่าเดิม	23	29.1
การดื่มนม		
ไม่ดื่ม	5	6.3
ดื่ม	74	93.7
ความถี่ในการดื่มนม		
ดื่มนานๆ ครั้ง	30	40.5
ดื่มทุกวัน	44	59.5
ดื่มน้ำสุดส์ปาด้าห้ละ 1 แก้ว		ดื่มน้ำสูงสุดวันละ 3 แก้ว

ส่วนที่ 2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

จากการรวบรวมข้อมูลด้านความเชื่อด้านเกี่ยวกับการเจ็บป่วย การให้ความหมาย และการเยียวยารักษาของหญิงตั้งครรภ์ต่อภาวะโลหิตจาง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต การนำเสนอข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้ศึกษาจะขอนำเสนอรายละเอียดของบริบทของพื้นที่ศึกษา เพื่อให้เข้าใจถึงสังคมวัฒนธรรมของพื้นที่ บริบทของผู้ถูกศึกษาเพื่ออธิบายปรากฏการณ์การเจ็บป่วยของผู้ถูกศึกษาแต่ละคน และความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับภาวะโลหิตจางของหญิงตั้งครรภ์ตามลำดับดังนี้

1. บริบทของพื้นที่ศึกษา

1.1 ประวัติของพื้นที่ศึกษา

นราธิวาส เดิมเป็นเพียงหัวเมืองชายแดนภาคใต้ หนึ่งในแปดหัวเมือง ได้แก่ ปัตตานี หนองจิก สายบุรี ยะหริ่ง ระแงะ รามัน ยะลา ในขณะที่นราธิวาสมีสภาพเป็นเพียงหมู่บ้านแห่งหนึ่งชื่อว่า “มะนาลอ” เพราะตั้งอยู่ริมแม่น้ำบางนราใกล้กับทะเล มีการปกครองขึ้นกับสายบุรี ครั้นต่อมาถูกโอนมาขึ้นกับเมืองระแงะ พ.ศ. 2449 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้รวมหัวเมืองทั้งหมดเป็นมณฑลเทศาภิบาล เรียกว่า มณฑลปัตตานี ในช่วงเวลานั้นทางราชการได้ย้ายศาลาว่าการจากเมืองสายบุรี มาตั้งอยู่ที่บ้านมะนาลอ ด้วยเหตุที่ว่าบริเวณที่ตั้งของบ้านบางนรานั้นได้เจริญเป็นชุมชนใหญ่ มีการค้าทั้งทางบกและทางทะเล คึกคักกว่าเมืองสายบุรี ดังนั้น จึงได้ลดฐานะเมืองระแงะและเมืองสายบุรีลงมาขึ้นกับเมืองมะนาลอแทน จนกระทั่งปี พ.ศ. 2458 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงเปลี่ยนชื่อเมืองมะนาลอ เป็น “นราธิวาส แปลว่า ที่อยู่ของคนดี” ปัจจุบันเป็นจังหวัดหนึ่งในห้าจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่อยู่ในโครงการสามเหลี่ยมเศรษฐกิจ มีศูนย์กลางทางเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวเมืองชายแดนอยู่ที่อำเภอสุไหงโก-ลก ที่ชาวมาเลเซียและชาวสิงคโปร์มาเที่ยวพักผ่อนและซื้อสินค้ารวมทั้งเป็นพื้นที่ที่มีการถ่ายเทวัฒนธรรมรวมทั้งสินค้านำเข้า ส่งออกซึ่งกันและกัน

1.2 ลักษณะทางภูมิศาสตร์

จังหวัดนราธิวาส เป็นจังหวัดชายแดนตั้งอยู่บนชายฝั่งทะเลด้านตะวันออกของแหลมมลายู ห่างจากกรุงเทพมหานคร 1,149 กิโลเมตร มีพื้นที่ทั้งหมด 4,475.43 ตารางกิโลเมตร หรือ 2,797,143.75 ไร่ โดยมีพื้นที่ 2 ใน 3 ของพื้นที่ทั้งหมด เป็นป่าไม้และภูเขา มีภูเขาหนาแน่นแถบทิศตะวันตกเฉียงใต้จดเทือกเขาสันกาลาคีรีซึ่งเป็นแนวกั้นพรมแดนไทย-มาเลเซีย ลักษณะของพื้นที่มีความลาดเอียงจากทิศตะวันตกไปสู่ทิศตะวันออก พื้นที่ราบส่วนใหญ่อยู่ติดกับบริเวณ

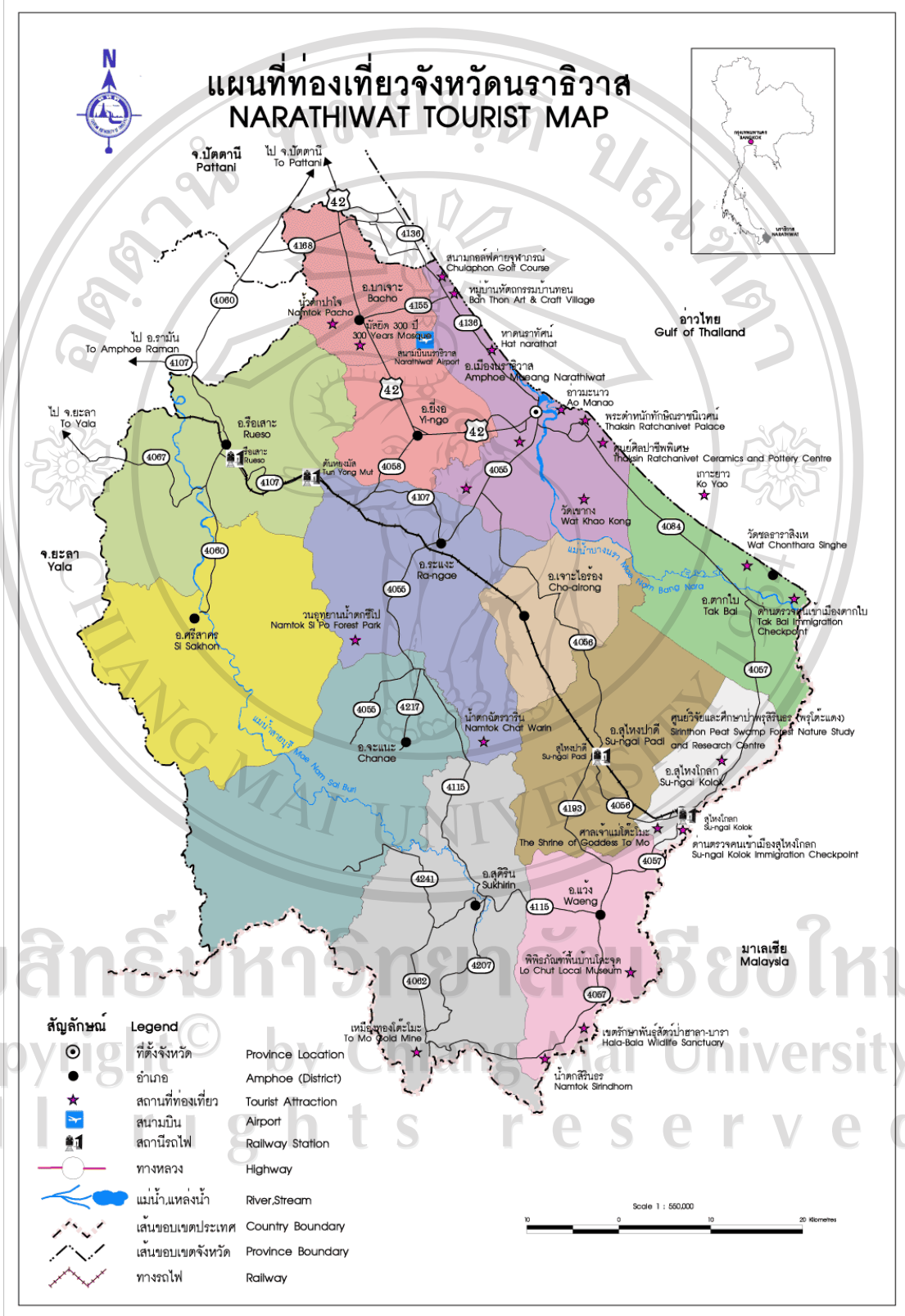
อ่าวไทยและที่ราบลุ่มแม่น้ำ 4 สาย แม่น้ำสายบุรี แม่น้ำบางนรา แม่น้ำตากใบ และแม่น้ำบางนรา และมีป่าพรุอีกประมาณ 361,860 ไร่ มีอาณาเขตทางทิศเหนือติดต่อกับอ่าวไทยและจังหวัดปัตตานี ในเขตอำเภอไม้แก่น และอำเภอสายบุรี ทิศตะวันตกจดจังหวัดยะลาในเขตอำเภอบันนังสตา ทิศตะวันออกจดอ่าวไทยและรัฐกลันตันประเทศมาเลเซีย และทิศใต้จรดรัฐกลันตันของประเทศมาเลเซีย

สภาพภูมิอากาศของจังหวัดนราธิวาสมีเป็นแบบร้อนชื้น มีเพียง 2 ฤดู คือ ฤดูร้อน อยู่ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน ซึ่งได้รับอิทธิพลจากลมตะวันออกเฉียงใต้ เป็นลมร้อนที่พัดมาจากทะเลจีนใต้ ทำให้อากาศทั่วไปร้อนและชื้น และฤดูฝน ที่แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่รับลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ซึ่งพัดเอาความชื้นจากทะเลอันดามันและมหาสมุทรอินเดียเข้ามา ทำให้มีฝนตกชุกในเดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคม อีกช่วงจะรับมรสุมลมตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งพัดเอาความชื้นจากอ่าวไทยเข้ามา ทำให้มีฝนตกชุกอีกในเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมกราคม ช่วงที่ฝนตกมากที่สุด คือ ช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนธันวาคม

1.3 ลักษณะการเมืองการปกครอง

จังหวัดนราธิวาส แบ่งการปกครองท้องถิ่นที่เป็น 13 อำเภอ 77 ตำบล 593 หมู่บ้าน ซึ่งประกอบด้วย อำเภอเมืองนราธิวาส ระแงะ สุไหงโก-ลก แวง สุคีริน ศรีสาคร รือเสาะ บาเจาะ ตากใบ ยี่งอ สุไหงปาดี เจาะไอร้อง และอำเภอ จะแนะ โดยจัดการปกครองท้องถิ่น เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้ รูปแบบองค์การบริหารส่วนจังหวัด จำนวน 1 แห่ง รูปแบบเทศบาล มีจำนวน 14 เทศบาล โดยแยกเป็นเทศบาลเมือง 3 แห่ง และเทศบาลตำบล 11 แห่ง และรูปแบบองค์การบริหารส่วนตำบล มีทั้งหมด 74 แห่ง

ภาพที่ 1 แสดงแผนที่จังหวัดนราธิวาส



1.4 ประชากร ศาสนา และภาษา

จังหวัดนราธิวาส มีประชากร จำนวน 711,517 คน จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 352,404 คน เพศหญิง จำนวน 359,133 คน ประชากรส่วนใหญ่ นับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 82 ศาสนาพุทธ ร้อยละ 17 นับถือศาสนาคริสต์และศาสนาอื่นๆ อีกร้อยละ 1 ประชากรใช้ภาษาไทย และภาษาท้องถิ่น ซึ่งเรียกว่า “ภาษามลายูพื้นที่” ชาวไทยมุสลิมจะใช้ภาษามลายูในชีวิตประจำวัน ภาษามลายูท้องถิ่นมีลักษณะคล้ายคลึงกับภาษามลายูในประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย และบรูไน นอกจากนี้ภาษามลายูพื้นที่แล้ว ภาษาพูดในชีวิตประจำวันของชาวไทยที่เป็นพุทธศาสนิกชนใช้ภาษาพูดที่หลากหลาย เพราะมีประชากรหลายกลุ่มมาตั้งถิ่นฐานในจังหวัดนราธิวาส ที่มาจากภาคกลาง และจากจังหวัดอื่น ในภาคใต้ จึงมีสำเนียงพูดหลายสำเนียง เช่น สำเนียงภาษาไทยใต้ตอนบน ภาษาไทยใต้ตอนล่าง และยังมีภาษาพูดและสำเนียงที่แปลกไปจากภาษาไทยภาคใต้ในจังหวัดอื่นๆ มากเป็นพิเศษ คือ สำเนียงภาษาเจ๊ะเห มีพูดกันมานานและมีอยู่ในกลุ่มไทยพุทธดั้งเดิมของจังหวัดนราธิวาส เป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่นของอำเภอตากใบ

ปัจจุบันผู้ที่พูดภาษามลายูก็สามารถพูดภาษาไทยได้เป็นส่วนใหญ่ เพราะมีการศึกษาสูงขึ้นตามความเจริญของท้องถิ่นและตามความจำเป็นที่ต้องประกอบอาชีพที่สัมพันธ์กัน สำหรับชาวไทยที่พูดภาษาไทยก็สามารถพูดภาษามลายูได้ ซึ่งเป็นวิวัฒนาการด้านวัฒนธรรมในปัจจุบัน

1.5 เศรษฐกิจและสังคม

จากสภาพทางภูมิศาสตร์ที่มีความหลากหลายทั้งป่าไม้ ภูเขาและทะเล ประชากรในจังหวัดนราธิวาสส่วนใหญ่จึงมีอาชีพหลัก คือ อาชีพเกษตรกรรม เช่น การทำสวนยางพารา สวนผลไม้ และการทำนา ส่วนประชากรที่อาศัยอยู่ริมฝั่งทะเลด้านตะวันออกซึ่งมีอยู่เป็นแนวยาวจะประกอบอาชีพการประมง การประกอบอาชีพแรงงานรับจ้างมีน้อย เพราะมีความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติที่เอื้ออำนวย และการเลี้ยงสัตว์

รูปแบบทางสังคม พบว่า ชุมชนที่พูดภาษามลายูและนับถือศาสนาอิสลาม มักตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นกลุ่มไม่ปะปนกับชุมชนที่นับถือศาสนาอื่น อยู่กันเป็นหมู่บ้านประกอบอาชีพด้วยกันในชุมชนเดียวกัน มีส่วนน้อยที่อยู่ปะปนกันแต่ต่างคนต่างอยู่ ถ้าจำเป็นต้องอยู่ปะปนกันบ้าง การนับถือศาสนาต่างคนต่างก็ปฏิบัติศาสนกิจของตนไป ไม่เบียดเบียนมีอยู่ข้างที่ไม่ลงรอยกันในเรื่องศาสนาแต่เป็นเรื่องเล็กน้อย รูปแบบของชุมชนมักถือศาสนสถานเป็นจุดศูนย์กลาง เช่น วัด มัสยิดหรือสุเหร่า และโบสถ์

1.6 ประเพณีและวัฒนธรรม

ประเพณีของชาวจังหวัดนครราชสีมาส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาที่ตนนับถือ โดยชาวไทยพุทธในจังหวัดนครราชสีมาประเพณีเช่นเดียวกับชาวไทยพุทธในจังหวัดอื่นๆ ในภาคใต้ของไทย เช่น ประเพณีชิงเปรต เป็นประเพณีในเทศกาลวันสารท เดือนสิบ จัดทำในวัดทุกวัดในวันแรม 14 หรือ 15 ค่ำ เดือนสิบ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้เปรตชน (บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว) ประเพณีบังกุลบัว คือ การทำบุญรำลึกถึงญาติที่ล่วงลับไปแล้ว และนำกระดูกมาบรรจุไว้ในบัว (ที่บรรจุอัฐิ) ประเพณีลาซัง เป็นประเพณีของชาวไทยพุทธแถวอำเภอตากใบเรียกว่า ลัมซัง เกิดจากความเชื่อที่นำเรื่องแม่โพสพ โดยเชื่อว่าถ้าทำพิธีนี้แล้วจะทำให้ข้าวในนาปีต่อไปงอกงาม ให้ผลผลิตสูง ประเพณีลากพระหรือชักพระ ซึ่งจะทำพิธีหลังวันออกพรรษาหนึ่งวัน ประเพณีกินวาน หมายถึงการไ้วานให้เพื่อนบ้านมาช่วยลงแรงทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยไม่คิดค่าแรง หรือที่ภาคกลางเรียกว่า ลงแขก ส่วนใหญ่จะเป็นการวานสำหรับการทำนา ทำไร่ หามเรือ ลากเรือ เคลื่อนย้ายบ้าน ฯลฯ ประเพณีการบวชพระ ซึ่งถือเป็นงานบุญที่สำคัญ ในชนบทจะมีการจัดพิธีใหญ่โต มีการเลี้ยง มีมรสพ และการแสดงต่างๆ มากมาย บางแห่งให้นาคลงบนหลังช้างก็มี เป็นงานแสดงถึงความยิ่งใหญ่ของเจ้าภาพ

สำหรับประเพณีของชาวมุสลิม ที่นับถือศาสนาอิสลาม มีสภาพความเป็นอยู่ วิถีชีวิต สังคม ประเพณีและวัฒนธรรมต่างๆ ตามหลักศาสนาอิสลาม มีลักษณะเฉพาะท้องถิ่น ซึ่งมีความยึดมั่นในหลักคำสอนของ ศาสนาอย่างเคร่งครัด ซึ่งประเพณีที่ยังคงสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ ประเพณีการเกิด ในอดีตเมื่อเริ่มตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ก็จะไปฝากท้องกับหมอดำแย โดยจัดเครื่องบูชาหมอ ได้แก่ หมาก พลุ ยาเส้น และเงินตามสะดวก เมื่อถึงกำหนดคลอด ญาติหรือสามีของหญิงตั้งครรภ์ก็จะไปตามหมอดำแยมาช่วยทำคลอดที่บ้าน ซึ่งผู้คลอดจะต้องเตรียมเครื่องบูชา อีกจำนวนหนึ่ง เมื่อทารกคลอดออกมาแล้ว หมอดำแยก็จะทำความสะอาดตัวเด็ก ผูกและตัดสายสะดือแล้วนำไปไว้ในถาดใหญ่ที่มีผ้าปูรองรับ หลังจากนั้นก็จะทำความสะอาดผู้เป็นแม่แล้วนวดทุกส่วนของร่างกายเพื่อให้เลือดลมเดินสะดวก สำหรับทารกเมื่อทำความสะอาดเสร็จแล้ว ผู้เป็นพ่อหรือผู้มีความรู้ทางศาสนาจะทำพิธีอาซานหรือบัง (พูดกรอกที่หูขวา) และอิกอมัต (พูดกรอกที่หูซ้าย) แก่เด็ก เพื่อให้ ซึ่งหมอดำแยก็จะดูแลตั้งแต่คลอดไปจนกระทั่งหลังคลอด ทั้งมารดาและทารก ในปัจจุบันหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะไปฝากท้องและคลอดที่สถานพยาบาล แต่ก็ยังมีการพิธีอาซานให้ทารกทั้งนี้เพื่อให้สัมผัสแรกแห่งการได้ยินของเด็กได้รับรู้ถึงความยิ่งใหญ่ของอัลลอฮ์ อีกทั้งเป็นการขับไล่มารร้ายที่ชอบมาก่อกวนเด็กให้หนีห่างออกไป นอกจากนี้ยังมีพิธีรับขวัญบุตร (อาทีกะฮ หรือพิธีเชือดสัตว์) ตามหลักศาสนาอิสลาม ประเพณีแต่งงาน (นิกะฮ) ประเพณีมาแกแด (กินน้ำชา) คือการกินเลี้ยงในงานหาเงินสร้างมัสยิด โรงเรียนหรือขอความช่วยเหลืออื่นๆ ที่

จำเป็นต้องใช้เงินเป็นจำนวนมาก ประเพณีมาโชะยวี่ (การเข้าสู่หนัด) การขลิบอวัยวะเพศชายที่
ต้องปฏิบัติทุกคนเมื่ออายุเข้าเกณฑ์ที่กำหนด คืออายุประมาณ 9 ปี และพิธีอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลัก
ศาสนาอิสลาม

ในเรื่องประเพณีเกี่ยวกับการการเกิดในวัฒนธรรมของไทยพุทธและไทยมุสลิมใน
จังหวัดนราธิวาส ซึ่งการเกิดเป็นประเพณีหนึ่งในวัฒนธรรมของชาวภาคใต้ ได้ยึดถือและปฏิบัติกัน
มาเป็นเวลาช้านาน ซึ่งในแต่ละพื้นที่และแต่ละศาสนาต่างก็มีความเชื่อหรือพิธีกรรมที่แตกต่างกัน
ไป แต่ส่วนใหญ่พบว่า มีลักษณะเดียวกันในเรื่องการป้องกันอันตรายของหญิงตั้งครรภ์และทารก
ในครรภ์ทั้งสิ้น

1.7 ข้อมูลด้านสุขภาพและการสาธารณสุข

จังหวัดนราธิวาสมีสถานบริการสาธารณสุขหลายแห่ง ระดับโรงพยาบาล ทั้งสิ้น
12 แห่ง แยกเป็นโรงพยาบาลทั่วไป 2 แห่ง ตั้งอยู่ในอำเภอเมืองและอำเภอสุไหงโก-ลก และ
โรงพยาบาลชุมชนรวม 10 แห่ง เป็นโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียง จำนวน 8 แห่ง และขนาด 60
เตียง จำนวน 2 แห่ง ซึ่งตั้งอยู่ในทุกอำเภอ และมีโรงพยาบาลเปิดใหม่ที่กำลังดำเนินการสร้างเพิ่มอีก
1 แห่ง คือ อำเภอช้างอ นอกจากนี้มีสถานอนามัยจำนวน 110 แห่ง ครอบคลุมทุกพื้นที่ในจังหวัด
นราธิวาส สถานะทางสุขภาพและเจ็บป่วยของประชาชน พบว่า จังหวัดนราธิวาสมีปัญหาเกี่ยวกับ
โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญหลายโรคที่พื้นที่อื่นได้ไม่มี ได้แก่ โรคเรื้อน โรคเท้าช้าง โรคมาลเรีย
สำหรับโรคและการเจ็บป่วยอื่นๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับจังหวัดอื่นๆ ในปะเทศไทย เมื่อเกิดการ
เจ็บป่วยประชาชนก็จะแสวงหาการรักษาทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์พื้นบ้านทั้งนี้
ขึ้นอยู่กับความเจ็บป่วยและความเชื่อด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล เช่น อุบัติเหตุเกี่ยวกับกระดูกหัก
กระดูกแตก ข้อเคล็ด ประชาชนส่วนใหญ่ทั้งชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมก็จะไปรับการรักษาที่
บ้านไต่ะนอ ซึ่งอยู่ห่างจากตัวอำเภอเมืองนราธิวาสไม่ถึง 30 กิโลเมตร เพราะที่นั่นมีหมอพื้นบ้านที่มี
ความสามารถมากในการรักษาโรคเกี่ยวกับกระดูก เป็นที่รู้จักของประชาชนทั้งในและนอกพื้นที่ ให้
การรักษามาเป็นเวลายาวนานมาก และมีชื่อเสียงมากคนหนึ่งในการรักษาโรค นอกจากนี้ก็มีหมอ
พื้นบ้านที่รักษาโรคอื่นๆ เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต แต่การรักษาโรคเหล่านี้อาจจะหายหรือไม่หายก็
ขึ้นอยู่กับความเจ็บป่วยของแต่ละคน สำหรับหมอพื้นบ้านที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่มากยังคงมี
บทบาทมากในจังหวัดนราธิวาส คือ หมอตำแย หรือ ผดุงครรภ์โบราณ ซึ่งให้การดูแลรักษาโรคที่
เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด ในกรณีที่มีการเจ็บป่วยอื่นๆ ประชาชนก็อาจจะรับการรักษาที่
โรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน แต่ในเรื่องแบบแผนการรักษาสุขภาพ

ประชาชนก็จะมีการแสวงหาบริการการแพทย์พหุลักษณะทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อของผู้ป่วยและการเจ็บป่วยของแต่ละบุคคล

ข้อมูลด้านอนามัยแม่และเด็กในจังหวัดนครราชสีมา มีอัตราเกิดสูงเมื่อเทียบกับจังหวัดอื่นๆ ใน 3 สามจังหวัดชายแดน มีปัญหาในเรื่องของอัตราการตายและทารกตาย สูงกว่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดมาตลอด โดยเฉพาะอัตราการตาย ในแต่ละปีจะมีมารดาตายประมาณ 3-5 คน ซึ่งเมื่อเทียบกับจำนวนในอดีตอาจจะเห็นว่าน้อยกว่าในอดีตแต่ก็คงพบปัญหาดังกล่าวทุกปี ถึงแม้ว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าวก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาให้ลดลงหรือหมดไปได้ ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับมารดาและทารกในจังหวัดนครราชสีมา ได้แก่ ปัญหาการตายและทารกตาย ปัญหาทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย ทารกตายปริกำเนิด ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก เป็นต้น ซึ่งสำนักงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินการปรับปรุงระบบบริการให้เข้ากับบริบทพื้นที่ เช่น การอนุญาตให้ญาติหรือสามีเข้าไปเฝ้าในห้องคลอด การจัดเตรียมสถานที่ทำพิธีห่มศพในบริเวณห้องคลอด จัดทำโครงการดูงานห้องคลอดให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่ใกล้คลอด และโครงการอื่นๆ อีกมากมาย ปัญหาบางอย่างก็ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี แต่บางเรื่องก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ทั้งนี้อาจขึ้นอยู่กับประเพณี ความเชื่อของแต่ละบุคคล และแต่ละชุมชน ประชาชนในจังหวัดนครราชสีมาโดยส่วนใหญ่ ก็ยังให้ความสำคัญกับการตัดสินใจของผู้อาวุโสหรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือในครอบครัว เรื่องการดูแลสุขภาพของมารดาและทารกในระหว่างตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด โดยเฉพาะชาวไทยมุสลิมบางกลุ่มยังคงให้ความสำคัญและความไว้วางใจให้หมอด่าแยดูแล ร่วมกับการรับบริการฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้วย แต่ก็ไม่มากเหมือนในอดีต ในปัจจุบันหมอด่าแยได้ลดบทบาทจากผู้ทำคลอดในอดีตมาเป็นผู้ดูแลให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และดูแลหลังคลอด เช่น การคัดท้องหรือการแต่งท้องเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดเมื่อย อึดอัดไม่สบายท้อง ได้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขสบายมากขึ้น การนวดก่อนเข้า หรือการประคบร้อนด้วยก้อนหิน เพื่อช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นวดหลังคลอด เพื่อกระตุ้นการหมุนเวียนของเลือดและน้ำนมช่วยให้น้ำคาวปลาไหลดีและมีน้ำนมไหลมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่ประกอบพิธีกรรมให้กับหญิงตั้งครรภ์ ทารกหลังคลอด เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ปลอดภัยและเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ได้แก่ พิธีแนง หรือพิธีทาลายอาถรรพ์ ซึ่งเป็นพิธีกรรมที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน ในบางพื้นที่ เช่น ในเขตชนบท จะมีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดหรือจัดทำพิธีกรรมด้วยความสมบูรณ์แบบ ส่วนในเขตเมืองพิธีกรรมก็ลดน้อยลงไปตามกาลเวลา โดยพิธีกรรมนี้จะกระทำเฉพาะหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ครบ 7 เดือน พิธีแนงในปัจจุบันได้เลือนหายไปบ้างแล้ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อของแต่ละคน เพราะเชื่อว่า จะทำให้คลอดง่ายและเป็นสิริมงคลแก่ทารก สำหรับพิธีกรรม

อื่นๆ ส่วนใหญ่จะเป็นพิธีกรรมที่ยังคงอยู่และปฏิบัติสืบทอดกันมาถึงปัจจุบันก็จะเป็นพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาเป็นสำคัญ เช่น การทำการอาถรรพ์ การเปิดปากทารกหรือประเพณีการเกิดต่างๆ ที่เป็นบทบัญญัติของศาสนาอิสลามที่มุสลิมทุกคนจะต้องถือปฏิบัติ การทำพิธีกรรมดังกล่าวก็จะเน้นในเรื่องของการเชิญผู้รู้ทางศาสนา (โต๊ะครู) หรืออิหม่ามมาอ่านบทดุอาห์ (สวดขอพรจากพระเจ้า) เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ทารก และมีการทำบุญเลี้ยงอาหารด้วย ทั้งนี้ข้อปฏิบัติทุกอย่างก็จะมีบัญญัติอยู่ในพระคัมภีร์อัลกุรอานทั้งหมด ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร และเวลาใด

ในอดีตผดุงครรภ์โบราณมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพมารดาและทารก เริ่มตั้งแต่การฝากครรภ์ การทำพิธีกรรมต่างๆ การทำคลอด การดูแลสุขภาพของมารดาและทารกหลังคลอด ซึ่งล้วนเป็นหน้าที่ของผดุงครรภ์โบราณทั้งสิ้น นอกจากนี้เมื่อมีปัญหาการเจ็บป่วยของทารก เช่น มีไข้ เป็นผดผื่น ก็มักจะพึ่งพาการรักษาจากผดุงครรภ์โบราณ เป็นส่วนใหญ่ แต่ปัจจุบันบทบาทของผดุงครรภ์โบราณและเริ่มน้อยลงและปรับเปลี่ยนไปตามความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ความเชื่อ และความเป็นสังคมเมือง โดยส่วนใหญ่ก็จะทำหน้าที่ในการดูแลครรภ์ในระยะตั้งครรภ์เล็กน้อย เช่น การคำนวณอายุครรภ์ การทำพิธีกรรม การนวดเพื่อคลายความอึดอัด และในระยะหลังคลอดจะเน้นในเรื่องการนวดคลายเส้น นวดกระตุ้นน้ำนม เป็นต้น

2. บริบทของผู้ถูกศึกษา

กลุ่มผู้ถูกศึกษาในครั้งนี้เป็นหญิงตั้งครรภ์ จำนวน 7 ราย ซึ่งแยกออกเป็น 2 กลุ่มคือ ตั้งครรภ์แรก จำนวน 3 ราย ซึ่งไม่เคยมีประวัติของการมีภาวะโลหิตจาง และกลุ่มตั้งครรภ์หลัง จำนวน 4 ราย ซึ่งเคยมีประวัติการมีภาวะโลหิตจางในครรภ์นี้และครรภ์ที่ผ่านมา กลุ่มหญิงตั้งครรภ์แรก เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางครั้งแรกในครรภ์นี้ ทุกคนไม่เคยมีประวัติการแท้งบุตร กลุ่มผู้ถูกศึกษาจำนวน 3 ราย และผดุงครรภ์โบราณจำนวน 1 ราย จำนวนทั้งสิ้น 8 ราย ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครราชสีมา อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเมืองจำนวน 5 ราย คือ กรณีศึกษาที่ 1, 3, 4, 7 และผดุงครรภ์โบราณ สำหรับอำเภออื่นๆ อีก อำเภอละ 1 ราย ดังนี้ อำเภอระแงะ คือ กรณีศึกษาที่ 2 อำเภอเจาะไอร้อง คือ กรณีศึกษาที่ 6 และอำเภอตากใบ คือ กรณีศึกษาที่ 5 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม มีเพียงรายเดียวที่นับถือศาสนาพุทธ คือ กรณีศึกษาที่ 3 กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 17 – 43 ปี ลำดับที่ของการตั้งครรภ์ มีจำนวน 3 ราย เป็นครรภ์แรก ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปี และครรภ์หลัง จำนวน 3 ราย อายุระหว่าง 20 – 35 ปี จำนวน 2 ราย และอายุมากกว่า 35 ปี จำนวน 1 ราย ดังรายละเอียดผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของกรณีศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

กรณีศึกษา คนที่	อายุ (ปี)	ศาสนา	อาชีพ	รายได้ของ ครอบครัว (บาท/ เดือน)	การศึกษา	ลักษณะ ครอบครัว
1	18	อิสลาม	แม่บ้าน	6,000	ประถมปีที่ 4	ขยาย
2	18	อิสลาม	แม่บ้าน	ไม่มีรายได้	ปวช. ปีที่ 2	ขยาย
3	17	พุทธ	แม่บ้าน	7,000	มัธยมศึกษาปีที่ 3	ขยาย
4	32	อิสลาม	ครูจ้างฯ	20,000	ปริญญาตรี	ขยาย
5	34	อิสลาม	รับราชการ	15,000	ปริญญาตรี	ขยาย
6	26	อิสลาม	ค้าขาย	10,000	มัธยมศึกษาปีที่ 6	เดี่ยว
7	43	อิสลาม	ค้าขาย	10,000	มัธยมศึกษาปีที่ 6	เดี่ยว
8	64	อิสลาม	แม่บ้าน	6,000	ไม่ได้เรียน	ขยาย

กรณีศึกษาที่ 1

หญิงตั้งครรภ์แรก อายุครรภ์ 35 สัปดาห์ เป็นคนพุดน้อย อาศัยอยู่ในชุมชนหมู่บ้านชายทะเล ซึ่งเป็นชุมชนแออัดขนาดเล็กที่ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพประมงซึ่งตั้งอยู่ในตัวอำเภอเมือง หลังจากแต่งงานได้ประมาณปีกว่า ก็ตั้งครรภ์ ซึ่งก่อนหน้านี้ก็ไม่ได้คุมกำเนิดเลย คนและสามีรู้สึกใจที่รู้ว่าตั้งครรภ์ ไปฝากครรภ์ครั้งแรกที่โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ เมื่ออายุครรภ์ 18 สัปดาห์ รับรู้การตั้งครรภ์จากการแสดงของการตั้งครรภ์ คือ มีอาการคลื่นไส้และอาเจียนในตอนเช้า ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ แม่ก็พาไปหาผดุงครรภ์เพื่อตรวจว่าท้องหรือไม่ เมื่อผดุงครรภ์โบราณยืนยันว่าท้องได้ประมาณ 2 เดือน จึงไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจปัสสาวะทดสอบการตั้งครรภ์และฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลเลย ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์มีอาการแพ้ท้องไม่มาก กินอาหารได้บ้างเล็กน้อย หลังจากนั้นประมาณ 5 เดือนก็กินได้ปกติ แต่ก็ไม่มากเพราะโดยปกติแล้วก็เป็นคนที่กินน้อยอยู่แล้ว

รับรู้การมีภาวะโลหิตจางจากพยาบาลฝากครรภ์ และเจ้าหน้าที่ก็ได้แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ พร้อมทั้งได้รับการให้สุขศึกษารายกลุ่มจากโภชนากรของโรงพยาบาลในเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจำนวน 1 ครั้ง หลังจากนั้นก็จะเป็นการให้สุขศึกษารายบุคคลในห้องตรวจครรภ์ทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ ครั้งแรกที่รู้ว่ามีการภาวะโลหิตจางก็รู้สึก

เป็นกังวลกลัวว่าจะมีผลต่อลูกในครรภ์ เมื่อได้รับความรู้ไปก็หายกังวลบ้าง เพราะรู้ว่าสาเหตุที่มีภาวะโลหิตจางเนื่องจากตนเองเป็นคนที่มีบริโภคอาหารน้อย โดยเฉพาะผักจะไม่ค่อยกินเลย ส่วนผลไม่ก็รับประทานได้ไม่ก็อย่างเพราะไม่ค่อยชอบรับประทาน ซึ่งภาวะโลหิตจางก็คือ “โรคที่เกิดจากการกินที่ไม่เพียงพอ” ซึ่งก่อนตั้งครรภ์ตนเองจะชอบรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (มาม่า) มาก รับประทานได้ทุกวัน ซึ่งแม่และน้ำสาวจะตักเตือนอยู่เสมอ เพราะเชื่อว่า การรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบ่อยๆ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยจะไปทำลายระบบเลือดในร่างกาย “มาม่าถ้ากินบ่อยๆ มันจะไปทำลายเลือด (มาตีดาฆาเอห์) ทำให้เราซิด ไม่มีแรง” ในช่วงตั้งครรภ์จึงงดรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เรื่องการรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก น้องรินาก็จะรับประทานบ้าง แต่ไม่บ่อยตามที่แพทย์สั่ง เพราะไม่ค่อยชอบกินยา ก็จะลืมน้อย ผนวกกับความเชื่อที่เพื่อนบ้านพูดกันว่า อาจจะทำให้เด็กโตคลอดยาก ตนเองกลัวว่าจะต้องผ่าตัดคลอดจึงไม่ค่อยกิน แต่มีสามีและแม่ที่คอยดูแลในเรื่องการรับประทานยา โดยเฉพาะสามีจะขู่อยู่เสมอว่าถ้าไม่รับประทานยา นมหรือยังแอบกินบะหมี่อยู่เขาก็จะทิ้งให้อยู่คนเดียว น้องรินากลัวว่าสามีจะทิ้งจึงต้องทำตามที่สามีบอก ช่วงหลังทำให้การรับประทานและยาเสริมธาตุเหล็กจึงไม่ค่อยมีปัญหา ทำให้ผลเลือดในครั้งที่ 2 ดีขึ้น

การปฏิบัติตนในระหว่างตั้งครรภ์ ก็จะปกติเหมือนทุกๆ วัน ไม่ได้มีอะไรเป็นพิเศษส่วนใหญ่ก็จะระมัดระวัง ไม่ให้มีการลื่นล้ม หรือการกระแทก การยกของหนักเพราะอาจทำให้แท้งได้ เรื่องอาหารการกินภายในบ้านส่วนใหญ่แม่จะเป็นผู้ดูแลทั้งหมด ตั้งแต่การจัดซื้อจัดหา และการปรุง ซึ่งแม่ก็จะพยายามหาอาหารที่จะช่วยบำรุงครรภ์ และอาหารที่ช่วยบำรุงเลือด เช่น อาหารจำพวก ด้บ เนื้อ หอยแครง เพราะจะช่วยทำให้เขาแข็งแรงมากขึ้น แม่บอกว่า “ถ้าเราแข็งแรงในช่วงตั้งท้อง หลังคลอดเราก็จะฟื้นตัวได้เร็ว เพราะหลังคลอดเขาก็จะห้ามกินอาหารอื่นนอกจากข้าวกับปลาอย่างเท่านั้น ถ้ากินของแสลงเข้าไปจะทำให้ไม่สบายได้” แต่ก็ไม่ได้แยกว่านี่เป็นอาหารคณท้องหรืออาหารใคร คือ ทำอาหารที่สามารถกินได้ทุกคนในบ้าน ในช่วงตั้งครรภ์อ่อนๆ แม่ก็จะห้ามรับประทานอาหารที่มีรสร้อนและของที่ทำให้เสาะท้องได้ เช่น สับปะรด น้ำอัดลม หน่อไม้ดอง เพราะอาจจะทำให้ตกเลือดได้ ส่วนอาหารอื่นๆ ก็สามารถรับประทานได้ตามปกติ งานบ้านก็ทำได้ ไม่ได้ห้ามแต่อย่างใด ในช่วงตั้งครรภ์ได้ 7 เดือน แม่ก็พาไปทำพิธีดาวป้อ โฆะ (พิธีเนนแง) ที่บ้านของผดุงครรภ์โบราณ เพื่อขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าของและลูกปลอดภัย แคล้วคลาดจากสิ่งชั่วร้าย ซึ่งเป็นพิธีกรรมที่ปฏิบัติสืบทอดกันมานาน โดยจะให้หญิงตั้งครรภ์อาบน้ำมนต์ที่ผ่านการอ่านบทสวดจากผดุงครรภ์โบราณ หลังจากนั้นผดุงครรภ์โบราณก็จะแนะนำวิธีการดูแลตนเองเล็กๆน้อยๆ ให้ระมัดระวังเรื่องการทำงาน ไม่ให้ยกของหนัก เพราะกลัวตกเลือด (แท้ง) การปฏิบัติ

ตัวอื่นก็เป็นไปตามปกติ การพักผ่อนก็มีนอนกลางวันบ้างวันหนึ่งประมาณ 1 ถึง 2 ชั่วโมง ตอนกลางคืนก็เข้านอนเวลาประมาณ 23.00 น. หลังละคร ตื่นนอนประมาณ 06.00 น.

จากการที่มีภาวะโลหิตจางในระยะตั้งครรภ์ กรณีศึกษาที่ 1 คิดว่าเป็นโรคไม่รุนแรง เพราะหลังจากที่รับประทานอาหารได้แล้วและกินยาเสริมธาตุเหล็ก ผลการตรวจเลือดครั้งที่ 2 ก็ดีกว่าและก็ปกติดี นอกจากนี้ก็ยังไม่มีอาการผิดปกติใดๆ คิดว่าสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารของตนเอง ถ้ากินได้เยอะ และกินของที่มีประโยชน์ก็คงไม่มีภาวะโลหิตจาง

กรณีศึกษาที่ 2

หญิงตั้งครรภ์แรก อายุครรภ์ 35 สัปดาห์ เป็นคนสุขภาพดีไม่มีโรคประจำตัว รับประทานตั้งครรภ์จากการตรวจปีศาจที่คลินิกเอกชนในจังหวัดนครราชสีมา ในระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้ เมื่อมีปัญหาส่วนใหญ่ก็จะปรึกษามารดา ซึ่งสามารถปรึกษาปัญหาได้ทุกอย่างและจะสนิทสนมกับแม่มากกว่าพ่อ ในช่วงตั้งครรภ์อ่อนๆ มีอาการแพ้ท้องเล็กน้อย ในช่วง 2-3 เดือนแรก แต่สามารถรับประทานอาหารได้บ้าง ส่วนใหญ่จะมีอาการคลื่นไส้ในตอนเช้า และหลังกินยา หลังจากอาเจียนก็กินได้อีกเล็กน้อย แต่พอช่วงแพ้ท้องหมดไป ก็รับประทานอาหารได้ทุกอย่าง การปฏิบัติตัวในช่วงตั้งครรภ์ปกติเหมือนทุกวัน แม่ก็ไม่ได้แนะนำอะไร เรื่องอาหารก็สามารถรับประทานได้ปกติ และรับประทานได้ทุกอย่าง จะบำรุงครรภ์โดยการรับประทานไข่ทุกวันๆ ละ 1 ฟอง กินนมทุกวันๆ ละประมาณ 3 แก้ว อาการที่เปลี่ยนแปลงไปก็คือ การรับประทานอาหารมากขึ้น ทานบ่อย และจะชอบรับประทานขนมหวานมากขึ้น โดยเฉพาะขนมที่เป็นกะทิจะชอบเป็นพิเศษ ซึ่งตอนที่ยังไม่ท้องก็ทานบ้างแต่ไม่มากเหมือนตอนท้อง เมื่ออายุครรภ์ได้ 7 เดือน แม่ก็พาไปหาผดุงครรภ์โบราณ 1 ครั้ง เพื่อทำพิธีแน่ง ทำพิธีประมาณครึ่งชั่วโมงที่บ้านของผดุงครรภ์โบราณ โดยจะเตรียมอุปกรณ์เพื่อไปทำพิธีดังกล่าวประมาณ 3 อย่าง คือ มะพร้าว 1 ลูก สบู่อาบน้ำ และหมากพลูอีก 1 กำ โดยผดุงครรภ์จะทำพิธีอ่านบทสวดจากคัมภีร์อัลกุรอาน หลังจากนั้นก็จะให้เอาน้ำที่ผ่านการสวดไปอาบน้ำตามปกติ หลังจากนั้นก็กลับบ้านได้

ความหมายของภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หญิงตั้งครรภ์ ไม่สามารถให้ความหมาย และสาเหตุของการเกิดโรคได้ เนื่องจากเจ้าหน้าที่ไม่ได้อธิบายว่าเกิดจากสาเหตุใดแต่แจ้งว่ามีภาวะโลหิตจางจากการผลการตรวจเลือด สำหรับพฤติกรรมมารดาตนเองก็มีการปฏิบัติเหมือนกิจวัตรประจำวันทั่วไป ตื่นนอนประมาณ 06.00 น. หลังช่วยแม่ทำงานบ้านทุกอย่างเสร็จก็จะนอนดูโทรทัศน์ และนอนกลางวันทุกวันๆ ละ 1 ชั่วโมง ตอนกลางคืนก็เข้านอนเวลาประมาณ 22.00 น. เรื่องการออกกำลังกายก็ไม่ค่อยได้ออกอยู่แล้ว ก็จะทำงานบ้านมากกว่า แต่ก็ไม่ได้นอนมากเกินไป

กรณีศึกษาที่ 3

หญิงตั้งครรภ์ครรภ์แรก อายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ไม่มีอาการแพ้ท้องในช่วงของการตั้งครรภ์ จึงไม่ทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ แต่เพื่อนๆ ทักว่า มีรูปร่างท้วม มีน้ำมีนวล และกินมากขึ้น แต่รู้ว่าเป็นประจำเดือนไม่มา จึงซื้อชุดตรวจปัสสาวะมาตรวจเอง จึงมั่นใจว่าตนเองตั้งครรภ์ ซึ่งตอนนั้นอายุครรภ์ก็ประมาณ 7 เดือน มาฝากครรภ์ครั้งแรกอายุครรภ์ 33 สัปดาห์ ผลการตรวจเลือดครั้งแรกค่าความเข้มข้นของเลือดเท่ากับ 32.8% และครั้งที่ 2 เท่ากับ 36% ซึ่งผลการตรวจครั้งที่ 2 ถือว่าปกติ เนื่องจากการรับประทานอาหารที่เพิ่มขึ้น และมีแม่คอยดูแลเป็นอย่างดี

ในการตั้งครรภ์ครั้งนี้กรณีศึกษาจะมีแม่ให้คำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตัว ไม่ว่าจะเป็นการทำงานบ้าน ไม่ให้นอนมาก เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สำหรับการรับประทานอาหารช่วงตั้งครรภ์ก็สามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่างเพื่อบำรุงร่างกาย นอกจากนี้แนะนำให้เขา กินของบำรุงกินนม กินข้าวให้ครบ 3 มื้อ ให้ออกกำลังกาย ให้นอนด้วย แต่ไม่ให้นอนมาก และให้งดอาหารประเภทหมักดองทุกชนิด เช่นหน่อไม้ดอง เพราะเป็นของแสลง หากรับประทานอาหารประเภทนี้ในช่วงตั้งครรภ์เชื่อว่าจะทำให้เกิดเลือดได้ และเชื่อว่าการกินน้ำมะพร้าวในช่วงตั้งครรภ์จะทำให้ทารกมีผิวพรรณดี แข็งแรงด้วย แต่จะไม่ให้รับประทานในช่วงหลังคลอด เพราะเป็นของเย็นจะทำให้ปวดเส้น ไม่สบายได้ แม่ของกรณีศึกษากล่าวว่า “คนแก่ๆเมื่อก่อนเขาก็จะห้ามไม่ให้อาบน้ำตอนกลางคืน กลัวคลอดยาก แต่เราก็ไม่ได้ปฏิบัติตามเพราะว่าอากาศมันร้อนก็จำเป็นต้องอาบน้ำก่อนนอนในช่วงตั้งครรภ์ ก็ไม่เห็นคลอดยากสักคน”

ความรู้ความเชื่อเกี่ยวกับโรคโลหิตจาง รับรู้ว่าเป็นโรคที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์หรือคนที่มีประจำเดือนสามารถเป็นโรคนี้ได้ และภาวะโลหิตจางก็จะสามารถหายไปได้เองหากมีการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ หอยแครง ผักใบเขียว เนื้อสัตว์และผลไม้ นอกจากนี้พบว่า ในศาสนาพุทธจะไม่มีประกอบพิธีกรรมใดที่เกี่ยวข้องกับหญิงตั้ง หากรู้ว่าตั้งครรภ์ก็ให้ฝากครรภ์ที่สถานบริการสาธารณสุข และก็ดูแลครรภ์ทั่วไปให้มารดาและทารกในครรภ์ปลอดภัย แต่ก็มีความเชื่อที่สืบทอดกันมาตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งอยู่กับความเชื่อของแต่ละบุคคล เพราะคิดว่าคนสมัยก่อนส่วนใหญ่จะคลอดกับผดุงครรภ์โบราณ หากมีปัญหาเรื่องการคลอดยากก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต แต่ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่จะเลือกฝากครรภ์และคลอดที่สถานพยาบาล จึงปลอดภัยกว่าในอดีต ซึ่งความเชื่อเหล่านั้นก็ไม่ได้ได้รับการปฏิบัติสืบทอดกันมาถึงปัจจุบัน

หญิงตั้งครรภ์หลังถูกคัดเลือกรวมเข้าในการศึกษาคั้งนี้ อีก 4 ราย ซึ่งเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่เคยมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในครรภ์ที่ผ่านมาทั้งสิ้น รายละเอียดของกรณีศึกษาคั้งนี้

กรณีศึกษาที่ 4

หญิงตั้งครรภ์บุตรลำดับที่ 5 อายุครรภ์ 39 สัปดาห์ สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว มีภาวะโลหิตจางครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 โดยครั้งแรกมีภาวะโลหิตจางเมื่อตั้งครรภ์บุตรคนที่ 4 ปัจจุบันนี้บุตรคนดังกล่าวอายุย่างเข้า 2 ขวบ บุตรทุกคนสมบูรณ์แข็งแรงดี ไม่มีลูกคนใดป่วยด้วยภาวะโลหิตจางสักคน

จากการสอบถามความรู้ ความเชื่อเกี่ยวกับภาวะโลหิตจาง หญิงตั้งครรภ์จะให้ความหมายตามประสบการณ์และความคิดเห็นส่วนตัวสาเหตุที่ตนมีภาวะโลหิตจางเนื่องจากตั้งครรภ์หลายครั้งและอายุที่มากขึ้น แต่เชื่อว่าภาวะดังกล่าวก็จะหายไปเองหากมีการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงและการรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กที่ได้รับมาจากโรงพยาบาล เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์เคยมีประสบการณ์ในการตั้งครรภ์ที่ผ่านมาเมื่อตรวจเลือดครั้งที่ 2 ความเข้มข้นของเลือดก็มากกว่า 33% เช่นเดียวกับครรภ์ผลการตรวจเลือดครั้งที่ 2 ปกติ ภาวะโลหิตจางก็ไม่มี ความรุนแรงเพราะไม่มีอาการแสดงให้เราเห็นว่าเป็นอย่างไรบ้าง ที่ผ่านมาก็ตลอดปกติ และไม่เคยมีภาวะตกเลือดหลังคลอด เมื่อสอบถามว่าเคยมีอาการเหนื่อยง่าย เพลีย บ้างหรือไม่ในขณะที่ตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์มองว่าเป็นภาวะปกติของคนตั้งครรภ์ แต่ก็รู้สึกได้ว่าตั้งครรภ์ครั้งนี้จะเหนื่อยง่ายกว่าครรภ์ก่อนๆ แต่คิดว่าเกิดจากการที่ตนอายุมาก จึงทำให้เหนื่อยง่าย และไม่ค่อยมีเวลาได้พักผ่อนเท่าที่ควร เวลาส่วนใหญ่หลังจากเลิกงานก็จะทุ่มเทให้กับลูกๆ มากกว่า และจากการพูดคุยกับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางที่มารับบริการที่โรงพยาบาลด้วยกัน เขาก็ให้ความหมายเช่นเดียวกับที่เขาเข้าใจ

การปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ก็มีการปฏิบัติตามปกติ โดยกล่าวว่ากิจวัตรประจำวันระหว่างตั้งครรภ์ก็ไม่แตกต่างไปจากเมื่อตอนที่ไมตั้งครรภ์ สอบถามถึงข้อห้าม ข้อปฏิบัติ ในระหว่างตั้งครรภ์ก็ไม่มี เรื่องอาหารก็สามารถรับประทานได้ทุกอย่าง แต่จะห้ามในช่วงหลังคลอดมากกว่า ซึ่งตนเองก็ไม่ได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เช่น ในระยะหลังคลอดแม้จะห้ามกินของเย็น พวกผัก น้ำแข็ง เพราะจะทำให้ร่างกายซึ่งเย็นอยู่แล้วมีอาการหนาวสั่นได้ ส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ อาหารทะเล เพราะจะทำให้แผลฝีเย็บเป็นหนอง คัน และอาจติดเชื้อได้ง่าย แต่ตนก็จะกินน้ำแข็งเพราะว่าชอบดื่มน้ำเย็นมากกว่า กินน้ำอุ่นไม่ชื่นใจ และไม่ได้ช่วยบรรเทาอาการกระหายน้ำได้ ทำงานก็ทำได้ตามปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ แต่ตนไม่ค่อยได้นอนกลางวันเพราะไม่ค่อยมีเวลาว่างในตอนกลางวัน แต่จะเข้านอนเร็วกว่าปกติจึงทำให้ไม่มีปัญหาเรื่องการพักผ่อน แบบแผนการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่จะซื้อของสดจากตลาดแล้วกลับมาปรุงเองที่บ้าน รับประทานอาหารปกติครบ 3 มื้อ กับข้าวก็มีทั้งเนื้อสัตว์ อาหารทะเล หมุนเวียนกันไปไม่ได้มีพิศษอะไร และตนก็รับประทานในปริมาณเท่าเดิม อาจมีบางวันที่ทานมากกว่าปกติในวันที่รู้สึกเหนื่อยมากๆ

ส่วนผักผลไม้ก็รับประทานตามปกติทุกวัน เครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟปกติก็ไม่ดื่มอยู่แล้ว และดื่มนมเพิ่มขึ้นเพื่อบำรุงครรภ์

กรณีศึกษาที่ 5

หญิงตั้งครรภ์ลำดับที่ 2 อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ มีโรคประจำตัวคือ ความดันโลหิตต่ำ กรณีศึกษาได้รับการตรวจหาค่าความเข้มข้นของเลือดมากกว่าหญิงตั้งครรภ์รายอื่นๆ เนื่องจากมีอาการแพ้ท้องรุนแรงมาก รับประทานอาหารไม่ได้เลย ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ โดยต้องตรวจเลือดถึง 5 ครั้ง และผลการตรวจทุกครั้งก็มีความเข้มข้นของเลือดต่ำกว่า 33% ทุกครั้ง ครั้งสุดท้ายมีค่าเท่ากับ 34% การให้ความหมายเกี่ยวกับภาวะโลหิตจาง หญิงตั้งครรภ์ให้ความหมายว่าเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อย และมองว่าสาเหตุที่ตนมีภาวะโลหิตจางเนื่องจากมีอาการแพ้ท้องรุนแรงรับประทานอาหารไม่ได้เลย และจะมีอาการตลอดการตั้งครรภ์ แต่ความรุนแรงก็จะลดน้อยลงบ้างรับประทานอาหารได้เล็กน้อย บางวันสามารถรับประทานอาหารได้วันละ 1 มื้อเท่านั้นและก็จะกินอย่างนั้นซ้ำๆ และอาหารที่แพทย์แนะนำตนก็ไม่ค่อยชอบยิ่งช่วงตั้งครรภ์จะรับประทานอาหารเหล่านั้นไม่ได้เลย เช่น เครื่องในสัตว์ หอย และปกติก็เป็นคนที่กินยาก คือเลือกกิน พวกผักและผลไม้ที่มีกลิ่น เช่น จำปาตะ สะตอ ลูกเนียง ทูเรียน จะไม่กิน เนื้อ ไข่ก็เลือกกินเฉพาะที่เป็นเนื้อล้วนๆ อาหารทะเล เช่น ปลา กุ้ง ก็กินได้ แต่ช่วงท้องกินไม่ได้เลย จึงทำให้มีภาวะซีด

ภาวะโลหิตจางที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ กรณีศึกษาเชื่อว่าจะมีความสัมพันธ์กับโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ โดยในตอนที่ไม่ตั้งครรภ์ก็จะมีอาการหน้ามืด เป็นลมอยู่บ่อยๆ ก่อนตั้งครรภ์คนที่ 2 ขณะขับจี้รถจักรยานยนต์ ได้ประสบอุบัติเหตุรถล้ม เนื่องจากมีอาการหน้ามืด เป็นลม ทำให้พื่นหน้าหัก 1 ซี่ ซึ่งตนเป็นโรคนี้อยู่ตั้งแต่วัยรุ่น พ่อแม่ก็เคยแนะนำให้รับประทานอาหารประเภทตับ หอย ผักต่างๆ ซึ่งเป็นความรู้พื้นบ้านที่ญาติและเพื่อนบ้านแนะนำ บ้างก็แนะนำให้รับประทานยาบำรุงเลือดสำหรับสตรี แต่ตนก็ไม่ค่อยรับประทานเพราะมันมีกลิ่นเหม็นจึงไม่ค่อยรับประทาน ครั้งแรกที่รับรู้ว่ามีภาวะโลหิตจางก็ได้มีการพูดคุยและปรึกษากับพ่อและแม่เกี่ยวกับภาวะโลหิตจาง ซึ่งท่านก็บอกว่า เพราะเราเป็น โรคเลือดน้อย ก็เลยทำให้มีภาวะโลหิตจางขณะตั้งครรภ์ได้ ท่านก็แนะนำเรื่องการรับประทานอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ตับ หอยเหมือนกัน

การปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์ก็ปกติเหมือนทุกๆ วัน ในเรื่องข้อห้ามหรือข้อปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์ก็ไม่มีอะไรที่สามารถทำได้ทุกอย่าง แต่จะให้ระวังในเรื่องการยกของหนัก เพราะจะทำให้แท้งลูกได้ นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์จะต้องทำจิตใจให้สบาย เพราะถ้าแม่มีความรู้สึกที่ไม่ดี ชอบว่าหรือคำคนอื่น เชื่อว่าจะส่งผลต่อลูกได้ ลูกเกิดมาจะเลี้ยงยากและอาจมีนิสัยเหมือนแม่

ในช่วงนั้นด้วย สำหรับเรื่องการบริโภคในช่วงตั้งครรภ์ก็ไม่ได้ห้ามสามารถรับประทานได้ทุกอย่าง แต่จะห้ามในช่วงหลังคลอดเพราะกลัวว่าจะมีผลต่อมดลูก และแผลฝีเย็บ

กรณีศึกษาที่ 6

หญิงตั้งครรภ์ลำดับที่ 3 อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ มีโรคประจำตัวคือ โรคความดันโลหิตต่ำ ค่าความเข้มข้นของเลือดครั้งแรก 29.6% ครั้งที่ 2 หลังจากครั้งแรก 1 เดือน เท่ากับ 27% เคยมีภาวะโลหิตจางในการตั้งครรภ์ลำดับที่ 2 ซึ่งตอนนั้นค่าความเข้มข้นของเลือดก็ใกล้เคียงกับผลการตรวจครั้งนี้ และแพทย์ได้ให้เลือดก่อนคลอดจำนวน 1 ถุง ผลเลือดก็ดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์ปกติ สำหรับครรภ์นี้แพทย์ก็แนะนำให้เลือดก่อนคลอดเพื่อป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด

ภาวะโลหิตจางของกรณีศึกษาเกิดขึ้นในช่วงของการตั้งครรภ์บุตรคนที่ 2 และครั้งนี้ในขณะที่ตั้งครรภ์บุตรคนแรกผลการตรวจเลือดปกติไม่มีภาวะโลหิตจางแต่มีอาการแพ้ท้องรุนแรงมาก ในช่วง 5 เดือนแรก ไม่สามารถรับประทานอาหารได้เลย และเมื่อพ้นช่วงนั้นไปก็สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ โดยให้ความหมายของภาวะโลหิตจางเกิดจากภาวะร่างกายที่ไม่แข็งแรง มีการตั้งครรภ์ถี่เกินไป เนื่องจากบุตรคนที่ 2 อายุได้ประมาณขวบกว่าๆ ก็ตั้งครรภ์บุตรคนที่ 3 ซึ่งในช่วงนั้นเขายังเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองอยู่ หลังจากที่รู้ว่าตั้งครรภ์ก็เลิกให้ลูกกินนมจากเต้า เปลี่ยนเป็นนมผสมแทน แต่ก็ไม่ทราบภาวะโลหิตจางที่ตนประสบอยู่เกิดจากสาเหตุใด แต่เขาไม่ได้คิดว่าเป็นภาวะรุนแรงของโรค และไม่ได้วิตกกังวลแต่อย่างใด แต่กังวลว่าเลือดที่ได้รับจะมีอันตรายต่อร่างกายของเขามากกว่า “ตอนแรกก็รู้สึกตกใจ ก็กลัวเหมือนกัน เพราะเขาพูดกันว่า ถ้าเลือดที่ได้รับกับเลือดของเราไม่ถูกกันจะทำให้มีปัญหาได้ แต่พอหลังจากได้รับเลือดแล้วรู้สึกสบาย ไม่เพลีย แข็งแรงมากขึ้น พอครั้งที่ 2 ก็เลยรู้สึกเฉยๆ กลับรู้สึกดี จะได้มีแรงมากขึ้น ตอนหลังก็รู้สึกเฉยๆ”

ในระยะตั้งครรภ์ก็มีการปฏิบัติตัวปกติไม่ได้แตกต่างกับช่วงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ แต่จะมีการระมัดระวังป้องกันการตกเลือดในระยะตั้งครรภ์เพราะจะทำให้แท้งลูกได้ เช่น การยกของหนัก การเดิน หกล้ม การทำงานก็สามารถทำได้ตามปกติ เรื่องการรับประทานอาหารก็ไม่มีข้อห้าม รับประทานได้ทุกอย่าง แต่จะห้ามในช่วงหลังคลอด โดยจะให้งดอาหารที่มีรสเย็น เช่น เห็ดทุกประเภท เนื้อ ไข่ ก็ห้ามกินเพราะเกรงว่าแผลจะเป็นหนอง ส่วนใหญ่แม่ก็จะแนะนำให้กินของร้อน เพราะช่วยบำรุงร่างกายและทำให้น้ำนมไหลดี มดลูกเข้าอู่เร็ว ที่รับประทานอยู่ประจำ คือ ลูกซัดต้ม น้ำต้ม (ซัดเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งมีสีเหลืองคล้ายถั่วชิก มีกลิ่นหอม) และรากสือแป (ไม่ทราบชื่อภาษาไทย เป็นสมุนไพรจีน) ซึ่งมีรสร้อนจะช่วยในการสร้างน้ำนม และน้ำคาวปลาที่ไหลดี นอกจากนี้การรับประทานผักใบเขียวจะช่วยในการสร้างน้ำนมได้ดีมากด้วย ซึ่งเขาสามารถรู้สึกได้

“ถ้าตอนหลังคลอดนี้ก็กินผักใบเขียวต่างๆ ช่วยให้น้ำนมไหลดี พวกผักที่ทำแกงจืด ผักกวางตุ้ง กินแล้วนมไหลดีมารู้สึกได้เลย จะรู้สึกว่าคุณดีแล้วน้ำนมก็เยอะด้วย” ส่วนการปฏิบัติคนด้านอื่นๆ ก็สามารถทำได้ตามปกติ

กรณีศึกษาที่ 7

หญิงตั้งครรภ์ลำดับที่ 7 อายุครรภ์ 39 สัปดาห์ จำนวนบุตรทั้งสิ้น 6 คน เป็นเพศชาย และเพศหญิง เพศละ 3 คน โดยบุตรลำดับที่ 1, 4, 5 และ 6 คลอดที่โรงพยาบาลนครราชสีมา ส่วนคนที่ 2 และ 3 คลอดที่บ้าน โดยมีผดุงครรภ์โบราณและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาทำคลอดให้ บุตรคนโต อายุ 15 ปี และคนสุดท้าย อายุ 3. ปีครึ่ง ผ่าครรภ์ครั้งแรกอายุครรภ์เพียง 8 สัปดาห์ เนื่องจากอาศัยอยู่ใกล้กับสถานีอนามัย

ภาวะโลหิตจางในระยะตั้งครรภ์กรณีศึกษารับรู้ได้จากการตั้งครรภ์บุตรคนแรก และมีภาวะโลหิตจางทุกครั้งที่มีการตั้งครรภ์แต่เขาก็สามารถควบคุมได้โดยการรับประทานอาหารตามที่เจ้าหน้าที่แนะนำและการรักษาแบบภูมิปัญญาพื้นบ้าน และประเมินจากผลการตรวจเลือดครั้งที่ 2 พบว่า ค่าความเข้มข้นมากกว่า 33% ทุกครั้ง ซึ่งเขาจะมีความกังวลกับผลเลือดครั้งที่ 2 เพราะกลัวว่าจะเกิดภาวะแทรกซ้อนในระหว่างการคลอด โดยจะมีการดูแลตนเองด้วยการรับประทานอาหารตามที่แม่ของตนได้แนะนำในอดีต ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่มีจำพวก ตับ หอย เครื่องในสัตว์ และผักใบเขียว และการรักษาแบบพื้นบ้านด้วยการรับประทานน้ำผึ้งผสมกับน้ำอุ่นดื่มทุกวันๆ ละ 2 ครั้งจะช่วยบำรุงร่างกายและช่วยรักษาโรคความดันโลหิตต่ำด้วย การเจ็บป่วยครั้งนี้มีความสัมพันธ์กับโรคประจำตัวที่มีอยู่เดิม และอาการแพ้ท้องในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ทำให้บางครั้งมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย มีน้มน้ำขุ่นอยู่เป็นประจำ ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางแต่มารีเยมองว่าอาการที่เกิดขึ้นไม่ใช่อาการของภาวะโลหิตจางแต่เป็นอาการของโรคความดันโลหิตต่ำที่เป็นอยู่ประจำตั้งแต่เด็กๆ และให้ความเห็นว่าเป็นโรคทางพันธุกรรมเนื่องจากมีพี่น้อง 2 คน แม่ และยายที่ป่วยด้วยโรคนี้ด้วย (โรคความดันโลหิตต่ำ)

การปฏิบัติคนระหว่างตั้งครรภ์ก็ไม่แตกต่างจากภาวะปกติ กิจกรรมประจำวันก็ปฏิบัติเหมือนเดิม งานบ้านก็สามารถทำได้ทุกอย่าง อาหารก็รับประทานทุกอย่าง จะไม่งดอาหารใดๆ ทั้งสิ้น เพราะในช่วงที่มีอาการแพ้ท้องไม่สามารถรับประทานอาหารได้อยู่แล้ว หากงดอีกก็จะมีผลต่อสุขภาพได้ หลังจากอาการแพ้ท้องหมดไปก็จะรับประทานอาหารได้มากขึ้น ซึ่งกรณีศึกษาเป็นแม่บ้านประกอบอาหารรับประทานเองจึงพยายามหาอาหารที่มีธาตุเหล็กด้วยถ้ามีขายในตลาดของหมู่บ้าน การพักผ่อนก็ปกติถ้ามีเวลาในตอนกลางวันก็จะนอนบ้าง แต่จะเข้านอนเร็วคือ ตั้งแต่เวลา 22.00 – 05.00 น.

กรณีศึกษาที่ 8

ผดุงครรภ์โบราณ มีอาชีพเสริมเป็นผดุงครรภ์โบราณ รายได้ไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้รับบริการ เฉลี่ยเดือนละ 3,500 – 6,000 บาท มีบุตรจำนวน 8 คน เป็นผดุงครรภ์มา 25 ปี ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากยายและน้ำของตนเอง (ยายและน้ำเป็นผดุงครรภ์โบราณ) นางรอเมาะเล่าว่า ตอนเด็กๆ มักจะตามยายและน้ำไปทำคลอดอยู่บ่อยๆ ได้ซึมซับความรู้จากการติดตาม และการสังเกตจึงทำให้มีความรู้เกี่ยวกับการทำคลอดอยู่บ้าง เมื่อยายเสียชีวิตลงก็เป็นลูกมือติดตามผู้เป็นน้ำไปด้วยเสมอ ตอนหลังก็มีความสามารถในการทำคลอดได้ เมื่อทั้งสองคนเสียชีวิตลงก็ได้รับความไว้วางใจจากหญิงตั้งครรภ์จึงได้เป็นผดุงครรภ์มาเรื่อยๆ หน้าที่ของผดุงครรภ์ก็มีตั้งแต่การดูแลในระยะตั้งครรภ์ คือ การคลำหน้าท้องเพื่อคำนวณอายุครรภ์ การแต่งท้อง การนวดเส้นคลายความเมื่อยล้า และการทำพิธีแนง ซึ่งเป็นพิธีลูบไล่กรรมและทำลายอาถรรพ์ ให้กับหญิงตั้งครรภ์แรกเพื่อเป็นสิริมงคลต่อทารก ซึ่งผดุงครรภ์โบราณกล่าวว่าเป็นพิธีกรรมที่ปฏิบัติสืบทอดจากบรรพบุรุษ แต่ก็ได้ไม่ได้บัญญัติไว้ในศาสนา การปฏิบัติพิธีกรรมดังกล่าวก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อของแต่ละบุคคล “พิธีตาวาปือโมะะ(พิธีแนง) เป็นกิจกรรมที่คนรุ่นก่อนๆ เขาทำกันเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์และลูกปลอดภัย มันก็ไม่ได้มีอะไรพิเศษหรอก แต่เดี๋ยวนี้เขาก็ไม่ทำกันแล้ว ส่วนใหญ่ก็จะเชิญคน (ผู้รู้ทางศาสนา) มาอ่านบทยาจีน(บทสวดในคัมภีร์อัลกรุอัน เรียกว่า ซูเราะหฺยาจีน)และขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าให้หญิงตั้งครรภ์และลูกปลอดภัยมากกว่า” ในระยะคลอด คือ การทำคลอดเด็กและรก ระยะหลังคลอด จะทำหน้าที่ดูแลทั้งมารดาและทารก ดูแลเรื่องการอยู่ไฟ การนวดหลังคลอด การทำพิธีกรรมให้กับทารก เช่น การทำพิธีเข้าสู่หนัดให้กับทารกเพศหญิง ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมาไม่ได้ทำคลอดเลย ส่วนใหญ่ก็จะคลอดที่โรงพยาบาล นอกจากกรณีฉุกเฉินเท่านั้นที่คลอดที่บ้าน

ความหมายเกี่ยวกับภาวะโลหิตจาง ผดุงครรภ์โบราณบอกว่า ไม่มีความรู้ในการดูภาวะโลหิตจาง หากทำได้ก็แค่ดูจากสีหน้ามากกว่า ว่าผู้ใดซีดหรือไม่ แต่กรณีที่เป็นหญิงหลังคลอดที่มีเลือดสีดำผิดปกติ หรือน้ำคาวปลา มีสีเหลืองเข้มนานกว่าปกติก็สามารถทำนายได้ว่าหญิงคนนั้นมีความผิดปกติเกี่ยวกับมดลูก ซึ่งหากไม่รักษาอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ และอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นมะเร็งได้ ในเรื่องความเชื่อ ข้อห้าม หรือข้อปฏิบัติของหญิงตั้งครรภ์ ผดุงครรภ์โบราณกล่าวว่า เมื่อก่อนก็มีความเชื่อมากมายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์นั่งคาบประตูหรือบันได ห้ามไม่ให้คนอื่นข้ามหลังกลัวว่าเด็กออกมาจะมีนิสัยเหมือนคนนั้น ห้ามดูของแปลก ห้ามฆ่าสัตว์ เป็นต้น แต่ปัจจุบันนี้เขาไม่ค่อยเชื่อถือกันแล้ว ซึ่งบางเรื่องก็มีเหตุผลแต่บางเรื่องก็งมงาย แต่ความเชื่อหรือข้อห้ามของคนสมัยก่อนก็เป็นสิ่งที่ล้วนแล้วแต่ทำเพื่อความปลอดภัยของมารดาและทารกในครรภ์ เช่นเดียวกับพิธีแนงที่ปัจจุบันนี้คนส่วนใหญ่ไม่ค่อย

ทำกันแล้ว แต่ก็ยังมีบางส่วนที่มีความเชื่อเขาก็จะทำพิธีกรรมอยู่แต่ก็ไม่สมบูรณ์แบบเหมือนสมัยก่อน

ในระหว่างตั้งครรภ์ข้อห้ามเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ประเภทหมักดอง ซึ่งอาจจะทำให้ตกเลือดได้ ส่วนอาหารอื่นๆ เช่น สลัดผัก น้ำมะพร้าว ที่เขาบอกว่ากินไม่ได้ ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของคนแต่ละคนแก่ในครอบครัวประสบมา ก็จะห้ามลูกหลานไม่ให้รับประทานด้วย สำหรับการแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตน ก็จะแนะนำว่าทำงานบ้านได้ปกติ แต่ระมัดระวังการยกของหนัก ไม่ให้นอนมาก และก็ไม่ให้กินมากเกินไป เพราะจะทำให้หญิงตั้งครรภ์อึดอัด ไม่สดชื่น และทำให้เป็นคนเกียจคร้านได้ และจะแนะนำให้ดื่มน้ำขมิ้นในช่วงตั้งครรภ์ เพื่อลดกลิ่นคาวของเลือดในช่วงคลอด

นอกจากการงดของแสลงระยะหลังคลอดแล้ว การอยู่ไฟ หรือนวดก้อนเต้าหลังคลอด เป็นสิ่งที่ดีสำหรับสุขภาพในมุมมองของผดุงครรภ์โบราณ เพราะนอกจากทำให้ร่างกายอบอุ่นแล้ว ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และน้ำนมไหลดีด้วย ถึงอย่างไรการอยู่ไฟก็สำคัญสำหรับหญิงหลังคลอด

จากการสัมภาษณ์ กลุ่มนักศึกษาส่วนใหญ่ ทราบว่าตนเองมีภาวะโลหิตจางจากการขาดเหล็ก บอกเล่าของพยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผู้ให้ข้อมูลไปรับบริการฝากครรภ์ที่สถานพยาบาล ทุกรายได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะโลหิตจางจากตรวจหาความเข้มข้นของเลือดในการรับบริการฝากครรภ์ครั้งแรก ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 ราย มีภาวะโลหิตจางครั้งแรก คือ ตรีศึกษาที่ 1 ตรีศึกษาที่ 2 ตรีศึกษาที่ 3 และตรีศึกษาที่ 5 มีจำนวน 3 รายเป็นครรภ์แรก และจำนวน 1 รายเป็นครรภ์หลัง และผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 รายที่มีภาวะโลหิตจางมากกว่า 1 ครั้ง โดยมีจำนวน 2 รายมีภาวะโลหิตจางในครรภ์นี้เป็นครั้งที่ 2 คือ ตรีศึกษาที่ 4 และตรีศึกษาที่ 6 แต่สำหรับตรีศึกษาที่ 7 พบว่ามีภาวะโลหิตจางทุกครั้งที่มีการตั้งครรภ์ ผลการตรวจหาความเข้มข้นของเลือดครั้งที่ 1 ทุกคนมีค่าความเข้มข้นของเลือดน้อยกว่า 33% และผลการตรวจเลือดครั้งที่ 2 ส่วนใหญ่ (จำนวน 4 ราย) ผลการตรวจเลือดจะอยู่ในระดับปกติ คือมากกว่า 33% มีจำนวน 3 รายที่มีผลเลือดน้อยกว่า 33%

2.3 ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับภาวะโลหิตจาง

2.3.1 การให้ความหมายเกี่ยวกับโรคโลหิตจาง

ในการให้ความหมายและความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะโลหิตจาง ผู้ให้ข้อมูลจะให้ความหมายแตกต่างกันไปตามทัศนะ หรือความเชื่อและประสบการณ์ของแต่ละคน จากการศึกษสามารถสรุปประเด็นการให้ความหมายหรือสาเหตุของภาวะโลหิตจาง ได้ 3 ประเด็นดังนี้

ก. สาเหตุจากการบริโภคอาหารที่ไม่เพียงพอ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะมีอาการแพ้ท้องในช่วงไตรมาสแรกๆ ของการตั้งครรภ์ ซึ่งทำให้รับประทานอาหารได้บ้างเล็กน้อย จนถึงรับประทานอาหารไม่ได้เลย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการแพ้ท้อง สำหรับกรณีศึกษาที่ 1 ซึ่งไม่มีอาการแพ้ท้องในระยะตั้งครรภ์ก็ให้ความหมายของภาวะโลหิตจางว่าเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ซึ่งในบุคคลทั่วไปก็อาจมีภาวะนี้ได้ เช่น ผู้ที่มีประจำเดือน นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางคนมีให้ความเห็นว่าเกิดจากพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่เหมาะสมในช่วงก่อนตั้งครรภ์ เช่น การรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือการเลือกบริโภคอาหาร ดังคำกล่าวที่ว่า

“หมอบอกว่าเป็นโรคที่เกิดจากการกินธาตุเหล็กไม่เพียงพอ คนที่เป็นประจำเดือนหรือคนที่เลือดไม่พอก็ต้องกินอาหารเพื่อบำรุงเลือด กินพวกตับ ผัก อะไรวกพวกนี้” (กรณีศึกษาที่ 3)

“เป็นโรคที่เกิดจากการกินที่ไม่เพียงพอ เนื่องจากเป็นคนเลือกรับประทานอาหารตั้งแต่เด็ก พวกผักผลไม้ก็จะเลือกกินเฉพาะที่ตนชอบเท่านั้น แล้วก็ชอบกินนมมาตั้งแต่เด็กแม่บอกว่าที่ซื้ดเพราะกินนมมาด้วย” (กรณีศึกษาที่ 1)

“เป็นคนเลือกรับกิน อย่างอาหารที่หมอบอกแนะนำเราไม่ค่อยกิน เช่น หอย ตับ ไก่ เครื่องใน บางอย่างก็กิน ผักนี้พวกที่มีกลิ่นเช่น สะตอ ลูกเนียงจะไม่กิน แต่ผักใบเขียวก็กินอยู่นะ ผลไม้ก็จะเป็นทุเรียน ก็ไม่กิน เนื้อไก่ไม่กิน” (กรณีศึกษาที่ 5)

ข. เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ถี่เกินไปและอายุมากในระหว่างตั้งครรภ์ ร่างกายไม่แข็งแรงทำให้เกิดภาวะโลหิตจางในระหว่างตั้งครรภ์ได้ ซึ่งกลุ่มผู้ให้ความหมายนี้ส่วนใหญ่เป็นหญิงตั้งครรภ์หลัง ที่มีภาวะโลหิตจางมากกว่า 1 ครั้ง และมีลูกคนเล็กอายุไม่ถึงสองขวบ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

“การคลอดลูกที่ถี่เกินไป เพราะว่าเมื่อก่อนนี้ไม่เคยเป็นโลหิตจาง เพิ่งจะมาเป็นท้องที่ 4 กับท้องนี้ คนสุดท้ายประมาณปีกว่า เราก็อท้องคนนี้อแล้ว” (กรณีศึกษาที่ 4)

“ท้องแรกไม่มีอะไรปกติดี ท้อง 2 กับ 3 เป็น คิดว่ามันเกี่ยวกับที่เราท้องบ่อย เพราะว่าท้องหลังนี้ถี่กันมากเกินไป” (กรณีศึกษาที่ 6)

ค. ภาวะโลหิตจางมีความสัมพันธ์กับโรคประจำตัว คือ ภาวะความดันโลหิตต่ำ ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจางในระหว่างตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าภาวะความดันโลหิตต่ำเป็นโรคทางพันธุกรรมที่สามารถถ่ายทอดไปยังบุตรหลานได้ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลมีมารดาและพี่น้องที่มีภาวะความดันโลหิตต่ำเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า

“คือว่ามีโรค เลือดต่ำ (โรคความดันโลหิตต่ำ) เป็นตั้งแต่ตอนเด็กๆ แล้ว....คิดว่า เป็นกรรมพันธุ์ เพราะว่ายายก็เป็นโรคเลือดต่ำ แม่ก็เป็น แต่ฝั่งพ่อจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง แม่ที่เองตอนนี้ก็เพลีย เป็นลมอยู่บ่อยๆก็ไม่ได้รักษาอะไรคนแก่แล้ว ก็ให้กินอาหารบำรุงอย่างเดียว พี่น้องของที่เป็นเลือดต่ำ 2 คน” (กรณีศึกษาที่ 7)

“ก็เลือดน้อยตั้งแต่สาวๆ แล้ว เคยไปหาหมออุทิศศักดิ์ (สูติแพทย์) เขาก็บอกว่าไม่ให้กินของเปรี้ยวๆ พวก มะนาว น้ำส้มสายชู แต่ผลไม้รสเปรี้ยวเหมือนสับปะรดกินได้ เพราะการกินของเปรี้ยวมากๆ จะยิ่งทำให้เลือดจาง” (กรณีศึกษาที่ 5)

สำหรับภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ในทัศนะของผดุงครรภ์โบราณนั้นเขาไม่มีความรู้ความสามารถในการวินิจฉัยโรคนี้ได้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งต้องอาศัยการตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการเป็นองค์ประกอบหลัก โดยผดุงครรภ์โบราณอาจจะประเมินภาวะซีดได้จากสีหน้าของหญิงตั้งครรภ์เท่านั้นว่าซีดหรือไม่ซีด ซึ่งบางครั้งก็ไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะเป็นโรคซีดเสมอไป แต่ในกรณีหลังคลอดผดุงครรภ์สามารถคาดคะเนได้ถึงความผิดปกติของเลือด หรือน้ำคาวปลาที่ออกมาในระยะหลังคลอดบุตร ซึ่งหากคนใดที่มีเลือดเป็นสีดำ หรือน้ำคาวปลามีสีเหลืองเข้ม และมีกลิ่นคาวตลอดช่วง 40 วันหลังคลอด อาจมีความผิดปกติเกี่ยวกับมดลูก ซึ่งหากไม่รักษาก็อาจกลายเป็นโรคใดโรคหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับมดลูก และอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นมะเร็งปากมดลูกได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เรื่องนี้เราไม่รู้หรอก มันเป็นเรื่องของหมอในส่วนนี้เราไม่สามารถจะดูได้นอกจากหมอ แต่คิดว่าคงจะมาจากความผิดปกติของเลือดมั้ง”

“อันนี้ก็ไม่รู้เหมือนกันนะ เพราะหมอดำแย่ไม่มีความสามารถจะดูเรื่องความเพียงพอหรือความมากน้อยของเลือดว่ามีมากหรือน้อย ความสำคัญอย่างไร ทำได้แค่เพียงจับๆ คลำๆ แค่นั้นเอง จะดูว่าซีดหรือไม่ซีดเราไม่สามารถทำได้ อย่งดีก็สังเกตจากสีหน้า ถ้ามีซีดหรือไม่ มีเลือดผาด เราก็จะบอกเขาว่าหน้าซีดไปหน่อยนะ เป็นอะไรหรือเปล่าก็แค่นั้น แต่ถ้าจะให้บอกว่าคนนี้ซีดมีเลือดพอหรือไม่พอ หรือว่าเป็นโลหิตจางหรือเปล่านั้นไม่รู้หรอกนะส่วนนี้”

“แต่ถ้าคนหลังคลอดที่มีเลือดคั่ง (น้ำคาวปลา) เป็นเวลานาน มาจากมดลูกไม่ปกติ ก็อยู่ที่แต่ละคนถ้ากินไม่ระวัง ไม่งดของแสลง เช่น มะพร้าว ของเย็นๆ ทำให้เป็นโรคได้ อยู่ไม่นาน ก็จะเป็นโรคมะเร็งปากมดลูกได้”

2.3.2 ความรุนแรงของภาวะโลหิตจางที่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์

จากการศึกษาในเรื่องของความรุนแรงของภาวะโลหิตจาง สามารถสรุปประเด็นในเรื่องของความรุนแรงหรืออาการแสดงของภาวะโลหิตจางว่า 1) เป็นภาวะที่ไม่รุนแรง ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อการตั้งครรภ์และการคลอด โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นกลุ่มตั้งครรภ์หลัง ให้ข้อมูลว่าไม่เคยมีแท้งบุตร หรือ คลอดก่อนกำหนด หรือให้กำเนิดทารกน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม และไม่เคยมีภาวะตกเลือดหลังคลอดมาก่อน 2) ไม่มีอาการแสดงใดๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพหญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ และให้ความเห็นว่า อาการเหนื่อยง่าย และเพลีย เป็นอาการที่มาจากอาการตั้งครรภ์ถี่เกินไปและตั้งครรภ์เมื่ออายุมากแล้ว และ 3) เป็นภาวะที่สามารถจะหายได้เอง หากมีการรับประทานอาหารตามที่โภชนากรหรือเจ้าหน้าที่แนะนำ และการรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กอย่างเคร่งครัด ผู้ให้ข้อมูลจึงไม่ได้วิตกกังวลต่อภาวะโลหิตจางมากนัก ในกรณีของกรณีศึกษาที่ 7 ซึ่งเคยมีภาวะโลหิตจางทุกครั้งของการตั้งครรภ์ก็ไม่ได้มีอาการวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะโลหิตจางมาก เพราะสามารถประเมินความเจ็บป่วยนั้นได้ ว่าตนเองสามารถดูแลให้หายหรือเป็นปกติได้ทุกครั้ง เชื่อว่ามีเกิดจากอาการแพ้ท้องในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ และสามารถทำให้ผลการตรวจเลือดในครั้งที่สองเป็นปกติได้ และกรณีศึกษาที่ 6 ที่มีภาวะโลหิตจางรุนแรงถึงกับต้องเติมเลือดในระยะตั้งครรภ์ถึงสองครั้งก็ไม่เคยประสบกับภาวะวิกฤตหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ในระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอด ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่ตระหนักและคิดว่าไม่รุนแรงแต่อย่างใด ดังคำกล่าวที่ว่า

“ก็ตรวจเลือดตั้งแต่ท้องคนแรก ก็เป็นตั้งแต่คนแรกแล้ว อาจเป็นเพราะว่าเรามีอาการแพ้ท้องทุกคนก็ได้ ยิ่งท้องมากความเหนื่อยก็จะยิ่งมากขึ้น คนนี้ก็เหนื่อยง่ายกว่า แต่อาการแสดงของโรคก็เหมือนกัน ก็ใจสั้น เวียนหัว หรือเพลียเวลาเลือดน้อยนี้เหมือนเดิม”

“ใจสั้น เพลียไม่มีแรง เราจะสังเกตได้ทันทีว่าเลือดไม่พอ ถ้าไปตรวจความดันเลือดก็จะประมาณ 80/60 บางทีก็ไม่ถึง 80 ก็มี พอเรากินน้ำผึ้งรวงแล้วนอนพักประมาณ 2 ชั่วโมง อาการก็จะดีขึ้น ถ้ามีอาการขึ้นมานี้จะเดินไม่ได้ เวียนหัว มึน ต้องนั่งเฉยๆ” (กรณีศึกษาที่ 7)

“ตอนแรกก็ไม่ได้รู้สึกอะไร แต่พอพยาบาลบอกว่าถ้ามีอาการรุนแรงถึงขั้นช็อกหมดสติระหว่างคลอด อาจมีผลต่อความจำของเราจะลดลง ป้าๆ เป๊อๆ ก็รู้สึกกลัวเหมือนกัน ความจำก็ไม่เหมือนเดิม”

“ตอนแรกก็รู้ว่าต้องให้เลือดก็รู้สึกตกใจ แล้วก็กลัวเหมือนกัน เพราะเขาพูดว่าถ้าเลือดที่ได้รับกับเลือดของเราไม่ถูกกันจะทำให้มีปัญหาได้ แต่หลังจากได้รับเลือดแล้วก็รู้สึกสบายไม่เพลีย แข็งแรงมากขึ้น พอครั้งที่สองก็เลยรู้สึกเฉยๆ กลับรู้สึกดีจะได้มีแรงมากขึ้น ตอนหลังก็เลยรู้สึกเฉยๆ” (กรณีศึกษาที่ 6)

“ก็ไม่ได้รู้สึกอะไร เฉยๆ เพราะคิดว่าผลเลือดครั้งที่ 2 ก็ะปกติแล้ว คนก่อนก็เป็นแบบนี้ เราไม่กลัวเพราะเรากินยาตามที่หมอสั่งนอกจากจะลืมกินบ้างแต่ก็นานๆ ครั้งเอง , มีความรู้สึกที่ไม่มี ความแตกต่างเลยนะ ระหว่างท้องที่เป็นโลหิตจางกับท้องที่ไม่เป็น รู้สึกว่าเหมือนๆ กัน ตั้งแต่ท้องที่หนึ่งจนถึงท้องนี้เหมือนกันทุกคน แต่ท้องนี้รู้สึกว่าเหนื่อยกว่าท้องก่อนๆ อาจเป็นเพราะอายุมากขึ้น เหนื่อยง่าย ท้องหลายครั้งแล้วด้วย” (กรณีศึกษาที่ 4)

“บางทีรู้สึกเพลีย แต่ถ้าเพลียนี้อะจะเพลียมากเลย ไม่มีแรง คิดว่ามันน่าจะเกี่ยวข้องกับเลือดน้อยของเราตอนที่ยังเป็นเด็ก เวลาทำงานจะเหนื่อยเร็ว ช่วงเวลาต้องท้องจะเหนื่อยเร็วกว่าตอนที่ไม่มีท้อง นี่ก็มีบ้างเป็นบางครั้งแต่ถ้าปกติก็แข็งแรงดี แต่ถ้าวันไหนเพลียก็จะเหนื่อยมากทำอะไรไม่ได้เลยต้องนั่งนิ่งๆ นอนพักอย่างเดียว” (กรณีศึกษาที่ 6)

2.3.3 การถ่ายทอดองค์ความรู้ ความเชื่อเกี่ยวกับโรคจากบุคคลอื่น

การนำองค์ความรู้เกี่ยวกับการเจ็บป่วยไปปรึกษาบุคคลภายในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านเกี่ยวกับโรคโลหิตจาง พบว่า ส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะของการบอกเล่าถึงผลการตรวจครรภ์ของโรงพยาบาล พูดคุยทั่วไป และคิดว่าการเจ็บป่วยครั้งนี้สัมพันธ์กับโรคประจำตัวที่เป็นอยู่เดิม และคำแนะนำต่างๆ ก็มีลักษณะเช่นเดียวกับที่พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำในช่วงที่รับบริการฝากครรภ์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่

“..... บอกท่านว่าเราเป็นโรคนี้ (โลหิตจาง) ต้องกินอาหารพวกตับ หอย ก็บอกตามคำแนะนำของหมอ แล้วผู้ใหญ่เขาก็บอกคล้ายๆ กับที่หมอแนะนำเหมือนกัน” (กรณีศึกษาที่ 6)

“ก็ให้กินอาหารบำรุง พวกตับ พวกหอย แล้วก็กินยาบำรุงที่หมอให้มานั้นแหละ ยาสมุนไพร ยาต้มอะไรแบบนั้นไม่ค่อยไปหาการรักษาเขาบอกว่าให้กินยาบำรุงนั้นแหละดี” (กรณีศึกษาที่ 7)

“ผู้ใหญ่ก็บอกให้กินอาหารบำรุงเยอะๆ กินเนื้อ กินตับมากๆ แล้วก็กินยาสมุนไพร เหมือนยาบำรุงเลือด พวกยาสตรีเบ็น โล ยาฟิงค์เลดี้ ที่เขาบอกว่าเป็นวิตามินบำรุงเลือด แต่เราเองกินไม่ได้ ตอนสาวๆ เขาก็บอกให้กินยาบำรุงเลือดสำหรับสตรี แต่เรากินไม่ได้เพราะมันเหม็น ก็อาศัยยาบำรุงเลือดตอนท้องนี้แหละเพราะเรากินได้” (กรณีศึกษาที่ 5)

“... แต่ก็จะบอกว่าถ้าไม่ยากให้เลือดมีกลิ่นคาวก็ให้ดื่มน้ำขมิ้น เป็นการทำความสะอาดเลือด ให้กินตอนท้องประมาณ 7 เดือน เพราะป้องกันไม่ให้เลือดมีกลิ่นคาวได้ ดื่มน้ำ” (กรณีศึกษาที่ 8)

2.3.4 การแสวงการรักษาของหญิงตั้งครรภ์

การรักษาภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ โดยส่วนใหญ่แพทย์จะให้รับประทานยาวิตามินเสริมธาตุเหล็ก เช่น Ferrous Sulfate หรือ Folic acid ที่ขึ้นอยู่กับนโยบายของสถานบริการแต่ละแห่งจะจ่ายชนิดใด จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่ส่วนใหญ่ จำนวน 4 คน จะได้รับยา Ferrous Sulfate รับประทานวันละ 3 ครั้ง พร้อมกับ Folic acid รับประทานวันละ 1 ครั้งหลังอาหารเช้า มีเพียง 1 คนที่ได้รับแคลเซียมเพิ่มอีกอย่างในระหว่างตั้งครรภ์เนื่องจากไม่สามารถดื่มนมในระหว่างตั้งครรภ์ นอกจากยาที่ได้รับแล้วส่วนใหญ่ก็จะไม่ได้แสวงการรักษาจากแหล่งอื่นๆ หรือรักษาตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน มีเพียง 1 รายที่รับประทานน้ำผึ้งรวงผสมกับน้ำอุ่นทุกวันๆ 1 ช้อนโต๊ะ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบอกว่าทานมานานแล้วและสามารถบรรเทาอาการอ่อนเพลีย หน้ามืด เวลามีอาการได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“คือพี่มีโรคประจำตัวเป็นโรคเลือดน้อยตั้งแต่ตอนเด็กๆ แล้วก็ไม่ได้รักษาหรือกินยาอะไร คนแก่ก็แนะนำให้กินพวกตับ หอย น้ำผึ้งรวง อะไรแบบนั้นเอง ก็กินทุกวันวันไหนรู้สึกแปลกๆ ไม่ค่อยสบาย เพลีย ใจสั่น ก็จะกินน้ำผึ้งรวงผสมน้ำต้มสุก 1 แก้ว ดื่มแล้วก็จะรู้สึกดีขึ้น” (กรณีศึกษาที่ 7)

“ไม่ได้ไปหาหมอที่ไหนเลย ก็พยายามกินตามที่หมอแนะนำ กินยาสม่ำเสมอ”
(กรณีศึกษาที่ 6)

“เป็นเพราะว่าเรากินอาหารได้ไม่มาก นมก็ทานไม่ได้ แต่อาศัยว่าเรากินยาได้บ้าง ก็เลยเพิ่มขนาดยาจากวันละ 1 เม็ดเป็นวันละ 3 เม็ด แล้วก็ยาแคลเซียมอีกวันละ 1 เม็ด” (กรณีศึกษาที่ 5)

2.4 พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจาง

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเป็นภาวะที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ในการรักษาโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจึงต้องให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารร่วมกับการรับประทานยาเป็นสำคัญ ผู้ศึกษาจึงได้สัมภาษณ์ถึงแบบแผนการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างด้วย ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้สาเหตุของการเจ็บป่วยครั้งนี้สาเหตุมาจากการบริโภคอาหารเนื่องจากทุกรายมีอาการแพ้ท้องในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ และบางคนก็มีการแพ้ตลอดตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด แต่ก็คิดว่าโรคโลหิตจางไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ โดยส่วนใหญ่ก็จะมีการบริโภคอาหารตามที่เจ้าหน้าที่แนะนำ ในรายที่มีประสบการณ์ในครรภ์ที่ผ่านมาก็จะมีการดูแลตนเองได้ดี ในรายที่ไม่เคยมีประสบการณ์ก็จะปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด และรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กร่วมด้วยทุกราย ในเรื่องของความเชื่อหรือข้อห้ามในการบริโภคอาหารในระหว่างการตั้งครรภ์ก็ไม่ได้มีคำบอกเล่าใด ที่อาจจะส่งผลต่อการเกิดภาวะโลหิตจางในระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งจะขอนำเสนอเป็นประเด็นดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ลิขสิทธิ์โดย Chiang Mai University All Rights Reserved

- แบบแผนการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์

จากการสัมภาษณ์ในเรื่องแบบแผนการบริโภค สามารถแยกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลเลือดปกติในครั้งที่ 2 จะมีการบริโภคอาหารได้ทุกอย่างในระหว่างตั้งครรภ์ ถึงแม้ว่าในช่วงแรกจะมีอาการแพ้ท้องมาก แต่ก็กินอาหารได้มากหลังจากอาการแพ้ท้องหายไป และกลุ่มจะรับประทานอาหารได้เล็กน้อย และรับประทานอาหารที่ธาตุเหล็กสูงได้ หรือทานไม่ได้เลย ทำให้ผลเลือดครั้งที่ 2 ไม่ได้ตามเกณฑ์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับประทานอาหารตามปกติ ไม่ได้มีการวางแผนหรือกำหนดเมนูอาหารในแต่ละวัน แต่ขึ้นอยู่กับร้านค้าที่ไปจับจ่ายซื้อของมาบริโภคในแต่ละวันมากกว่า ส่วนใหญ่ก็จะงดชากาแฟ ดื่มนมเพิ่มขึ้น รับประทานอาหารในปริมาณที่เท่าเดิมเหมือน

ตอนที่ไม่ตั้งครรภ์ บางรายก็กินได้น้อยกว่าเมื่อก่อนเนื่องจากมีอาการขมปากรับประทานอาหารไม่อร่อย และบางครั้งทำให้ไม่อยากอาหารเลย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

กลุ่มที่สามารถควบคุมให้ผลเลือดครั้งที่ 2 ได้ตามเกณฑ์ จะมีพฤติกรรมกรับบริโภคที่ดีกว่า เนื่องจากรับประทานอาหารได้ตามปกติ มีการรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กตามคำแนะนำของแพทย์

“กินข้าวครบ 3 มื้อ กับข้าวก็จะมีทั้งปลา เนื้อ ไก่ อาหารทะเล ก็กินทุกอย่าง หมุนเวียนกันไป แล้วแต่ช่วงนั้นที่ตลาดมีอะไรขายก็กินอย่างนั้น ไม่ได้เจาะจงแต่ละวันว่าจะต้องกินอะไรเป็นพิเศษ ผัก ผลไม้กินทุกอย่างกับข้าวส่วนมากก็ทำกันเอง” (กรณีศึกษาที่ 4)

“กินได้ทุกอย่าง ยากินตามที่หมอสั่ง น้ำหนักขึ้นประมาณ 7 กิโล จากเดิม 40 ตอนนี้ เป็น 47 ก็กินกล้วย เงาะ โอวัลตินกินทุกเช้า นมตอนกลางวัน กาแฟไม่กิน” (กรณีศึกษาที่ 3)

“อาหารกินได้ทุกอย่าง เนื้อ ปลา ไก่ ผัก ผลไม้ก็กินได้หมด ไม่ได้เลือกกินอาหาร พูดถึงอาหาร ถ้าพื่กินดัดมากเกินไปก็จะรู้สึกใจสั้น ทุกครั้งเลย ก็เลยไปปรึกษาหมอที่อนามัยเขาก็บอกว่าไม่เป็นไร ไม่เกี่ยวกับดัด ให้กินได้ ก็ไม่ได้กินมากมายอะไร อย่างเครื่องในไก่สองคู่ ทำกับข้าวที่กินแค่คู่เดียวเอง พอตกกลางคืนก็จะรู้สึกเวียนหัว มึนงง แล้วก็เพลียเหมือนความดันขึ้น พอไปวัดความดันก็ปกติ แต่ถ้ากินนิดหน่อยก็ไม่มีเป็นไร ไม่มีอาการอะไร ปกติหอยกินไม่ได้ แพ้หอย กินเข้าไปจะคัน โดยเฉพาะหอยแครงกินแล้วเป็นผื่นทันที พวกเนื้อสัตว์กินได้หมด เนื้อ ปลา ไก่ ไข่ ผักต่างๆ กินได้หมด” (กรณีศึกษาที่ 7)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ไม่สามารถควบคุมให้ผลเลือดครั้งที่ 2 ได้ตามเกณฑ์ ซึ่งค่าความเข้มข้นของของเลือดน้อยกว่า 33% ในรายของกรณีศึกษาที่ 5 ซึ่งต้องตรวจเลือดจำนวน 5 ครั้งซึ่งมากกว่าผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดและหญิงตั้งครรภ์คนอื่นๆ เนื่องจากมีอาการแพ้ท้องมาก รับประทานอาหารได้น้อยและพฤติกรรมกรับบริโภคที่เลือกรับประทานอาหารบางชนิดเท่านั้น จะมีวิธีการดูแลตนเองโดยการกินอาหารที่สามารถรับประทานได้อย่างนั้นทุกวัน และรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กทุกวันตามที่แพทย์สั่ง

“ที่จริงไม่ได้งดอาหารอะไรเลยแต่เรากินไม่ได้ มันเหมือนว่าเป็นอาการแพ้ท้องมากกว่า กินไม่ได้ตอนนี้ก็ยังรู้สึกอยู่ มันเป็นลักษณะเหมือนขมปาก กินอะไรก็ไม่อร่อยฝาดลิ้นนะ

และบางอย่างก็เหม็น กินอะไรไม่ได้... แต่อาศัยว่าเรากินยาได้บ้าง หมอก็เลยเพิ่มขนาดยาจากวันละ 1 เม็ดเป็นวันละ 3 เม็ดแล้วก็ยาเคลือบอีกวันละ 1 ครั้ง” (กรณีศึกษาที่ 5)

สำหรับกรณีศึกษาที่ 6 ได้รับการตรวจหาค่าความเข้มข้นของเลือดจำนวน 3 ครั้ง ผลการตรวจเลือดน้อยกว่า 33% จำนวน 2 ครั้งและหลังจากได้รับการให้เลือดผ่านไป 1 สัปดาห์เมื่อตรวจเลือดซ้ำพบว่า ค่าความเข้มข้นของเลือดเท่ากับ 34 %

“... จะมีก็แต่ช่วงแรกๆ ที่มีอาการแพ้ท้องกินไม่ได้ ช่วงกลางๆ หลังจากอาการท้องหมดไปก็เริ่มกินได้มากขึ้น กินได้เยอะด้วย พอตอนหลังๆ ช่วงนี้เริ่มกินได้น้อยลง ไม่ค่อยอยากอาหาร กินได้แต่ไม่เยอะ มันไม่อร่อย ขมปากแล้วกินก็ไม่เยอะ มันเป็นไปเองของมัน ปกติกินกล้วยเตี้ยวขามหนึ่งนี่กินหมด แต่เดี๋ยวนี้กินไม่หมดแล้ว มันไม่ค่อยอยาก อาหารก็จะเองบ้าง ซู้กินบ้าง พอตีที่บ้านขายอาหารสดด้วย มีอะไรขายที่บ้านก็จะกินตามนั้น ไม่ค่อยได้วางแผนการกินประจำวันหรอก กินเท่าที่มี ตอนแรกๆ ก็มีการจัดรายการอาหารเหมือนกัน เพื่อบำรุงร่างกายโดยการเพิ่มธาตุเหล็ก แต่ตอนหลังไม่ค่อยได้คิดเมนูเท่าไร แต่ทุกวันก็ต้องมีอาหารที่เพิ่มธาตุเหล็กให้กับตัวเราอย่างน้อยหนึ่งอย่าง” (กรณีศึกษาที่ 6)

“ตอนนี้กินได้บ้างแล้ว อันที่จริงอาหารพวกนี้ (เนื้อ หอย ดับ) เราเป็นคนชอบกิน พอตีช่วงที่มีอาการแพ้ท้องพอกินอาหารพวกนี้เข้าไปก็จะอาเจียนออกหมด พอช่วงหลังที่กินอาหารได้ก็รู้สึกอยากทานอาหารพวกนี้เลย เพราะกลัวว่าจะอาเจียนอีก แต่ก็กินบ้างบางครั้ง เช่น ไข่ หอย ดับนิดหน่อย แต่กินไข่ กับนมทุกวันเลย” (กรณีศึกษาที่ 2)

การรับประทานอาหารในระยะตั้งครรภ์ผดุงครรภ์โบราณให้ข้อมูลว่า คนสมัยก่อนหรือสมัยนี้ก็ไม่ได้ห้ามให้กินอะไร แต่ไม่ให้กินมากเกินไปเท่านั้น และกล่าวว่าอาการแพ้ท้องเป็นอาการปกติของคนตั้งครรภ์ แต่จะมีอาการมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ไม่สามารถบอกได้ว่าคนไหนมากหรือน้อย ไม่มียาหรือสมุนไพรตัวไหนรักษาได้ แต่แนะนำว่าหากอาการแพ้ท้องหายไปก็ให้กินทุกอย่างที่กินได้ เพื่อจะได้ชดเชยในส่วนที่ขาด ร่างกายจะได้แข็งแรง ดังประ โยคต่อไปนี้

“ตอนท้องกินได้ทุกอย่าง ไม่มีของต้องห้ามกินเลย กินได้หมด แต่ตอนหลังคลอดนี่แหละที่มีของห้ามกินบางอย่าง เป็นความเชื่อของคนรุ่นก่อน คนสมัยก่อนไม่แนะนำให้กินเยอะด้วย แต่คนสมัยนี้ให้กินเยอะๆ เช่น เรื่อน้ำ คนเมื่อก่อนไม่ให้กินน้ำมากนัก เพราะกลัวว่าช่องคลอด

จะแฉะ แต่คนสมัยนี้ให้กินน้ำเยอะๆ น้ำนมจะได้ไหลดี เมื่อก่อนกินน้ำน้อยน้ำนมก็ยังไม่ดีด้วย เขาไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมผสมสักคน....”

“อาการแพ้ท้องนี้มันก็ไม่หายนะ บางคนจะเป็นตลอดเลย บางคนก็จะหายแต่ส่วนใหญ่มักจะหายประมาณ 7-8 เดือน ส่วนมากก็จะแนะนำว่าถ้าอยากกินอะไรก็กินไปเลยตามความต้องการ หรือรู้สึกอยากกิน เพราะอาหารอื่นคนที่ท้องจะกินไม่ได้ ถึงแม้ว่าบางคนจะให้กินกล้วยก็ช่วยอะไรไม่ได้ แคะหายไปที่หนึ่งก็กลับมามีอาการอีก ปากก็ยังมีความรู้สึกขมๆ อยู่เหมือนเดิมวิธีที่ดีที่สุดคือ กินตามใจอยาก แต่อาการนี้ก็หายไปแล้วหลังจากคลอดลูกแล้ว”

การปฏิบัติตัวในด้านอื่นๆ เช่น การทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันเหมือนเช่นปกติทุกวัน อาจมีปัญหาเรื่องเวลาบ้าง เนื่องจากมีภาระต้องดูแลบุตรหลายคนในเวลาเดียวกัน จึงไม่สามารถนอนพักผ่อนในตอนกลางวันได้ แต่ก็จะเข้านอนเร็วขึ้น แต่โดยเฉลี่ยแล้วพบว่าการพักผ่อนมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนใหญ่ไม่มีการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน แต่จะใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการทำงานบ้านเอง ไม่ว่าจะเป็นการทำความสะอาดบ้าน ถอนหญ้า ทำกับข้าว ซักผ้าและตากผ้าเอง ซึ่งถือว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“การดูแลตนเองก็เหมือนคนทั่วๆ ไป ก็ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก ตอนท้องคนแรกมีเวลาพักผ่อนมากกว่างานไม่เยอะ คนที่สองไม่ค่อยมีเวลาทำไรทุ่มเทกับงานมากเกินไป พอดีเป็นช่วงครึ่งปีงบประมาณด้วยงานเยอะ นายก็จะหมดวาระด้วย ปกติก็นอนหลับดี ช่วงท้องนั้นก็นอนไม่ค่อยหลับเพราะมันอึดอัด อยู่ไม่สบาย จะตื่นกลางดึกทุกคืน” (กรณีศึกษาที่ 5)

“ก็ไม่มีอะไร แคะห้ามไม่ให้ทำงานหนัก แต่ก็ไม่ใช่ห้ามให้ออกกำลังกายแค่นั้นเอง งานบ้านก็ทำได้ปกติทุกอย่าง การพักผ่อนก็นอนกลางวันบ้าง แต่เราไม่ค่อยได้นอน ตอนท้องแรกเมื่อก่อนก็ได้นอนนะ แต่ท้องหลังๆ ไม่มีเวลาได้นอนหรือกวนว้ายกับลูกๆ มากกว่า ต้องดูแลเด็กๆ ไม่มีใครนอนกลางวันเลย แต่อาศัยว่าเข้านอนเร็ว สักสองทุ่มกว่าๆ ก็เข้านอนกันหมด” (กรณีศึกษาที่ 4)

“ก็ทำงานบ้านตามปกติ ซักผ้า รีดผ้า ช่วยแม่ทำงานบ้านด้วย ก็นอนกลางวันบ้าง ตอนที่ว่างๆ เพราะบางทีต้องช่วยแม่ทำงาน ถ้านอนกลางวันก็ประมาณ 2-3 ครั้งๆ ละ 1-2 ชั่วโมงก็ไม่ใช่หลับหรือนอนดูทีวีมากกว่าแล้วก็หลับไป ตอนกลางคืนก็จะเข้านอนหลังจากจบละคร

ประมาณสัก 5 หุ่มนอนก็เวลาละหมาดซุบฮ์ ประมาณตี 5 ตอนเช้าแล้วก็นอนต่อ ก็เป็นอย่างนี้ทุกวัน” (กรณีศึกษาที่ 2)

ผดุงครรภ์โบราณซึ่งเป็นผู้ที่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ก็มีวิธีแนะนำหญิงตั้งครรภ์ไม่ต่างไปจากความรู้ ความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งได้กล่าวว่าหญิงตั้งครรภ์ก็สามารถทำงานได้ตามปกติ แต่ไม่ควรทำงานหนักเกินไป เช่น ยกของหนัก หรือ ใช้กำลังมาก เพราะอาจทำให้แท้งได้ และควรพักผ่อนให้เพียงพออาจจะนอนกลางวันได้บ้างถ้ามีเวลา แต่ก็ไม่ควรนอนมากเกินไปจะทำให้เป็นคนเกียจคร้านได้ การรับประทานอาหารก็ให้ กินให้พอดี ไม่แนะนำให้กินมากเกินไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved