

ความรู้และความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีไทยที่ตั้งครรภ์
ที่มีการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

นางสาวพรรณพร จินตามุข

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชามานุษยวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

FOOD KNOWLEDGE AND BELIEFS OF EDUCATED THAI PREGNANT WOMEN
IN BANGKOK METROPOLIS

Miss Pannaporn Jindamuk

ศูนย์วิทยทรัพยากร

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Anthropology

Department of Sociology and Anthropology

Faculty of Political Science

Chulalongkorn University

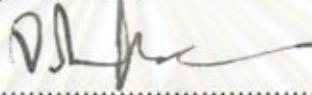
Academic Year 2007

Copyright of Chulalongkorn University

500626

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความรู้และความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีไทยที่ตั้งครรภ์ ที่มีการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
โดย	นางสาวพรรณพร จินตามุข
สาขาวิชา	มานุษยวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จลณี เทียนไทย

คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท



..... คณบดีคณะรัฐศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.จรัส สุวรรณมาลา)

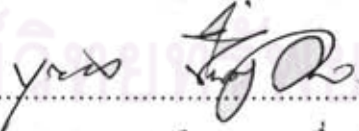
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปริษา คุณินทร์พันธุ์)

จลณี เทียนไทย

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จลณี เทียนไทย)



..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญยง ชื่นสุวิมล)

ศูนย์วิทยานิพนธ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พรรณพร จินตามุข : ความรู้และความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีไทยที่ตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร (FOOD KNOWLEDGE AND BELIEFS OF EDUCATED THAI PREGNANT WOMEN IN BANGKOK METROPOLIS) อ. ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.จุลณี เทียนไทย, 199 หน้า.

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาถึงความรู้ ความเชื่อและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษา ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายของการศึกษา 4 ประการ กล่าวคือ 1) เพื่อศึกษาถึงความรู้ ความเชื่อและวิธีการซึ่งสตรีมีครรภ์ใช้ในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภท 2) เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีที่ตั้งครรภ์ที่มีการศึกษา 3) เพื่อศึกษาว่าสตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษามีรูปแบบในการจัดการบูรณาการการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณให้สอดคล้องกับอาหารตามหลักความรู้ทางวิทยาศาสตร์อย่างไร และ ประการที่ 4) เพื่อคาดการณ์แนวโน้มของพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษาในอนาคต

ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบเทคนิคการวิจัยแบบการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมและวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในการรวบรวมข้อมูลภาคสนามจากผู้ให้ข้อมูลที่มาจากหลากหลายอาชีพจำนวน 20 กรณีศึกษา และได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ดังกล่าวตามกรอบแนวคิดที่ตั้งไว้

ผลจากการศึกษาพบว่า มีปัจจัยหลักอยู่สี่ประการที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษา ปัจจัยเหล่านี้ คือ รายได้ สมาชิกของครอบครัว อาชีพและถิ่นที่อยู่อาศัยหรือภูมิลาเนาที่สตรีมีครรภ์เกิด สตรีมีครรภ์ส่วนมากได้บูรณาการเอาความเชื่อในการรับประทานอาหารแบบดั้งเดิมมาผสมผสานกับความเชื่อสมัยใหม่ ความรู้สมัยใหม่ตามหลักวิทยาศาสตร์ ที่สตรีมีครรภ์เชื่อ ได้แก่ ความเชื่อเรื่องหลักอาหาร 5 หมู่ โดยสตรีมีครรภ์เชื่อว่ามีสารอาหารซึ่งอาจจำเป็นต่อตนเองในแต่ละช่วงของการตั้งครรภ์ นอกจากนี้ยังพบว่าสตรีมีครรภ์ส่วนมากนั้นยังคงเห็นความสำคัญและต้องการที่จะสืบทอดความเชื่อดั้งเดิมในการรับประทานอาหารของไทยต่อไป เนื่องจากพวกเธอได้รับการขัดเกลาเลี้ยงดูจากครอบครัวให้มีความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารดังกล่าวนี้เป็นประโยชน์ต่อมารดาและทารกในครรภ์

โดยสรุปแล้วพบว่า แนวโน้มของการที่สตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษาจะยังคงดำเนินการบูรณาการเอาความเชื่อดั้งเดิมของไทยในการรับประทานอาหารเข้ากับความเชื่อสมัยใหม่จะยังคงมีต่อไป

ภาควิชา สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ลายมือชื่อนิติ..... พ.แพร่ จินตามุข
สาขาวิชา มานุษยวิทยา ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... ผศ.ดร. จินตามุข
ปีการศึกษา 2550

4881138124 : MAJOR ANTHROPOLOGY

KEY WORD : PREGNANT WOMEN / FOOD KNOWLEDGE / FOOD BELIEFS / FOOD BEHAVIOR

PANNAPORN JINDAMUK : FOOD KNOWLEDGE AND BELIEFS OF EDUCATED THAI
PREGNANT WOMEN IN BANGKOK METROPOLIS. THESIS ADVISOR : ASST.PROF.
CHULANEE THIANTHAI, Ph.D. 199 pp.

This research aims to examine the knowledge, beliefs, and eating habits of the educated Thai pregnant women. There are 4 research objectives: 1) to study the knowledge, beliefs, and ways in which pregnant women choose their food choice, 2) to identify factors influencing their eating habits, 3) to learn if they integrate traditional food beliefs with modern scientific food beliefs and if so, how, and last, 4) to predict the tendency of the educated Thai pregnant women future eating habits

The researcher used participant observation and in-depth interview techniques in gathering the research data from 20 case studies, in which each case came from people who have different occupations. The researcher then analyzed the fieldwork data according to the theoretical framework proposed.

The research results showed that there are four main factors that influenced their eating habits: income, family members, occupation, and residential areas/geographic origin. Most of the educated Thai pregnant women in this study integrated traditional food beliefs with modern scientific food beliefs. The most common scientific food beliefs that they follow through is the belief of eating five food groups, which the Thai pregnant women saw it to be beneficial for both the mother and child in gaining the needed nutrients for each pregnancy stage. The majority of informants in this study believe in traditional food beliefs stated that they want to continue these practices because they were socialized by their parents that these beliefs will be beneficial for their children. In conclusion, there is a strong tendency for educated Thai pregnant women to continue integrating traditional with modern scientific beliefs.

Department Sociology and Anthropology

Field of study Anthropology

Academic year 2007

Student's signature..... Pannaporn Jindamuk

Advisor's signature..... Chulanee Thiantai

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ก็ด้วยความเชื่อเพื่อและไมตรีจิตจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนบุคลากรของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้กรุณาช่วยอำนวยความสะดวก คำแนะนำเกี่ยวกับระเบียบขั้นตอนและวิธีดำเนินการต่างๆ ในระหว่างการดำเนินการ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอบพระคุณและซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา คุวินทร์พันธุ์ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญยง ชื่นสุวิมล กรรมการ ที่ได้เมตตาตามอบคำปรึกษา แนวคิดอันมีค่าและช่วยกรุณาสละเวลาตรวจทานแก้ไขในส่วนที่บกพร่องต่างๆ ที่ปรากฏในวิทยานิพนธ์ และที่ไม่อาจปฏิเสธได้คือผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จুলณี เทียนไทย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งกอบประด้วยเมตตาและนำมิตรอันสัมพันธ์กันบรรยายในความใส่ใจและกรุณาสละเวลาช่วยอนุเคราะห์คำแนะนำมากมาย ตั้งแต่เริ่มต้นดำเนินการ จนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ ผู้วิจัยใคร่กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ที่ขาดเสียมิได้ก็คือใคร่ขอกราบขอบพระคุณ “สตรีมีครรภ์” ทุกท่านที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่ายิ่ง เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถรวบรวมข้อมูล ประสบการณ์และความคิดเห็นต่างๆ อันเป็นประโยชน์ในการศึกษา จนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงด้วยดี

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่อันเป็นที่รักเทิดทูนยิ่ง ซึ่งได้อบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความอุทิศหาอย่างยิ่งและเป็นธุระสนับสนุนทุนทรัพย์แก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาและกรุณา ตลอดจนสมาชิกทุกคนในครอบครัวและญาติมิตรทุกท่านที่คอยห่วงใยถามไถ่ เติบเต็มพลังใจ กระทั่งวิทยานิพนธ์เล่มนี้สามารถ “คลอด” ออกมาอย่างปลอดภัยจนได้

หากความดีใดจะมีพึงได้จากวิทยานิพนธ์เล่มนี้บ้าง ผู้วิจัยใคร่มอบคุณความดีและไมตรีจิตนี้แด่ผู้มีพระคุณและบุคคลดังที่ได้กล่าวถึงข้างต้น ที่มีส่วนผลักดันจนงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้สามารถสำเร็จลุล่วงผ่านด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
1.3 ขอบเขตในการวิจัย.....	5
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
1.5 นิยามศัพท์สำคัญในการศึกษา.....	6
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
<u>แนวคิดและทฤษฎี</u>	
2.1 แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Beliefs Model).....	8
2.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร (Food Knowledge).....	11
2.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ (Pregnancy Knowledge).....	11
คำจำกัดความของคำว่า การตั้งครรภ์.....	13
อาการที่แสดงของการตั้งครรภ์.....	14
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญขณะตั้งครรภ์.....	15
การทำงานของอวัยวะบางส่วนที่มีลักษณะเพิ่มขึ้น.....	16
2.2.2 ความรู้ทางโภชนาการ (Nutrition Knowledge).....	17
2.2.3 โภชนาการสำหรับสตรีตั้งครรภ์ (Pregnancy Nutrition).....	18
2.3 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร (Food Beliefs).....	23
2.3.1 ความหมายของความเชื่อ.....	23
2.3.2 อิทธิพลของความเชื่อที่มีต่อการบริโภคอาหาร.....	24
2.4 พฤติกรรมการบริโภค (Food Behaviors).....	29
2.4.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค.....	29

	หน้า
2.4.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค.....	30
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยตัวแปรต่างๆ	
ที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์.....	31
2.5.1 ปัจจัยด้านความรู้.....	32
2.5.2 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ.....	35
2.5.3 ปัจจัยด้านอาชีพ.....	36
2.5.4 ปัจจัยด้านถิ่นที่อยู่อาศัย.....	36
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	38
3.1 กรอบแนวคิด.....	39
3.2 รูปแบบการวิจัย.....	40
3.3 กลุ่มเป้าหมาย.....	40
3.4 วิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษา.....	44
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	46
4.1 ข้อมูลทั่วไปของสตรีมีครรภ์.....	46
4.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์.....	51
4.2.1. ปัจจัยภายใน.....	51
4.2.1.1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายของสตรีมีครรภ์.....	51
4.2.1.2 การดูแลและระมัดระวังเรื่องของคุณภาพตนเอง ไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย.....	54
4.2.1.3 ความต้องการที่จะให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี.....	54
4.2.2. ปัจจัยภายนอก.....	55
4.2.2.1 ปัจจัยด้านระดับการศึกษาของสตรีมีครรภ์.....	56
4.2.2.2 ปัจจัยด้านรายได้.....	58
4.2.2.3 ปัจจัยด้านอาชีพ.....	60
4.2.2.4 ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น.....	61
4.2.2.5 ปัจจัยด้านลักษณะของสภาพครอบครัว.....	62

	หน้า
4.3 ลักษณะของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์.....	63
4.3.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักของวิทยาศาสตร์.....	64
4.3.1.1 แหล่งความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์.....	67
4.3.1.2 เหตุผลของการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์.....	70
4.3.2 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารตามแบบสมัยโบราณ.....	72
4.3.2.1 แหล่งที่มาของความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแบบสมัยโบราณ.....	73
4.3.2.2 เหตุผลของการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ.....	75
4.4 แนวความคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน.....	77
4.4.1 มูลเหตุของการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน.....	78
4.4.2 จุดเด่นของการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารแบบผสมผสาน.....	80
4.4.3 วิธีการผสมผสานการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์.....	81
บทที่ 5 บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	84
5.1 บทสรุป.....	84
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	92
รายการอ้างอิง.....	94
ภาคผนวก.....	99
ภาคผนวก ก แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลงานวิจัย.....	100
ภาคผนวก ข แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ และความเชื่อ	
เรื่องการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์.....	101
ภาคผนวก ค รายละเอียดข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากกลุ่มตัวอย่าง	
จำนวน 20 ราย.....	103
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	199

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบความต้องการของสารอาหารของสตรีชาวอเมริกัน กับสตรีชาวไทยที่ควรได้รับประจำวัน.....	21
ตารางที่ 2 แสดงตัวอย่างของอาหารที่สตรีมีครรภ์ควรได้รับในประจำวัน.....	22
ตารางที่ 3 แสดงตัวอย่างอาหารแสดงตามความเชื่อสำหรับสตรีมีครรภ์ ที่ควรงดรับประทาน ในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย.....	26
ตารางที่ 4 แสดงอัตราการกระจาย (%) ของสตรีมีครรภ์ที่ปฏิบัติและไม่ปฏิบัติ ตามคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร.....	33
ตารางที่ 5 แสดงถึงเหตุผล และสาเหตุหลัก ต่อการปฏิบัติตัวของสตรีช่วงตั้งครรภ์.....	34
ตารางที่ 6 แสดงถึงรายละเอียดของความแตกต่างทางลักษณะประชากรของสตรีมีครรภ์ จำนวน 20 รายในงานวิจัยครั้งนี้.....	46
ตารางที่ 7 แสดงถึงระดับการศึกษาของสตรีมีครรภ์ในงานวิจัย จากจำนวน 20 ราย.....	56
ตารางที่ 8 แสดงถึงระดับรายได้ของสตรีมีครรภ์จากจำนวน 20 ราย.....	58
ตารางที่ 9 แสดงถึงอาชีพของสตรีมีครรภ์ จากจำนวน 20 คน จำแนกตาม ประเภท/ลักษณะของอาชีพ.....	60
ตารางที่ 10 แสดงถึงการให้ความสำคัญของสารอาหารที่สตรีมีครรภ์ควรบริโภค.....	65
ตารางที่ 11 แสดงการเปรียบเทียบของมูลเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภค อาหารของสตรีมีครรภ์ ตามแนวคิดเรื่องแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ.....	87

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

อาหาร (Food) นับเป็นปัจจัยสำคัญลำดับแรกของมนุษย์ เพราะสิ่งมีชีวิตทั้งหลายรวมถึงมนุษย์จะต้องบริโภคอาหารเพื่อความอยู่รอด มนุษย์ได้อาศัยประสบการณ์อันยาวนานในการเรียนรู้ว่าอาหารสิ่งใดเมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะทำให้ร่างกายสร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ หรือแม้แต่ว่าสามารถรักษาความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ตลอดจนคิดค้นวิธีการปรุงแต่งอาหารต่าง ๆ ให้มีรสชาติถูกปากตามความต้องการของผู้รับประทาน

มนุษย์มีความจำเป็นในการบริโภคอาหารเพื่อดำรงชีพ และการดำรงชีพของมนุษย์นั้น ยังรวมถึงการมีหน้าที่ขยายและสืบทอดเผ่าพันธุ์ ดังนั้นมนุษย์จึงมีสัญชาตญาณแห่งความเป็นพ่อเป็นแม่ ที่ย่อมปรารถนาให้บุตรได้รับความสมบูรณ์แข็งแรงตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์ ผู้เป็นพ่อและแม่จึงมีหน้าที่ในการเสาะแสวงหาอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่ามาบริโภคเพื่อสุขภาพอนามัยของตนเองและบุตรในครรภ์ ซึ่งแม่ที่มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ดี ก็จะส่งเสริมให้บุตรในครรภ์ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ส่งผลต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของอวัยวะส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะสมองของทารก จากการศึกษาของ ประไพศรี สิริจักรวาล พบว่า อาหารสำหรับสตรีช่วงตั้งครรภ์มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ สตรีมีครรภ์มีความต้องการพลังงาน โปรตีนและสารอาหารอื่น ๆ เพิ่มขึ้นเพื่อใช้ในการสร้างเนื้อเยื่อของทั้งแม่และลูก ดังนั้น การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการจะทำให้น้ำหนักตัวแม่เพิ่มขึ้นอย่างได้มาตรฐาน ในช่วงของการตั้งครรภ์จะมีผลต่อน้ำหนักตัว ความยาวลำตัว และเส้นรอบศีรษะของทารกแรกคลอด (ประไพศรี สิริจักรวาล, 2541) งานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญสนอง ภิญโญ และคณะ ที่พบว่า การรับประทานอาหารของมารดาาระหว่างตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักแรกเกิดของทารก โดยมารดาที่รับประทานอาหารในขณะตั้งครรภ์น้อยกว่าก่อนการตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการให้กำเนิดทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยเป็น 4.7 เท่า ของมารดาที่รับประทานอาหารเท่าเดิมหรือมากกว่าก่อนการตั้งครรภ์ (บุญสนอง ภิญโญ และสมหทัย อุสสหาดานนท์, 2534 : 48) ในขณะเดียวกันการศึกษาของชาวต่างชาติในงานวิจัยของ เอเบล (Abel) ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของสตรีตั้งครรภ์ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ การทำให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจถึงความสำคัญของภาวะโภชนาการ และการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีภาวะโภชนาการที่ดี จะทำให้อัตราการป่วยและอัตราการตายของหญิงตั้งครรภ์และทารกลดลงได้ (Abel, 1979. อ้างใน ชุ่นจิตต์ บุญสม, 2540: 14)

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ความเชื่อ (Beliefs) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลและบทบาทต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ ที่เกิดจากการเรียนรู้ถึงคุณประโยชน์ของอาหารที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดที่เกิดจากการสังเกตในรูปลักษณะของอาหารรวมไปถึงความเชื่อที่ว่าอาหารนั้นจะมีผลต่อสุขภาพร่างกายหากบริโภคเข้าไปอย่างไร เช่น ผักตำลึงที่ส่วนหนึ่งของลำต้นมีลักษณะคล้ายหนวดไว้เกาะยึด มารดาไทยจึงเชื่อว่าเมื่อรับประทานแล้วจะทำให้เด็กคลอดยาก เพราะตัวเด็กและรกจะติดกับสันหลังของมารดาเช่นเดียวกับลักษณะของผักตำลึง เป็นต้น ความเชื่อเหล่านี้ได้สั่งสมเป็นประสบการณ์อันยาวนานและยึดถือปฏิบัติสืบทอดต่อกันมายังรุ่นลูกรุ่นหลาน จนกลายเป็นประเพณี และวัฒนธรรมของสังคม ความเชื่อดังกล่าวจะมีความแตกต่างกันออกไปตามสภาพของแต่ละท้องถิ่น เช่น สภาพทางภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งอาหาร วิธีการดำเนินของแต่ละสังคม

ความเชื่อในการบริโภคอาหารดังที่กล่าวมา มีรากฐานมาจากความกลัวที่อยู่ภายในจิตใต้สำนึกของมนุษย์ กล่าวคือ เป็นความกลัวต่อการเกิดความเจ็บป่วย ที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของพิธีกรรม ลัทธิ ศาสนา หรือสิ่งที่อยู่เหนืออำนาจธรรมชาติแต่สามารถมีบทบาทต่อวิธีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ประกอบกับข้อจำกัดของการขาดวิทยาการทางการแพทย์ในสมัยก่อน ที่ยังไม่มีหลักทางวิทยาศาสตร์ หรือเทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้อง สิ่งเหล่านี้จึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ เช่น หญิงตั้งครรภ์จะงดรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์และควบคุมปริมาณการรับประทาน เพื่อหลีกเลี่ยงการที่จะทำให้ทารกจะมีลำตัวขนาดใหญ่ ซึ่งเสี่ยงอันตรายต่อชีวิตจากการคลอดยาก (ยິงยง เทาประเสริฐ และคณะ, 2529: 33) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยพฤติกรรมกรรมการรับประทานของหญิงระยะตั้งครรภ์ ในหมู่บ้านโงกกลาง หมู่บ้านวังตาบัว และหมู่บ้านทุ่งตาเปรี้ยว จ. พิษณุโลก ที่เชื่อว่า สตรีมีครรภ์ควรงดอาหารรสเผ็ด เพราะจะทำให้เด็กเกิดมาแล้วหัวล้าน ควรรับประทานกล้วยน้ำว้า กล้วยปิ้ง เพราะจะทำให้เด็กคลอดยาก และตัวเหี่ยว ในทางกลับกันควรให้รับประทานผักปิ้งมาก ๆ เพราะจะทำให้คลอได้ง่าย และควรดื่มน้ำมะพร้าวอ่อน เบียร์ เพราะจะทำให้เด็กผิวพรรณดี (จินตนา หย่างอารี, 2528: 53) และงานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อในเรื่องอาหารการกินของสตรีตั้งครรภ์ในจังหวัดแถบภาคอีสาน ยังพบว่า ความเชื่อมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและทำให้สตรีมีครรภ์งดการบริโภคอาหารบางอย่าง เป็นสาเหตุทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เช่น ความเชื่อของการไม่รับประทานอาหารมัน ๆ เพราะจะทำให้มีไขมันเกาะตามตัวเด็ก ไม่รับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เพราะทารกมีขนาดลำตัวใหญ่และคลอดยาก ไม่ควรรับประทานไข่ เพราะลูกจะตัวเหม็นคาวเหล่านี้ เป็นต้น (เครือวัลย์ หุตานุวัตร และคณะ, 2529)

ปัจจุบัน วิวัฒนาการความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของชาติตะวันตก ที่ผสมผสานกับระบบทุนนิยม (Capitalism) ได้ส่งผลต่ออิทธิพลและบทบาทสำคัญใน

พฤติกรรมกรรมการบริโภค โดยเฉพาะในเรื่องการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์นั้น ได้มีการทำวิจัย คิดค้นสร้างผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่เรียกว่า "อาหารเสริม" หรือ Supplement ตลอดจนสารสกัด ประเภทต่าง ๆ เช่น โพรตีนสกัด วิตามินบำรุงร่างกาย หรือเครื่องดื่มที่สกัดจากธัญพืช ที่สามารถ อำนวยความสะดวกและสนองความต้องการทางโภชนาการแก่สตรีมีครรภ์ในยุคปัจจุบันได้อย่าง รวดเร็ว และส่งผลกระทบต่อการใช้บริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการโภชนาการ(Food Knowledge) สำหรับสตรีมีครรภ์ตาม หลักวิทยาศาสตร์ เป็นปัจจัยสำคัญที่มีบทบาทต่อการปลูกฝังและสร้างแนวคิดความเชื่อใหม่ ๆ ว่า ควรเลือกอาหารบริโภคประเภทใด ที่สตรีมีครรภ์ควรจะได้รับระหว่างตั้งครรภ์ ตัวอย่างเช่น แม่ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใช้หลักการเดียวกับอาหารผู้ใหญ่ทั่วไป คือ ให้อาหารที่ รับประทานมีความหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก จำเจ มีความสมดุลของสารอาหาร ไม่มากไม่น้อยเกินไป สตรีมีครรภ์ควรเพิ่มปริมาณอาหารมากขึ้นเป็นพิเศษ โดยอาจเป็นลักษณะของการรับประทาน อาหารว่างเพิ่มเติมนอกเหนือจากการรับประทานตามมื้อปกติ ตัวอย่างเช่น ควรดื่มนมวันละ 2 แก้วรับประทานข้าววันละ 8-10 ทัพพี เนื้อสัตว์มีไขมัน 3 ช้อนสลับกับไข่ หรือเต้าหู้ต่างๆ กินผักมี ไขมัน 2 ทัพพี มีผลไม้หลังอาหารหรือเป็นอาหารว่าง เพียงเท่านี้ก็จะได้พลังงานเพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่า 300 กิโลแคลอรี มีโปรตีนไม่ต่ำกว่า 60 กรัม มีไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตของทารกและมีไว้สำรองสำหรับมารดาหลังคลอดซึ่งเป็นช่วงให้นม ลูก ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการในช่วงที่สตรีมีครรภ์ กล่าวคือ ความต้องการเพิ่มปริมาณของ พลังงานและโปรตีนจากเดิม (ประไพศรี ศิริจักรวาล, อ่างแล้ว) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่นนี้ จึงส่งผลให้สตรีมีครรภ์ในยุคปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปจาก ความเชื่อแบบสมัยโบราณ

สตรีมีครรภ์ยุคปัจจุบัน เลือกที่จะปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคตามหลักทางวิทยาศาสตร์ หรือความเชื่อสมัยโบราณตามบิดามารดา และญาติพี่น้องที่ได้ถ่ายทอดประสบการณ์สืบต่อกัน มานั้น มักจะนำเอาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่เป็นหลักทางวิทยาศาสตร์เข้ามาผสมผสานกับ อาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ โดยพิจารณาถึงคุณประโยชน์ในสารอาหารที่สตรีมีครรภ์ ควรได้รับ ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้และเกิดความสอดคล้องกันอย่างมีเหตุผล อีกทั้งยังสามารถคงความ เป็นเอกลักษณ์เกี่ยวกับความเชื่อเรื่องอาหารตามแบบสมัยโบราณอันเป็นภูมิปัญญาไทยของคนรุ่น ก่อน ซึ่งส่งผลให้สตรีมีครรภ์ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการที่ถูกต้อง และเกิด ความสะดวกต่อการเลือกซื้อเลือกหาอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นเพื่อนำมาประกอบอาหารด้วยวิธีการ ต่าง ๆ และปรุงแต่งรสชาติได้สะดวกและตรงตามความต้องการ ตัวอย่างเช่น หัวปลี ในสมัย โบราณเชื่อว่ารับประทานแล้วจะทำให้ผู้เป็นแม่เลือดลมดี และบำรุงน้ำนม ซึ่งสอดคล้องกับการ วิจัยเกี่ยวกับคุณประโยชน์ในสารอาหารที่มีอยู่ในกล้วยน้ำว้า โดยเฉพาะในส่วนของหัวปลี ที่พบว่า

มีสารอาหารหลักที่ประกอบด้วย วิตามินซี แคลเซียม และธาตุเหล็ก ที่จำเป็นแก่ภาวะของสตรีมีครรภ์ ในการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์ บำรุงเลือด และเป็นตัวช่วยส่งเสริมการดูดซึม เช่น วิตามินซี และโปรตีนจากสัตว์ (เบญจมาศ ศิลาน้อย, 2538)

ปัจจัยที่เป็นตัวแปรต่อการกำหนดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนั้น มิได้มีแต่เพียงความเชื่อ ข้อห้าม และข้อบังคับ คำแนะนำ ที่ถือปฏิบัติอยู่ในสังคม แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา เทคโนโลยี และลักษณะกายภาพของท้องถิ่น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเงื่อนไขที่มีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมกรรมการบริโภคของบุคคล (ยิ่งยง เทาประเสริฐ และคณะ, 2529: 40)

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาถึงความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ที่มีระดับการศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยทำการศึกษาในบริเวณเขตใจกลางเมืองที่สำคัญ เช่น เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตราชเทวี และเขตพญาไท เป็นต้น ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีอัตราความหนาแน่นของประชากรค่อนข้างสูง โดยประชากรกลุ่มตัวอย่างการศึกษาจัดอยู่ในระดับชนชั้นกลาง ที่มีความหลากหลายในอาชีพ ทั้งข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน และธุรกิจส่วนตัว ซึ่งเข้ารับการฝากครรภ์ในสถานพยาบาลทั้งของภาครัฐและภาคเอกชนที่มีอยู่หลายแห่งในพื้นที่ดังกล่าว อันเป็นประโยชน์ต่อการสังเกต การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม สามารถทำความเข้าใจและทราบถึงสาเหตุปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ในปัจจุบัน และเป็นแนวทางในการคาดการณ์ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ในอนาคตได้

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงความรู้ ความเชื่อ และการเลือกปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนให้สตรีมีครรภ์ยึดปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามความรู้ ความเชื่อ
3. เพื่อศึกษาถึงการเลือกรับและการผสมผสานแนวความเชื่อแบบสมัยโบราณ และความรู้ตามหลักวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการบริโภคอาหารของกลุ่มสตรีมีครรภ์
4. เพื่อศึกษาถึงแนวโน้ม หรือการคาดคะเน พฤติกรรมกรรมการบริโภคสำหรับสตรีมีครรภ์ในอนาคต

1.3 ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งศึกษาถึงความรู้และความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารในกลุ่มสตรีไทยที่ตั้งครรภ์ที่มีระดับการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มเป้าหมายที่จะทำการศึกษาคือกลุ่มสตรีมีครรภ์ที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- 1) มีสัญชาติไทย
- 2) เป็นสตรีที่อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์ คือ เริ่มตั้งแต่เมื่อรู้ว่าเกิดการตั้งครรภ์จนถึงก่อนคลอด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ตรงตามหัวข้อของการวิจัยในเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์
- 3) อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร บริเวณเขตใจกลางเมือง เช่น เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตราชเทวี และเขตพญาไท เป็นต้น ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีอัตราความหนาแน่นของประชากรค่อนข้างสูง โดยประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพ และรายได้ที่จัดอยู่ในระดับปานกลาง มีระบบของสังคมที่หลากหลาย เช่น เขตที่เป็นชุมชนหนาแน่น เขตที่พักอาศัย เขตการค้า และสถานที่ราชการต่างๆ อีกทั้งมีโรงพยาบาลขนาดใหญ่ที่สำคัญในการให้บริการสำหรับสตรีมีครรภ์กระจายอยู่ทั่วไป
- 4) อาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย (Extended Family) กล่าวคือ เป็นครอบครัวขนาดใหญ่ ที่มีสมาชิกอื่นนอกจากสามี ภรรยา อาศัยร่วมอยู่ในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ หรือเครือญาติ ทั้งนี้เพราะเป็นปัจจัยตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลและบทบาทต่อการบริโภคอาหารของกลุ่มเป้าหมาย ตามความเชื่อที่เคยได้รับประสบการณ์และยึดปฏิบัติมาก่อน
- 5) มีอายุระหว่าง 25 - 35 ปี สตรีในอายุดังกล่าวจะเป็นช่วงแห่งการเริ่มต้นชีวิตครอบครัว เป็นส่วนมาก ที่สำเร็จจากระดับการศึกษาสูง ดังนั้นการตั้งครรภ์ของกลุ่มเป้าหมาย จึงเป็นการตั้งครรภ์ท้องแรกโดยส่วนใหญ่ ซึ่งยังไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนตลอดจนการบริโภคอาหารสำหรับสตรีช่วงตั้งครรภ์ ทำให้สามารถทราบถึงปัจจัยที่สนับสนุนต่อการบริโภคอาหารตามความรู้ทางหลักวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบสมัยโบราณจากสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลรอบข้างที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ได้เป็นอย่างดี
- 6) สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป การมีความรู้ในระดับสูง จะทำให้สตรีมีครรภ์มีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตนเองโดยใช้เหตุผลในการตัดสินใจและแสดงออกต่อการกระทำใดๆ รวมถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารด้วย
- 7) มีรายได้จากอาชีพของตนเองเฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 15,000 บาทขึ้นไป เพราะมีความสามารถทางการเงินเพียงพอในการเลือกอาหารมาบริโภคได้ตามความต้องการ โดยเฉพาะมี

กำลังในการซื้อผลิตภัณฑ์และอาหารเสริมทั้งของภายในและต่างประเทศที่มีจำหน่ายกันในตลาด

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลจากการวิจัย ทำให้สามารถทราบถึงที่มาและความสำคัญของความรู้ และความเชื่อ ตลอดจนการเลือกปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์

2. ผลจากการเลือกปฏิบัติในการบริโภคอาหารตามความรู้ ความเชื่อ และการผสมผสาน ทั้งสองแบบ ทำให้สามารถทราบถึงแนวโน้ม หรือการคาดคะเนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ในอนาคตได้

1.5 นิยามศัพท์สำคัญในการศึกษา

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร หมายถึง ความเข้าใจของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสุขภาพของตนเองและบุตรในครรภ์ตามหลักวิทยาศาสตร์ อันได้แก่ ความรู้เรื่องสารอาหาร และปริมาณอาหาร ที่สตรีมีครรภ์ควรได้รับระหว่างการตั้งครรภ์
2. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเองและบุตรในครรภ์ ตามแบบสมัยโบราณที่มาจากประสบการณ์การเรียนรู้ การสังเกต ของคนรุ่นก่อน และยึดถือปฏิบัติต่อกันมาจนกลายเป็นประเพณี และวัฒนธรรมของสังคม อันเป็นที่ยอมรับมาจนถึงปัจจุบัน
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การเลือกรับหรือไม่รับประทานอาหารของสตรีมีครรภ์ ที่อาจคำนึงถึงคุณประโยชน์ของอาหาร หรืออาจขึ้นอยู่กับนิสัย ความชอบ ความไม่ชอบ ความรู้ รวมไปถึงประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวกับอาหารนั้นๆ
4. แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ หมายถึง ความเชื่ออันเป็นพฤติกรรมส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และแรงจูงใจต่อการปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยและการป้องกันการเกิดโรค โดยมีปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการคือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรค การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและการรักษาโรคและการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติในการป้องกันโรค

5. โภชนาการ หมายถึง สารอาหารที่มีอยู่ในอาหาร และเมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้วจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสตรีมีครรภ์
6. การศึกษา หมายถึง การศึกษาของสตรีมีครรภ์ที่สำเร็จตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป
7. อายุ หมายถึง อายุของสตรีมีครรภ์ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาวิจัย โดยอยู่ในระหว่าง 25 – 35 ปี
8. อาชีพ หมายถึง ลักษณะงานที่นำมาซึ่งรายได้ของสตรีมีครรภ์ในปัจจุบัน
9. รายได้ หมายถึง จำนวนเงินรายได้เป็นบาทจากการประกอบอาชีพของสตรีมีครรภ์ โดยคิดเป็นรายเดือน ๆ ละไม่ต่ำกว่า 15,000.- บาท
10. ลักษณะครอบครัว หมายถึง ครอบครัวใน 2 ลักษณะ ดังนี้
ครอบครัวเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่มีสมาชิกเพียง สามี ภรรยา และบุตร(ด้ามี)
ครอบครัวขยาย หมายถึง ครอบครัวที่มีทั้งสามี ภรรยา บุตร(ด้ามี) เครือญาติ หรือสมาชิกอื่น ๆ เช่น บิดา มารดา ของฝ่ายสามีหรือภรรยา ปู่ ย่า ตา ยาย ฯลฯ ร่วมอาศัยอยู่ด้วย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาจะมุ่งเน้นให้ความสำคัญเกี่ยวกับความรู้และความเชื่อเรื่องการเลือกบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ โดยผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากตำรา บทความ เอกสาร สื่อ ข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้เชิงวิชาการทางอินเทอร์เน็ต ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ของไทย ที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตลอดจนปัจจัยตัวแปรอื่น ๆ อันได้แก่ อายุ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา ดินที่อยู่อาศัย เป็นต้น ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่มาจากการนำเอาความรู้ทางโภชนาการตามหลักวิทยาศาสตร์ที่มาประยุกต์กับความเชื่อแบบสมัยโบราณ โดยมีขั้นตอนการนำเสนอต่อไปนี้

1. แบบความเชื่อทางสุขภาพ
2. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร อันเป็นปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ตามหลักวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ ได้แก่
 - ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์
 - ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของสตรีมีครรภ์
3. ความเชื่อสมัยโบราณเกี่ยวกับอาหารของสตรีมีครรภ์
4. พฤติกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยตัวแปรด้านอายุ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา ดินที่อยู่อาศัย ที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์

แนวคิด ทฤษฎี

2.1 แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Beliefs Model)

แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ(Health Beliefs Model) ได้พัฒนาขึ้นมาเพื่อที่จะทำความเข้าใจกับพฤติกรรมการปฏิบัติของมนุษย์ในเรื่องของสุขภาพอนามัย โดยคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลในเรื่องของความเชื่อต่อการหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยและการป้องกันรักษาเมื่อมีการเจ็บป่วย โดยแต่ละบุคคลจะมีการปฏิบัติตนที่แตกต่างกันออกไปซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ อันได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรค อาการของโรค

วิธีการรักษา การรับรู้กับโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค และความรุนแรงของโรค ความเชื่อเดิม ความสนใจ ค่านิยม อันเกี่ยวกับการระวังรักษาสุขภาพ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ 2536 : 171)

Rosenstock (1974 : 330) ได้ทำการศึกษาและนำเอาแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ มาใช้ในการอธิบายพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งการรับรู้ของบุคคลจะเป็นตัวบ่งชี้พฤติกรรมในการที่บุคคลจะเข้าใกล้หรือปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองพึงพอใจเพราะคิดว่าสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และจากหลักเสี่ยงในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบหรือปรารถนาเมื่อคิดว่าสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพตนเอง แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ได้รับการพัฒนาเพื่อการวิเคราะห์พฤติกรรมอนามัยของบุคคลโดยอธิบายถึงแนวคิดเรื่องการตัดสินใจของบุคคลเมื่ออยู่ในภาวะที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยบุคคลจะปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเกิดโรคนั้นจะต้องอยู่ภายใต้องค์ประกอบพื้นฐานของแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ คือ การรับรู้ของบุคคลและแรงจูงใจที่บุคคลจะมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงจากการเป็นโรคนั้น จะต้องมีความเชื่อว่าตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคโรคนั้นมีความรุนแรงและจะมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตหรือสุขภาพของเขา และการปฏิบัติตนนั้นจะเกิดผลต่อการลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหรือช่วยลดความรุนแรงของโรค ทั้งนี้ โดยไม่มีอุปสรรคทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง เช่น ค่าใช้จ่าย ความสะดวก ความเจ็บปวด ความอาย เป็นต้น

ต่อมา Becker (1974 : 82-89) ได้ปรับปรุงความเชื่อทางสุขภาพ เพื่อนำมาอธิบายและทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรค โดยเพิ่มปัจจัยร่วมที่นอกเหนือจากการรับรู้ของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนในการป้องกันโรค ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค (Perceived Susceptibility) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลที่มีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพและในภาวะการเจ็บป่วยของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีความเชื่อในระดับที่ไม่เท่ากัน ดังนั้น บุคคลจึงมีการหลีกเลี่ยงการเป็นโรคด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อป้องกันและการรักษาสุขภาพที่แตกต่างกันออกไป
2. การรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรค (Perceived Severity) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อความรุนแรงของโรคที่มีผลต่อร่างกาย ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความพิการ การเสียชีวิต ความยากลำบาก และการใช้เวลานานในการรักษา การเกิดโรคแทรกซ้อนหรือผลกระทบต่อฐานะทางสังคมของบุคคล การปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่จะไม่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าบุคคลจะรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคแต่ไม่รับรู้ต่อความรุนแรงของโรค แต่ถ้ามีความเชื่อและความวิตกกังวลต่อความรุนแรงของการเป็นโรคสูงเกินไป ก็อาจจะทำให้ปฏิบัติตามคำแนะนำได้น้อยและไม่ถูกต้อง

3. การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและการรักษาโรค (Perceived Benefits) หมายถึง การที่บุคคลแสวงหาวิธีการปฏิบัติตนให้หายจากโรค หรือการป้องกันไม่ให้เกิดโรค โดยการปฏิบัตินั้นต้องมีความเชื่อว่าเป็นการกระทำที่ดีมีประโยชน์และมีความเหมาะสมที่จะสามารถหายหรือไม่เป็นโรคนั้นๆ โดยเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลดีมากกว่าผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย
4. การรับรู้อุปสรรค (Perceived Barriers) หมายถึง การคาดการณ์ล่วงหน้าของบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของบุคคลในทางลบ ซึ่งได้แก่ ค่าใช้จ่ายหรือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่าง เช่น การตรวจร่างกายหรือการตรวจพิเศษ ถึงสาเหตุของการที่ร่างกายเกิดความเจ็บป่วย ความไม่สะดวกสบายต่อการมารับบริการเนื่องจากขัดแย้งกับอาชีพ หรือการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล ดังนั้น การรับรู้ถึงอุปสรรคจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อพฤติกรรมการป้องกันโรค และการกระทำพฤติกรรมอนามัยของผู้ป่วย และสามารถให้ทำนายพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการป้องกันโรคและการรักษาโรคได้
5. แรงจูงใจด้านสุขภาพ (Health Motivation) หมายถึง ความรู้สึก อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล โดยมีสาเหตุจากการกระตุ้นของสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก สิ่งเร้าภายใน เช่น ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป ความพอใจที่บุคคลยอมรับคำแนะนำ ความร่วมมือ และการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อประสิทธิภาพในทางบวก ส่วนสิ่งเร้าภายนอก เช่น ข่าวสาร คำแนะนำด้านสุขภาพจากสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้าน เป็นต้น เมื่อบุคคลต้องการลดโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค แรงจูงใจด้านสุขภาพจะเป็นสิ่งผลักดันร่วมกับปัจจัยการรับรู้ต่างๆ ให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ การวัดแรงจูงใจโดยทั่วไปจะวัดในรูปของระดับความพึงพอใจ ความต้องการ ความร่วมมือ และความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการทางสุขภาพ
6. ปัจจัยร่วม (Modifying Factor) หมายถึง ปัจจัยอื่นที่นอกเหนือองค์ประกอบดังกล่าวข้างต้นของแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ ที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ ได้แก่ ประชากร โครงสร้าง ทักษะสติ ตลอดจนสิ่งช่วยสนับสนุนอื่นๆ ซึ่งเป็นตัวแปรทางพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยกับเจ้าหน้าที่ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ตัวแปรด้านประชากร เช่น เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ จึงมีความสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรม การบริโภคอาหารของสตรีครรภ์ เนื่องจากสตรีมีครรภ์อยู่ในภาวะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือความเจ็บป่วยต่างๆ ได้ง่ายกว่าภาวะปกติ ดังนั้น แบบ แผนความเชื่อทางสุขภาพจึงมีบทบาทต่อการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตนในการดำเนิน ชีวิตประจำวันของสตรีมีครรภ์ เช่น การรับรู้ถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์ การรับรู้ถึงอาหารที่มีประโยชน์ต่อสตรีมีครรภ์ การรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรืออันตราย ต่อสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ จึงทำให้สตรีมีครรภ์เกิดแรงจูงใจที่จะให้ความ ความสนใจต่อการดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเอง และระวังป้องกันตนเองไม่ให้เกิดโรคหรืออันตราย ต่อสุขภาพ

2.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร (Food Knowledge)

โดยปกติร่างกายของมนุษย์มีความต้องการสารอาหารประเภทต่างๆ อันได้แก่ สารอาหาร ที่ให้พลังงาน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งต้องการในปริมาณที่พอเพียงเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ อนามัย โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์ที่ภาวะของร่างกายยังต้องมีความต้องการสารอาหารเพิ่มมากขึ้น กว่าปกติ

ดังนั้น การได้รับความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และความรู้ทางโภชนาการ ตามหลัก วิทยาศาสตร์ จะมีประโยชน์ต่อการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์ ที่ทำให้ทราบว่าการแต่ละ ชนิดให้สารอาหารที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อร่างกาย อย่างไร การเลือกอาหารมาบริโภคอย่าง ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จึงสามารถทำให้สตรีตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารต่าง ๆ อย่างพอเพียง ตามที่ร่างกายต้องการได้

2.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ (Pregnancy Knowledge)

วัฏจักรของชีวิต (Life Cycle) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและมีความสัมพันธ์กันอย่าง ลึกซึ้ง แต่ละช่วงมีความสำคัญในตัวเองและมีความสำคัญต่อช่วงถัดไป การดำรงชีวิตอย่าง สมบูรณ์ของมนุษย์ต้องอาศัยประสบการณ์จากการรับรู้ และลองผิดลองถูกหรือกระทำซ้ำๆ เพื่อให้ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ตลอดจนการใช้สอยทรัพยากรที่มีอยู่ตาม ท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม อันมีผลให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้ง ทางร่างกายและจิตใจ การที่มนุษย์รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ นับได้ว่าเป็น วิวัฒนาการอย่างหนึ่งของมนุษย์ โดยเฉพาะในเรื่องของการบริโภคอาหาร มนุษย์ย่อมต้องการ สร้างความสมบูรณ์ ความแข็งแรงให้กับร่างกายของตนเอง อีกทั้งเมื่อมนุษย์เข้าสู่ภาวะของความ

พร้อมในการสืบพันธุ์ การมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งของผู้เป็นพ่อและแม่ จึงเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะถ่ายทอดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจสู่ลูกด้วย

ดังนั้น สุขภาพอนามัยที่ดีของทารกจึงจะเริ่มตั้งแต่สุขภาพอนามัยที่ดีของผู้ที่เป็นบิดามารดา (จริยาวัตร คมพัยครม์ และอุดม คมพัยครม์, 2525: 154) ในงานวิจัยของ (H.G. Birch, 1972 : 773) ที่พบว่าสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญที่จะมีผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ อาหารที่ทารกได้รับจากมารดาสำคัญต่อพัฒนาการและสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง เริ่มตั้งแต่ทารกมีปฏิสนธิจนกระทั่งคลอด และในบทความของ นายแพทย์พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์ กล่าวว่า สุขภาพที่แข็งแรงของทั้งชายและหญิงก่อนใช้ชีวิตคู่มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะฝ่ายหญิงที่ต้องมีความพร้อมเรื่องสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามหลัก 5 หมู่ การพักผ่อนที่พอเพียง โดยเฉพาะวัยอันเหมาะสมแก่การตั้งครรภ์ คือ ช่วงอายุระหว่าง 25-30 ปี จะทำให้บุตรมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ และโอกาสที่จะเกิดการแท้งบุตรก็มีความเสี่ยงน้อยมาก (http://www.elibonline.com/doctors45/lady_abortion001.html, เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2549) ซึ่งสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์พิเศษของ ดร.ภักดี โพธิศิริ ที่กล่าวว่า การมีสุขภาพที่ดี เป็นเรื่องของการดำเนินการในทุกวิถีทาง เพื่อที่จะทำให้ไม่ต้องเกิดการเจ็บป่วย หรือเป็นการพยายามเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค หรือการตายโดยไม่จำเป็น โดยการสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้กับตนเอง ด้วยการหมั่นดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากเรื่องของการออกกำลังกายแล้ว ควรต้องดูแลในเรื่องของการบริโภคอาหารด้วย เพราะมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ไม่น่ามากเกินไป โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์ต้องดูแลเรื่องของการเป็นพิษ เพราะเป็นช่วงที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต การพัฒนาสุขภาพของบุตร โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสติปัญญา (<http://advisor.anamai.moph.go.th/251/25101.html> เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2549) และคล้ายคลึงกับบทความของ ผศ.ตติรัตน์ สุวรรณสุจริต ที่กล่าวว่า ภาวะโภชนาการมีอิทธิพลต่อสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ทารกจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ดี ต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ คือ สารอาหารจากมารดาผ่านทางรก ถ้าสตรีตั้งครรภ์มีภาวะทุโภชนาการ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้ากว่าปกติ ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย ภาวะโลหิตจาง และความผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เป็นต้น ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารในแต่ละวันให้เหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนและปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายทั้งทารกในครรภ์และตัวของสตรีตั้งครรภ์เอง (http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=1288, เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2549)

คำจำกัดความของคำว่าการตั้งครรภ์

Dawson (1999 : 928-930) ให้ความหมายว่า การตั้งครรภ์เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นวงจร กล่าวคือ เริ่มจากการปฏิสนธิระหว่างไข่ (Egg Cell) และตัวอสุจิ (Sperm Cell) และดำเนินมาจนกระทั่งการคลอดของทารกที่อยู่ในครรภ์

ปิยะมาศ บุญประกอบ ให้ความหมายว่า การตั้งครรภ์เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญที่สุดในกระบวนการสืบพันธุ์แบบอาศัยเพศ (Asexual Reproduction) ซึ่งเป็นการสืบพันธุ์ที่ต้องอาศัยเซลล์สืบพันธุ์ของฝ่ายชายและเซลล์สืบพันธุ์ของฝ่ายหญิงแล้วผสมกันเกิดเป็นสิ่งมีชีวิตหน่วยใหม่ซึ่งมีลักษณะเหมือนบิดาและมารดา ดังนั้นการปฏิสนธิในมนุษย์จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการตกไข่เกิดขึ้นพอดีในเพศหญิง การปฏิสนธิจะเริ่มขึ้นเมื่อสตรีย่างเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หรือเริ่มมีประจำเดือนโดยมีไข่สุกและออกจากรังไข่ เคลื่อนตัวเข้าสู่ท่อหน้าไข่ ในระยะนี้ถ้ามีการร่วมเพศจำนวนอสุจิของชายจำนวนมากจะแหวกว่ายผ่านทางปากมดลูกเข้าไปในโพรงมดลูกจนถึงท่อหน้าไข่ และอสุจิเพียงตัวเดียวเท่านั้นที่สามารถเข้าผสมกับไข่บริเวณท่อหน้าไข่ตอนปลายใกล้กับรังไข่ เมื่อผสมแล้ว เยื่อหุ้มเซลล์ของเซลล์ไข่จะหนาขึ้น อสุจิตัวอื่นๆ ไม่สามารถเข้ามาผสมได้อีก และภายในเวลา 10-12 ชั่วโมง นิวเคลียสของตัวอสุจิจะเข้ารวมกับนิวเคลียสของไข่เกิดการปฏิสนธิ ภายหลังจากการปฏิสนธิประมาณ 30-37 ชม. ไข่ที่ได้รับการผสมแล้วจะเรียกว่าไซโกต (Zygote) จะเริ่มแบ่งเซลล์จาก 1 เซลล์เป็น 2 เซลล์ จาก 2 เซลล์เป็น 4 เซลล์ จะแบ่งต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเป็นกลุ่มเซลล์กลุ่มหนึ่ง กลุ่มเซลล์ดังกล่าวจะเคลื่อนที่ไปยังผนังมดลูกซึ่งหนาตัวขึ้นเพื่อเตรียมรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสม และภายในเวลา 6-7 วัน กลุ่มเซลล์นั้นจะฝังตัวบริเวณมดลูก กลุ่มเซลล์ที่เปลี่ยนแปลงถึงระยะนี้เรียกว่า เอ็มบริโอ (Embryo) หรือตัวอ่อน เมื่อตัวอ่อนมาฝังตัวที่ผนังมดลูกนั้น ระยะนี้จะมีการพัฒนาอวัยวะพิเศษของตัวอ่อน อวัยวะนั้นก็คือรก ซึ่งจะทำหน้าที่ดูดซึมอาหารและออกซิเจนจากผนังมดลูกแม่ ส่งมาเลี้ยงตัวอ่อนและเป็นช่องทางขับถ่ายของเสียของตัวอ่อนด้วย หลังจากนั้นมีการพัฒนาอวัยวะต่างๆ แล้วนั้นจะมีการพัฒนารูปร่างต่อไปเรื่อยๆ ขณะที่ทารกอยู่ในครรภ์ ทารกจะอาศัยน้ำคร่ำซึ่งช่วยป้องกันทารกจากอันตรายที่เกิดขึ้น ทารกจะได้รับอาหารและอากาศผ่านทางรก ซึ่งส่วนที่ติดต่อกับมดลูกแม่ มีหลอดเลือดจากแม่มาเลี้ยงบริเวณรกนี้มากมาย หลอดเลือดทารกจะเชื่อมต่อกับตัวทารกทางสายสะดือ ทารกจะเจริญเติบโตอยู่ในครรภ์จนกระทั่งมีอายุประมาณ 38 สัปดาห์ หรือ 9 เดือน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย (<http://salc.swu.ac.th/seksarn2548/present.6> ธันวาคม 2549)

อรพิน ทองดี ให้ความหมายว่า การตั้งครรภ์ คือ ภาวะที่สตรีเกิดการตกไข่ และมีเซลล์อสุจิของชายเข้าไปในช่องคลอด เข้าผสมกับเซลล์ไข่ที่บริเวณท่อหน้าไข่ส่วนปลายใกล้รังไข่ อสุจิ 1 ตัว จะเข้าผสมกับไข่ 1 เซลล์ ซึ่งเรียกว่า ไซโกต (Zygote) เมื่อผสมกันแล้ว เยื่อหุ้มเซลล์ของไข่ใบนั้นจะหนาขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้อสุจิตัวอื่นเข้ามาผสมอีก และจะแบ่งเซลล์จากหนึ่งเซลล์ เป็น

สองเซลล์ และจากสองเซลล์ เป็นสี่เซลล์ และแบ่งต่อไปเรื่อยๆ แบบทวีคูณ จนเป็นกลุ่มเซลล์ ต่อมา ประมาณ 7 วัน กลุ่มเซลล์จะเคลื่อนที่ไปฝังตัวที่ผนังมดลูก ซึ่งหนาตัวขึ้นเพื่อเตรียมรับไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว เรียกกลุ่มเซลล์ที่มีการเปลี่ยนแปลงถึงระยะนี้ว่า เอ็มบริโอ (Embryo) ซึ่งอาจเกิด เลือดสีน้ำตาลแดง 2 - 3 วัน จนทำให้บางคนเข้าใจผิดคิดว่าเป็นประจำเดือนครั้งสุดท้าย จนทำให้ การนับอายุครรภ์ เพื่อกำหนดวันคลอดคลาดเคลื่อนได้ การตั้งครรภ์ จะเริ่มนับเมื่อมีการฝังตัวของ ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วในมดลูกจนกระทั่งถึงคลอด ระยะของการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะกินเวลาประมาณ 280 วัน หรือ 40 สัปดาห์ นับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย

(http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/post.asp?method=TopicQuote&TOPIC_ID=794&FORUM_ID=12. เมื่อ 6 ธันวาคม 2549)

สรุป การตั้งครรภ์ จึงหมายถึง การที่ไข่ (Egg Cell) ที่สุกแล้วของฝ่ายหญิง ปฏิสนธิกับ อสุจิ (Sperm Cell) ของฝ่ายชาย จนเกิดเป็นตัวอ่อน ซึ่งจะฝังตัวอยู่ในผนังมดลูกและใช้เวลาการ เจริญพันธุ์ประมาณ 280 วัน หรือ 40 สัปดาห์ ในครรภ์มารดาหลังจากการมีประจำเดือนครั้ง สุดท้ายจนกระทั่งคลอด ซึ่งในระหว่างตั้งครรภ์นั้น สตรีมีครรภ์จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เนื่องจากมีระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป ตลอดจนการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ ในครรภ์เพื่อรองรับการ เจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เช่น เยื่อผนังมดลูก รก ถุงน้ำคร่ำ เป็นต้น

อาการที่แสดงของการตั้งครรภ์ อาจแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

อาการที่สงสัยว่าจะมีการตั้งครรภ์ ได้แก่

1. ประจำเดือนขาด เป็นอาการแรกของการตั้งครรภ์ สำหรับสตรีที่เคยมีประจำเดือนตรง เวลา ถ้าประจำเดือนเลยกำหนดมากกว่า 2 สัปดาห์ ส่วนใหญ่มักจะนึกถึงการตั้งครรภ์เป็นลำดับ แรก
2. เกิดอาการแพ้ท้อง ประมาณ 1 ใน 3 ของสตรีตั้งครรภ์จะไม่มีอาการแพ้ท้องเลย อีกหนึ่งส่วน อาจมีเพียงอาการคลื่นไส้ และอีก 1 ใน 3 เท่านั้นที่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อาการแพ้ท้องมักจะ เกิดเมื่อประจำเดือนเกินกำหนดไปแล้วประมาณสองสัปดาห์ มีบางรายที่แพ้เร็วกว่านี้
3. เต้านมคัด ตามปกติก่อนหน้าประจำเดือนมาเล็กน้อย จะรู้สึกที่เต้านมจะคัดตึง กดเจ็บ เมื่อมีการตั้งครรภ์ อาการเหล่านี้จะมากกว่าที่เคยเป็น บริเวณรอบ ๆ หัวนม และหัวนมจะมีสีคล้ำ ขึ้น
4. ปัสสาวะบ่อย จะพบในระยะตั้งครรภ์ 3-4 เดือนแรก เนื่องจากมดลูกเบียดกระเพาะ ปัสสาวะ และจะพบอีกครั้งเมื่อใกล้คลอดซึ่งเกิดจากศีรษะของทารกกดทับ

อาการที่แสดงว่าน่าจะตั้งครรภ์ ได้แก่ มดลูกมีขนาดใหญ่ขึ้น ปากมดลูกนุ่มขึ้น ในบางรายอาจมีสีคล้ำ และหน้าท้องใหญ่ขึ้น ซึ่งสามารถจะคลำมดลูกได้ทางหน้าท้องในเดือนที่ 3 ของการตั้งครรภ์

อาการที่แสดงว่าตั้งครรภ์อย่างแน่นอน ได้แก่ อาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ใน 3 อย่างต่อไปนี้ คือ ได้ยินเสียงหัวใจเด็ก มีการเคลื่อนไหวของเด็ก คือเด็กดิ้นซึ่งจะรู้สึกได้ประมาณเดือนที่ 5 ของการตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด (อาการเริ่มแรกของการตั้งครรภ์. http://www.healthnet.in.th/text/forum1/prepare2bmom/mother_begin.html, เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2549)

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญขณะตั้งครรภ์

ระหว่างการตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงที่นำสนใจเกิดขึ้นในร่างกายหลายอย่าง และสิ่งหนึ่งที่พิเศษมากคือ มดลูกจะขยายตัวใหญ่ขึ้นหลายเท่าภายในระยะเวลาไม่กี่เดือน จากโพรงมดลูกซึ่งจุประมาณ 10 มิลลิลิตร จะขยายใหญ่ขึ้นเป็น 5 - 10 ลิตร หรือเพิ่มขึ้น 500 - 1,000 เท่า และน้ำหนักของมดลูกเพิ่มขึ้นจาก 70 กรัมเป็น 1,000 กรัม การที่มดลูกขยายตัวใหญ่ขึ้นก็เพราะกล้ามเนื้อของมดลูกขยายตัวใหญ่ขึ้นและยืดยาวออกส่วนจำนวนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นไม่มากนัก นอกจากกล้ามเนื้อแล้วเส้นเลือด เส้นประสาท และหลอดน้ำเหลืองจะเพิ่มขึ้นด้วย การขยายตัวใหญ่ขึ้นนี้เป็นผลจากฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) เป็นส่วนใหญ่ โปรเจสเตอโรน (Progesterone) มีส่วนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ในระยะแรกๆ มดลูกจะอยู่ในอุ้งเชิงกราน เมื่อมดลูกใหญ่ขึ้น ก็จะเจริญขึ้นมาในช่องท้องในระหว่างการตั้งครรภ์ มดลูกจะรัดตัวเป็นระยะๆ แต่ไม่สม่ำเสมอ ซึ่งตามปกติจะไม่มี ความเจ็บปวดแต่อย่างใด ในเดือนหลังๆ ของการตั้งครรภ์ การรัดตัวนี้จะบ่อยขึ้นทุก 10 - 20 นาที ทำให้รู้สึกเจ็บและอาจเข้าใจผิดว่าเป็นการเจ็บครรภ์ เส้นโลหิตและจำนวนโลหิตที่ไหลเวียนหล่อเลี้ยงตัวมดลูกจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเพื่อนำอาหารมาสู่ทารก จำนวนโลหิตในระยะหลังของการตั้งครรภ์อาจมีมากถึง 500 มิลลิลิตรต่อนาที

ในระยะแรกของการตั้งครรภ์ ปากมดลูกจะนุ่มและมีสีคล้ำ รวมทั้งมีการพัฒนาของต่อมในบริเวณปากมดลูก ซึ่งจะผลิตมูกออกมาจากที่ปากมดลูก และถูกขับออกมาให้เห็นก่อนจะมีการคลอดในระหว่างการตั้งครรภ์ ปากมดลูกอาจมีลักษณะเป็นแผลแดง (Erosion) ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ปกติ ไม่ได้หมายถึงการอักเสบหรือเป็นแผลร้ายแรง แต่บางครั้งอาจทำให้เลือดไหลซึมออกมาจากบริเวณนี้ได้เมื่อมีการร่วมเพศ

สำหรับช่องคลอดและปากช่องคลอดจะมีการไหลเวียนของกระแสโลหิตเพิ่มขึ้นทำให้บริเวณนี้นุ่มและมีความชื้นมากขึ้นกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อก็มีการเจริญเติบโตมากขึ้น ทำให้ช่อง

คลอดอาจจะยาวออกการมีมูกมากในช่องคลอดทำให้สภาวะเป็นกรดของช่องคลอดน้อยลง จึงอาจติดเชื้อหรือเกิดการอักเสบในช่องคลอดได้ง่ายระหว่างการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะเชื้อรา ในเดือนหลังๆ ของการตั้งครรภ์จะสังเกตได้ว่า สตรีตั้งครรภ์บางรายมีรอยแดงๆ ปรากฏขึ้นบริเวณผิวหนังหน้าท้อง เต้านมและสะโพก ใกล้เคียงกับผิวหนังจะแตกการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากการฮอร์โมนคอร์ติซอลในร่างกายเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งมีการยึดของผิวหนังหน้าท้องด้วย โดยพบประมาณครึ่งหนึ่งของหญิงที่ตั้งครรภ์หญิงบางคนอาจจะมีฝ้าเกิดขึ้นบนใบหน้าระหว่างการตั้งครรภ์ และผิวหนังบริเวณกลางตัวที่หน้าท้องอาจมีสีคล้ำขึ้น

เต้านมก็มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด คือ ในสัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ เต้านมอาจจะตึงและมีอาการเจ็บเล็กน้อย เมื่อเข้าเดือนที่ 2 เต้านมจะเริ่มขยายใหญ่ขึ้น แต่การขยายตัวของเต้านมจะแตกต่างกันในแต่ละคนเส้นเลือดที่เต้านมก็อาจมองเห็นได้ชัดขึ้นหัวนมก็ใหญ่ขึ้นด้วย และมีสีคล้ำ อาจจะมีน้ำนมไหลออกมาจากหัวนมในระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งเรียกว่า โคลอสตรูม (Colostrums)

การทำงานของอวัยวะบางส่วนที่มีลักษณะเพิ่มขึ้น

ในระหว่างตั้งครรภ์ ร่างกายจะมีความต้องการอาหารประเภทโปรตีนสูงเพื่อใช้ในการพัฒนาทารก รก และตัวมดลูกรวมทั้งจำนวนโลหิตที่เพิ่มขึ้น นอกจากนั้นความต้องการธาตุเหล็กจะมากขึ้นกว่าธรรมดา เพราะใช้ในการสร้างเม็ดเลือดและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ แคลเซียมก็จำเป็นต่อการโตของกระดูก ในกรณีที่มาตราขาดจำเป็นพวกแคลเซียม ทารกจะดึงแคลเซียมที่มีอยู่ในร่างกายมารดา ทำให้เกิดอาการตะคริวหรือฟันผุ ฯลฯ ในระหว่างการคลอด ร่างกายจะเสียโลหิตไปจำนวนหนึ่ง มากน้อยขึ้นกับวิธีคลอด และอาจมากถึง 500 มิลลิลิตร ดังนั้นร่างกายจึงต้องการแร่ธาตุอย่างเพียงพอสำหรับทดแทนโลหิตที่เสียไป

ระหว่างการตั้งครรภ์หัวใจจะทำงานเพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้จากชีพจรเพิ่มขึ้นและขนาดของหัวใจก็โตขึ้นเล็กน้อย จำนวนโลหิตที่หัวใจต้องบีบออกไปแต่ละครั้งหรือในระยะเวลาหนึ่งก็เพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้จะมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งครบกำหนด และโดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างการคลอดแต่จะกลับเป็นปกติหลังคลอด

การไหลเวียนของโลหิตก็มีการเปลี่ยนแปลงและเกี่ยวข้องกับอริยาบทของร่างกาย ความดันโลหิตจะสูงที่สุดขณะนั่ง การนอนหงายบางครั้งก็ทำให้ความดันโลหิตต่ำกว่าปกติเมื่อเทียบกับการนอนตะแคงจึงอาจทำให้น้ำมีคและรู้สึกอึดอัด โดยเฉพาะในระยะหลังของการตั้งครรภ์ การหมุนเวียนของโลหิตในช่วงต่ำกว่าเอวขณะตั้งครรภ์มักไม่ค่อยดีเมื่อมดลูกใหญ่ขึ้น เพราะการไหลกลับของโลหิตไปสู่หัวใจจะลดน้อยลงหรือช้าลง ดังนั้นจึงพบว่าสตรีตั้งครรภ์บางคนมีอาการบวมที่ขา เส้นเลือดขดที่ขา และริดสีดวงทวารเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์

ในสตรีตั้งครรภ์บางราย โดยเฉพาะครรภ์แรก อาจมีความดันโลหิตสูง ซึ่งเรียกว่าเกิดโรคพิษแห่งครรภ์ บางรายความดันโลหิตสูงมากจนเส้นโลหิตในสมองแตก อาการอื่นของโรคนี้คือ มีไข้ขาวในปัสสาวะ บวม และชัก (การตั้งครรภ์. [http://www.healthnet.in.th/text/forum1/sex_life/sex\[15\].html](http://www.healthnet.in.th/text/forum1/sex_life/sex[15].html), เมื่อ 23 พฤศจิกายน 2549)

2.2.2 ความรู้ทางโภชนาการ (Nutrition Knowledge)

อาหารเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของสตรีมีครรภ์และการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการจึงเป็นประโยชน์ต่อสตรีมีครรภ์ ว่าควรบริโภคอาหารอย่างไรให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในภาวะตั้งครรภ์ ซึ่งในแต่ละท้องถิ่นมีแหล่งอาหาร หรือความหลากหลายของอาหารที่แตกต่างกัน การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการจะมีประโยชน์ต่อการเลือกอาหารที่มีอยู่ตามท้องถิ่นมาบริโภค เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสมทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับสตรีช่วงตั้งครรภ์

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2533) ได้ให้ความหมาย ไว้ว่า โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่กล่าวถึงเรื่องอาหารและสารอาหารที่บริโภคเข้าไปแล้ว ทำให้ร่างกายมีสุขภาพอนามัยดีสมบูรณ์แข็งแรง และยังคงครอบคลุมถึงการประกอบอาหารด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วลัย อินทร์มพรรย์ (2530) ซึ่งความหมายของโภชนาการว่า เป็นวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับระบบการเปลี่ยนแปลงทางฟิสิกส์และทางเคมีเรื่องสารอาหารในร่างกายของสิ่งมีชีวิต พัฒนาการของร่างกายอันเกิดจากการที่อาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ และควบคุมอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย นอกจากนี้วิชาโภชนาการยังครอบคลุมถึงการปรุงอาหาร เช่น ในสตรีมีครรภ์หรือในสตรีที่ต้องให้นมทารก จุดมุ่งหมายของวิชานี้คือเพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารที่มีประโยชน์ตามความพอเหมาะของร่างกาย และคล้ายคลึงกับการศึกษาของ วินัย ตะห์ลัน และคณะ (2544 : 2) ที่ให้ความหมายคำว่าโภชนาการว่า เป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่งว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต โภชนาการจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า โภชนาการ คือ กระบวนการที่ร่างกายแปลงอาหารที่ได้รับเป็นสารอาหาร ซึ่งมีผลต่อสุขภาพร่างกายของมารดาและทารก ซึ่งจะดีหรือไม่ดีเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับอาหารที่บุคคลบริโภคเป็นสำคัญ สุขภาพร่างกายจะเป็นตัวแปรตามการบริโภค อาหารถ้าบริโภคอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หมายถึง การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและถูกสัดส่วน ร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้เต็มที่ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพที่ดี

2.2.3 โภชนาการสำหรับสตรีตั้งครรภ์ (Pregnancy Nutrition)

ความต้องการของสารอาหารในสตรีช่วงตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย และการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อทารกในครรภ์ มารดาจำเป็นต้องได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น รวมทั้งโปรตีน วิตามินเอ อี บีรวม ซี และเกลือแร่ต่างๆ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไอโอดีน เป็นต้น

จากการศึกษาของ วรวิภา ไซดิธนันท์ (2525: 25-30) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการในสารอาหารของสตรีช่วงตั้งครรภ์ พบว่า สตรีตั้งครรภ์มีความต้องการสารอาหารประเภทต่าง ๆ มากกว่าสตรีในสภาวะปกติ เพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีและสามารถป้องกันการเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยของมารดาและทารก สรุปได้ดังนี้

พลังงาน ในแต่ละวันร่างกายควรได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานประมาณ 2,000 แคลอรีต่อวันสำหรับสตรีมีครรภ์โดยเฉลี่ยแล้วจะต้องบริโภคอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้นจากเดิมวันละ 200-300 แคลอรี เพื่อการเผาผลาญของตัวมารดาเอง และเพื่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

โปรตีน ในสตรีช่วงตั้งครรภ์ควรได้รับโปรตีนเพิ่มอีกวันละ 10-30 กรัมจากจำนวนที่เคยได้รับตามปกติตามหลักโภชนาการ ซึ่งจะช่วยในการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อในครรภ์มารดาและทารก เช่น การขยายตัวของผนังมดลูก การสร้างรกและสายสะดือ การผลิตน้ำนม และการเพิ่มปริมาณของโลหิต การขาดสารโปรตีน หรือได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดอาการบวม และโรคครรภ์เป็นพิษ (Toxemia of Pregnancy) รู้สึกไม่แข็งแรง และอาจมีโรคแทรกในระหว่างตั้งครรภ์ ทารกก็จะไม่แข็งแรงตามด้วย

วิตามิน เป็นสารอาหารที่จำเป็นของมารดาทั้งในระยะก่อนคลอด และหลังคลอด เพราะทำให้มารดามีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

วิตามินเอ (Vitamin A) มีความสำคัญต่อการเจริญของเซลล์ (Cell) ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะตา เพดานปาก และกระดูก นอกจากนี้ช่วยให้ร่างกายต้านทานการอักเสบจากการติดเชื้อในสตรีช่วงตั้งครรภ์ การขาดสารประเภทนี้ อาจมีผลให้เกิดการแท้งได้

วิตามินบี 6 (Vitamin B6) การเผาผลาญกรดอะมิโนขึ้นอยู่กับปริมาณของไพริดอกซิน มนุษย์ทุกคนต้องการวิตามินบี 6 เพื่อเปลี่ยนทริปโตเฟน (Tryptophan) ให้เป็นไนอะซิน (Niacin) สำหรับสตรีในระยะตั้งครรภ์ควรได้รับปริมาณ 2.5 มิลลิกรัมต่อวัน

วิตามินบี 12 (Vitamin B12) เกี่ยวข้องกับหน้าที่ของระบบประสาท การผลิตเม็ดเลือดแดง สตรีในระยะตั้งครรภ์ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 1 ไมโครกรัม จึงจะเพียงพอสำหรับมารดาและทารกในครรภ์

วิตามินซี (Vitamin C) ช่วยในการเจริญเติบโตของฟัน และเนื้อเยื่อของมารดาและทารก

วิตามินดี (Vitamin D) ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 400 ไมโครกรัม เพื่อใช้ในการสร้างกระดูกและฟันร่วมกับแคลเซียมและฟอสฟอรัส และยังช่วยเร่งให้การคลอดเร็วขึ้นเมื่อถึงกำหนดคลอดด้วย

วิตามินอี (Vitamin E) มีความจำเป็นสำหรับการตั้งครรภ์ และการรักษาชีวิตของทารกในครรภ์

กรดโฟลิก (Folic acid) เป็นสารอาหารในกลุ่มของวิตามินบี ซึ่งถูกจัดลำดับให้เป็นวิตามินบี 9 ช่วยป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจางของเม็ดเลือด ป้องกันการแท้ง ความผิดปกติของทารก รวมทั้งรกลอกตัวก่อนกำหนด ควรได้รับสารอาหารประเภทนี้เพิ่มขึ้นจากปกติ อีก 1 เท่า คือ จาก 400 เป็น 800 ไมโครกรัมต่อวัน

ไนอะซิน (Niacin) จัดเป็นสารอาหารในกลุ่มของวิตามินบี 3 ทำหน้าที่เป็นตัวร่วมของเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารที่บริโภคมากกว่าปกติ ในระยะตั้งครรภ์ควรได้รับเพิ่มขึ้นจากปกติ ประมาณ 2 มิลลิกรัมต่อวัน

ไรโบเฟลวิน (Riboflavin) เป็นสารอาหารในกลุ่มของวิตามินบี 2 มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับไนอะซิน (Niacin) ซึ่งควรได้รับเพิ่มขึ้นจากปกติประมาณ 0.3 มิลลิกรัมต่อวัน

ไทอะมิน (Thiamine) เป็นสารอาหารในกลุ่มของวิตามินบี 1 ช่วยทำหน้าที่ของระบบการย่อยอาหารดีขึ้น และช่วยในการเผาผลาญของสารอาหารอื่น ควรได้รับเพิ่มขึ้นจากปกติประมาณ 0.3 มิลลิกรัมต่อวัน

เกลือแร่

แคลเซียม (Calcium) และฟอสฟอรัส (Phosphorus) ควรเพิ่มให้มากยิ่งขึ้น เพราะกระดูกขากรรไกรและฟันของทารกในครรภ์จะเริ่มเกิดขึ้นในเดือนที่ 3 นอกจากนี้โครงร่างก็จะเพิ่มขนาดขึ้นและใหญ่โตขึ้นตามอายุ ดังนั้น มารดาจึงต้องการแร่ธาตุทั้งสองนี้ ร่วมกับวิตามิน เอ ดี ซี ในระหว่าง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ การเจริญเติบโตของทารกเป็นไปทางเซลล์มาก การใช้แคลเซียมจึงมีน้อย แต่หลังจากเดือนที่ 3 แล้ว เริ่มมีการสะสมแคลเซียม (Calcification) มากขึ้น จะเห็นได้จากทารกที่คลอดก่อนกำหนดมักจะเป็นโรคกระดูกอ่อน มากกว่าเด็กที่คลอดธรรมดา ถ้าในระยะตั้งครรภ์มารดาได้รับแคลเซียมต่ำ มารดาจะเป็นฝ่ายขาดสารอาหารนี้ เพราะทารกจะดึงสารอาหารนี้จากมารดาไปใช้ในการสร้างโครงกระดูกของตน ในลักษณะนี้อาจปรากฏให้เห็นได้ในมารดาที่รับประทานแร่ธาตุนี้น้อย มักจะมีฟันโยกและหลุดออกขณะตั้งครรภ์

ไอโอดีน (Iodine) ควรได้รับเพิ่มขึ้นประมาณ 25 ไมโครกรัม ร่างกายต้องการไอโอดีนเพื่อการเผาผลาญของร่างกาย การขาดไอโอดีนในระยะตั้งครรภ์จะเป็นสาเหตุของการเกิดของโรคคอพอก (Goitre) ในเด็กหรือมารดาได้

เหล็ก (Iron) มักจะขาดเสมอในสตรีช่วงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในครรภ์ที่จวนครบกำหนดคลอด เพราะทารกต้องการใช้เหล็กสำหรับไปสร้างโลหิตและกล้ามเนื้อ ใน 3 เดือนก่อนคลอด น้ำหนักตัวของทารกจะเพิ่มมากยิ่งขึ้น ในระยะนี้ต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น 10 เท่าคือ ประมาณ 4.7 มิลลิกรัม นอกจากนี้ทารกจะสะสมเหล็กไว้ในตัวก่อนคลอด สำหรับเก็บไว้สร้างโลหิต ในระยะ 2-3 เดือนหลังคลอด มีผู้เคยประมาณจำนวนเหล็กที่ทารกอาจเก็บไว้ได้ถึง 186 มิลลิกรัม ในระยะนี้หากมารดาบริโภคอาหารที่ให้เหล็กไม่พอ ทารกจะดึงเหล็กจากตัวมารดา ทำให้มารดาเองเกิดโรคโลหิตจางได้

อาหารที่มีสารเหล็กสูง ได้แก่ ตับ จึงควรจะให้สตรีช่วงตั้งครรภ์ได้รับบ่อยๆ รองลงมาได้แก่ หัวใจ ไต ลิ้น เนื้อวัว เนื้อไก่ ไข่ ผักใบเขียว มันฝรั่ง ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่างๆ

แมกนีเซียม (Magnesium) ทำหน้าที่เป็นตัวร่วมของเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหาร สตรีในระยะตั้งครรภ์ควรเพิ่มขึ้นปริมาณแมกนีเซียมอีกวันละ 150 มิลลิกรัม จากอาหารจำพวกนม เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้

สังกะสี (Zinc) มีอยู่ในอาหารทั่ว ๆ ไป สตรีในระยะตั้งครรภ์ควรได้รับประมาณ 20 มิลลิกรัมต่อวัน สังกะสีมีหน้าที่เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์และฮอร์โมนในร่างกาย

นอกจากนี้ สารอาหารที่สตรีตั้งครรภ์ควรได้รับประจำวันนั้น ยังแตกต่างกันไปตามเชื้อชาติ อายุ และสภาพแวดล้อมอีกด้วย ดังตัวอย่างในตารางต่อไปนี้ที่แสดงให้เห็นถึงความต้องการของสารอาหารอันควรได้รับในประจำวันของสตรีชาวอเมริกัน กับสตรีชาวไทย โดยจำแนกเปรียบเทียบระหว่างสตรีในภาวะปกติ กับสตรีในภาวะตั้งครรภ์ ดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงการความต้องการของสารอาหารที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นจากสตรีในภาวะปกติ
เปรียบเทียบระหว่างสตรีมีครรภ์ชาวอเมริกัน กับชาวไทย

ชนิดสารอาหาร	ปริมาณปกติต่อวันที่ร่างกายควรได้รับ			หน่วย
	สตรีในภาวะปกติ เฉลี่ยช่วงอายุ 20-50 ปี	สตรีตั้งครรภ์ ชาวอเมริกัน	สตรีตั้งครรภ์ ชาวไทย	
พลังงาน	2000	2300	2300	แคลอรี
โปรตีน	46	76	77	กรัม
วิตามินเอ(Vitamin A)	2664	4000	3000	ไอยู
วิตามินบี 1 (Thiamin)	0.7	1.3	1.0	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2 (Riboflavin)	1.0	1.5	1.2	มิลลิกรัม
ไนอะซิน (Niacin)	15	20	18	มิลลิกรัม เอ็น อี
วิตามินบี 6 (Vitamin B6)	2.0	2.5	2.3	มิลลิกรัม
วิตามินบี 12 (Vitamin B12)	2.0	4.0	4.0	ไมโครกรัม
วิตามินซี (Vitamin C)	45	60	58	มิลลิกรัม
วิตามินดี (Vitamin D)	200	400	800	ไอยู
วิตามินอี (Vitamin E)	10	15	12	ไอยู
แคลเซียม (Calcium)	600	1000	1000	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	800	1200	1000	มิลลิกรัม
เหล็ก (Iron)	15	34	26	มิลลิกรัม
ไอโอดีน (Iodine)	100	125	125	ไมโครกรัม
แมกนีเซียม (Magnesium)	300	450	420	ไมโครกรัม
สังกะสี (Zinc)	15	20	20	มิลลิกรัม

ตารางที่ 1 : แสดงการเปรียบเทียบความต้องการของสารอาหารของสตรีชาวอเมริกัน กับสตรีชาวไทยที่ควรได้รับประจำวัน (Food and Nutrition Board, National Research Council, National Academy Sciences, Washington D.C. 1974. อ้างใน วรษา โชติธนานันท์, 2525)

ข้อสรุปที่ได้จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า สตรีมีครรภ์ไม่ว่าจะแตกต่างกันในเรื่องของชาติพันธุ์ สภาพสิ่งแวดล้อม ต่างมีความต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติธรรมดา สุขภาพร่างกายของสตรีในช่วงตั้งครรภ์มีความจำเป็นในการใช้พลังงานที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น สารอาหารต่างๆ ที่ได้รับจะถูกนำไปสร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ของมารดาและการเจริญเติบโตของทารก

การเรียนรู้ในเรื่องโภชนาการอาหาร จึงเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในการจัดสรรอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นมาบริโภค เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของสตรีช่วงตั้งครรภ์ ดังตัวอย่าง ตารางที่ 2

ตัวอย่างอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ที่ควรได้รับประจำวันเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน

ประเภทของอาหาร	ปริมาณที่ควรได้รับ
น้ำนม	2-3 แก้ว/วัน
ไข่	2-3 ฟอง/สัปดาห์
เนื้อสัตว์	1-1 1/2 ชีด/วัน
ผักสด	อย่างน้อย 1-1 1/2 ทัพพีทุกมื้อโดยเฉพาะผักใบเขียว
ผลไม้	2-3 ครั้ง/วัน (ครั้งละ 8-10 คำ)
ข้าว	รับประทานเท่าเดิมเหมือนก่อนตั้งครรภ์ และควรเป็นข้าวซ้อมมือและถั่วเมล็ดแห้งบ้าง
ไขมัน น้ำมัน	2-3 ช้อนชา/วัน และควรเป็นน้ำมันพืช

ตารางที่ 2 : แสดงตัวอย่างของอาหารที่สตรีมีครรภ์ควรได้รับในประจำวัน(จุจิรา สัมมะสุต. <http://www.clinicrak.com/messages/viewmessage.php?id=0953&maintype=บทความเกี่ยวกับผู้หญิง...ผู้หญิง. เมื่อ 7 ธันวาคม 2549>)

จากตารางที่ 2 สรุปว่า สตรีมีครรภ์ควรบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการในภาวะของการตั้งครรภ์ ซึ่งเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ ความรู้ทางโภชนาการสามารถช่วยให้ทราบว่าอาหารแต่ละชนิด ให้สารอาหารประเภทใดแก่ร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ให้สารอาหารประเภทโปรตีน ผักสดและผลไม้ ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ เป็นต้น ดังนั้น สตรีมีครรภ์จึงสามารถที่จะจัดหาอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาบริโภคเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอแก่ร่างกายที่ควรได้รับในประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี และยังส่งผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของทารกในครรภ์ด้วย

2.3 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร (Food Beliefs)

ความเชื่อ (Beliefs) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลและบทบาทต่อการตัดสินใจและการแสดงออกเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ อันเป็นประสบการณ์การเรียนรู้จากภูมิปัญญาของคนรุ่นก่อนที่ยึดถือปฏิบัติกันมาโดยตลอด จนกลายเป็นเอกลักษณ์ทางประเพณี และวัฒนธรรมของท้องถิ่น และได้ปลูกฝังอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ แม้ความเชื่อที่เกิดการยอมรับนั้นจะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลในการพิสูจน์ก็ตาม แต่มนุษย์เชื่อว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ดังนั้น ในเรื่องของความเชื่อ จึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลและบทบาทอันสำคัญต่อการเลือกบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ด้วยเช่นกัน จึงควรทำความเข้าใจถึงความหมายและแนวคิดของการเกิดความเชื่อว่ามี ความสำคัญอย่างไรกับการเลือกบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์

2.3.1 ความหมายของความเชื่อ

ความเชื่อ เป็นความรู้สึกนึกคิดที่เป็นการยอมรับในสิ่งต่างๆ ที่ฝังอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ และมีบทบาทต่อความเชื่อมั่นของบุคคลในการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งมีนักวิชาการด้านต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของความเชื่อไว้หลายทรรศนะ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525: 274) ให้ความหมายไว้ว่า "เชื่อ" เห็นตามด้วย มั่นใจ หรือ ไว้ใจ

ชะลอ บุญช่วย (2532 : 17) กล่าวว่า ความเชื่อ หมายถึง การยอมรับที่แสดงถึงความจงรักภักดี ความศรัทธา และการยอมรับในอำนาจเร้นลับอื่น ๆ

สถาพร ศรีสังข์ (2533 : 16) ให้ความหมายของความเชื่อไว้ว่า ความเชื่อ หมายถึง การยอมรับข้อเสนอบางอย่างโดยหนึ่งว่าเป็นความจริง การยอมรับนี้อาจเกิดจากสติปัญญา เหตุผล หรือศรัทธา โดยไม่ต้องมีเหตุผลใด ๆ รองรับก็ได้

ธวัช ปุณโณทก (2530: 350) ให้ความหมายไว้ว่า ความเชื่อ คือ การยอมรับอันเกิดอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ ต่อพลังอำนาจเหนือธรรมชาติที่เป็นผลดีหรือผลร้ายต่อมนุษย์ แม้ว่า พลังอำนาจเหนือธรรมชาติเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นความจริง แต่มนุษย์ในสังคมหนึ่งยอมรับ และให้ความเคารพยำเกรง

สมปราชญ์ อัมมะพันธ์ (2536 : 7) กล่าวว่า ความเชื่อ คือระดับสภาพจิตใจของบุคคลที่มอบความไว้วางใจ ความเชื่อใจ หรือความเชื่อมั่นต่อบุคคล หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

นันทนา ชุณภักดี (2530 : 5) ได้ศึกษาความเชื่อของคนไทยในอดีตและกล่าวสรุปไว้ว่า ความเชื่อ หมายถึง สภาพที่บุคคลให้ความมั่นใจ เห็นคล้อยตามและพร้อมที่จะปฏิบัติตามสิ่งหนึ่ง

สิ่งใดแล้วนำไปถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้ทราบ เพื่อต้องการให้เกิดความมั่นใจเห็นคล้อยตามและปฏิบัติตามด้วย โดยไม่คำนึงว่าความเชื่อนั้น ๆ จะมีเหตุผลที่สามารถพิสูจน์ได้หรือไม่ก็ตามและชี้ให้เห็นว่าความเชื่อของคนมีมูลเหตุมาจากความไม่รู้ เพราะความไม่รู้ทำให้เกิดความกลัว เมื่อมีความกลัวแล้วจึงคิดสร้างความเชื่อขึ้นมาเพื่อให้เป็นที่พึ่งทางใจ

กล่าวโดยสรุป ในการศึกษาครั้งนี้จะให้ความหมายของความเชื่อว่าเป็นการยอมรับนับถือ การเชื่อมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่อาจตั้งอยู่บนพื้นฐานของความคิด เหตุผลที่พิสูจน์ได้ หรืออาจตั้งอยู่บนพื้นฐานของการยอมรับ ศรัทธา โดยปราศจากเหตุผลหรือการต้องพิสูจน์ ซึ่งมีอิทธิพลและบทบาทต่อการแสดงออกในพฤติกรรมของบุคคล อันเป็นที่ยอมรับในสังคมภายใต้กรอบแห่งแบบแผนประเพณี และวัฒนธรรมที่ยึดปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา

ดังนั้น การบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ จึงมีสาเหตุมาจากความเชื่ออันเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องพันธุกับแบบแผนแห่งประเพณี และวัฒนธรรมต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และเป็นมูลเหตุจูงใจให้เกิดการกระทำที่ตอบสนองความเชื่อมั่น เกิดความสบายใจ ฉะนั้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางระบบความเชื่อ ก็จะส่งผลให้พฤติกรรมต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

2.3.2 อิทธิพลของความเชื่อที่มีต่อการบริโภคอาหาร

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร (Food Beliefs) มีอยู่ทั่วไปทุกท้องถิ่นทุกชนชาติ แตกต่างกันไป ตามสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ ระบบสังคม และวัฒนธรรมประเพณี ความเชื่อและศาสนา โดยมีวัตถุประสงค์ที่คล้ายคลึงกัน คือ ความต้องการที่จะให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้น เมื่อความเชื่อเกี่ยวกับอาหารเป็นสิ่งที่ผูกพันกับชีวิตประจำวันตามขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมของมนุษย์ จึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก

ความเชื่อของสมาชิกในสังคมได้รับการเรียนรู้มาตั้งแต่เกิด โดยการถ่ายทอดจากบิดามารดา ญาติพี่น้อง และบุคคลรอบข้าง ในลักษณะของขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดต่อกันมาหลายชั่วอายุคน ดังนั้น ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของวัฒนธรรมหนึ่งก็แตกต่างไปจากอีกวัฒนธรรมหนึ่งและความเชื่อในแต่ละครอบครัวซึ่งมีวัฒนธรรมเดียวกันก็ยังสามารถแตกต่างกันได้

ความเชื่อในเรื่องการกินอาหารในแต่ละท้องถิ่น จึงมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งควรปฏิบัติเพราะเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามความเชื่อของแต่ละท้องถิ่น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารร้อน – เย็น

เบญญา ยอดดำเนิน (2523: 121) ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อเรื่องอาหาร พบว่าร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ การเจ็บป่วยเป็นผลมาจากขาดความสมดุลระหว่างธาตุใดธาตุหนึ่ง และความเชื่อนี้รวมถึงอาหารด้วย อาหารจึงถูกแบ่งออกตามคุณลักษณะภายใน 2 ประการคือ ร้อนกับเย็น ตัวอย่างเช่น หญิงที่คลอดบุตรใหม่ ธาตุไฟและธาตุลมอ่อน ต้องรับประทานอาหารประเภทร้อน เช่น ยำบำรุงเลือด ข้าวเหนียวปิ้ง เนื้อหมูปิ้ง น้ำต้ม เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทเย็น เช่น น้ำดิบ พัก แดง ต้องรับประทาน เพราะเกรงว่าจะทำให้เลือดลมที่อ่อนจะยิ่งไปกว่าเดิม และอาจเป็นอันตรายได้

ธรา วิริยะพานิช (2529 : 197) ที่ศึกษาพฤติกรรมกรรมกรกินของคนไทยภาคอีสานตอนล่าง พบว่า อาหารและยารักษาโรค เป็นสิ่งที่คนบริโภคเข้าไปในร่างกาย โดยมีความสัมพันธ์ต่อกัน 2 ด้าน คือ ด้านที่ทดแทนซึ่งกันและกัน เช่น อาหารบางอย่างเป็นยารักษาโรคได้ และด้าน “แก้” โดยจำแนกออกเป็น 3 สรรพคุณแก้ร่างกายคนเราคือ

ของเย็น หมายถึง อาหารและยาเมื่อบริโภคเข้าไปจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายเย็นลง ทำให้เลือดในร่างกาย “กำม” (แข็งตัว) เช่น ไข่ ใ้ หมู เนื้อ ดอกแค ตำลึง ชะอม บวบ ผักบุ้ง แดง กล้วย และยาสมุนไพรที่เรียกว่า “ยาเย็น”

ของร้อน หมายถึง อาหารและยาเมื่อบริโภคเข้าไปจะทำให้ร่างกายอุ่นขึ้น ทำให้เลือดกระจาย บำรุงเลือด บำรุงธาตุ เช่น เนื้อกระทาย ชะมด อาหารทะเล ข้า พืช กระจ่าง กระจ่าง เพราะจะทำให้ร่างกายของมารดา ร้อน เลือดลมสูบฉีดมากกว่าปกติ และมีผลต่อทารกในครรภ์ ซึ่งอาจถึงขั้นแท้งลูกได้ ที่พบเห็นได้ตามสื่อ หรือตามท้องตลาดทั่วไป อย่างเช่น จำพวกยาสตรีต่างๆ ซึ่งจะมีคำเตือนในฉลากสินค้าว่า ห้ามสตรีมีครรภ์รับประทาน อีกทั้งยาสมุนไพรต่างๆ ที่ปรุงตามสูตรในแต่ละตำรับนั้น มักจะมีเหล้าหรือแอลกอฮอล์เจือปนอยู่ด้วย เพื่อให้สมุนไพรนั้นออกฤทธิ์ได้เร็ว ดังนั้น เครื่องดื่มจำพวก เหล้า เบียร์ โดยเฉพาะยาแดง จึงจัดเป็นของร้อน ที่สตรีมีครรภ์ไม่ควรบริโภคด้วยเช่นกัน

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลง

โดยส่วนใหญ่แล้ว อาหารทุกชนิดมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์ทั้งสิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยการกินของบุคคลว่า มีความเหมาะสมเพียงไร แต่เมื่อมนุษย์อยู่ในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากภาวะปกติ คือ เกิดความเจ็บป่วย หรือสตรีในช่วงตั้งครรภ์ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความกลัวของมนุษย์ที่ต้องการปราศจากความเจ็บป่วยทั้งหลาย และต้องการมีสุขภาพที่ดี จึงมีการจำกัดอาหารบางประเภทที่เชื่อว่าอาจจะส่งผลต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ได้

จากรายงานการวิจัย เรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทยในภูมิภาคต่างๆ ได้กล่าวถึงเรื่องอาหารแสลงสำหรับสตรีมีครรภ์ที่ควรงดรับประทาน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลงที่สตรีมีครรภ์ควรงดบริโภคแยกตามภูมิภาค

ภูมิภาค	อาหารแสลงที่สตรีมีครรภ์ควรงดรับประทาน	สาเหตุ
ภาคเหนือ	เนื้อสัตว์ กุ้ง ฝัก ถั่ว และของหวาน	ทำให้เด็กตัวใหญ่ มีไขเกาะ คลอดยาก
	อาหารรสเค็ม	ทำให้เด็กหัวล้าน
	ไข่	ทำให้เด็กมีไขตามตัว เหม็นคาว
	กล้วยปิ้ง	ทำให้เด็กตัวเหี่ยว
	ปลากระดี	ทำให้เด็กหัวดื้อ
	ผักดอง ผลไม้ดอง	ทำให้มารดาเป็นไข้ ไม่มีน้ำนม
	ชะอม	ทำให้มารดาเป็นไข้ ปวดหัว
	ยาดอง ยาบำรุงเลือด	เป็นของร้อน ขับเลือด
	ผักที่เป็นเครือเถา เช่น ยอดฟักทอง ตำลึง มะระ <u>ยกเว้น ผักปลัง</u>	ทำให้เด็กคลอดยาก ติดอยู่ในท้อง ถ้าจะทานต้องเด็ดเครือเถาออกก่อน
	หอย	ทำให้เด็กตัวเหม็นคาว คลอดยาก
	ไข่ต่อ ไข่แตน	ทำให้เด็กมีนิสัยดุร้าย
	ไข่ด้าน หรือไข่ค้างรัง (ไข่ที่ฟักเป็นตัวไม่ได้)	เด็กจะดื้อด้าน สอนยาก
	ผลไม้ฝาด เช่น กล้วย มะพร้าว	จะทำให้เกิดลูกแฝด

ภูมิภาค	อาหารแสลงที่สตรีมีครรภ์ ควรรับประทาน	สาเหตุ
ภาคกลาง	ของหมักดอง ปลาจ๋า	ทำให้เด็กตัวเหม็นคาว มีไขเกาะตัว
	ขนมครก หรือของปิ้ง ย่าง	กลัวรกแห้งติดสันหลัง คลอดยาก
	ชา กาแฟ	ทำให้เด็กไม่มีผม
	กล้วยน้ำว้า	ทำให้เด็กตัวใหญ่ คลอดยาก
ภาคอีสาน	ผักแว่น	ทำให้รกติดสันหลัง คลอดยาก
	ไข่หลัง (อีต๊ะไข่)	ทำให้เด็กคลอดยาก
	อาหารมัน ๆ ถั่วลิสง เนื้อมะพร้าว ลูกกะบก ของหวาน	ทำให้มีไขเกาะตัวเด็ก ไม่สะอาด คลอดยาก
	เนื้อสัตว์	ทำให้เด็กตัวใหญ่ คลอดยาก
	ไข่	ทำให้เด็กตัวเหม็นคาว มีไขเกาะตัว และเจ็บกันเวลาคลอด
	อาหารรสเผ็ดจัด	ทำให้เด็กตาแฉะ หัวล้าน
	กล้วยแปด	จะทำให้เกิดลูกแฝด
ภาคใต้	ขนมจีน	ทำให้เด็กผมร่วง
	ข้าวเหนียว	ทำให้มารดาเป็นไข้
	ข้าวหมาก	ทำให้มารดาเวียนหัว เป็นไข้
	เผือก	ทำให้เกิดแผลเปื่อยได้
	ปลาตุก ปลาไหล	ทำให้เป็นไข้ ตกเลือด
	ปลาโอ	ทำให้เหงือกบวม คันตามตัว
	พริกไทย	ทำให้เด็กผมร่วง คลอดยาก
	พริกขี้หนู	ทำให้เด็กผมร่วง และแห้งได้
	ผัดดอง	ทำให้เด็กผมร่วง ท้องเสีย
	หน่อไม้ดอง	ทำให้ท้องเสีย คัน แห้งลูก
	ทุเรียน	ทำให้เกิดอาการร้อนใน
	เนื้อมะพร้าว	ทำให้เด็กหัวแข็ง คลอดยาก
	ไข่ อาหารมัน ๆ	ทำให้เด็กตัวใหญ่ คลอดยาก
ภาค ตะวันออก	เนื้อวัว เนื้อควาย	ทำให้เด็กตัวเหม็นคาว คลอดยาก
	ปลาที่ไม่มีเกล็ด ยกเว้น ปลาอินทรี	ทำให้เด็กตัวเหม็นคาว

ตารางที่ 3 : แสดงตัวอย่างอาหารแสดงตามความเชื่อสำหรับสตรีมีครรภ์ที่ควรรับประทาน ในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย

จากตารางดังกล่าวจะสังเกตได้ว่า อาหารแสดงที่สตรีมีครรภ์ควรรับประทานนั้น เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ และการสังเกตของคนรุ่นก่อนจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยแก่สตรีมีครรภ์ หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ และเป็นอุปสรรคต่อการคลอด

ในเรื่องของการเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ในคุณสมบัติ คุณประโยชน์ของอาหาร ตัวอย่างเช่น การงดกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ และอาหารหวานมาก มันมากนั้น เพราะรู้ว่าจะทำให้เด็กสมบูรณ์ตัวใหญ่ และคลอดยากนั้น ซึ่งในสมัยโบราณมีเพียงหมอตำแย ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ในการทำคลอดด้วยมือเปล่าในสมัยโบราณ ถ้าเด็กในครรภ์มีความสมบูรณ์ตัวโตเกินไป ก็จะทำให้เกิดความลำบากต่อการทำคลอดของหมอตำแย ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อทั้งมารดาและทารกได้

ส่วนในเรื่องของการสังเกตจากลักษณะเฉพาะของอาหาร ซึ่งอาจจะมีผลต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ ตลอดจนการเกิดอันตรายระหว่างคลอด ยกตัวอย่างจากตารางที่ 3 เช่น

- การงดกินอาหารปลาร้า ซึ่งนำไปหมักตามภูมิปัญญาเรื่องการถนอมอาหาร เมื่อได้ที่แล้วจะมีไขมันลอยเป็นฝ้าจำนวนมากอยู่ใ้ จึงมีความเชื่อว่าจะทำให้เด็กมีไขเถาะตัว และเหม็นคาว เพราะปลาร้าทำมาจากปลาสด

- การงดกินขนมครก หรือของย่าง ซึ่งมีลักษณะแห้งติดกับภาชนะ คือแป้งขนมครก หรือ ตะแกรงปิ้ง จึงเกิดความเชื่อว่าจะทำให้เด็กคลอดยาก เพราะเด็กและรกจะไปติดกับสันหลังของมารดา และคลอดยาก

- การงดกินผักที่เป็นเครือเถา ซึ่งมีลักษณะเหมือนมือ ที่คอยเกาะยึดกับสิ่งรอบข้างอย่างแน่นหนา จึงมีความเชื่อว่าจะทำให้ตัวรกและทารกนั้น เกาะติดแน่นอยู่ในท้อง ทำให้คลอดยาก

ความเชื่อในการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ ที่ส่วนใหญ่จะเน้นถึงการงดกินอาหารแสดงที่อาจเกิดอันตรายต่อมารดาและทารกในครรภ์ แต่ภูมิปัญญาของคนไทยในเรื่องของการสังเกตจากลักษณะของอาหาร ก็ยังมีอาหารบางชนิดที่เชื่อว่าเป็นอาหารบำรุงสำหรับสตรีมีครรภ์ ตัวอย่างเช่น

- ผักปลัง เป็นผักเครือเถาชนิดหนึ่ง แต่มีลักษณะพิเศษคือ เมื่อนำไปรอกหรือต้มแล้ว จะเป็นยางใส จึงมีความเชื่อว่าจะ สตรีมีครรภ์ควรบริโภค เพราะจะทำให้คลอดง่าย

- หอยกกล้วย โดยเฉพาะในแกนด้านในของลำตัน จะมีลักษณะขาวนวล และนิ่ม จะนิยมนำไปปรุงเป็นอาหาร เพราะมีความเชื่อว่าจะเมื่อกินเข้าไปแล้วจะทำให้ทารกมีผิวพรรณดีขาวนวลเหมือนหอยกกล้วย

- หัวปลี โดยเฉพาะในช่วงก่อนคลอด สมัยโบราณจะนิยมให้สตรีมีครรภ์บริโภค เพราะหัวปลีนั้นจะมีน้ำยางสีขาวเหนียวข้น ที่มีลักษณะเหมือนน้ำมันอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเชื่อว่าเมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำให้มารดามีน้ำมันมามากเพียงพอที่จะเลี้ยงทารก

จากตัวอย่างของความเชื่อเกี่ยวกับอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ดังที่กล่าวมา เกิดจากการประสบการณ์การเรียนรู้ และการสังเกต บนพื้นฐานของความคิด ที่ยอมรับต่อสิ่งที่ปรากฏจากคุณลักษณะตามธรรมชาติของอาหาร จึงเชื่อว่าถ้าได้บริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้ว ก็จะส่งผลให้ร่างกายได้รับผลคล้ายคลึงจากลักษณะของอาหารที่พบเห็น

กล่าวโดยสรุป ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก เพราะเป็นสิ่งที่ปลูกฝังทางจิตสำนึกมาตั้งแต่กำเนิด อันมาจากรากฐานความคิด การปฏิบัติจากคนรุ่นก่อน ซึ่งในบางครั้งอาจจะมีขัดแย้ง หรือไม่สอดคล้องกันกับการบริโภคตามวิทยาการแบบสมัยใหม่ แต่พฤติกรรมการแสดงออกดังกล่าวสามารถปรับเปลี่ยนได้ หากนำเอาความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามแบบสมัยโบราณที่ยึดถือปฏิบัติสืบมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมการกินของท้องถิ่น มาประยุกต์ผสมผสานเข้ากับความรู้ทางโภชนาการตามวิทยาการแบบสมัยใหม่ โดยใช้กระบวนการทางระบบสังคมปรับเปลี่ยนแนวคิดและปลูกฝัง ให้กับคนรุ่นต่อ ๆ ไป ก็จะสามารถทำให้มนุษย์มีความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้ในอนาคต อีกทั้งยังคงสามารถอนุรักษ์ในความเป็นเอกลักษณ์ของความเชื่อ ที่เป็นประเพณี และวัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น

2.4 พฤติกรรมการบริโภค (Food Behavior)

พฤติกรรมการบริโภค เป็นอีกลักษณะหนึ่งซึ่งแสดงถึงการยอมรับ การพึงพอใจ ที่จะเลือกหรือดเว้นบริโภคอาหารชนิดใด ซึ่งเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น ความรู้ ความเชื่อ ความเคยชิน และมีการกระทำในลักษณะนั้นอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นพฤติกรรมของบุคคลนั้น ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคไว้ดังนี้

2.4.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค

การรับประทานอาหารของคนเราประกอบไปด้วยพฤติกรรมหลายขั้นตอน โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้ออาหาร การปรุงอาหาร และการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะได้มาซึ่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และสนองต่อความต้องการของผู้บริโภคได้

วราคณา บุตรศรี (2538) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะ ความชอบและความเคยชินในการรับประทานหรือไม่รับประทานอาหาร ได้แก่ ลักษณะและ ชนิดของอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน และการปฏิบัติในการรับประทาน อาหาร

จรัสศรี อุตสาหะ (2541) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือ การแสดงออกที่กระทำอยู่เป็นประจำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับหรือไม่ รับประทานอาหาร จำนวนมื้อที่รับประทาน การเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน

พุทธชาติ นาคเรือง (2541) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติ ต่างๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลกระทำอยู่จนติดเป็นนิสัย ซึ่งได้แก่ การเลือกชนิดอาหาร ความถี่ใน การบริโภค และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

ฐิติพร ประระมะ (2545) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การปฏิบัติหรือการ แสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่กระทำอยู่เป็นประจำ ได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทาน การเลือกรับประทานอาหาร การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการน้อย และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

สรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการปฏิบัติสม่ำเสมอจนเกิดความเคยชินในการ เลือกรับหรือไม่รับประทานอาหาร โดยคำนึงถึงภาวะทางโภชนาการ และอาจขึ้นอยู่กับนิสัย ความชอบ ความไม่ชอบ และความรู้ของบุคคลนั้น ๆ

2.4.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสำคัญยิ่งต่อภาวะโภชนาการ ของบุคคลนั้น บุคคลที่มีความรู้เรื่องอาหารอย่างถูกต้องจะบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ เนื่องจากรู้ว่า อาหารสิ่งใดมีประโยชน์ต่อร่างกายที่ควรเลือกซื้อมารับประทาน และอาหารสิ่งใดที่ไม่มีประโยชน์ควร ละเว้น (วดีนา จันทร์ศิริ, 2532 : 63-132) การขาดความรู้ทางโภชนาการหรือความรู้เรื่องอาหาร จะทำให้บุคคลนั้นบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและไม่ถูกส่วน เนื่องจากการไม่เข้าใจในการเลือกอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ความรู้เรื่องอาหารนั้น บุคคลสามารถได้รับความรู้เรื่องอาหารทั้งทางตรงและทางอ้อมโดย เริ่มตั้งแต่วัยเด็ก และพัฒนาเรื่อยมาจนเกิดเป็นความเคยชิน ซึ่งเกิดจากการปลูกฝังอบรมของพ่อแม่ และการเรียนรู้จากผู้อื่นในสังคม

ความรู้ว่าอาหารอะไรดีมีประโยชน์แก่ร่างกายนั้น ทุกสังคมและทุกวัฒนธรรมมีกำหนด กฎเกณฑ์อยู่ตามความรู้ ความเข้าใจของแต่ละสังคม บุคคลในสังคมจึงมีความรู้เรื่องคุณประโยชน์

ของอาหารแต่ละประเภทมากนัก้อยแตกต่างกันออกไปตามแต่ละยุคสมัย ที่มีความเจริญหรือวิวัฒนาการทางด้านองค์ความรู้ ความเชื่อของบุคคลจะแตกต่างกันออกไปตามขนาดของสังคม ในสังคมขนาดย่อม เช่น หมู่บ้านชนบทที่บุคคลในชุมชนมีพื้นความรู้เสมอกันในแทบทุกเรื่องของชีวิต ความรู้เกี่ยวกับอาหารก็มักจะคล้อยตามกันหมดทั้งสังคม แต่ในสังคมขนาดใหญ่ เช่น ในเมืองสมัยใหม่ ความรู้เรื่องอาหารจะแตกต่างกัน (พิทยา สายบุญ, 2532 : 133-188)

สำหรับประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร แต่มีประชากรจำนวนมากขาดสารอาหาร เนื่องจากขาดความรู้เรื่องอาหาร ทำให้เลือกบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย ของบุคคลนั้น ๆ จึงทำให้บุคคลนั้นขาดสารอาหารได้

ความรู้เรื่องอาหารจึงเป็นอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (สมณฑา วัฒนสินธุ์, 2532 : 479-560) สอดคล้องกับการศึกษาของ (อำไพพรรณ สุขจิตนรินทร์, 2535) ที่พบว่า นักกีฬาในวิทยาลัยพลศึกษาที่มีความรู้ทางโภชนาการกีฬาดี จะมีแบบแผนการบริโภคที่ถูกต้อง และการศึกษาของ (อรสา เปรมนาจิน, 2530) ที่พบว่า สตรีมีครรภ์ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง จะให้กำเนิดทารกที่มีความสมบูรณ์และมีน้ำหนักแรกเกิดมาก และ (จินตนา หย่างอารี, 2528 : 46-70) ที่ให้ข้อคิดเห็นว่า การที่บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับอาหาร เช่น รู้ว่าในแต่ละวันควรรับประทานอะไร ในปริมาณเท่าใด ซึ่งความรู้เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้จะช่วยอย่างมากในการคิด การตัดสินใจ ในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ

ดังนั้น สตรีที่อยู่ในภาวะการตั้งครรภ์ที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร อาจจะไปสู่พฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เพราะการที่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารจะช่วยให้สามารถเข้าใจถึงความจำเป็น และเหตุผลที่จะต้องรับประทานอาหารให้ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่ดี แต่ในทางตรงข้าม ถ้าไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหาร ก็จะไม่สามารถมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของมารดา และทารกที่อยู่ในครรภ์ต่อการเจริญเติบโตทางด้านระบบสรีระ โดยเฉพาะพัฒนาการทางสมอง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยตัวแปรต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์

จากแนวคิดในเรื่องของแบบแผนความเชื่อที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารนั้น นอกจากจะเป็นตัวกำหนดทางด้านชีวภาพ หรือความต้องการของร่างกายที่จะทำให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ตลอดจนนิสัยที่ได้รับการ

ถ่ายทอดมาจากสังคม การบริโภคจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยทางวัฒนธรรมหรือความเชื่อของสังคมนั้นๆ ด้วยการบริโภคอาหารนั้นเป็นวิถีชีวิต หรือแบบแผนพฤติกรรมในการกินอาหารของมนุษย์ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นวัฒนธรรมในการกินอาหารที่สัมพันธ์กับเศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม ที่ถูกครอบงำโดยวิถีชีวิตที่ถ่ายทอดจากคนรุ่นก่อน จึงมีลักษณะเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม (ปรีชา อุปโยคิน, 2535 : 259-320)

การบริโภคอาหารนั้น ยังมีปัจจัยอีกหลายอย่างที่ทำให้เกิดความแตกต่างกันออกไปอีก เช่น ความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ ความเพียงพอของอาหารที่จะแสวงหาได้ สภาพเศรษฐกิจ ภาวะทางการศึกษา และที่อยู่อาศัย ฉะนั้น แบบแผนการบริโภคอาหารจึงเป็นวิถีชีวิตที่มนุษย์ได้พยายามยังชีพเพื่อความอยู่รอด และมีการปรับตัวในการแสวงหาสิ่งที่จะนำมาประกอบเป็นอาหาร ซึ่งเป็นกลไกวิวัฒนาการทางชีวและวัฒนธรรม และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา

ในเรื่องเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลและบทบาทต่อความเชื่อในการบริโภคของสตรีมีครรภ์ ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยไว้หลายท่าน โดยสรุปได้ดังนี้

2.5.1 ปัจจัยด้านความรู้

จินตนา หย่างอารี และคณะ (2528: 48-68) ได้ศึกษาพฤติกรรมการกินของคนไทย ภาคเหนือตอนล่าง ระหว่างตัวอย่างชุมชนใกล้เมือง (หมู่บ้านโงกกลางและวังตาบัว) และชุมชนไกลเมือง (หมู่บ้านทุ่งตาเปรี้ยว) ในจังหวัดพิษณุโลก โดยเน้นสาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของหญิงในระยะตั้งครรภ์ อยู่ 2 ประการหลัก คือ

- ปัจจัยทางความเชื่อ การแสดงออกในพฤติกรรมการกินนั้น มีมูลเหตุพื้นฐานมาจากความกลัว ที่เชื่อว่าจะก่อให้เกิดความเจ็บป่วย หากรับประทานอาหารแสลง ในทางตรงข้าม หากได้ทานอาหารประเภทบำรุง จะทำให้มีสุขภาพที่ดี

- ปัจจัยทางการศึกษา(การขาดความรู้) ที่ทำให้มารดาเลือกรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง และไม่ถูกส่วน นอกจากนี้ยังจำกัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของลูกอีกด้วย ซึ่งผลการวิจัยพอสรุปส่วนที่สำคัญ ดังนี้

อัตราการกระจายของสตรีมีครรภ์ที่ปฏิบัติและไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการ
บริโภคอาหาร

ผู้แนะนำ	การปฏิบัติ	บ้านโจงกลาง/วังตาบัว	บ้านทุ่งตา เปรี้ยว
แพทย์, พยาบาล	จำนวน (คน)	28	41
จนท.สาธารณสุข	ปฏิบัติตาม	93%	61%
อสม., ผสส.	ไม่ปฏิบัติตาม	7%	39%
ปู่ย่า, ตายาย, ผู้ อาวุโส	จำนวน (คน)	17	72
ญาติ และเพื่อนบ้าน	ปฏิบัติตาม	59%	90%
	ไม่ปฏิบัติตาม	41%	10%

ตารางที่ 4 : แสดงอัตราการกระจาย (%) ของสตรีมีครรภ์ที่ปฏิบัติและไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ
เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (อ้างในรายงานการวิจัยพฤติกรรมมารดาคนไทย
ภาคเหนือตอนล่าง จังหวัดพิษณุโลก : 2528)

จากตารางที่ 4 สรุปได้ว่า การเลือกรับประทานอาหารและปฏิบัติตัวของสตรีในขณะ
ตั้งครรภ์ มีแนวทางการปฏิบัติตัวเป็นไปตามอิทธิพลของวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
เกี่ยวกับความเชื่อในเรื่องอาหารแสลง โดยมีพื้นฐานมาจากความกลัวที่จะเกิดผลร้ายต่อสุขภาพ
เพราะสาเหตุเนื่องจากห่างไกลแหล่งบริการทางสาธารณสุข ทำให้ขาดความรู้ด้านสุขศึกษาอันจะ
นำไปสู่การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เหตุผล และสาเหตุหลักเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
ที่มีต่อการปฏิบัติตัวของสตรีช่วงตั้งครรภ์

หมู่บ้าน	ข้อปฏิบัติ	เหตุผล
โองกลาง/วังตาบัว (5 คน)	1. งดอาหารแสลง - กล้วยสุก - อาหารรสเผ็ด - ไข่ 2. อาหารบำรุง	-ทำให้เด็กตัวโต คลอดยาก -ทำให้เด็กหัวล้าน -ทำให้ไขจับตามตัวมาก -ไม่มี กินตามปกติ
ทุ่งตาเปี้ยว (18 คน)	1. งดอาหารแสลง -เผือก, มัน -กล้วยน้ำว้า, กล้วยบั้ง -ปลากระตี่ 2. อาหารบำรุง -หัวปลี, โบตำลึง -น้ำมะพร้าวอ่อน, เบียร์ -ผักบั้ง -กล้วยน้ำว้าเสกเวทมนต์	-ทำให้มีไขจับตามตัวเด็ก -ทำให้คลอดยาก ลูกตัวเหี่ยว -ทำให้ลูกหัวตื้อ -เตรียมให้มึนนานมมาก ๆ -บำรุงเด็ก ทำให้ผิวพรรณดี -ทำให้คลอดง่าย -ทำให้คลอดง่าย

ตารางที่ 5 : แสดงถึงเหตุผล และสาเหตุหลัก ต่อการปฏิบัติตัวของสตรีช่วงตั้งครรภ์ (อ้างใน ตารางข้อปฏิบัติ และเหตุผลของการปฏิบัติตัวของหญิงระยะตั้งครรภ์ จากรายงานการวิจัย พฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนล่าง จังหวัดพิษณุโลก : 2528)

จากตารางที่ 4 และ 5 สรุปได้ว่า พฤติกรรมการกินอาหารของหญิงตั้งครรภ์มีสาเหตุ จากความเชื่อ และการขาดความรู้ทางโภชนาการ โดยได้จำแนกกลุ่มอาหารออกเป็น 2 ประเภท คือ "อาหารแสลง" และ "อาหารบำรุง" ตาม ลักษณะ ชี้อ และคุณสมบัติ (เช่นอาหาร "ร้อน" – "เย็น") โดยสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องการหรือต้องการนั่นเอง เช่น ปลากระตี่จัดเป็น อาหารแสลง จะทำให้เด็กตื้อ เพราะ "ชื้อ" (อยู่ไม่สุก) กล้วยบั้งเป็นอาหารต้องห้าม ลูกจะตัว เหี่ยวเพราะ "ลักษณะ" ผักบั้ง เป็นอาหารบำรุง ทำให้คลอดง่าย เพราะ "ลักษณะ" (มียางลื่น) หัว ปลี เป็นอาหารบำรุง ทำให้มึนนานมมาก เพราะ "ลักษณะ" (มียางชุ่มคล้ายน้ำมัน) หรือแดงทุก ชนิด จัดเป็นอาหารเย็น ห้ามรับประทานเวลาเจ็บป่วย เพราะจะไปฆ่าฤทธิ์ยาที่ใช้รักษา

ละม้ายมาศ ศรทัต และจรรยา สุวรรณทัต (2529 : 7) พบว่า มารดาที่ตำบลนาป่า อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่หญิงระหว่างตั้งครรภ์ไม่มีการห้ามในเรื่องอาหารการกินแต่อย่างใด สำหรับอาหารต้องห้ามของกลุ่มเป้าหมายบ้านช่องแสมสารพบว่า ห้ามกินอาหารรสเผ็ดจัด เพราะเชื่อว่าจะทำให้ลูกศิระชะล้าน ไม่น่ารัก นอกจากนั้นหญิงระยะตั้งครรภ์ที่ไปฝากครรภ์กับแพทย์พยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะงดกินอาหารรสจัด เช่นเปรี้ยวจัด เค็มจัด เพราะทราบว่าอาหารดังกล่าวเป็นอันตราย ต่อระบบย่อยของมารดาและเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์อีกด้วย การศึกษาเรื่องนี้คล้ายคลึงกับ เบญจา ยอดคำเนิน (2519 : 15) ซึ่งศึกษาความเชื่อและบริโภคนิสัยของประชาชนในจังหวัดลำปาง พบว่าหญิงตั้งครรภ์ต้องงดของแสลง เช่น อาหารประเภทเผ็ด ร้อน เพราะเชื่อว่าจะทำให้แท้งหรือถึงทารก และคล้ายคลึงกับการศึกษาของ วรวิภา ไซตธนันท์ (2525 : 25) พบว่า ส่วนใหญ่มารดาในระยะตั้งครรภ์จะงดกินอาหารที่ไม่ให้ประโยชน์และอาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย ได้แก่ อาหารรสจัด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริณา จิตต์จรัส (2524 : 23) พบว่ามารดาที่ฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ร้อยละ 61.7 ไม่มีอาหารแสลงใดๆ ในระยะตั้งครรภ์ จากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์พบว่า การกินอาหารต้องห้ามของหญิงระยะตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์กับการศึกษา เช่น การศึกษาของหัวหน้าครอบครัว การศึกษาของหญิงตั้งครรภ์ คือ กลุ่มที่มีการศึกษาสูงจะมีการห้ามกินอาหารรสจัดมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาต่ำ และยังพบว่าหญิงระยะตั้งครรภ์ที่มีรายจ่ายในครอบครัว ค่ากับข้าว ค่าผลไม้ และของกินอื่นๆ สูง จะมีอาหารต้องห้ามมากกว่ากลุ่มที่มีรายจ่ายดังกล่าวต่ำ นอกจากนั้นหญิงระยะตั้งครรภ์ที่มีบุตรหลายคนแล้วมีแนวโน้มที่จะไม่กินอาหารต้องห้ามประเภทรสจัด

Latcford (1970 : 525-533) ได้ทำการศึกษามารดาในเมืองโตรอนโต (Toronto) จำนวน 981 คน พบว่า มารดาที่มารับบริการตรวจและฝากครรภ์ โดยให้บันทึกการรับประทานอาหารคนละ 3 มื้อ ผลปรากฏว่ามารดาได้รับประทานเนย นม ไข่ ชนมปัง ผัก และผลไม้ ต่ำกว่ามาตรฐานที่แคนาดากำหนดไว้ ส่วนใหญ่ได้รับสารอาหารต่ำ โดยเฉพาะแคลเซียม เหล็ก และวิตามินเอ การให้โภชนาการการศึกษาทำให้มารดาเกิดการเปลี่ยนแปลงการบริโภค กล่าวคือ มีการบริโภคนมผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก และผลไม้มากขึ้น และรับประทานขนมหวาน และขนมปังน้อยลง ทั้งยังพบอีกว่ามารดาประมาณครึ่งหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการตัดสินใจด้วยตนเอง รองลงมาคือ ทำตามคำแพทย์สั่ง และทั้งสองอย่างรวมกัน ตามลำดับ

2.5.2 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

ชูเกียรติ มณีธร และคณะ(2529 : 1078-109) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินของหญิงระยะตั้งครรภ์ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย จากพื้นที่บ้านบางนาง อำเภอบางบาล และบ้านช่องแสมสาร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จากกลุ่มหญิงตั้งครรภ์จำนวน 29 คน

พบว่า การกินอาหารบำรุงมีความสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว คือ ผู้ที่ครอบครัวมีรายได้สูง รายได้จากอาชีพหลักสูง และหญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้เป็นของตนเองสูงมีแนวโน้มการกินอาหารบำรุงสูง

Dequito, Dosayla Edgardo (1980 : 512-A) ได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปี 2517 ซึ่งได้จากการสำรวจครอบครัวฟิลิปปินส์จำนวน 1,000 ครอบครัว โดยกระทรวงเกษตร ประเทศฟิลิปปินส์ พบว่า รายได้เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวกับการบริโภค กล่าวคือ ผู้ที่มีรายได้สูงจะบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์ โกล์ อาหารกระป๋อง เป็นต้น ซึ่งต่างไปจากผู้ที่มีรายได้ต่ำ ทั้งยังพบอีกว่าปัจจัยทางศาสนาทำให้การบริโภคไม่สมดุลอีกด้วย และคนที่มีการศึกษาสูง อัตราการบริโภคพืชผลจะสูงตาม ขนาดและส่วนประกอบของครอบครัวที่ต่างกันจะทำให้การบริโภคอาหารแตกต่างกัน

2.5.3 ปัจจัยด้านอาชีพ

วคินา จันทรศิริ (2535: 111-112) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของอาชีพที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ พบว่าลักษณะของอาชีพมีความสัมพันธ์กับความต้องการพลังงาน กล่าวคือ อาชีพที่แตกต่างกันก็จะมีความต้องการพลังงานแตกต่างกัน องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติได้ให้คำแนะนำว่า คนธรรมดาที่ทำงานออกแรงน้อยควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานความร้อน 2,800 กิโลแคลอรี ถ้าออกแรงปานกลางควรจะได้ 3,200 กิโลแคลอรี และถ้าออกแรงหนักจะต้องได้ 4,400 กิโลแคลอรี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการมีกิจกรรมหรือการมีส่วนร่วมทางสังคมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของ วรณา รุ่งวณิชชา (2539: 35) พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรม บุคคลทั้งเพศชาย และหญิง จะมีโอกาสรับประทานอาหารหลากหลาย เมื่อมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และได้พบปะกับบุคคลอื่น ๆ จะเกิดความสนใจในเรื่องอาหารการกิน ดังนั้น การได้พบปะบุคคลที่หลากหลาย จึงมีความสำคัญต่อการรักษาภาวะโภชนาการ เพราะมีความสนใจและใส่ใจในการหาอาหารที่มีประโยชน์มารับประทาน

2.5.4 ปัจจัยด้านถิ่นที่อยู่อาศัย

ยິงยง เทาประเสริฐ และคณะ (2529: 30-38) ได้สำรวจพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนบนพบว่า สตรีในภาวะตั้งครรภ์ ทั้งใกล้เมืองไกลเมือง ยังคงมีข้อห้ามและข้อแนะนำเกี่ยวกับการกินและอื่นๆ ที่พิเศษจากคนธรรมดาถึง 104 อย่าง โดยมีกำเนิดจากเงื่อนไขที่เป็นประสบการณ์สะสมมาแต่อดีต และเจตนาเพื่อสุขภาพ โดยมีปัจจัยอยู่ 4 อย่าง คือ ประสบการณ์พื้นฐานของแม่ ภาวะจำยอมไม่มีทางเลือก(ความกลัว) ความอยากทางกายและใจ และการเอาอย่าง โดยมีข้อสังเกตที่สำคัญว่า แม่ที่มีประสบการณ์หรือมีลูกมาแล้วมักจะทำผิดข้อ

ห้ามและข้อแนะนำที่ไม่มีประโยชน์ ตรงข้ามกับแม่ที่ไม่มีประสบการณ์ จะเกิดความกลัวและปฏิบัติตามความเชื่ออย่างเคร่งครัด แต่ทั้งนี้ยังมีองค์ประกอบอื่นๆ เกี่ยวข้องมากมาย เนื่องจากภาวะโภชนาการเป็นผลกระทบจากตัวแปรอิสระ ทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา เทคโนโลยี และสภาพแวดล้อมต่างๆ ซึ่งแยกสรุปออกเป็น 2 ประเด็นดังนี้ ในเรื่องของภาวะโภชนาการพบว่าแม่ในชุมชนใกล้เคียงมีแนวโน้มดีกว่า เนื่องจาก มีการถือครองที่ดิน มีผลผลิตทางการเกษตรเพื่อบริโภคและการจำหน่ายที่มากกว่าชุมชนใกล้เคียง ส่งผลให้แม่ในชุมชนใกล้เคียงที่ระดับการศึกษาที่ดีกว่า และมีรายได้ที่สูงกว่า ภาวะโภชนาการจึงดีกว่าแม่ที่อยู่ชุมชนใกล้เคียง แต่ในส่วนประเด็นของเรื่องพฤติกรรมการบริโภค พบว่าแม่ที่อยู่ในชุมชนใกล้เคียงมีพฤติกรรมการบริโภคที่ทันสมัยกว่าแม่ในชุมชนใกล้เคียง กล่าวคือ สามารถเลือกซื้ออาหาร หรือผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพได้สะดวกกว่าชุมชนใกล้เคียง ตลอดจนการรับรู้ข่าวสารและบริการทางสาธารณสุขได้มากกว่า

จากผลการวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของหญิงระยะตั้งครรภ์ ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางความเชื่อขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจรายได้ อาชีพ ระดับการศึกษา ที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม โดยความกลัวเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพของมารดาและทารก และเป็นสาเหตุให้มารดาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคตามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารตามการถ่ายทอดที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา แต่ทั้งนี้พฤติกรรมการบริโภคก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยปัจจัยดังกล่าวข้างต้น เช่น การมีความรู้ที่สูงขึ้น การมีเศรษฐกิจที่ดีขึ้น การเปลี่ยนถิ่นที่อยู่ ลักษณะทางกายภาพอุดมสมบูรณ์ขึ้น การได้รับบริการหรือข้อมูลด้านสุขศึกษาที่ดีขึ้น เหล่านี้เป็นต้น จะทำให้มารดาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง "ความรู้และความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีไทยที่ตั้งครรภ์ ที่มีการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร" (FOOD KNOWLEDGE AND BELIEFS OF EDUCATED THAI PREGNANT WOMEN IN BANGKOK METROPOLIS) ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดเป็นกรอบแนวคิด (แผนภูมิ 3.1) เพื่อนำเสนอเกี่ยวกับระเบียบวิธีการวิจัย เพื่อทราบถึงกระบวนการการวิจัย ตามลำดับดังนี้

- 3.1 กรอบแนวคิด
- 3.2 รูปแบบการวิจัย
- 3.3 กลุ่มเป้าหมาย
- 3.4 วิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษา
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.1 กรอบแนวคิด



3.2 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเริ่มต้นด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ได้ภาพรวมทั้งหมด เน้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้ ความเชื่อของผู้ถูกศึกษา รวมทั้งการทำความเข้าใจในบริบทต่างๆ ที่ผู้ถูกศึกษาเกี่ยวข้อง และนำมาสู่การค้นหาคำตอบในประเด็นของการวิจัย

3.3 กลุ่มเป้าหมาย

ในการศึกษาวิจัยในเรื่องของความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารในกลุ่มสตรีไทยที่ตั้งครรภ์ โดยทำการศึกษาจากกลุ่มสตรีมีครรภ์ที่มีระดับการศึกษาในกรุงเทพมหานครจำนวน 20 คน กล่าวคือเป็นกลุ่มตัวอย่างประเภทผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ในการให้ข้อมูลเชิงลึกแก่ผู้วิจัย โดยกำหนดให้เป็นสตรีมีครรภ์ที่ประกอบอาชีพอันมีลักษณะของการทำงานแตกต่างกันออกไป การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยผู้วิจัยมีเจตนาจำกัดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ตรงตามหัวข้อและวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากประวัติส่วนตัวด้วยการใช้แบบสำรวจคุณสมบัติ (Test Quality Survey) ซึ่งกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างไว้ดังนี้

- 1) อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์ คือ เริ่มตั้งแต่เมื่อรู้ว่าท้องจนถึงก่อนคลอด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ตรงตามหัวข้อของการวิจัยในเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์
- 2) มีสัญชาติไทย เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวความเชื่อตามแบบสมัยโบราณของไทยที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์
- 3) ที่อยู่อาศัย อยู่ในกรุงเทพมหานคร ในบริเวณเขตใจกลางเมือง เช่น เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตราชเทวี และเขตพญาไท เป็นต้น เพราะมีอัตราความหนาแน่นของประชากรค่อนข้างสูง และจัดอยู่ในชนชั้นระดับกลาง มีความหลากหลายในด้านอาชีพ ความเชื่อ รูปแบบทางสังคม ตลอดจนมีโรงพยาบาล ห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ สถานที่ราชการ กระจายอยู่โดยรอบ
- 4) ระดับการศึกษา สำเร็จการศึกษา ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป ทั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่า มีระดับวุฒิภาวะเพียงพอในการใส่ใจต่อสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะในช่วงภาวะตั้งครรภ์ และมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางในการเลือกการบริโภคอาหาร
- 5) อายุ เป็นสตรีมีครรภ์ที่มีอายุระหว่าง 25 – 35 ปี ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าช่วงอายุของกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว มีความเหมาะสมในเรื่องของแบบแผนความคิด ความเชื่อ ที่ไม่ล้าหลัง

หรือสมัยใหม่จนเกินไป เป็นช่วงเริ่มต้นแห่งการใช้ชีวิตคู่ สำหรับกลุ่มสตรีที่มีการศึกษาสูง และอาศัยอยู่ในบริบทของเมืองหลวง อีกทั้ง ในช่วงอายุดังกล่าวของกลุ่มเป้าหมาย อาจเป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่สอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างมาก เพื่อทราบถึงการปรับเปลี่ยนหรือวิวัฒนาการในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

6) อาชีพ เป็นสตรีมีครรภ์ที่ประกอบอาชีพการงานของตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าการมีอาชีพจะทำให้กลุ่มเป้าหมายได้พบปะกับบุคคลรอบข้างที่มีความหลากหลายในสังคม อันมีมุมมองความเชื่อที่แตกต่างกัน นอกจากประสบการณ์ของตนเองที่มีอยู่แล้ว และจากบุคคลในครอบครัว ญาติ พี่น้อง ซึ่งจะเป็นปัจจัยตัวแปรที่สำคัญอีกประการหนึ่งต่อความเชื่อในการบริโภคอาหาร โดยในการวิจัยจะกำหนดไว้ 20 อาชีพ ที่มีลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ข้างต้น

7) รายได้ เป็นสตรีมีครรภ์ที่มีรายได้จากการประกอบอาชีพของตนเอง เดือนละไม่ต่ำกว่า 15,000.- บาท ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่า รายได้ดังกล่าวเป็นรายได้ในระดับชนชั้นกลาง สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองหลวง ซึ่งเพียงพอต่อการเลือกบริโภคอาหารได้ตามความต้องการ

8) ครอบครัวขยาย เป็นสตรีมีครรภ์ ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีสมาชิกอยู่ร่วมกันหลายคน นอกจากตนเองและสามี เช่น บิดา มารดา พี่น้อง หรือเครือญาติ ทั้งนี้เพราะเป็นปัจจัยตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลและบทบาทต่อการบริโภคอาหารของกลุ่มเป้าหมาย ตามความเชื่อที่เคยได้รับประสบการณ์และยึดปฏิบัติมาก่อน

วิธีการคัดเลือก ผู้วิจัยได้กำหนดประเภทของแหล่งภาคสนามที่จะทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายไว้ ดังนี้

1. โรงพยาบาลทั้งที่เป็นของรัฐบาล และเอกชน
2. ห้างสรรพสินค้า โดยเฉพาะแผนกเสื้อผ้าสำหรับสตรีมีครรภ์ อุปกรณ์สำหรับทารกแรกเกิด และแผนกนม(สำหรับสตรีตั้งครรภ์)
3. ร้านหนังสือ โดยเฉพาะแผนกที่จำหน่ายหนังสือเกี่ยวกับความรู้เรื่องการตั้งครรภ์
4. สถานที่อื่นๆ โดยไม่เจาะจง เช่น ตลาดนัด ร้านจำหน่ายยาโดยเภสัชกร ตลอดจนจนถึงกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการติดต่อแนะนำจากบุคคลที่รู้จัก และจากบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยนี้แล้ว

การเข้าถึงแหล่งของกลุ่มตัวอย่าง ในขั้นแรกผู้วิจัยต้องมีการเตรียมพร้อมเกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ในการคัดเลือก เช่น เอกสารแนะนำตัว(บัตรประจำตัวนักศึกษา) แบบสำรวจกลุ่มตัวอย่างแบบสอบถาม อุปกรณ์บันทึกเสียง และการจดบันทึก เป็นต้น ในขั้นตอนต่อไปคือการดำเนินการ

เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายตามสถานที่ต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ตามความเหมาะสม โดยจะบรรยายเป็นภาพรวมไว้ดังนี้

1. แหล่งข้อมูลที่เป็นโรงพยาบาล แบ่งเป็น 2 กรณี ดังนี้

กรณีที่เป็นโรงพยาบาลของรัฐบาล ผู้วิจัยจะเน้นในส่วนที่จัดไว้ให้สำหรับสตรีมีครรภ์ที่มารับการตรวจจากแพทย์ เพราะโดยส่วนใหญ่ในโรงพยาบาลของรัฐ จะมีผู้มารับบริการเป็นจำนวนมากและใช้เวลานานในการรอรับการตรวจ ผู้วิจัยก็จะใช้เวลาช่วงดังกล่าวแนะนำตัว และบอกถึงจุดประสงค์ของผู้วิจัย เมื่อกลุ่มเป้าหมายรับทราบและมีที่ท่าที่จะให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยก็จะใช้แบบสำรวจที่เตรียมไว้ให้แก่กลุ่มเป้าหมายเพื่อรอกคุณสมบัติต่าง นอกจากนี้ก็มีการพูดคุยถึงเรื่องทั่วไปที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์จากกลุ่มเป้าหมาย เพื่อสร้างสัมพันธภาพและเป็นองค์ความรู้แก่ผู้วิจัยเพื่อใช้ในการทำงานวิจัยตามเวลาที่เหมาะสม และหากพบว่า กลุ่มเป้าหมายมีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดไว้ในงานวิจัย ก็จะได้มีการสอบถามถึงข้อมูลในการติดต่อเพื่อขอนัดสัมภาษณ์ในครั้งต่อไป ทั้งนี้ หากกลุ่มเป้าหมายมีเวลาเพียงพอที่จะให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย ไม่ว่าจะก่อนหรือหลังรับการตรวจ ผู้วิจัยก็จะใช้แบบสอบถามที่เตรียมไว้ เพื่อสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นตามสมควร และมีการนัดหมายเพื่อขอติดต่อกับกลุ่มเป้าหมายอีกครั้งเพื่อทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในครั้งต่อไป

กรณีที่เป็นโรงพยาบาลของเอกชน ผู้วิจัยจะเน้นในส่วนที่เป็นร้านอาหาร หรือมุมหนังสือที่ทางโรงพยาบาลจัดไว้เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้มารับบริการ สาเหตุเพราะในโรงพยาบาลเอกชนจะมีผู้มารับบริการน้อยกว่าโรงพยาบาลของรัฐ การดูแลเอาใจใส่ต่อผู้มารับบริการจะค่อนข้างให้ความเป็นส่วนตัวแก่ผู้มารับบริการมากที่สุด โดยบุคคลภายนอกที่ไม่เกี่ยวข้องจะไม่สามารถเข้าไปภายในสถานที่ที่ทางโรงพยาบาลจัดไว้เพื่อรอรับการตรวจจากแพทย์ได้ ผู้วิจัยจึงต้องใช้สถานที่ที่เป็นจุดอำนวยความสะดวกดังกล่าว นอกจากการตรวจรักษา เป็นแหล่งคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้ จุดดีของกรณีที่เป็นโรงพยาบาลของเอกชน คือ กลุ่มเป้าหมายที่มารับบริการส่วนใหญ่ มักจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูง มีอาชีพรายได้ที่มั่นคง เนื่องจากค่าใช้จ่ายในการรับบริการในโรงพยาบาลเอกชนนั้นค่อนข้างสูง เมื่อสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้แล้ว วิธีการคัดเลือกและสอบถามข้อมูลต่างๆ จะมีลักษณะเช่นเดียวกันกับการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายในกรณีที่เป็นโรงพยาบาลของรัฐบาล

2. ห้างสรรพสินค้า ผู้วิจัย จะเน้นในส่วนที่จำหน่ายสินค้าสำหรับสตรีมีครรภ์โดยเฉพาะ เช่น แผนกเสื้อผ้าสำหรับสตรีมีครรภ์ แผนกอุปกรณ์สำหรับทารกแรกเกิด แผนกนม เป็นต้น สาเหตุเพราะเป็นส่วนที่ผู้วิจัยจะสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้โดยง่าย และสามารถสร้างความสัมพันธ์ภาพได้โดยทันที เช่น การช่วยหยิบถือของ การช่วยเข็นรถ แม้ว่าส่วนใหญ่กลุ่มเป้าหมายจะ

มิได้ไปซื้อสินค้าเพียงลำพัง เพราะมีผู้ร่วมเดินทางไปกับกลุ่มเป้าหมายด้วย เช่น สามี บิดามารดา ญาติพี่น้อง ของกลุ่มเป้าหมาย เป็นต้น แต่เป็นสิ่งที่บ่งบอกได้ว่ากลุ่มเป้าหมายที่จะทำการคัดเลือกนั้น น่าจะเป็นผู้ที่อยู่ในครอบครัวขยาย ทั้งนี้ บุคคลที่เป็นผู้ร่วมเดินทางไปกับกลุ่มเป้าหมาย มักจะให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยเสียส่วนมาก เพราะมีความรู้สึกภาคภูมิใจหรือมีความยินดีต่อการที่จะมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว ซึ่งบางครั้งยังมีการชักชวนให้ไปนั่งคุยต่ออย่างจุดบริการอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการได้มุมมองหรือองค์ความรู้ในเรื่องของปัจจัยด้านสภาพของครอบครัวที่มีบทบาทต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์เพิ่มเติม

3. ร้านหนังสือ เป็นสถานที่ที่จะพบกลุ่มเป้าหมายที่สนใจในเรื่องของการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อสมมติฐานโดยส่วนตัวไว้ว่า ผู้ที่สนใจต่อการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์มักเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูง ที่สำคัญคือ น่าจะมีเวลาเพียงพอที่จะให้ความร่วมมือต่อการตอบแบบสำรวจ และแบบสอบถาม

4. แหล่งภาคสนามอื่นๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กรณีคือ

สถานที่ต่างๆ ไป ที่ผู้วิจัยสามารถพบเห็นกลุ่มเป้าหมายได้โดยง่าย เช่น ตลาดนัด ร้านจำหน่ายยาโดยเภสัชกร เป็นต้น เนื่องจากผู้วิจัยมีความพร้อมในเรื่องการเตรียมอุปกรณ์สำหรับสำรวจกลุ่มเป้าหมายอยู่เสมอ เมื่อได้พบเห็นกลุ่มเป้าหมายในสถานที่ใด ผู้วิจัยก็จะเข้าไปทำการขอความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมายได้ทันที ในส่วนที่เป็นตลาดนัดผู้วิจัยมักจะพบกับกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุครรภ์ช่วงตั้งแต่เดือนที่ 5 ขึ้นไป เพราะส่วนใหญ่มักจะไปเลือกซื้อชุดสำหรับคนตั้งครรภ์ เนื่องจากตั้งแต่เดือนที่ 5 ของการตั้งครรภ์นั้นร่างกายจะขยายใหญ่ขึ้นทำให้กลุ่มเป้าหมายต้องเตรียมเสื้อผ้าสำหรับสตรีมีครรภ์ และเป็นสิ่งที่สังเกตได้ว่าสตรีมีครรภ์ที่มาเลือกซื้อสินค้าตามตลาดนัดนั้น มักจะเป็นผู้ที่มีรายได้ปานกลาง

สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยพบจากสถานที่จำหน่ายยาโดยเภสัชกรนั้น ส่วนใหญ่มักจะเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ใช้บริการรับฝากครรภ์จากโรงพยาบาลของรัฐบาล โดยสังเกตได้ว่ากลุ่มเป้าหมายนั้น มักจะไปซื้อโฟเลท ซึ่งเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาทางสมองของทารกในครรภ์ และต้องบริโภคในช่วงเดือนที่ 3-5 ของการตั้งครรภ์ ซึ่งแพทย์ของโรงพยาบาลของรัฐส่วนใหญ่จะไม่ได้จัดสรรอาหารชนิดนี้ให้แก่กลุ่มเป้าหมาย ทำให้กลุ่มเป้าหมายที่ได้ศึกษาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาการของทารกในระหว่างตั้งครรภ์นั้น มาซื้อสารโฟเลทจากร้านจำหน่ายยาดังกล่าว โดยมีราคาเฉลี่ยเม็ดละ 50 สตางค์ทานวันละ 1 เม็ด ทั้งนี้ยังมีสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งจากการพบกลุ่มเป้าหมาย ณ สถานที่จำหน่ายยาโดยเฉพาะร้านที่มีขนาดใหญ่และมีสินค้าเกี่ยวกับอาหารเสริมประเภทต่างๆ จำหน่ายด้วย คือ ผู้วิจัยจะพบกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาซื้ออาหารเสริมยี่ห้อต่างๆ ตามความต้องการของตนเอง กลุ่มเป้าหมายที่สนใจเลือกซื้ออาหารเสริมนี้

มักจะเป็นผู้ที่มีรายได้สูง อีกทั้งยังทำให้ผู้วิจัยสามารถรับทราบข้อมูลในมุมมองของการบริโภคอาหารเสริมสำหรับสตรีมีครรภ์เพิ่มเติมอีกประการได้เช่นกัน

จากการแนะนำของบุคคลอื่น เช่น จากบุคคลที่ผู้วิจัยรู้จัก และแนะนำบอกกล่าวให้ไปพบกลุ่มเป้าหมาย จากบุคคลที่เป็นกลุ่มเป้าหมายติดต่อให้อีกทางหนึ่ง เป็นต้น กลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยเข้าพบในกรณีนี้ มีข้อดีที่สำคัญคือ ส่วนใหญ่มักจะมีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดไว้ในการศึกษา และยินดีที่จะให้ความร่วมมือแก่ผู้วิจัย การสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มเป้าหมายในกรณีนี้ จะมีความสะดวกเพราะได้รับการแนะนำจากในเบื้องต้นมาแล้ว ทำให้ผู้วิจัยสามารถรับทราบข้อมูลเชิงลึกได้ดีพอสมควร

3.4 วิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยในเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล หลักจากที่มาสำคัญ 2 แหล่ง คือ

- 1) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสารการวิจัย รายงานบทความวิชาการ ข่าวสารจากหนังสือพิมพ์ และสื่ออินเทอร์เน็ต และนำมาแบ่งแยกประเภท สังเคราะห์ และจัดหมวดหมู่ข้อมูลความรู้ดังกล่าว
- 2) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ผู้วิจัยแบ่งวิธีการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

- การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) เป็นการเก็บข้อมูลที่ผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมในบริบทต่างๆ ของกลุ่มเป้าหมาย เช่น การร่วมรับประทานอาหาร การเข้าไปสัมผัสกับการดำเนินกิจกรรมภายในครอบครัว การจับจ่ายซื้อของกินของใช้ หรือการเดินทางไปพบแพทย์ของกลุ่มเป้าหมาย เป็นต้น เพื่อทราบข้อมูลเชิงปฏิบัติอย่างละเอียดของกลุ่มเป้าหมาย และได้ข้อมูลที่ถูกต้องในการวิเคราะห์งานวิจัยมากขึ้น

- การใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) หลังจากที่ผู้วิจัยได้พบกลุ่มเป้าหมาย และคัดเลือกคุณสมบัติจากแบบสำรวจ เพื่อให้เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักได้แล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการขั้นตอนต่อไปในการขอทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความรู้ และมุมมองด้านต่างๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ โดยการใช้แบบสอบถามเป็นรายชื่อ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความคุ้นเคย และความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย โดยอาจมีการพูดคุยเกี่ยวกับชีวิตประจำวันตามสมควร เพื่อนำมาประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไป

- การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายแบบตัวต่อตัวอย่างละเอียด โดยใช้ร่างคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดคำถามไว้อย่างกว้าง

และไม่เจาะจง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนตามความเหมาะสม โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้จัดบันทึก รวมถึงการบันทึกเทปข้อมูลในการสัมภาษณ์ด้วย

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเนื้อหาข้อมูลจากเอกสารต่างๆ ที่เป็นแนวคิดทฤษฎี ข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลจากภาคสนาม มาทบทวนไตร่ตรอง (Reflexivity) และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เปรียบเทียบระหว่างกัน โดยในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้แนวคิดทฤษฎีอันเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Beliefs Model) และแนวคิดเรื่องพฤติกรรมการบริโภค (Food Behavior) เป็นหลักในการวิเคราะห์เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างเป็นหลักสำคัญ เพื่อให้สามารถตอบคำถามตามที่กำหนดในวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้หลักการวิเคราะห์แบบเชิงพรรณนา (Descriptive) ให้เป็นแนวทางกว้างๆ ไม่เคร่งครัดตายตัว (Dogmatic) สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามข้อมูลที่พบ ทั้งนี้เพื่อมิให้เกิดการยืนยัน หรือการชี้้นำแบบตายตัว (Verification) ตามแนวคิดทฤษฎี หรือแบบแผนใด ๆ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงความรู้และความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของสตรีไทยที่ตั้งครรภ์ โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เทคนิคการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ประกอบกับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากกลุ่มสตรีไทยที่ตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 ราย จากการรวบรวมข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังต่อไปนี้ ในส่วนที่ 1 เป็นการนำเสนอข้อมูลทั่วไปและลักษณะประชากรที่เป็นผู้เข้าร่วมการศึกษา อันได้แก่ สตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษาในกรุงเทพมหานครในรูปแบบของตารางสรุปผล และส่วนที่ 2 เป็นนำเสนอถึงข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในระหว่างการตั้งครรภ์ ทั้งด้านที่เกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ หลักการการตัดสินใจบริโภคอาหาร ตลอดจนความคิดเห็นมุมมองในปัจจุบันต่างๆ อันได้แก่ ปัจจัยด้านการศึกษา อาชีพ รายได้ ลักษณะของสภาพท้องถิ่น และสภาพของครอบครัว ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์

ส่วนที่ 1

4.1 ข้อมูลทั่วไปของสตรีมีครรภ์

ข้อมูลทั่วไปของสตรีมีครรภ์ในงานวิจัยครั้งนี้ กำหนดให้เป็นผู้มีการศึกษาสูง โดยให้ค่านิยามว่าเป็นผู้สำเร็จการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จากการคัดเลือกแบบวิธีเจาะจงของกลุ่มสตรีมีครรภ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 ราย สามารถแสดงรายละเอียดความแตกต่างทางลักษณะประชากร ได้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของสตรีมีครรภ์ในงานวิจัย

อาชีพรับราชการ (4 ราย)	
คุณเอ๋	
อายุ 29 ปี	อาชีพ พยาบาลวิชาชีพ แผนกศัลยกรรมกระดูก และประสาท
ระดับการศึกษา ปริญญาตรี	รายได้ 16,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 5 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และน้องของสามี
รวม 5 คน	

คุณเปิ้ล	
อายุ 35 ปี	อาชีพ รับราชการ ตำแหน่งหัวหน้ากองคลังพัสดุ
ระดับการศึกษาปริญญาตรี	รายได้ 18,000 บาท
อายุครรภ์ 9 เดือน (ท้องที่ 2)	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี บุตรคนแรก พ่อ แม่สามี ครอบครัวของพี่สามี รวม 8 คน
คุณป๊ม	
อายุ 29 ปี	อาชีพ เลขานุการ
ระดับการศึกษาปริญญาตรี	รายได้ 15,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 6 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของสามี รวม 4 คน
คุณรุ่ง	
อายุ 32 ปี	อาชีพ เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหารการเงิน บริษัทเอกชน
ระดับการศึกษาปริญญาโท	รายได้ 17,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 6 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และพี่ชายของสามี รวม 5 คน

อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ (2 ราย)	
คุณเปิ้ล	
อายุ 33 ปี	อาชีพ แอร์โฮสเตรส
ระดับการศึกษาปริญญาโท	รายได้ 30,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 8 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และตายายของตนเอง รวม 6 คน
คุณเก้	
อายุ 30 ปี	อาชีพ เจ้าหน้าที่กองคลัง หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ
ระดับการศึกษาปริญญาโท	รายได้ 17,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 8 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อและแม่ของสามี รวม 4 คน

ประกอบธุรกิจส่วนตัว (7 ราย)	
คุณต้า อายุ 32 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาโท อายุครรภ 5 เดือน	อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว อุตสาหกรรมการผลิตอาหาร รายได้ 60,000 บาท/เดือน สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของตนเอง น้องสาว รวม 5 คน
คุณน้อยหน้า อายุ 34 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาตรี อายุครรภ 7 เดือน	อาชีพ เจ้าของร้านอินเทอร์เน็ต รายได้ 40,000 บาท/เดือน สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของสามี และพี่น้องของสามี รวม 7 คน
คุณปัท อายุ 31 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาตรี อายุครรภ 4 เดือน	อาชีพ จำหน่ายเสื้อผ้าปลีก-ส่ง รายได้ 50,000บาท/เดือน สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และพี่สาวของตนเอง รวม 5 คน
คุณหญิง อายุ 29 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาตรี อายุครรภ 7 เดือน	อาชีพ นักออกแบบ (สถาปนิก) อิสระ รายได้ 30,000 บาท/เดือน สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของตนเอง รวม 4 คน
คุณอ้อ อายุ 29 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาตรี อายุครรภ 3 เดือน	อาชีพ ธุรกิจรับออกแบบ ตกแต่งสวน รายได้ 40,000 บาท/เดือน สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของสามี ตา ยายของสามี รวม 6 คน
คุณอัง อายุ 29 ระดับการศึกษา ปริญญาตรี อายุครรภ 7 เดือน	อาชีพ ตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากต่างประเทศ รายได้ ประมาณ 23,000 บาท/เดือน สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี ทวด ยาย แม่ของตนเอง รวม 5 คน

คุณวรรณดา	
อายุ 30 ปี	อาชีพ ตัวแทนประกันชีวิต
ระดับการศึกษา ปริญญาตรี	รายได้ 20,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 6 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และย่าของตนเอง
รวม 5 คน	

รับจ้างเอกชน (7ราย)	
คุณเชอรี	
อายุ 33 ปี	อาชีพ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด
ระดับการศึกษา ปริญญาตรี	รายได้ 26,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 7 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของตนเอง
รวม 4 คน	
คุณแฉั่ว	
อายุ 32 ปี	อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน ตำแหน่ง พนักงานบัญชี
ระดับการศึกษา ปริญญาตรี	รายได้ 15,000 บาท
อายุครรภ์ 5 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของสามี และพี่สาวของสามี รวม 5 คน
คุณจำ	
อายุ 34 ปี	อาชีพ หัวหน้าฝ่ายการตลาด
ระดับการศึกษา ปริญญาตรี	รายได้ 16,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 2 เดือน(ครรภ์ที่ 2)	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของสามี และครอบครัวของพี่สามี รวม 8 คน
คุณด็ก	
อายุ 28 ปี	อาชีพ พนักงานธนาคาร
ระดับการศึกษา ปริญญาตรี	รายได้ 15,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 6 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และน้องของสามี
รวม 5 คน	

คุณมล	
อายุ 33 ปี	อาชีพ หัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัทเอกชน
ระดับการศึกษาปริญญาโท	รายได้ 30,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 8 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และตายายของตนเอง
	รวม 6 คน
คุณหมวย	
อายุ 30 ปี	อาชีพ แม่ครัวโรงแรม
ระดับการศึกษาปริญญาตรี	รายได้ 18,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 8 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อ แม่ของตนเอง
	และครอบครัวของพี่สาว รวม 8 คน
คุณนิต	
อายุ 35 ปี	อาชีพ หัวหน้าฝ่ายธุรการ
ระดับการศึกษาปริญญาตรี	รายได้ 21,000 บาท/เดือน
อายุครรภ์ 6 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อและแม่ของสามี
	รวม 4 คน

ตารางที่ 6 แสดงถึงรายละเอียดของความแตกต่างทางลักษณะประชากรของสตรีมีครรภ์จำนวน 20 รายในงานวิจัยครั้งนี้

ข้อมูลทั่วไปของสตรีมีครรภ์ เป็นปัจจัยตัวแปรที่สำคัญต่อบริบทของพฤติกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 4 ประการคือ ระดับการศึกษา อาชีพ ระดับรายได้ ลักษณะของสภาพท้องถิ่น และสภาพของครอบครัว ซึ่งจะอธิบายถึงความเกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์ในลำดับต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2

4.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากสตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษาในกรุงเทพมหานคร ทำให้ทราบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

4.2.1. ปัจจัยภายใน เกิดจากสตรีมีครรภ์มีความเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายตลอดระยะการตั้งครรภ์ จึงส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานในอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น อากาศแพ้ท้อง ท้องผูก เหนื่อยง่าย ปวดตามข้อ กระดูก เป็นต้น ปัญหาดังกล่าววนนอกจากจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของสตรีมีครรภ์แล้ว แต่ยังสามารถสร้างความกังวลต่อสุขภาพของทารกให้กับสตรีมีครรภ์อีกด้วย จึงพยายามหาวิธีการเพื่อแก้ไขหรือหลีกเลี่ยงปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่เกิดขึ้น ปัญหาเหล่านี้จึงเป็นปัจจัยภายในของสตรีมีครรภ์ ที่จะส่งผลถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์ให้มีลักษณะที่คล้ายคลึงหรือแตกต่างกันออกไป ซึ่งเป็นบุคลิกเฉพาะของแต่ละบุคคล จากการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่า พฤติกรรมด้านสุขภาพ และพฤติกรรมกรรมการบริโภค ของสตรีมีครรภ์ เกิดจากปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารตามที่ตนเองต้องการ ดังนี้

4.2.1.1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายของสตรีมีครรภ์

จากการเก็บรวบรวมข้อมูล การเปลี่ยนแปลงของร่างกายของสตรีในระหว่างตั้งครรภ์สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 อาการหลัก ดังนี้

อาการแพ้ท้อง เกิดจากการที่มีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนของสตรีมีครรภ์ในช่วงเริ่มแรกของการตั้งครรภ์ คือประมาณ เดือนที่ 2 ถึงเดือนที่ 4 ของการตั้งครรภ์ และอีกสาเหตุหนึ่งคือเกิดจากการที่ร่างกายของสตรีมีครรภ์ขาดสารอาหารบางชนิด เพราะทารกในครรภ์ดูดซึมไปใช้ในการเจริญเติบโตช่วงแรก ทำให้ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลีย เช่น มีอาการเวียนหัว คลื่นไส้ อาเจียน ตลอดจนแพ้กลิ่นต่างๆ ซึ่งสตรีมีครรภ์เองพยายามสนองเรื่องของสารอาหารให้แก่ทารกในครรภ์

สำหรับวิธีที่แก้อาการแพ้ท้องที่ได้รับจากการสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์ มีอยู่หลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคทั้งสิ้น เช่น ทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ทานน้ำอุ่น ทานอาหารรอมท้องที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม แกงจืด น้ำเต้าหู้ น้ำขิง เป็นต้น ตลอดจนการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เช่นตัวอย่างที่ได้สัมภาษณ์จาก คุณแฉ่ว ดังนี้

“เริ่มจากอาการแพ้ท้อง คือ ช่วงเข้าเดือนที่ 2 พอตื่นเช้า ๆ ก็จะไม่คลีนได้ และอาเจียนทานอะไรก็ไม่ค่อยได้ จะอาเจียนออกมา คุณหมอเขาแนะนำว่าให้หาอะไรทานรองท้องทีละนิด หรือจะใช้วิธีดื่มนมอุ่น ๆ รองท้อง อย่าให้ท้องว่าง อย่างมาก เพราะจะอาเจียนหมด ก็ช่วยได้ค่ะ ส่วนเพื่อนที่ทำงานเขาก็แนะนำให้ทานพวกของเปรี้ยว ๆ หรือนั่งหลับตาสักพัก ก็ช่วยได้บ้างค่ะ”

(คุณแอม อายุ 32 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี
อาชีพพนักงานบัญชี ในหน่วยงานเอกชน)

ดังนั้น อาการแพ้ท้องของสตรีมีครรภ์ จึงนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายลำดับแรก ในขณะที่ตั้งครรภ์ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ พบว่า มีจำนวนสตรีมีครรภ์จำนวน 16 รายที่มีอาการแพ้ท้อง มีเพียงจำนวน 4 รายที่ไม่เกิดอาการแพ้ท้อง ทั้งนี้ เนื่องจากการที่ทารกในครรภ์ดูดซึมสารอาหารไปใช้เพื่อการเจริญเติบโตตั้งที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้สตรีมีครรภ์ท้องว่าง เกิดการบีบรัดในกระเพาะอาหาร และทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะตามมา การรับประทานอาหารในลักษณะที่เป็นน้ำอุ่นๆ ย่อยง่ายแล้วแต่ความต้องการของสตรีมีครรภ์นั้นๆ โดยรับประทานอาหารที่ละน้อย จะทำให้กระเพาะอาหารไม่เกิดอาการบีบรัดมากนัก เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารเข้าไปเพียงพอแล้ว อาการแพ้ท้องก็จะทุเลาลง ส่วนสตรีมีครรภ์ที่ไม่เกิดอาการแพ้ท้อง จะสามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ เนื่องจากร่างกายไม่เกิดภาวะขาดสารอาหาร

การขยายขนาดของร่างกาย จากที่ได้ศึกษามาในบทที่ 2 และข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ มีความสอดคล้องกันว่า การขยายขนาดของร่างกายเกิดจากการที่ทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตของอวัยวะส่วนต่างๆ ทำให้ร่างกายของสตรีมีครรภ์มีขนาดของร่างกายที่ขยายใหญ่ขึ้น โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง เพื่อรองรับต่อการเจริญเติบโตของทารก อีกทั้งยังเป็นการป้องกันการกระทบกระเทือนที่อาจเกิดอันตรายต่อทารกได้ ตลอดจนการที่ทารกในครรภ์ดูดซึมอาหารจากมารดาไปใช้ในการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้น ทำให้สตรีมีครรภ์หิวบ่อย และต้องบริโภคอาหารในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้อวัยวะส่วนอื่น เช่น แขน ขา มีขนาดใหญ่ขึ้นตามด้วย และอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ ส่วนที่เหลือจากการนำสารอาหารไปใช้ต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ คือ ไส้มันที่ตกอยู่กับผู้เป็นมารดา ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของสตรีมีครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และเกิดภาวะขาดสารอาหารบางชนิด เช่น แคลเซียม จึงเกิดอาการบวมตามข้อเท้า เข่า หรืออาการปวดหลัง เนื่องมาจากการที่มีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดการกดทับ หรือรับน้ำหนักมากของกระดูก

ดังนั้น การขยายขนาดของร่างกาย เป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นกับสตรีตั้งครรภ์ทุกคน เพราะทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโต และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดึงสารอาหารจากสตรีมีครรภ์ไปใช้ต่อการพัฒนาอวัยวะในส่วนต่างๆ สตรีมีครรภ์จึงมีความจำเป็นจะต้องได้รับความรู้ โดยเฉพาะในเรื่องของโภชนาการ และความรู้เกี่ยวกับภาวะตั้งครรภ์ เพื่อการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งหากเกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพขึ้นแล้ว ก็ต้องได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธีเพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมเรื่องสุขภาพอยู่เสมอ

การผิดปกติของระบบการทำงานของร่างกาย สตรีมีครรภ์จะเกิดอาการผิดปกติของระบบการทำงานของร่างกายบางอย่าง จากการสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จะเกิดอาการ ดังต่อไปนี้

ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย เกิดจากการที่ทารกดูดซึมสารอาหารไปใช้มาก ทำให้มีกากอาหารตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ ตลอดจนการที่ทารกไปกดทับบริเวณลำไส้ใหญ่ และไต ทำให้สตรีมีครรภ์เกิดการขับถ่ายและปัสสาวะยาก ประกอบกับการที่จะออกแรงเบ่งไม่ได้ เพราะเกรงว่าทารกในครรภ์จะหลุด หรือไปบีบรัดร่างกายของทารก จึงเป็นอุปสรรคต่อสุขภาพของมารดา และการดำเนินกิจวัตรประจำวันของผู้เป็นมารดา

หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย เกิดจากการที่ทารกมีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น ทำให้ไปกดทับอวัยวะส่วนต่างๆ ภายในของสตรีมีครรภ์ เช่น กระบังลม ช่องท้อง ทำให้รู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวก จึงเกิดอาการเหนื่อยเร็ว วิธีแก้ คือ พยายามเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เช่น การลุกเดิน เปลี่ยนท่านั่ง ท่านอน เป็นต้น

ดังตัวอย่างของ คุณรุ่ง ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และอาการข้างเคียงต่างๆ ดังนี้

"พอเข้าเดือนที่ 5 เนี่ยชัดเลย มีแบบอึดอัดบ้าง ทำให้เราเหนื่อยง่ายและหายใจไม่คล่องในบางที แล้วก็ขับถ่ายยาก ยากกว่าตอนปกติ ซึ่งไม่เคยมีปัญหาอะไรเลย แล้วก็ปวดฉี่บ่อย คือเวลาที่รู้สึกว่าลุกคันทึ เราก็จะปวดฉี่บ่อย ซึ่งถามคุณหมอเขาก็บอกที่เกิดจากการที่เด็กในท้องเขาโตขึ้น จะไปกดทับลำไส้เรา ก็เลยถ่ายยาก แล้วถ้าไปกดทับที่กระเพาะปัสสาวะ เราก็ปวดปัสสาวะบ่อย"

(คุณรุ่ง อายุ 32 ปี การศึกษาระดับปริญญาโท
อาชีพ รับราชการ ตำแหน่งฝ่ายบริหารการเงิน)

ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์ อาการผิดปกติที่เกี่ยวกับระบบการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบการย่อยอาหาร ระบบการหายใจ และการเต้นของหัวใจ ล้วนเกิดผลกระทบบที่เกิดจากการพัฒนาการของทารกในครรภ์ทั้งสิ้น เช่น การดูดซับสารอาหารจากมารดา การที่ทารกไปกอดทับในอวัยวะส่วนต่างๆ ทำให้สตรีมีครรภ์เกิดความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ก็ไม่ได้ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด ซึ่งหากสตรีมีครรภ์มีความรู้ หรือได้รับคำแนะนำปรึกษาจากแพทย์ สื่อความรู้ที่เป็นเอกสาร อินเทอร์เน็ต หรือผู้ที่เคยมีประสบการณ์ ก็จะสามารถเข้าใจ และสามารถเตรียมความพร้อมหรือหาวิธีแก้ไขอาการต่างๆ ดังที่กล่าวมาได้

4.2.1.2 การดูแล และระมัดระวัง เรื่องของสุขภาพตนเองไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย

สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ ได้รับผลกระทบโดยตรงต่อทารกในครรภ์เกี่ยวกับการดูดซับสารอาหารเพื่อนำไปใช้ต่อพัฒนาการของร่างกาย จากการเก็บรวบรวมข้อมูล สิ่งที่สตรีมีครรภ์มักระมัดระวังเกี่ยวกับสุขภาพมากที่สุดคือ การเกิดภาวะเบาหวานในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล ในปริมาณมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ ซึ่งผลเสียสำคัญของภาวะเบาหวานต่อการตั้งครรภ์นั้น อาจเกิดขึ้นได้ทั้งมารดาและทารกในครรภ์ ผลเสียต่อมารดาที่เพิ่มขึ้น คือ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดครรภ์เป็นพิษ หรือความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ได้ ส่วนผลเสียต่อทารกในครรภ์นั้น จะทำให้ทารกมีโอกาสเกิดความผิดปกติของร่างกาย เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ หรือโอกาสที่จะแท้งบุตรมีสูงขึ้น ซึ่งอาจทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์ได้เนื่องจากรกเสื่อมก่อนเวลาคลอด

4.2.1.3 ความต้องการที่จะให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี

สตรีมีครรภ์ทุกคนย่อมมีความปรารถนาให้บุตรของตนเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีพัฒนาการทางการเจริญเติบโตที่ดี โดยเฉพาะเมื่อทารกคลอดออกมาแล้วมีอวัยวะครบถ้วน 32 ประการ มีน้ำหนักตัวดี มีพัฒนาการทางสมอง และมีผิวพรรณที่ดี ดังที่ตั้งใจปรารถนาตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์

ปัจจัยภายในของสตรีมีครรภ์อันเกี่ยวกับการเกิดภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ประกอบกับความต้องการมีสุขภาพอนามัยที่ดี จึงเป็นแรงจูงใจต่อสตรีมีครรภ์ที่จะแสดงออกในบริบทต่างๆ ของพฤติกรรมกรบริโภค และพฤติกรรมสุขภาพ ว่าจะมีการปฏิบัติตนอย่างไร ทั้งนี้ เป็นไปตามความรู้ตามหลักวิทยาศาสตร์ หรือตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ ทั้งนี้ ต่างก็มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันคือ การมีความต้องการมีสุขภาพที่ดีทั้งของสตรีมีครรภ์และของทารก ความต้องการให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ มีความพร้อมอยู่เสมอเพื่อเตรียมรับกับผลข้างเคียงที่อาจ

เกิดขึ้นได้อันเกิดจากสภาวะช่วงตั้งครรภ์ ตลอดจนการหลีกเลี่ยง การป้องกันรักษาจากความเจ็บป่วย ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ดังตัวอย่างของเรื่องการดูแลและเอาใจใส่ในสุขภาพของ คุณเอ๋ ที่ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

“เรื่องความเจ็บป่วยของคนท้องนี้สำคัญมากนะคะ เพราะนอกจากสุขภาพตัวเราแล้ว ก็ต้องระวังสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วยเช่นกัน เรื่องอาหารที่เรารับประทานในแต่ละมื้อจึงสำคัญมาก ต้องเลือกทานแต่ของที่มีประโยชน์ต่อตัวเราและลูก อย่างพวกแป้ง น้ำตาลนี่ก็ต้องทานให้น้อย หรือเลี่ยงไปเลยยิ่งดี เพราะถ้ามันสะสมในร่างกายเรามากเกินไป เราก็อาจจะเกิดภาวะเบาหวานได้ เพราะเด็กเขาต้องการสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเขาเท่านั้น นอกจากนั้นมันก็จะอยู่ที่แม่คุณหมอเขาจะเตือนเราเสมอ ให้ระวังเรื่องน้ำหนัก อย่าให้มากเกินไป เพราะบางคนถ้าเป็นเบาหวานแล้วมันจะไม่ดีต่อทารกโดยตรงเลย ซึ่งอาจจะแท้งบุตร หรือเกิดภาวะรกเสื่อมก่อนกำหนดได้ ซึ่งจริงๆ แล้วพี่ก็คิดว่ามันก็ไม่ได้เป็นเรื่องที่น่ากลัว ถ้าเราคอยดูแลตัวเองให้ดี พบแพทย์เป็นประจำ ก็คงไม่มีปัญหาอะไรนะคะ”

(คุณเอ๋ อายุ 29 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรี อายุครรภ์ 5 เดือน
อาชีพนางพยาบาล ในโรงพยาบาลรัฐ)

ดังนั้น สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ จึงให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหารเป็นลำดับแรก เพราะมีอิทธิพลโดยตรงต่อเรื่องความพร้อมของสุขภาพที่ดี และสามารถหลีกเลี่ยงจากการเกิดความเจ็บป่วยต่างๆ ได้ในขณะตั้งครรภ์ แต่ทั้งนี้ บริบทแห่งการแสดงออกในพฤติกรรมกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์จะเป็นเช่นไรนั้น ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกอันได้แก่ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ สภาพของท้องถิ่น และลักษณะของสภาพครอบครัว ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจหรือเลือกปฏิบัติ ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคให้เป็นไปตามวิถีของแต่ละบุคคลที่เห็นว่ามีเหมาะสม และสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองได้

4.2.2 ปัจจัยภายนอก มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ตลอดจนมีแรงจูงใจต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์ให้มีการปรับเปลี่ยนได้ ซึ่งสามารถจำแนกอธิบายได้ ดังนี้

4.2.2.1 ปัจจัยด้านระดับการศึกษาของสตรีมีครรภ์

ระดับการศึกษาของสตรีมีครรภ์ในงานวิจัย		
ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก หรือสูงกว่า
15	5	-

ตารางที่ 7 แสดงถึงระดับการศึกษาของสตรีมีครรภ์ในงานวิจัย จากจำนวน 20 ราย

จากตารางที่ 7 อธิบายให้เห็นว่า งานวิจัยครั้งนี้กำหนดให้สตรีมีครรภ์เป็นผู้มีการศึกษาสูง คือต้องสำเร็จการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป โดยสตรีมีครรภ์ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 20 รายตามที่กำหนดในงานวิจัยครั้งนี้ มีผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 15 ราย และระดับปริญญาโทจำนวน 5 ราย ซึ่งปัจจัยเรื่องระดับของการศึกษานี้สามารถแสดงให้เห็นถึงความคิด หรือมุมมองในแง่ต่างๆ ที่มีต่อพฤติกรรมทางสุขภาพ และพฤติกรรมบริโภคของสตรีมีครรภ์ ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จาก คุณป๊ม ดังนี้

“เรื่องการศึกษาก็มีผลนะคะ ก็อย่างถ้าเราเห็นคนมีการศึกษาไม่สูงนัก การใช้วิจารณญาณในการเลือกทานอาหาร ส่วนใหญ่ก็จะคิดว่าทานๆ ไป ให้มันอ้วนท้วน มีน้ำมีเนื้อก็คิดว่าคงแข็งแรงพอ ลูกออกมาก็อ้วนท้วนสมบูรณ์ โดยไม่ได้ใส่ใจถึงเรื่องของสารอาหารว่าจะอะไรช่วยในการพัฒนาร่างกายส่วนไหน อย่างไร ใครบอกว่าเป็นดี ก็ทานๆ ไป แล้วยิ่งถ้ากินตามใจปากด้วยยิ่งแล้วเลย ก็เห็นเยอะ แต่ถ้าเป็นที่มีความรู้มีการศึกษาขึ้นมาหน่อย เขาก็จะใส่ใจในเรื่องของการบริโภคเพื่อให้ได้คุณค่าของสารอาหารมากขึ้น ซึ่งความเป็นแม่ของทุกคน ก็อยากให้ตัวเองและลูกแข็งแรงสมบูรณ์อยู่แล้ว แต่ว่ามันแตกต่างกันที่กินให้ร่างกายแข็งแรง อย่างเดียวแล้วก็คิดว่าพอแล้ว กับกินแล้วแข็งแรงและให้ได้สัดส่วนในคุณค่าของสารอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อพัฒนาการของลูกในแต่ละขั้นตอนด้วย อันนั้นนะคะที่คิดว่าแตกต่างกัน”

(คุณป๊ม อายุ 29 ปี ศึกษาระดับปริญญาตรี ระยะเวลาตั้งครรภ์ 6 เดือน

อาชีพรับราชการ ตำแหน่งเลขานุการ)

ในทางกลับกัน สตรีมีครรภ์บางรายก็มีความเห็นที่แตกต่างโดยให้มุมมองว่า การบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์เป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล การที่จะบริโภคอาหารหรือการดูแลสุขภาพของตนเองให้ถูกวิธีหรือมีความเหมาะสมในความคิดของแต่ละคนนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการศึกษา แต่

ขึ้นอยู่กับลักษณะบริโภคนิสัยส่วนตัว และปัจจัยที่มีบทบาทครอบงำมากกว่า ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ในมุมมองเรื่องปัจจัยด้านการศึกษาจาก คุณน้อยหน้า และคุณต้า ดังต่อไปนี้

"คิดว่าไม่มีผลนะคะ เพราะคนแพ้อาจมันอยากกินโน้น อยากกินนี่ บางทีก็ต้องทานอาหารที่ตัวเองอยากทานบ้าง ถึงแม้ว่าอาหารนั้นจะไม่มีประโยชน์ต่อตัวเอง แต่ทานเพื่อความอยาก พอทานแล้วมันก็สบายใจ ถ้าไม่ทานมันก็หงุดหงิด เลยคิดว่าไม่มีผลนะคะ แล้วอย่างบางทีคนที่บ้าน หรือคุณแม่ คุณยายบอกให้ทานตามที่เขาบอกเข้ามา ทั้งๆ ที่เราก็มารู้ว่ามีประโยชน์จริงหรือไม่ที่จะพิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่ก็คงจะไม่มีผลร้ายกับเรา ซึ่งเราก็กินทาน มันก็สบายใจทั้งเรา ทั้งคนที่บอกเรานะคะ"

(คุณน้อยหน้า อายุ 34 ปี การศึกษาในระดับปริญญาตรี
ระยะตั้งครรภ์ 7 เดือน อาชีพธุรกิจร้านเกมอินเทอร์เน็ต)

"ตอบยากนะ แต่ที่คิดว่าไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นนะ เพราะว่ามันอยู่ที่ตัวบุคคลมากกว่า คือ สังเกตม๊ย คนที่มีความรู้สูงๆ เขามักจะเป็นโรคที่เรียกว่า "โรคคนรวย" มันก็เกิดจากทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ทานแต่ของตามใจอยาก แล้วเราก็มารู้ว่าทานอะไรไปมั่ง ก็อาจจะมีอาหารตามความเชื่อปนอยู่บ้าง แบบสรรหาของกินดี ๆ แพง ๆ แต่ไม่มีประโยชน์ ก็อาจจะเป็นผลเสียต่อร่างกายได้ พี่เลยคิดว่า ไม่เกี่ยวนะคะ ที่คนมีความรู้สูงๆ จะกินแต่อาหารตามหลักวิชาการเพียงอย่างเดียว"

(คุณต้า อายุ 32 ปี การศึกษาระดับปริญญาโท ระยะตั้งครรภ์ 5 เดือน
อาชีพธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป)

ผลการศึกษาในเรื่องของปัจจัยด้านระดับการศึกษา พบว่า สตรีมีครรภ์มีมุมมองที่แตกต่างกันเป็น 2 ฝ่าย คือ มีสตรีมีครรภ์จำนวน 12 ราย ที่เห็นว่าระดับการศึกษามีผลต่อความเอาใจใส่ต่อการบริโภคอาหารโดยมีความเห็นว่า การบริโภคอาหารไม่ว่าจะเป็นเรื่องของหลักโภชนาการ หรือความเชื่อแบบสมัยโบราณ การตัดสินใจที่จะบริโภคต้องคำนึงถึงผลที่มีต่อสุขภาพร่างกายเป็นหลัก การบริโภคตามหลักโภชนาการต้องให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเท่านั้น ส่วนการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณต้องมีความมั่นใจว่าจะเกิดผลดีต่อร่างกาย และเป็นอาหารที่คุ้นเคยในปกติประจำวัน ส่วนสตรีมีครรภ์อีกจำนวน 8 รายที่เห็นว่าไม่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร เพราะเหตุว่าถึงแม้จะมีความรู้สูง และมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ แต่ไม่ได้มีผลต่อการเอาใจใส่อย่างมีเหตุผลเพียงพอในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเสมอไป ขึ้นอยู่กับความพอใจการบริโภคส่วนบุคคล

4.2.2.2 ปัจจัยด้านรายได้

ระดับรายได้ของสตรีมีครรภ์ในงานวิจัย (หน่วย : บาท)		
15,000 – 25,000 (รายได้ปานกลาง)	25,001 – 40,000 (รายได้ดี)	มากกว่า 40,000 (รายได้สูง)
12	6	2

ตารางที่ 8 แสดงถึงระดับรายได้ของสตรีมีครรภ์จากจำนวน 20 ราย

จากตารางที่ 8 สตรีมีครรภ์จำนวน 20 รายที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่องานวิจัยมีรายได้ที่แตกต่างกัน โดยผู้วิจัยกำหนดระดับรายได้ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับรายได้ปานกลาง รายได้ดี และรายได้สูง ซึ่งในความแตกต่างของปัจจัยเรื่องรายได้ี้ จะสะท้อนให้เห็นถึงมุมมองในบริบทของพฤติกรรมกรรมการบริโภค เช่น การเลือกซื้ออาหาร ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการที่สัมพันธ์กับราคาของอาหารที่บริโภค บริบททั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็นตัวแปรสำคัญที่มีส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ทั้งสิ้น

ผลการศึกษาพบว่า สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่มีมุมมองที่สอดคล้องกันว่า ปัจจัยด้านรายได้ของสตรีมีครรภ์ มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ในประเด็นของความสามารถในการเลือกซื้อ เลือกหาอาหารมาบริโภคตามความต้องการที่เหมาะสมกับฐานะของสตรีมีครรภ์แต่ละบุคคล ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จาก คุณมล ดังนี้

“มีผลค่ะ เพราะผู้ที่มีรายได้สูงกว่า ก็สามารถซื้อของมารับประทานได้ตามใจชอบมากกว่า หรือมีทางเลือกมากกว่า อย่างถ้าจะไปซื้อพวกโปรตีนเสริม ก็ซื้อมาทานได้ เพราะแพงมาก แต่ถ้าคนมีรายได้น้อยก็คงจะไม่สามารถซื้อทานได้”

(คุณมล อายุ 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาโท
ระยะตั้งครรรภ์ 8 เดือน อาชีพหัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์ในบริษัทเอกชน)

อย่างไรก็ตาม แม้มุมมองของสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่เห็นว่าปัจจัยเรื่องรายได้มีผลต่อความสามารถในการเลือกซื้ออาหารมาเพื่อบริโภคได้ตามความต้องการ แต่ในเรื่องของการได้รับสารอาหาร จะไม่มีผลต่อการก่อให้เกิดภาวะทุโภชนา (Malnutritional Condition) หรือการที่สตรีมีครรภ์จะไม่ได้รับสารอาหารอย่างพอเพียง โดยมีความเห็นว่าอาหารทุกชนิดย่อมมีสารอาหารที่เป็น

ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มีราคาถูกหรือราคาแพง ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ จาก คุณเก๋ ดังนี้

“อาหารที่จะนำมารับประทานก็หาซื้อไม่ยากหรอกค่ะ สามารถหาซื้อได้ทั่วไปตาม ห้างตลาด อย่างนมก็มีให้เลือกเยอะ ไม่ว่าจะเป็นนมแบบไหน ที่ผสมงาดำ DHA¹ หรือสูตรเสริม แคลเซียม หรือว่าจะเป็นอาหารจากธรรมชาติ หรืออาหารสด ก็มีขายทั่วไป หรือจะไปหาซื้อตาม ห้างสรรพสินค้าก็มี แต่อาจจะแพงกว่านิดหน่อย และถ้าบางทีอาหารที่เราอยากทานแต่ไม่ สามารถหาซื้อได้ เราก็ซื้ออย่างอื่นมารับประทานแทนได้ อย่างวันนี้อยากทานปลาที่ได้ ได้ สารอาหารโปรตีน และDHA จากปลาทะเล ถ้าไม่มีปลาเก๋า เราก็ทานปลาหู หรือปลาโอได้ ราคา ถูกกว่าด้วย พี่ว่าเรื่องรายได้น่าจะจะมีผลเกี่ยวกับเรื่องของการหาซื้ออาหารต่างๆ มา รับประทานได้ตามความอยากของตัวเองเท่านั้น คือถ้ามีรายได้มากก็สามารถเลือกอาหาร ได้ตามความต้องการมากกว่า อาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์สูง ๆ บางอย่างมันก็มีราคาแพงกว่า อย่างปลาทะเล หรือนมสำหรับคนที่ท้องบางยี่ห่อ แต่ถ้ามีรายได้น้อยกว่าก็อาจจะซื้ออาหารพวกนั้น มาทานลำบากหน่อยค่ะ ก็ต้องหาทานอย่างอื่นไปที่มีมันได้สารอาหารใกล้เคียงกัน เพราะอยู่ที่เรา เป็นคนกำหนดในเรื่องของราคากับสารอาหารที่ต้องการ ของแพง ๆ บางอย่างก็อาจจะ แพงเพราะ ต้นทุน สถานที่ ฤดูกาล สินค้านำเข้า มากกว่าค่ะ แต่ว่าอาจจะไม่มีประโยชน์ มากนักก็ได้ อยู่ที่ว่าตามใจปากแค่ไหนนะคะ”

(คุณเก๋ อายุ 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาโท อายุ ครรภ์ 8 เดือน อาชีพเจ้าหน้าที่กองคลัง ในองค์การบริหาร

ดังนั้น ในเรื่องปัจจัยด้านรายได้ของสตรีมีครรภ์ พบว่า สตรีมีครรภ์ทั้งหมดจำนวน 20 ราย มีมุมมองที่สอดคล้องกันว่า มีผลเกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหารตามความต้องการของแต่ละ บุคคล สตรีมีครรภ์บางคน มีความต้องการบริโภคอาหารที่มีราคาแพง หรืออาหารเสริม ก็สามารถ เลือกซื้อมาบริโภคได้ แต่สำหรับสตรีมีครรภ์ที่มีรายได้ต่ำกว่า ก็อาจจะไม่สามารถเลือกซื้ออาหาร ได้ตามที่ตนเองต้องการมากนัก โดยเฉพาะอาหารที่มีราคาแพง แต่ทั้งนี้ ความสามารถในการเลือก ซื้ออาหารของสตรีมีครรภ์ที่มีความแตกต่างกัน จะไม่ส่งผลกระทบต่อการได้รับสารอาหารใน ปริมาณที่เหมาะสมครบถ้วน หากสตรีมีครรภ์มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภค อาหารตามหลักโภชนาการ

¹ DHA (Docosahexaenoic acid) เป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ มีมากในอาหาร จำพวกปลาทะเล มีหน้าที่ช่วยในการเจริญเติบโต พัฒนาการของเซลล์ประสาท และสมองตลอดจนสำคัญต่อการ พัฒนาระบบสายตาและระบบสืบพันธุ์

4.2.2.3 ปัจจัยด้านอาชีพ

จำแนกอาชีพของสตรีมีครรภ์ในงานวิจัย			
ข้าราชการ	ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ	รับจ้างหน่วยงาน เอกชน	ธุรกิจส่วนตัว
4	2	7	7

ตารางที่ 9 แสดงถึงอาชีพของสตรีมีครรภ์ จากจำนวน 20 คน จำแนกตามประเภท/ลักษณะของอาชีพ

จากตารางที่ 9 อธิบายให้เห็นว่า สตรีมีครรภ์จำนวน 20 รายในงานวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะอาชีพที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถจำแนกได้ออกเป็น 4 ลักษณะคือ อาชีพข้าราชการ มีจำนวน 4 ราย อาชีพลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ จำนวน 2 ราย อาชีพรับจ้างหน่วยงานเอกชน จำนวน 7 ราย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 7 ราย

ความแตกต่างของปัจจัยด้านอาชีพ มีผลต่อบริบทของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความสะดวกต่อการบริโภคอาหารในมือของช่วงระหว่างปฏิบัติงาน ซึ่งมีเวลาอันจำกัด ประกอบกับเวลาของการเดินทางไปปฏิบัติงานโดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ซึ่งต้องใช้เวลาในการเดินทางค่อนข้างมาก จึงส่งผลกระทบต่อรับประทานอาหารในมือเข้า อีกทั้งยังมีปัญหาของเรื่องแหล่งอาหารในบริเวณของสถานที่ปฏิบัติงานที่แตกต่างกัน ตลอดจนบุคคลผู้ร่วมงานหรือรูปแบบสังคมอันเกี่ยวเนื่องจากอาชีพการงานที่แตกต่างกัน เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ทั้งสิ้น ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จากคุณน้อยหน้า ดังนี้

“มันก็มีส่วนนะคะ คือ คนทำงานสมัยนี้มันไม่ค่อยจะมีเวลาส่วนตัวมากนัก ต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน ปัญหาการจราจรก็ทำให้ต้องเสียเวลากับเวลาส่วนตัวไปเยอะ อย่างตอนเช้าเราก็จะไปพื้พืดันมากก็ไม่ได้ ส่วนมากก็พึ่งนม ไข่ ผักอะไรง่าย ๆ ทานๆ ไป เพราะต้องรีบไปทำงาน อาจจะหาซื้อพวกหมูปังแฉวๆ ที่ทำงาน หรือผลไม้ ทานเพิ่ม อย่างตอนกลางวัน ก็ต้องทานอาหารตามสั่งแฉวๆ ที่ทำงาน เพียงแต่เราต้องสั่งว่าไม่ใส่ผงชูรส ซึ่งจริงๆ แล้วก็มักจะหลีกเลี่ยงไม่มากนักหรอก สำหรับพี่ส่วนใหญ่จะหนักไปทางผลไม้ นม มากกว่า เพราะตอนเช้าๆ เราต้องรีบมาเตรียมเปิดร้าน มันจะไปทานให้อิ่มมากก็ไม่ได้ฮึดฮัด แล้วคนท้องนี้ก็หิวบ่อยด้วย ก็จะไปซื้อผลไม้ หรือพวกของทานเล่น อย่างพวก หมูฝอย หมูทอดคุดคุดเดียว เค้าหู้

ทอด เมื่อทอด อะไรทำนองนี้มากกว่าสะดวก ซึ่งพี่ก็ว่ามันก็น่าจะได้สารอาหารได้ เพียงพอบ้าง กลางวันเราก็สั่งเอาตามร้านแถวนี้ หรือบางทีก็เตรียมมาจากบ้านเลย คือพี่ไปเน้นที่อาหารเย็นที่บ้านชดเชยเอาไป เพราะจะให้แฟนพี่มาเฝ้าร้านต่อหลังจากเขาเลิกงานประจำของเขา ก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร"

(คุณน้อยหน้า อายุ 34 ปี ศึกษาในระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 7 เดือน
อาชีพเจ้าของธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ต)

ปัจจัยในเรื่องของอาชีพความแตกต่างกัน มีผลให้ความสะดวกในการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์แต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไปตามลักษณะงาน เช่น เวลาการทำงาน สถานที่และสภาพแวดล้อมของที่ทำงาน ตลอดจนระยะเวลาในการเดินทางไปปฏิบัติงาน แต่จากการวิจัยของกลุ่มสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่พบว่า สามารถปรับตัวเรื่องการบริโภคอาหารให้เข้ากับลักษณะงานของแต่ละคนได้ ทั้งนี้เพราะเหตุว่า สตรีมีครรภ์มีความใส่ใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์จากการบริโภคอาหาร ดังนั้น ปัจจัยเรื่องอาชีพจึงไม่กระทบต่อภาวะโภชนาการของสตรีมีครรภ์มากนัก

4.2.2.4 ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ความแตกต่างกันของเรื่องสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย ที่ทำงานย่อมมีความแตกต่างกันในเรื่องของภูมิศาสตร์ และความเจริญของท้องถิ่น ดังนั้นแหล่งอาหารที่จะมีความหลากหลายเพื่อสนองความต้องการการบริโภคของสตรีมีครรภ์ย่อมจะแตกต่างกันไปด้วย ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จาก คุณแอม ดังนี้

"เรื่องของสภาพท้องถิ่นก็อาจจะมีผลบ้างนะคะ ถ้ามองเกี่ยวกับความหลากหลายของการเลือกซื้ออาหาร อย่างในต่างจังหวัดอาหารก็คงมีให้เลือกไม่มากนัก แต่ถ้าพูดถึงความสด อาหารบางชนิดในต่างจังหวัดก็อาจจะดีกว่า อย่างพวกผลไม้ ผัก ก็น่าจะสด แล้วไม่มีสารพิษมากมายอย่างในกรุงเทพด้วย แต่ถ้าพูดถึงผลที่จะเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ก็สามารถเลือกให้มันเหมาะสมตามหลักอาหาร 5 หมู่ได้ไม่ยากนัก อาหารอะไรที่มันหายากๆ กิ่งๆ ไป เอาเรื่องทานแล้วแข็งแรง ได้สารอาหารครบถ้วนก็พอ"

(คุณแอม อายุ 32 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี ระยะตั้งครรภ์ 5 เดือน
อาชีพพนักงานบัญชีบริษัทเอกชน)

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถนน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย และสถานที่ทำงานของสตรีมีครรภ์ ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ส่วนใหญ่จะไม่ประสบกับปัญหาในการบริโภคอาหารอันเกิดจากสภาพของแหล่งที่อยู่อาศัยและสถานที่ทำงาน เพราะอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นเมืองใหญ่ และมีแหล่งอาหารให้เลือกบริโภคอย่างสะดวกสบาย แต่อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์ถึงความคิดเห็นในเรื่องของสภาพท้องถนนที่ห่างความเจริญ หรือสถานที่ทำงานที่ไม่สะดวกต่อการเลือกซื้ออาหาร สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ให้มุมมองที่คล้ายคลึงกันว่า ควรต้องปรับตัวโดยการบริโภคอาหารที่มีอยู่ตามท้องถนนนั้นๆ ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เพราะสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมีอยู่ในอาหารทุกชนิด โดยไม่ได้จำกัดว่าจะต้องเป็นอาหารที่หายาก ราคาแพงเท่านั้นที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การรู้จักเลือกซื้อ รู้จักการปรุงอาหาร และการบริโภคอย่างถูกวิธีตามหลักโภชนาการ จะช่วยสร้างอัตลักษณ์ในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และสามารถช่วยให้สตรีมีครรภ์ลดอุปสรรคดังกล่าว และสามารถได้รับสารอาหารได้อย่างเพียงพอเช่นกัน

4.2.2.5 ปัจจัยด้านลักษณะของสภาพครอบครัว

ปัจจัยเรื่องสภาพของครอบครัวมีอิทธิพลและบทบาทอันสำคัญต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์เป็นอย่างมากจากการได้รับความเอาใจใส่ดูแล แนะนำวิธีการปฏิบัติตนต่างๆ ตามประสบการณ์ที่เคยรับรู้มาก่อน ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จาก คุณปัท ดังนี้

"มีผลต่อความรู้สึกที่ดีของเรามากเลยนะค่ะ ทุกคนเขาจะคอยเอาใจใส่ ดูแลเราเป็นอย่างดี ทำให้สภาพโดยรวมของครอบครัวรู้สึกอบอุ่นขึ้น เรื่องอาหารการกินเราจะมุ่งไปที่ของที่มีประโยชน์สำหรับเรามากกว่า อาหารบางอย่างที่เคยทานกันอย่างรสจัดๆ หรือมันๆ เขาก็ลดลง เพราะไม่อยากให้เรารู้สึกหงุดหงิด เพราะมันอยากทานแต่ทานไม่ได้ อย่างอาหารตามความเชื่อโบราณ คุณแม่ หรือคนอื่นในครอบครัวเขาก็ไม่ได้บังคับอะไรเราเลย เขารู้ว่าเราเป็นคนสมัยใหม่ อาจจะไม่เชื่อก็ได้ เพียงแต่เขาบอกว่าสมัยก่อนเขาทานแบบนี้กัน เช่น น้ำมะพร้าว ทานของจืดๆ ทานยาจีน ยาหม้อ หรือบางคนทานยาแดงด้วยซ้ำก็มี แต่ว่าเราจะทานอย่างที่เขายกนั้น มันก็อยู่ที่เรา เพราะเขาเข้าใจว่า สมัยนี้การแพทย์เรามันเจริญมาก อย่างไฟลชนี่ สมัยก่อนรุ่นคุณยายก็คงไม่มีขาย แล้วก็ไม่รู้ว่ามันจะอยู่ในอาหารประเภทใด หรืออาหารเสริมมันก็ไม่มีขายเหมือนกัน แต่อย่างถ้าเป็นอาหารแบบไทยๆ ที่มันเป็นสมุนไพรไปในตัวด้วยนี่ พี่ก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะเราก็ตานกันเป็นประจำอยู่แล้วตามปกติ อย่างโหระพา สะระแหน่ นี่มันก็ช่วยขับลมอยู่แล้ว หรือที่คุณยายบอกว่าอย่าทานพวกถั่วงอก เพราะมันทำให้คลอดยาก เราก็เฉยๆ ไม่ได้ไปคาดค้นหาเหตุผลที่มันมากเกินไป เพราะเรารู้ดีว่า ถั่วงอก มันทานแล้วท้องอืด ยิ่งคนท้อง

นี่มันอี๊ดอ๊อคอยู่แล้ว คงไม่ติดนักกับตัวเรา ซึ่งทั้งนี้ทั้งนั้น ทุกคนเขาก็มีความปรารถนาดีต่อเราทุกคน นั้นแหละ เพียงแต่ตามความรู้สึก ตามความรู้ที่เขาเคยได้รับและปฏิบัติมาเท่านั้นเองค่ะ”

(คุณปัท อายุ 33 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี ระยะตั้งครรภ์ 4 เดือน
อาชีพ เจ้าของธุรกิจจำหน่ายเสื้อผ้าปลีก-ส่ง)

จากการศึกษาถึงปัจจัยด้านสภาพของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ พบว่า มีผลต่อเรื่องของสภาพจิตใจระหว่างสตรีมีครรภ์กับบุคคลในครอบครัว การที่สตรีมีครรภ์ได้รับความรู้สึกที่ดี การได้รับความเอาใจใส่ดูแลจากบุคคลในครอบครัว จะเกิดทัศนคติที่ดีต่อทุกคนในครอบครัว ซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำในเรื่องการบริโภคอาหาร หรือการปฏิบัติตนเพื่อระมัดระวังการเกิดความเจ็บป่วย สตรีมีครรภ์บางรายถึงแม้จะมีการศึกษาสูง แต่ก็ยังบริโภคอาหารตามความเชื่อจากประสบการณ์ที่บุคคลในครอบครัวเคยประพฤติปฏิบัติมา และในทางกลับกัน บุคคลในครอบครัวก็จะคอยดูแลเรื่องอาหารที่ถูกหลักโภชนาการให้กับสตรีมีครรภ์มากขึ้น ถึงแม้จะเป็นคนรุ่นก่อนแต่ก็มีการปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยในเรื่องอาหารการกิน ผลที่เกิดขึ้นโดยรวมจึงเป็นผลดีต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์โดยตรง ในการสามารถบริโภคอาหารได้หลากหลายและได้รับสารอาหารที่เพียงพอ แม้อาหารบางชนิดนั้นจะเป็นอาหารตามความเชื่อของคนรุ่นก่อนก็ตาม

4.3 ลักษณะของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์

จากการศึกษาถึงพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์จำนวน 20 ราย พบว่าการรับประทานอาหารที่เป็นไปตามปกติในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ หรือตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ การบริโภคดังกล่าว สตรีมีครรภ์ทุกคนจะคำนึงถึงเรื่องของสารอาหารที่ควรได้รับเพื่อให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกายในช่วงตั้งครรภ์ ควบคู่ไปกับพฤติกรรมทางสุขภาพในเรื่องของการเพิ่มความระมัดระวัง การดูแลรักษาสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยระหว่างตั้งครรภ์ ส่วนความแตกต่างในการยึดปฏิบัติที่จะเลือกบริโภคอาหารชนิดใด อย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค อันได้แก่ ปัจจัยเรื่องการศึกษา รายได้ อาชีพ สภาพของท้องถิ่น และลักษณะของครอบครัว ปัจจัยภายนอกเหล่านี้ส่งผลต่อค่านิยม ความเชื่อ ในการเลือกรับอาหาร เช่น สตรีมีครรภ์บางรายที่มีรายได้สูง มักมีค่านิยมในการบริโภคอาหารที่มีราคาแพงและหายาก เพราะเขาเชื่อว่าอาหารนั้นจะให้คุณค่าทางสารอาหารที่ดีกว่าอาหารที่มีราคาถูก หรือในเรื่องที่เกี่ยวกับอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลแก่การวิจัยครั้งนี้ ก็ยังมีการบริโภคอาหารตามความเชื่อดังกล่าวควบคู่

กันไปด้วย เนื่องจากมีความคาดหวังในสรรพคุณของอาหาร ประกอบกับความเชื่อมั่นต่อผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ ซึ่งความคาดหวังในสรรพคุณของอาหารตามความเชื่อนั้นสอดคล้องกับความต้องการด้านพฤติกรรมทางสุขภาพ โดยที่อาหารตามหลักโภชนาการอันเป็นวิทยาศาสตร์นั้น ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของสตรีมีครรภ์ได้โดยตรง อาทิเช่น อาหารที่รับประทานแล้วสามารถช่วยให้คลอดบุตรง่าย เป็นต้น

ดังนั้น โดยพื้นฐานถึงแม้สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จะเน้นบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงเรื่องของคุณค่าทางสารอาหารที่จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย แต่วิธีการเลือกรับประทานยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในอันเกี่ยวกับเรื่องของการเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะตั้งครรภ์และความคาดหวังในเรื่องของสุขภาพของสตรีมีครรภ์ผู้นั้น ตลอดจนปัจจัยภายนอกอันได้แก่ปัจจัยด้านการศึกษา รายได้ อาชีพ สภาพของท้องถิ่น และลักษณะของสภาพครอบครัว ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ และความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารในกลุ่มสตรีไทยที่ตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลของการศึกษาพบว่า สตรีมีครรภ์มีค่านิยม ความเชื่อ และการยอมรับต่อการบริโภคอาหาร โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประการ ดังนี้

- ความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักของวิทยาศาสตร์
- ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารตามแบบโบราณ
- การเลือกและการผสมผสานในการบริโภคอาหารตามความรู้และความเชื่อของสตรีมีครรภ์

4.3.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักของวิทยาศาสตร์

ความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ เป็นการรับรู้ถึงคุณค่าของสารอาหารที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยแสดงคุณค่าของสารอาหารตามหลักโภชนาการได้ และสามารถตอบประเด็นเรื่องสุขภาพที่ว่า เมื่อบุคคลบริโภคอาหารเข้าสู่ร่างกายไปแล้ว เขาจะได้รับประโยชน์อย่างไรต่อสารอาหารนั้นๆ ดังนั้น สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จึงมักหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น หนังสือ สื่อโฆษณา อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

การที่สตรีมีครรภ์ให้ความสนใจต่อการค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์จากสื่อในแหล่งต่างๆ มากขึ้น แต่ลักษณะของการบริโภคอาหารก็ไม่แตกต่างไปจากช่วงก่อนตั้งครรภ์มากนัก สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ยังคงบริโภคอาหารตามที่เคยประพฤติปฏิบัติอันเป็นปกติในชีวิตประจำวัน เพียงแต่มีการปรับเปลี่ยนในเรื่องของการเลือกบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ในสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายในช่วงตั้งครรภ์

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้รับจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากสตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษาสูงในกรุงเทพมหานคร พบว่า การบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในเรื่องของสารอาหาร ดังนี้

**การบริโภคอาหารตามหลักอาหาร 5 หมู่ ของสตรีมีครรภ์จำนวน 20 ราย
จำแนกตามชนิดของสารอาหาร**

ประเภทของสารอาหาร	บริโภคตามปกติ	หลีกเลี่ยงการบริโภค
คาร์โบไฮเดรต	2	18
ไขมัน	2	18
โปรตีน	20	0
วิตามิน	20	0
แร่ธาตุ	20	0

ตารางที่ 10 : แสดงถึงการให้ความสำคัญของสารอาหารที่สตรีมีครรภ์ควรบริโภค

จากตารางที่ 10 อธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของสารอาหารที่สตรีมีครรภ์ควรบริโภคนั้น มีความแตกต่างกัน จากการสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์ทั้งหมดจำนวน 20 รายพบว่า มีสตรีมีครรภ์จำนวน 18 รายที่เห็นว่าควรเน้นบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ เพราะเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของร่างกายทั้งต่อตนเองและทารกในครรภ์ โดยสตรีมีครรภ์จะหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต และไขมัน เพราะเห็นว่าเป็นสารอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่จำเป็นต่อสุขภาพของสตรีในช่วงตั้งครรภ์มากนัก ซึ่งจะเป็นสาเหตุของการทำให้มีน้ำหนักตัวมาก และเกิดผลข้างเคียงต่อร่างกาย เช่น ปวด บวม ตามข้อเท้า หัวเข่า และหลัง ตลอดจนจนโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดภาวะเบาหวานเฉียบพลันในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น การเกิดโรคปากแห้ง เพดานโหว่ การแท้งบุตร และการเกิดโรคเบาหวานอย่างถาวรของสตรีมีครรภ์ ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จากคุณจำ ดังนี้

“อาหารที่เราทานเข้าไป ถ้าเกิดมากเกินไป ถ้าเกิดมากเกินไปร่างกายควรจะได้รับ มันก็จะไปเพิ่มน้ำหนักของเรา อย่างลูกคนแรกที่ทานพวกแป้งมาก เลยทำให้น้ำหนักขึ้นมากหน่อย แขน ขาเลยบวม ท้องนี้ก็เลยเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารจากท้องแรก ทานพวกแป้ง น้ำตาลให้น้อยลง โดยเฉพาะพวกขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน นี่ก็แป้งเยอะ จะมีผลเรื่องของการเกิดภาวะเบาหวานระหว่างการตั้งครรภ์ได้ หรืออย่างผลไม้ที่มีความหวานมาก ๆ เช่น พวกลำไย

ทุเรียน นี่ห้ามทานเลยเชียว เพราะจะทำให้น้ำหนักเพิ่ม น้ำตาลเพิ่ม แล้วเกิดร้อนในได้ และเสี่ยงต่อการที่เด็กนั้นจะเกิดโรคปากแหว่ง เพดานโหว่ได้ แล้วถ้าเราสามารถคุมระดับน้ำตาลในร่างกายไม่ได้ เด็กก็จะเป็นเบาหวาน แล้วเกิดอันตรายต่อสุขภาพ หรือความผิดปกติในร่างกายสูง แล้วแม่เองก็จะเป็นเบาหวานติดตัวเลย ที่พี่ใส่ใจมากๆ ก็อันนี้นะคะตอนนี้" และในส่วน ของที่ได้สังเกตจากการเดินทางไปที่บ้าน ผู้ให้ข้อมูลหลักชอบทานอาหารพวกสลัดน้ำใส ซึ่งประกอบด้วยผักนานาชนิด ถั่วแดง ไข่ต้ม เป็นอาหารว่างร่วมกับน้ำผลไม้ โดยให้เหตุผลว่า เป็นอาหารที่ดีที่สุด มีประโยชน์สูง ทานได้บ่อยเป็นของว่างและย่อยง่าย และมักจะมีติดไว้ที่บ้านหรือนำไปรับประทานยังที่ทำงานเป็นประจำ โดยจะซื้อน้ำสลัดจากร้านที่ชอบมาเก็บไว้เสมอ ส่วนผัก และเครื่องสลัดต่างๆ ก็ใช้วิธีซื้อเองบ้าง หรืออาจจะซื้อจากห้างสรรพสินค้าที่มีขายสำเร็จแล้วแต่ ความสะดวก

(คุณจำ อายุ 34 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 2 เดือน(ครรภ์ที่ 2)
อาชีพหัวหน้าฝ่ายการตลาด ในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง)

การบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ที่เน้นอาหารจำพวกโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ โดยหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต และไขมันนั้น มีเหตุผลเพื่อต้องการหลีกเลี่ยงจากการเกิดโรคอ้วน และภาวะเบาหวานเฉียบพลันระหว่างตั้งครรภ์ ที่สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ แต่ทั้งนี้ยังมีสตรีมีครรภ์อีกจำนวน 2 ราย ที่บริโภคอาหารโดยไม่ได้อำกัดสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต และไขมัน เพราะเห็นว่าเป็นการบริโภคอาหารตามปกติประจำวันของตนเอง เพียงแต่ให้ความสำคัญต่อการหลีกเลี่ยงบริโภคอาหารบางชนิด เพราะอาจมีสารเจือปนที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ อย่างเช่น ผงชูรส สารกันบูด บอแรกซ์ เป็นต้น ซึ่งมักมีอยู่ใน ขนมกรุบกรอบ ลูกชิ้น ไข่กรอก หรือของขบเคี้ยวชนิดอื่นๆ ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จากคุณปัท ดังนี้

"คือปกติพี่ก็จะเป็นคนดูแลเรื่องรูปร่างอยู่แล้ว เพราะเราค้าขายเกี่ยวกับเสื้อผ้าก็ต้องแต่งตัวแล้วให้ดูดี แต่ไม่ได้หมายถึงกับอดอาหารอะไรนะ จะทานแค่พอลิ่ม แล้วก็ทานพวกผลไม้เป็นของว่างเอา พอเราเริ่มตั้งครรภ์ เรื่องอาหารการกินก็ต้องเน้นรับประทานอาหารที่สด สะอาด มีคุณค่าต่อร่างกาย รสไม่จัด ไม่ใส่ผงชูรส หรือที่อาจมีสารเจือปน อย่างเช่น สารกันบูด ผงหมักเนื้อ บอแรกซ์ อะไรทำนองนี้ แล้วอย่างพวกขนม นม เนย กรุบๆ กรอบๆ นี้พี่ก็ไม่ทานอยู่แล้วมีผงชูรส และสารกันบูดแน่นอน คือเราก็ทานของเราตามปกติจะทานให้ทุกอย่างพยายามอย่าเลือก แล้วทานพอลิ่มท้องไม่อึดอัดด้วย เพียงแต่เน้นเรื่องอนามัยให้มากขึ้น แล้วอย่างคนท้องนี้มักจะหิวบ่อย พี่ก็จะทานพวกผลไม้ หรือไม่ก็นม

สำหรับคนท้อง มันก็ไม่หิวแล้ว ซึ่งที่ก๊าทานของพี่แบบนี้อยู่เป็นประจำแล้วด้วย ก็เลยไม่มีปัญหาอะไรค่ะ”

(คุณปัท อายุ 33 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี ระยะตั้งครรภ์ 4 เดือน
อาชีพเจ้าของธุรกิจจำหน่ายเสื้อผ้าปลีก-ส่ง)

จากข้อมูลตัวอย่างดังกล่าว ทำให้ทราบถึงความสำคัญของสารอาหารที่เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการเสริมสร้างสุขภาพของสตรีมีครรภ์และทารก สตรีมีครรภ์ทุกคนย่อมห่วงใยในสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ จึงย่อมมีการระมัดระวังเรื่องอาหารการกินที่อาจก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยต่อร่างกายของตนเองและทารก ทั้งนี้วิธีการบริโภคอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารที่มีคุณค่าในแต่ละประเภทเพื่อผลทางสุขภาพร่างกาย จึงขึ้นอยู่กับความรู้ ความต้องการของสตรีมีครรภ์นั้นๆ ตลอดจนการรับรู้ในเรื่องของความเสี่ยงต่อการเกิดความเจ็บป่วยในระหว่างตั้งครรภ์อันเกิดจากการบริโภคสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต และไขมัน หรืออาหารที่มีสารเคมีและอาจเกิดโทษต่อร่างกายเจือปน ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์แตกต่างกันออกไป

4.3.1.1 แหล่งความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

ในมุมมองเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ของสตรีมีครรภ์ ที่ให้ความเห็นว่าควรบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการขั้นพื้นฐาน แต่ด้วยในภาวะของการตั้งครรภ์ที่ร่างกายย่อมต้องการสารอาหารที่จำเป็นในปริมาณที่มากกว่าปกติ สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จึงให้ความสำคัญในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับสตรีตั้งครรภ์ ตลอดจนการปฏิบัติตนเพื่อการเตรียมพร้อมในเรื่องสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ จากการสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์ พบว่าส่วนใหญ่ได้ทำการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้

จากสื่อสิ่งพิมพ์ หนังสือ วารสาร นิตยสาร เป็นแหล่งข้อมูลที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การเตรียมตัวเป็นคุณแม่ ตลอดจนความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องสำหรับสตรีในช่วงตั้งครรภ์ ตัวอย่างเช่น นิตยสารแม่และเด็ก ลูกรัก รักลูก คุณแม่มือใหม่ คู่่มือการตั้งครรภ์ เป็นต้น ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จากคุณนิด ดังนี้

“ที่ก็อ่านตามหนังสือ เป็นหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และเตรียมคลอด หนังสือเขาให้ความรู้เราได้มากพอสมควร ซึ่งปกติเราก็ไม่รู้มาก่อน แล้วเพื่อน ๆ ที่

เรามีลูกมาก่อน เขาก็หามาให้อ่าน ก็มีคุณแม่่มือใหม่ แม่และเด็ก ซึ่งอ่านๆ ดูแล้ว มันก็มีเนื้อหาที่คล้าย ๆ กันเป็นส่วนใหญ่นะคะ... เราก็จะอ่านพวกที่เกี่ยวกับสตรีตั้งครรภ์อย่างเดียวเลย ก็ดีมากค่ะ ช่วยเราได้เยอะเวลาเรามีข้อสงสัยอะไร"

(คุณนิต อายุ 35 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 6 เดือน
อาชีพหัวหน้าฝ่ายธุรการทั่วไป ในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง)

จากสื่อทางอินเทอร์เน็ต ปัจจุบันเป็นแหล่งข้อมูลความรู้ที่สำคัญอีกประเภทหนึ่งที่สามารถให้ความกระจ่างเกี่ยวกับเรื่องการตั้งครรภ์ได้อย่างครบถ้วนและรวดเร็ว โดยมีทั้งบทความจากนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิ กระจุกถาม-ตอบเกี่ยวกับปัญหาหรือข้อสงสัยของสตรีตั้งครรภ์ ตลอดจนข้อเสนอนะหรือคำแนะนำต่างๆ ที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการสำหรับสตรีมีครรภ์ การปฏิบัติตนและการเตรียมพร้อมสำหรับคุณแม่ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า มีสตรีตั้งครรภ์เพียง 4 รายเท่านั้นที่ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ทางสื่ออินเทอร์เน็ต เนื่องจากโอกาสไม่เอื้ออำนวยเพราะติดภาระในการทำงาน และเวลาที่เหลือสำหรับส่วนตัวก็ให้กับการพักผ่อน ตลอดจนการขาดอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่จะเข้าไปศึกษาข้อมูล เช่นตัวอย่างของคุณมล ที่มีความสนใจค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ดังนี้

"พวกอินเทอร์เน็ต ส่วนใหญ่พี่ก็จะเข้าไปดูเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับสตรีมีครรภ์ แล้วก็เรื่องของพัฒนาการของทารกในระยะเวลาต่างๆ ของการตั้งครรภ์ ซึ่งในนั้นเขาก็จะพูดถึงเรื่องของอาหารที่ควรจะมีบริโภค และมีประโยชน์อย่างไรต่อมารดาและทารกในครรภ์ พี่ว่าเป็นสื่อที่ดีมากอย่างหนึ่งเลยนะในสมัยนี้ ถ้าเรามีเวลาเข้าไปศึกษา เพราะถ้าเรากังวลเกี่ยวกับเรื่องอะไร เราก็เข้าไปดูบทความ หรือกระจุกถาม-ตอบ ให้มันตรงกับข้อกังวลสงสัยของเราได้เลย ก็ไวดีค่ะ บางทีเพลินจนนอนดึกเลย"

จากสังเกตแบบมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยได้ไปเยี่ยมที่บ้านของผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายนี้ ซึ่งมีอุปกรณ์คอมพิวเตอร์แบบพกพา(Note Book) และสามารถเชื่อมต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ตได้ จึงสอบถามถึงเรื่องของการเข้าไปศึกษาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต ผู้ให้ข้อมูลจึงพาเข้าไปเปิดดูในเวบไซต์ของคลินิกกรัก (www.clinicrak.com) พบว่ามีข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับสตรีตั้งครรภ์มากมายทุกประเด็น ไม่ว่าจะเป็นบทความทางวิชาการ หรือประเด็นถามตอบเกี่ยวกับปัญหาเรื่องสุขภาพหรือข้อแนะนำต่างๆ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักมักจะค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง และสามารถคลายความสงสัย หรือความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ ตลอดจนการปฏิบัติตามคำแนะนำในเวบไซต์ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักบอกว่า มีความสะดวกกว่าการไปซื้อหนังสือมาอ่าน และได้ข้อมูลที่หลากหลายประเด็นกว่า

(คุณมล อายุ 33 ปี การศึกษาระดับปริญญาโท อายุครรภ์ 8 เดือน
อาชีพหัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์ ในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง)

จากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ซึ่งนับว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อสตรีมีครรภ์อีกกลุ่มหนึ่ง เนื่องจากเป็นผู้ที่เคยมีประสบการณ์จากการตั้งครรภ์ และเคยได้รับความรู้หรือคำแนะนำจากแพทย์ และสื่อต่างๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น เช่นตัวอย่างของการสัมภาษณ์จากคุณ ตึก และคุณเอ๋ ดังนี้

“ก็ส่วนใหญ่ตอนมือเข้า กับมือเย็น เราก็จะทานอาหารที่บ้านร่วมกัน คุณแม่ เอ๋ แม่สามีนะคะ เขาจะเป็นคนคอยดูแลเรื่องอาหารการกินภายในบ้าน ยิ่งเราท้องแบบนี้คุณแม่เขายังคอย ทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับเรา อย่างอาหารก็ให้ไม่มีรสจัด ทานผัก ผลไม้ ให้มากๆ อย่างนมนี้ สามีนี่เขาจะหาซื้อมาติดบ้านไม่ให้ขาดเลย”

(คุณตึก อายุ 28 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี
อายุครรภ์ครรภ์ 6 เดือน อาชีพพนักงานธนาคาร)

“ก็มีเพื่อน ๆ ที่ทำงานที่เขาเคยตั้งครรภ์มาก่อน อย่างตอนที่พี่มีอาการท้องอืดบอຍ เขาก็แนะนำให้พี่ทานน้ำขิงอุ่น ๆ และทานพวกผัก ผลไม้มากๆ เพราะมันมีพวกกากใยอาหารที่ย่อยง่าย ซึ่งพี่ก็ทำตามที่เขาบอกมานะคะ”

(คุณเอ๋ อายุ 29 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 5 เดือน
อาชีพ นางพยาบาล โรงพยาบาลของรัฐ)

จากแพทย์ผู้รับฝากครรภ์ เป็นแหล่งข้อมูลความรู้ที่สำคัญและให้ความน่าเชื่อถือแก่สตรีมีครรภ์เป็นอย่างมาก โดยสามารถซักถามปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาหรือข้อแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้โดยตรง ดังเช่นตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ของคุณอ้อ และคุณป๊ม ดังนี้

“อย่างเรื่องท้องผูกนี้ คุณหมอก็แนะนำให้ทานอาหารที่มีพวกใยอาหาร หรือไฟเบอร์มากๆ เช่น ผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มันย่อยง่ายๆ ก็จะช่วยเรื่องอาการท้องผูกได้ ค่ะ”

(คุณอ้อ อายุ 29 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 3 เดือน
อาชีพธุรกิจรับออกแบบ ตกแต่งสวน)

"ปกติที่จะไม่ค่อยมีเวลามากเท่าไรนัก เพราะงานของพี่เยอะมาก เป็นงานเร่งทั้งนั้น ... ส่วนใหญ่ถ้ามีปัญหาหรือสงสัยเกี่ยวกับเรื่องอะไร พี่ก็จะปรึกษาคุณหมอเลย ว่าเราจะทานอย่างไร หรือต้องทำตัวอย่างไร ซึ่งก็ไม่ได้มีปัญหาอะไรมากนัก ส่วนใหญ่คุณหมอบอกจะเน้นให้เราทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้สารอาหารครบถ้วน พักผ่อนเยอะๆ แล้วก็ระวังสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งพี่ก็ปฏิบัติตามที่คุณหมอบอก"

(คุณป๊ม อายุ 29 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 6 เดือน
อาชีพรับราชการ ตำแหน่งเลขานุการ)

แหล่งข้อมูลจากสื่อที่ให้ความรู้ดังที่กล่าวมานั้น นับว่ามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของสตรีมีครรภ์ที่จะเลือกปฏิบัติตามที่ตนเองให้ความเชื่อมั่นต่อข้อมูลที่รับมา ทั้งนี้ จากสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์จำนวน 20 ราย พบว่า ทั้งหมดจำนวน 20 รายนั้น ได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์จากแหล่งความรู้ที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ แพทย์ผู้รับฝากครรภ์ ตลอดจนบุคคลรอบข้างทั้งที่เป็นบุคคลในครอบครัว และบุคคลร่วมงาน และมีเพียงจำนวน 4 ราย ที่ได้รับข้อมูลเพิ่มเติมสื่ออินเตอร์เน็ต เพราะมีความพร้อมในเรื่องของเวลาและอุปกรณ์คอมพิวเตอร์

ในมุมมองจากการที่สตรีมีครรภ์มีความสนใจต่อศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามระหว่างการตั้งครรภ์จากแหล่งข้อมูลต่างๆ นั้น ทำให้ทราบว่าสตรีมีครรภ์ถึงแม้จะเป็นผู้มีการศึกษาสูง มีอาชีพการงานที่ดี ตลอดจนอาศัยอยู่ในแหล่งที่มีความเจริญทางวิทยาการความรู้ต่างๆ แต่ก็ยังขาดประสบการณ์ หรือองค์ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะในเรื่องของการปฏิบัติตาม การดูแลรักษาสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับร่างกายในระหว่างตั้งครรภ์ และวิธีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสำหรับสตรีมีครรภ์

4.3.1.2 เหตุผลของการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

จากการสัมภาษณ์กลุ่มสตรีมีครรภ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับเรื่องของเหตุผลของการเลือกบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ พบว่า สตรีมีครรภ์ทั้งหมดให้ความเชื่อมั่นในเรื่องของคุณค่าทางสารอาหารที่สามารถส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของสตรีมีครรภ์และทารกได้จริง

ความเชื่อมั่นที่มีต่อคุณค่าทางสารอาหาร

คุณค่าทางสารอาหารเป็นสิ่งที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ว่าเมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้ว ร่างกายจะได้รับประโยชน์อย่างไรจากสารอาหารนั้นๆ ดังนั้น เมื่อสตรีมีการตั้งครรภ์ อวัยวะในส่วนต่างๆ ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะของการตั้งครรภ์ อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อเรื่องสุขภาพร่างกายที่สามารถเกิดขึ้นได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

การขาดสารอาหารเนื่องจากทารกในครรภ์ดูดซึมไปใช้เพื่อการเจริญเติบโต ตลอดจนสุขภาพที่ดีของทารกในครรภ์ ปัญหาเหล่านี้สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จึงให้ความสำคัญและมีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารตามที่ร่างกายควรได้รับในระหว่างตั้งครรภ์ ดังตัวอย่างจากมุมมองของคุณเปิ้ล และคุณหญิง ที่ให้ความสำคัญต่อสารอาหาร ดังนี้

“เรื่องของอาหาร ไม่ทานตามใจปากอย่างที่เคย ทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ทางสารอาหารให้ครบตามหลัก 5 หมู่ เพราะว่าอาหารที่เราทานเข้าไปนั้น มีสารอาหารต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพของเราและลูกในท้อง โดยเฉพาะผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางสมองของเด็ก เด็กจะมีพัฒนาการที่สมบูรณ์อย่างไรวนนั้น ก็อยู่กับอาหารที่ผู้เป็นแม่เลือกรับประทานเข้าไปนะคะ”

(คุณเปิ้ล อายุ 33 ปี การศึกษาระดับปริญญาโท
อายุครรภ์ 8 เดือน อาชีพ แอร์โฮสเตส)

“ถ้าพูดถึงเรื่องของอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ สำหรับพี่ตอนนี้ก็ต้องเชื่อนะ เพราะวิทยาศาสตร์นี่เขาพิสูจน์ได้จริงๆ ว่าสารอาหารอะไรมีผลต่อร่างกายอย่างไร แล้วยิ่งสำหรับคนท้องนี่จะต้องใส่ใจมากๆ ว่าจะต้องกินอย่างไร แบบไหน ให้เราและลูกแข็งแรง คือการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพนี้ที่ว่าทุกคนก็คงจะมีอยู่แล้วไม่ว่าจะท้องหรือไม่ได้ท้อง เพียงแต่โดยปกติถ้าเราไม่ได้อยู่ในช่วงตั้งครรภ์ พี่ก็แค่ทานอะไรที่มันสะอาด ดื่มน้ำผลไม้ หรือนมบ้างบางครั้ง แถมยังทานอะไรตามที่เราอยากทานได้สบายโดยไม่ต้องกังวลอะไร แต่พอเราท้องนี่มันจะทำแบบแต่ก่อนไม่ได้ เราต้องรู้ว่าเราควรทานอะไร เพื่อให้ได้สารอาหารอะไร แล้วจะไปเสริมสร้างสุขภาพส่วนไหน แล้วจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของลูกเราอย่างไร คือมันต้องเป็นขั้นตอนของการตั้งครรภ์ทุกอย่าง จะละเอียดไม่ได้ เพราะเราก็อยากให้เราและลูกแข็งแรง แบบเวลาที่เราเห็นเด็กที่ร่างกายพิการ หรือเป็นโรคอะไรนี้ เราก็กลัวนะไม่อยากให้ลูกเราเป็นแบบนั้น เราจึงต้องเชื่อเรื่องวิทยาศาสตร์ไว้ก่อนเป็นดีที่สุด”

(คุณหญิง อายุ 29 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี
ระยะตั้งครรภ์ 7 เดือน อาชีพ สถาปนิกอิสระ)

ผลต่อสุขภาพที่ได้รับจากการปฏิบัติตามความรู้ทางหลักวิทยาศาสตร์

จากการสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์ที่ได้ปฏิบัติตามความรู้ คำแนะนำ ที่ได้รับจากแหล่งข้อมูลต่างๆ แล้ว พบว่า สามารถแก้ไขเกี่ยวกับปัญหาเรื่องสุขภาพได้ จึงเกิดความมั่นใจต่อการปฏิบัติตน โดยเฉพาะเรื่องของการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จาก คุณหญิง และคุณอ้อ ดังนี้

“ก็เคยมีอาการปวดฟัน ซึ่งปกติไม่น่าจะปวดเพราะไม่เคยมีปัญหาเรื่องฟัน ก็ไปปรึกษาคุณหมอ หมอเขาก็บอกว่า อาจเกิดจากการที่ลูกในท้องดึงแคลเซียมจากแม่ไปใช้ เราจึงขาดแคลเซียมเลยมีอาการปวดฟัน ซึ่งบางคนก็อาจจะปวดขา ปวดหลัง พอเราไปหาพวกแคลเซียมเสริมมาทานสักกระยะหนึ่ง และพยายามทานพวกปลาเล็กปลาน้อยเยอะๆ ก็รู้สึกว่าอาการปวดก็เริ่มดีขึ้น แล้วก็ค่อยๆ กลับสู่ปกติ ไม่ปวดอีกเลย”

(คุณหญิง อายุ 33 ปี การศึกษาระดับปริญญาโท อายุครรภ์ 8 เดือน
อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน ตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์)

“พี่เคยมีอาการท้องผูกนะคะ คือปกติตัวพี่ถ่ายวันละ 1 ครั้ง แต่พอเราท้องก็ 2 วันครั้ง บางที 5 วันเลย ลำบากมากจะทำอะไรก็ได้ไม่อัด แต่ที่รู้มามันก็เป็นปกติของคนท้อง เราก็ต้องพยายามทานอาหารที่มีพวกกากใยอาหารหรือไฟเบอร์มากๆ ผัก ผลไม้ทานเยอะๆ หรืออาหารที่ย่อยง่าย ๆ ก็สามารถช่วยเราเรื่องอาการท้องผูกได้ค่ะ

(คุณอ้อ อายุ 29 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี
อายุครรภ์ 3 เดือน อาชีพ ธุรกิจรับจัดสวน)

จากมุมมองเรื่องความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ สตรีมีครรภ์ ทั้งหมดต่างให้ความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน คือ สารอาหารเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ การบริโภคสารอาหารเข้าสู่ร่างกายจะต้องสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพัฒนาการของทารกในแต่ละช่วง

ดังนั้น การศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อจากสิ่งพิมพ์ เช่น นิตยสาร วารสาร เอกสารวิชาการ หรือจากสื่ออินเทอร์เน็ต ตลอดจนความรู้ที่ได้รับจากคำแนะนำของแพทย์ผู้รับฝากครรภ์ และบุคคลรอบข้าง ซึ่งขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละบุคคลนั้น สามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับมาเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขประเด็นปัญหาเรื่องสุขภาพของตนเอง และเสริมสร้างพัฒนาการของทารกในครรภ์ได้อย่างถูกต้อง

4.3.2 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารตามแบบสมัยโบราณ

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ ผลการศึกษาจากมุมมองของสตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า เป็นอาหารที่มีสรรพคุณและสามารถส่งผลต่อสุขภาพของสตรีมีครรภ์ได้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

ชนิดแรก มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงที่มีผลต่อสุขภาพของสตรีมีครรภ์เองและทารกในครรภ์ สามารถรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ได้ ตลอดจนสามารถช่วยในเรื่องของ

ความปลอดภัยระหว่างการคลอดบุตร เช่น การรับประทานน้ำมะพร้าว เพราะเชื่อว่าจะสามารถช่วยให้ทารกมีผิวพรรณดี ไม่มีไขเกาะตัว และคลอดบุตรง่าย เป็นต้น

ชนิดที่สอง มีสรรพคุณที่สามารถก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพร่างกายของสตรีมีครรภ์และทารกในครรภ์ หรือที่เรียกว่า “แสง” เช่น ลูกลอยทำให้เกิดอาการผด ผื่น คัน ร้อนใน ตกเลือด และแท้งบุตรได้ เนื้อวัว ไข่ เมื่อรับประทานแล้ว จะทำให้เด็กตัวเหม็นคาว มีขนาดลำตัวใหญ่ คลอดยาก เป็นต้น

อาหารที่มีสรรพคุณเหล่านี้ เกิดจากประสบการณ์ของคนรุ่นก่อนที่เคยปฏิบัติสืบทอดกัน มาจนเกิดเป็นความเชื่อ ซึ่งจากการสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 20 ราย พบว่า สตรีมีครรภ์จำนวน 17 ราย ที่บริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ และอีกจำนวน 3 รายที่ไม่บริโภคอาหารตามความเชื่อดังกล่าว

4.3.2.1 แหล่งที่มาของความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแบบสมัยโบราณ

แหล่งที่มาของอาหารตามความเชื่อแบบโบราณที่ได้รับจากงานวิจัยครั้งนี้ สามารถแบ่งได้ ออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

จากบุคคลที่เป็นสมาชิกในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ตา ยาย เป็นต้น นับว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญและมีอิทธิพลเป็นอย่างมาก สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับอาหารตามแบบสมัยโบราณ โดยเฉพาะครอบครัวที่ลักษณะเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันหลายคน ความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่างบุคคลในครอบครัว จะถูกถ่ายทอดประสบการณ์ตามความเชื่อจากรุ่นสู่รุ่นได้โดยตรง และมีบทบาทต่อสมาชิกในครอบครัวที่ตั้งครรภ์เป็นอย่างมาก ใน การที่จะยอมรับและปฏิบัติตามความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอดมา เพราะมีความเชื่อมั่น และไว้ใจในผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ ดังเช่นตัวอย่างการสัมภาษณ์จาก คุณอัง และคุณเปิ้ล ดังต่อไปนี้

“สำหรับพี่ก็มีห้ามทานทุเรียน อันนี้ก็คุณยายบอกมา เพราะอาจจะทำให้เราและลูกร้อน และอาจเกิดอาการคัน มีผดขึ้นตามตัว แล้วก็ยังมีพวกเนื้อวัว ที่อย่าทานให้เยอะ มากเกินไป เพราะมันอาจจะทำให้ลูกตัวเหม็นคาว แล้วมันก็เป็นอาหารที่ย่อยยาก จะทำให้เราแน่นท้อง เดี่ยวลูกเราจะอึดอัด อะไรทำนองนี้คะ ก็คิดว่าควรจะทำตามบ้านนะคะ เพราะเขาก็ทำตามกันมานาน แล้วก็ไม่มีผลเสียอะไร คิดว่าก็น่าจะเป็นอย่างที่เราที่มีประสบการณ์มา นะคะ และตัวเราเองก็ยังรู้สึกแข็งแรงเป็นปกติดีนะ”

(คุณอัง อายุ 29 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 7 เดือน
อาชีพตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากต่างประเทศ)

"ก็มีบ้างนะ คือคุณแม่เขาจะบอกเราเป็นส่วนใหญ่ อย่างเช่น ให้เราทานน้ำมะพร้าว บ่อย ๆ ในช่วงตั้งครรภ์ 6 เดือนขึ้นไปจนถึงคลอด แบบมันจะทำให้เราคลอดง่าย แล้วเด็กที่คลอดออกมาจะไม่มีไขเกาะตัว ผิวเด็กจะสะอาด ขาวใส มีอีกอย่างนะ คุณแม่เขาจะห้ามไม่ให้เราทานลูกขอม หรือแม้แต่ลูกขอม ก็ทานไม่ได้คะ อันนี้ห้ามเด็ดขาดเลย แบบทานแล้วมันจะทำให้ข้างในร่างกายเราร้อน แล้วจะมีโอกาสแห้งลูกได้ พี่ก็ไม่ทานเลยคะ....อ้อ มีอีกนะ อันนี้เพื่อนเขาแนะนำให้เราทานน้ำดั้นดอกบัวนะ เขาบอกว่ามันจะทำให้เราคลอดง่าย พี่ก็ไม่รู้ว่าจะจริงหรือเปล่า แต่ตัวพี่ก็ไม่ได้ทานเลยนะ บอกตรงๆ ว่าพี่กลัว กลัวว่าแบบมันอาจจะมีเชื้อโรคนะคะ คือถ้าเป็นเรื่องอาหารตามความเชื่อแบบนี้ ส่วนใหญ่แล้วพี่ก็ปรึกษาแฟนที่ปรึกษาเพื่อน พ่อแม่ ด้วยนะ ถ้าเป็นอาหารที่ พ่อแม่ แนะนำให้ทานเราก็ทาน แต่เราก็ต้องฟังเหตุผลก่อนด้วยนะ ว่าทานแล้วเป็นอย่างไร คือเขาก็เรียนรู้มาก่อนเรานะ แล้วบางอย่างเขาอาจเคยเจอว่ามีประสบการณ์มากกว่าเรา แต่สำหรับเราในสมัยนี้อาจจะไม่ได้เจอ ดังนั้นเขาก็น่าจะรูสึกว่าเราในบางเรื่อง ซึ่งเราก็น่าจะก็จะเชื่อตามนั้น แต่ถ้าเป็นอาหารอย่างอื่นที่มันไม่คุ้น หรือที่คนอื่นแนะนำให้ทาน พี่ก็จะไม่แน่ใจเลย และส่วนมากก็ไม่ทานด้วย นอกจากที่พ่อแม่เราออกมาเท่านั้น ค่ะ..."

(คุณเปิ้ล อายุ 35 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 9 เดือน(ท้อง 2)

อาชีพรับราชการ ตำแหน่งหัวหน้ากองคลังพัสดุ)

จากมุมมองในเรื่องของอิทธิพลจากบุคคลในครอบครัว นับว่ามีบทบาทที่สำคัญต่อการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ เนื่องจากเป็นผู้ที่เคยมีประสบการณ์ และสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับกลุ่มตัวอย่างเกิดการยอมรับและปฏิบัติตาม โดยอาศัยความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดของสมาชิกในครอบครัว และเครือญาติเดียวกัน อีกทั้งโดยส่วนตัวของสตรีมีครรภ์เอง ก็มีความต้องการที่จะให้ตนเองและทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี หลีกเลี่ยงจากการเกิดความเจ็บป่วยต่างๆ และที่สำคัญคือการต้องการความปลอดภัยระหว่างการคลอด หรืออันตรายที่จะเกิดกับทารก จึงเกิดการยอมรับและปฏิบัติตามที่จะบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณตามที่ตนเองได้รับการถ่ายทอดความเชื่อนั้นๆ มา

จากเพื่อนร่วมงาน เป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญอีกประเภทหนึ่ง เนื่องจากในงานวิจัยนี้ สตรีมีครรภ์เป็นผู้ที่ประกอบอาชีพการงานเป็นของตนเองทั้งสิ้น ดังนั้น การดำเนินชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่จะใช้เวลาไปกับบุคคลร่วมงานค่อนข้างมาก ความสัมพันธ์ดังกล่าว จึงเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในอันที่ได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์เรื่องอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณได้มากพอสมควร ดังเช่นตัวอย่างการสัมภาษณ์จากคุณเก๋ ดังนี้

"ก็มีนะคะ อย่างน้ำมะพร้าว เขาบอกว่าทำให้เด็กผิวดำ พี่ก็ลองทานดูบ้าง แต่ไม่ได้มากอะไรนัก ซื้อมาก็ซื้อ หรือไม่อยากทานก็ไม่ซื้อ คือไม่ได้สนใจหรือให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะคิดว่ามันก็เป็นน้ำ จากผลไม้อย่างหนึ่ง แล้วที่บ้านก็ไม่ได้บอกอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้เลย"

(คุณเก๋ อายุ 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาโท อายุครรภ์ 9 เดือน
อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่กองคลัง)

บุคคลร่วมงาน นับว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีบทบาทต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ในงานวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากบุคคลร่วมงานบางคน เป็นผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์หรือมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ ไม่ว่าจะจากการเคยบริโภคอาหารนั้นด้วยตนเอง จากการเคยพบเห็นหรือการได้รับคำบอกเล่าจากผู้อื่นมาอีกทอดหนึ่ง แล้วมาถ่ายทอดประสบการณ์ความเชื่อเหล่านั้นแก่เพื่อนร่วมงานด้วยกัน

ประสบการณ์ตามความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอดจากบุคคลร่วมงานนี้ มิได้เป็นความเชื่อใหม่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงไปจากความเชื่อเดิมแบบสมัยโบราณแต่อย่างใด ยังคงเป็นลักษณะการบริโภคที่หวังผลในสรรพคุณของอาหารตามความเชื่อแบบโบราณทุกประการ ซึ่งจะมีความรู้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ได้รับการถ่ายทอด ประกอบกับเหตุผลหรือความเป็นไปได้ โดยส่วนตัวที่จะสร้างความเชื่อมั่นต่อสรรพคุณจากอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณเหล่านั้น เป็นสำคัญ

4.3.2.2 เหตุผลของการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

ตามที่ได้ศึกษาในบทที่ 2 มาแล้วว่า อาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณนั้น ให้สรรพคุณแก่ร่างกายได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ อาหารประเภทบำรุง หมายถึง อาหารที่เมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้วจะเกิดผลดีต่อสุขภาพของร่างกายและทารกในครรภ์ โดยเฉพาะความปลอดภัยและความสมบูรณ์ของทารกในขณะคลอด และอีกประเภทหนึ่ง คือ อาหารที่ควรงดบริโภค หรือที่มักเรียกว่า "อาหารแสลง" หมายถึง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงบริโภค เพราะมีความเชื่อว่าจะรับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วจะสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและทารกในครรภ์ โดยเฉพาะอันตรายระหว่างคลอด อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์ ทำให้เห็นถึงที่มาของเหตุผลในการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ ได้ออกเป็น 2 ประเด็นที่สำคัญ คือ

ประเด็นที่หนึ่ง มีความเชื่อมั่นต่อผู้ถ่ายทอดประสบการณ์

เหตุผลที่สตรีมีครรภ์เลือกตัดสินใจในประเด็นนี้ พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์จากบุคคลในครอบครัวเดียวกัน เช่น พ่อ แม่ ตายาย ซึ่งมีบทบาทต่อการตัดสินใจของสตรีมีครรภ์เป็นอย่างมาก เพราะถึงแม้จะไม่สามารถทราบผลของการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณได้ว่าจะเกิดผลดีหรือเกิดโทษต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร แต่ก็มี ความเชื่อมั่นว่า สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดแนะนำมานั้น สามารถส่งผลหรือมีสรรพคุณตามที่บุคคลในครอบครัวแนะนำให้บริโภคได้จริง เพราะเป็นผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์มาก่อน และไม่ได้ส่งผลเสีย หรือผลกระทบข้างเคียงต่อสุขภาพร่างกายแต่ประการใด ที่สำคัญคือ ตนเองนั้นก็เติบโตมาจากการเลี้ยงดูตามประสบการณ์เหล่านั้นมา จึงมักจะไม่ปฏิเสธการบริโภคตามความเชื่อเหล่านั้น

ประเด็นที่สอง รับรู้ในผลของสรรพคุณที่มีต่อสุขภาพด้วยตนเอง

เหตุผลของการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารตามความเชื่อในประเด็นนี้ พบว่าเกิดจากการที่สตรีมีครรภ์ ได้สัมผัส หรือรับรู้ในผลของการบริโภคอาหารตามเชื่อแบบโบราณด้วยตนเอง หรือจากบุคคลใกล้ชิด จึงเกิดความเชื่อมั่นว่าอาหารชนิดนั้น มีสรรพคุณตรงตามความเชื่อที่เคยได้ยินมาจริง ดังเช่นตัวอย่างข้อมูลการสัมภาษณ์จากคุณหมวย และคุณจำ ดังนี้

“ก็มีน้ำมะพร้าวที่คุณแม่บอกให้ทาน ตอนท้อง 6 เดือนขึ้นไป เพื่อนร่วมงานที่เขาเคยมีลูกมาก่อนก็บอกมาด้วยเหมือนกัน แบบว่ามันจะช่วยล้างไส้เด็กให้ ผิดเด็กสะอาด ก็ทานตาม ซึ่งเราก็กินมากับตานะ คือ ลูกเพื่อนที่เขากินน้ำมะพร้าว ลูกเขาออกมาตัวขาว ผิดดี ไม่มีไข ตามตัวเลข กับอีกคนนึง ที่ไม่ได้กินนะ มีไขเกาะด้วย มันต่างกันเลย ตอนแรกก็ไม่เชื่อนะว่ามันจะเกี่ยว แต่พอได้เห็นมาด้วยตัวเอง มันก็เออ....ก็ต้องเชื่อ”

(คุณหมวย อายุ 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี
อายุครรภ์ 8 เดือน อาชีพแม่ครัวโรงแรม)

“น้ำมะพร้าว นี่ทำให้เด็กคลอดออกมาตัวสะอาด ไม่มีไขเกาะตัว ผิดพรรณดี แล้วก็จับขาไทเป้า มันเป็นสมุนไพรของจีน นำมาต้มใส่น้ำเคี่ยวให้เหลือ 1 แก้วแล้วทาน ต้มทานได้ 2 ครั้ง ช่วย ให้เด็กสมองดี แข็งแรง แล้วก็ให้เห็ดหลินจือ ผสมกับโสมเกาหลี อันนี้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กระชุ่มกระชวย แต่ต้องทานตอนเช้า ๆ นะคะ อย่าทานก่อนนอน เพราะมันจะนอนไม่หลับ ต้องทานตอนเช้า ๆ ก่อนเราไปทำงาน...ก็ดูจากเขาที่รับประทานแล้ว เขาดูแข็งแรงจริง ๆ เพราะถ้ามันไม่เป็นอย่างที่ว่า พี่ก็คงไม่ทาน อย่างน้ำมะพร้าวนี้ก็จริงนะคะ หน้าเด็กนี้ใส ไม่มีไขเลย ตอนนี้เด็กคนนั้นผิวก็นิ่มาด้วย..ก็ต้องเชื่ออะคะ เพราะว่า คนที่เขาทานมามันได้ผลจริง ๆ เราก็กินมากับตา ไม่เชื่อก็ต้องเชื่ออะคะ”

(คุณจำ อายุ 34 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ 2 เดือน(ทองที่ 2
อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน ตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายการตลาด)

ความเชื่อเรื่องอาหารตามแบบสมัยโบราณ ถึงแม้จะเป็นประสบการณ์ที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น และในเรื่องของสรรพคุณของอาหารความเชื่อเหล่านี้ แม้จะไม่ได้เป็นที่พบเห็นมากนัก โดยเฉพาะในปัจจุบัน แต่การได้รับความเชื่อมั่นจากผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ และการได้รับรู้ในผลที่เกิดขึ้นจากความเชื่อ ก็เป็นสาเหตุสำคัญต่อการสร้างอัตลักษณ์ทางความเชื่อเรื่องอาหารแบบสมัยโบราณให้กับสตรีมีครรภ์ในยุคปัจจุบันได้ ซึ่งสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ต่อไปอีกได้ และทำให้ความเชื่อดังกล่าวสามารถดำรงอยู่ได้ในวิถีชีวิตของสังคมไทยในรุ่นต่อไป

4.4 แนวความคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

การศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ในครั้งนี้ ได้แบ่งอาหารออกเป็น 2 ประเภทดังที่ได้ศึกษามาแล้วในข้างต้น คือ อาหารตามความรู้ทางหลักวิทยาศาสตร์ กับ อาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ ซึ่งอาหารในแต่ละประเภท ต่างก็มีเหตุผลในเรื่องของคุณสมบัติที่สามารถส่งผลที่มีต่อสุขภาพร่างกายที่แตกต่างกันไป การเลือกรับของสตรีมีครรภ์ว่าจะบริโภคอาหารแบบไหน ชนิดใด จึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมบริโภคของสตรีมีครรภ์แต่ละคน

จากการสัมภาษณ์ สตรีมีครรภ์ในกรุงเทพมหานคร พบว่า สตรีมีครรภ์ยอมรับการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ทั้งหมด เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในวิทยาการสมัยใหม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ของสารอาหาร แต่ในอีกแง่มุมหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องของกรบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณนั้น ก็ได้รับการยอมรับจากสตรีมีครรภ์เช่นกัน เพราะในสรรพคุณบางอย่างของอาหาร สามารถตอบสนองต่อความกังวลในเรื่องปัญหาของสุขภาพได้ โดยเกิดจากความเชื่อมั่นต่อผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้มาแล้ว ซึ่งสตรีมีครรภ์บางรายก็เป็นผู้รับรู้ด้วยตนเองจากตัวอย่างของผู้ที่บริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณว่ามีสรรพคุณตรงตามคำบอกเล่าที่ถ่ายทอดต่อกันมา ซึ่งจากการวิจัยพบว่า มีสตรีมีครรภ์ถึงจำนวน 17 รายที่บริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ เพียงแต่มีความแตกต่างกันไปตามความมากน้อยของประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดมา และมีเพียงจำนวน 3 รายเท่านั้นที่ปฏิเสธการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่มีความสอดคล้องระหว่างตัวอาหารกับสรรพคุณที่สามารถส่งผลต่อร่างกายได้ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าสตรีมีครรภ์ 3 รายดังกล่าวนี้ ยังบริโภคอาหารที่จัดว่าเป็นอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ เพียงแต่ไม่ได้มีความมุ่งหวังใน

สรรพคุณตามความเชื่อเหล่านั้น โดยบริโภคไปเพราะเห็นว่าเป็นอาหารธรรมดาที่ไม่ต่างจากอาหารทั่วๆ ไปที่เคยบริโภคตามปกติในชีวิตประจำวัน อย่างเช่น เนื้อวัว ไข่ น้ำมะพร้าว ทูเรียน เป็นต้น

การบริโภคอาหารทั้งตามหลักความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบโบราณ ควบคู่กันไปนี้ ต่างก็มีความมุ่งหวังถึงสรรพคุณที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางสุขภาพร่างกายทั้งของตนเองและต่อทารกในครรภ์ทั้งสิ้น แต่การจะเลือกรับประทานอาหารแบบใดอย่างไหนั้น มีมูลเหตุที่มาซึ่งแตกต่างกัน

4.4.1 มูลเหตุของการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

จากผลการศึกษาที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น เกี่ยวกับการเลือกรับในการบริโภคอาหารทั้ง 2 ประเภท คือ

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ หรือตามหลักโภชนาการ คือการบริโภคอาหารที่ได้สารอาหารครบตามหลักอาหาร 5 หมู่ การบริโภคอาหารดังกล่าวนี้ เน้นถึงเรื่องคุณค่าทางสารอาหารที่จะส่งผลต่อร่างกายของสตรีมีครรภ์และทารกในครรภ์อย่างไร และตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ ควรจะบริโภคในปริมาณสัดส่วนเท่าใด ที่ร่างกายควรจะได้รับอย่างพอเพียงและส่งผลต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ด้วย

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ เป็นการบริโภคอาหารที่ไม่มีเรื่องของสารอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เข้ามาเกี่ยวข้อง แต่เป็นเพียงความเชื่อในเรื่องของสรรพคุณที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิดว่าสามารถส่งผลต่อสุขภาพร่างกายได้แตกต่างกันไป อย่างเช่น การคลอดบุตรง่าย การบำรุงน้ำนม การให้เด็กตัวสะอาด ผิวพรรณดี เป็นต้น ดังที่ได้ศึกษามาแล้วข้างต้น

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ของสตรีมีครรภ์ต่อไปนี้ เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงมูลเหตุของการเลือกบริโภคอาหารตามความรู้ และความเชื่อ ที่เกิดจากสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ดังตัวอย่างที่ได้จากการสัมภาษณ์คุณน้อยหน้า ดังนี้

“อาหารตามหลักวิทยาศาสตร์อย่างที่ว่า คือ มันพิสูจน์ได้นะว่าจะไปช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายเราอย่างไร และมีผลต่อการเจริญโตของทารกในระยะต่างๆ ของเรา เราก็ต้องรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กในระยะต่างๆ ของการตั้งครรภ์นั้นด้วย ยิ่งถ้าเราได้มีความรู้ ศึกษาจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ก็ยิ่งทำให้เราปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องมากขึ้น อย่างตอนที่เราแพ้ท้อง ปกติเราก็คิดว่ามันก็เป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนท้องทั่วไป จึงต้องรับสภาพกับอาการดังกล่าว เพียงแต่ทำอะไรให้มันคลาย

อาการแพ้ท้องได้บ้างเท่านั้น แต่พอเรามาศึกษาความรู้เพิ่มเติม หรือถามจากคุณหมอ เราเลยรู้ว่า เป็นเพราะเป็นช่วงที่เด็กกำลังจะสร้างอวัยวะต่างๆ ให้เป็นรูปร่าง เลยดึงสารอาหารไปจากเราไปมาก เราเลยขาดสารอาหารแล้วทำให้เราอ่อนเพลีย เลยมีอาการคลื่นไส้ เวียนหัว และอาเจียนตามมา... เรื่องของการที่เราจะทานอาหารตามความเชื่อที่คนสมัยโบราณของทาน ๆ กันมานั้น คือ มันไม่ได้บอกว่าเพราะอะไรจึงสามารถมีผลต่อร่างกายได้ เพียงแค่บอกว่าทานแล้วคืออย่างนั้นคืออย่างนี้ไปเลย อย่างอะไรนะ... เออ น้ำมะพร้าวว่ะ ก็รู้แต่เพียงว่าทานแล้ว ทำให้เด็กผิวดี มันไปล้างไตตามตัวเด็กด้วย ทำให้เวลาคลอดเด็กเลยตัวสะอาด แบบนั้นนะ คือถ้าถามว่าเพราะอะไรน้ำมะพร้าวล้างไตเด็กได้ มันก็ไม่มีคำตอบ แล้วน้ำผลไม้อื่นล้างไม่ได้หรือ คือปัญหามันอยู่ที่ว่าถ้าอย่างวิทยาศาสตร์ มันมีคำอธิบายได้ว่าเป็นเรื่องของสารอาหาร แต่ถ้าจะถามว่าจะทานอะไรให้ลูกผิวดี ไม่มีใครเกาะตามตัวเด็ก แล้วคลอดง่าย วิทยาศาสตร์ก็ตอบได้แต่ ทานผักผลไม้ เยอะๆ ออกกำลังกายเบาๆ อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ คือมันกว้างใจ มันไม่เจาะจงแบบสมัยโบราณเขาที่ระบุไปเลยว่า น้ำมะพร้าว พี่ว่านี่แหละ คือสาเหตุที่คนเรายังต้องทานอาหารที่เชื่อแบบโบราณอยู่ อย่างพี่นี่ ถ้าไม่ติดในเรื่องของเบาหวาน ก็คงจะลองทานดูเหมือนกัน ส่วนอาหารแบบอื่นนั้น ต้องดูว่ามันเป็นกับข้าวที่เราทานกันทั่วไปนี่นะคะ ที่ประหลาดๆ ไม่เอานะ”

(คุณน้อยหน้า อายุ 34 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี
อายุครรภ์ 7 เดือน อาชีพ ธุรกิจร้านเกมคอมพิวเตอร์)

จากการศึกษาในกลุ่มสตรีมีครรภ์ในงานวิจัยครั้งนี้ ทำให้สามารถคาดคะเนถึงแนวโน้มในสาเหตุของการเลือกรับในการบริโภคอาหารทั้งตามหลักวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบโบราณนั้น เกิดจากมูลเหตุจาก 3 ปัจจัยหลักด้วยกันคือ

1. ความต้องการหรือความคาดหวังเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพระหว่างการตั้งครรภ์ เช่น ความต้องการให้ทารกคลอดง่าย ต้องการให้ทารกมีสมองดี ฉลาด ต้องการให้ทารกคลอดมาแล้วมีผิวพรรณดี เป็นต้น
2. ความน่าเชื่อถือที่จะสร้างความมั่นใจให้เกิดการยอมรับ
3. สรรพคุณของอาหารที่ตรงประเด็นที่สามารถสนองตอบตามความต้องการของสตรีมีครรภ์ได้

ด้วย 3 ปัจจัยหลักนี้ เป็นมูลเหตุสำคัญที่ทำให้สตรีมีครรภ์มีบริบทในการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ซึ่งแล้วแต่ความต้องการของสตรีมีครรภ์นั้นๆ ว่ามีความต้องการอย่างไร และอาหารแบบไหนที่สามารถสนองต่อความต้องการได้ ซึ่งประเด็นนี้เอง สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จึงเลือกที่จะ

บริโภคอาหารทั้ง 2 ประเภท คือ ทั้งตามหลักโภชนาการที่เป็นวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบโบราณควบคู่ไปด้วยกัน

4.4.2 จุดเด่นของการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

เป็นที่น่าสังเกตว่า อาหารไม่ว่าจะเป็นแบบตามหลักวิทยาศาสตร์ หรือตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ ในมุมมองของสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ก็ยังเห็นว่าเป็นอาหารที่รับประทานกันอยู่แล้วโดยปกติ เพียงแต่สรรพคุณที่ร่างกายจะได้รับนั้นมีความแตกต่างกันออกไป และจากการสัมภาษณ์สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ ก็มักจะเลือกรับประทานอาหารทั้ง 2 ประเภท ตามที่ตนเองคิดว่าจะให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้จริง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่มีบทบาทต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารนั้นๆ

แนวคิดเรื่องการบริโภคแบบผสมผสาน ตามความเห็นของสตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า เป็นเรื่องที่น่าสนใจและจะเกิดผลดีต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ทั่วไปเป็นอย่างมาก เพราะการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ บางครั้งก็ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ทั้งหมด ซึ่งบ่อยครั้งสตรีมีครรภ์จึงตัดสินใจบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณโดยไม่คำนึงถึงเรื่องคุณค่าสารอาหาร ด้วยเพียงเพราะความคาดหวังและความเชื่อมั่นต่อสรรพคุณของอาหารตามที่ได้รับถ่ายทอดประสบการณ์มา

ดังนั้น การที่สตรีมีครรภ์ตัดสินใจเลือกบริโภคแบบผสมผสาน จึงเป็นทางออกที่ดี และเกิดความสะดวก สามารถคลายความกังวลเรื่องสุขภาพของสตรีมีครรภ์ได้ ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์จากคุณเก๋ และคุณแอมว ดังนี้

"พี่ว่าก็น่าจะดีมากนะคะ เพราะการเลือกบริโภคอาหารส่วนใหญ่ก็จะคำนึงถึงเรื่องโภชนาการตามหลักอาหาร 5 หมู่อยู่แล้ว ถ้าสามารถเอาอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณมาจัดให้เข้ากับเรื่องคุณค่าทางโภชนาการตามหลัก 5 หมู่ได้ ก็จะเป็นผลดีอย่างยิ่งเสริมกันได้ การรับประทานอาหารก็จะดีมีสะดวกมากขึ้น และเลือกทานได้หลากหลาย เพราะอาหารแบบโบราณก็เป็นสิ่งที่คนไทยเราปฏิบัติสืบต่อกันมานานแล้ว และคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี"

(คุณเก๋ อายุ 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาโท อายุครรภ์ 8 เดือน
อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่กองคลัง)

"ก็น่าจะเป็นเรื่องดีเลยนะคะ อย่างที่เคยอ่านๆ ในหนังสือ ก็มีพวกแกงเลียงหัวปลี ที่เขาทานเพื่อบำรุงน้ำนมกัน แล้วก็มิววิจัยออกมาว่าได้ผลจริง แต่อย่างอื่นนี่ที่ไม่รู้เหมือนว่าเขามีวิจัย

อะไรมาบ้างใหม่ แต่ก็นำเอาอาหารแบบโบราณมาทำวิจัยเรื่องสารอาหารได้เยอะๆ พี่ก็ว่าจะเป็นประโยชน์มาก เพราะเราจะได้อาหารได้อย่างสบายใจขึ้น ทั้งผู้ที่แนะนำและคนที่รับ เพราะอาหารไทยนั้นมันก็เป็นอาหารที่เราทานกันอยู่เป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว ถ้าเรามีความรู้เพิ่มเติมเรื่องคุณค่าทางโภชนาการจากอาหารแบบโบราณ ที่ว่าประหยัดไปเยอะเลย ไม่ต้องไปหาซื้อของนอก ของแพงๆ หรือยาโน้น ยานี้ มาทานให้สะเปะสะปะด้วยค่ะ ที่สำคัญเลยนะ พี่ว่ามันจะจบปัญหาของเรื่องสมัยใหม่ สมัยเก่าเสียที่ "

(คุณแอม อายุ 32 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 5 เดือน
อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน ฝ่ายบัญชี)

แนวคิดในเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ในรูปแบบผสมผสานระหว่างอาหารตามความรู้แบบวิทยาศาสตร์ และอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ คือการนำเอาข้อดี หรือจุดเด่นของสรรพคุณหรือคุณค่าทางสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิด มาพิสูจน์ถึงคุณค่าให้เกิดเป็นรูปธรรมมากขึ้น และเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่าสามารถส่งผลต่อร่างกายได้อย่างไรบ้าง เพราะสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ยังให้ความเชื่อมั่นต่อสรรพคุณต่ออาหาร ทั้งที่เป็นความรู้ตามหลักวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบโบราณควบคู่กันไป การขจัดความสงสัยตลอดจนการได้รับคำตอบที่เป็นข้อพิสูจน์ได้ของคุณค่าในอาหารอย่างถูกต้อง จะสร้างความสะดวก เกิดความสบายใจในการบริโภคอาหารเพื่อผลดีต่อสุขภาพต่อสตรีมีครรภ์และพัฒนาที่ดีของทารกในครรภ์ ตลอดจนถึงความปลอดภัยในระหว่างการคลอด ซึ่งทำให้สามารถคาดคะเนได้ว่า จะเป็นแนวโน้มของพฤติกรรมบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ในอนาคตต่อไปด้วยเช่นกัน

4.4.3 วิธีการผสมผสานการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์

จากผลการศึกษาในเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ดังที่ทราบมาแล้วในข้างต้นว่าเกิดจากความมุ่งหวังเกี่ยวกับการมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะสุขภาพของทารกในครรภ์ ตลอดจนการหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นได้ขณะตั้งครรภ์ ที่สำคัญคือ ความปลอดภัยในระหว่างการคลอด อาหารจึงเป็นปัจจัยประการแรกที่สตรีมีครรภ์ให้ความสำคัญ เพราะเป็นสิ่งเสริมสร้างสุขภาพต่อร่างกายได้โดยตรง การที่สตรีมีครรภ์จะมีสุขภาพดีอย่างไรนั้น จึงขึ้นอยู่กับวิธีการบริโภคที่เหมาะสม และเลือกคุณค่า หรือสรรพคุณของอาหารได้ตรงตามความต้องการในอันที่จะส่งผลต่อสุขภาพ

ดังนั้น การบริโภคอาหารไม่ว่าจะตามความรู้ หรือตามความเชื่อ ต่างก็มีเหตุผลที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ อาหารที่จะบริโภคนั้นต้องมีคุณค่า มีสรรพคุณที่จะส่งผลต่อสุขภาพของสตรีมีครรภ์และทารก สามารถขจัดปัญหาเรื่องสุขภาพ ความวิตกกังวลเรื่องความเจ็บป่วยที่อาจจะเกิด

กับตนได้ในขณะตั้งครรภ์จนถึงระหว่างคลอด สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จึงมีวิธีการเลือกรับการบริโภคอาหารที่ผสมผสานควบคู่กันไปทั้ง 2 แบบ ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์คุณวรรณณา และคุณนิค ดังนี้

"สำหรับตัวที่ คือ ก็คิดว่ามันก็มีประโยชน์ทั้ง 2 แบบนะคะ อย่างอาหารหลัก 5 หมู่นี้ เราๆ ก็คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า มีคุณค่าต่อร่างกายของเราจริงๆ แล้วเราก็รับประทานอาหารกันตามวิธีการแบบนี้มาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว จากที่ได้เรียนมา อันนี้เราก็ต้องปฏิบัติตามอยู่แล้ว ส่วนอาหารตามความเชื่อ ที่จริงถ้ามันไม่ได้เป็นอาหารที่แปลกอะไรนัก พี่ก็ว่ามันก็มีประโยชน์อยู่ในตัวของมันอยู่แล้ว เพียงแต่โบราณเขาอธิบายไม่ได้ว่ามันมีสารอะไรในอาหารนั้นที่จะทำให้ร่างกายของเราเป็นอย่างไร แต่มันก็มีความมั่นใจอยู่อย่างหนึ่งคือ กว่าที่เขาจะมั่นใจได้ว่า อาหารแต่ละชนิดนั้นมีสรรพคุณอย่างไร ก็คงลองผิดลองถูกกันมานานพอสมควร จึงมั่นใจได้ว่ามันมีประโยชน์อย่างนั้นจริง และรุ่นปู่ รุ่นย่า เราก็ปฏิบัติสืบทอดมาจนถึงตัวเราเนี่ย มันก็คงไม่มีผลเสียอะไรต่อร่างกาย นอกเสียจากบริโภคหลักหรือไม่ถูกต้องมากกว่า เช่น อาจจะไปน้อยไป ซึ่งมันก็เป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้วที่จะเกิดขึ้นได้ วิธีการสำหรับส่วนของพี่ พี่จะเอาเรื่องของรับประทานอาหารตามหลัก 5 หมู่เป็นหลัก ส่วนเรื่องที่เราต้องการอะไรเพิ่มเติมที่วิทยาศาสตร์เขาเจาะจงไม่ได้ พี่ก็จะรับประทานอาหารแบบโบราณเข้าไปเสริมด้วย อย่างการที่พี่อยากให้ลูกคลอดออกมาแล้วไม่มีไขเกาะตัว และผิวดำๆ พี่ก็จะทานน้ำมะพร้าวตามที่คุณแม่เขาบอกมา เพราะตามหลักวิทยาศาสตร์นั้น เขาไม่มีบอกเรื่องนี้โดยตรงเลยก็แบบนี้ล่ะคะ"

(คุณวรรณณา อายุ 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี
อายุครรภ์ 6 เดือน อาชีพ ตัวแทนประกันชีวิต)

"ที่ว่าอยู่ที่เราอยากได้อะไร ต้องการอะไรมากกว่านะคะ ถ้าเราอยากได้ความสมบูรณ์แข็งแรงโดยรวม เราก็ต้องทานเน้นเรื่องสารอาหารที่ครบถ้วน อย่างยังไงดีละ อย่างถ้าเราต้องการบำรุงกระดูกของเราให้อยู่ในสภาพดี เพราะช่วงตั้งครรภ์นี้ ลูกเราเขาก็เอาแคลเซียมในตัวเราไปใช้ด้วย ถ้าเรารับแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายไม่พอ เราก็อาจจะมีอาการปวดตามข้อ หรือปวดฟันได้ ที่เคยเห็นนะ เพื่อนที่นะฟันโยกหลายซี่เลย ตอนที่ตั้งท้อง เขาก็ว่าอย่างนี้ที่ลูกในท้องดูดสารแคลเซียมในตัวแม่ไปใช้ ทีนี้อย่างที่ว่า ถ้าเรากลัวเราก็ทานอาหารที่มันให้แคลเซียมเยอะ ๆ อย่างพวกปลาตัวเล็กตัวน้อยเข้าไปมาก ๆ ให้พอ แต่ถ้ามันมากเกินไปล่ะ กระดูกมันจะแข็งขึ้นไปเรื่อย ๆ หรือปวดไขเมะ ซึ่งมันก็คงจะไม่ได้เป็นอย่างนั้น เพราะร่างกายคนเราก็ต้องการในส่วนที่พอดี เพราะอย่างแคลเซียมมันมากเกินไป มันก็จะไปเกาะเป็นก้อนตามส่วนต่างๆ ในตัวเราได้ มันก็ไม่ดีอีก

นี่เคยอ่านผ่าน ๆ มาจากหนังสือนะ..... ทีนี้ถ้าเป็นอาหารแบบโบราณล่ะ อย่างที่ติดหูกันเลยนะ ก็คงน้ำมะพร้าวนั่นล่ะ เขาบอกกันว่าทานแล้วทำให้คลอดบุตรง่าย ช่วยล้างตัวเด็กให้สะอาด ผิดพรรณจะดีด้วย เราก็เอาบ้างสิ เลยลองทานบ้าง คุณแม่เขาก็เคยบอกมาด้วย แต่เขาไม่ได้บังคับอะไรเรานะ จะทานหรือไม่ก็อยู่ที่เรา แต่ที่ทานดูก็เพราะว่าอย่างน้อยมันก็เป็นน้ำจากผลไม้ไม่น่าจะมีอันตรายอะไร และเราก็อยากให้ลูกเราเป็นอย่างที่เขาบอกกันมา แล้วถ้ามันช่วยให้คลอดง่ายได้จริง มันก็ทำให้เรารู้สึกไม่กลัวด้วยนะ ของแบบนี้มันก็มีกลัวกันบ้างนะ คือพูดง่าย ๆ ว่า ทานมันทั้งสองแบบเลยล่ะ อันไหนเขาว่าดียังไง ถ้าเราดูแล้วไม่น่าจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ก็ทานได้ ค่ะ”

(คุณนิต อายุ 35 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อายุครรภ์ 6 เดือน
อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน ตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายธุรการ)

จากมุมมองของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับการผสมผสานในการบริโภคอาหาร ประเด็นหลักที่สำคัญนั้น เกิดจากแรงผลักดันภายในจิตใจของสตรีมีครรภ์ในการคาดหวังเรื่องสุขภาพ ตลอดจนความปลอดภัยต่อชีวิตร่างกายทั้งของตนเองและทารกในครรภ์ การได้รับข้อมูลที่สามารถสร้างความเชื่อมั่นในอาหารที่มีสรรพคุณต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สตรีมีครรภ์จะเกิดความคาดหวังและยอมรับที่จะบริโภคเพื่อให้ได้ผลตามที่ได้รับคำแนะนำมา ไม่ว่าจะเป็อาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ หรืออาหารตามความเชื่อแบบโบราณ สตรีมีครรภ์จะตัดสินใจบริโภคตามความเชื่อมั่น ตามความคาดหวังในสรรพคุณของอาหารที่สามารถช่วยให้สุขภาพของตนเองและบุตรแข็งแรงปราศจากโรคร้ายต่างๆ ตลอดจนความปลอดภัยระหว่างคลอดบุตร ซึ่งหากอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งไม่สามารถสนองความคาดหวังได้ ก็จะหันไปบริโภคอาหารอีกประเภทหนึ่งเพื่อต้องการให้เกิดผลต่อร่างกายตามที่ตนเองคาดหวังไว้ จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการผสมผสานการบริโภคอาหารระหว่างอาหารตามความรู้ในหลักวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบสมัยโบราณควบคู่กันไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 บทสรุป

งานวิจัยเรื่องความรู้และความเชื่อเรื่องการบริหารโภชนาการของสตรีไทยที่ตั้งครรภ์ ที่มีการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อทราบถึงวิธีการเลือกบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ ที่มาจากความรู้ตามหลักวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ โดยมีปัจจัยตัวแปรที่สนับสนุนให้สตรีมีครรภ์ยึดปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามความรู้ ความเชื่อ นั้นๆ ซึ่งได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สภาพท้องถิ่นที่อยู่อาศัย และสภาพของครอบครัว

รูปแบบของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ประกอบกับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เพื่อทราบข้อมูลเชิงปฏิบัติอย่างละเอียด และถูกต้องของกลุ่มเป้าหมาย ตลอดจนความคิด ความรู้ ความเชื่อของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ได้คำตอบในประเด็นของการวิจัย

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยกำหนดคุณสมบัติให้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีมีครรภ์สัญชาติไทยที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 25-35 ปี ที่สำเร็จการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีรายได้จากการประกอบอาชีพของตนเองไม่ต่ำกว่า 15,000.-บาท และต้องอาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย ทั้งนี้ เพราะในคุณสมบัติดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกบริโภคอาหารได้ตามความต้องการของตนเอง เนื่องจากเป็นผู้มีรายได้เพียงพอ และอยู่ในสภาพท้องถิ่นที่มีแหล่งอาหารหลากหลาย ตลอดจนการที่เป็นผู้มีการศึกษา และอาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบสมัยโบราณจากบุคคลในครอบครัวที่เคยมีประสบการณ์มาก่อนควบคู่กัน

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำเนื้อหาข้อมูลจากเอกสารต่างๆ ที่เป็นแนวคิดทฤษฎี กับข้อมูลภาคสนามที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมาทบทวนไตร่ตรอง และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เปรียบเทียบระหว่างกัน โดยผู้วิจัยจะใช้แนวคิดทฤษฎีอันเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Beliefs Model)

และแนวคิดเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภค (Food Behavior) เป็นหลักในการวิเคราะห์เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างเป็นหลักสำคัญ เพื่อให้สามารถตอบคำถามตามที่กำหนดในวัตถุประสงค์การวิจัย โดยเพื่อตอบคำถามตามที่กำหนดในวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้หลักการวิเคราะห์แบบเชิงพรรณนา (Descriptive) สรุปได้ดังนี้

แนวคิดที่นำมาใช้วิจัยถึงกระบวนการเลือกรับในการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ผู้วิจัยจะนำหลักแนวคิดที่สำคัญ 2 ประการมาใช้ประกอบการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดเรื่องแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Beliefs Model) แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ จึงมีความสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ เนื่องจากสตรีมีครรภ์อยู่ในภาวะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยต่างๆ ได้ง่ายกว่าภาวะปกติ ดังนั้น แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพจึงมีบทบาทต่อการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันของสตรีมีครรภ์ เช่น การรับรู้ถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์ การรับรู้ถึงอาหารที่มีประโยชน์ต่อสตรีมีครรภ์ การรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรืออันตรายต่อสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ เป็นต้น ตลอดจนปัจจัยตัวแปรร่วมอื่นๆ ที่มีผลต่อการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น ปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ สภาพท้องถิ่น และสภาพครอบครัว ปัจจัยเหล่านี้ ล้วนเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สตรีมีครรภ์เกิดแรงจูงใจที่จะให้ความสนใจต่อการดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเอง และระวังป้องกันตนเองไม่ให้เกิดโรคหรืออันตรายต่อสุขภาพ

2. แนวคิดเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภค (Food Behavior) เป็นการแสดงถึงการยอมรับ การพึงพอใจ ที่จะเลือก หรืองดเว้นบริโภคอาหารชนิดใด ซึ่งเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น ความรู้ ความเชื่อ ความเคยชิน และมีการกระทำในลักษณะนั้นอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นพฤติกรรมของบุคคลนั้น อีกทั้งพฤติกรรมกรรมการบริโภคถือเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้นการแสดงออกในพฤติกรรมกรรมการบริโภคของบุคคล จึงต้องคำนึงถึงเรื่องของสุขภาพ และภาวะทางโภชนาการเป็นสำคัญ

จากแนวคิดทั้ง 2 ประการนี้ มีความเกี่ยวข้องต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังแผนภูมิ ต่อไปนี้



แผนภูมิสรุป แนวคิดเรื่องการเลือกบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์

จากแผนภูมิดังกล่าว สรุปให้เห็นว่า แนวคิดเรื่องแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพเป็นมูลเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ โดยอธิบายเป็นลำดับได้ดังนี้

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค คือ สตรีมีครรภ์จะเกิดการเปลี่ยนของร่างกายในระหว่างตั้งครรภ์ เช่น การขยายของขนาดร่างกาย อาการแพ้ท้อง ความผิดปกติในระบบการทำงานของร่างกาย เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จะมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของสตรีมีครรภ์และทารก

2. การรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรค คือ การรับรู้ในผลกระทบที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระหว่างตั้งครรภ์ เช่น การขาดสารอาหารเนื่องจากอาการแพ้ท้อง อาการปวดตามข้อ กระตุก ผม่ว่ง เนื่องจากทารกดึงสารอาหารจากมารดาไปเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต เป็นต้น สตรีมีครรภ์จึงจำเป็นต้องหาวิธีเพื่อหลีกเลี่ยงจากปัญหาเรื่องสุขภาพ

3. การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและการรักษาโรค คือ การที่สตรีมีครรภ์จะต้องใส่ใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ วิธีการปฏิบัติตนในระหว่างตั้งครรภ์ ตลอดจนการบริโภคอาหาร ซึ่งมีทั้งความรู้ตามหลักวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ ทั้งนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงจากการเกิดปัญหาเรื่องสุขภาพ หรืออันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการตั้งครรภ์

4. การรับรู้ในอุปสรรค คือ ความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตตามปกติของสตรีมีครรภ์ เช่น การเดินทาง การทำงาน การกินอยู่ ตลอดจนการปรับตัว หรือปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับทุกช่วงของการตั้งครรภ์ ดังนั้น ถึงแม้สตรีมีครรภ์จะมีความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การดูแลรักษาสุขภาพ และการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ แต่ในทางกลับกันก็ย่อมที่จะต้องรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีควบคู่กันไปด้วย

5. แรงจูงใจด้านสุขภาพ คือ ความคาดหวังของสตรีมีครรภ์ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดีทั้งของตนเองและทารกในครรภ์ การได้รับข้อมูลความรู้จากแหล่งต่างๆ เช่น นิตยสาร แพทย์ผู้รับฝากครรภ์ สื่อความรู้ความรู้เชิงวิชาการทางอินเทอร์เน็ต รวมถึงคำบอกเล่า คำแนะนำ จากบุคคลรอบข้างที่มีประสบการณ์ในการตั้งครรภ์มาก่อน จะเป็นแรงจูงใจสตรีมีครรภ์เกิดจากยอมรับ เกิดความเชื่อมั่นที่จะปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพตามความคาดหวังของตน

6. ปัจจัยร่วม คือ ตัวแปรที่มีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมทางสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์ อันได้แก่ อายุ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว และสภาพท้องถิ่นที่อยู่อาศัย การที่สตรีมีครรภ์มีปัจจัยตัวแปรที่แตกต่างกัน ย่อมมีผลทำให้สตรีมีครรภ์มีพฤติกรรมทางสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกันไปด้วยเช่นกัน

มูลเหตุแห่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ตามแนววิจัยครั้งนี้

แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ	ภาวะสุขภาพของสตรีมีครรภ์
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
การรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรค	ผลกระทบต่อสุขภาพของมารดาและบุตร
การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและการรักษาโรค	ความรู้ตามหลักวิทยาศาสตร์ ความเชื่อตามแบบสมัยโบราณ
การรับรู้อุปสรรค	การปรับตัวและการดูแลสุขภาพตลอดการตั้งครรภ์
แรงจูงใจด้านสุขภาพ	ความคาดหวังเรื่องสุขภาพที่ดีของตนเองและบุตร ข่าวสารความรู้ และคำแนะนำจากบุคคลรอบข้าง
ปัจจัยร่วม	อายุ รายได้ อาชีพ ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว สภาพท้องถิ่น



พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่คำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดแก่สุขภาพ ตามความรู้ และความเชื่อ

ตารางที่ 11 แสดงการเปรียบเทียบของมูลเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ตามแนวคิดเรื่องแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ

จากแนวคิดทั้ง 2 ประการนี้ สามารถนำมาเป็นหลักในการสรุปผลของการวิจัยได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ความสำคัญของความรู้ และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีบทบาทต่อการเลือกปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่จะส่งผลต่อสุขภาพของสตรีมีครรภ์
2. ความคาดหวังเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของสตรีมีครรภ์มีผลต่อการผสมผสานในการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์
3. การผสมผสานในการบริโภคอาหารทั้งตามความรู้และความเชื่อ ทำให้สามารถทราบถึงแนวโน้ม หรือการคาดคะเนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ในอนาคตได้

สรุปผลการวิจัย

ประการที่หนึ่ง ความสำคัญของความรู้ และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีบทบาทต่อการเลือกปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพของสตรีมีครรภ์

ความสำคัญของความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ พบว่า สตรีมีครรภ์ให้ความสำคัญในเรื่องของสารอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ว่าสารอาหารแต่ละชนิดนั้นสามารถส่งผลต่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ได้ เนื่องจากสตรีมีครรภ์นั้น เมื่อเริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์ ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ควบคู่ไปกับการเจริญเติบโตของทารกที่อยู่ในครรภ์ จึงต้องมีความใส่ใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้นกว่าเดิมก่อนตั้งครรภ์ โดยเฉพาะเกี่ยวกับพัฒนาการของทารกในแต่ช่วงของการตั้งครรภ์ จึงต้องมีการศึกษาหาความรู้จากแหล่งข้อมูลประเภทต่างๆ อันได้แก่ หนังสือวารสารที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ข้อมูลความรู้ทางอินเตอร์เน็ต ตลอดจนบุคคลรอบข้างที่เคยมีประสบการณ์ในการตั้งครรภ์มาก่อน ทั้งนี้ เพื่อการเตรียมพร้อมในเรื่องความสมบูรณ์ของสุขภาพร่างกาย และระวังเรื่องการเกิดความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ ความรู้เรื่องคุณค่าของสารอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญในลำดับแรกที่สตรีมีครรภ์ให้ความสนใจ เพราะสามารถตอบสนองในเรื่องสุขภาพได้ทุกระยะของการตั้งครรภ์ ด้วยเหตุผลทางทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับสตรีมีครรภ์ได้เป็นอย่างมาก

ความสำคัญของความเชื่อเกี่ยวกับอาหารตามแบบสมัยโบราณ พบว่า เกิดจากความมั่นใจในประสบการณ์ของผู้ที่เคยผ่านการตั้งครรภ์มาก่อน อันเกี่ยวกับสรรพคุณของอาหาร ที่เชื่อว่าสามารถส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย ความสมบูรณ์ของทารกในครรภ์ ตลอดจนความปลอดภัยในการคลอดบุตร สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จะได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์จากกลุ่มบุคคล 2 ประเภท คือ กลุ่มที่หนึ่ง จากสมาชิกในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ตายาย และบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวที่เคยผ่านประสบการณ์การตั้งครรภ์มาแล้ว กลุ่มที่สองคือ จากเพื่อนร่วมงานที่สตรีมีครรภ์ปฏิบัติงานในสถานที่ทำงานเดียวกัน กลุ่มบุคคลทั้ง 2 ประเภทนี้ นับว่ามีบทบาทต่อการเลือกบริโภคอาหารตามแบบสมัยโบราณเป็นอย่างมาก โดยในกลุ่มที่หนึ่งมีบทบาทต่อการสร้างความเชื่อมั่นให้กับสตรีมีครรภ์มากที่สุดเพราะเป็นสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในครอบครัวเดียวกันจึงมีความน่าเชื่อถือ จนเกิดการยอมรับที่จะเลือกบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณตามที่ได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์มา ส่วนกลุ่มบุคคลที่สอง สตรีมีครรภ์ให้เชื่อมั่นในลำดับรองลงมา เนื่องจากเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยอันใกล้เคียงกัน และส่วนใหญ่เป็นคำบอกเล่าถึงสรรพคุณของอาหารซึ่งอาจจะมีหลากหลายกว่าคำแนะนำที่ได้รับจากบุคคลในครอบครัว สตรีมีครรภ์จึงไม่มีความเชื่อมั่นเพียงพอที่จะบริโภคอาหารตามคำบอกเล่าเหล่านั้นๆ นอกจากจะได้รับความรู้ด้วยตนเองว่าสิ่งที่บุคคลร่วมงานแนะนำมานั้น เขาได้ปฏิบัติจริงและเกิดผลตามสรรพคุณของอาหารตามความเชื่อแบบโบราณนั้นจริงๆ

ความแตกต่างกันของอาหารทั้งสองประเภท จึงอยู่ในประเด็นของเรื่องการได้รับประโยชน์ที่มีผลต่อสุขภาพของสตรีมีครรภ์และทารก ความเชื่อมั่นในเรื่องของสารอาหารที่เป็นหลักทางวิทยาศาสตร์ และความเชื่อมั่นที่มีต่อบุคคลที่ถ่ายทอดประสบการณ์ จึงมีผลทำให้สตรีมีครรภ์บริโภคอาหารที่แตกต่างกันออกไป

ผลการวิจัยในประเด็นนี้ สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Beliefs Model) ความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้สตรีมีครรภ์พยายามค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อทราบถึงปัญหาเรื่องสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ และพยายามหลีกเลี่ยงหรือหาทางป้องกันให้พ้นจากอันตรายเกี่ยวกับปัญหาเรื่องสุขภาพตามที่ตนเองรับรู้มา ประกอบกับการได้รับคำแนะนำจากบุคคลรอบข้าง เช่น บุคคลผู้เป็นสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลผู้ร่วมงาน ซึ่งล้วนเป็นตัวแปรสำคัญต่อการตัดสินใจที่จะยอมรับปฏิบัติตามในสิ่งที่ตนเองเชื่อว่าสามารถสร้างสุขภาพที่ดีและป้องกันการเกิดปัญหาเรื่องสุขภาพแก่ตนเอง ดังนั้น สตรีมีครรภ์แต่ละคนจึงมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่แตกต่างกัน เนื่องจากระดับของการรับรู้ และความใส่ใจต่อปัญหาเรื่องสุขภาพ ตลอดจนการได้รับคำแนะนำจากบุคคลรอบข้างมีความแตกต่างกัน จึงส่งผลต่ออัตลักษณ์ของพฤติกรรมการบริโภคของสตรีมีครรภ์แต่ละคน

ประการที่สอง ความคาดหวังเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของสตรีมีครรภ์มีผลต่อการผสมผสานในการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ ความคาดหวังเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพนั้น พบว่าแบ่งออกได้เป็น 3 ประการคือ

ความคาดหวังต่อสุขภาพอนามัยที่ดีของตนเอง สตรีมีครรภ์ทุกคนจะมีความหวังโยในสุขภาพของตนเอง เพราะทราบว่าสามารถส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้โดยตรง อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สตรีมีครรภ์จะต้องบริโภคเข้าสู่ร่างกายอย่างพอเพียง และต้องมีคุณค่าที่จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ด้วย ซึ่งในประเด็นนี้ สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับอาหารตามความรู้ทางหลักวิทยาศาสตร์ เพราะสามารถเน้นคุณค่าในเรื่องของสารอาหารตามที่ได้ค้นคว้าหาความรู้มาว่าควรจะเป็นอย่างไร เพื่อให้ร่างกายของตนเองและทารกในครรภ์ได้รับประโยชน์จากสารอาหารมากที่สุด สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จึงต้องคอยศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของทารกในระยะต่างๆ ซึ่งเขาจะดูซึมสารอาหารตามช่วงแห่งพัฒนาการของเขาไปจากสตรีมีครรภ์ ซึ่งถ้าหากสตรีมีครรภ์บริโภคสารอาหารเข้าไปไม่เพียงพอแก่ความต้องการของตนเองและทารกแล้ว สตรีมีครรภ์จะเกิดความเจ็บป่วย หรือมีปัญหาเรื่องสุขภาพได้ในทันที เช่น มีอาการปวดตามข้อ ปวดกระดูก ปวดฟัน คลื่นไส้ อาเจียน เหล่านี้เป็นต้น

ความคาดหวังต่อสุขภาพอนามัยที่ดีของทารกในครรภ์ สตรีมีครรภ์ย่อมมีความปรารถนาให้บุตรของตนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผิวพรรณดี ไม่มีความพิการ และมีพัฒนาทางสมองที่ดี ความคาดหวังดังนี้ เกิดทางเลือกในการบริโภคอาหาร ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการของสตรีมีครรภ์ว่าอยากให้สุขภาพร่างกายบุตรของตนนั้นบังเกิดผลอย่างไรกับ จากผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ถ้าคาดหวังในเรื่องของพัฒนาการทางการเจริญเติบโตของทารก สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จะเลือกบริโภคอาหารตามความรู้ทางหลักวิทยาศาสตร์ เพราะสามารถสนองต่อความต้องการนั้นได้โดยตรงและไม่อาจปฏิเสธในสิ่งที่พิสูจน์ได้ตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เช่น โฟเลต มีผลต่อการสร้างเซลล์สมองของเด็ก แคลเซียมช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก โปรตีนช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆของร่างกาย เป็นต้น แต่ในทางกลับกัน หากสตรีมีครรภ์มีความคาดหวังเกี่ยวกับเรื่องผิวพรรณ หรือความสะอาดของทารก สตรีมีครรภ์ก็จะเลือกบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ เพราะมีสรรพคุณตรงตามที่คาดหวัง เช่น น้ำมะพร้าว ที่สามารถล้างไข่เด็ก และทำให้มีผิวพรรณดี ซึ่งในขณะที่อาหารตามความรู้ทางหลักวิทยาศาสตร์นั้น ไม่สามารถสนองความคาดหวังในเรื่องนี้ได้โดยตรง

ความคาดหวังต่อการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และอันตรายระหว่างการคลอดบุตร เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่สร้างความกังวลให้กับสตรีมีครรภ์เป็นอย่างมาก เพราะในระหว่างการตั้งครรภ์นั้น ย่อมมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเจ็บป่วยได้เสมอ อย่างเช่น การเกิดอาการผื่นคันขึ้นตามผิวหนัง ถ้าในทางหลักวิทยาศาสตร์ อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ซึ่งจะต้องได้รับการ

ตรวจวินิจฉัยจากแพทย์จึงจะทำการเยียวรักษาได้ แต่หากเป็นเรื่องของความเชื่อตามแบบโบราณ เขามักมีวิธีป้องกันโดยการหลีกเลี่ยงทานอาหารบางชนิด เช่น เนื้อวัว ไข่ หรือลูกยอ เพราะเชื่อว่าอาหารเหล่านี้จะทำให้เกิดอาการดังกล่าวได้ และโดยเฉพาะเนื้อวัว และไข่นั้น จะไปทำให้เด็กมีไข้เกาะตัวเยื่อ และเหม็นคาว ซึ่งสตรีมีครรภ์ที่ได้รับการแนะนำดังกล่าวนี้จะเกิดความกังวลและยอมที่จะงดบริโภคเนื้อวัว และไข่ลงตามคำแนะนำของผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ หรือในเรื่องของความปลอดภัยในระหว่างการคลอดบุตร ซึ่งเป็นสิ่งที่สตรีมีครรภ์ตระหนักถึงทุกคน ที่จะต้องหลีกเลี่ยงอันตรายดังกล่าวให้ได้ ทางเลือกของปัญหาดังกล่าว ในทางหลักวิทยาศาสตร์ยังไม่มีสารอาหารใดที่จะช่วยขจัดความกังวลนี้ได้โดยตรงคือ การดื่มน้ำมะพร้าวในช่วงระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คือประมาณเดือนที่ 7-9

ความคาดหวังดังที่ได้กล่าวมานี้ จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้สตรีมีครรภ์ เกิดการผสมผสานในการบริโภคอาหารทั้งตามความรู้ทางหลักวิทยาศาสตร์ และตามความเชื่อแบบโบราณควบคู่กันไป สุดท้ายแล้วสตรีมีครรภ์นั้นมีความคาดหวังอย่างไร

ประการที่ 3 การผสมผสานในการบริโภคอาหารทั้งตามความรู้และความเชื่อ ทำให้สามารถทราบถึงแนวโน้ม หรือการคาดคะเนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ในอนาคตได้ พบว่า สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จะมีการบริโภคอาหารทั้งตามความรู้ทางวิทยาศาสตร์และตามความเชื่อแบบสมัยโบราณควบคู่กันไป เนื่องจากสามารถคลายความกังวลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ และความปลอดภัยในการคลอดบุตร อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้ให้คำแนะนำและผู้รับการถ่ายทอด อีกทั้งยังเกิดความสะดวกสบายต่อการบริโภคอาหารตามปกติในชีวิตประจำวัน แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีสตรีมีครรภ์บางรายที่ไม่เชื่อในสรรพคุณของอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ แต่ก็สามารถบริโภคอาหารดังกล่าวนั้นได้ เพราะเห็นว่าเป็นอาหารที่รับประทานได้ทั่วไป และจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย เพียงแต่ไม่ได้มีความคาดหวังในสรรพคุณของอาหารนั้นๆ

ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ในอนาคต อาจกล่าวได้ว่าจะคำนึงถึงเรื่องของการเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพร่างกายของสตรีมีครรภ์และทารก อาหารชนิดใดที่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังของสตรีมีครรภ์ได้ ก็จะได้รับการยอมรับในการที่จะเลือกบริโภคเพื่อให้เป็นไปตามความคาดหวังนั้นๆ จึงสามารถที่จะคาดคะเนได้ว่า สตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษาสูงในอนาคตจะบริโภคอาหารทั้ง 2 แบบควบคู่กันไป

5.2 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. การวิจัยครั้งต่อไป ควรใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณควบคู่ไปด้วย ซึ่งอาจใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากเพื่อยืนยันความถูกต้อง และสามารถได้รับผลการวิจัยที่หลากหลาย เนื่องจากวิธีการวิจัยแบบมานุษยวิทยานั้นเป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้ข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญอย่างละเอียด ซึ่งจะใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนไม่มากนัก ดังนั้น จึงมีความเห็นว่าการใช้รูปแบบการวิจัยแบบเชิงปริมาณควบคู่ไปกับการวิจัยแบบมานุษยวิทยาที่เป็นเชิงคุณภาพควบคู่กัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้างขึ้น และมีความหลากหลาย สามารถยืนยันความถูกต้องของข้อมูลได้

2. การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัยเฉพาะสตรีมีครรภ์ที่มีการศึกษาในกรุงเทพมหานครเพียงแห่งเดียว ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป จึงควรมีการทำวิจัยในภูมิภาคอื่นบ้าง เพื่อที่จะได้นำมาศึกษาและเปรียบเทียบให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างของการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ได้อย่างลึกซึ้ง

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องอาหารตามความเชื่อแบบโบราณสำหรับสตรีมีครรภ์ โดยเฉพาะ โดยแยกออกเป็นการวิจัยในแต่ละภาคของประเทศไทยทั้งการวิจัยแบบเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและหลากหลาย เนื่องจากความรู้ในข้อมูลดังกล่าวในปัจจุบันค่อนข้างมีน้อย ซึ่งจะช่วยให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณสำหรับสตรีมีครรภ์ และนำผลการวิจัยดังกล่าวมาเปรียบเทียบกับหลักวิชาการสมัยที่เกี่ยวกับความรู้เรื่องอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ ที่มีแหล่งความรู้ค่อนข้างหลากหลาย เพื่อเป็นแนวทางอันเป็นประโยชน์แก่การบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ในการหาข้อมูล ข้อเท็จจริงจากกลุ่มตัวอย่าง จะต้องพยายามใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ประกอบกับการสัมภาษณ์ในเชิงลึกอย่างละเอียดถี่ถ้วน และให้มีความสอดคล้องกันหรือความเป็นไปได้ในเนื้อหาข้อมูลที่ได้รับมาอย่างถูกต้อง ซึ่งสังเกตได้จากงานวิจัยครั้งนี้ สตรีมีครรภ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางราย จะพยายามปกปิดหรือหลีกเลี่ยงข้อเท็จจริง เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ ด้วยเหตุว่าเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูง และมีหน้าที่การงานที่มั่นคง ประกอบกับการอาศัยอยู่ในสังคมเมืองที่มีความเจริญ มีความทันสมัยในเรื่องของเทคโนโลยี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังกล่าวจึงเกรงจะถูกมองว่าเป็นคนหัวโบราณ ไม่ทันสมัย ซึ่งตรงกันข้ามกับการเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูงและมีหน้าที่การงานดี ทำให้ผู้วิจัยต้องใช้เวลาในการพยายามสร้างความสนิทสนม

และสร้างทัศนคติที่ดี ทั้งนี้ เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปอย่างถูกต้องสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีที่เป็นหลักในการวิจัย ความละเอียดถี่ถ้วน และความถูกต้องของข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่ม ตัวอย่าง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการตอบโจทย์การวิจัย

2. ควรมีการสนับสนุนหรือส่งเสริมให้มีการทำวิจัยเกี่ยวกับอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ โดย มีการยกตัวอย่างเป็นรายการอาหารที่ควรบริโภคตามมือปกติประจำวัน บอกถึงสารอาหารและ ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับจากรายการอาหารนั้นๆ โดยเผยแพร่ไปตามสื่อต่างๆ ให้มากขึ้น เพื่อ ความสะดวกกับสตรีมีครรภ์ในการเลือกบริโภคอาหาร ซึ่งเหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์ทำงานใน สังคมปัจจุบัน

3. ในเรื่องของอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ อยากให้มีองค์กรที่เกี่ยวข้อง เช่น สมาคมแพทย์แผนไทย ได้มีการทำวิจัยเกี่ยวกับอาหารตามความเชื่อแบบโบราณสำหรับสตรีมี ครรภ์ ว่าให้ประโยชน์อย่างไรกับสุขภาพของสตรีช่วงตั้งครรภ์ มีสรรพคุณตรงตามความเชื่อหรือไม่ ทั้งนี้ ให้มีความสอดคล้องกับหลักวิทยาการสมัยใหม่ อันจะเป็นการปรับปรุงแก้ไขค่านิยม ความ เชื่อให้มีความถูกต้อง เพื่อประโยชน์ของการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ของไทยในอนาคตบน ทางเลือกอย่างวิถีแบบไทย อีกทั้งยังเป็นการยกระดับความมีคุณค่าของอาหารแบบไทยให้มี มาตรฐานยิ่งขึ้น

4. ควรมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับสตรีมีครรภ์จากองค์กร หน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องในระดับท้องถิ่นให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้สตรีมีครรภ์รู้จักการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จากแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เพื่อให้เกิดความสะดวกต่อการ เลือกอาหารเพื่อนำมาบริโภค โดยเฉพาะในเรื่องการประหยัดค่าใช้จ่าย อันสอดคล้องกับหลัก เศรษฐกิจพอเพียงในปัจจุบัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- เครือวัลย์ หุตานุกัฏและคณะ. "พฤติกรรมมารีการกินของชาวชนบทอีสานตอนบน". ใน รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมมารีการกินของคนไทย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- จินตนา หย่างอารี. "รายงานการวิจัยพฤติกรรมมารีการกินของคนไทยภาคเหนือตอนล่าง." ใน รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมมารีการกินของคนไทย สถาบัน โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- จริยาวัตร คมพัยศรี และอุดม คมพัยศรี. อนามัยแม่ – เด็ก และการวางครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2525.
- จรัสศรี อุตสาณะ. พฤติกรรมมารีการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ชูเกียรติ มณีธร, และคณะ. "พฤติกรรมมารีการกินของหญิงระยะตั้งครรภ์ หญิงระยะให้นมบุตร ทารก และเด็กวัยก่อนเรียนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย." ใน รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมมารีการกินของคนไทย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- ชะลอ บุญช่วย. ความเชื่อที่ปรากฏในพิธีกรรมของชาวไทยเชื้อสายจีนอำเภอเมือง จังหวัด สงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒสงขลา, 2530.
- ตติรัตน์ สุวรรณสุจริต และวิไลพรรณ สวัสดิพานิชย์. "การดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์." ศรีศิลปการพิมพ์, 2546. อ้างใน http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=1288. 6 ธันวาคม 2549.
- รัฐิพร ประระมะ. ผลของสื่อชุดสื่อผสมที่มีต่อความรู้และพฤติกรรมมารีการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- ธรา วิริยะพานิช และคณะ. "รายการการวิจัยพฤติกรรมมารีการกินของคนไทยภาคอีสานตอนล่าง." ใน รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมมารีการกินของคนไทย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

- ธวัช ปุณโณทก. "ความเชื่อพื้นบ้านอันสัมพันธ์กับวิถีชีวิตในสังคมอีสาน." ใน **วัฒนธรรมพื้นบ้าน : คติความเชื่อ**. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- นันทนา ชุนภักดี. (2530). การวิเคราะห์ความเชื่อชาวไทยในสวัสดิรักษา. ใน **ความเชื่อเรื่องอำนาจเหนือธรรมชาติของชาวไทยเชื้อสายจีนในจังหวัดนครสวรรค์**, 2547.
- บุญสนอง ภิญโญ และสมหทัย อุตสหาทนนท์. ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อน้ำหนักแรกเกิดของทารกที่น้อยกว่าปกติในโรงพยาบาลแม่และเด็กจังหวัดเชียงใหม่. **รายงานการวิจัย**, 2534.
- เบญจมาศ ศิลาน้อย. (2538). **กล้วย**. กรุงเทพฯ: ประชาชน.
- เบญจมา ยอดดำเนิน. รายงานเบื้องต้นเกี่ยวกับการศึกษาความเชื่อและบริโภคนิสัยของประชาชนใน อำเภอห้างฉัตร และอำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง. มหาวิทยาลัยมหิดล (โรเนียว), 2519.
- เบญจมา ยอดดำเนิน. "บริโภคนิสัยและขนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภค." ใน **ทฤษฎีและการศึกษาทางสังคมวิทยา มานุษยวิทยา การแพทย์**, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2523.
- ปิยะมาศ บุญประกอบ. "ระบบการสืบพันธุ์." แผนการสอนที่ 13 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร(ฝ่ายมัธยม). อ้างใน <http://salc.swu.ac.th/seksam2548/present>. 6 ธันวาคม 2549.
- ประไพศรี ศิริจักรวาล. บทความ "กินดีเพื่อลูก." อ้างใน **นิตยสารคู่มือการบำรุงครรภ์และรู้จักลูกน้อยคนใหม่**, 2541
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. **หลักการสุขศึกษาในงานอนามัยครอบครัว เอกสารประกอบการอภิปรายในการสัมมนาเผยแพร่และประชาสัมพันธ์วางแผนครอบครัวและอนามัยแม่และเด็ก 9 มิถุนายน 2536** โรงแรมแกรนด์จอมเทียน พัทยา จังหวัดชลบุรี.
- ปรีชา อุปโยคิน. "ระบบความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพและความเจ็บป่วย." ใน **สังคมวิทยาการแพทย์**. สุโขทัยธรรมมาธิราช กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2535 : หน้า 259-320.
- พัทยา สายหู. "ลักษณะของชุมชนกับวัฒนธรรมอาหาร." ใน **โภชนาการการศึกษาเพื่อชุมชน**. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. กรุงเทพฯ: ประชาชน, 2532.
- พุทธชาติ นาคเรือง. การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับ ประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, 2541.

- พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์. น.พ. บทความ "เคล็ดลับกันแท้ง." เนชั่นสุดสัปดาห์ ฉบับที่ 495. อ้างใน http://www.elib-online.com/doctors45/lady_abortion001.html. 4 ธันวาคม 2549.
- ภักดี โพธิศิริ. ดร. บทสัมภาษณ์พิเศษ "ก้าวปีที่ 50 ของกรมอนามัย." อ้างใน <http://advisor.anamai.moph.go.th/251/25101.html>. 6 ธันวาคม 2549.
- ยิ่งยง เทาประเสริฐ และคณะ. "โครงการศึกษาพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนบน." ใน รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- รุจิรา สัมมะสุด. "บทความ "กินเพื่อลูก." นิตยสารใกล้หมอ ปีที่ 25 ฉบับที่ 8 สิงหาคม 2544. อ้างใน <http://www.clinicrak.com/messages/viewmessage.php?id=0953&maintype=บทความเกี่ยวกับผู้หญิง...ผู้หญิง>. 7 ธันวาคม 2549.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. กรุงเทพฯ : สำนักราชบัณฑิตยสถาน, 2525.
- ละม้ายมาศ ศรีทัต และจรรยา สุวรรณทัต. อิทธิพลของสังคมต่อพัฒนาการของเด็กที่ตำบลนาป่า อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2529.
- วรรณารุ่งวณิชชา. "การศึกษابริโภคนิสัย และภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุที่มีและไม่มีภาวะซีมเศร้า." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเอกโภชนาการศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- วราภรณ์ บุตรศรี. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาป้องกันและสังคมบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วรรณษา โชติธนานันท์. บริโภคนิสัยในระยะตั้งครรภ์ของมารดาในภาคเหนือของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- วลัย อินทร์ทรัพย์. โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ. กรุงเทพฯ : แสงทวีการพิมพ์, 2530.
- วศินา จันทรศิริ. "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร." ใน โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ: ประชาชน, 2532.
- วศินา จันทรศิริ. "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร." ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน (หน่วยที่ 1, พิมพ์ครั้งที่ 6, หน้า 63-131). นนทบุรี: สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535

- วินัย ตะห์ลัน, และคณะ. อาหาร โภชนาการ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. ฝ่ายเอกสารและตำรา คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : หน้า 2, 2544.
- ศิริณา จิตต์จรัส. การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเชื่อในการปฏิบัติตนของมารดา : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524.
- สถาพร ศรีสังข์. การประสมประสานทางสังคม วัฒนธรรมไทยพุทธ และไทยมุสลิมที่ปรากฏในการเล่นล้อแห่ง ของอำเภอกันตัง จ.ตรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒสงขลา, 2533.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. "การตั้งครรภ์." อ้างใน [http://www.healthnet.in.th/text/forum1/sex_life/sex\[15\].html](http://www.healthnet.in.th/text/forum1/sex_life/sex[15].html). เมื่อ 23 พฤศจิกายน 2549.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. "อาการแรกเริ่มของการตั้งครรภ์." อ้างใน http://www.healthnet.in.th/text/forum1/prepare2bmom/mother_begin.html. เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2549.
- สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. ประเพณีและพิธีกรรมในวรรณคดีไทย. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์, 2536.
- สุมณฑา วัฒนสินธุ์. "โภชนาการศึกษสำหรับผู้ผลิตและผู้บริโภค." ใน โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ: ประชาชน, 2532.
- สุนจิตต์ บุญสม. "การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์." วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- อำไพพรรณ สุขจิตนิรันดร์. แบบแผนการบริโภคอาหารและความรู้ทางโภชนาการการกีฬาของนักวิ่งในวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- อรพิน ทองดี. บทความ. "กำเนิดชีวิต." คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา. อ้างใน http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/post.asp?method=TopicQuote&TOPIC_ID=794&FORUM_ID=12. เมื่อ 6 ธันวาคม 2549.
- อรสา เปรมาวิน. ความสัมพันธ์ของภาวะโภชนาการ ความรู้ และการปฏิบัติตนของสตรีในระยะที่สามของการตั้งครรภ์ กับผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

ภาษาอังกฤษ

H.G. Birch, "Malnutrition, Learning and Intelligence," **American Journal Public Health** 62(June 1972) : 773.

Becker, MH. "The health belief model and personal health behavior." In **The Health Belief Model and Personal Health Behavior**. New Jersey : Charles B. Slack, Inc., 1974.

Dawson T. Animal reproduction. In : Campbell NA , Reece JB , Mitchell LG. editors. **Biology**. 5TH ed. California : Benjamin/Cummings ; 1999 : pp. 928-930.

Dequito, Dosayla Edgardo. "A Cross-section Analysis of Food Consumption in the Phillppines." **A Dissertation Abstracts International** 40 (March 1980) : 5126-A.

Helman, Cecil G. 1997. **Culture, Health and Illness**. : Boston: Reed Educational and Professional Publishing Ltd.

Krummel, Debra A. **Nutrition in Women's Health**. Maryland: Aspen Publishers, Inc.

Latchford, L.M., et al. "Food Intake Study of Expectant Mothers Attending Prenatal Classes in Metropolitan Toronto". **Canadian Journal of Public Health** 61 (November-December 1970) : 525-533.

Lupton, D. 1996. **Food, the Body and the Self**. Thousand Oaks: SAGE Publications.

Rosenstock, JM. Historical original of the health belief model. In **The Health Belief Model and personal health Behavior**. Edited by Becker. M.H. New Jersey: Charles B. Slack, Inc., 1974.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลงานวิจัย

"ความรู้และความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ไทยที่ตั้งครรภ์
ที่มีการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร"

ส่วนหนึ่งของการทำแบบสำรวจนี้จะนำมาใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ของ น.ส. พรรณพร
จินดา मुख คณะรัฐศาสตร์ ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา หลักสูตรมานุษยวิทยา
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ : โดยข้อมูลในข้อ 1 คือ ชื่อ นามสกุล จริงอายุของท่านที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์จะไม่ถูก
นำไปเผยแพร่ ทั้งในวิทยานิพนธ์และในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป กรุณากรอกข้อความและขีดเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อมูลที่ถูกต้องตามความจริงของ
ท่าน

1. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....
ที่อยู่บ้านเลขที่..... จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....
2. เชื้อชาติ..... สัญชาติ..... ศาสนา.....
3. อาชีพ.....
4. การศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
ชื่อสถานศึกษา.....คณะ.....
5. รายได้ 1.ต่ำกว่า10,000 บาท 2. 10,000-15,000 บาท 3. 15,001-30,000บาท
4. 30,001-50,000 บาท 5. อื่น
6. ระยะเวลาการสมรส.....
7. ระยะเวลาการตั้งครรภ์เดือน ตั้งครรภ์ครั้งที่.....
8. จำนวนบุตรที่มีคน ชาย.....คน หญิง.....คน
9. ปัจจุบันท่านอาศัยในครอบครัวประเภทใด ครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวขยาย
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน ประกอบด้วย.....
11. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ มี (โปรดระบุ)..... ไม่มี
12. สถานที่ที่ท่านฝากครรภ์ โรงพยาบาลรัฐบาล (โปรดระบุชื่อ).....
โรงพยาบาลเอกชน (โปรดระบุชื่อ) คลินิก (โปรดระบุชื่อ)
อื่น ๆ (โปรดระบุชื่อ).....

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ และความเชื่อ เรื่องการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์

1. เมื่อคุณเริ่มตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณมีความเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไรบ้าง...
2. คุณคิดว่าการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นนั้น มีสาเหตุมาจากอะไร...
3. จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายดังที่กล่าวมา คุณมีวิธีปฏิบัติตัวอย่างไร....
3. ในเรื่องของการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์นั้น คุณมีหลักบริโภคอย่างไร...
4. การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ดังที่คุณกล่าวมานั้น คุณได้รับความรู้จากที่ไหน...
5. มีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมไหม และจากแหล่งความรู้ใด...
6. เรื่องการรับประทานอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงสตรีช่วงตั้งครรภ์ คุณมีความเห็นอย่างไร...
7. รับประทานบ้างไหม และสาเหตุที่รับประทาน...
8. คุณมีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณบ้างไหม ลองยกตัวอย่าง...
9. รับประทานข้อมูลนั้นมาจากไหนคะ...
10. แล้วได้บริโภคตามที่ได้รับรู้ข้อมูลนั้นไหม...
11. คุณมีเหตุผล หรือมีความคาดหวังอย่างไร ที่ตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ....
12. รู้สึกถึงผล หรือสรรพคุณตามที่รับประทาน อย่างไรบ้าง....
13. ถ้านำเอาความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ มาผสมผสานกับการบริโภคตามความเชื่อแบบโบราณ คุณคิดว่าจะได้ไหม และมีความสอดคล้องกันอย่างไรบ้าง....
14. โดยส่วนตัวของคุณ ถ้าจะบริโภคแบบผสมผสาน คุณจะปฏิบัติ หรือมีวิธีบริโภคอย่างไร...
15. คุณคิดว่าการบริโภคแบบผสมผสานนั้น จะเป็นประโยชน์ต่อสตรีมีครรภ์ทุกๆ ไปอย่างไร...
16. คุณคิดว่า ปัจจัยเรื่องการศึกษา มีผลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์อย่างไรบ้าง...
17. คุณคิดว่า สตรีมีครรภ์จะมีความสนใจหรือเลือกบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียวไหม...
18. คุณคิดว่าปัจจัยเรื่องรายได้ มีผลต่อการบริโภคอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์อย่างไร...
19. คุณคิดว่าอาหารที่มีราคาแพง จะมีคุณค่าทางอาหารดีกว่าอาหารที่มีราคาถูกกว่าไหมคะ...
20. คุณมีหลักการบริโภคอาหารอย่างไร ให้สอดคล้องกับเรื่องรายได้...
21. คุณคิดว่าปัจจัยด้านอาชีพ มีผลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ไหม อย่างไร...
22. โดยส่วนตัวคุณมีวิธี หรือการปรับเปลี่ยนอย่างไร ในเรื่องของการรับประทานให้สอดคล้องกับเวลาในการทำงาน และมีอุปสรรคอย่างไรบ้าง...

23. บุคคลร่วมงานมีผลต่อการบริโภคอาหารของคุณอย่างไรบ้าง...
24. คุณคิดว่าปัจจัยเรื่องท้องถิ่นที่มีความเจริญแตกต่างกัน เช่น ในตัวเมืองอย่างกรุงเทพฯ กับในชนบทนั้น มีผลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์อย่างไร...
25. คุณมีวิธีอย่างไรที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ให้ได้ประโยชน์มากที่สุดสำหรับสตรีมีครรภ์ ขอให้ยกตัวอย่างด้วย...
26. คุณคิดว่าบุคคลที่เป็นสมาชิกในครอบครัว มีผลต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์อย่างไร...
27. เขาได้มีการแนะนำ ให้รับประทานอาหารอย่างไรบ้าง ยกตัวอย่าง...
28. รับประทานอาหารตามทีบุคคลในครอบครัวแนะนำบ้างไหม ...
29. คุณมีเหตุผลอย่างไร ที่ตัดสินใจบริโภคอาหารตามคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว...
30. แล้วเกิดผลอย่างไรกับสุขภาพร่างกายบ้าง ...



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

รายละเอียดข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก

จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 ราย

◆◆◆◆◆◆◆◆

คุณเอ๋

อายุ 29 ปี

อาชีพ รับราชการ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ แผนกศัลยกรรม

กระดูก และประสาท

ระดับการศึกษาปริญญาตรี

รายได้ 16,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 5 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และน้องของสามี

รวม 5 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณเอ๋ กล่าวว่า “เรื่องอาการแพ้ท้อง ก็ประมาณเข้าเดือนที่ 2 ค่ะ คือรู้สึกไม่อยากทานอะไร เบื่ออาหาร ท้องอืด มีเวียนศีรษะบ้างเล็กน้อย ก็ไปพบแพทย์นะคะ หมอเขาก็ให้ยาแก้แพ้ แก้เวียนศีรษะมารับประทานก็ช่วยได้พอสมควร ก็มีเพื่อนๆ ที่เคยตั้งครรภ์มาก่อน เช่น อาการท้องอืด ก็ให้ทานน้ำขิงอุ่น ๆ และทานพวกผักผลไม้ต่าง ๆ ก็ทำตามนะคะ ส่วนคุณหมอก็ให้ทานอาหารที่ย่อยง่าย จะได้ไม่ท้องอืด แต่ส่วนมากพี่ก็จะนอนพักให้เยอะๆ ค่ะ เป็นอยู่ประมาณ 3 อาทิตย์ก็หาย”

สำหรับการขยายของขนาดร่างกาย คุณเอ๋ กล่าวว่า “ประมาณเข้าเดือนที่ 4 ท้องเราก็เริ่มจะโตขึ้น ผิวก็เริ่มคล้ำขึ้น และเริ่มมีเส้นที่หน้าท้อง และก็จะค่อยๆ ชัดมากขึ้นตามอายุครรภ์ ก็คิดว่ามาจากเรื่องปกติของการตั้งครรภ์นะคะ เพราะจากที่เราถามเพื่อนๆ ที่เคยตั้งครรภ์มา เขาก็เป็นเหมือนกัน อีกอันคือ หน้าอกเราก็จะรู้สึกคับตึงขึ้นเริ่มจากช่วงประมาณเดือนที่ 3 ซึ่งก็จะขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ” นอกจากนี้ ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะการทำงานในร่างกาย คุณเอ๋ ยังกล่าวเสริมอีกว่า “ก็มีเปลี่ยนนะคะ อย่างเรื่องของการกินอาหารนี้ก็ปกติเราไม่เคยท้องอืด แต่พอช่วงตั้งครรภ์ ก็จะมีอาการท้องอืดบ่อย ก็คิดว่ามาจากเรื่องของระบบย่อยอาหาร ช่วงตั้งครรภ์นะคะ”

การดูแล และการระมัดระวังเรื่องสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย

คุณเอ๋ กล่าวว่า “เรื่องความเจ็บป่วยของคนท้องนี้สำคัญมากนะคะ ต้องเน้นในเรื่องของอาหารตามหลัก 5 หมู่นะคะ โดยเฉพาะจำพวก เนื้อสัตว์ นม ไข่ และอาหารที่ให้แคลเซียม เช่น นม

ที่ผสมแคลเซียม มีความสำคัญมากค่ะ เพราะนอกจากสุขภาพตัวเราแล้ว ก็ต้องระวังสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วยเช่นกัน เรื่องอาหารที่เรารับประทานในแต่ละมื้อจึงสำคัญมาก ต้องเลือกทานแต่ของที่มีประโยชน์ต่อตัวเราและลูก อย่างพวกแป้ง น้ำตาลนี่ก็ต้องทานให้น้อย หรือเลี่ยงไปเลยยิ่งดี เพราะถ้ามันสะสมในร่างกายเรามากเกินไป เราก็อาจจะเกิดภาวะเบาหวานได้ เพราะเด็กเขาต้องการสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเขาเท่านั้น นอกจากนั้นมันก็จะอยู่ที่แม่ ส่วนใหญ่คุณหมอเขาจะเตือนเราเสมอ ให้ระวังเรื่องน้ำหนัก อย่าให้มากเกินไป เพราะบางคนถ้าเป็นเบาหวานแล้วมันจะไม่ดีต่อทารกโดยตรงเลย ซึ่งอาจจะแท้งบุตร หรือเกิดภาวะรกเสื่อมก่อนกำหนดได้ ซึ่งจริงๆ แล้วพี่ก็คิดว่ามันก็ไม่ได้เป็นเรื่องที่น่ากลัว ถ้าเราคอยดูแลตัวเองให้ดี พบแพทย์เป็นประจำ ก็คงไม่มีปัญหาอะไรนะคะ”

ส่วนในเรื่องของปรับเปลี่ยนในการปฏิบัติตนเอง คุณเอ๋ กล่าวเสริมอีกว่า “ก็มีเรื่องของอาหารการกิน และลักษณะการทำงานบ้าง คือ ปกติมัน บางครั้งก็อาจรับประทานไม่ตรงตามเวลา หรือขาดไปบางมื้อ แต่พอรู้ว่าเริ่มตั้งครรภ์ ก็รับประทานตรงตามเวลา และให้ครบตามหลัก 5 หมู่ และทานให้มากกว่าปกติ ตอนนั้นก็เพิ่มไป 9 ก.ก. แล้วค่ะ ก่อนตั้งครรภ์ก็ 50 ตอนนั้นก็ 59 โดยส่วนใหญ่จะสอบถามจากเพื่อนๆ ที่ทำงานที่เคยตั้งครรภ์มาก่อน ส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติตามปกติทั่วไป แต่จะเน้นเรื่องของการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการทางร่างกายของทารกมากกว่าค่ะ”

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณเอ๋ กล่าวว่า “ก็จะเน้น ในเรื่องของอาหารตามหลัก 5 หมู่ นมมะคะ ที่สำคัญมาก เพราะให้แคลเซียม ไข่ เน้นไข่แดง และเนื้อสัตว์ ให้สารอาหารพวกโปรตีน แล้วก็พวกผัก ผลไม้ ให้สารอาหารจำพวกวิตามิน และเกลือแร่ เราก็พยายามให้ครบตามนั้นนะคะ เพราะว่ามันมีประโยชน์ต่อเราและลูก ตามความรู้ที่เราเรียนรู้มา”

สำหรับการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคนั้น คุณเอ๋ กล่าวว่า “ก็สามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาดทั่วๆ ไป ราคาก็ไม่แพงมาก พวกผักสด เนื้อสัตว์ ไข่ หรือนม ก็มีราคาไม่แพง บางที่เราไม่ชอบทำทานเอง เราก็จะอยากทานพวกราดหน้า เพราะมีทั้งเนื้อสัตว์ และผัก เอ่อ ผักคะน้า ก็ได้สารอาหารตามที่เราต้องการได้ ช่วงที่เราารู้สึกว่า หิวมาก ๆ เราก็เน้นเนื้อสัตว์ให้มากหน่อย ก็ประมาณ เดือนที่ 3-4 เพราะว่าแพ้ท้องบ้าง พอเข้าเดือนที่ 5 ก็ไม่หิวบ่อยมาก อาการแพ้ท้องก็ไม่มี เราก็ทานพวกผักผลไม้ ให้มากขึ้นได้” ส่วนในเรื่องของการรับประทานอาหารเสริมนั้น คุณเอ๋ ให้ความเห็นโดยกล่าวว่า “ก็ไม่จำเป็นนะคะ เพราะว่าถ้าเราสามารถรับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลัก 5 หมู่ก็ไม่จำเป็นเลย ถ้าจะมีก็เป็นพวกยาบำรุงเลือด วิตามิน แคลเซียม ที่คุณหมอจัดมา

ให้ที่จำเป็นสำหรับคนตั้งครรภ์ท่านเท่านั้น และก็ไม่เคยซื้อมาทานด้วย ราคาก็แพงมาก มันไม่จำเป็นค่ะ”

ในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องการตั้งครรภ์นั้น คุณเอ๋ กล่าวว่า “พอดีเป็นพยาบาล ก็เลยอ่านหนังสือวิชาการเกี่ยวกับการตั้งครรภ์นะคะ แต่ก็อ่านจากหนังสืออื่นๆ บ้าง และก็กับคนที่เขาตั้งครรภ์มาก่อนด้วยค่ะ” นอกจากนี้ คุณเอ๋ ยังกล่าวถึงเรื่องเกี่ยวกับเหตุผลที่บริโภคอาหารตามความรู้ทางหลักวิทยาศาสตร์ด้วยอีกว่า “สารมีความสำคัญมากค่ะ เพราะจะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง และที่สำคัญคือการเจริญเติบโตของทารกที่อยู่ในครรภ์ด้วยค่ะ ส่วนที่ว่าจจะรู้สึกผลนั้น ก็คงไม่ถึงขนาดกับว่าจะรู้ว่าเกิดอะไรกับร่างกายอย่างเด่นชัดนะคะ คือว่า อย่างช่วงที่เรา แท้ห้อง ทานอาหารไม่ค่อยได้ เราก็ได้ยาบำรุง หรือวิตามิน จากคุณหมอมาร่วมเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย เพื่อทดแทน ก็สามารถทำให้เราแข็งแรงได้เหมือนกันเท่านั้นค่ะ”

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณเอ๋ กล่าวว่า “ก็พอทราบมาไม่มากนักค่ะ อย่างเช่นเอ่อ คุณแม่เราห้ามไม่ให้ทานพวกถั่วงอกนะคะ แต่ก็ไม่ว่าเพราะอะไรนะคะ แต่ที่ก็ทานนะ อย่างถั่วเขียวมันก็มีถั่วงอกเราก็ทาน ที่มีอีกก็เรื่องทานน้ำมะพร้าวค่ะ แต่ให้ทานช่วงเดือนที่ 8 ที่ 9 เพราะแม่เราบอกว่า จะช่วยให้เด็กไม่มีไข ตัวสะอาด แต่ว่าห้ามทานก่อนหน้านั้น เพราะว่าอาจแห้งได้ อันนี้เราไม่รู้ว่าจะจริงไหม ก็ต้องทำตามนะคะ เพราะเขาแบบว่าเชิงบังคับเลย เราก็ลองมาคิดว่า อาจก็อาจเป็นไปได้เหมือนกัน เพราะก็ได้ยินมาเยอะเรื่องน้ำมะพร้าว เพราะว่าถ้าสามารถล้างไขตัวเด็กได้จริง ถ้าหากเราไปทานช่วงอายุครรภ์แรกๆ ก็อาจจะแห้งได้ มันคงจะไปล้างแบบให้เด็กสิ้น หรือหลุดได้นะคะ อันนี้ก็ทานคะตามที่แม่บอก”

ในเรื่องของเหตุผลที่ตัดสินใจบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณนั้น คุณเอ๋ กล่าวว่า “บางเรื่องเราก็ไม่เชื่อนะคะ เพราะบางอย่างเราคิดว่ามันไม่น่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับร่างกาย หรือเด็กในท้อง เราก็ต้องคิดแบบมีเหตุผลพิจารณาบ้าง หรือความเป็นไปได้ว่าควรหรือไม่ควรทาน อย่างเช่นถั่วงอกนี่ ก็ไม่ได้เชื่อกันนั้น เพราะคิดว่าไม่น่าจะมีผลอะไรต่อร่างกายที่เป็นโทษ เพราะไม่คิดว่าถั่วงอกจะให้โทษแก่ร่างกายอย่างใด แต่น้ำมะพร้าวนี้ก็เชื่อกะ เพราะว่ามันอาจจะเป็นไปได้ อย่างที่แม่เราบอกค่ะ”

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณเอ๋ กล่าวว่า “ก็อาจเป็นไปได้นะคะ แต่ส่วนใหญ่มันจะขัดกันเสียส่วนมาก เพราะโบราณเขาจะห้ามทานโน้นทานนี่มากกว่าจะให้เราทาน ซึ่งตามหลักวิทยาศาสตร์เขาจะให้เราทานอาหารให้หลากหลายครบถ้วนมากกว่า ส่วนเรื่องมีจะมีผลต่อสตรีมีครรภ์อื่นๆ นั้น คิดว่าก็น่าจะมี

ผลนะ คือต้องเป็นอาหารที่สามารถแสดงให้ว่าให้สารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายได้โดยสอดคล้องกัน ก็จะมีผลดีนะคะ"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณเอ๋ กล่าวว่า "คิดว่ามีผลแน่นอนคะ คือเราก็เคยศึกษามาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็จะมีผลโดยตรงต่อการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารครบถ้วน แต่ถ้าบางคนที่เขาไม่มีความรู้ไม่เพียงพอ มากนัก เขาก็อาจจะรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนไม่เพียงพอ หรือทานตามใจมากเกินไป ก็อาจมีผลต่อสุขภาพด้วยคะ หญิงตั้งครรภ์ที่มีความรู้ทางโภชนาการ จะสามารถเลือกอาหารมาบริโภคได้อย่างถูกต้อง ที่เป็นประโยชน์สุขภาพของเราและลูก และเกิดความสะดวกต่อการเลือกซื้อให้เหมาะสม แต่ถ้าไม่มีความรู้มากนัก ก็คิดว่าคงจะทานไปเรื่อย เขาว่าไรก็ตามตามนั้น"

ส่วนเรื่องที่ว่าคนที่มีการศึกษาสูงจะบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียวหรือไม่ คุณเอ๋ ให้ความคิดเห็นโดยกล่าวว่า "ก็คิดว่าไม่จำเป็นนะคะ เอ๋คิดว่าเป็นเรื่องของความคิดส่วนบุคคลมากกว่า เพราะบางคนเขาก็ไม่ได้สนใจทานอาหารตามหลักโภชนาการมากนัก เพราะยังอยากทานอาหารตามที่ตนเองชอบ หรือเชื่อตามที่มีคนแนะนำได้ คงไม่น่าจะมีผลนะคะ"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณเอ๋ กล่าวว่า "มีผลนะคะ เพราะเป็นทางเลือกของการเลือกซื้อเลือกหาอาหารมาบริโภคได้มากน้อยแตกต่างกันคะ ถ้ามีรายได้มากก็สามารถซื้ออาหารได้ตามที่ต้องการ และหลากหลายกว่า"

ส่วนเรื่องที่ว่าอาหารที่มีราคาแพงจะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหารดีกว่าอาหารที่มีราคาถูกกว่านั้น คุณเอ๋ ให้ความคิดเห็นโดยกล่าวว่า "คงไม่มีผลดีกว่านะคะ เพราะอาหารทุกชนิดก็ให้สารอาหารได้ครบถ้วน และสามารถทดแทนซึ่งกันและกันได้ ถ้าเราเข้าใจเลือกบริโภค เพียงแต่ถ้ามีรายได้มากก็สามารถหาทานได้หลากหลายตามความต้องการได้มากกว่าเท่านั้นคะ อย่างเอ๋ก็ทานอาหารตามปกติที่มีอยู่ตามท้องตลาดทั่วไป ก็ทานพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา ผลไม้ ผัก ทั่วไปนะคะ ไม่มีอะไรเป็นพิเศษ แต่เน้นที่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน และเหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์เท่านั้นเองคะ"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณเอ๋ กล่าวว่า "ตัวเอ๋เองก็ไม่มีนะคะ ก็ทานได้ตามปกติที่เราอยากทาน อาหารก็หาง่าย ทำไปทานเองบ้าง ซื้อมาทานบ้าง ก็ไม่มีอุปสรรคอะไรเลยคะ ส่วนเรื่องเพื่อนที่ทำงานจะมีผลต่อการบริโภคของเราหรือไม่เนี่ย เอ๋คิดว่าก็มีผลนะคะ คือจะเกี่ยวกับการที่เราอาจร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน แต่ส่วนมากแล้วจะดีตรงที่จะทำให้เรามีอาหารให้เลือกทานมากขึ้น หลากหลายขึ้น เพราะต่างคนต่างซื้อ ต่างทำแล้วนำมาทานร่วมกัน คือ บรรยากาศมันก็ครึกครื้นทำให้เราทานอาหารได้มาก รู้สึกอร่อย ส่วนอาหารอันไหนที่มันไม่เหมาะสำหรับเราเพราะอยู่ในช่วงตั้งครรภ์ อย่างอาหารรสจัด รสเผ็ด เราก็หลีกเลี่ยงไปทานอย่างอื่นเท่านั้นเอง ก็ดีนะคะ"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณเอ๋ กล่าวว่า "ก็มีผลคะ เพราะจะเกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกหาอาหารตามที่เราต้องการ อย่างเช่น ถ้าเป็นในชนบท ก็อาจจะหาซื้ออาหารบางชนิดได้ยาก แต่อาจจะมีอาหารบางอย่างที่มีอยู่มากในท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งก็คงจะต้องเลือกบริโภคตามสภาพท้องถิ่น เพื่อให้ได้คุณประโยชน์มากที่สุด เช่น ถ้าท้องถิ่นนั้น อาจมีผัก ผลไม้บางชนิดมาก เราก็ทานตามที่มีอยู่ได้ หรือถ้าอาหารจำพวกปลา ถ้าไม่มีปลาทะเล เราก็ทานปลาน้ำจืดแทนได้ คือเราสามารถเลือกทานให้ได้สารอาหารครบถ้วนก็คงจะเพียงพอ คงไม่มีปัญหาอะไรถ้าไม่เลือกทานมากนัก เพียงแต่อาจจะหาซื้อได้ยากในบางอย่างเท่านั้น"

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณเอ๋ กล่าวว่า "มีผลคะ เพราะเป็นบุคคลใกล้ชิด และส่วนมากก็ร่วมรับประทานอาหารอยู่ด้วยกัน คือเขาทานอะไร เราก็ต้องทานด้วย บางอย่างที่เราไม่อยากทาน แต่ว่าเขาทำมาให้ทาน เราก็ต้องทานด้วย แต่อาจจะน้อยหน่อยแค่นั้นคะ ส่วนถ้าเป็นอาหารตามความเชื่อแบบโบราณเนี่ย เอ๋คิดว่า ก็เขาเป็นผู้ใหญ่ แต่เราก็ต้องดูเหตุผลว่าควรเชื่อหรือไม่ ถ้าดูแล้วไม่น่าจะเป็นโทษอะไร ก็คงไม่มีปัญหาอะไร เขาก็คงมีประสบการณ์มาก่อนและเป็นห่วงเราจึงแนะนำ ซึ่งถ้าดูแล้วมันก็คืออาหารทั่วๆ ไปที่รับประทานได้ ก็คงไม่มีปัญหาอะไรนะคะ"

คุณเปิ้ล

อายุ 35 ปี

ระดับการศึกษาปริญญาตรี

อายุครรภ์ 9 เดือน (ท้องที่ 2)

อาชีพ รับราชการ ตำแหน่งหัวหน้ากองคลังพัสดุ

รายได้ 18,000 บาท

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี บุตรคนแรก พ่อ แม่สามี

และครอบครัวของพี่สามี รวม 8 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "เริ่มจากการแพ้ท้องนะ ที่มักจะแพ้ช่วงเช้านะคะ จะทานอะไรไม่ได้เลย ถ้าทานมันก็จะอาเจียนออกมาเลยนะ ทานอะไรไม่ได้เลย หรือถ้าได้ก็น้อยมาก ที่แพ้พวกแป้งนะ แป้งท้าวตัวไม่ชอบกลิ่นนะ อาหารก็ไม่ได้เหม็นไรนะ เพียงแต่มันแค่ชอบ คลื่นไส้ อาเจียนเวลาทาน นะคะ ซึ่งคุณหมอเขาก็ให้ยาแก้แพ้ท้องมาทานนะ มันก็ทุเลาลง ก็เลยพอทานได้บ้าง หรือไม่ก็เราก็ทานน้ำอุ่นๆ หรือของที่เราจะทาน เช่นนม หรืออาหารอื่นๆ เราก็ต้องทนที่มันอุ่นๆ ค่ะมันจะรู้สึกสบายท้อง แล้วก็ของที่เป็นน้ำ ร้อนๆ นะคะ ก็พวกกล้วยเตี้ย ข้าวต้ม นมอุ่นๆ นี่มันก็ทำให้เราทานได้ง่ายขึ้นค่ะ ตอนแพ้ท้องมันก็ลดลงนะ เพราะทานไรไม่ค่อยได้ ก็ลดลงประมาณ 2-3 กิโล พอเข้าประมาณเดือนที่ 4 มันก็ค่อยๆ หายไป แล้วมันก็จะรู้สึกหิวมากขึ้น เราก็ทานได้มากขึ้นกว่าเดิม น้ำหนักก็เพิ่มมากขึ้นด้วย"

เรื่องของการขยายขนาดของร่างกาย คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็น่าจะประมาณเข้าเดือนที่เจ็ดนะ เพราะเด็กเขาโตขึ้น มือเท้าเขา ขยายขึ้น ท้องเราก็เลยโตขึ้นเห็นได้ชัด หน้าอกเราก็ขยายใหญ่ขึ้นด้วย ประกอบกับเราทานมากขึ้นด้วยนะ แต่ถ้าท้องแรก นะมันไม่ค่อยโตเท่าไรนัก แบบท้องสาวนะ มักจะไม่โตมาก เห็นไม่ค่อยชัดหรอก แต่มาคนหลัง นี้ โตไวเลยคะ"

ส่วนเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของร่างกาย คุณเปิ้ล กล่าวเสริมต่ออีกว่า "ก็จะเป็นเรื่องการปัสสาวะคะ แบบปัสสาวะยากหน่อย เพราะท้องมันไปกดทับกระเพาะ ปัสสาวะคะ มันจะปัสสาวะยากหน่อยและบ่อยครั้ง ก็ช่วงประมาณท้องแก่ นะคะ เดือน 8 -9 แต่ก็ไม่ค่อยมีปัญหาอะไรมากนักเรื่องปัสสาวะเพราะที่บ้านส่วนตัวเป็นแบบชักโครกไม่ลำบาก เพียงแต่เราเดินบ่อยครั้งขึ้น ก็ต้องเดินช้าๆ หน่อย ที่มีอีกก็เรื่องชอบเป็นตะคริวตอนนอน ก็ใช้วิธีนอนกระดก ปลายเท้าเอา มันก็พอช่วยได้"

การดูแล และการระมัดระวังเรื่องสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "อาหารเราก็ต้องระวังหน่อย อย่างส้มตำ ที่เราเคยทานเราก็งด ผงชูรสไม่ทาน อาหารใดที่เราแพ้เราก็เลี่ยงๆ หรือทานน้อยๆ แล้วก็ทานอาหารที่มีประโยชน์ คือ ทานนม ไข่ เนื้อสัตว์ทานเยอะขึ้น ที่ทานได้แทบทุกอย่างนะคะ คือเราก็ซื้อมาทำทานเองที่บ้าน มันก็สะอาด"

ปลอดภัย แต่ถ้าเราไปทำงานนอกบ้านนี้ เราก็จะพยายามหลีกเลี่ยงพวกอาหารที่ใส่ผงชูรส เพราะมันอะไรรึนะ แบบมีสารที่ไปทำลายพวกกระดูก และมีผลต่อลูกได้ ก็พยายามหลีกเลี่ยง อีกอันคือกาแฟ อันนี้ไม่ทานเลย เพราะมันมีสารคาเฟอีน ซึ่งมันกลัวว่าอาจจะไปทำลายเกี่ยวกับระบบสมองของลูกได้ ก็จะไม่ทาน ซึ่งปกติที่ก็ไม่ทานกาแฟอยู่แล้วด้วย แต่ถ้าพวกอาหารต่างๆ ไปที่เราไปซื้อข้างนอกนี้ก็ทานแบบไม่ได้ว่าจะต้องเอาแบบไม่ใส่ผงชูรสนะคะ ก็พอเรามีกรรมเราก็กังวล หรือพยายามหลีกเลี่ยงเลยคะ อีกอันก็คือ พวกผลไม้ดอง ปกติที่ชอบทานนะ แต่พอเราท้องเราก็กังวลเลย ถ้าแบบตอนเวลามีอาการแพ้ท้อง พี่ก็ไม่ทานพวกนี้ด้วยนะ ทานแบบพวกมะม่วงเปรี้ยวแก้คลื่นไส้แทนเลย ผลไม้ดองจะไม่ทานงดเลย ถึงจะชอบนะปกติ ส่วนเรื่องการดูแลตัวเอง ก็พักผ่อนให้เยอะขึ้น เอ่อหาพวกเพลงบรรเลงมาฟังนะคะ ให้เราอารมณ์ดี สดใส ลูกก็จะมีสมองดีด้วยนะคะ พยายามไม่ให้หงุดหงิด มองโลกในแง่ดี ก็ฟังคนที่คอยแนะนำมาด้วย อะไรดีเราก็ปฏิบัติตามเขา ส่วนกับแฟนเราก็คอยบอกเขานะว่า เราอาจจะมึนๆ หงุดหงิดบ้าง ก็ต้องเข้าใจเราด้วยนะ ก็พยายามคุยกันคะ ให้เขาเศแค้นเรามากขึ้น เอาใจเรา"

การใส่ใจต่อสุขภาพของทารกในครรภ์

คุณเบิ้ล กล่าวว่า "เราทานอาหารที่มีประโยชน์ ลูกของเราก็จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ไปด้วย สมองก็จะดี ร่างกายก็จะแข็งแรงด้วย และส่วนตัวเรา เราก็ต้องได้รับสารเพียงพอด้วย เพราะอย่างถ้าหลังคลอดนี้ มันจะมีผลต่อตัวเรา อย่างอาหารพวกแคลเซียมที่บำรุงกระดูกนี้ก็สำคัญ เพราะถ้าเราทานไม่พอเพียงพอหลังคลอดกระดูกเราก็จะไม่แข็งแรง เพราะลูกเขาก็ต้องการแม่ก็ต้องการ มันก็มีผลต่อตัวเราโดยตรงเลยคะ"

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณเบิ้ล กล่าวว่า "ก็ทานอาหารตามหลักอาหาร 5 หมู่ นะคะ แต่ว่าเราต้องทานให้เพิ่มมากขึ้น แล้วยิ่งช่วงใกล้คลอดนี้ ก็ต้องยิ่งเพิ่มอาหารบางอย่างให้มากขึ้น เอ่อ เช่น พวกเนื้อสัตว์ โปรตีนนะคะ พวกอาหารที่มีธาตุเหล็ก แต่ข้าวที่ทานเท่าเดิมนะนะ นมนี้ที่ก็ทานเพิ่มเป็น 2 แก้วจากวันละแก้ว ผัก ผลไม้ ไขมันี่สำคัญทานทุกวันเลยก็ไม่มีอะไรมาก พี่ก็ทานพวกเนื้อสัตว์ให้มาก ผัก ผลไม้พวกส้ม เพราะมันให้วิตามินซี นม แล้วยี่ขาดไม่ได้ก็เป็นยาบำรุงที่หมอเราจัดให้ นะคะ ทานทุกวันอย่าให้ขาดคะ"

ในเรื่องของการบริโภคอาหารเสริม คุณเบิ้ล กล่าวว่า "พี่คิดว่าไม่จำเป็นนะ แล้วก็ไม่เคยซื้อมาทานด้วยเลย เพราะพี่ทำทานเองอยู่แล้ว ก็น่าจะได้สารอาหารที่เพียงพอ แล้วอีกอย่างพี่ก็กลัวแบบพวกสารเจือปน ที่อาจมีผลข้างเคียงด้วย ก็เคยถามกับคุณหมอเรื่องอาหารเสริมพวกนี้ด้วยนะ คุณหมอก็บอกว่ามันไม่จำเป็น ถ้าเราทำกับข้าวทานเองให้ได้ครบหลัก 5 หมู่ ก็เพียงพอแล้ว แล้ว

อีกอย่างอาหารพวกนี้มันไม่ได้สารอาหารครบอย่างที่เขาบอกรอก แบบอะไรนะ พวกโอเมก้าจากปลาทะเลน้ำลึกอะไรเงี้ย หมอบอกว่าในหนึ่งกระป๋องก็มีสารพวกนี้แค่ไม่มากที่เหลือกินมกับแป้งมากกว่า ถ้าเราอยากได้สารอาหารจำพวกนี้ ก็ไปหาซื้อปลาทะเลมาทำทานเองเลย ได้สารอาหารดีกว่า แล้วอีกอย่างที่ว่า อาหารพวกนี้ไม่น่าจะมีผลต่อสุขภาพมากนัก ถ้าจะพูดถึงเรื่องของสตรีมีครรภ์ แต่ถ้าเป็นเรื่องของการบำรุง หรือเสริมความงามก็อาจจะเป็นไปได้มากกว่าค่ะ ส่วนพวกวิตามินเสริมต่างๆ นั้นคุณหมอบอกเขาก็จัดมาให้หมดแล้ว มันก็มีโฟเลตที่บอกว่าบำรุงสมองของเด็ก วิตามินบำรุงเลือด แบบต้องทานเพื่อมีผลตอนเราคลอดเพราะอาจจะเสียเลือดมาก ต้องบำรุงไว้เลย พี่ก็คิดว่าน่าจะครบแล้ว ก็ไม่ได้ถามอะไรหมอมาก แล้วก็ทานประจำ ก็ไม่ได้ไปหาซื้ออะไรมาเพิ่มเติมเลยคะ”

สำหรับแหล่งความรู้เกี่ยวกับสตรีช่วงตั้งครรภ์ คุณเปิ้ล กล่าวว่า “ส่วนมากพี่ก็จะอ่านจากหนังสือเอานะคะ เออ ของคุณหมอชนิดานะคะ แล้วก็จากคนในครอบครัว พ่อ แม่ หรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ก็จะมาบอกให้เราทานอาหารที่มีประโยชน์นะ อย่าเที่ยว แล้วก็ออกกำลังกายบ้าง ลูกนั่ง หรือเดินไปเดินมา อย่านอน หรือนั่งเฉยๆ เพราะลูกจะได้ออกมาแข็งแรง คลอดง่ายด้วย พี่ก็ทำตามที่เขาว่านะคะ ส่วนเพื่อนๆ ที่ทำงานก็ไม่มีนะ เพราะส่วนมากยังไม่ได้ท้องกันเลย”

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณเปิ้ล กล่าวว่า “ก็มีบ้างนะ คือคุณแม่เขาจะบอกเราส่วนใหญ่ อย่างเช่น ให้เราทานน้ำมะพร้าวบ่อย ๆ ช่วง 6 เดือนขึ้นไปจนถึงคลอด แบบมันจะทำให้เราคลอดง่าย แล้วเด็กที่ออกมาจะไม่มีไข้เกาะตัวเด็ก เด็กจะสะอาด แล้วก็ห้ามไม่ให้เราทานลูกหยอ หรือเมื่อน้ำลูกหยอ ทานไม่ได้คะห้ามทาน แบบทานแล้วมันจะร้อน แล้วจะแท้งลูก พี่ก็ไม่ทานคะ ส่วนเพื่อนที่ทำงานเขาก็บอกให้เราทานน้ำต้มดอกบัวนะ เขาบอกว่ามันจะทำให้เราคลอดง่าย พี่ก็ไม่รู้ว่าจะจริงปล่าว แต่พี่ไม่ทานนะ พี่กลัว กลัวว่าแบบมันอาจจะมีเชื้อโรคนะ ก็ไม่ได้ทานหรอก”

ในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณนั้น คุณเปิ้ล กล่าวว่า “พี่ก็ปรึกษาแฟนพี่ ปรึกษาเพื่อน พ่อแม่ ด้วยนะ อิม ถ้าเป็นอาหารที่ พ่อแม่ แนะนำให้ทานเราก็ทาน และต้องฟังเหตุผลก่อนด้วยนะ ว่าทานแล้วเป็นอย่างไร คือเขาก็เรียนรู้มาก่อนเรานะ แล้วบางอย่างเขาอาจเคยเจอมา มีประสบการณ์มากกว่าเรา แต่สำหรับเราในสมัยนี้อาจจะไม่ได้เจอ เขาก็น่าจะรู้ดีกว่าเราบางอย่าง ก็จะเชื่อตามนั้น แต่อย่างอื่น หรือที่คนอื่นแนะนำให้ทาน พี่ก็ไม่แน่ใจ ส่วนมากก็ไม่ทาน นอกจากที่พ่อแม่เราบอกมา ค่ะ”

สำหรับผลที่ต่อสุขภาพจากการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ คุณเปิ้ล กล่าวว่า “บางอย่างก็น่าจะมีส่วนนะ อย่างน้ำมะพร้าวที่พี่บอก ว่าทานแล้วเด็กจะตัวใสขาว ผิวดี ไม่มีไข้เกาะตัว มันก็น่าจะจริงนะ อย่างพวกยาจีนนี่ ก็จากคำแนะนำคุณพ่อ คุณแม่ของสามีคะ เขา

ชื่อมาให้ทาน ที่จริงเราก็ไม่อยากทานนะคะ แบบไม่ชอบอยู่แล้ว แต่ก็ต้องทาน เขาบอกว่าทานแล้ว มันบำรุงร่างกาย มดลูกแข็งแรง เราก็ต้องทานนะคะ ที่ที่ทานไปมันก็ปกติดีนะ มันก็รู้สึกโล่งๆ หรือว่าเราอุปทานหรือปล่าวก็ไม่รู้นะ แต่ว่ามันก็ไม่ค่อยแพ้นะ แบบไม่คลื่นไส้ ไม่อาเจียน หรืออาจจะ เป็นเพราะมันทานแบบร้อนๆ อุ่นๆ ก็ได้ เลยไม่มีทำให้เราคลื่นไส้ ก็คิดว่าน่าจะมีผลบ้างนะ แบบเขา มีประสบการณ์มาก่อนเรา คงรู้อะไรดีมากกว่าเรานะคะ”

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณเปิ้ล กล่าวว่า “ที่คิดว่ามันน่าจะมีส่วนตรงที่ว่าจะช่วยให้เราทานได้หลายอย่างมากกว่า นะ เช่น แบบถ้าอาหารบางอย่างที่โบราณเขาห้าม เช่น พวกหน่อไม้ หน่อไม้ทุกชนิดนะ เขาบอก แผลง แต่พี่ไม่รู้ว่าจะแผลงยังไง เขาห้ามทาน แต่สมัยใหม่เขาไม่ได้ห้าม พี่ก็ใช้วิธีไปหาทานผัก อย่างอื่นทดแทนได้ เพราะถ้าเราถืออย่างใดอย่างหนึ่งนี้ เราอาจจะได้สารอาหารที่ไม่ครบถ้วนนะ ส่วนใหญ่อาหารแบบโบราณของเรา มันก็จะเน้นให้ทานพวกผัก หรือสมุนไพร ซึ่งมันก็มีประโยชน์ ต่อร่างกายอยู่แล้ว อีกอย่างเราก็ทานอยู่เป็นประจำแบบมันเป็นอาหารไทยนะคะ ก็น่าจะนำมา ประยุกต์ใช้ได้แหละคะ

นอกจากนี้ ในเรื่องของประโยชน์จากบริโภคอาหารแบบผสมผสาน คุณเปิ้ล ยังกล่าวเสริม ต่ออีกว่า “ก็น่าจะมีประโยชน์นะ เพราะอาหารไทยส่วนใหญ่มันก็มีพวก เครื่องเทศ สมุนไพรเป็น เครื่องปรุงอยู่แล้วเป็นหลัก ก็ไม่น่าจะมีอะไรที่ต้องห้าม หรือว่าไม่มีประโยชน์ นอกจากจะเป็น ความชอบหรือไม่ชอบโดยส่วนตัวมากกว่านะคะ เพราะบางคนเขาก็ไม่ชอบพวกเครื่องเทศ บางอย่าง แต่ถ้าเราแนะนำให้ทาน ก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร เพราะก็รู้กันดีอยู่แล้วว่า สมุนไพรส่วนใหญ่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ก็น่าจะลองดูได้ ไม่มีผลเสียอะไร เพื่อสุขภาพของเขาและลูกในท้อง ของเขาด้วยคะ”

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณเปิ้ล กล่าวว่า “มีส่วนบ้างนะคะ แบบ ถ้าเรามีการศึกษา เราก็อาจจะได้พบปะเจอคนที่ มีความรู้ที่ติกว่าเราบ้าง มันก็ช่วยในการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ หรือรับคำแนะนำจากคนที่มี ความรู้ในเรื่องนี้ เราก็จะรู้จักทานอาหารที่ควรรับประทานสำหรับช่วงตั้งครรภ์ แต่ถ้าไม่มีการศึกษา หรือมีน้อยก็อาจจะแบบว่า ไม่ค่อยสนใจ หรือทานไร้ง่ายๆ แบบไม่สนใจเรื่องโภชนาการก็อาจจะ ทานของที่ไม่มีประโยชน์ หรือตามแต่ใจเขาชอบนะคะ อย่างตัวพี่เองก็ต้องคิดถึงเรื่องคุณค่าทาง อาหารเป็นหลักสำคัญก่อนนะคะ ว่าอาหารชนิดนั้นมีส่วนประกอบอะไรบ้าง และให้สารอาหารที่เป็น ประโยชน์ หรือมีคุณค่าต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ส่วนใหญ่พี่ก็จะอ่านตามหนังสือ หรือตาม

เหตุผลที่ผู้ใหญ่บอกเราก่อนตัดสินใจเลือกทาน อย่างเช่น เออ... แกงเลี้ยง มันก็มีส่วนผสมหลาย อย่างในนั้น มีผัก มีกุ้ง มีพวกสมุนไพรไทย ซึ่งก็ให้ประโยชน์ต่อร่างกายเราอยู่แล้ว แล้วยิ่งผู้ใหญ่เขา บอกว่าทานแล้วจะทำให้มีน้ำนมเยอะ เราก็ต้องทานบ้าง ถึงจะไม่ชอบแต่ก็ต้องทาน เพราะเรา คิดถึงลูกมากกว่า ค่ะ"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ไม่น่าจะมีผลนะค่ะ เพราะถ้าเราทำอาหารกินเอง หรือทานอาหารแบบ ทั่วๆ ไป ก็ไม่น่าจะมีผลอะไรกับรายได้มากมาย เพราะมันก็ได้ไม่ได้แพงอะไรนัก นอกจากจะไปทาน อาหารที่มันเลิศหรู อันนั้นก็ต้องสิ้นเปลืองเป็นธรรมดา แต่ก็ไม่มีผลแตกต่างในเรื่องคุณค่าทาง อาหารเท่าไร อย่างเช่น พวกเนื้อ วัว หมู ไข่ หรือปลานี้ มันก็ไม่ต่างกันเท่าไร ก็ให้คุณค่าพอ ๆ กัน ก็ทานสลับ เปลี่ยนไปบ้าง เนื้อวัวนี้ ที่ทานประจำ มันก็แพงกว่าเนื้อชนิดอื่นอยู่แล้ว พวกผลไม้ที่ ี่ว่ามันอยู่ที่ฤดูกาลของมันมากกว่า คือ ผลไม้บางอย่างมันก็ 30-40 บาท บางฤดูมันก็แพง คือเรา บางทีก็ต้องการทานให้มันหลากหลาย คงทานกล้วยอย่างเดียวไม่มัน ก็ทานสาลี แอปเปิ้ล องุ่น เปลี่ยนๆ ไป ราคาของมันขึ้นอยู่กับฤดูของมันด้วย อย่างพวก แอปเปิ้ล องุ่น นี้ เราก็ไม่ได้เอาแต่ องุ่นแดง ที่แพงๆ องุ่นที่ถูกกว่ามันก็เหมือนกัน อย่างกล้วยน้ำว้านี้ มันก็มีประโยชน์มาก ถูกด้วย ก็ ทานได้ ที่ที่ทานนะ ดังนั้นเรื่องรายได้นี้ ที่คิดว่าไม่มีผลหรอกค่ะ น่าจะเกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่ มากกว่า คือ การเลี้ยงดู ค่าใช้จ่ายมันก็ต้องเพิ่มเป็นธรรมดา เพราะคนเพิ่ม ค่าใช้จ่ายมันก็เพิ่มตาม ด้วยนะค่ะ"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็ไม่น่าจะมีผลนะค่ะ เพราะที่ว่ามันอยู่ที่การดูแลตัวเองของแต่ละคน มากกว่านะค่ะ เพราะทุกคนก็ต้องทานอาหารทั้งหมดนะค่ะ หรืออาจถ้าเกี่ยวกับเรื่องของเวลา หรือ ความสะดวกในการทานอาหาร ก็ไม่น่าจะมีด้วยนะ คือยังไงเขาก็ต้องทานนะ มันเป็นเรื่องของการ ดูแลตัวเองมากกว่านะค่ะ อย่างตัวพี่เองไม่มีปัญหาเลยค่ะ เข้าที่ที่ทานไปจากบ้าน แล้วก็เตรียม อาหารของเราไปด้วย แบบพวกขนมปัง นมกล่อง ไปทานแบบชวงเบรคไรซีนะค่ะ คือคนท้องจะหิว บ่อย ส่วนกลางวันก็ทานที่โรงอาหาร เย็นก็กลับมาทานที่บ้าน ไม่มีปัญหาอะไรเลยค่ะ"

นอกจากนี้ ในเรื่องของบุคคลร่วมงานที่จะมีผลต่อการบริโภคอาหาร คุณจำ กล่าวเสริมว่า "ก็มีนะค่ะ ส่วนมากก็เขาจะชอบซื้ออะไรมาฝากเราเสมอ อย่างผลไม้ หรือขนมขบเคี้ยว เนี่ยค่ะ เขา ไปไหนมาก็ซื้อมาฝากเราประจำ คือเขาอยากให้เราทานอาหารได้เยอะๆ พอเราทานได้ เขาก็มีความสุข เราก็สดชื่น มันก็ดีนะค่ะ สบายใจ"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณเปิ้ล กล่าวว่า “อิมก็น่าจะมีผลนะ แบบถ้าเป็นเรื่องของการเดินทางยิ่งมีผลมากเลย ถ้าตลาดมันอยู่ไกล หรือที่ทำงานมันต้องเดินทางนาน คนท้องถิ่นจะเหนื่อยง่ายขึ้นนะ ก็ไม่ค่อยดีเท่าไร ถ้าเรื่องอาหารนี่อาจจะทำให้เราลืมนอนลืมนี่ได้ อย่างเราอยู่ในกรุงเทพ ต้องรีบๆ ทำ รีบเดินทางบางที่เรื่องอาหารไม่มีเวลาเตรียมตัวเลย บางทีลืมนอนไปด้วย เดินทางก็เหนื่อยนะ ก็คิดถึงสุขภาพลูกในท้องเหมือนกัน อีกเรื่องหนึ่งก็คือ แบบเรื่องของสารเคมี หรือสิ่งสกปรกที่อาจตกค้างในอาหารนะคะ คือถ้าในต่างจังหวัด พวกผัก หรืออาหารต่างๆ อาจจะสดกว่า หรือปลอดสารพิษมากกว่า เพราะอากาศเขาดีกว่า แต่อย่างในกรุงเทพฯ นี่อากาศมันมีมลพิษมาก ฝุ่นละอองเยอะ ก็อาจจะไปเจือปนในอาหาร แล้วอีกอย่างคือ เขาอาจใช้สารเคมีปนไปในอาหารเพื่อให้มันสด ไรเงี้ย ก็เราก็ต้องคอยดูแลเรื่องการล้างทำความสะอาดให้ดีด้วยนะคะ”

นอกจากนี้ คุณเปิ้ลยังกล่าวเสริมถึงเรื่องของการเลือกซื้ออาหารด้วยว่า “พี่ก็จะเลือกอาหารที่มันสะอาดเป็นหลักนะคะ อย่างถ้าพวก เนื้อสัตว์นี่ พี่มักจะไปซื้อในห้างมากกว่า เพราะคิดว่าเขาสะอาดกว่า มันอยู่ในแพคเกจซีลแล้วมันมีแบบปลอดสารพิษให้เลือกซื้อด้วย ซึ่งถ้าเราซื้อตามตลาดสดต่างๆ ไป เขาอาจจะเอาสารที่เป็นพิษต่อร่างกายเจือปน แบบยากันแมลง หรือสารเร่งเนื้อแดงที่ใส่ในหมู ไรเงี้ย เราก็ต้องระวังให้มาก ต้องเลือกดีๆ”

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

ในการรับประทานอาหารตามมือปกติประจำวัน คุณเปิ้ล กล่าวว่า “ก็ไม่มีผลอะไรนะ ก็เป็นอาหารที่รับประทานได้กันทั้งครอบครัวอยู่แล้ว เรากินได้ เขาก็ทานได้ ก็อาหารต่างๆ ไป อย่างพวก ผัก ผัก ใส่มู คนอื่นก็ทานได้ เพียงแต่อาจทำมากขึ้นเพราะเราต้องทานให้มากกว่าเดิมนั่น”

สำหรับเรื่องของการได้รับคำแนะนำต่างๆ จากบุคคลในครอบครัว คุณเปิ้ล กล่าวว่า “ส่วนใหญ่ก็สามีนะคะ คือเขาก็มักจะอ่านตามหนังสือเสมอ เราก็เชื่อเพราะเขาอ่านหนังสือเยอะมาก เขาก็จะแนะนำในสิ่งที่ดี ๆ มีประโยชน์แล้วก็มาบอกเราให้ทานอาหารอย่างนั้น อย่างนี้ แบบว่ามีสารอาหารที่สำคัญอย่างไร มีผลดีอย่างไร ส่วนคนอื่น ๆ เช่น พ่อ แม่ เขาก็จะพยายามให้เราทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่ามาก ๆ ลูกจะได้แข็งแรง น่ารัก อ้วน ๆ อย่างในทีนี้นะคะ เราก็ต้องทำตามที่เขาคอยบอก เพราะเขามีประสบการณ์มาก่อนเรา หัวดีกับเรานะคะ เราก็เชื่อ”

คุณป๋ม

อายุ 29 ปี

อาชีพ รับราชการ ตำแหน่ง เลขานุการ

ระดับการศึกษาปริญญาตรี

รายได้ 15,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 6 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของสามี รวม 4 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณป๋ม กล่าวว่า "เรื่องของอาการแพ้ท้องนั้น ไม่มีเลยค่ะ ปกติทุกอย่าง เพียงแต่อยากทานอาหารบางอย่างเท่านั้น เช่น น้ำพริก ของหวานๆ แต่ก็ทานบ้างพอแก้อาการเท่านั้น อย่าเผ็ดมากแต่ไม่ถึงขนาดกับต้องหงุดหงิดมากถ้าไม่ได้ทาน ส่วนเรื่องของการขยายขนาดของร่างกายนั้น คือเริ่มรู้สึกตอนเข้าเดือนที่ 3 ก็เริ่มอึดอัดบ้าง พอเข้าเดือนที่ 5 เสื้อผ้าเริ่มคับขึ้น หน้าอกก็ขยายขึ้น ไบหน้าก็เริ่มอ้วนขึ้นค่ะ"

ส่วนในเรื่องของความเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของร่างกาย คุณป๋ม กล่าวต่ออีกว่า "ก็จะรู้สึกว่าหัวใจเราเต้นเร็วขึ้น เหนื่อยง่าย ทำให้เพลียง่าย บางทีหายใจขัด ๆ ไม่ทั่วท้อง เพราะว่าเด็กเขาดันขึ้นมาที่ท้อง มีอาการบัสสาวะบ่อย คิดว่ามีผลจากที่ลูกมากดทับกระเพาะบัสสาวะ ทำให้ปวดบ่อย แล้วจะรู้สึกหน่วงๆ ที่ท้อง ที่ก็คิดว่ามีส่วนมาจากการที่เราทานอาหารและจากการที่เด็กเขาโตขึ้นด้วยนะค่ะ แล้วก็ฮอร์โมนในร่างกายของเราก็เปลี่ยนไปด้วย"

การดูแล และความใส่ใจต่อสุขภาพ

คุณป๋ม กล่าวว่า "ปกติที่จะไม่ค่อยมีเวลามากเท่าไรนัก เพราะงานของพี่เยอะมาก เป็นงานเร่งทั้งนั้น ส่วนใหญ่ถ้ามีปัญหาหรือสงสัยเกี่ยวกับเรื่องอะไร พี่ก็จะปรึกษาคุณหมอเลย ว่าเราจะทานอย่างไร หรือต้องทำตัวอย่างไร เพื่อเราต้องเตรียมตัวเราให้พร้อม อย่างเราต้องรู้ว่า หน้าท้องของเราต้องขยาย แล้วคันบ้าง ก็ต้องหาพวกครีมมาทาช่วย เสื้อผ้าก็ต้องเตรียมๆ ไว้ แล้วอีกอย่างถ้าเราป่วย เราจะทานยาตามปกติไม่ได้ เราต้องระวังตัวให้มาก อย่าให้ป่วย แล้วนอกจากนั้น ส่วนใหญ่คุณหมอเขาก็จะเน้นให้เราทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้สารอาหารครบถ้วน พักผ่อนเยอะๆ แล้วก็ระวังสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งพี่ก็ปฏิบัติตามที่คุณหมอบอก ดังนั้น เราทานอะไรก็ต้องคิดถึงลูก เราต้องทานอาหารที่บำรุงร่างกายของเขา ครบ 5 หมู่ ทานโฟเลท ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของสมอง โปรตีน ก็อยู่ในพวกเนื้อสัตว์ นม ถั่ว เพื่อสร้างอวัยวะส่วนต่างๆ แล้วพวกแคลเซียมก็ไปเสริมสร้างกระดูกของเขา ผัก ผลไม้ ก็มีพวกวิตามิน แร่ธาตุ ต่างๆ ทำนองนั้นนะค่ะ ถ้าอย่างแอลกอฮอล์ ก็อาจจะไปทำลายเซลล์สมองของเขา จึงต้องหลีกเลี่ยงอย่างมาก เพราะอย่างที่ว่าเราทานอะไรไป ลูกเราจับไปเต็มร้อย อาหารที่ไม่สด เราต้องเสีย ลูกเราก็ต้องเสียด้วยนะค่ะ ต้องระวังอย่างมาก..."

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณป๊ม กล่าวว่า “พี่ก็ไม่รู้มากเท่าไร จะรู้ก็เกี่ยวกับว่าเราต้องทานอาหารให้ครบตามหลัก 5 หมู่ ทานให้เพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ ทานนม ทานไข่ นมทานวันละ 2-3 แก้ว ทานผัก ผลไม้มากๆ ไม่ทานของรสจัดๆ ไขมันเยอะ หรือน้ำตาล อะไรทำนองนี้นะคะ ส่วนใหญ่พี่ก็พยายามหาอ่านหนังสือ หรือเข้าไปดูตามเว็บไซต์ พวก คลินิกรัก ดูที่เกี่ยวกับเรื่องเราต้องการอยากรู้ แล้วก็คุยกับเพื่อนๆ ที่มีลูกแล้ว ว่าเราจะทานพวกอะไร หรือต้องทำตัวอย่างไร ซึ่งก็ไม่ได้มีอะไรมากส่วนใหญ่เขาก็เน้นให้เราทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบเรื่องของสารอาหาร แล้วก็ระวังสุขภาพให้แข็งแรง ที่สำคัญส่วนใหญ่ก็จะปรึกษาคุณหมอ เขาก็แนะนำว่าอย่าทานพวกที่มีไขมัน และน้ำตาลมาก มันอาจมีผลเรื่องของภาวะเบาหวานเข้ามาแทรกซ้อนได้ ซึ่งคนท้องนั้นเป็นได้ง่าย คุณหมอก็จะตรวจปัสสาวะทุกครั้งที่นัดมาพบทุกเดือน เพราะว่า คนท้อง ฮอริโมนต่างๆ ระบบ การทำงานของตับ ไต มันก็จะผิดปกติไปบ้าง ก็ต้องคอยระวัง”

ในเรื่องของการเลือกอาหารมาบริโภคในมือประจำวันนั้น คุณป๊ม กล่าวว่า “ก็ไม่มีอะไรยากนะคะ ถ้าเราสามารถทำได้เอง ตามตลาดมีเยอะ นมสด ก็ซื้อใส่ตู้เย็นไว้ คือเราทำอาหารไปทานเองที่ทำงาน ส่วนใหญ่ก็จะซื้อเช้า หรืออาจเผื่อถึงมือกลางวันบ้าง ถ้าวันไหนไม่ค่อยมีเวลา หรือเมื่ออยากกินอย่างอื่นที่เราทำไม่สะดวกเราก็ไปซื้อเอาช่วงมือกลางวัน อย่างพวกกล้วยเดี่ยว คือถ้าเราทำเองมันก็ประหยัด เพราะอาหารเราสามารถเลือกได้เองด้วย อยากรู้อะไรเราก็ทำเองได้ตามใจชอบ สารอาหารที่เราต้องการอะไร ก็ได้ตามที่เรต้องการ แต่ถ้าซื้อเขาทาน มันก็สะดวกตรงที่เราไม่ยุ่งยาก เรื่องเวลาต้องเตรียมมันนี่ แต่เราก็ต้องดูว่า อาหารที่เราซื้อเขามาทาน ต้องสะอาด แล้วเลือกทานที่มันมีประโยชน์ต่อเราด้วยค่ะ ที่ทำทานเองส่วนมากก็ข้าวผัด ตอนเช้าๆ ใส่พวกหมู ไข่ ผัก อย่างตอนกลางวันถ้าทำไปด้วย ก็จะเป็นพวกผัดผักใส่หมู หรือปลาทอด ไข่เจียว ทานที่มันไม่ยุ่งยากมากนะคะ แล้วก็ก็มีพวกน้ำส้มคั้นเอง หรือผลไม้บ้าง นะคะ”

สำหรับเรื่องการบริโภคอาหารเสริมนั้น คุณป๊ม กล่าวว่า “คิดว่าไม่จำเป็นค่ะ เพราะว่าเราไปฝากครรภ์กับคุณหมอ หมอเขาก็ให้พวกยาบำรุงเลือด วิตามินเสริม โฟเลท ที่บำรุงเกี่ยวกับสมองของเด็ก ให้เราอยู่แล้ว และถ้าเราทานอาหารได้ครบตามหลัก 5 หมู่ และหลากหลาย เราก็ได้สารอาหารครบถ้วน ก็ไม่จำเป็นเลย เคยถามคุณหมอ เขาก็บอกว่าไม่จำเป็นหรอก ถ้าจะมีอย่างเดียวก็น่าจะเป็น แคลเซียมเสริม นี่เพิ่งซื้อมาทาน ท้องแรกของที่ก็ไม่ได้ทานอาหารเสริมอะไรเลยเช่นกัน แต่ท้องนี้ทานแคลเซียมเสริมด้วย เพราะว่าเราก็อายุมากขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย แล้วก็ต้องการให้ร่างกายเราแข็งแรง และลูกในท้องต้องการรับแคลเซียมอย่างเพียงพอด้วยค่ะ คือพอดี ที่ทำงานเขามีอบรมเกี่ยวกับเรื่อง โรคกระดูกพรุน ก็เลยคิดว่าก็น่าจะลองทานเสริมดูบ้าง คือไม่ได้ตั้งใจว่าจะทานเองคนเดียววนะคะ แต่อยากให้ทานทั้งบ้าน โดยเฉพาะแม่เพราะอายุมาก ก็ต้องห่วงเรื่องปัญหาโรคกระดูกพรุน ก็เลยไปซื้อมาทาน แล้วพี่อยู่ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ก็สามารถซื้อได้ในราคาถูก

เพราะมีส่วนลดพิเศษ ซึ่งก็คิดว่ามีมันมีผลสรรพคุณตามที่เขาบอกนะ และตัวที่ทานมีงานวิจัยที่รับรองเรื่องคุณภาพ และเกี่ยวกับปริมาณที่คนต้องการในแต่ละวันด้วย แล้วคนที่มาล้มมนาก็เป็นคุณหมอ ซึ่งคิดว่าน่าจะมีส่วนสรรพคุณตรงตามที่เขาบอก แต่จะเห็นผลกับร่างกายแบบชัดเจนนี้ยังไม่รู้สึกนะคะ เพราะของแบบนี้มันต้องดูระยะยาวค่ะ แต่ก็ไม่ได้มีผลข้างเคียงอะไรนะคะ”

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณป๊ม กล่าวว่า “ก็ไม่ว่าจะรู้อะไรมากนะคะ ส่วนใหญ่มีแต่คนแนะนำให้ทานพวกปลาตัวเล็กๆ เพื่อได้แคลเซียม จะมีห้ามกินพวกของที่มีมันเย็น อย่างน้ำเย็นๆ พวกแตงโมก็ห้าม เห็นบอกแต่เพียงว่าแตงโม ทานแล้วจะบวมน้ำ แล้วรวมถึงพวกแตงต่างๆ เพราะมันเป็นพวกอาหารที่ทานแล้วทำให้ร่างกายเย็น แต่ก็ไม่รู้ว่าเกี่ยวกับอะไรนะคะ แล้วที่บ้านค่อนข้างจะเป็นคนสมัยใหม่ด้วย ก็เลยไม่ค่อยมีค่ะ ส่วนเพื่อนที่ทำงาน ก็แนะนำให้กินน้ำมะพร้าว เห็นบอกว่าจะทำให้เด็กไม่มีไข ตอนคลอดออกมา เด็กจะมีผิวดีด้วย แต่ก็ไม่รู้ว่าจริงเท็จแค่ไหน แล้วเพื่อนที่เขาเคยทานลูกของเขาก็ปกติ คือเด็กเวลาออกมา เขาก็ดูสดใสน่ารัก เราก็ไม่รู้ว่า ที่ว่ามันดีมันจะขนาดไหนนะคะ แล้วอีกอย่างคือน้ำมะพร้าวมันก็สะอาดอยู่แล้ว มีรสหวาน ทานแล้วก็สดชื่นดี ก็ทานได้นะคะ แต่ไม่ได้จะหมายถึงว่าจะต้องการให้เป็นอย่างที่เขาเล่าๆ มานะคะ เพราะไม่ได้ทานประจำ คือตามความคิดของพี่ก็ไม่ได้คิดอะไรนะคะ เพราะอาหารทุกอย่างมันก็มีคุณ มีโทษในตัวของมันเอง แต่ถ้าจะทานก็ต้องดูว่าให้สารอาหารตามที่เรากำลังต้องการเป็นหลักได้หรือไม่มากกว่า คงไม่ได้ดูไปถึงว่า จะเป็นอย่างไรที่เขาเล่าๆ มานะคะ เพราะว่ามันดูแล้วไม่น่าจะเกี่ยวข้องกันเท่าไรนักค่ะ”

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณป๊ม กล่าวว่า “ก็น่าจะผสมผสานได้นะคะ อย่างที่มีคนบอกให้ทานพวกปลาเล็กปลาน้อยแล้วลูกจะฉลาด ก็เรื่องนี้ทางวิทยาศาสตร์เขาก็มีวิจัยมาด้วยว่ามีผลจริง เพราะอย่างน้อยเราก็ได้แคลเซียมที่สูง มีโปรตีนจากเนื้อปลา แล้วปลาก็ย่อยง่าย แล้วถ้าเป็นปลาทะเลมันก็จะมีส่วนสารโอเมก้า 3 ที่ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองด้วยนะคะ คืออาหารตามความเชื่อต่างๆ นี้ถ้ามันสอดคล้องมีผลวิจัยว่าได้สารอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ มันก็เข้ากันได้ดีนะคะ และมีประโยชน์มากเลย สะดวกและสบายใจเวลาทาน หรือเวลามีคนมาบอกให้ทานด้วยค่ะ”

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณป๊ม กล่าวว่า “มีผลนะคะ ก็อย่างถ้าเราเห็นคนมีการศึกษาไม่สูงนัก การใช้วิจารณญาณในการเลือกทานอาหาร ส่วนใหญ่ก็จะคิดว่าทานๆ ไปให้มันอ้วนท้วน มีน้ำมีเนื้อก็คิด

ว่าคงแข็งแรงพอ ลูกออกมาก็ฉั่วนถ้วนสมบูรณ์ โดยไม่ได้ใส่ใจถึงเรื่องของสารอาหารว่าจะไรช่วยในการพัฒนาร่างกายส่วนไหน อย่างไร ใครบอกว่านี่ดี ก็ทานๆ ไป แล้วยิ่งถ้ากินตามใจปากด้วยยิ่งแล้วเลย ก็เห็นเยอะ แต่ถ้าเป็นที่มีความรู้มีการศึกษาขึ้นมาหน่อย เขาก็จะใส่ใจในเรื่องของการบริโภคเพื่อให้ได้คุณค่าของสารอาหารมากขึ้น ซึ่งความเป็นแม่ของทุกคน ก็อยากให้ตัวเองและลูกแข็งแรงสมบูรณ์อยู่แล้ว แต่ว่ามันแตกต่างกันที่กินให้ร่างกายแข็งแรงอย่างเดียวแล้วก็คิดว่าพอแล้ว กับกินแล้วแข็งแรง และให้ได้สัดส่วนในคุณค่าของสารอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อพัฒนาการของลูกในแต่ละขั้นตอนด้วย อันนั้นนะคะที่คิดว่าแตกต่างกัน สำหรับตัวพี่เองก็ต้องทานครบ 3 มื้อให้ขาดไม่ทานหวาน หรือมัน ๆ เน้นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตของทารก ซึ่งต้องครบตามหลักอาหาร 5 หมู่ ไม่ตามใจปาก เน้นระวังเรื่องสุขภาพ ของเราเอง เพื่อไม่ให้ที่ผลต่อทารกค่ะ”

ส่วนความเห็นในเรื่องที่คนมีการศึกษาสูงจะบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียวหรือไม่นั้น คุณป๊ม กล่าวว่า “คงไม่นะคะ เพราะถึงจะมีความรู้อย่างไร แต่อาหารตามความเชื่อของคนโบราณ มันก็เป็นภูมิปัญญาที่เขาปฏิบัติสืบต่อๆ กันมานาน ก็คิดว่าบางอย่างมันก็น่าจะมีประโยชน์บ้าง แล้วยังรักษาหรือเป็นที่คุ้นเคยกันมาจนถึงทุกวันนี้ เพียงแต่ว่ากระบวนการพิจารณาในการเลือกให้มันมีเหตุผลว่าควรจะทานหรือไม่มัน มันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งคะ ก็ต้องดูว่าที่เชื่อๆ กันมันให้ประโยชน์อย่างนั้นจริงหรือไม่ หรืออย่างน้อยก็เป็นอาหารที่เรารู้จักหรือคุ้นเคยมาก่อนแล้วดูว่าไม่น่าจะเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย ก็คงไม่น่าจะมีปัญหาอะไร”

ปัจจัยด้านรายได้

คุณป๊ม กล่าวว่า “มีผลนะ แต่ไม่ใช่ทั้งหมด เพราะคนที่มียาได้สูงเขาก็มีความสามารถหาอาหารมารับประทานได้ตามความต้องการตามที่เขายากทาน แต่คนมียาได้น้อย เขาก็อาจจะมีย้อจำกัดในการกินอาหารบางอย่างที่มันมีราคาสูง ก็อาจจะทำให้ไม่อาจรับประทานอาหารบางอย่างได้มากนัก แต่ว่าอาหารที่มีประโยชน์มีคุณค่าทางสารอาหารนั้นจริงๆ แล้วมันหาไม่ยาก ราคาก็ไม่แพง มีขายอยู่ทั่วไป อาหารที่ดีไม่ใช่อาหารที่แพง อาหารที่มีราคาแพงส่วนมากคืออาหารที่ไม่ตรงตามฤดูกาล หรือนำเข้าจากต่างประเทศ หรือว่าผ่านการดัดแปลง ปรุงแต่งรูปลักษณ์ ให้มันดูจูงใจคนซื้อ เขาก็เลยต้องขายแพง แต่อาหารที่สด สะอาด มีขายตามฤดูกาล มีประโยชน์กว่าเยอะคะ ถูกกว่าด้วย ถ้าคุณไม่เลือกแต่จะทานของแพงๆ ของหายากๆ มันก็ไม่มีผลกระทบอะไรเลยคะ”

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณป๊ม กล่าวว่า “คิดว่ามีนะคะ อย่างอาชีพแม่บ้าน การทานอาหารก็จะมีโอกาสมาก แต่ถ้าเราทำงานในออฟฟิศ โอกาสที่เราจะมีเวลา หรือไปหาอะไรทานที่มันครบถ้วนตามที่เรากำลังต้องการ มันก็คงไม่ได้ เวลาที่จำกัด ก็คงมีผลต่อเรื่องของการที่เราจะทานอาหารให้ครบตามหลัก 5 หมู่ได้ เฉพาะมื้อที่เราทำงานตอนเช้า หรือตอนกลางวันสำหรับแต่ละคนนะคะ แต่สำหรับตัวของพี่เองคะ ก็ไม่ค่อยมีผลอะไร เพราะพี่ทำอาหารไปทานเองโดยส่วนใหญ่ แต่ถ้าวันไหน ไม่ได้ทำไปเพราะรู้สึกอยากทานอาหารอื่น ๆ ที่เราทำแล้วมันยุ่งยาก เราก็ไปทานที่โรงอาหารของมหาวิทยาลัย เขามีขายเยอะมาก แล้วก็ราคาไม่แพง ของอร่อยๆ ก็มีเยอะแยะมาก แล้วอีกอย่าง เรามีเวลาพัก 1 ชั่วโมงที่โรงอาหารก็ไม่ไกลจากที่ทำงาน ก็ใช้เวลาไม่มากที่เราจะทานอาหารได้อย่างสะดวกไม่ต้องเร่งรีบเลยไม่มีปัญหาอะไรเลยคะ ส่วนเรื่องของเพื่อนๆ ที่ทำงานก็ไม่มีผลอะไร เพราะบางคนที่เขาไม่ต้องเขาก็ยังเตรียมไปทานเองเลย แล้วอีกอย่าง แล้วที่ทำงานเขาก็มีสถานที่จัดให้ไว้ทานอาหารด้วย คนไหนที่เอาอาหารมาเอง เราก็จะทานร่วมกันไปเลย แล้วคนอื่นๆ เขาก็ไม่มีปัญหาอะไร เขารู้ว่าเราต้องเขาก็เข้าใจว่าเราต้องดูแลเรื่องอาหาร เพราะเราจะเดินไปไหนมาไหน มันก็ไม่รวดเร็วได้อย่างคนอื่น ส่วนใหญ่ขอซื้อของจุกจิกมาทานกัน แล้วก็ชวนเราทานด้วย เราก็อดไม่ได้ ก็ทานจุกจิกตามไปด้วย ส่วนใหญ่ก็พวก ผลไม้ ขนมกรุบกรอบ เราก็ต้องห้ามใจตัวเองบ้าง เพราะมากไปมันก็ไม่ดี น้ำหนักมันจะคุมยากแล้ว พี่คิดว่าไม่มีปัญหาเลยนะคะ”

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณป๊ม กล่าวว่า “ก็คิดว่ามีผลในเรื่องของความหลากหลาย หรือความสะดวกในการเลือกซื้อเลือกทานนะคะ อย่างบ้านเราเนี่ย ไม่มีปัญหาในเรื่องของการเลือกซื้ออาหาร เพราะมีเยอะแยะทุกชนิดที่ต้องการ แต่ถ้าในต่างจังหวัด ก็คงจะมีไม่มากนักที่จะให้เลือกรับมาทาน อย่างพวกผักผลไม้ ก็คงจะมีบางชนิดเท่านั้นที่เขาปลูกได้ในท้องถิ่น แต่ก็อาจจะได้ประโยชน์ในเรื่องของความสดใหม่ หรือปลอดภัยสารพิษ สารตกค้างจากการถนอมอาหารมากกว่าในเมืองเท่านั้นนะคะ”

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณป๊ม กล่าวว่า “มีผลนะคะ เพราะอย่างที่รับประทานอาหารร่วมกันในบ้าน ทำทานเองกันทุกวัน เราก็จะได้อาหารที่เราต้องการรับประทาน แล้วทุกคนก็ทานกันได้อย่างที่ต้องการเช่นกัน เราอยากได้สารอาหารอะไรในมื้อนี้ก็เลือกได้ตามใจชอบ แล้วจะประกันในเรื่องของความสด สะอาด แต่ถ้าบางบ้านเขานิยมรับทานข้าวนอกบ้าน เรื่องของการทานตามใจชอบก็อาจจะได้ แต่ในเรื่องของความสด สะอาด ก็อาจจะไม่สู้ทำทานเอง ซึ่งมันก็จะเกี่ยวกับสารอาหารที่เราได้จากอาหารนั้น ๆ แล้วอีกอย่างเรื่องของสารปรุงรส ปรุงแต่งที่มันมีโทษต่อร่างกายเราก็อาจได้รับเข้าไป

ด้วย อย่างเช่น ผงชูรส หรือสารกันบูด สำหรับครอบครัวของพี่ ก็ปกติเขาก็จะทำให้เราทานให้มันหลากหลาย แล้วทานกันได้ทั้งครอบครัว เขาก็เลือกอาหารที่มีประโยชน์คุณค่าต่อเรามาให้ทาน แล้วทุกคนก็ได้รับคุณค่าทางอาหารเช่นกัน ส่วนที่จะแนะนำ หรือทำอะไรให้เราเป็นพิเศษนั้น คือเราต้องเข้าใจเขาว่าเขาก็ปรารถนาดีต่อเราและลูก เราก็ต้องดูว่าอืม อาหารนั้นมันก็น่าจะมีประโยชน์ หรือมีเหตุผลที่น่าจะรับทาน แล้วก็ได้ไม่ได้แปลกประหลาดอะไร ก็ทานได้ค่ะ"



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณรุ่ง

อายุ 32 ปี

ระดับการศึกษาปริญญาโท

อายุครรภ์ 6 เดือน

อาชีพ รับราชการ ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหารการเงิน

รายได้ 17,000 บาท/เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามีนี้อีกหนึ่งคน และพี่ชายของสามี

รวม 5 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณรุ่ง กล่าวว่า “เริ่มต้นจากอาการแพ้ท้อง ก็จะเป็นตอนช่วงประมาณเดือนที่ 2 แต่อาการแทบไม่มีเลยคะ อย่างดีก็คลื่นไส้เล็กน้อย อาเจียนแบบไม่รุนแรง มีบ้างแต่ไม่ทุกวัน ส่วนมากเป็นเวลาที่รู้สึกหิว หรือเหนื่อยๆ มากกว่า ก็หาอะไร ก็ได้ทานรองท้องหน่อยๆไม่ให้หิว ก็ดีขึ้นคะ เพราะส่วนมากเป็นตอนหิว กับเหนื่อย ส่วนอาหารนี้ไม่แพ้เลย ก็เป็นอยู่ประมาณเดือนหนึ่งก็หายไป พอเข้าประมาณเดือนที่ 4 ก็เริ่มรู้สึกแล้วคะ แบบรู้สึกว่า ท้องมันตื้อ ตื้อๆ เหมือนมีอะไรคั่งค้างในหน้าท้องก็เริ่มขยาย หน้าอกก็ขยายขึ้นหน่อยนึง แล้วก็ปวดตามข้อ ซึ่งคุณหมอบอกว่า เกิดจากการที่ลูกดึงแคลเซียมของเราไปใช้เสริมสร้างร่างกายของเขา เราเลยขาดแคลเซียม เลยมีอาการปวดหมอมาก็ให้ แคลเซียมเสริมมาทาน แล้วก็ให้กินพวกปลาตัวเล็กๆ กินทั้งตัวเลยจะช่วยได้ พอเข้าเดือนที่ 5 เนี่ยชัดเลย มีแบบอึดอัดบ้าง ทำให้เราเหนื่อยง่ายและหายใจไม่คล่องบางที แล้วก็ขับถ่ายยาก ยากกว่าตอนปกติ ซึ่งไม่เคยมีปัญหาอะไรเลย แล้วก็ปวดจีบๆ คือเวลาที่รู้สึกว่าคุณดิ้นที่ เราก็จะปวดจีบๆ ซึ่งถามคุณหมอมาก็บอกที่เกิดจากการที่เด็กในท้องเขาโตขึ้น จะไปกดทับลำไส้เราก็จะถ่ายยาก แล้วถ้าไปกดทับที่กระเพาะปัสสาวะ เราก็ปวดปัสสาวะบ่อย”

การดูแล และการเอาใจใส่ต่อสุขภาพ

คุณรุ่ง กล่าวว่า “ก็ระวังเรื่องสุขภาพ การเคลื่อนไหว การเดิน ต้องระวังมากๆ การรับประทานอาหาร ต้องทานแต่ของที่มีประโยชน์ ให้สารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายมากๆ ครบตามหลัก 5 หมู่ เพราะเราทานอะไรไป ลูกของเราเขาก็ทานต่อจากเราโดยตรงเลยนะ อย่างเราเวลาทานอะไรไป แล้วพอสักประมาณ 10 นาที เราชู้เลยว่าเขาดิ้น หรือขยับตัว ทุกครั้งเลย เหมือนกับเขากำลังทานต่อจากเราเลยคะ ดังนั้น เราจึงต้องทานแต่ของที่มีประโยชน์ ของรสจัด หรือของที่อาจเกิดการแพ้ได้ ของต้องสด สะอาด เพราะถ้าเราทานของไม่ดีไป ลูกเราก็รับจากเราไปโดยตรงเลยนะคะ”

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณรุ่ง กล่าวว่า "เราต้องทานอาหารตามหลัก 5 หมู่ ให้ครบ เพียงแต่ว่าพวกของมันๆ แป้ง น้ำตาลลงหน่อย ที่เน้นทานพวกแคลเซียมที่มาจากปลาเค็ม เพราะที่ต่อระวังปัญหาเรื่องของไต ที่มันชอบปวดตามข้อ ก็เลยต้องทานพวกปลาเยอะๆ โดยเฉพาะปลาดุกตัวเล็ก ๆ เพราะให้ทั้งแคลเซียม และโปรตีน อีกทั้งยังต้องเผื่อให้ลูกด้วย นอกนั้นก็ทานได้ตามปกติคะ คือที่นี่ มีปัญหาเรื่องต้องงดทานของเค็มๆ เพราะอย่างที่ที่เกิดการปวดบัสสาวะบ่อย แล้วบวมตามข้อ นี้ มีคนที่บ้านเขาพาไปหาหมอจีน เขาบอกว่า เป็นโรค "เค็มรั่ว" แต่ถ้าทางหมอปัจจุบันก็คืออาการของโรคไต นะคะ แต่ของที่นี่ยังไม่ขนาดนั้น ยังไม่ถึงว่าเป็นอะไร แต่ก็ต้องระวังไว้บ้าง คือ ที่มีนิลยทานเค็ม ถ้ามันเกิดอาการมันก็จะบวมตามข้อ และปวดบัสสาวะบ่อย ซึ่งหมอก็บอกให้งดเค็มเลย ซึ่งถ้าคนที่ถือว่าเป็นโรคไต แล้วมันก็จะรักษายากและหนักกว่านี้ แต่คุณหมอเขาบอกที่ไม่ต้องกังวล เพราะยังไม่ถือว่าเป็นโรคไต แค่มืออาการเล็กน้อย ซึ่งก็มีผลจากการที่เราตั้งครรภ์ด้วย"

ส่วนเรื่องของการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคตามความต้องการนั้น คุณรุ่ง กล่าวว่า "ก็หาซื้อไม่ยากหรอกนะคะ มีตามตลาดทั่วไป ราคาก็ไม่แพง อย่างที่ชอบกินแอปเปิ้ล ถ้ามันไม่มี หรือมีแต่ไม่สวย อย่างที่เราต้องการ เราก็กินผลไม้ชนิดอื่นแทนได้ เพราะที่อยากให้ลูกทานผลไม้กับเราด้วย" นอกจากนี้ในประเด็นของการบริโภคอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงต่างๆ นั้น คุณรุ่ง ได้ให้ความเห็นโดยกล่าวว่า "ไม่จำเป็นเลย เพราะถ้าเราสามารถทานอาหารอย่างปกติได้ แล้วให้มันได้สารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอแล้ว ก็ไม่ต้องทานเลย พี่ก็ไม่ซื้อมาด้วย เพราะก็กลัวจะมีผลข้างเคียงด้วย ซึ่งคุณหมอเขาจัดมาให้ทานครบแล้ว ก็มีพวกยาบำรุงเลือด วิตามินต่างๆ แคลเซียม เยอะคะ ทานทุกวันเลย แล้วอย่างเพื่อนเคยเอาพวกยาจีนมาให้ดื่มทาน ชื่ออะไรไม่รู้จำยาก เป็นสมุนไพรจีน แต่มีผู้ใหญ่เขาหักว่า อย่าไปกินเลย กินยาของหมอที่เขาให้มาดีกว่า ก็เลยไม่กล้าเลย"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณรุ่ง กล่าวว่า "ไม่ค่อยรู้เรื่องพวกนี้หรอกนะคะ ที่เคยได้ยินมาก็เขาบอกห้ามกินพวกของหมัก ดอง แต่ไม่รู้เพราะอะไร ที่จริงมันก็ไม่มีประโยชน์อะไรอยู่แล้ว แล้วก็ไม่ต้องทานด้วย แม่ที่เขาก็ไม่ได้บอกอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพียงแต่บอกว่าทานได้ทุกอย่ง แต่ก็ดูเรื่องคุณค่าหน่อยที่จะมีอีกอันก็คือน้ำมะพร้าว อันนี้ก็เคยทราบมาก่อนแล้ว แล้วส่วนใหญ่คนก็รู้จักกันดี แต่พี่ไม่ได้สนใจ มันหวาน ก็ไม่ดีสำหรับคนตั้งครรภ์ด้วย เพราะจะเป็นภาวะเบาหวานได้ น้ำผลไม้ชนิดอื่นมีเยอะแยะ อร่อยกว่า อย่าง น้ำส้ม น้ำแอปเปิ้ล ขึ้นใจกว่าเยอะ แล้วก็น่าจะมีประโยชน์มากกว่า"

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณรุ่ง กล่าวว่า “ก็น่าจะได้นะ อย่างที่เคยอ่านๆ ก็มีพวกแกงเลียงหัวปลี ที่เขาทานเพื่อบำรุงน้ำนม แล้วก็มีการวิจัยออกมาว่าได้ผลจริง แต่อย่างอื่นนี่ไม่รู้เหมือนกัน เขามีวิจัยอะไรมาบ้างไหม ส่วนประโยชน์หรือผลดีที่จะมีต่อสตรีมีครรภ์ทั่วๆ ไปนั้น ก็คิดว่ามีมากทีเดียวเลยนะคะ เพราะเราจะได้ทานอาหารได้อย่างสบายใจ มั่นใจเวลามีคนเขาแนะนำให้ทานอะไรที่เกี่ยวกับอาหารแบบโบราณ”

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณรุ่ง กล่าวว่า “มีผลนะคะ คือถ้าคนที่มีความรู้สูงหน่อย เขาก็จะมีความละเอียดในเรื่องของการรับประทานที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น แต่ถ้าคนที่มีความรู้หน่อย เขาก็จะไม่ค่อยใส่ใจมากเท่าไรนัก อาจจะทานแบบตามใจปาก ทานแล้วก็อ้วนท้วนสมบูรณ์ คือ อาจจะดูแข็งแรง แต่อาจจะไม่มีคุณภาพเท่าไรนักคะ ซึ่งถ้าถามว่าคนที่มีการศึกษาสูงๆ จะเลือกทานแต่อาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียวหรือเปล่านั้น ก็คิดว่าน่าจะนะ เพราะส่วนมากก็จะเน้นเรื่องของอาหารหลัก 5 หมู่กันทั้งนั้น เพราะเป็นช่วงของการตั้งครรภ์ ซึ่งดูแลเรื่องสุขภาพเป็นพิเศษ ต้องระมัดระวังเรื่องอาหารให้ทุกสุขภาพได้ สารอาหารเพียงพอ เพราะไม่ใช่เราคนเดียวที่จะต้องดูแล แต่ลูกของเราในท้องเขาก็ทานกับเราด้วย แต่ถ้าเป็นภาวะปกติ ก็อาจจะทานอาหารอย่างอื่นได้ ไม่ว่าจะแบบสมัยใหม่หรือแบบโบราณ แต่โดยส่วนตัวของพี่เองก็ต้องดูว่า มันน่ามีประโยชน์ในคุณค่าทางสารอาหารอะไรบ้าง แล้วก็ก็เป็นสิ่งที่น่าจะทานได้ตามปกติ ไม่ใช่ของแปลกที่ปกติเขาไม่ค่อยทานกัน แล้วก็อยู่ที่ตัวเราด้วยว่าจะทานหรือไม่”

ปัจจัยด้านรายได้

คุณรุ่ง กล่าวว่า “มีสิคะ ถ้าคนมีรายได้สูงๆ เขาจะซื้ออะไรมาทานก็ได้ แพงแค่ไหน อยากกินอะไร ได้หมด คนที่มีรายได้น้อยๆ คงไม่สามารถซื้อของมาทานได้มากทุกชนิดที่ต้องการ อย่างผลไม้เมืองนอก มีตั้งก็ซื้อทานได้ จนหน่อยก็กินส้มแทนไป มีประโยชน์เหมือนกัน หรืออย่างปลาไซมอนเนี่ย ถ้าไม่มีเงินพอ ก็ปลาทูแทน สบายกว่าเยอะ อย่างตัวพี่ก็ทานเท่าที่เราจะพอไหวสิคะ ของที่มีประโยชน์ แล้วราคาไม่แพงก็มีเยอะแยะ อย่าไปอยากทานมากนัก พวกของแพงๆ แล้วอีกอย่างพวกของแพงๆ นี้ ก็ไม่ใช่ว่าจะมีคุณค่าดีมากไปกว่าอาหารที่มีราคาถูกกว่านะคะ มันก็เป็นอาหารทั่วๆ ไปเหมือนกันนี่ละคะ อย่างปลาไซมอน กับปลาทู มันก็ปลาทะเลเหมือนกัน อย่างองุ่นนอก กับกล้วยน้ำว้าบ้านเรา กล้วยตึกว่าตั้งเยอะ สารอาหารก็มากกว่า ถูกกว่าเป็นร้อยเท่า ที่มันแพงเพราะมันมาไกล ของนอก ของหายาก อย่างรังนกเนี่ย มีใครรับประกันได้ว่า ตึกว่ายังไงในด้านสารอาหาร ถ้าเทียบกับไข่ไก่ จริงไหมคะ”

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณรุ่ง กล่าวว่า "ก็มีผลนะคะ เพราะถ้างานของคนที่ไม่ค่อยมีเวลา แบบเร่งรีบ หรือต้องออกไปพบลูกค้าตามที่ต่างๆ ก็อาจจะไม่สะดวกต่อการเลือกอาหารทานให้ได้ตามที่ต้องการ โดยเฉพาะเรื่องของสารอาหารที่ครบถ้วน แต่ถ้าอย่างคนทำในออฟฟิศประจำที่ ก็คงมีความสะดวกกว่า แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น มันก็ขึ้นอยู่กับว่า แถวๆ ที่เขาทำงาน มีของขายเยอะหรือไม่ ถ้าไม่เยอะแล้วอยู่ไกล เวลาที่จะทานข้าวก็น้อยลง มันก็ลำบากอีกเช่นกันนะคะ โดยในส่วนตัวของพี่ พี่ไม่มีปัญหาเรื่องนี้ เพราะทำมาทานเองส่วนใหญ่ แล้วก็สะดวกกว่า ทานในที่ทำงานนี่เลย วันไหนอยากทานอะไรเป็นพิเศษ ก็ออกไปซื้อมาทาน มีอยู่ใกล้ๆ ไม่ลำบากเลยคะ สำหรับเพื่อนร่วมงานนั้น ก็ไม่มีผลอะไรมาก ส่วนใหญ่ก็จะคอยบอกให้เราทานหลายๆ นะ ทานของที่มีประโยชน์ อันไหนเขาดูว่าไม่มีประโยชน์เขาก็เตือน หรือว่าอันนี้ดูไม่สด เขาก็ว่าอย่าทานเลย คือก็เหมือนว่า เขาก็คอยเป็นห่วงเราด้วยอีกแรงนะคะ ส่วนมากก็เรื่องของห้ามทานตามใจปากนะคะ"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณรุ่ง กล่าวว่า "ก็น่าจะมีนะคะ เพราะถ้าเกี่ยวกับเรื่องของกาให้เลือกรซื้อ ในเมืองก็คงจะมีเยอะกว่า อยากทานอะไรก็มีขายหมด แต่ถ้าในชนบทก็คงจะให้ซื้อได้แค่บางอย่าง แต่ถ้าพูดถึงเรื่องของความสด และปลอดภัยในชนบทก็คงจะมีมากกว่าในเมือง เพราะอย่างน้อย ของที่เอามาขายในเมือง อย่างในกรุงเทพ ก็เอามาจากต่างจังหวัดในชนบททั้งนั้น อาหารในชนบทจึงน่าจะใหม่ สดกว่า แล้วถ้ายิ่งอาหารในชนบทเขาปลูกทานเองได้แล้ว ยิ่งดีในเรื่องของปลอดภัยด้วย เพราะส่วนใหญ่ในตลาดที่ขายๆ กันอยู่ในกรุงเทพ เขาก็ใส่สารเคมีที่ช่วยให้ของมันสดอยู่ได้นานกันทั้งนั้น"

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณรุ่ง กล่าวว่า "ก็ไม่มีอะไรมากนะคะ ปกติเราก็ทานอาหารกันตามปกติ ที่เราเคยทาน เพียงแต่ว่าพอเราท้อง อาหารในบ้าน ก็นิดพอกของมันๆ แล้วรสชาติๆ ลงบ้าง ซึ่งใครอยากทานจัดๆ เขาก็ไปปรุงเพิ่มเอา แต่ก็ทานเหมือนกัน ถ้าอิทธิพลเรื่องอื่นๆ ก็น่าจะเป็นการที่เขาจะคอยเป็นห่วงคอยเอาใจใส่เรามากขึ้น มากกว่านะคะ ที่จะให้ทานโน่นนี่ ตามใจเขาคงไม่มี ส่วนใหญ่เขาจะตามใจเรามากกว่า"

คุณเปิ้ล

อายุ 33 ปี

อาชีพ แอร์โฮสเตส

ระดับการศึกษา ปริญญาโท

รายได้ 30,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 8 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และตายายของตนเอง

รวม 6 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็ช่วงเดือนที่ 2 ถึงเดือนที่ 4 ที่มีอาการแพ้ท้อง คือ ทานอาหารไม่ค่อยได้ คลื่นไส้ อาเจียน อย่างนมที่เคยทานได้ ก็ทานไม่ได้เลย เหม็น ก็ต้องทานน้ำอุ่น ๆ หรือพวกข้าวต้ม แกงจืด อุ่นๆ อย่างเดียว แต่ทานได้ไม่มากนักนะคะ แค่ว่าพอท้อง เพราะถ้ามากก็จะอาเจียนอีกค่ะ ส่วนพวกของเปรี้ยวๆ ที่ทานไม่ได้ นอกจากของอุ่นๆ รongท้องอย่างเดียว ถ้าหาไม่ได้ก็น้ำอุ่นๆ แล้วนอนพักผ่อน พอหลังจากหายจากอาการแพ้ท้อง ประมาณเดือนที่ 5 ก็รู้สึกเริ่มว่าตัวเริ่มจะอึดอัดแล้ว หน้าอกขยายขึ้น ท้องก็ขยาย เห็นได้ชัดเลยคะ น้ำหนักเพิ่มขึ้น 3 โลเลย ทานได้มาก แล้วมีปวดตามหลัง แล้วข้อเท้า ซึ่งถามหมอเขาก็บอกว่าเป็นจากลูกกำลังดูดสารแคลเซียมไปใช้สร้างร่างกายของเขามากขึ้น เราจึงปวดตามกระดูก ก็คิดว่าเพราะเราทานอาหารได้เยอะขึ้น แล้วรู้สึกหิวบ่อย น้ำหนักเลยมากขึ้น ร่างกายก็ขยายใหญ่ขึ้นตามไปด้วยคะ ส่วนอาการแพ้ท้อง คุณหมอบอกว่า เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน แล้วก็จากการที่เราขาดสารอาหารบางอย่างไปมาก ทำให้ร่างกายเราอ่อนเพลีย เลยเกิดการเวียนหัว คลื่นไส้ด้วย ค่ะ

เรื่องการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานในร่างกาย คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็มีบ้างนะ คือ หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย อึดอัด เวลานอนก็ไม่สะดวก รู้สึกอึดอัด ท้องพลิกตัวบ่อยๆ คือ เด็กเขาเริ่มมีการพัฒนาทางร่างกาย เจริญเติบโตมากขึ้น เขาก็ไปกดทับกะบังลม เราบ้างทำให้เรารู้สึกอึดอัด คุณหมอเขาแนะนำให้เราเปลี่ยนท่านั่ง ท่านอนบ่อยๆ จะช่วยได้"

การดูแล และความใส่ใจต่อสุขภาพ

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็คงเน้นเรื่องของอาหาร ไม่ทานตามใจปากอย่างที่เคย ทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ทางสารอาหารให้ครบตามหลัก 5 หมู่ เพราะว่าอาหารที่เราทานเข้าไปนั้น มีสารอาหารต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพของเราและลูกในท้อง โดยเฉพาะผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางสมองของเด็ก เด็กจะมีพัฒนาการที่สมบูรณ์อย่างไรวนนั้น ก็อยู่กับอาหารที่ผู้เป็นแม่เลือกรับประทานเข้าไปนะคะ แล้วก็ระวังเรื่องสุขภาพ ไม่ให้เจ็บป่วย จะทำอะไรก็ต้องระวัง อย่างการเดินต้องช้าลง ทำให้สบายอารมณ์ดี ผักผ่อนมากๆ ค่ะ"

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "แต่ก่อนพี่ก็ไม่ค่อยรู้อะไรมากนัก ก็ต้องไปอ่านตามหนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องของอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ อย่างหนังสือ รักลูก แม่และเด็ก ฯลฯ แล้วก็จากคนที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน หรือถามจากหมอบ้างบางครั้งที่เรามีข้อสงสัยหรืออยากรู้ ส่วนใหญ่เขาก็เน้นให้ทานอาหารที่มีประโยชน์ให้สารอาหารที่ครบถ้วนตามหลัก 5 หมู่ และถูกหลักอนามัย และทานให้มากกว่าปกติ แต่ควรงดพวกแป้ง และน้ำตาล เพราะต้องระวังเกี่ยวกับการเกิดภาวะเบาหวานในสตรีมีครรภ์ ซึ่งเป็นได้ง่ายหากบริโภคเยอะเกินไป หรือเป็นประจำ ที่ที่ทานอยู่ก็นั่นพวกนม ทานไข่ ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นมก็ให้สารอาหารโปรตีน และมีแคลเซียม เนื้อสัตว์ก็มีโปรตีน ช่วยสร้างเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย แคลเซียมก็บำรุงกระดูก ผัก ผลไม้ก็ให้วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ช่วยเสริมสร้างเกี่ยวกับระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งก็ทานอาหารแบบนี้อยู่ประจำ มากบ้างน้อยบ้างก็แล้วแต่วันค่ะ ส่วนการหาเลือกซื้อนั้นก็ยากไหม จริงๆ ก็ไม่ยากนะคะ อยู่ที่เราต้องการ ส่วนใหญ่ก็มีขายตามท้องตลาดทั่วไป แต่จะว่าครบสารอาหารไหม ก็คงจะบางมือ มือไหนคิดว่าได้ไม่ครบมืออื่นต่อไปก็ทดแทนให้ครบ ส่วนราคาก็ปกติ นอกจากบางอย่างเท่านั้นที่จะแพง แต่ถ้าคำนึงถึงเรื่องสารอาหารก็ต้องซื้อทานบ้างละคะ อย่างพวก ปลาทะเล เป็นต้น"

สำหรับการรับประทานอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงต่างๆ นั้น คุณเปิ้ล กล่าวต่ออีกว่า "คิดว่าบางทีอาจจะจำเป็นบ้าง แต่ถ้าเราทานอาหารได้เพียงพอ ก็มีวิตามินรวม แคลเซียม ยาบำรุงเลือด ก็ทำให้ร่างกายเราได้สารอาหารเพิ่มเติมมากขึ้น ก็คงไม่ต้องทานอะไรเสริมนะคะ เพราะว่าเราอยู่ในความดูแลของหมอ ก็น่าจะทานตามที่หมोजัดมาให้ก็พอแล้วค่ะไม่ได้ซื้อนะคะเพราะหมอเขาเป็นผู้มีความรู้ด้านนี้โดยตรง ก็น่าจะเพียงพอ ส่วนเรื่องของผลที่มีต่อสุขภาพที่เห็นได้ชัดเจนนั้นก็ไม่ได้รู้สึกอะไรที่เห็นได้ชัดนะ เพียงแต่ไม่มีผลเสีย หรือผลกระทบอะไรต่อร่างกายเราเลยคะ"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็ไม่ได้สนใจอะไรเลยนะคะ เลยไม่ทราบโดยส่วนตัว แต่ก็มีคนแนะนำบ้างนะคะ อย่างน้ำมะพร้าว เขาบอกว่าทำให้เด็กผิวดี พี่ก็ไม่รู้ว่าจริงไหม เห็นคนที่เขามีลูกมาแล้วบอกมาคนที่ทำงานนะคะ ก็ลองทานดูบ้าง แต่ไม่มาก ซื้อได้ก็ซื้อ หรือไม่อยากทานก็ไม่ซื้อ คือไม่ได้สนใจเป็นพิเศษ คิดว่าเป็นน้ำจากผลไม้อย่างหนึ่ง แล้วที่บ้านก็ไม่ได้บอกอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้เลย นอกจากให้ทานอาหารเยอะ ๆ ทานของที่มีประโยชน์ ทานของสด สะอาดเท่านั้น อย่าทานรสจัด เพราะเขากลัวท้องเสีย เรื่องการตัดสินใจรับประทานนั้นก็อยู่ที่ตัวเองว่าจะทานหรือไม่ จะทานเพราะความเกรงใจก็ไม่มีเลยคะ ส่วนที่ว่าอาหารตามความเชื่อจะมีสรรพคุณอย่างที่เขายกมานั้น ก็คงน่าจะเกี่ยวบ้าง ไม่งั้นเขาก็คงจะไม่แนะนำต่อๆ กันมานะคะ"

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็น่าจะดีนะคะ เพราะส่วนใหญ่เขาก็คำนึงถึงเรื่องโภชนาการตามหลัก 5 หมู่อยู่แล้ว ถ้าสามารถเอาอาหารตามความเชื่อแบบโบราณมาจัดเรื่องคุณค่าทางโภชนาการให้ได้ตามหลัก 5 หมู่ได้ก็จะดี ซึ่งก็จะเป็นผลดีต่อสตรีมีครรภ์คนอื่นๆ ด้วย เพราะจะได้ทานอาหารสะดวกมากขึ้น เพราะอาหารแบบโบราณก็เป็นสิ่งที่คนไทยเราปฏิบัติสืบทอดกันมานานแล้ว และคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็ไม่น่าเกี่ยวนะ อยู่ที่บุคคลมากกว่า แล้วแต่ว่าเขาจะเลือกทานอย่างไร คนที่มีการศึกษาสูงๆ ก็อาจจะใส่ใจเรื่องอาหารการกินมากขึ้น แต่มันไม่ได้หมายความว่า จะเน้นเรื่องสารอาหารมากกว่าคนที่มีการศึกษาน้อย เพียงแต่ว่าเขามีความรู้เรื่องของสารอาหาร และประโยชน์ของสารอาหารแค่นั้นมากกว่า ส่วนเรื่องที่ว่าคนมีการศึกษาสูงๆ จะเลือกทานอาหารแต่ตามหลักวิทยาศาสตร์อย่างเดียวนั้น พี่ก็คิดว่าไม่จำเป็นนะคะ เพราะบางคนเขาก็เห็นเขายังทานพวกยาสมุนไพรจีน หรือไม่ทานอาหารบางอย่างที่โบราณเขาห้าม ที่เคยเห็นก็บางคนไม่ทานเนื้อวัว ไม่ทานสับปะรด แต่ไม่รู้ว่าเพราะอะไรนะคะ เพราะไม่อยากไปตามเรื่องส่วนตัวเขา เลยคิดว่าไม่เกี่ยวกับคะ อยู่ที่แต่ละบุคคลที่เขาอยากจะทำเลือกเชื่อ เลือกทานอะไรมากกว่าคะ"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "เรื่องรายได้มีผลแน่นอน ถ้ามีรายได้สูง จะทานอะไรก็สามารถซื้อทานได้ของดีๆ แพงๆ เขาก็ซื้อทานได้ ถ้ารายได้น้อยก็ไม่สามารถซื้อทานได้ แต่ถ้าจะพูดว่าอาหารแพงๆ จะดีกว่านั้น พี่ว่าไม่หรอกคะ อยู่ที่เรารู้จักเลือกรับประทานมากกว่า อาหารแต่ละชนิดนั้นก็มีการอาหารที่มีคุณค่าแต่ละอย่างในตัวคล้ายๆ กันอยู่แล้ว เพียงแต่บางคนเขาอยากทานเองมากกว่า"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็คิดว่ามีบ้างนะ เพราะอาชีพของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน อาชีพไหนที่ต้องเดินทาง ไม่มีเวลาเป็นที่ตายตัวในเรื่องของการทานอาหาร ก็จะมีผลต่อความสะดวกในการทานอาหาร ซึ่งก็อาจจะส่งผลต่อสารอาหารที่รับประทานเข้าไปว่าจะได้มากได้น้อยแค่ไหน ซึ่งเขาก็ต้องไปจัดสรรเอาว่า ถ้ามีเวลานี้ขาด มีต่อไปที่มีเวลาก็ต้องไปเสริมคะ แต่สำหรับของพี่ไม่มีปัญหาอะไรคะ เพราะทำงานประจำกับที่ เราก็ทานอาหารตามเวลาปกติที่เคยเป็น เราก็เตรียมอะไรมา

ทานเสริมบ้างเวลาหิวก่อนมือประจำเพราะคนท้องหิวบ่อย ก็เตรียมไว้ให้พร้อม ก็จะไม่มีปัญหาอะไร และเรื่องของเพื่อนร่วมงานนั้นก็ไม่มีนะคะ เราก็ทานอาหารร่วมกันตามปกติ ใครชอบอะไร ก็ทานไป ถ้ามีหลายอย่างก็ทานรวมกัน เราทานอะไรได้ก็ทานอันนั้น ปกติก็เป็นแบบนี้คะ"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "น่าจะมึนนะ เพราะอย่างในเมืองนี้จะหาทานอะไรก็มีให้เราซื้อได้หมด ทั้งตลาดสด ตลาดนัด ห้างสรรพสินค้า แต่ถ้าในชนบทนั้นก็คงไม่มีให้เลือกมากนัก ในความคิดของพี่ต้องก็คิดว่าอาหารที่มีอยู่นั้นสามารถให้สารอาหารแก่เราครบตามหลัก 5 หมู่ได้หรือไม่ก็พอ ซึ่งคิดว่าทุกท้องที่ ก็คงบริโภคได้ตามนั้นอยู่แล้ว อยู่ที่ว่า ประเภทของอาหารนั้นอาจจะไม่ได้ตามความต้องการที่อยากทานมากกว่า ซึ่งอันนี้ ก็อยู่ที่แต่ละคนว่า ทำเอาไปทำอย่างไร ให้มันนำทาน นำอร่อยมากกว่า"

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณเปิ้ล กล่าวว่า "ก็คงจะเป็นเกี่ยวกับเรื่องของ การช่วยหาอาหารให้เราทานมากกว่า อย่างสามีเขาก็มักจะซื้อนม ซื้อของอร่อยๆ มาให้ทาน พ่อ แม่ เขาก็จะคอยดูแลเรื่องของอาหารประจำวัน คอยเลือกของที่มีประโยชน์มาให้ทาน คือทุกคนเขามีความห่วงใยเรา ทำให้เรารู้สึกดี เราทานอะไรไปลูกเราก็ได้รับด้วยค่ะ"

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณเก๋

อายุ 30 ปี

อาชีพ เจ้าหน้าที่กองคลัง หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

ระดับการศึกษา ปริญญาโท

รายได้ 17,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 8 เดือน(ท้องแรก)

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อและแม่ของสามี

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณเก๋ กล่าวว่า “เรื่องของอาการแพ้ท้องที่ไม่มีเลย แม้ถึงตอนนี้เข้ามา 8 เดือนแล้ว ก็ไม่เคยแพ้ท้องอะไรเลย” ส่วนเรื่องของการขยายของขนาดร่างกาย คุณเก๋กล่าวต่อว่า “ที่ปกติก็เป็นคนรูปร่างท้วมอยู่แล้ว ช่วงแรกๆ จะสังเกตไม่ค่อยเห็นเท่าไรนัก ก็มาเข้าประมาณเดือนที่ 5 นี้ตัวก็เริ่มใหญ่ขึ้น ท้องจะเริ่มใหญ่เห็นได้ชัด แขนขา ก็มีเนื้อมากขึ้น หน้าอก ก็ไม่มากนักเพราะปกติเป็นคนท้วมไง หน้าอกก็มีอยู่แล้ว ก็เห็นไม่ชัด แค่นี้ ๗ บ้าง น้ำหนักเราก็เพิ่มตาม ประมาณเดือนที่ 5 ขึ้นไปนี้ล่ะคะ ที่แบบเสื้อผ้าเริ่มใส่ไม่ได้ ต้องไปหาซื้อชุดคนท้องมาใส่”

สำหรับการทำงานของระบบอวัยวะส่วนต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลง คุณเก๋ กล่าวว่า “สำหรับที่เป็นปกติทุกอย่างเพราะพี่ไม่ได้มีอาการแพ้ท้องอะไรเลย คือพอทานข้าว อะไรเสร็จตอนเช้าก็ถ่ายเหมือนก่อนท้อง เพียงแต่อาจจะมีอาการปัสสาวะบ่อย แต่คุยกับเพื่อนๆ เขาก็บอกว่า เป็นแบบนี้ทุกคนที่ท้อง อย่างอื่นก็ไม่มีอะไรผิดปกติ”

การดูแล และการระมัดระวังเรื่องสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย

คุณเก๋ กล่าวว่า “ส่วนใหญ่พี่จะเน้นเรื่องอาหารการกินนะคะ คือ แต่ก่อนนั้นเราจะทานกาแฟ 1 แก้วทุกวัน แต่พอท้องนี้พี่ก็งดเลย น้ำอัดลมก็ด้วย คือเครื่องดื่มี่งดพวกที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน หรือแอลกอฮอล์ ทุกชนิด ส่วนเรื่องอาหารก็จะเน้นแต่อาหารที่มีประโยชน์ และอาหารจำพวกที่มีแป้ง ไขมัน หรือที่มีน้ำตาลสูง ก็พยายามหลีกเลี่ยง”

คุณเก๋ยังกล่าวเสริมต่ออีกว่า “ตอนท้องนี้พี่ต้องระวังอาหารมากขึ้นกว่าเดิมน้อย จะทานตามรสชาติ อย่างที่เคยทานไม่ได้ ก็ทานของที่ไม่มันจัด อย่างเผ็ด ก็ต้องลดลง อย่างกุ้งแซ่ซ่าปลาที่เคยทาน ก็ต้องงด อาหารทุกอย่างที่ทานต้องสุก และสะอาด รสไม่จัด พวกเครื่องปรุงต่างๆ ก็ต้องเลือกที่ไม่มีสารเจือปนอย่างผงชูรส ยิ่งพวกขนมกรุบกรอบดุนละ 5 บาทนี่ไม่ได้เลย บะหมี่สำเร็จรูป อาหารของๆ นี้ก็ไม่ได้ เพราะพวกนี้เขาใส่ผงชูรสเยอะมาก กับสารกันบูดเข้าไปด้วย ซึ่งไม่ดีต่อร่างกายของเราและลูก เพราะมันจะไปทำลายกระดูก ส่วนเรื่องของอิริยาบถต่างๆ ก็ต้องระวังให้มากกว่าเดิม เดินก็ต้องช้า ๗ ขึ้นลงบันไดก็ต้องช้า ๗ หรือไม่ขึ้นเลยยิ่งดี บางทีก็มีคนช่วยจูง บ้างแบบต้องระวังหกล้ม เพราะจะเป็นอันตรายต่อลูก ค่ะ”

การใส่ใจต่อสุขภาพของทารกในครรภ์

คุณเก๋ กล่าวว่า “เรื่องของคุณภาพหรือพัฒนาการของทารกในครรภ์ที่เองก็ต้องอาศัยอ่านในหนังสือ คือเขาจะเน้นเรื่องอาหารช่วงใน 3-4 เดือนแรก เพราะเป็นช่วงที่เริ่มสร้างอวัยวะส่วนต่างๆ ของทารก ให้ครบ 32 ก็เน้นพวกเนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และก็ทานโฟเลทเสริม ซึ่งช่วงนี้คุณหมอเขาไม่ได้จัดให้นะ แต่ที่อ่านจากหนังสือเขาบอกว่าโฟเลทจะช่วยสร้างเซลล์สมอง ที่ก็เลยไปซื้อมาทานเสริมบ้างค่ะ”

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณเก๋ กล่าวว่า “พื้ทานอาหารให้ครบตามหลัก 5 หมู่ นะคะ เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ นมก็ทานประจำอยู่แล้ว ตัวที่เองทานได้มากด้วย วันละ 4 แก้ว จนคุณหมอบอกว่า ต้ม 2 ก็พอ ก็เลยต้มแค่ 2 แก้วต่อวัน แต่ที่ไปต้มน้ำเต้าหู้เพิ่มแทน คือมันอยากต้มด้วยนะ ต้องต้มให้ได้ แล้วต้องน้ำเต้าหู้สด ๆ นะ ไม่ใช่ พวกแลคตาซอย หรือน้ำเต้าหู้กล่องอะไรเงี้ย แล้วที่สำคัญมันดีต่อร่างกายเราด้วย ที่สำคัญอีกอย่างก็คือไข่ ไข่นี้ต้องทานทุกวัน มือไหนก็ได้ แต่ต้องทุกวันๆ ละ ฟอง เพราะมีสารอาหารเยอะครบทุกอย่างในไข่ จะทำมาแบบไหนทานหมด ไข่ขาว ไข่แดง ทานได้หมด

ส่วนอาหารประเภทอื่น คุณเก๋ กล่าวเสริมต่ออีกว่า “ก็ต้องทานให้หลากหลายให้สารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งอย่างที่บอกเน้น ช่วง 1-4 เดือนแรก และต้องระวังตัวของเราให้มาก พอพ้นเข้าเดือนที่ 5 ก็ผ่อนลงบ้าง ก็เกี่ยวกับเรื่องทานอาหารที่ตัวเองอยากบ้างบางครั้ง แต่ไม่มากนักค่ะ”

สำหรับเรื่องแหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์นั้น คุณเก๋ กล่าวว่า “พื้ก็อ่านจากหนังสือบ้างแต่ไม่มาก ส่วนใหญ่พื้ก็จะใช้อินเตอร์เน็ตเข้าไปดูเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับสตรีมีครรภ์ แล้วก็เรื่องของพัฒนาการของทารกในระยะต่างๆ ของการตั้งครรภ์ ซึ่งในนั้นเขาก็จะพูดถึงเรื่องอาหารที่ควรบริโภค และมีประโยชน์อย่างไรต่อมารดาและทารกในครรภ์ พื้ว่าเป็นสื่อที่ตีมากอย่างหนึ่งเลยนะในสมัยนี้ ถ้าเรามีเวลาเข้าไปศึกษา เพราะถ้าเรากังวลเกี่ยวกับเรื่องอะไร เราก็เข้าไปดูบทความ หรือกระทู้ถาม-ตอบ ให้มันตรงกับข้อกังวลสงสัยของเราได้เลย ก็ไวดีค่ะ บางทีเพลินจนนอนดึกเลยค่ะ”

ในเรื่องของเหตุผลที่บริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์นั้น คุณเก๋ได้ให้เหตุผลว่า “เรื่องของสารอาหารนี้มันสำคัญและมีผลต่อสุขภาพร่างกายของเราและลูกจริงๆ อย่างมีช่วงหนึ่งที่เคยมีอาการปวดฟัน ซึ่งปกติไม่น่าจะปวดเพราะไม่เคยมีปัญหาเรื่องฟัน ก็ไปปรึกษากับหมอ หมอเขาบอกว่า อาจเกิดจากการที่ลูกในท้องดึงแคลเซียมจากแม่ไปใช้ เราจึงขาดแคลเซียมเลยมีอาการปวดฟัน ซึ่งบางคนก็อาจจะปวดขา ปวดหลัง แล้วแต่ คุณหมอก็จัดแคลเซียมให้ทาน และหลังจากที่ทานได้ระยะหนึ่ง และพยายามทานพวกปลาเล็กปลาน้อยเยอะๆ ก็รู้สึกว่าการปวดก็

เริ่มดีขึ้นแล้วก็กลับสู่ปกติ ไม่ปวดเลย และถ้าเกิดมีอะไรที่ผิดปกติ ก็จะทำให้คุณหมอตรวจเลยเสียตึกว่า จะได้จัดยามาให้เราถูกต้อง ซึ่งที่จัดมาให้ก็มีพวดยาบำรุงเลือด วิตามิน แล้วก็แคลเซียม ให้ทานทุกวันอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องไปหาซื้อของเสริมนี้มาทานเลยคะ แล้วก็เชื่อตามที่คุณหมอบอกด้วยนะคะ"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณเก๋ กล่าวว่า "ที่จริงก็ไม่ได้เชื่อเรื่องพวกนี้ เราดูที่ว่าถ้าเป็นอาหารตามปกติที่เราเคยกินหรือเป็นอาหารทั่วๆ ไปที่คนอื่นๆ เขารับประทานกัน เราก็ทานได้ เพียงแต่เราต้องได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อตัวเราและลูกเท่านั้นคะ ส่วนมากที่ได้ยินมาก็จะเป็นเรื่องของน้ำมะพร้าว เพราะเพื่อนๆ ที่ทำงานก็บอกกันว่าทานแล้วลูกจะตัวขาว ไม่มีไขเวลาคลอด แต่จะว่าเชื่อใหม่ ที่ก็เฉยๆ นะ ซื้อได้ก็ซื้อ หรือไม่อยากทานก็ไม่ซื้อ คือไม่ได้สนใจหรือให้ความสำคัญเป็นพิเศษ แต่ที่ก็ทานได้ เพราะก็คิดว่ามันเป็นน้ำผลไม้อย่างหนึ่ง แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่า จะทานบ่อย ๆ อย่างนั้น เราก็ต้องทานน้ำผลไม้ชนิดอื่นคละกันไปด้วย ส่วนเรื่องที่ถูกจะออกมาตัวสะอาด ไม่มีไข นั้นคงต้องรอคลอดก่อน

สำหรับบุคคลในครอบครัวที่จะคอยให้คำแนะนำเรื่องของการบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณนั้น คุณเก๋ กล่าวต่ออีกว่า "ไม่มีเลยคะ ที่บ้านก็ไม่มี ไม่ได้แนะนำให้ทานอะไรที่แปลก ๆ หรือตามความเชื่ออะไร นอกจากเรื่องคุณค่าของอาหารมากกว่า"

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณเก๋ กล่าวว่า "ที่น่าจะเป็นส่วนเสริมที่จะทำให้เราทานอะไรเพิ่มเติมมากกว่า เพราะส่วนใหญ่จะยึดหลักอาหาร 5 หมู่อยู่แล้ว ถ้าอาหารตามแบบโบราณเขาปฏิเสธในเรื่องของอาหารหลัก 5 หมู่ก็คงจะไม่มีใครเอาด้วย เพราะหลักต้องทานตามหลัก 5 หมู่ อย่างอื่นคือตัวเสริมไป ก็อาจจะช่วยให้หลากหลายขึ้นมากกว่า แล้วมันก็ต้องดูว่าเป็นเรื่องของความเหมาะสมหรือไม่ ที่ที่ทานก็มีแต่น้ำมะพร้าว เพราะคิดว่าเป็นน้ำผลไม้ทานเพื่อเสริมไป เพราะที่บ้านเป็นคนสมัยใหม่อยู่แล้ว"

ส่วนเรื่องแนวโน้มน หรือประโยชน์ที่จะมีต่อสตรีมีครรภ์อื่น คุณเก๋ ให้ความเห็นโดยกล่าวว่า "ก็น่าจะมีนะ เพราะถือว่า การประยุกต์เรื่องอาหารสมัยใหม่และสมัยเก่าเข้าด้วยกัน มันก็จะเป็นการเสริมกันอย่างที่บอก ให้มีของทานได้มาก เพราะอาหารแบบโบราณก็เป็นสิ่งที่คนไทยเราปฏิบัติสืบทอดกันมานานแล้ว และคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ซึ่งก็น่าจะผลดีต่อสตรีมีครรภ์คนอื่นในเรื่องของการกินอาหารนะคะ"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณเก๋ กล่าวว่า “ที่คิดว่ามันเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่คงไม่มากนักเพราะว่าอาหารของคนเราที่ทานกันทุกวันส่วนใหญ่มันก็ไม่แตกต่างกันมากนัก เพียงแต่ว่าอาจจะมีเพิ่มเติมว่าควรจะทานอะไร อย่างไร เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างไรต่อสุขภาพของตนเองและลูก เพราะถึงแม้จะมีการศึกษาดี แต่ทางครอบครัวก็สำคัญ ถ้าคนในครอบครัวเขาเชื่อเรื่องอาหารแบบโบราณ ก็คงจะต้องทานอาหารตามที่คนในครอบครัวแนะนำบ้างด้วย ที่เลยคิดว่าไม่น่าจะเป็นแบบนั้นหมดนะคะ อยู่ที่แต่ละคนไปซึ่งมันก็ขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละคนอีกละคะ”

ปัจจัยด้านรายได้

คุณเก๋ กล่าวว่า “มีผลละ เพราะผู้ที่มีรายได้สูงกว่า ก็สามารถซื้อของมารับประทานได้ตามใจชอบมากกว่า หรือมีทางเลือกมากกว่า อาหารที่จะนำมารับประทานก็หาซื้อไม่ยากหรือหาคะสามารถหาซื้อได้ทั่วไปตามท้องตลาด อย่างนมก็มีให้เลือกเยอะ ไม่ว่าจะเป็นนมแบบไหน ที่ผสมงาดำ DHA หรือสูตรเสริมแคลเซียม หรือว่าจะเป็นอาหารจากธรรมชาติ หรืออาหารสด ก็มีขายทั่วไป หรือจะไปหาซื้อตามห้างสรรพสินค้าก็มี แต่อาจจะแพงกว่านิดหน่อย และถ้าบางทีอาหารที่เราอยากทานแต่ไม่สามารถหาซื้อได้ เราก็ซื้ออย่างอื่นมารับประทานแทนได้ อย่างวันนี้อยากทานปลาที่ได้ได้สารอาหารโปรตีน และDHA จากปลาทะเล ถ้าไม่มีปลาเก๋า เราก็ทานปลาทู หรือปลาโอได้ราคาถูกกว่าด้วย ที่ว่าเรื่องรายได้น่าจะมีผลเกี่ยวกับเรื่องของการหาซื้ออาหารต่างๆ มารับประทานได้ตามความอยากของตัวเองเท่านั้น คือถ้ามีรายได้มากก็สามารถเลือกอาหารได้ตามความต้องการมากกว่า อาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์สูง ๆ บางอย่างมันก็มีราคาแพงกว่า อย่างปลาทะเล หรือนมสำหรับคนที่ท้องบางยี่ห่อ แต่ถ้ามีรายได้น้อยกว่าก็อาจจะซื้ออาหารพวกนั้นมาทานลำบากหน่อยละ ก็ต้องหาทานอย่างอื่นไปที่มันได้สารอาหารใกล้เคียงกัน เพราะอยู่ที่เราเป็นคนกำหนดในเรื่องของราคากับสารอาหารที่ต้องการ ของแพงๆ บางอย่างก็อาจจะแพงเพราะต้นทุน สถานที่ ฤดูกาล สินค้าเข้า มากกว่าคะ แต่ว่าอาจจะไม่มีประโยชน์มากนักก็ได้ อยู่ที่ว่าตามใจปากแค่ไหนนะคะ”

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณเก๋ กล่าวว่า “ไม่ค่อยจะมีผลอะไร สำหรับอาชีพของตัวเอง ไม่ว่าจะทำอะไรก็คงจะทานตามปกติให้ครบ 5 หมู่ได้ เวลาทานอาหารร่วมกันกับเพื่อนร่วมงานมักจะใช้ช้อนกลางในการทานอาหารร่วมกับเรา เพราะเขาจะระวังเรื่องเชื้อโรคไม่ให้ติดเด็กในท้อง คือเน้นเรื่องของความสะอาดที่ก็กับเพื่อนๆ ไม่ได้ปรับตัวอะไร ก็ทำตัวเป็นปกติ และตัวเราเองก็เป็นปกติ ไม่ได้ปรับตัวอะไร มีแต่

เรื่องของอาหารที่ทานมากกว่าปกติ ดกกาแฟ และทานนมมาก ๆ ขึ้น อาหารทุกอย่างที่จะทานได้หมด เพียงแต่ต้องสะอาด รสไม่จัดเพราะเราท้อง และต้องเสริมให้มีปริมาณที่มากขึ้นกว่าเดิม เพราะเรามีลูกอยู่ในท้องที่คอยดูดอาหารจากที่เราทานไปด้วย ก็ต้องดูเรื่องนี้ด้วยค่ะ”

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณเก๋ กล่าวว่า “คิดว่าเป็นเรื่องของความสะดวกในการหาอาหารมารับประทานมากกว่าอย่างในกรุงเทพฯ ของชายเยอะ หาง่าย แต่ถ้าในต่างจังหวัด หรือในชนบทก็อาจจะไม่เยอะ หรือหลากหลายอย่างในเมือง หรือท้องถิ่นที่มีความเจริญนะค่ะ”

นอกจากนี้ คุณเก๋ยังกล่าวว่าเสริมอีกว่า “อาหารไม่ว่าที่ไหน ก็คงไม่แตกต่างกันมากนักถ้ารู้จักบริโภคให้เกิดประโยชน์ อะไรที่คิดว่าทานแล้วมีประโยชน์ก็ทานไปดีกว่า อย่าไปเลือกมาก เพราะบางทีมันหายากในบางพื้นที่ คิดว่าอย่างงั้นนะค่ะ”

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณเก๋ กล่าวว่า “ก็คงไม่มีผลเท่าไรนะค่ะ ขึ้นอยู่กับตัวเรามากกว่า ส่วนใหญ่เขาก็บอกแต่เพียงว่า ทานอะไรหรือยัง หรือเตือนเราว่าให้ทานอาหารมากๆ หลายๆ ชนิด ก็แค่นั้น ที่จะให้ทานอย่างอื่นก็ไม่มีอะไร ถึงจะมีแต่ก็อยู่ที่เรา ถ้าเราไม่ชอบ หรือแพ้ เราก็คงจะไม่กิน”

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณเชอริ

อายุ 33 ปี

อาชีพ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด

ระดับการศึกษาปริญญาตรี

รายได้ 26,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 7 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของตนเอง

รวม 4 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณเชอริ กล่าวว่า “ช่วงท้องตอนแรกๆ ช่วงเดือนที่ 2 ก็จะมีอาการ คลื่นไส้ เวียนหัว อาเจียนบ้าง หรือเวลาก้มหัว ก็จะมีน้ำ แล้วก็เหม็นกลิ่นพวกอาหารบางชนิด ก็ทานพวกยาอม หรือ ลูกอมเปรี้ยวๆ นิดๆ ช่วยบ้าง .. พอประมาณเดือนที่ 4 จะรู้สึกว่าท้องเริ่มขยาย แขน ขา เริ่มขยาย แต่ไม่มากนัก เสื้อผ้าเดิมยังพอได้ แต่พอเดือนที่ 6 – 7 นี้ รวดเร็วมาก ท้องใหญ่ ทุกส่วนขยาย รวดเร็วเลย” ส่วนเรื่องของความผิดปกติของระบบการทำงานของร่างกาย คุณเชอริ กล่าวเสริมต่อว่า “แบบเหมือนมีลมในท้องเยอะ อึดอัดเวลานั่งนานๆ เหมือนเด็กเขาดันขึ้นมา หายใจลำบาก พอสมควร ก็ซื้อพวกยาต้ม มาต้ม เอาวิค มาทาให้มันรู้สึกหายใจโล่งขึ้นเท่านั้นค่ะ หรือพยายามลุก เดินบ้าง ก็ช่วยได้ค่ะ”

การดูแล และความใส่ใจในเรื่องสุขภาพ

คุณเชอริ กล่าวว่า “ก็เรื่องอาหารการกิน ที่ให้ความสำคัญเป็นพิเศษ ที่ให้สารอาหารที่ครบถ้วนสำหรับช่วงตั้งครรภ์ ไม่ตามใจตัวเองที่เคยทานในช่วงปกติ ดูความเหมาะสมด้วย จะตามใจตัวเองมากไม่ได้ ก็ต้องหวังลูก อย่างอาหารรสจัด กาแฟ ที่เคยทานก็ไม่ทาน นอกจากนานๆ ที่ แก้อายบางครั้ง อย่างส้มตำ เราก็ไม่ทานจัด หรือใส่พริกป่น กาแฟก็ ด้ามันอยากจริงๆ เราก็ทานนมที่มีรสกาแฟเอา ขอกลิ่นหน่อยนึงก็พอ ส่วนอาหารอย่างอื่นเราก็จัดสรรให้มันหลากหลาย เพื่อจะได้ครบเรื่องสารอาหาร ก็อย่างนี้ละค่ะ”

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณเชอริ กล่าวว่า “คืออาหารที่เราทานเข้าไป มีผลต่อการสร้างอวัยวะต่างๆ ของทารก การทานอาหารจึงต้องให้ได้ครบตามหลัก 5 หมู่ เน้นพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ นม ปลา พวกวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ เราก็ต้องทานพวกผัก ผลไม้สด ทานให้หลากหลาย อาหารอะไรที่ไม่มีประโยชน์เราก็หลีกเลี่ยง หรือพวกน้ำอัดลม กาแฟ ทานไม่ได้ อิม ที่สำคัญ เราต้องทานพวก แคลเซียม โฟเลต เสริมด้วย แคลเซียมนี้ช่วยเสริมสร้างกระดูก ก็ทานพวกปลาตัวเล็กๆ ส่วนโฟเลต นี้มีผลต่อการสร้างเซลล์สมองของลูก ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองดี ซึ่งทั้งโฟเลต และแคลเซียม

นี่คุณหมอเขาก็จัดให้เราทานประจำ และมียาบำรุงเลือดด้วย ค่ะ อย่างนมที่ที่ทานนี้ก็ต้องเป็นของคนท้อง เช่น แอนมัม ซึ่งมีพวกแคลเซียม โฟเลท โปรตีน ธาตุเหล็ก หรือบางทีก็ทานนมเปรี้ยวบ้าง เดี่ยวนี้มีออกมาของแอนมัม เป็นนมเปรี้ยวของคนท้อง เปลี่ยนรสชาติบ้าง น้ำเต้าหู้ นมสดทุกอย่าง พี่ดื่มเป็นประจำวันละ 4 แก้ว"

สำหรับแหล่งความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์นั้น คุณเชอรี กล่าวว่า "ก็อ่านจากหนังสือ มีให้เราหาอ่านหาศึกษาเยอะ แล้วเราก็ถามจากคุณหมอด้วย" ส่วนเรื่องของการรับประทานอาหารเสริมนั้น คุณเชอรี ให้ความเห็นโดยกล่าวว่า "พี่มองว่า ไม่จำเป็นนะ ถ้าเราทานอาหารที่มีประโยชน์ครบตามหลัก 5 หมู่ ก็ไม่จำเป็นต้องไปหาซื้อพวกนี้มาทานเลย แล้วอาหารสด ก็น่าจะมีคุณค่ามากกว่าอาหารเสริมซึ่งสกัดมาอีกที แล้วคุณหมอเขาก็จัดพวกยาบำรุง และวิตามินเสริมร่างกายมาให้แล้ว ไม่คงไม่จำเป็นต้องไปซื้อของพวกนี้มาทานนะคะ เพราะที่คุณหมอดัดมาให้นั้นก็ยียาบำรุงเลือด วิตามินรวมต่างๆ โฟเลท แคลเซียม และยาแก้กันตะคริว เราต้องเชื่อหมอดឹងจะดีที่สุด"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณเชอรี กล่าวว่า "ก็ไม่ค่อยทราบนะ ว่าอันไหนมันคืออาหารโบราณ หรืออาหารความเชื่อ มันแยกไม่ออก เลยไม่รู้ แล้วที่บ้านก็สมัยใหม่กัน คุณแม่ก็สมัยใหม่ ยิ่งพี่นี่ไม่สนใจเลย ถ้าจะมีก็เป็นผู้ใหญ่แถวๆ บ้านบอกว่า อย่าอาบน้ำตอนกลางคืน มันจะเป็นอันตรายต่อเด็กหรือแห้งได้อะไร ทำนองนี้ ก็ไม่ได้สนใจอะไร ก็ลองมาคุยกับที่บ้าน คิดกันว่า สมัยโบราณอาจจะไม่มีไฟฟ้า เวลาเดินอาจหกล้ม สะดุดแล้วเกิดอันตรายได้ พี่ก็ไม่ได้ทำตามอะไร มันเป็นไปไม่ได้ถ้าเราระวังตัว แล้วอีกอย่างพี่ก็ว่าจะกลับบ้าน ก็มีดแล้ว ยังไงก็ต้องอาบน้ำค่ะ"

ส่วนความเห็นในเรื่องของการตัดสินใจที่จะบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณนั้น คุณเชอรี กล่าวว่า "ก็ต้องดูก่อนว่า มีความสมเหตุสมผลไหม ถ้ามันแปลกหรือไม่ น่าจะเป็นไปได้ ก็หลีกเลี่ยง แต่ถ้าพอจะทานได้ และไม่อันตรายก็ไม่จำเป็นต้องเป็นปัญหาอะไรนะคะ"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณเชอรี กล่าวว่า "ก็อาจจะมึบ้าง แต่พี่คิดว่า น่าจะอยู่ที่ปัจจัยทางเศรษฐกิจมากกว่า ว่า จะทานอะไรได้อย่างที่ต้องการหรือไม่ แล้วที่สำคัญมันอยู่ที่ความสนใจของคนเป็นแม่ ว่าละเอียดต่อการกินอยู่ของเขาช่วงตั้งครรภ์ไหม ก็เคยเห็นผู้หญิงบางคน ยังทานกาแฟ หรือสูบบุหรี่ตอนท้องเลย ทานของรสจัด ๆ ตามใจปากก็มีเยอะ พี่เลยคิดว่า เรื่องการศึกษาก็ไม่น่ามีผลมากนัก อยู่ที่นิสัยของแม่แต่ละคนมากกว่าคะ ว่ารักตัวเอง หรือรักลูกมากกว่ากัน และส่วนที่ว่าคนที่มีการศึกษา

จะบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียวหรือไม่ นั่น ฟังคิดว่าไม่เสมอไปนะคะ แล้วแต่คน คนไหนเชื่อเขาก็ทาน เชื่อแบบไหนก็ทานแบบนั้น"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณเชอรี กล่าวว่า "ก็มีนะคะ อย่างที่บอกไปเมื่อกี้ มันขึ้นอยู่กับความต้องการ การเลือกอาหาร ถ้าเลือกที่มันแพงๆ มันก็จะมีผลมาก แต่ถ้าจะทานเพื่อเน้นเรื่องสารอาหาร และยังทำทานเองด้วยแล้ว ที่ว่าก็จะไม่กระทบเรื่องรายได้มากนัก แต่มันจะอยู่ที่ว่า ความต้องการที่หลากหลายด้วย ถ้าอยากทานโน่นนี่มากไป มันก็กระทบรายได้ อย่างที่ไม่มีปัญหา แต่ถ้าคนมีรายได้น้อยจริงๆ ก็คงจะมีบ้าง ก็อยู่ที่เขาจะมีวิธีเลือกทานอาหารอย่างไร อย่างอาหารแพงๆ หายากมันก็ไม่ได้หมายความว่า จะมีคุณค่ามากเสมอไป อย่างรังนกนี่ ก็ไม่มีอะไรพิสูจน์ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย เพียงแต่หายากเลยแพง ที่กลับมามองว่า อาหารที่มีขายอยู่ทั่วไปตามท้องตลาด ถ้ารู้จักวิธีปรุงอาหารให้เหมาะสม ก็จะได้คุณค่ามากกว่า อาหารแพงๆ หายาก โดยเฉพาะมากกว่าพวกอาหารเสริมเสียด้วยซ้ำ เพราะเราได้ความสด แล้วเราก็รับสารอาหารที่มีอยู่โดยตรง ไม่ต้องไปผ่านการสกัดแต่อย่างใด ซึ่งอาจจะมีสารเจือปนอีกต่างหาก เลยคิดว่า อาหารทุกชนิดมีประโยชน์ทั้งนั้น มากน้อยก็แตกต่างกันไป อยู่ที่ค่านิยมของคนมากกว่า ที่เขาจะคิดทานแบบไหน"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณเชอรี กล่าวว่า "โดยส่วนตัวที่ ไม่มีปัญหาอะไร เพราะที่ทำตัวตามสบาย ไม่ได้คิดอะไรให้มันวุ่นวาย หรือใครจะมาอะไรเกี่ยวกับเรื่องเราท้อง เราก็เฉยๆ คือรู้ว่าบางคนเขาก็แสดงความห่วงเป็นห่วง แต่ที่ก็โอเคนะ แต่จะทำหรือไม่มันอยู่ที่ตัวเรา แต่อย่างคนอื่นนี่ที่ไม่รู้แน่ๆ ว่าเป็นกันอย่างไร ก็คงมีผลอยู่บ้างนะคะ อย่างอาหารชนิดเดียวกัน ถ้าหมอเดินผ่าน ก็อาจจะดูว่า ยังไม่น่าพอใจสำหรับเขา อาจจะดูว่าไม่สะอาดพอ แต่ถ้าแม่ค้าขายเลื้อตามตลาดนัดเดินผ่านก็อาจจะเลือกเอาไปทานเลยโดยไม่ต้องคำนึงอะไรมาก ก็อยู่ที่นิสัย ประกอบกับการวิธีการเลือกการตัดสินใจของบุคคลละ ส่วนเรื่องของบุคคลร่วมงานที่จะมีผลต่อการรับประทานอาหารนั้น ก็ไม่มีผลอะไรนะคะ ก็ต่างคนต่างกิน เราก็เลือกของที่เรชอบของเรา มีประโยชน์ตามที่เรากำลังต้องการ ซึ่งคนอื่นเขาอาจจะไม่ชอบ หรือต้องการอย่างเราก็ได้ ก็เลยไม่มีผลอะไร"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณเชอรี กล่าวว่า "มีผลเหมือนกัน ก็คงเกี่ยวกับความหลากหลายของอาหารที่มีขาย ถ้าในเมืองก็จะมีให้เลือกเยอะกว่านะคะ แต่ว่าในชนบทถึงแม้จะมีของให้เลือกทานไม่มากเท่าในเมือง แต่ถ้าพูดถึงความสด ปลอดภัยสารพิษ ก็น่าจะดีกว่าอาหารที่มีขายในเมือง ซึ่งความสดนี่ก็น่าจะ

เกี่ยวกับการได้รับสารอาหารที่มากกว่าอาหารที่ไม่สดอยู่แล้ว โหนดจะเรียงของสารตกค้างต่าง ๆ มันก็แตกต่างกันนะคะ มีผลต่อสตรีมีครรภ์ด้วยค่ะ

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณเชอรี่ กล่าวว่า “สำหรับที่ ไม่มีปัญหาอะไรเกี่ยวกับเรื่องอาหาร คือเราทานได้ คนที่บ้านก็ทานได้ หรือคนที่บ้านเขาทำอะไรมา เราก็ทานได้ คือ แบบเขาก็รู้ว่าเราท้อง เขาก็จะทำอาหารที่มันทานได้ด้วยกันทั้งหมด ก็อาหารส่วนใหญ่มันก็ปกติธรรมดาทั่วไป ไม่ได้แตกต่างจากปกติมากเกินไปนะคะ”



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณแอ้ว

อายุ 32 ปี

ระดับการศึกษา ปริญญาตรี

อายุครรภ์ 5 เดือน

อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน ตำแหน่ง พนักงานบัญชี

รายได้ 15,000 บาท/เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของสามี

และพี่สาวของสามี รวม 5 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณแอ้ว กล่าวว่า "เริ่มจากอาการแพ้ท้อง คือ ช่วงเช้าเดือนที่ 2 พอตื่นเช้าๆ ก็จะไม่คลีนไส้ และอาเจียน ทานอะไรก็ไม่ค่อยได้ จะอาเจียนออกมา คุณหมอเขาแนะนำว่าให้ทานอะไรทานรองท้องทีละนิด หรือจะใช้วิธีดื่มนมอุ่นๆ รองท้อง อย่าให้ท้องว่าง อย่าย่ำ เพราะจะอาเจียนหมด ก็ช่วยได้ค่ะ ส่วนเพื่อนที่ทำงานเขาก็แนะนำให้ทานพวกของเปรี้ยวๆ หรือนั่งหลับตาสักพัก ก็ช่วยได้บ้างค่ะ"

เรื่องการขยายของขนาดร่างกาย คุณแอ้ว กล่าวว่า "ประมาณเดือนที่ 4 ที่ 5 นะคะ ที่จะเริ่มเห็นได้ชัด ก็แบบเด็กเขาเริ่มโตขึ้น ท้องเราก็เริ่มขยาย เพื่อรองรับตัวของเด็กที่โตขึ้น หน้าอก ต้นแขน ก็รู้สึกใหญ่ขึ้น แล้วบริเวณรักแร้ สีจะคล้ำขึ้น ก็คิดว่า เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ก็เป็นธรรมชาติของคนท้องนะคะ ส่วนเรื่องของการเปลี่ยนแปลงในระบบอวัยวะของร่างกายนั้น ก็มีเรื่องของกรย่อยอาหาร คือมันจะย่อยยากขึ้น เราก็ต้องทานของที่ย่อยง่ายๆ ผัก ผลไม้ แล้วเราก็ต้องออกกำลังกายเบาๆ ช่วยด้วย แต่ก็ต้องระวังให้มาก"

การดูแล และการระมัดระวังเรื่องสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย

คุณแอ้ว กล่าวว่า "ก็จะเป็นเรื่องอาหาร ที่ต้องทานเพิ่มขึ้นกว่าเดิม แล้วเลือกทานแต่ของที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย ก็ต้องใช้กำลังน้อยลง จากเคยวิ่ง ซี่จักรยาน ก็เปลี่ยนเป็นเดิน เดินช้าๆ ทำอะไรก็ต้องระวังให้มาก อาหารนี่ที่ดื่มนม วันละ 3 แก้ว ทานเพิ่มขึ้น พวกดื่บ เนื้อสัตว์ ถ้าตามตำราเขาบอกว่าให้เพิ่มสัปดาห์ละ ครึ่งกิโล แต่เนื่ บางสัปดาห์เกือบ 2 กิโล ทานเยอะค่ะ แต่เราก็ต้องหลีกเลี่ยงอาหารพวก แป้ง ไขมัน เพราะหมอบอกว่าต้องระวังเรื่องการเกิดภาวะเบาหวานช่วงตั้งครรภ์"

การใส่ใจต่อสุขภาพของทารกในครรภ์

คุณแอ้ว กล่าวว่า "ก็คงต้องใส่ใจเรื่องของอาหารนะคะ ที่จะพยายามทานหมดทุกอย่างนะคะ เพราะเราอยากให้ลูกของเราแข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี ก็พยายามทานให้หมดทุกอย่างเลยค่ะ"

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณแฉั่ว กล่าวว่า “อาหารมีส่วนที่ทำให้เราได้รับสารอาหารที่จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี บุตรในครรภ์ก็จะแข็งแรงด้วยค่ะที่จะเน้นพวกนม คือ นมที่ให้แคลเซียม หรือนมสำหรับคนท้องที่มีขายทั่วไป ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ พวกถั่ว ไข่ ตับ ตับนี้ให้ธาตุเหล็ก พวกปลา ปลาน้ำให้โปรตีน และย่อยง่าย และพยายามทานให้หลากหลาย ค่ะๆ กันไปค่ะ”

ในเรื่องของการศึกษาข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่างเกี่ยวกับการตั้งครรภ์นั้น คุณแฉั่ว กล่าวว่า “ก็จะอ่านจากหนังสือ เช่น คุณแม่ รักลูก จากอินเตอร์เน็ต และคุณหมอบ้าง แล้วก็จากเพื่อนๆ ที่ทำงาน ว่าเราควรปฏิบัติตนอย่างไร ควรทานอย่างไร ให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนสำหรับคนท้องนะคะ อาหารที่เราอยากทานนั้นก็หาซื้อไม่ยากเลยคะ ตามห้าง ตามตลาดมีเยอะ ราคาก็ไม่แพง อยู่ที่เราเลือกว่าต้องการทานอะไร พอซื้อมาเราก็ต้องมาทำความสะอาดให้ดี อย่างผักก็ต้องล้างให้สะอาด ทุกอย่างต้องล้างให้สะอาดค่ะ”

สำหรับการรับประทานอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงต่างๆ นั้น คุณแฉั่วกล่าวเสริมต่ออีกว่า “ก็ไม่จำเป็นเลยนะคะ ถ้าเราทานอาหารได้หลากหลาย ครบถ้วน แต่ถ้าสำหรับคนที่เขาไม่สามารถทานได้ครบถ้วนหลากหลาย ก็น่าจะไปซื้อมาทานเสริม สำหรับที่นั้น จะทานพวกแคลเซียมเสริม ราคาประมาณ 300 ไร่ยกว่าบาท ทานประจำ แต่ว่าหมายถึงว่า เราต้องถามคุณหมอก่อนนะคะว่า ให้ทานเสริมได้ไหม เพราะถ้าคุณหมอไม่ได้จัดมาเสริมให้ ก็ไปหาซื้อมาทานเสริมเองได้ ตามที่หมออนุญาต ที่ซื้อมาเราก็ดูจากหนังสือ หรือหมอแนะนำ แต่มันก็เหมือน ๆ กัน เพราะแคลเซียมมีความจำเป็นสำหรับคนท้องตามที่เราอ่านๆ มา เพราะเสริมสร้างกระดูกของเรา และลูกต้องทานให้เพียงพอ” ส่วนเรื่องของผลที่มีต่อสุขภาพนั้น คุณแฉั่ว กล่าวว่า “ก็คิดว่า มีผลนะคะ อย่างตอนนอนกลางคืน พอเรากระดิกตัว ก็มักจะเป็นตะคริว บ่อยๆ พอเราทานพวกแคลเซียมเสริมเข้าไป ก็รู้สึกว่าจะไม่ค่อยเป็น ก็คิดว่ามีสรรพคุณตรงตามที่บอกนะคะ”

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณแฉั่ว กล่าวว่า “ก็ไม่ค่อยเคยได้ยินนะ รู้แต่ว่า แพ้ท้องก็ทานของเปรี้ยวๆ แก้วแพ้อท้อง ที่ก็ทานอยู่ตอนแพ้ท้อง ที่เพื่อนๆ แนะนำ แต่ไม่ได้ทานพวกของดอง ผลไม้ดองนะคะ ที่มีอีกก็คือ น้ำมะพร้าว เขาบอกว่า จะทำให้เด็กไม่มีไขเกาะตัวตอนคลอด แล้วของหมักดองที่ก็ห้าม เพราะมันก็ไม่ดีต่อเราและเด็กอยู่แล้ว เพราะจะทำให้เราท้องเสีย ท้องอืดได้ ไม่ดีต่อลูกเราด้วย” ส่วนเรื่องของสรรพคุณที่มีต่อสุขภาพนั้น คุณแฉั่ว ให้ความเห็นโดยกล่าวว่า “เขาเคยทานมา เคยลองมาแล้ว ไม่มีโทษต่อร่างกาย ก็ไม่น่าจะเสียหายอะไรที่เราจะทานตามได้ ส่วนใหญ่เป็นอาหารพื้นๆ และมาจากธรรมชาติ ก็น่าจะทานได้ แต่ถ้ามันแปลก หรือไม่มีเหตุผลอันควรเชื่อ ก็คงจะไม่รับประทานคะ แต่ถ้าดูแล้วทานได้ก็จะทาน มันสบายใจทั้งคนทานและคนที่บอกมา หรือมาให้ทานนะคะ”

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณแฉั่ว กล่าวว่า "คิดว่าการน่าจะได้นะคะ เพราะส่วนใหญ่ก็มาจากธรรมชาติ เราก็นำเอามาปรุงแต่ง หรือตัดแปลงวิธีทำต่างๆ ให้ดูน่ากิน หรืออร่อยตามที่เรารอบ ก็ไม่น่าจะมีอะไรคะ อย่างที่เคยอ่านๆ ในหนังสือ ก็มีพวกแกงเลียงหัวปลี ที่เขาทานเพื่อบำรุงน้ำมันมก้น แล้วก็มีวิจัยออกมาว่า ได้ผลจริง แต่อย่างอื่นที่ที่ไม่รู้เหมือนว่าเขามีวิจัยอะไรมาบ้างไหม แต่ก็นำเอาอาหารแบบโบราณมาทำวิจัยเรื่องสารอาหารได้เยอะๆ ที่ก็ว่าจะประโยชน์มาก เพราะเราจะได้อาหารได้อย่างสบายใจขึ้น ทั้งผู้ที่แนะนำและคนที่รับ เพราะอาหารไทยนั้นมันก็เป็นอาหารที่เราทานกันอยู่เป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว ยิ่งถ้าเรามีความรู้เพิ่มเติมเรื่องคุณค่าทางโภชนาการจากอาหารแบบโบราณได้ด้วย พี่ว่าประหยัดไปเยอะเลย ไม่ต้องไปหาซื้อของนอก ของแพงๆ หรือยานิน ยานี่ มาทานให้สะเปะสะปะด้วยค่ะ ที่สำคัญเลยนะ พี่ว่ามันจะจบปัญหาของเรื่องสมัยใหม่ สมัยเก่าเสียที และถ้าเราทานได้ทั้งอาหารแบบโบราณ แล้วถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ก็น่าจะดี เราจะได้ทานอาหารได้เยอะขึ้น ง่ายขึ้น สะดวกดี"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณแฉั่ว กล่าวว่า "มีค่ะ น่าจะมีส่วน เพราะคนที่มึระดับศึกษาเขาจะสนใจเรื่องโภชนาการมากกว่า คนที่มีการศึกษาน้อย หมายถึงว่า เขาก็คงจะทานตามที่พ่อแม่ คนโบราณบอกๆ มา โดยไม่คำนึงถึงเรื่องโภชนาการมากนัก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนที่มีการศึกษาสูง จะรับประทานแต่อาหารตามหลักโภชนาการอย่างเดียววนะคะ มันอยู่ที่คนมากกว่า บางคนเชื่อเขาก็ทาน สำหรับพี่ถ้ามันดูแล้วไม่มีผลเสียหรือเป็นโทษต่อร่างกาย คืออาหารต่างๆ ไป พี่ก็ทานได้"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณแฉั่ว กล่าวว่า "รายได้มีผลคะ เพราะคนท้องต้องเลือกทานอาหารที่มีแต่ประโยชน์ แล้วต้องทานมากกว่าปกติด้วย แบบแต่ก่อนเวลารีบๆ ไปทำงาน ก็อาจจะทานปลาทองไก่ น้ำเต้าหู้ประทังไปได้ หรือจะทานอาหารอะไรก็ได้ตามใจ แต่พอท้องนี้ไม่ได้ ต้องทานอาหารที่เน้นคุณค่า และต้องอิมท้องทุกมื้อ แถมมากกว่าเดิมด้วย ซึ่งก็อาจจะมึผลเรื่องรายได้ด้วยนะคะ เพราะต้องเลือกซื้ออาหารให้เพียงพอต่อร่างกายที่เราควรได้รับค่ะ"

ส่วนเรื่องของการที่มีราคาแพงจะมีคุณประโยชน์มากกว่าอาหารที่มีราคาถูกกว่านั้นหรือไม่ คุณแฉั่ว ให้ความเห็นโดยกล่าวว่า "อยู่ที่เรามากกว่าว่าจะทานอะไร เพราะเราก็ทานอาหารที่มีอยู่ตามท้องตลาดตามปกติ เพียงแต่ต้องเลือกที่ให้ได้สารอาหารตามที่เราต้องการเท่านั้น ของหาซื้อง่ายแล้วก็ไม่แพงด้วย มีประโยชน์เหมือนกัน ยิ่งเราซื้อเองทำเอง จะมีคุณค่าทางโภชนาการ

มากกว่าของแพง ๆ บางอย่างด้วยค่ะ ตัวอย่างเช่น ไข่ไก่ อย่างนี้ล่ะ สารอาหารมากมาย มีคุณค่า แต่ราคาถูก หรืออย่างเปิดอย่างล่ะ พี่ก็เคยไปหาซื้อกินนะ แต่ว่ามันหมายถึงความอยากมากกว่า ไม่ได้คำนึงถึงว่ามันจะคุณค่าทางอาหารมากกว่าอย่างอื่นที่ถูกลงกว่า ไม่เกี่ยวกับหรอกค่ะ ว่าอาหารที่แพง ๆ นั้นจะมีคุณค่ามากกว่าของถูก ๆ อยู่ที่เรารู้จักเลือกมากกว่า แต่ถ้าเรื่องมากนั้นล่ะ จะได้ของแพง"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณแฉ่ว กล่าวว่า "ก็คงมีส่วนนิดหน่อยนะคะไม่มาก อย่างของที่นะสะดวกต่อการเลือกซื้อเลือกหาของกินอยู่แล้วโดยอาชีพของพี่ พี่เอาอาหารที่ทำจากที่บ้านมาทานที่ทำงาน สะดวกดี ก็ทำอาหารแบบง่าย ๆ ไม่ต้องยุ่งยากอะไร คือเราเตรียมอาหารไว้ก่อนแล้ว เช่น ล้างให้สะอาดด้วยน้ำยา คือเตรียมไว้ให้พร้อมพอดีนเข้ามาก็ลงมือทำเลย ทำของที่ทำงานง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก พวก ผัก ๆ อย่าง ตับทอดกระเทียม ผักพริกทองใส่ไข่ ผัดหมูใส่ถั่วงอก ผักยาว อะไรเงี้ย คือ เราเน้นเรื่องสารอาหารมากกว่าที่จะเน้นเรื่องรสชาติ หรือหน้าตา ก็จะไม่มีปัญหาอะไรเลยคะ ทุกคนเขาเข้าใจก็ต้องเลือกของกินเป็นธรรมดา สำหรับเพื่อนๆ ที่ทำงานบางคนที่เขาเคยท้องมาก่อน เขาจะช่วยแนะนำว่าให้ทานโน่นนี่บ้าง หรือซื้อผักผลไม้บ้าง หรือบอกว่าอันนี้อย่าทาน อันนี้ควรทานมากๆ ส่วนใหญ่เพื่อนที่ทำงานเขาจะชอบซื้อพวกผลไม้สดมาทาน เราก็อยากทานมั้ง เขาก็ห้าม แต่เขาก็ซื้อพวกผลไม้ชนิดอื่นมาให้ทานแทน เพื่อนๆ ที่ทำงานน่ารักทุกคนคะ เหมือนมีคนช่วยดูแล หรือคอยเป็นห่วงเราอีกแรงด้วย ก็ดีนะคะไม่มีปัญหาอะไร"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณแฉ่ว กล่าวว่า "ก็มีผลนะคะ ถ้ามองเกี่ยวกับความหลากหลายของการเลือกซื้ออาหาร อย่างในต่างจังหวัดอาหารก็ยังมีให้เลือกไม่มากนัก แต่ถ้าพูดถึงความสด อาหารบางชนิดในต่างจังหวัดก็อาจจะดีกว่า อย่างพวกผลไม้ ผัก ก็น่าจะสด แล้วไม่มีสารพิษมากมายอย่างในกรุงเทพด้วย แต่ถ้าพูดถึงผลที่จะเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ก็สามารถเลือกให้มันเหมาะสมตามหลักอาหาร 5 หมู่ได้ไม่ยากนัก อาหารอะไรที่มันหายากๆ ก็งดๆ ไป เอาเรื่องทานแล้ว แข็งแรง ได้สารอาหารครบถ้วนก็พอค่ะ"

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณแฉ่ว กล่าวว่า "สมาชิกในครอบครัวก็มีผลคะ เพราะเราต้องทานอาหารร่วมกัน คืออาหารส่วนใหญ่ก็ต้องคำนึงถึงเราเป็นหลักก่อน เพราะต้องให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอ ส่วนใหญ่คุณแม่ก็จะซื้อมาจากตลาด แล้วมาทำทานเองที่บ้าน เขาจะเลือกชนิดอาหารให้ได้"

หลากหลาย เช่น วันนี้ ทานเนื้อหมูไป พรุ่งนี้ก็ทานปลา วันนี้ทานผักอะไร พรุ่งนี้ก็เปลี่ยนเป็นผักอีกอย่าง หรือมะรืนก็ทานพวกตับบ้าง ก็จะปรุงหรือทำให้มันมีรสชาติแตกต่างไป เพราะเราต้องทานร่วมกันด้วยทุกคน ไม่งั้นเบื่อแน่ แต่ว่าทุกมื้อ ส่วนผสมของอาหารต้องมีไข่ หรืออาจจะทำให้เราทานคนเดียว ส่วนผลึกผลไม้ นี่ทานทุกวัน เปลี่ยนไปเรื่อย แต่ต้องเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อยๆ เพราะที่เองต้องระวังเรื่องน้ำตาล คุณแม่เขาจะคอยดูแลให้ในการซื้อมา แต่ที่สำคัญต้องเน้นเรื่องความสะอาด ผักก็ต้องล้างด้วยน้ำยาให้สะอาดก่อน เพราะอาจมีสารตกค้างหรือยาฆ่าแมลง ทุกอย่างต้องล้างให้สะอาด แล้วต้องไม่ใส่ผงชูรส เลยในการปรุง ซึ่งแต่ก่อนนั้นก็มีส่วนเล็กน้อย แต่พอที่ตั้งครรภ์ ก็จะไม่ใส่เลย แล้วทุกคนก็ต้องทานอย่างนี้ด้วยค่ะ"

ส่วนเรื่องการได้รับคำแนะนำให้บริโภคอาหารจากบุคคลในครอบครัว คุณแอม กล่าวต่ออีกว่า "คุณแม่เอง เขาก็จะดูจากหนังสือเกี่ยวกับเรื่องตั้งครรภ์ด้วย เราก็ดู ก็จะช่วยๆ กันในเรื่องของอาหาร หรือเขาแนะนำให้ทานอะไร เราก็ทานเพราะเขาก็มีประสบการณ์มาก่อนเรา แล้วเราก็แข็งแรงดี ก็น่าจะเชื่อถือได้นะคะ"



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณจำ

อายุ 34 ปี

อาชีพ หัวหน้าฝ่ายการตลาด

ระดับการศึกษาปริญญาตรี

รายได้ 16,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 2 เดือน(ครรภ์ที่ 2)

สมาชิกในครอบครัว ตน สามี พ่อแม่ของสามี

และครอบครัวของพี่สามี รวม 8 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณจำ กล่าวว่า "ช่วงที่ตั้งครรภ์ได้เดือนที่ 2 ค่ะ ก็ารู้สึกเหม็นพวกกลิ่นน้ำมัน แบบมันหืน ๆ นะคะ ได้กลิ่นนี้เอาเจียนเลย ต้องทานพวกของเปรี้ยวๆ อย่างแกงส้มเปรี้ยวๆ พวกอาหารย่ำรสเปรี้ยว น้ำผักที่ทานก็ใส่มะนาวปนไป"

ส่วนเรื่องของการขยายของขนาดร่างกาย คุณจำ กล่าวต่อว่า "คือตอนนี้ก็ยังไม่รู้สึกอะไรนะค่ะ เพราะเพิ่มตั้งครรภ์ได้ 2 เดือน แต่ก็มีรู้สึกอึดอัดบ้างเล็กน้อย" และในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะต่างๆ คุณจำ กล่าวเสริมต่อว่า "ก็คงจะเป็นเรื่องของท้องอืดถ่ายนะค่ะ เพราะตอนที่ท้องลูกคนแรกก็มีอาการแบบนี้"

การดูแลและระมัดระวังเรื่องสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย

คุณจำ กล่าวว่า "ก็ระวังเรื่องของการเดินต้องช้าลง รองเท้าที่เคยส้นสูง ก็มาใส่ส้นเตี้ย ทานพวกผักผลไม้มากขึ้น แล้วพวกอาหารอย่างลูกชิ้น ไส้กรอกนี่งดทาน เพราะมันมีสารเจือปนอยู่ค่ะ พยายามทานอาหารให้ได้สารอาหารครบตามหลัก 5 หมู่ แล้วก็พยายามทำอารมณ์ให้ดี ฟังเพลงสบาย ๆ ทำสมาธิ หรืออ่านหนังสือธรรมะบ้างค่ะ แล้วพยายามพูดกับเขา ค่ะ"

ความใส่ใจต่อสุขภาพของทารกในครรภ์

คุณจำ กล่าวว่า "ก็อย่าทานพวกของที่มีแป้ง น้ำตาลเยอะๆ เพราะจะมีผลเรื่องของการเป็นภาวะเบาหวานระหว่างการตั้งครรภ์ ผลไม้ที่มีความหวานมาก ๆ อย่างลำไย ทุเรียน นี่ห้ามทาน เพราะจะทำให้น้ำหนักเพิ่ม น้ำตาลเพิ่ม แล้วเกิดร้อนใน ซึ่งเสี่ยงต่อการที่เด็กนั้นจะเกิดโรคปากแห้ง เพดานโหว่ได้ แล้วถ้าเราคุมน้ำตาลไม่ได้ เด็กก็จะเป็นเบาหวาน ซึ่งมีโอกาสเกิดอันตรายต่อสุขภาพ หรือความผิดปกติของร่างกายสูง แล้วแม่เองก็จะเป็นเบาหวานติดตัวเลย ที่เราใส่ใจมากๆ ก็อันนี้นะคะตอนนี้"

การบริโภคอาหารตามความรู้ทางหลักวิทยาศาสตร์

คุณจำ กล่าวว่่า “พีก็เน้นทานพวกปลา เพราะมีโปรตีน แล้วย่อยง่าย ผักผลไม้ เนื่ออย่าง หมู ย่าง ที่ไม่มีมัน ไซวันละ 2 ฟอง ทานทุกวันเพราะมีประโยชน์สูง นมที่ประเภท Low Fat ผัก ผลไม้ โดยเฉพาะที่ให้วิตามินซีสูง และไม่มีน้ำตาลมาก เพราะวิตามินซีช่วยในการดูดซึมสารอาหารต่างๆ เข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น อย่างพวกฝรั่ง หรือมะเขือเทศ ส่วนข้าวเราก็ทานน้อยไม่ต้องมาก เพราะ เป็นแป้ง เราทานให้มันพอทานกับกับข้าวได้ก็พอ” นอกจากนี้ คุณจำ ยังกล่าวเสริมเกี่ยวกับเรื่อง ของการรับประทานน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพอีกว่า “พีได้เมลลส์เป็นพวกที่ส่งต่อๆ กันมา แล้วบอกว่าเป็น สูตรของในหลวงท่านทรงเสวยทุกวัน เพื่อป้องกันเกี่ยวกับโรคมะเร็ง แต่เราก็รู้สึกว่่าน่าจะมี ประโยชน์ต่อตัวเราด้วย เพราะดูจากส่วนผสมต่าง ๆ มันก็อยู่ที่เราจะทานผัก ผลไม้อะไร แล้วพวก ผัก ผลไม้นี้ เขาก็ให้สารอาหารพวกวิตามิน แร่ธาตุ มากมาย ยิ่งเราทานแบบนี้ครบเลย แล้วก็ทาน ง่าย อยากทานอย่างไรจะเอารสแบบไหนเราก็คิดสูตรเอาตามใจชอบแต่อย่าให้หวานมากค้ะ เช่น ผักกาดหอม แครอท มะเขือเทศ แอปเปิ้ล ฝรั่ง หรืออะไรก็ได้ที่เราชอบ อยากทาน ใส่ น้ำผึ้ง มะนาว เคลือนิดเดียว บั๊นๆ ในเครื่องแล้วเราก็เอามาใส่เป็นถุงๆ เก็บไว้ในช่องแข็ง พอจะทานเราก็เอา ออกมาละลาย แล้วดูดเอา เย็น สดชื่นดีค้ะ เอาไปทำงานด้วย ค้ะ”

สำหรับเรื่องอาหารเสริม คุณจำ กล่าวว่่า “ก็ที่จริงมันก็ไม่จำเป็นนะค้ะ เพราะถ้าเรา สามารถทานอาหารได้หลากหลายครบถ้วนตามหลัก 5 หมู่ แต่พีคิดว่าต้องทำงาน ฉะนั้น เวลาของ เราที่จะไปทำอาหารทานเองคงไม่ได้ นอกจากมือเย็น หรือวันหยุด มือเย็นบางที่ยังไม่ค่อยได้ทาน เลย เพราะกว่าจะถึงบ้านก็ 1 ทุ่มกว่าก็อยากนอน การที่เราจะได้สารอาหารครบถ้วนนั้นก็อาจจะ ไม่ได้ครบนัก เพราะเราต้องทานอาหารที่ซื้อเขาเป็นส่วนใหญ่ สารอาหารก็คงไม่ครบถ้วน ก็จำต้อง ซื้อพวกวิตามินเสริมมาทานด้วยค้ะ มันมีสำหรับคนท้องชายด้วย แคลเซียมเสริมก็มีขาย อย่างพวก แบนด์เม็ดที่สะใ้เขาบอกว่าทานก่อนนอน จะช่วยให้เราไม่อ่อนเพลีย สดชื่น ซึ่งมีผลนะค้ะ ทาน แล้วก็รู้สึกสดชื่นดี ไม่ค่อยอ่อนเพลียจริงๆค้ะ”

ในเรื่องของการศึกษาความรู้เรื่องการบริโภคจากแหล่งความรู้ต่างๆ นั้น คุณจำ กล่าวว่่า “ก็อ่านหนังสือพวกรักลูก คู่มือการตั้งครรภ์ แล้วก็ถามเพื่อนๆ หรือศึกษาในอินเตอร์เน็ตบ้างนิด หน่อย ค้ะ ส่วนมากศึกษาข้อมูลช่วงของการตั้งครรภ์ระยะแรก ๆ เขาก็จะแนะนำให้ทานพวกผัก ผลไม้เยอะ ๆ แล้วก็ดื่มนมทุกวัน แล้วอย่าทานพวกของที่มีแป้ง น้ำตาลเยอะๆ”

สำหรับการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคเพื่อให้ได้คุณค่าทางสารอาหารครบถ้วนนั้น คุณจำ กล่าวว่่า “อาหารที่เราต้องการจะรับประทานนั้นก็หาซื้อไม่ยากเลยนะค้ะ เพราะมีขายตามตลาดหา ซื้อได้ง่าย แล้วก็อยู่ที่เราเลือกทาน จะเอาแพ่งน้อย แพ่งมาก ก็เลือกเอา อย่างมือไหนที่อยากทาน ปลาไขมันอน ก็ไปซื้อในห้างเอาชิ้นเล็กๆ ก็พอแก้อยาก แล้วเราก็ไปเสริมด้วย เนื้อปลาซอซ หรือปลา ทะเลเอาจะได้อู่น้อย พวกผล ไม้ก็บางอย่งที่มีมันแพ่ง เราก็ซื้อที่มันถูกที่ออกตามฤดูกาล อย่าง

ผลไม้ นอกเราไม่ซื้อ เช่น องุ่นนอกมันแพง เราก็ซื้อองุ่นไทย สารอาหารก็เหมือนกัน จะสดกว่าด้วย ถูกกว่าเท่าตัวเลย หรืออย่างปลาช่อนไม่มี เราก็เอาปลาดุก ปลาหมอ นมไม่มี แพงเกิน เราก็ทานปลาอื่นได้ ทั้งน้ำจืด น้ำเค็ม มันก็คงให้สารอาหารไม่ต่างกันหรอก ผักอันนี้ไม่มี หรือดูไม่สด เราก็เอาผักอื่นไปกินแทน ก็ไม่น่าจะยากอะไร ถ้าเรารู้จักการทำอาหารด้วยยิ่งดีมากๆเลย"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณ

คุณจำ กล่าวว่า "ก็มีทานบ้างนะคะ มีน้ำมะพร้าว ที่ทำให้เด็กคลอดออกมาตัวสะอาด ไม่มีไขเกาะตัว ผิวพรรณดี แล้วก็มีจับขาไทเป่า เป็นสมุนไพรของจีน นำมาต้มกับน้ำเคี่ยวให้เหลือ 1 แก้วแล้วทาน ต้มทานได้ 2 ครั้ง ช่วยให้เด็กสมองดี แข็งแรง แล้วก็มีเห็ดหลินจือ ผสมกับโสมเกาหลี อันนี้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กระชุ่มกระชวย แต่ต้องทานตอนเช้าๆ นะคะ อย่าทานก่อนนอน เพราะมันจะนอนไม่หลับ ต้องทานตอนเช้าๆ ก่อนไปทำงาน อันนี้ พ่อ แม่ และพี่สาวเป็นผู้แนะนำให้ทานค่ะ"

สำหรับสาเหตุของการตัดสินใจเลือกบริโภค คุณจำ กล่าวว่า "ก็ดูจากเขาที่รับประทานแล้ว เขาดูแข็งแรงจริงๆ เพราะถ้ามันไม่เป็นอย่างที่ว่า พี่ก็คงไม่ทาน อย่างน้ำมะพร้าวนี้ก็จริงนะคะ หน้าเด็กนี้ใสเลย ไม่มีไขเลย ตอนนี้ผิวก็ดีมากด้วย"

นอกจากนี้ คุณจำยังพูดถึงเรื่องของการรับประทานโสม และยาตอง โดยกล่าวว่า "ท้องนี้ คิดว่าจะลองทานพวกยาจีน หรือโสมบ้าง เพราะลูกคนแรกเขาดูไม่ค่อยแข็งแรง ทั้งที่ท้องแรกนั้น ดูแลเรื่องสุขภาพและอาหารมากกว่านี้มาก เพราะพ่อ แม่ แล้วเพื่อนที่ทำงานเขาก็บอกมา ตรงกันก็เลยจะลองทาน คือเป็นโสมแผ่นๆ นำมาต้มดื่มทุกวัน แล้วอีกอย่างที่ยอยากลองดู ก็คือ พวกยาตองเหล้า สำหรับสตรีหลังคลอด ยาอยู่ไฟ อะไรทำนองนี้ เพราะเขาบอกว่าทานแล้วแข็งแรง แล้วจะมีน้ำนมมาก เพื่อนที่ทำงานเขาก็ลองทานดู เขาก็แข็งแรง ลูกก็แข็งแรงดีด้วย น้ำนมก็เยอะ เพราะท้องที่แล้ว น้ำนมพี่ไม่ค่อยมีเลยคะ เลยอยากลองดูคะ"

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณจำ กล่าวว่า "คิดว่าก็คงดีนะคะ อย่างพวกโสมนี้เราก็เอามาต้มทานแบบแกงจืดได้ อย่างเม็ดเก๋าก็ ก็บำรุงสายตา หรืออย่างพวกน้ำตะไคร้ ก็สามารถช่วงลดความดัน เพราะตอนใกล้คลอดความดันจะสูงกว่าปกติ แล้วสามารถล้างสารพิษในร่างกายได้ แล้วพวกแกงเลียงหัวปลีที่ ต้องทานก่อนคลอดเพื่อบำรุงน้ำนม ก็น่าจะดีนะคะ"

ส่วนเรื่องที่จะมีผลต่อสตรีมีครรภ์คนอื่นๆ นั้น คุณจำให้ความเห็นโดยกล่าวว่า "ก็คิดคงไม่มีผลเท่าไรนะคะ พี่ว่าอยู่ที่คนเขาจะเชื่อด้วย ถ้าเขาไม่เคยเห็นตัวอย่าง หรือคนที่ทานแล้วได้ผลจริงๆ เขาก็คงจะไม่รับประทาน อย่างตัวพี่เองก็ทานผสมผสานกันนะคะ ทั้งวิทยาศาสตร์และแบบ

โบราณ เพราะที่ว่ามันมีประโยชน์ทั้งสองอย่าง คนอื่นเขาก็ทานกันได้ แล้วอีกอย่างมันก็ขึ้นอยู่กับคนรอบข้างด้วย เพราะอย่างที่นี่ก็เป็นแบบนี้ คือคนเราพอมีคนคอยกระตุ้นเรื่อยๆ มันก็มีใจโน้มเอียงเป็นธรรมดา แล้วยิ่งถ้ามันดูแล้วเห็นผลจริงด้วยก็ตามน้ำเลยคะ"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณจำ กล่าวว่า "คนที่มีการศึกษาเขาก็มีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องของ การรับประทาน เพื่อให้ได้สารอาหาร ว่าอย่างนั้นทานแล้วได้สารอาหารอะไร แล้วมีผลต่อร่างกาย และผลต่อลูก ยังไง คือเขาจะละเอียดในเรื่องของสุขภาพ แต่ถ้าคนที่มีควมรู้น้อย เขาอาจจะไม่ค่อยได้ใส่ใจในเรื่องนี้มากเท่าไรนัก อาจจะกินๆ เข้าไป เพื่อให้มันอ่อนท้วนแข็งแรง ก็คิดว่าดีแล้ว แต่ไม่รู้เรื่องประโยชน์ของสารอาหารเลย"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณจำ กล่าวว่า "มีแน่นอนเลย คือคนมีรายได้สูง อยากทานอะไรก็ทานได้ อยากทานปลาทะเลแพงๆ อย่างปลาจาระเม็ด ก็ทานได้ หรืออย่างปลาหมอน มันก็ทะเล เราทานปลาทูมันก็ทะเลที่มันแพงก็เพราะมันหายาก เป็นของต่างประเทศ แล้วมันมีอะไรที่พิเศษกว่าปลานชนิดอื่น ตรงที่มันต้องว่ายน้ำข้ามทะเลมาวางไข่ที่ต้นแม่น้ำ เขาเลยคิดว่ามันคงมีอะไรที่พิเศษเรื่องคุณค่าทางอาหารมากกว่าปลานชนิดอื่นด้วยนะคะ มันก็อาจจะ เป็นความเชื่อของคนต่างประเทศก็ได้นะคะ แล้วถ้าเป็นพวกผัก ผลไม้เมืองนอกถ้าเราอยากทานก็พอทานได้ แต่ถ้าคนมีรายได้น้อย ผักเมืองนอกอย่างโตเหมียวที่ว่าแพง ก็ทานผักบุงละกัน อย่างพื้ก็คงไม่ไหวถ้าแพงเกินความสามารถของเรา หากนานๆ ทีก็อาจจะได้ แต่ก็ไม่ใช่ดีกว่า"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณจำ กล่าวว่า "ก็มีผลนะคะ เพราะมันสัมพันธ์กับรายได้ของเขาด้วย แล้วอีกอย่างประเภทงานบางอย่าง มันก็ไม่อำนวยต่อการกินอาหารมากนัก อย่างพื้สบายไม่มีปัญหา ทานได้สะดวก แต่อย่างบางคนเช่น เป็นพีอาร์ เขาคงไม่สะดวกเท่าไร เพราะต้องบริการลูกค้า เวลาในการรับประทานก็คงไม่มาก ก็คงจะลำบากเหมือนกัน หรืออย่างคนที่ต้องพบปะลูกค้าประจำ เขาก็อาจจะไม่มีเวลามากในการสรรหาหรือเลือกของกิน ยิ่งต้องทานข้าวกับลูกค้าด้วยบางครั้ง คงยิ่งยากเลยนะคะ เรื่องกินอาหาร"

ในส่วนของผู้ที่ร่วมงานที่จะมีผลต่อการบริโภค คุณจำ กล่าวต่ออีกว่า "ก็มีบ้างนะคะ แบบบางคนก็ชอบห้ามว่า อย่าทานไอนั้น อย่าทานไอนี้ ผู้ใหญ่เขาบอกมา อย่างลับๆ ปรด ทานแล้ว"

เลือดจาง มะละกอกทานแล้วอาจจะแห้ง เราก็ฟังนิดๆ นะ แล้วก็ไปตามพ่อ แม่ดูว่าจริงหรือปล่าว ถ้าเขาบอกว่ามันใช่เราก็ทำอย่างที่เขาว่านะคะ แต่จริงๆ ที่ว่ามันก็ไม่เกี่ยวนะคะ เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวของเรา"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณจำ กล่าวว่า "ก็คงเป็นเรื่องของความหลากหลายของอาหารให้เราเลือกมากกว่า เพราะถ้าเราอยากทานปลาทะเล เราอยู่ในเมืองก็หาซื้อง่าย แต่ถ้าต่างจังหวัดที่ไม่มีทะเล ก็คงหาซื้อยาก ถ้ามีก็ไม่สด และแพงกว่าในกรุงเทพฯ มาก คือถ้าเลือกของที่ข้ามท้องถิ่นมันก็จะแพงกว่าอยู่แล้ว ที่คิดว่าควรจะเน้นเรื่องความสะดวกของอาหาร ความสด เป็นหลักมากกว่าเรื่องของการอยากกินอาหารที่มันหายากมากกว่านะคะ อะไรที่มันมีอยู่หาง่ายให้คุณค่าได้ตาม 5 หมู่ เราก็ทำทานได้ทั้งหมดละคะ"

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณจำ กล่าวว่า "ก็มีผลตรงที่เขาจะคอยเป็นห่วงเรา คอยดูแลเรื่องอาหารการกินให้กับเรา ได้ตามที่เราต้องการคะ อาหารที่รับประทานนั้นทุกคนในบ้านก็ทานกันได้หมด หรืออันไหนที่เขาหามาให้เราทานเป็นพิเศษ เราก็ทานเพราะเขาก็เป็นห่วงเรา เราทานแล้วเขาก็ดีใจ เราก็รู้สึกดีด้วย มันเป็นเรื่องของจิตใจด้วยนะคะ"

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณติก

อายุ 28 ปี

อาชีพ พนักงานธนาคาร

ระดับการศึกษาปริญญาตรี

รายได้ 15,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 6 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และน้องของสามี

รวม 5 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณติก กล่าวว่า "ช่วงแรกๆ ที่แพ้ท้องก็มีเกี่ยวกับอารมณ์ หงุดหงิดง่าย อ่อนเพลีย ปวดหลัง ตามคุณหมอเขาบอกว่า เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเรื่องฮอร์โมนในร่างกายของเราช่วงตั้งครรภ์ ก็ให้ทานน้ำอุ่นๆ เยอะๆ ทานพวกผลไม้หลายๆ ให้มันสบายท้อง อิ่มท้องจะช่วยได้ ส่วนเรื่องอาหารการกินทั่วไปไม่มีปัญหา มีแต่อยากกินพวกของแปลกๆ ที่ปกติไม่เคยทาน คืออยากทานพวกเนื้อเนื้อวัว อยากกินของคาวๆ ทำนองนั้นนะ แบบเลือดสดๆ นะคะ แบบพวกลาบเลือด ของรสเผ็ดๆ จัดๆ อยากทานมากๆ ซึ่งก็ทานบ้างนิด ๆ เพราะเราก็รู้ว่ามันก็ไม่ดีต่อร่างกายเท่าไรนัก แต่มันต้องทานนะ ไม่งั้นหงุดหงิด อารมณ์เสีย ก็ทานพวกเนื้อวัวทุกวันๆ ที่แพ้ท้อง ส่วนพวกคาวๆ จัดๆ ก็ทานบ้าง เวลาอยากทานไม่ไหวจริงๆ"

ส่วนเรื่องการขยายขนาดของร่างกายนั้น คุณติก กล่าวว่า "ก็ประมาณเดือนที่ 5 นี้ล่ะคะ ที่รู้สึกว่ามันเริ่มขยายขึ้นเห็นได้ชัดพอสมควร เพราะปกติเราก็เป็นคนอ้วนอยู่แล้ว แขนขา ใหญ่ขึ้นตามรักแร้ ข้อพับเราก็ดำเห็นชัดเลยนะคะ แต่เขาก็บอกกันว่า มันก็เป็นเรื่องธรรมดาของคนท้อง ดำมาก ดำน้อยก็แล้วแต่คน เอ้อ มันมีเส้นดำๆ ที่หน้าท้องขึ้นด้วยค่ะ แต่เห็นที่ที่ทำงานเขาก็บอกว่ามีกันทุกคนนะคะ แล้วบางคนเขาบอกว่า จะรู้ถึงเรื่องเพศของลูกด้วย ถ้าคอดำ รักแร้ดำมาก ก็จะได้ลูกชายค่ะ ถ้าไม่มีหรือดำน้อยก็จะเป็นหญิง ก็ไม่รู้แน่ต้องรอดู ส่วนความผิดปกติอื่นๆ ของร่างกายก็มี แบบหายใจขัดๆ บ้าง เพราะเด็กเขาอยู่ในท้องเราและค่อๆ โตขึ้น ก็หายใจลำบากบางที ต้องเปลี่ยนท่านั่ง ท่านอนบ้าง หรือเดินช้าๆ ก็ช่วยได้ อีกอันก็คือท้องผูก ถ่ายยากมาก เคยแบบหนึ่งอาทิตย์ถ่ายหนึ่งเลย มีเลือดออกเลยบางครั้ง ซึ่งปกติเราก็เป็นคนธาตุหนักคือถ่ายยากอยู่แล้ว ยิ่งมาท้องนี้ แย่เลย แล้วอีกอย่างเขาบอกว่าห้ามเบ่งด้วย เพราะกลัวเกี่ยวกับเด็กหลุดออกมา ก็ลำบากมาก คุณหมอแนะนำให้ทานพวกผลไม้หลายๆ จะช่วยเรื่องระบายท้อง ถ้ามันไม่ไหวจริงๆ ก็ใช้สวนบ้างแต่อย่าบ่อยนัก ค่ะ"

การดูแล และการเอาใจใส่ต่อสุขภาพ

คุณติก กล่าวว่า "คือ ต้องดูแลตัวเองให้ระวังมากขึ้น การเดิน ก็เดินให้ช้าลงหน่อย การกินอาหารก็ให้สุกๆ สะอาด และที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากๆ คือเราทานไปมันก็ไปเสริมร่างกายของ

เราและลูก ซึ่งเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว เราเองก็ทานเยอะขึ้นน้ำหนักมันก็เพิ่ม แล้วกับลูกที่เขาก็ดูขึ้นด้วย ส่วนมากที่ทานนม นมสดตราหมีกระป๋องนะคะ ทานวันละ 3 เวลาเลย น้ำเต้าหู้ก็มีบ้าง แต่ส่วนใหญ่เน้นนมสดคะ เวลานอนก็ต้องเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ ส่วนมากนอนตะแคง เพราะจะทำให้เราไม่อึดอัด เพราะเด็กจะกอดทับท้องเรา"

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณตึก กล่าวว่า "คือ เรากินอย่างไร ลูกก็รับของที่เรากินไปด้วย ถ้าเราทานของที่มีประโยชน์ ลูกเราก็ได้รับสารอาหารที่เราทานไปด้วย คือเราต้องทานให้ครบตามหลัก 5 หมู่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ต้องทานให้เยอะ ๆ หลากหลาย จะไม่เบื่อด้วย แต่ว่าอย่าไปกินของที่มีมันมีไขมัน เยอะ ๆ หรือพวกแป้ง น้ำตาล จะไม่ดีต่อเราและลูก ถ้าเรากินได้ตามนี้ ลูกของเราแข็งแรง มีผลต่อน้ำหนักของเขา และขนาดร่างกายของเขาด้วยนะคะ ส่วนใหญ่ความรู้เรื่องอาหารของคนท้องนี้ที่ก็อ่านจากหนังสือ พวกแม่และเด็ก หนังสือของแอนมัม จากอินเทอร์เน็ต แล้วก็ถามพี่ ๆ ที่ทำงานที่เคยมีลูกมาแล้ว อินเทอร์เน็ตที่เข้าไปดูทุกวันเลย มันมีข้อมูลเยอะมาก เราก็ดูที่เราสนใจเกี่ยวกับช่วงระยะที่เราตั้งครรภ์ ว่าเขาแนะนำอย่างไร เราก็มาทำตาม มันก็ดีนะคะสมัยนี้ อย่างอาหารที่มักจะทานอยู่เป็นประจำก็จะเป็นพวกแกงจืด ผัดผักรวม จะใส่หมูหรือไก่ก็ได้ พวกนี้ย่อยง่ายช่วยระบายท้อง เพราะเราถ่ายยาก นม ไข่ เนื้อสัตว์ต้องทานตามสมควรเพราะที่ถ่ายยาก พวกปลาที่ดีพยายามทานให้ครบตามหลัก 5 หมู่ ไข่ที่ทานทุกวัน หมอเขาก็บอกให้ทาน ไม่ต้องไปกลัวเรื่องที่เขาบอกว่าจะมีปัญหาเรื่องไขมันในเส้นเลือด เพียงเราหลีกเลี่ยงอาหารพวกมันๆ อย่างอื่นไป เพราะไข่มีประโยชน์มากต้องทานทุกวัน พวกของเผ็ดๆ กังสด ของหมัก ของดอง ด้วยนะคะ"

สำหรับเรื่องการรับประทานอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงร่างกายต่างๆ นั้น คุณตึก กล่าวว่า "พี่ว่าไม่จำเป็นเลยนะ เพราะคุณหมอเขาก็ให้ พวกยาบำรุงเลือด วิตามิน แคลเซียมต่างๆ มาให้เราทานแล้ว ซึ่งก็น่าจะมีประโยชน์ต่อเรานะ เพราะเราต้องคิดว่าคุณหมอก็ต้องการให้เราสุขภาพที่ดี แล้วคนอื่น เขาก็ต้องฟังคุณหมอเช่นกัน ที่ทานไปก็ไม่ได้แพ้หรือเกิดความผิดปกติอะไรเลย ร่างกายแข็งแรงตามปกติคะ อีกอย่างถ้าเรากินครบตามหลัก 5 หมู่ มันก็ไม่จำเป็นต้องซื้อมาทานเลย เพราะอาหารที่เราทำทานเอง มีความสด แล้วมั่นใจในความสะอาด น่าจะมีคุณค่ามากกว่าพวกอาหารเสริม อย่างบางคนบอกให้พี่ไปทานพวก แบรินด์ พี่ก็ไม่ได้ไปซื้อมาทาน เพราะมันไม่จำเป็น แพงด้วย เราทำทานเองให้ครบตามหลัก 5 หมู่จะมีประโยชน์มากกว่า หาซื้อง่ายไม่แพงด้วย"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณตึก กล่าวว่า “ที่ได้ยินมาก็ พวก อาหารบำรุงน้ำนม อย่างแกงเลียง ผัดขิง เราก็ทานบ้าง เพราะเราก็ต้องการเตรียมให้เรามีน้ำนม เพื่อลูกตอนคลอดออกมา แล้วอีกอย่างมันก็เป็นอาหารทั่วไป ที่เราทานได้อยู่แล้ว เพียงแต่อย่าให้มีรสจัดมากเกินไปเท่านั้น ก็เพื่อน ๆ พี่ ๆ ที่ทำงานเขา แนะนำมา คุณแม่ก็เคยพูดให้ฟัง เราก็ทานตามบ้าง ก็อยากมีนมให้ลูกทานมากๆ ตอนคลอดแล้ว แล้วอีกอันคือ น้ำมะพร้าว ที่แม่ และนางสาวเขาบอกว่าทานเยอะๆ จะได้ลูกออกมาตัวขาว ผิวดี ไม่มีไข่อ้อ นมอีกอย่าง ทานเยอะๆ ผิวจะขาวเหมือนนม เอ้อ..มีอีกอันหนึ่งนะ ต้มกระเพาะหมูใส่พริกไทยกับขิง อันนี้พ่อสามีเขาสั่งให้ทาน ทำมาให้ทานเลย เขาบอกว่าช่วยบำรุงร่างกายและลูก มันเป็นอาหารความเชื่อแบบของจีน เพราะทางสามีเขามีเชื้อจีนค่ะ ก็จำเป็นต้องทาน ที่ไม่ชอบเลย กระเพาะหมู ยิ่งท้องนี้ไม่อยากทานเลย มันเหม็นที่ตัวกระเพาะ แต่ก็จำเป็นต้องทาน ชัดไม่ได้เขาบังคับเลย อย่างอื่นก็ไม่มีอะไร มีที่เห็นนี่ล่ะคะ ส่วนเรื่องที่ว่าจะมีสรรพคุณต่อร่างกายเรานั้น ก็คิดว่าน่าจะมีประโยชน์บ้างแต่ไม่รู้เหมือนกัน คนที่เขาบอก เขาก็มีประสบการณ์มาแล้ว อย่างเพื่อน ๆ คุณแม่ เขาทานมามันก็ ได้ผล เขาคงไม่แนะนำสิ่งที่เป็นโทษต่อเรามาให้ทาน เราก็ทานได้ตามที่เขาบอกคะ เพราะมันก็เป็นอาหารของคนเราทั่วไปอยู่แล้ว เพียงแต่บางที่เราไม่ชอบเท่านั้นเอง ก็เคี้ยวๆ แล้วกลืนไปเลย”

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณตึก กล่าวว่า “คือ อย่างนี้นะ ถ้าอาหารตามหลักความเชื่อนั้น เป็นอาหารที่ปกติคนเรารับประทานกันอยู่แล้ว มันก็จะอยู่ในเรื่องของ การที่ว่า บุคคลนั้นใส่ใจเรื่องอาหารการกินให้ครบตามหลัก 5 หมู่หรือไม่ หรือชอบแต่จะทานตามใจปาก ที่ว่าจะทานรสชาติแบบไหน เผ็ดจัด เค็มจัด ของถูกของแพง นั่นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าจะว่า อาหารอะไรได้สารอาหารอะไรนี้ คงพูดยากเพราะโดยรวมๆ ก็รู้กันอยู่ว่า อาหารแบ่งตามหลัก 5 หมู่ ผักอะไรให้สารอาหารอะไรมานาน้อยแตกต่างกันนั้น แต่ละคนต้องไปศึกษาเอาเอง แต่อย่างที่บอกไปว่า อย่างแกงเลียงจะทำให้มีน้ำนมมาก หรืออย่างกระเพาะหมูจะบำรุงร่างกาย ถ้ามีการวิจัย หรือพิสูจน์ออกมาให้เห็นได้ชัดเจนตามหลักวิทยาศาสตร์ มันก็จะมีประโยชน์มากเลย คืออยู่ที่ว่าการที่จะผสมผสานกันได้นั้น มันต้องมีอะไรสักอย่าง ที่มันสอดคล้องกันในเรื่องของ การให้คุณประโยชน์ได้จริงๆ ถ้าอาหารแบบโบราณบอกว่าช่วยอย่างนี้ได้ หลักวิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้วเห็นว่าได้ผลจริง ก็คงจะมีประโยชน์ แล้วคิดว่าน่าจะมีผสมผสานด้วยกันได้ค่ะ ซึ่งจะมีผลดีต่อสตรีมีครรภ์โดยทั่วไปด้วยเลยถ้าทำได้จริง พิสูจน์ได้จริง เพราะว่า จะได้เลือกทานอย่างสบายใจ แล้วสามารถทานได้หลายอย่างหลายชนิดด้วย ทั้งไทย ทั้งจีน ไม่ต้องไปทานแบบไม่แน่ใจหรือเดาๆ ว่าน่าจะเป็นดี อย่างนั้น อย่างนี้หรือไม่ ถ้ารสชาติถูกปาก ก็ยิ่งดีเลยคะ”

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณตึก กล่าวว่า "ก็มีผลบ้างนะคะ เพราะถ้าคนมีความรู้ มีการศึกษา เขาก็จะสนใจในเรื่องของหลักโภชนาการ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการกินอาหารของสตรีมีครรภ์มากกว่า เพราะถ้าเกิดคนที่ไม่ค่อยมีการศึกษาหรือความรู้น้อย เขาก็คงจะกินอะไรเขาไปเรื่อยเปื่อย ตามใจอยาก ใครบอกอันนี้ดี ก็กิน ไม่ค่อยได้พิจารณาถึงคุณค่าตามอาหารหลัก 5 หมู่เท่าไรนักคะ สำหรับตัวของพี่คือไม่ว่าจะเป็นอาหารชนิดไหน โบราณหรือสมัยใหม่ พี่จะคำนึงถึงคุณค่าครบตามหลัก 5 หมู่เป็นหลัก ที่ว่าอาหารอะไร จะให้อะไรที่สำคัญต่อร่างกายเป็นพิเศษ พี่ไม่ค่อยสนใจมาก เพราะถ้าให้สารอาหารตามหลัก 5 หมู่ได้แล้ว มันก็มีประโยชน์ต่อร่างกายตามประเภทของสารอาหารนั้นๆ ส่วนที่ว่าคนที่มีความรู้สูงๆ จะสนใจเรื่องประโยชน์ของสารอาหารมากกว่าคนมีความรู้น้อยกว่านั้น พี่ว่ามันอยู่ที่ความคิดของแต่ละบุคคลมากกว่า อยู่ที่ความสนใจในการรับประทานของคน คนที่มีความรู้น้อย แต่เขาในใส่ใจในเรื่องหลัก 5 หมู่ เขาก็อาจจะทานอาหารตามที่เขาหาได้ และได้สารอาหารที่ครบถ้วนได้เช่นกัน แต่ถ้าคนที่มีความรู้สูงๆ แต่ไม่ได้ใส่ใจในเรื่องของอาหารการกิน เขาก็จะกินตามใจอยาก หรือใครแนะนำว่าดีก็กินตาม คือจริงๆ แล้วแม้ทุกคนก็ต้องรักลูก แต่ว่าวิธีการพิจารณาของคนนี้มันต่างกัน คนมีความรู้สูงอาจจะไปเลือกกินอาหารแพงๆ เพราะคิดว่าดีมีประโยชน์ แต่ที่จริงแล้ว มันก็ต้องอยู่ในหลักของอาหารหลัก 5 หมู่ทุกชนิดนะคะ ถูกแพงไม่สำคัญ"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณตึก กล่าวว่า "คิดว่าไม่มีนะคะ เพราะอาหารทั่วๆ ไปก็ไม่แพงมากอยู่แล้ว เพราะเราทานอาหารทั่ว ๆ ไป อย่างไหนที่มันแพง เราก็ทานอย่างอื่นเอา ไม่ได้จะเลือกทานแต่ของแพง ๆ อย่างนมนี้ตอนซื้อดูเหมือนแพง แต่มันทานได้นาน ถ้าเทียบกับสิ่งที่เราได้รับในเรื่องสารอาหาร ที่จริงแล้ว จะว่ามีผลต่อรายได้ไหม คนท้องคือทานอาหารเพิ่มมากขึ้น หรือต้องทานบางอย่างเสริม แต่ถ้ารู้จักทานก็ไม่มีผลเรื่องรายได้เลยคะ ส่วนความคิดที่ว่าของแพงจะดีกว่าของถูกกว่านั้น ไม่เกี่ยวเลยนะคะ ของแพงไม่จำเป็นว่าจะมีคุณค่า หรือคุณภาพเสมอไป อย่างสลัด ถ้าคิดถึงเรื่องของความครบถ้วนของสารอาหาร 20 บาทตามตลาดก็ทานได้ละ มีครบเหมือนกัน ผัก ผลไม้ ไข่ สลัดตามห้างก็มีเท่านี้ ผัก ผลไม้ ไข่ ที่มันแพงก็เอาผักเมืองนอกมา มันก็แพง คุณค่ามันก็ไม่ต่างผักเหมือนกัน หรือถ้าเราอยากทานสเต็ก เอ่อ พี่ชอบทานสเต็กปลา เพราะมันย่อยง่ายกว่าพวกหมูเนื้อ เพราะปกติเป็นคนถ่ายยาก เราก็ทานตามร้านที่ไม่แพง ตลาดนัดแถวบ้านก็มีขาย ชุดละ 59 บาท ก็ทานได้แล้ว มันก็มีของเหมือนๆ กับสเต็กปลาตามร้านแพงๆ แบบนั้น ชุดเป็นร้อยๆ ซึ่งแพงกว่าแต่ก็ได้สารอาหารเหมือนกัน พี่เลยคิดว่าไม่เกี่ยวกับรายได้เลยนะคะ อยู่ที่คนจะเลือก หรือพุ่มเพี้ยมากน้อยแค่ไหนคะ"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณตึก กล่าวว่า “ถ้าสำหรับที่คิดว่าไม่นะ ก็ทานได้ตามปกติเหมือนก่อนท้อง หาซื้อได้ เยอะแยะแถวที่ทำงาน อยากทานอะไรก็ซื้อมา เพียงแต่บอกว่าไม่เอาผงชูรส วันไหนอยากทาน อะไรที่พิเศษ ก็ทำมาจากบ้านเลย ไม่มีอุปสรรคอะไรนะ ส่วนเพื่อนๆ ที่ทำงานนั้น ก็ไม่มีผลกระทบ อะไรเลย ทุกคนเขาก็ช่วยเอาใจใส่ ซื้อของมาให้ทานประจำ ทำให้เรารู้สึกสดชื่น เหมือนมีคนดูแล เป็นห่วงเราเพิ่ม แล้วยังรู้สึกว่าจะทำให้เราทานอาหารได้อร่อยมากขึ้นด้วย อย่างบางคนซื้อ กระเพาะปลาตากแห้ง เพราะเขาว่าที่ขอบทาน ที่ทานหมดเลย แถมไม่อิ่มด้วย ต้องซื้อมาทานเพิ่ม อีกซาม คือมันเหมือนรู้สึกว่ามีคนมาช่วยทาน ทานยังไงก็ไม่อิ่ม ปกติเคยทานจานเดียวอิม นี่ ต้อง 2 ถึงจะอิม ก็ถูกเราเขาก็ทานกับเราด้วยนี่นะ ต้องทานเมื่อเขา”

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณตึก กล่าวว่า “มีผลนะคะ อย่างน้อยก็ในเรื่องความหลากหลายของอาหารให้เราเลือก ซื้อ อย่างในเมือง หรือกรุงเทพบ้านเรานี่ของกินมีเยอะแยะมาก อยากทานอะไรก็ให้เลือกซื้อหมด จะของถูก ของแพงแค่ไหน ก็มีให้เราหมด หรือจะเป็นอาหารต่างประเทศ อาหารจานเดียว มันมี หมดนะคะ แต่ถ้าเป็นต่างจังหวัด โดยเฉพาะยิ่งในชนบท คงจะไม่มีให้เลือกซื้อมากนัก แต่ว่าถ้าพูดถึง เรื่องของความสด สะอาด อาหารในชนบทบางพื้นที่อาจจะสดกว่าที่กรุงเทพหรือบางอย่างใน กรุงเทพ อาจจะหาไม่มีก็ได้ อย่างเท่าที่เคยเห็นนะ อย่างผักพื้นบ้านบางอย่างในชนบทมีเยอะเลย ถูกด้วย แต่ในกรุงเทพหาไม่ค่อยมี ถ้ามีก็ไม่สด เช่น พวกบวดยเล้ง ตังโธ่ นี่ทางเหนือขายกันเยอะเลย สดด้วย ถูกอีกต่างหาก แต่ถ้าในกรุงเทพหาซื้อยากเหมือนกัน เคยเห็นแต่ตามห้างเท่านั้น แล้วก็ไม่ได้ สดด้วย แพง ซึ่งเรื่องนี้ จะว่าถ้าจะมีผลไหม ก็มีในเรื่องของความหลากหลายของอาหารที่อยากซื้อ หา แต่ถ้าพูดถึงเรื่องของความที่จะขาดแคลนอาหารเลยนั้นคงไม่ใช่ ถ้ารู้จักเลือกกินให้ถูกต้อง ยิ่ง ถ้าเรารู้จักปรุงอาหาร หรือมีวิธีดัดแปลงให้นำรับประทาน ก็คงมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น นอก เสียจากเลือกกินไป หรืออยากทานในสิ่งที่ไม่มี ค่ะ”

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณตึก กล่าวว่า “ก็ไม่มีผลกระทบอะไรนะเรื่องการกินอยู่ ยิ่งเราต้องแบบนี้คุณแม่เขายัง คอยทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับเรา เพราะเขาทานอะไร เราก็ทานเหมือนกัน เพียงแต่อาจจะทำ ให้มันจืดหน่อย หรือปรุงแยกให้สำหรับเราต่างหาก ก็ส่วนใหญ่ตอนมือเช้า กับมือเย็น เราก็จะทาน อาหารที่บ้านร่วมกัน คุณแม่ เอ้อ แม่สามีนะคะ เขาจะเป็นคนคอยดูแลเรื่องอาหารการกินภายใน บ้านอย่างอาหารก็ให้ไม่มีรสจัด ทานผัก ผลไม้ ให้มากๆ อย่างนมนี้ สามีที่เขาจะหาซื้อมาติดบ้าน ไม่ให้ขาด ก็ไม่มีผลอะไร ถ้าจะมีก็คงเป็นเรื่องของการที่ทุกคนเขาพยายามบอกให้เราทานอาหารที่

มีประโยชน์ พ่อ แม่ น้อง สามีของเราด้วย เราก็เหมือนมีกำลังใจ ก็พยายามทานให้เยอะๆ ทานที่มีประโยชน์ ก็ทานตามที่บอกนะคะ"



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณนิต

อายุ 35 ปี

ระดับการศึกษา ปริญญาตรี

อายุครรภ์ 6 เดือน

อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายธุรการ

รายได้ 21,000 บาท/เดือน

สมาชิกครอบครัว ตนเอง สามี พ่อและแม่ของสามี

รวม 4 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณนิต กล่าวว่า “มันก็จะแบบว่า เริ่มช่วงเดือนแรกๆ ถึงสามสี่เดือนนะ มันจะแบบว่าเหมือนกระเทียม พริกไทย แพ้กลิ่นต่าง ๆ ซึ่งก่อนหน้านี้นี้ไม่เป็นไร แล้วก็เป็นคนทานเผ็ดไม่ค่อยได้อยู่แล้ว แต่พอแพ้ท้องนี้พอเจอรสเผ็ดๆ มันก็จะรู้สึกแสบๆ ท้อง เหมือนพริกไทย ยิ่งกระเทียมเจียวนี้แบบ ไม่สามารถทนกลิ่นได้เลย เวลาแพ้นี้มันจะเวียนหัว อาเจียนบ้าง ชอบแพ้ช่วงตอนเย็นๆ กลับจากงานมากก็ชอบอาเจียน เวลาแปรงฟันนี้ ไม่ได้เลยน้ำลายจะเหนียว บางทีอาเจียนเลย แล้วมันก็ชอบเป็นตอนช่วงหกโมงเย็น ถึงสามทุ่มด้วย ซึ่งถ้าเวลาปวดหัว ก็ใช้วิธีกินยานะคะ ยาแก้แพ้ที่คุณหมอเขาจัดมาให้ ก็ปฏิบัติตามที่หมอสั่งนะคะ คือ หมอเขาบอกว่า เวลากินนี้เราจะกินได้ไม่เยอะ เขาบอกให้กินทีละน้อยๆ แต่กินบ่อยๆ ต่อวันต่อมื้อ ถ้าเวียนหัว ก็กินน้ำแดง หรืออะไรก็ได้ที่เป็นน้ำอุ่นๆ แบบกินเพื่อให้ร่างกายเรามีเรี่ยวแรงขึ้นมา แบบว่าถ้าไม่กินเลยก็ไม่ได้เนอะ พอช่วงเลยเดือนที่ 4 มามันก็จะแพ้ท้องน้อยลง แต่ก็ยังมีเหมือนอยู่บ้าง แต่ว่าหน้าท้องมันเริ่มใหญ่ แบบพุงมันยื่นๆ ขึ้นนะ เสื้อผ้ามันก็เริ่มใส่ไม่ได้ ก็ต้องไปหาซื้อชุดคนท้องมาใส่ แล้วก็หน้าอกมันก็ใหญ่ขึ้น เออ หัวนมมันจะตั้งๆ ด้วยนะ แบบตอนแรกเรากังงด้วยนะ หัวนมมันก็คล้ำๆ ขึ้นด้วย แต่เข่าว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติของคนท้องนะ ส่วนน้ำหนักก็ขึ้นไม่เยอะนะ อิม คือตอนก่อนท้องนี้ มันก็ราวๆ 44 กก. ตอนนี้ท้องมาได้ 6 เดือนน้ำหนักมันก็ 50 กก. แต่ว่าเราถามหมอ หมอก็บอกว่าปกตินะ เข่าว่า ช่วงเดือนแรกๆ มันก็ไม่ค่อยเปลี่ยนเท่าไร พอเข้าเดือนที่ 4 มันก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น ประมาณเดือนละ 2 กิโลไรเงี้ย คือมันปกตินะ แต่ถ้ามันขึ้นมามาก แบบ 3 กิโล 5 กิโลนี้ มันผิดปกติ เพราะจะทำให้น้ำตาลขึ้นมาก มันก็จะ เป็นโรคเบาหวานได้”

การดูแล และความใส่ใจในเรื่องสุขภาพ

คุณนิต กล่าวว่า “ก็ระวังตอนเดินขึ้น-เดินลง น้ำอัดลมกินน้อยลง เทียนน้อยลงคะ (หัวเราะ) เทียนกลางคืนน้อยลงคะ เพราะมันเสียสุขภาพ ส่วนใหญ่ก็จะเน้นเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนนะคะ

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณนิต กล่าวว่า "ก็ทานให้ครบตามหลัก 5 หมู่ นะคะ พยายามทานให้ได้หลายๆ อย่าง พวก นม ไข่ ผัก ผลไม้ ยกเว้นพวก ตับ เครื่องในสัตว์ นี่ที่ทานไม่ได้ คือทานไม่เป็นนะคะ ส่วนใหญ่ พี่จะเน้นตีมนม จำพวกที่มีเสริมแคลเซียม ตีมทุกยี่ห้อเลย สำหรับพวกอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงอะไรพวกนั้น พี่ไม่ได้ทาน เพราะคุณหมอเขาจัดมาให้แล้วก็มี แคลเซียม เพื่อเสริมกระดูก มีโฟเลท เพื่อบำรุงพัฒนาการทางสมองของทารก ธาตุเหล็กเพื่อบำรุงเลือด มันก็ครบแล้ว อีกอย่าง พี่ที่เคยอ่านๆ ในหนังสือ พวกแม่และเด็ก หรือลูกรัก ทำนองนี้นะ เขาก็บอกว่าอาหารเสริมพวกนี้ไม่จำเป็นต้องทานด้วย ควรพยายามทานอาหารตามหลัก 5 หมู่ จะดีที่สุด และได้สารอาหารดีกว่า ทานพวกอาหารเสริม ส่วนการเลือกซื้อเลือกหานั้นก็ไม่ยากอะไรนะคะ มีเยอะแยะ บางทีเพื่อนๆ หรือที่บ้านก็ซื้อมาฝากประจำ เรื่องของกินนั้นไม่มีปัญหาเลยคะ"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณนิต กล่าวว่า "คือจริงๆ แล้วก็ไม่ค่อยรู้เรื่องพวกนี้เท่าไรนะคะ ที่บ้านเองก็ไม่ได้บอกอะไรกับเรื่องแบบนี้ด้วย คือ ก็ทานอาหารกันตามปกติที่เคยทาน แล้วอีกอย่างที่เป็นคนค่อนข้างทานของยาก คือ แบริสจัตๆ ก็ไม่เป็น เลียนๆ ก็ไม่ทาน ก็เลยไม่รู้ว่าจะอะไรที่เป็นอาหารแบบความเชื่อโบราณเลย แต่ที่พอจะรู้อาจก็คงเป็น น้ำมะพร้าว เห็นเพื่อนๆ ที่ทำงานเขาบอกว่า ทานแล้ว ลูกจะผิวดี ไม่มีไขเกาะ แล้วช่วยทำให้คลอดง่ายด้วย คุณแม่ก็เคยบอกด้วยเหมือนกัน เพียงแต่เขาไม่ได้บังคับให้เราทาน หรือถามเราบ่อยๆ พี่ก็ทานนะ เพราะเห็นว่ามันก็น้ำผลไม้อย่างหนึ่ง ไม่ได้มีอะไรที่แปลกประหลาด อย่างอื่นก็ ใจก็คิดว่าก็น่าจะดีด้วยถ้ามันเป็นอย่างที่เขาว่ากันมา หรืออย่างแกงเลียงหัวปลี หรือไก่ผัดขิง นี่ที่ทานไม่ได้จริงๆ ทานไม่เป็นเลย แต่ก็รู้ว่ามันมีสรรพคุณช่วยขับลมในท้อง และขับน้ำนม เพราะเคยผ่านตามาว่ามีวิจัยมาแล้ว อย่างน้ำมะพร้าวนี้พี่ก็กินจะเป็นอย่างที่เขาว่านะ เห็นเพื่อนที่ตอนท้อง เขาปวดเอว ปวดหลังมาก แต่ตอนคลอดก็คลอดแบบง่ายเลย ลูกเขาก็ผิวดีจริงๆ ด้วยสิ มันก็น่าจะมีส่วนอย่างที่เขาว่ามานะ คือถ้าพี่ทานได้ พี่ก็ทาน แต่ถ้าทานไม่ได้ คือไม่ชอบทาน หรือมันแปลกๆ ก็ไม่ทานคะ"

แนวคิดเรื่องการบริโภคแบบผสมผสาน

คุณนิต กล่าวว่า ""พี่ว่าอยู่ที่เราอยากได้อะไร ต้องการอะไรมากกว่านะคะ ถ้าเราอยากได้ ความสมบูรณ์แข็งแรงโดยรวม เราก็ต้องทานเน้นเรื่องสารอาหารที่ครบถ้วน อย่างยังไงดีละ อย่างถ้าเราต้องการบำรุงกระดูกของเราให้อยู่ในสภาพดี เพราะช่วงตั้งครรภ์นี้ ลูกเราเขาก็เอาแคลเซียมในตัวเราไปใช้ด้วย ถ้าเรารับแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายไม่พอ เราก็อาจจะมีอาการปวดตามข้อ หรือปวดฟันได้ พี่เคยเห็นนะ เพื่อนพี่นะฟันโยกหลายซี่เลย ตอนที่ตั้งท้อง เขาก็ว่าอย่างนี้ที่ลูกในท้องดูด

สารแคลเซียมในนมแม่ไปใช้ ทีนี้อย่างที่ว่า ถ้าเรากลับเราก็กทานอาหารที่มันให้แคลเซียมเยอะ ๆ อย่างพวกปลาตัวเล็กตัวน้อยเข้าไปมากๆ ให้พอ แต่ถ้ามันมากเกินไปล่ะ กระดูกมันจะแข็งขึ้นไปเรื่อย ๆ หรือป่าวไหมะ ซึ่งมันก็คงจะไม่ได้เป็นอย่างนั้น เพราะร่างกายคนเราก็กต้องการในส่วนที่พอดี เพราะอย่างแคลเซียมมันมากเกินไป มันก็จะไปเกาะเป็นก้อนตามส่วนต่างๆ ในตัวเราได้ มันก็ไม่ดีอีก นี่เคยอ่านผ่านๆ มาจากหนังสือนะ มันก็พูดยากอยู่เหมือนกัน ทีนี้ถ้าเป็นอาหารแบบโบราณล่ะ อย่างที่ติดหูกันเลยนะ ก็คงน้ำมะพร้าวนั่นล่ะ เขาบอกกันว่าทานแล้วทำให้คลอดบุตรง่าย ช่วยล้างตัวเด็กให้สะอาด ผิดพรรณจะดีด้วย เราก็กเอาบ้างสิ เลยลองทานบ้าง คุณแม่เขาก็เคยบอกมาด้วย แต่เขาไม่ได้บังคับอะไรเรานะ จะทานหรือไม่ก็อยู่ที่เรา แต่ที่ทานดูก็เพราะว่าอย่างน้อยมันก็เป็นน้ำจากผลไม้ไม่น่าจะมีอันตรายอะไร และเราก็กอยากให้คุณลูกเราเป็นอย่างที่เขาบอกกันมา แล้วถ้ามันช่วยให้คลอดง่ายได้จริง มันก็ทำให้เรารู้สึกไม่กลัวด้วยนะ ของแบบนี้มันก็มีกลัวกันบ้างนะ คือพูดง่าย ๆ ว่า ทานมันทั้งสองแบบเลยละ อันไหนเขาว่าดียังไง ถ้าเราดูแล้วไม่น่าจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ก็ทานได้ ค่ะ”

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณนิต กล่าวว่า “คิดว่ามันก็น่าจะมีผลอะไรนะ ก็ไม่แน่ใจ แต่คิดว่าไม่น่ามีผลนะ คือคนเรามันจะกินอะไรก็กินได้ อะไรที่กินได้ก็ควรกิน ถ้าไม่แพ้ แล้วแบบอาหารตามความเชื่ออย่างน้ำมะพร้าวเนี่ย มันก็มีมานานแล้ว คิดว่าการศึกษามันน่าจะบ่งถึงเรื่องอาชีพมากกว่าเพราะมันจะเกี่ยวกับเรื่องรายได้ เพราะถ้าการศึกษาต่ำหน่อย อาชีพที่ทำมันก็รายได้ก็น้อยนะ ถ้าอย่างพวกน้ำมะพร้าวเนี่ย ลูกละ 10 บาท ไข่ อาหารทั่วไป มันก็คงไม่ลำบากหากินง่าย ไม่แพงด้วย แต่แบบพวกวิตามิน อาหารเสริมเนี่ย คงจะซื้อลำบากหน่อย มันค่อนข้างแพง ก็เออว่า กินเท่าที่กินได้นะ ตามกำลังทรัพย์”

ปัจจัยด้านรายได้

คุณนิต กล่าวว่า “ก็มีสินะ เพราะถ้าของบางอย่างมันแพง มันก็ไม่มีเงินซื้อมากินนี่นะ อยากจะกินรงนก จะกินแบรนด์ มันก็กินไม่ได้หรอก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าของแพงๆ มันจะดีกว่าของถูกๆนะ อย่างนมเจีย กล่องละ 10 บาท มันก็ไม่แพงแต่มันก็มีคุณค่า เพียงแต่ว่าเราจะกินได้เยอะหรือป่าว ถ้าคำนวณแต่ละวันแต่ละเดือน ของแพงๆ บางอย่างมันก็ไม่ได้มีประโยชน์อะไรมากกว่าของที่ถูกลงนะ อย่างรงนกเนี่ยมันก็แพง เขาเชื่อว่ามันมีประโยชน์มาก บำรุงร่างกายให้แข็งแรง แต่มันหายาก มันก็เลยแพง เราก็กินอย่างอื่นที่มันมีประโยชน์ได้นี้ เช่น ผลไม้ ของสด พวกเนื้อสัตว์ ไข่ ไข่เจียมนะ นม ด้วย มันก็สามารถให้สารอาหารครบถ้วนได้นี่นะ”

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณนิต กล่าวว่า “สำหรับส่วนตัวที่ก็ไม่มีปัญหาอะไรเลย เตรียมพร้อมหมดทุกอย่าง เข้าทานที่บ้าน แม่เตรียมไว้ให้ กลางวันก็ทานที่ทำงาน หรือบางทีก็เอามาจากที่บ้านด้วย เย็นก็กลับไปทานที่บ้าน มันก็เป็นปกติมาแบบนี้เหมือนก่อนท้อง เพียงแต่ต้องเน้นเรื่องของอาหารที่มีประโยชน์เท่านั้น เรื่องเพื่อน ๆ ที่ทำงานก็ไม่มีผลอะไรกับเรานอกจากทำให้เราทานจู้ขึ้น เพราะเขาจะซื้อโน่นนี่มาให้เกือบทุกวันเลย ของดี ๆ ซื้อมันเยอะสิ พี่เองยังไม่ค่อยซื้อแบบนั้นมากินเลย อย่างอย่างงุ่นนี่ซื้อแบบโล 200-300 ของนอกมาให้ทานเลย ตัวพี่เองยังซื้อแบบโลไม่กินทานเลย ดีไปอีกแบบ”

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณนิต กล่าวว่า “คิดว่ามีผลเลยนะ เพราะอย่างชนบทนี่มันก็หาซื้อของทานยาก แต่ถ้าในเมืองนี้ก็หาซื้อได้ง่าย ๆ มีให้เลือกก็เยอะกว่า อย่างถ้าสมมติอาหารประเภทเดียวกันในเมืองมันก็มีหลายยี่ห้อให้เราเลือก แต่ถ้าในชนบทนี่มันอาจจะมีแค่ยี่ห้อเดียว แบบเลือกตามใจไม่ได้นะ อิม คือจริงๆ แล้วเรารู้จักทาน รู้จักทำ ก็ไม่มีปัญหาอะไรนะ อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ มันก็มีประโยชน์ มันทดแทนกันได้ ก็คงไม่มีผลอะไร อย่างพวกผัก ผลไม้ ไรเงี้ย บางทีพี่ว่ามันดีกว่าในกรุงเทพฯ ด้วย มันก็แพม พี่เป็นคนต่างจังหวัดนี่นะ เพียงแต่อยู่กรุงเทพฯ มันก็ไม่แตกต่างกันเท่าไรนักหรอก

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณนิต กล่าวว่า “มีสิคะ ก็เรื่องที่เขาอยากให้เราทานโน่น ทานนี่ไงโดยเฉพาะคุณแม่ ซื้อของมาให้ประจำ ทั้งน้ำมะพร้าวสด นม ยาคูลท์ ผลไม้ คือเขาบอกว่าตอนท้องเรา เขาก็ทานแบบนี้ เราก็ต้องเชื่อเขาสิ เพราะเราก็โตมาจากเขานี่นา แล้วของที่แม่เขาซื้อมาให้ทาน มันก็ไม่ได้แปลกอะไร พี่ทานได้หมด”

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณมล

อายุ 33 ปี

อาชีพ หัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัทเอกชน

ระดับการศึกษาปริญญาโท

รายได้ 30,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 8 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามีน้อง สามีน้อง และตายายของตนเอง

รวม 6 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณมล กล่าวว่า “พี่ไม่มีอาการเรื่องแพ้ท้องเลย เพียงแต่รู้สึกไวต่อกลิ่นที่คาวๆ แต่ก็ได้ไม่ได้เหม็น หรือแพ้อะไร ส่วนเรื่องของร่างกายที่ขยายนั้น ก็คงจะเริ่มรู้สึกในประมาณเดือนที่ 4 คือหน้าอกของเราเริ่มขยาย คือมันรู้สึกคัดนมมันจะตึงๆ เท่านั้นนะ แล้วก็เริ่มมีอาการอึดอัด มันก็เป็นแบบนี้เรื่อยๆ จนเข้าเดือนที่ 6 ก็จะได้เห็นได้ชัดเจนเลยว่า หน้าท้องของเราป่องออกมามาก แขนขาใหญ่ขึ้น ต้องคอยเอาพวกครีม โลชั่นทาบ่อยๆ และน้ำหนักตัวมันเยอะ ก็ต้องระวังอย่าให้ข้อเท้าเราบวม เวลานอนก็ต้องยกขา เพราะน้ำหนักมันไปลงที่เท้า ทำให้ข้อเท้าบวมและปวดได้ อ้อ.. มีอีกเรื่องนะคะก็คือเคยมีอาการปวดฟัน ซึ่งปกติไม่น่าจะปวดเพราะไม่เคยมีปัญหาเรื่องฟัน ก็ไปปรึกษาคุณหมอ หมอเขาก็บอกว่า อาจเกิดจากการที่ลูกในท้องดึงแคลเซียมจากแม่ไปใช้ เราจึงขาดแคลเซียมเลยมีอาการปวดฟัน ซึ่งบางคนก็อาจจะปวดขา ปวดหลัง พอเราไปหาพวกแคลเซียมเสริมมาทานสักกระยะหนึ่ง และพยายามทานพวกปลาเล็กปลาน้อยเยอะๆ ก็รู้สึกว่าอาการปวดก็เริ่มดีขึ้น แล้วก็ค่อยๆ กลับสู่ปกติ ไม่ปวดอีกเลย นอกจากนั้นก็ไม่มีปัญหาอะไรเกี่ยวกับร่างกายเลยนะค่ะ”

การดูแล และเอาใจใส่ต่อสุขภาพ

คุณมล กล่าวว่า “ก็ต้องระวังตัวเองให้มากขึ้น จะไม่เดินมาก หรือใช้กำลังมากนัก พยายามทานอาหารที่มีประโยชน์ให้มากๆ พวกแคลเซียม วิตามิน เกลือแร่ อาหารที่ทานต้องไม่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เพราะมันจะไม่ดีต่อสุขภาพของเราและลูก ระวังเรื่องของน้ำหนักไม่ให้เพิ่มมากเกินไป ที่สำคัญคือต้องพยายามพักผ่อนมากๆ”

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณมล กล่าวว่า “เราต้องทานอาหารให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน ที่ชอบเข้าไปศึกษาดูจากในอินเทอร์เน็ต ส่วนใหญ่พี่ก็จะเข้าไปดูเรื่องเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับสตรีมีครรภ์ แล้วก็เรื่องของพัฒนาการของทารกในระยะต่างๆ ของการตั้งครรภ์ ซึ่งในนั้นเขาก็จะพูดถึงเรื่องของอาหารที่ควรบริโภค และมีประโยชน์อย่างไรต่อมารดาและทารกในครรภ์ พี่ว่าเป็นสื่อที่ดีมากอย่างหนึ่ง

เล่นนะในสมัยนี้ ถ้าเรามีเวลาเข้าไปศึกษา เพราะถ้าเรากังวลเกี่ยวกับเรื่องอะไร เราก็เข้าไปดูบทความ หรือกระทู้ถาม-ตอบ ให้มันตรงกับข้อกังวลสงสัยของเราได้เลย ก็โวดีค่ะ บางทีเพลินจนนอนดึกเลย มันมีเรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับการตั้งครรภเยะอะมาก เรื่องอาหารส่วนใหญ่แล้วเขาจะแนะนำให้ทานพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ นม ไข่ หรือแร่ธาตุ วิตามิน จากพวกผักผลไม้ ให้มากกว่าเดิม โดยเฉพาะพวกแคลเซียม พี่ก็จะเน้นทานพวกปลามากขึ้น พวกปลาทะเล ปลาตัวเล็กที่เราทานได้ทั้งตัว คือปกติเป็นไม่ค่อยทานปลา ก็พยายามทานให้มากขึ้นกว่าเดิม แล้วตั้งแต่ช่วงตั้งครรภนี้ พี่ก็จะทานอาหารให้มีปริมาณมากกว่าปกติ แต่ไม่เน้นอาหารพวกแป้ง ไขมัน มากนัก เพราะจะทำให้เรามีน้ำหนักมากเกินไป และอาจไม่ดีต่อสุขภาพครรภ อย่งนมนี่ ก็จะไม่เลือกทานจำพวก Low Fat เพราะจะทำให้ไม่อ้วน เพราะพี่เป็นคนดีมนมเป็นประจำอยู่แล้ว เราก็ดีมนมที่ให้แคลเซียมสูง สำหรับสตรีมีครรภ ก็มีอยู่ตามท้องตลาดหาซื้อง่าย พี่ดื่มเข้าเย็นเลย ถ้าพวกโปรตีนเราก็ทานเนื้อสัตว์ หรือไม่กี่น้ำเต้าหู้สลับกับนม อาหารพวกถั่ว อย่งอื่นก็พวกผัก ผลไม้สด ซึ่งพี่ก็ทานอยู่เป็นประจำเลย เพราะว่าเราจะเน้นเรื่องสุขภาพ ส่วนเรื่องของการเลือกซื้อนั้นก็ไม่ง่ายนะคะ เพราะก็มีขายอยู่ทั่วไปตามท้องตลาด หาซื้อง่าย ส่วนเรื่องราคานั้น ก็ไม่ได้แพงอะไร อยู่ที่เราจะกำหนดมากกว่า อันไหนมันแพงไปเราก็ไม่จำเป็นต้องซื้อมาทาน คือถ้าเราเทียบกับอาหารที่ไม่มีประโยชน์ อย่ง พวกขนมเค้ก พวกอาหารกรุบกรอบ น้ำอัดลม หรือกาแฟ พี่ว่ามันจะมีราคาแพงมากกว่าอาหารที่มีประโยชน์มากกว่านะคะ"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณมล กล่าวว่า "ก็ไม่ค่อยได้สนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้มากเท่าไรนะคะ แต่เท่าที่มีคนแนะนำรวมทั้งคนที่บ้านส่วนใหญ่เขาจะแนะนำให้ทานพวกแกงเลียง แต่มันเป็นอาหารที่จะบำรุงน้ำนมช่วงหลังคลอดนี่คะ ส่วนอาหารแบบโบราณอื่นๆสำหรับช่วงตั้งครรภนั้น ทั้งเพื่อน ๆ ที่ทำงาน และที่บ้านก็ไม่ได้แนะนำอะไร จะมีก็แต่ให้ทานพวกปลามากๆ พวกปลาทะเล เพราะเห็นว่าจะทำให้เด็กฉลาด แต่อันนี้ก็ไม่น่าจะใช่อาหารตามความเชื่อแบบโบราณนะคะ คืออันที่จริงแล้ว ถ้าอาหารตามความเชื่อแบบโบราณไม่ได้แปลกพิสดารอะไรมากมายก็คงจะไม่มีปัญหาอะไร ก็คงทานได้ เพราะถ้าเป็นอาหารที่ๆ ที่เราทานกันอยู่เป็นธรรมดา แต่ถ้าแบบบอกว่า ดิง อุงตีนหมี่นี่ ก็คงจะไม่ไหวนะคะ รับประทานไม่ได้ มันก็อยู่ที่คนที่รับประทานอีกละคะ บางอย่างขนาดอาหารธรรมดาๆ เขาก็ยังเลือกไม่รับประทานเลย หรือถ้าคนแพ้อะไรไปบังคับย้งง หรือเขื่อยงงเขาก็คงไม่ทานนะคะ ข้อมีอีกนะนี่ก็ได้ ก็เคยได้ยินนะ ที่เขาว่ากันว่าทานน้ำมะพร้าวแล้วจะทำให้เด็กตัวสะอาดตอนคลอด อันนี้ก็ไม่รู้สิคะว่าจริงหรือป่าว แต่พี่ก็ไม่ได้ทาน แล้วคนที่บ้านก็ไม่ได้แนะนำให้ทานเลย แล้วก็มีห้ามทานพวกของดำๆ เพราะจะทำให้ลูกเกิดมาตัวดำเนี่ย อันนี้ไม่เชื่อเลยนะคะ ไม่ได้เกี่ยวกับเลย พี่ว่ามันอยู่ที่พันธุกรรมของพ่อแม่มากกว่า พี่ไม่ค่อยเชื่อเรื่องพวกนี้หรอกคะ"

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณมล กล่าวว่า “ก็คิดว่าดีนะ เพราะในปัจจุบัน เห็นเขาเอามาวิจัยกันเยอะ ว่าอาหารหรือสมุนไพรที่คนโบราณเขารับประทานเพื่อให้ได้สรรพคุณต่างๆ เขาก็นำเอามาทำวิจัยกันหลายตัว ที่ว่าก็ดีนะ และคิดว่าน่าจะมีประโยชน์ต่อสตรีมีครรภ์ทั่วไปด้วย เพราะอย่างน้อยก็สามารถอธิบายได้ว่า อาหารอะไรมีประโยชน์อย่างไร ให้สารอาหารอะไรต่อร่างกาย จะได้ไม่ไปรับประทานแบบสุ่มสี่สุ่มห้า แล้วไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย หรืออาจจะเกิดโทษต่อร่างกายด้วยซ้ำ แล้วอีกอย่างอาหารตามแบบโบราณก็มักจะเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีทั่วไปอยู่แล้ว ถ้านำเอามาวิจัยเพื่อให้รู้ถึงคุณประโยชน์ทางโภชนาการ พี่ก็ว่าดีมากๆเลย เราจะได้เลือกทานอาหารได้ง่ายและสะดวกขึ้นด้วย”

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณมล กล่าวว่า “พี่คิดว่าไม่น่าจะมีผลนะที่คนที่มีการศึกษาสูงๆ จะเลือกกินแต่ของดีๆ เสมอไป พี่คิดว่ามันอยู่ที่นิสัยการกินของคนมากกว่า แล้วอีกอย่างมันอยู่ที่รายได้ของคนด้วย เพราะเพื่อนๆบางคนที่มีการศึกษา แม้ตัวพี่เอง ก็ทานอาหารแบบพื้นๆ ธรรมดาๆ ไม่ได้เลือกเฟ้นของแพงๆ ดีๆ มาทานแต่อย่างเดียวเลย พี่เน้นเกี่ยวกับตัวอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าแบบที่หาซื้อได้ทั่วๆ ไป ให้มันครบตามหลัก 5 หมู่เนอะ ส่วนเรื่องที่ว่าคนที่มีการศึกษาสูงๆ จะเลือกทานแต่อาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียวเนี่ย ก็คิดว่าไม่น่ามีผลนะคะ เพราะพี่คิดว่ามันมีปัจจัยตัวอื่นร่วมด้วย แบบผู้ใหญ่ในครอบครัว หรือวัยของสตรีตั้งครรภ์ด้วยนะ เพราะปกติคนเราก็ทานอาหารแบบทั่วๆ ไปทุกวันอยู่แล้ว มันก็ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าจะเลือกทานแต่อาหารสมัยใหม่ๆ ตามหลักวิทยาศาสตร์ หรือตามแบบโบราณแต่อย่างเดียวนั้น ก็คงจะเป็นไปไม่ได้ พี่ว่ามันก็ต้องคละๆ กันไปแล้วอยู่ที่นิสัยของคนมากกว่า แล้วโดยส่วนตัวพี่เอง พี่คิดว่าถ้ามากเกินไป หรือน้อยเกินไปมันก็ไม่ดีเท่าไรนัก มันต้องพอดีๆ แล้วที่สำคัญต้องดูว่ามันน่าจะมีประโยชน์ต่อร่างกายได้จริงๆ และมีเหตุผลเพียงพอที่จะรับประทาน ทานได้ก็ทานอาจจะอร่อยดีก็ได้”

ปัจจัยด้านรายได้

คุณมล กล่าวว่า “มีผลแน่นอนคะ เพราะผู้ที่มีรายได้สูงกว่า ก็สามารถซื้อของมารับประทานได้ตามใจชอบมากกว่า หรือมีทางเลือกมากกว่า อย่างถ้าจะไปซื้อพวกโปรตีนเสริม ก็ซื้อมาทานได้ เพราะแพงมาก แต่ถ้าคนมีรายได้น้อยก็คงจะไม่สามารถซื้อทานได้ คือปกติเลยนะคนท้องมักจะหิวบ่อย มันก็ต้องหาซื้อของมาทานมากขึ้น ถ้าเราไปซื้อของแพงๆ มาทานมันก็เปลืองนะคะ ยิ่งถ้าเป็นคนมีรายได้ไม่มาก ก็คงจะต้องทานอาหารที่มันหนักๆ ท้องน้อยนะ แล้วอีกอย่างมันก็อยู่ที่ลักษณะการกินของคนด้วย ถ้ากินแต่ของดีๆ แพงๆ คุณก็ต้องมีรายได้มากๆ แต่ถ้าเป็นตัวพี่

พี่ไม่ค่อยสนใจกับเรื่องของตีๆ แพงๆนะ กินมันตามปกติ แล้วเรื่องที่ว่าของแพงๆ มันจะดีคุณค่าดีกว่าของที่ถูกกว่านั้นไม่เลยละ ไม่มีผลเลย พี่ก็ทานอาหารทั่วๆ ไป อย่างพวกปลาทะเล พี่ก็ทานปลาหู มันก็ให้สารอาหารที่มีประโยชน์เหมือนกัน คงไม่ถึงขนาดต้องไปซื้อปลาที่แบบให้ โอเมก้า 3 มารับประทานอย่างเดียว ปลาทุกก็ทานได้แล้ว ทานได้เยอะกว่าด้วย"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณมล กล่าวว่า "สำหรับพี่ไม่มีนะ ทานได้ทุกอย่างตามที่อยากทาน แต่ของคนอื่นพี่ก็ไม่ว่านะ ของพี่ไม่มีอุปสรรคอะไรเลยทานได้ทุกชนิด ส่วนเรื่องเพื่อนๆ ร่วมงานนั้นก็ไม่มีผลอะไรกับเรื่องการทานอาหารของพี่นะ ก็ส่วนใหญ่ทานอาหารจานเดียวตอนกลางวันช่วงทำงาน เราก็สั่งของเราไป อยากทานอะไรก็สั่งมา อาหารจานเดียวง่ายดี"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณมล กล่าวว่า "มีผลแน่นอนเลยละ มันจะมีผลต่อการที่เราจะเลือกซื้อได้ง่ายสะดวกอย่างถ้าในกรุงเทพ หรือในเมืองใหญ่ๆ นี้ ก็สามารถเลือกซื้ออาหารได้ง่าย เพราะเขาจะมีขายอยู่เยอะหลากหลาย ราคาก็อาจจะถูกด้วย แต่ถ้าอย่างตามชนบทหรือในเมืองเล็กๆ ของบางอย่างก็อาจจะหาซื้อยาก ถ้ามีก็อาจมีราคาแพงขึ้นด้วย การเลือกอาหารที่มีอยู่ตามท้องถิ่นนั้น เราต้องดูว่าอาหารนั้นๆ มันให้สารอาหารให้กับเราได้ครบหรือไม่ ถ้ามันได้ครบก็ไม่ต้องไปสรรหาของที่มันหายากๆ มาทานเลย อย่างพวกเนื้อสัตว์ มันก็มีอยู่ทั่วไป ผักผลไม้ก็มีอยู่เยอะแยะ แล้วแต่ว่าท้องถิ่นนั้นจะมีชนิดใดที่ปลูกหรือมีขายมาก พี่ว่ามันจะสะดวกกว่าในกรุงเทพด้วยซ้ำ ก็ถ้าคิดว่าของที่มีขายอยู่ตามท้องถิ่นถ้าเราทานแล้วได้ครบตามหลัก 5 หมู่ ก็คงไม่มีผลอะไรมากนักต่อการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์"

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณมล กล่าวว่า "ก็มีส่วนนะ เพราะเราก็ต้องทานอยู่ร่วมกันเป็นปกติ เขาทำอะไรมาหรือซื้ออะไรมา เราก็ต้องทานด้วยกันอยู่แล้ว แต่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบนั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง อันไหนไม่ค่อยอยากทานก็ทานน้อยหน่อย แต่ส่วนใหญ่แล้วก็จะทานได้ มีแต่เขาจะให้เราทานอาหารเยอะๆ ผักผลไม้ ไม่เคยขาด แล้วอีกอย่างถ้าเราอยากทานอะไรเป็นพิเศษ เราก็มาหาทานเอาตอนช่วงเวลาทำงานคือมีอกลางวัน ก็อาหารจานเดียววะคะ แต่ก็ไม่ได้พิเศษอะไรมากมาย แค่นี้ก็อยากทาน ก็อาจจะไม่ได้สารอาหารครบถ้วนมากนัก ทานที่บ้านด้วยกันมันหลากหลายมากกว่า ส่วนเรื่องที่เราจะให้เราทานอะไรเป็นพิเศษนั้น ก็ถ้ามันไม่พิสดารหรือพอรับได้ก็ทานได้ เพราะเขาก็เคยมีประสบการณ์มาก่อน แล้วเขาก็รักเรา เราก็ทานไป คงไม่เสียหลายอะไรนะคะ"

คุณหมวย

อายุ 30 ปี

ระดับการศึกษา ปริญญาตรี

อายุครรภ์ 8 เดือน

อาชีพ แม่ครัวโรงแรม

รายได้ 18,000 บาท/เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเองสามี พ่อ แม่ของตนเอง

และครอบครัวของพี่สาว รวม 8 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณหมวย กล่าวว่า "พี่จะมีอาการแพ้ท้องช่วงเดือน 3 ถึงเดือนที่ 5 นะคะ คือมันจะหิวบ่อยมาก อยากรกินโน่นนี่ ถ้าไม่ได้ทาน ก็ปวดหัวเลย หรืออย่างเราทำอาหารนี้ แบบพอได้กลิ่นก็จะเหม็น คลื่นไส้ บางทีอาเจียนเลย ปวดหัวด้วย หรือตอนตื่นมาเช้าๆ นี่ก็ปวดหัว แล้วอาหารที่ทานไป บางทีก็พะอืดพะอม ก็ต้องอาเจียนออก แล้วก็ต้องทานใหม่ ก็เลยต้องทานบ่อย หิวบ่อยค่ะ ก็เคยถามคุณหมอเขาเรื่องวิธีแก้อาการแพ้ท้อง คุณหมอก็บอกว่าให้ทานอาหารที่ย่อยง่ายๆ แล้ทานทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง ถ้ามีท้องอืด หรือลมมาก ก็ทานพวกยาลดกรดในกระเพาะได้ ไม่มีผลอันตรายอะไร แล้ก็ทานพวกนมบั้งแครกเกอร์ได้ จะช่วยได้"

ส่วนเรื่องการขยายของขนาดร่างกายนั้น คุณหมวย กล่าวว่า "ก็ประมาณเดือนที่ 3 ที่ 4 ก็เริ่มขยายแล้ค่ะ ท้องก็แบบใหญ่ขึ้น ต้นแขน ขาใหญ่ขึ้น หน้าอกก็ใหญ่ด้วยค่ะ น้ำหนักก็เริ่มเพิ่มขึ้นนะคะ ก็คงจะเพราะเราทานอาหารมากขึ้น แบบพอแพ้เราก็ปวดหัว เราก็ทาน ๆ ๆ ถ้าอาเจียน เราก็ทานเข้าไปอีก ทานบ่อยด้วย น้ำหนักก็เลยขึ้นนะคะ แต่บางคนเขาแพ้ เขาทานไม่ได้ น้ำหนักก็จะลดลงก็มี แต่เนี่ย ยิ่งแพ้ยิ่งทาน เลยขึ้นนะคะ ก่อนตั้งครรภ์ก็ 53 กิโล ตอนนี่ก็ 67 กิโล ก็ 14 กิโลที่เพิ่มมา ก็เยอะนะคะ แต่ก็อยู่ในเกณฑ์ปกตินะ คุณหมอบอกมา คือ ถ้าไม่เกิน 15 กิโล ก็ไม่เป็นไร ค่ะ"

การดูแล และการระมัดระวังเรื่องสุขภาพ

คุณหมวย กล่าวว่า "ก็จะเป็นเรื่องของการรับประทานอาหารนะคะ อย่างโปรตีนนี้ก็สำคัญ ต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก พี่ก็ทานพวกโปรตีนเสริม พวกปลา ปลานี่ทานทุกวัน ทานปลากระพง ปลาช่อน ทานผัก ผลไม้ แล้ก็กินนม นมนี้พี่ทานพวกนมแอมมัมนะ แบบสูตร หรือนมธรรมดาไม่ทาน หรืออย่างกาแฟนะคะที่พึ่งดเลย ซึ่งปกติพี่ทานเป็นประจำ แต่หมอบอกว่ามันมีคาเฟอีน น้ำอัดลม หรืออาหารรสเค็ม รสจัดนี้ก็ไม่ทานพวกนมหวาน มันไม่ดีต่อเด็ก พี่ก็ไม่ทานเลย"

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณหมวย กล่าวว่า “ก็ต้องทานอาหารตามหลักโภชนาการ ทานให้ได้สารอาหารครบตามหลัก 5 หมู่ ทานพวกเนื้อสัตว์เยอะ ๆ ให้โปรตีน นม ทานพวกปลาตัวเล็กตัวน้อย ให้แคลเซียม ข้าวจากเคยทานข้าวขาว ก็มาทานข้าวซ้อมมือ เพราะวิตามินสูงกว่าผัก ผลไม้ เราต้องทานอาหารเพิ่มขึ้น อย่างปลานี่ทานทุกวัน นึ่ง อบ ทอด ซึ่งก่อนหน้านี้ ทานมังคุด ทานมังคุด ผัก ผลไม้ ทานเพิ่มมากขึ้น นมนี้วันละ 3 แก้วเลย”

สำหรับการศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์นั้น คุณหมวย กล่าวว่า “คะ ก็ซื้อหนังสือพวก แม่และเด็กมาอ่าน เพราะอยากรู้เรื่องพัฒนาการของทารก ว่าชั้นไหนเป็นอย่างไร และเราจะต้องเตรียมตัวหรือปฏิบัติตนอย่างไรให้ถูกต้องนะคะ เราจะได้ปฏิบัติตามนั้น อย่างที่อ่านจากหนังสือเขาแนะนำให้นั้นเรื่องโปรตีน เพราะจะมีผลต่อพัฒนาการสมองของเด็กมาก ทานพวกปลาทะเล ทานผัก ผลไม้ ทานให้มันหลากหลาย นม ไข่ แล้วก็พวกถั่วนี้ก็ดี ให้โปรตีนเสริมได้”

ส่วนเรื่องอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงต่างๆ นั้น คุณหมวย กล่าวเสริมว่า “ที่จริงก็ไม่จำเป็นเท่าไรนะคะ ถ้าเราทานได้ครบตามหลัก 5 หมู่ แล้วอีกอย่างคุณหมอยังก็จะจัดยามาให้ทาน อยู่แล้วด้วย ก็คงไม่จำเป็นเท่าไรคะ แต่ตัวพี่เองก็ทานนะคะ ทานพวกแคลเซียมเสริม ก็ของแอมเวย์ นะคะ มันมีสารอาหารหลายอย่างผสมอยู่เลย มีวิตามิน แกลีอแร่ หลายอย่างนะ ก็อยากให้มันเสริมมากกว่าเดิมนะคะ เพราะว่าคนท้องมันต้องการพวกนี้มากกว่าปกติ แล้วก็โปรตีนเสริมของแอมเวย์นะคะ ระวังละพันกว่า พี่เอามาซงผสมกับนมแอมมัม ก็แบบอยากให้มันได้สารอาหารเพิ่มเติมนะคะ ทานเป็นประจำนะคะ ก็เลยซื้อมาทานเพิ่ม กลัวว่าร่างกายได้รับไม่พอ คือ พี่สาวนะคะ เขาเป็นตัวแทนอยู่ เขาบอกว่า มีตัวนี้ ๆ ทานแล้วดี เสริมได้ เราก็อยากให้มันเสริมมากกว่าปกติ อยู่แล้วก็เลยซื้อมาทาน ส่วนที่ว่าจะมีสรรพคุณที่ให้ผลดีต่อร่างกายหรือไม่ นั้น พี่คิดว่าก็น่าจะแต่ ว่ามันจะมีผลในระยะยาวนะคะ คือเราต้องเตรียมตัวล่วงหน้าไว้ก่อน”

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณหมวย กล่าวว่า “นะ ก็มีน้ำมะพร้าวที่คุณแม่บอกให้ทาน ตอนท้อง 6 เดือน เพื่อนที่เขาเคยมีลูกมาก่อนก็บอกมาด้วยเหมือนกัน แบบว่ามันจะช่วยล้างไขเด็กให้ ผิวเด็กสะอาด ก็ทานตามทุกวันนะ วันละลูก กินตอนหลัง 6 เดือนขึ้นมา เพราะแม่บอกว่า ถ้าเราไปกินตอนท้องอ่อนๆ มันไม่ดี แบบเด็กเขาเป็นวัน ยังอ่อนอยู่ กลัวว่าจะไปล้าง แล้วอาจแห้งลูกได้”

สำหรับเหตุผลและความเชื่อมั่นในสรรพคุณที่มีต่ออาหารตามความเชื่อแบบสมัยโบราณนั้น คุณหมวย กล่าวว่า “เราก็ต้องดูก่อนนะคะว่า มันจริงอย่างที่เขาสื่อหรือป่าว ซึ่งคนโบราณเขาอาจจะมีการสืบทอดกันมาก่อนก็จริงนะ แต่บางที มันก็อาจจะเป็นการเล่าสืบต่อกันมาเฉยๆ ซึ่งยังไม่

มีข้อสรุปได้ เราก็ต้องเห็นว่ามันจริงก่อน แล้วจึงตัดสินใจเลือก อย่างเรื่องน้ำมะพร้าวนี้ ก็เห็นมากับตานะ คือ ลูกเพื่อนที่เขากินน้ำมะพร้าว ลูกเขาออกมาตัวขาว ผิวดี ไม่มีไขตามตัวเลย กับอีกคนหนึ่งที่ไม่ได้กินนะ มีไขเกาะด้วย มันต่างกันเลย ตอนแรกก็ไม่เชื่อว่ามันจะเกี่ยว แต่พอได้เห็นมาด้วยตัวเอง มันก็เออ....เนอะ ก็ต้องเชื่อเลย"

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณหมวย กล่าวว่า "ก็ได้นะคะ คือ ถ้าเราคิดถึงเรื่องคุณค่าทางสารอาหาร อย่างข้าวซ้อมมือโบราณเขาก็กินแบบนั้น แล้วตามหลักโภชนาการ มันก็มีคุณค่าทางสารอาหาร ที่แก้โรคเหน็บชา มันก็น่าจะผสมผสานได้ หรืออย่างแกงเลียงเจียว มันก็มีสารอาหารเยอะนะ มีเนื้อสัตว์ ได้โปรตีน ไขมัน ได้แร่ธาตุ วิตามินจากผัก ก็น่าจะได้เนอะ อยู่ที่ชนิดของอาหารมากกว่า"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณหมวย กล่าวว่า "มันก็มีส่วนนะ เพราะถ้าคนเราไม่รู้หนังสือ หรือไม่ได้อ่านหนังสือ เขาก็จะไม่รู้ หรือสนใจในเรื่องของการที่จะทานอาหารให้ถูกต้อง เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน เขาก็ทานอะไรไปตามประสาของเขา ที่เขาอยากทาน หรือเขาเชื่อโรเจีย ซึ่งบางทีมันก็อาจจะได้สารอาหารที่ไม่เพียงพอได้"

ส่วนเรื่องที่มีผู้มีการศึกษาสูงจะเลือกบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียวหรือไม่นั้น คุณหมวย ให้ความเห็นโดยกล่าวว่า "ก็ไม่แน่คะ พี่ว่ามันอยู่ที่นิสัยของการบริโภคมากกว่า เพราะคนมีการศึกษาบางคนก็อาจจะไม่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าอันไหนมี หรือไม่มีประโยชน์ อย่าง แบรินด์ เท้าที่อาจารย์เคยสอนมานะ อาจารย์บอกว่า มันก็ไม่มีประโยชน์มากเท่าไรหรอก ทานไข่ใบเดียวยังมีประโยชน์กว่าเยอะ ไข่มีสารอาหารที่ครบถ้วนมากกว่ากินแบรินด์ 1 ขวดอีก ซึ่งราคาก็แพง และคนที่มีการศึกษาก็ยังกินพวกนี้อยู่ด้วย ก็แสดงว่าเขาก็ไม่ได้มีความรู้เกี่ยวกับอาหารเท่าไรหรอกค่ะ"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณหมวย กล่าวว่า "ก็มีผลนะ คือถ้าเรามีรายได้เพียงพอ ก็สามารถซื้ออาหารที่เราคิดว่ามีประโยชน์มาทานได้ แต่ถ้ารายได้น้อย มันก็อาจจะซื้อลำบากหน่อยนะ อย่างพวกอาหารเสริมนี้ ก็อาจจะไม่ได้ หรืออย่างอาหารธรรมดาๆ ก็อาจจะซื้อมาบริโภคได้ไม่มากนัก แต่ส่วนเรื่องที่ว่าอาหารที่มีราคาแพง จะมีคุณค่ากว่าอาหารที่มีราคาถูกกว่านั้น ก็คงไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นนะคะ ที่มีประโยชน์และราคาถูกก็มีเยอะไป"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณหมวย กล่าวว่า “ก็มีบ้างนะ ตอนช่วงแพ้ท้อง เพราะที่ต้องอยู่กับอาหารนะ เราได้กลิ่นมันตลอด จะเลี่ยงไม่ได้ เช่น อาหารบางอย่างเราไม่ชอบกลิ่น เราก็ลำบากเหมือนกัน ก็ต้องหาวิธีเลี่ยงๆ เอา พอเราหายแพ้มันก็ไม่มีอะไรแล้ว ส่วนเรื่องเพื่อนๆ ที่ทำงาน เขาจะชอบซื้อ หรือเอาอาหารดีๆ มาให้ทานเสมอ ก็ไม่มีอะไรมากนักนะ”

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณหมวย กล่าวว่า “ก็คิดว่ามีผลนะคะ แบบถ้าในตัวเมืองนี้ของมันก็มีการขายเยอะ ของมีประโยชน์มันก็จะมาให้เราเลือกซื้อหลายอย่าง แต่ถ้าในชนบทก็อาจจะหาซื้อยาก แบบมันไกล ก็เลยอาจจะไม่ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์มากนัก แต่ถ้าพูดถึงเรื่องของคุณภาพดี อย่างเช่นพวกผักที่เขาปลูกเอง ก็น่าจะดีกว่าในเมือง อีกอย่างมันก็อาจจะไม่มีสารพิษ อย่างที่มาขายในเมืองนะคะ”

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณหมวย กล่าวว่า “ส่วนใหญ่แล้ว พี่จะทานนอกบ้านทุกวัน เพราะอาชีพมันไม่อำนวยความสะดวกทานอาหารที่บ้าน แต่ก็มีส่วนนะ อย่าง แฟนก็ซื้ออาหารมาให้ ทำให้ เขาก็เอาของที่มีประโยชน์มาให้เราทาน เราก็ทานนะคะ”

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณต้า

อายุ 32 ปี

ระดับการศึกษา ปริญญาโท

อายุครรภ์ 5 เดือน

อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว อุตสาหกรรมการผลิตอาหาร

รายได้ 60,000 บาท/เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของตนเอง น้องสาว

รวม 5 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณต้า กล่าวว่า “ก็มีอาการแพ้ท้อง คือเดือนที่ 1 นี้ไม่แพ้เท่าไรนัก มีอาการไม่มาก แต่พอเข้าเดือนที่ 2 นี้เริ่มแพ้มากเลย แบบคลื่นไส้ เวียนหัว อาเจียน ไม่ชอบของทอด ๆ ที่มีน้ำมัน แค่เห็นหรือได้กลิ่นนี่ ก็อยากอาเจียนแล้ว กินได้แต่ของต้ม ของนึ่ง แล้วก็มีอีกอย่างคือ มักจะคลื่นไส้ อาเจียน ช่วง 5 โมงเย็นทุกวัน ซึ่งปกติคนอื่น ๆ เขามักจะเกิดตอนเช้าตื่นนอน แต่นี่ไม่ ตก 5 โมงเย็นก็เอาละ เดือนที่ 2 นี้น้ำหนักไม่ขึ้นเลย ทานอะไรไม่ได้เลย นอกจากผลไม้ที่ทานได้ หรืออย่างนมก็พอได้แต่ไม่มาก เลยทานพวกนมเปรี้ยวแทนก็ทนได้ เพราะก็พอจะได้สารอาหารที่มีคุณค่าเข้าสู่ร่างกายได้บ้าง แต่ที่จะปรึกษาคุณหมอก่อนที่ฝากครรภ์ ว่าควรจะทำอย่างไร เพราะเราทานอะไรไม่ได้ สารอาหารมันก็ไม่ได้ตามไปด้วย คุณหมอก็บอกว่า วิตามินเสริม แคลเซียมมาให้ทาน ซึ่งจะช่วยให้เรื่องของสารอาหารที่เราขาดไปได้ ซึ่งโดยส่วนตัวที่แล้ว ค่อนข้างจะไม่เหมือนคนอื่นนะ มีเพื่อน ๆ ที่สนิท ๆ ก็บอกว่าให้ลองทานของเปรี้ยว ๆ ผลไม้เปรี้ยว ๆ แต่ก็ไม่อยากทานเลย ทานไม่ได้ด้วย มันอยากทานแต่ของหวาน ๆ แต่ที่ต้องปรึกษาคูณหมอก่อนว่าจะมีผลต่อร่างกายไหม เพราะมันเกี่ยวกับเรื่องของน้ำตาล แต่คุณหมอก็บอกว่า ก็ทานได้ แต่อย่ามากนัก ทานพอแก้แพ้ หรือให้ไม่หิว แล้วพื่ก็ทานพวกขนมปังช่วยด้วย อันนี้ทานได้ ก็พอจะได้สารอาหารได้บ้าง ซึ่งพอพ้นเดือนที่ 3 อาการพวกนี้มันก็ค่อย ๆ หายไปเอง”

สำหรับการขยายของขนาดร่างกายนั้น คุณต้า กล่าวต่ออีกว่า “ตอนนี้ ก็เพิ่งเดือนที่ 5 มันก็จะเห็นอะไรไม่ชัดนัก แต่ที่สังเกตได้ที่ผ่าน ๆ มา ก็จะเป็นเรื่องของหน้าอก ก็จะขยายบ้าง คือมันรู้สึกตึง ๆ คัดบ้าง เท่านั้นค่ะ ที่พอเห็นได้ตอนนี้ แต่ที่มีอีกอันก็มีคือ ผมไม่ร่วง ซึ่งเคยร่วงเวลาสระผม แล้วหนังศีรษะไม่มัน ไม่คัน ก็แปลดี ซึ่งปกติ ถ้าเราไม่สระผม มันก็จะมัน และคันบ้าง แต่ไม่มีลักษณะดังกล่าวเลย ซึ่งก็คิดว่ามันน่าจะเกิดมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายช่วงตั้งครรภ์นะคะ ส่วนเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานในร่างกายนั้น ก็มีเรื่องของระบบการย่อยอาหารนะคะ คือท้องผูกมาก ๆ ซึ่งก่อนท้องไม่เคยเป็นเลย เคยนานสุด ๆ ถึง 5 วันเลย เวลาถ่ายก็โห สุด ๆ เลย ซึ่งคุณหมอก็บอกว่า ให้ทานผลไม้บ้าง ๆ จะช่วยเรื่องการถ่ายท้องได้มากขึ้น เพราะเป็นปกติของคนท้อง เนื่องจากทารกเขาดูดซึมอาหารของเราไปมาก เลยทำให้เกิดอาการแบบนี้ ก็ต้องทานอาหารที่ย่อยง่าย ๆ แต่ไม่ให้ทานพวักยาถ่าย ยาระบายช่วย เพราะมันจะไปถึงลูก

ในท้อง ซึ่งที่เคยอ่านในหนังสือ ที่คนท้องบางคน เวลาคลอดแล้วก็มักจะเกิดปัญหาเรื่องโรค ริดสีดวงตามมา ค่ะ อีกอันหนึ่งก็เรื่องของอาการปัสสาวะบ่อย เพราะเด็กเขาไปกดทับกระเพาะ ปัสสาวะ เนื่องจากเขาเริ่มโตขึ้น มันก็เลยจะทำให้เราปัสสาวะบ่อยๆ ค่ะ”

การดูแล และความใส่ใจต่อสุขภาพ

คุณต้า กล่าวว่า “ก็ต้องระวัง หรือใส่ใจเรื่องอาหารมากขึ้น ไม่ใช่แบบตามใจปากมากเกินไป อย่างกาแฟที่เคยทานเยอะ ก็ลดลง และเลิกทานเลย พวกผลไม้ดองก็ไม่ทานเลย อาหารที่เราทานเข้าไปส่วนหนึ่งก็จะเพื่อสุขภาพของเรา อีกส่วนหนึ่งก็ส่งต่อไปถึงลูก อย่างที่เราบอกกันว่า เรากินอะไรไปลูกก็ได้กินสิ่งนั้นด้วย ยิ่งพอพ้น 3 เดือนที่หายแพ้ท้องแล้ว เราก็เน้นทานอาหารพวก โปรตีน นม ไข่ พวกปลาทะเล ที่มันมีโอเมก้า 3 ผัก ผลไม้ ทานให้เยอะๆ พวกเนื้อสัตว์ ที่สำคัญ เราต้องเสริมพวกแคลเซียมเข้าไปบ้าง ดับสด ให้ได้รับธาตุเหล็ก ถ้าเราทานได้ตามนี้ สุขภาพเราก็สมบูรณ์ ลูกเราก็มีการเจริญเติบโตที่ดี มีพัฒนาการที่ดีด้วยค่ะ นอกจากนี้ ก็คงเป็นเรื่องของการ เดิน การขับรถก็ต้องระวังมากขึ้น ไม่เดินเร็ว ขึ้น-ลง บันไดต้องระวังมากขึ้น”

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณต้า กล่าวว่า “ก็ทานตามหลักโภชนาการด้วย แล้วก็ตามที่เรารับด้วย แต่ก็ต้องไม่ใช่แบบตามใจปากมากเกินไป แล้วก็ต้องคำนึงถึงประโยชน์และความเหมาะสมด้วยค่ะ อย่างเช่น ไข่ นะคะ ที่มีประโยชน์มาก ซึ่งบางทีเราก็คิดเหมือนกันว่า จะมีผลกับเรื่องโคเลสเตอรอล หรือป่าว แต่สำหรับสตรีมีครรภ์นั้น มันสำคัญมากๆ รองลงมาก็พวกนม ที่ให้ประโยชน์และทานง่ายให้ สารอาหารที่ดีต่อร่างกาย ยิ่งนมพวกแคลเซียมนี้ต้องทานมากๆ แต่ถ้าทานนมไม่ค่อยได้ ก็ต้องเพิ่ม แคลเซียมเสริมเข้าไปแทน เพราะร่างกายต้องการแคลเซียมมาก นอกจากนั้น ก็เป็นพวกผัก ผลไม้ เพราะให้วิตามิน แร่ธาตุที่สำคัญ มีกากใยอาหารช่วยเรื่องระบบขับถ่าย เนื้อสัตว์ ก็ดี แต่ก็พยายาม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน พวกแป้ง น้ำตาล เพราะไม่มีประโยชน์ต่อเราในช่วงตั้งครรภ์มากนัก และ อาจจะเกิดผลเสียอย่างอื่นได้ อย่างน้อยก็ทำให้น้ำหนักมันเพิ่มมากเกินไป และอาหารที่เรา อยากรับประทานนั้นก็หาซื้อได้ตามท้องตลาดทั่วไป แต่ก็ต้องดูแลเรื่องความสะอาด สารตกค้าง ถ้า เป็นอาหารสำเร็จรูปก็ต้องคอยดูแล้วว่า ไม่ใส่ผงชูรสด้วย ซึ่งจริงๆ แล้วถ้าเราทำทานเองได้ก็จะเป็น ผลดีมาก แต่ตัวเองไม่ค่อยจะมีเวลา หรือชอบทำทานเองนะคะ เพราะยุ่งกับงานมาก”

ส่วนในเรื่องของการรับประทานอาหารเสริม คุณต้า กล่าวต่ออีกว่า “ที่ฝากครรภ์ที่ รพ. เอกชน คือ เราจะบอกคุณหมอเลยว่า เราสมควรให้เราได้รับอะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับสารอาหาร ก็ให้ จัดยา หรือวิตามินบำรุงต่าง ๆ มาให้เลย ให้เพียงพอต่อร่างกายของเรา และเรามีปัญหาอะไรที่ เกี่ยวกับเรื่องของทานอะไรไม่ได้ อย่างเช่น ดับ เพราะที่เป็นคนที่ไม่ทานเครื่องในสัตว์ เพราะดื่บให้

พวกธาตุเหล็ก พี่ก็จะบอกหมอ หมอเขาก็จะจัดพวก ธาตุเหล็กมาเสริมให้เราเอง และเพียงพอที่ร่างกายของเราในช่วงตั้งครรภ์ต้องการ จึงไม่ต้องไปหาซื้อเอง เพราะเราก็ไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องของอาหารเสริมก็กลัวว่ามันจะไม่มีคุณภาพดี คือ มากไป น้อยไป และเรื่องผลข้างเคียงด้วยค่ะ

สำหรับการศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์นั้น คุณต้า กล่าวว่า “คุณหมอนี้เป็นหลัก หนังสือก็ไปซื้อศึกษาอ่านบ้างนะคะ เป็นคู่มือสำหรับสตรีตั้งครรภ์ รายละเอียดในนั้นเยอะดีค่ะ แต่ของคุณหมออะไรจำไม่ได้นะ เขาก็จะบอกว่า ช่วงนั้นร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร เช่น หน้าอกใหญ่ขึ้น มีเส้นหน้าท้องสีคล้ำๆ ดำๆ ซึ่งถ้าคนไม่รู้มาก่อนก็อาจจะตกใจได้เหมือนกัน พอเราอ่านหนังสือเราก็รู้สึกสบายใจขึ้น และก็จากอินเทอร์เน็ต เป็นเว็บของรักลูก ซึ่งมีข้อคิดเห็นที่ดีมาก เราก็ดูจากบุคคลอื่นๆ ที่มีปัญหาใกล้เคียงกับเรา หรือเรามีปัญหาอะไร อยากรู้อะไร เราก็เข้าไปดูตามกระทู้ที่เราคิดว่ามีประโยชน์ต่อเรา ก็พอจะได้ความรู้ได้พอสมควร”

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณต้า กล่าวว่า “ก็ที่เคยได้ยินนะ อย่างน้ำมะพร้าวที่เขาบอกว่า กินแล้วเด็กตัวสะอาด แต่จริงๆ แล้ว พี่ก็ชอบทานอยู่แล้ว ก็ทานบ้าง แต่ไม่ได้เชื่อว่าจะช่วยได้แบบนั้นจริง แต่เท่าที่อ่านจากหนังสือมา เด็กนั้นเขาต้องมีไข่อุ้มตัวอยู่แล้ว เพราะต้องป้องกันร่างกายจากการเสียดสีภายในมดลูก แล้วการที่เด็กนั้นจะมีไข่มากน้อยตอนคลอด มันก็ขึ้นอยู่กับอายุครรภ์ด้วย คือถ้าอายุครรภ์มากไขก็จะน้อย แต่ถ้าคลอดออกมาเร็ว หรือก่อนกำหนด ไขก็จะเกาะตามตัวมาก ก็ทราบมาจากเท่าที่เราศึกษาหรืออ่าน ทุมานะคะ คงไม่เกี่ยวกับที่โบราณเขาออกมา แต่ตัวเองก็ทานนะคะ เพราะคิดว่ามันก็เป็นของที่ทานได้ตามปกติอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ได้ทานมาก เพราะน้ำตาลมันเยอะ ทานแบบให้มันสดชื่น หรือแก้กระหายบางครั้ง ส่วนอย่างอื่นก็จะเป็นพวกยาจีนนะ แบบโดนบังคับให้ทาน แต่จำชื่อไม่ได้ ชมมาก คุณแม่เขาบอกต้องทาน เพราะจะทำให้เด็กตัวสะอาดผิวดี ก็จำเป็นต้องทานทั้งๆ ที่ไม่อยากทาน ก็ไม่รู้ว่ามันจะจริงอย่างที่แม่บอกหรือป่าว ก็ทานๆ ไป เพราะเกรงใจเขา อย่างอื่นก็มีพวกห้ามกินทุเรียน เพราะจะทำให้เด็กเขาร้อน ก็ไม่รู้ละ แต่ก็น่าจะใช่แหละ เพราะมันก็ทำให้มันร้อนในได้ แต่ที่ปกติไม่ทานอยู่แล้ว แต่เห็นเพื่อนๆ เขาก็ทานกันนะ บางคนทานมากด้วยเขาบอกว่า มันอยากกินก็ไม่เห็นเขาจะเป็นอะไรเลย แล้วก็ห้ามกินพวกถั่วลิสงอันนี้จากเพื่อนคนนึง แต่พี่ก็ไม่ค่อยทานพวกถั่วอยู่แล้ว นอกจากน้ำเต้าหู้ ก็เลยไม่ได้สนใจในเท่าไร พวกของคอง ก็ห้าทาน คุณหมอก็บอกด้วยว่าอย่าทาน เพราะเขาใส่สารเคมี อย่างชันทศกร มันก็ไม่ดีอยู่แล้ว อิม มีอีกอย่างนะ พวกลูกชิ้น ไส้กรอกนี่ไม่ทานเลย เพราะมันมีสารเจือปนเยอะมาก คือ พี่เคยทำงานในบริษัทพวกนี้มาก่อนเลยรู้ว่า มันใส่สารเคมีเยอะมาก ซึ่งอาจจะอันตรายต่อร่างกายอย่างแน่นอน นอกนั้นก็ไม่มีนะ เพราะที่เป็นคนสมัยใหม่อยู่แล้ว”

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณต้า กล่าวว่า "ก็น่าจะได้ นะ คือ อาหารส่วนใหญ่ตามแบบโบราณ เท่าที่เคยๆ ทราบเคยเห็นมามันก็จะทำมาจากธรรมชาติอยู่แล้ว ซึ่งก็ไม่น่าจะมีผลเสียต่อร่างกาย เพียงแต่จะทำให้สารอาหารที่สำคัญอย่างไร หรือพิสูจน์ถึงคุณสมบัตินั้นๆ ให้ประโยชน์อย่างไรได้นั้น ก็จะเป็นเรื่องที่ดี เพราะว่าอาหารโบราณของไทย ปกติก็ทานกันอยู่โดยประจำ เพียงแต่บางชนิดนั้น อาจจะไม่ค่อยทานหรือให้นั้นเป็นพิเศษ ในช่วงตั้งครรภ์ การที่จะนำเอาวิทยาศาสตร์มาประยุกต์เพื่อให้ทราบถึงคุณประโยชน์ของอาหารแบบไทยๆ หรืออาหารตามความเชื่อแบบโบราณ ก็จะทำให้เราทานอาหารได้อย่างสบายใจ หรือมีเหตุผลอันควรเชื่อได้ว่าถ้าเราทานแล้วจะได้สรรพคุณตามที่เขาเล่ามา หรือเคยลองมาก่อน ซึ่งที่เห็นๆ ตามหนังสือ หรือทีวี เขาก็มีงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้กันเยอะนะ โดยเฉพาะพวกอาหารจำพวกผัก สมุนไพร พืชบ้าน ส่วนที่ว่าจะมีผลดีต่อสตรีมีครรภ์คนอื่น ๆ หรือไม่นั้น พี่ก็คิดว่าน่าจะมีผลดีมากกว่าผลเสียนะคะ เพราะว่าอาหารตามความเชื่อแบบโบราณนั้นที่จริงเขาก็ทานหรือปฏิบัติกันมานาน ซึ่งก็คิดว่าน่าจะมีผลดีอยู่บ้าง เพียงแต่ว่ามันไม่สามารถพิสูจน์ได้ แต่ถ้าจะนำเอาหลักวิทยาศาสตร์หรือเรื่องโภชนาการมาประยุกต์ใช้ แล้วพิสูจน์ให้เห็นถึงว่ามีประโยชน์อย่างนั้น อย่างนี้ได้จริง ก็คิดว่าเป็นผลดีมากเลยนะคะ"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณต้า กล่าวว่า "มีผลนะคะ คือ ถ้าจะว่าไปแล้ว มันน่าจะแยกได้เป็น 2 เรื่องนะคะ คือโดยปกติคนท้องนี้ส่วนใหญ่ก็มักจะบอกให้ทานอาหารเยอะๆ พยายามทาน ทุ้มๆ ให้มาก ลูกจะได้สมบูรณ์ แต่จริงๆ แล้วนั้น เด็กจะรับสารอาหารในปริมาณที่เขาต้องการเท่านั้น ถ้าเกินกว่านั้น ก็จะไปตกอยู่ที่แม่ ซึ่งถ้ามันเยอะเกินไป มันก็จะมีผลเสียมากกว่าผลดี อันนี้มันคงจะไม่เกี่ยวกับระดับการศึกษาเท่าไรนัก อยู่ที่ความสนใจ หรือวิจาร์ณญาณของบุคคลมากกว่า แต่ถ้าเกี่ยวกับเรื่องของการศึกษาก็ถ้าเปรียบเทียบคนในกรุงเทพ และคนต่างจังหวัด ซึ่งส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อยกว่า การเลือกทานอาหารช่วงตั้งครรภ์ก็มีผลด้วย เพราะว่าอาจจะทานอะไรเรื่อยเปื่อย ทานตามที่คนโน้น คนนี้บอกมา หรือทานตามอย่างที่โบราณเขาว่า โดยขาดการพิจารณา ซึ่งบางทีก็อาจจะมีส่วนเสียอย่างที่บอก อีกอย่างในเมืองแบบกรุงเทพเรา มันมีแหล่งข้อมูลที่มาศึกษาง่าย คือคนที่มีความรู้เขาก็จะมีความสนใจ หรือมีวุฒิภาวะ ที่จะคอยใส่ใจหาความรู้เพิ่มเติมเรื่องอาหารการกินได้ง่าย ผิดกับต่างจังหวัดซึ่งบางทีเห็นว่า มีครรภ์กันตั้งแต่เด็ก เรื่องวุฒิภาวะก็ยังไม่มีการกิน การอยู่ก็คงจะตามใจตัวเอง หรือตามที่เขาเล่ามามากกว่าคะ แต่โดยส่วนตัวพี่แล้วก็เลือกทานของที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า คือ ถึงแม้เราไม่ชอบแต่มันมีประโยชน์ต่อเราและลูก เราก็ต้องทานบ้าง หรืออันไหนที่เราชอบ อยากทาน แต่มันไม่มีประโยชน์เราก็ต้องลดทาน หรือทานบ้างนิดหน่อย

คือ เรื่องของการทานอาหารนี้ มันก็คือความสุขอย่างหนึ่งของคนนะคะ ถึงแม้เราทราบว่าอาหารบางอย่างไม่ได้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย แต่มันก็เป็นความสุข ทานนิดๆ หน่อยๆ พอให้มันสบายใจ เรา สุขภาพจิตของเราก็ดี มีความสุข ลูกของเราในห้องเขาก็มีความสุขตามเราไปด้วย ที่คิดแบบนี้ นะ ส่วนจะเป็นอาหารแบบวิทยาศาสตร์ หรือแบบโบราณตามความเชื่อ หรือไม่นั้นพี่ไม่ได้ใส่ใจ ถ้า มีประโยชน์จริงๆ พี่ก็ทานได้ มากน้อยนั่นอีกเรื่องหนึ่งคะ"

ส่วนเรื่องของการที่ผู้มีการศึกษาสูงจะบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียว หรือไม่นั้น คุณต้า ได้ให้ความเห็นโดยกล่าวว่า "ตอบยากนะ แต่พี่คิดว่าไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นนะ เพราะว่ามันอยู่ตัวบุคคลมากกว่า คือ สังเกตมั๊ย คนที่มีความรู้สูงๆ เขามักจะเป็นโรคที่เรียกว่า "โรค คนรวย" มันก็เกิดจากทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ทานแต่ของตามใจอยาก แล้วเราก็ ไม่รู้ว่าทานอะไรไปมั้ง ก็อาจจะมีการทานตามความเชื่อปนอยู่บ้าง แบบสรรหาของกินดีๆ แพงๆ แต่ ไม่มีประโยชน์ ก็อาจจะกลายเป็นผลเสียต่อร่างกายได้ พี่เลยคิดว่า ไม่เกี่ยวนะคะ ที่คนมีความรู้สูงๆ จะ กินแต่อาหารตามหลักวิชาการเพียงอย่างเดียว"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณต้า กล่าวว่า "อันนี้ต้องบอกว่ามีแน่นอนเลยนะคะ ถ้าจะพูดให้มองเห็นภาพชัดๆ คือ เทียบกันระหว่างคนมีอันจะกิน กับคนยากจน มันก็คงจะเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารมารับประทาน ตามความต้องการได้มากน้อย ที่แตกต่างกัน อืม อย่างถ้าพวกอาการเสริมแบบนี้เนะ มันมีราคา แพง คนที่มีรายได้น้อยก็คงจะซื้อทานไม่ไหว หรือนมยี่ห้อบางชนิดมันมีราคาแพง ก็คงยาก แต่ ถ้าถามว่ามันจะได้สารอาหารที่ไม่ครบถ้วนไหมสำหรับคนที่มีรายได้น้อย พี่คิดว่าคงไม่ เพราะถ้า เขารู้จักเลือกรับประทานได้ถูกต้อง อย่างพวกโปรตีน เนื้อสัตว์บางที่มันก็แพงนะ บ่อยๆ ก็ไม่ไหว แต่ ถ้าทานไข่ แทนมันก็ได้สารอาหารโปรตีนเช่นกัน ถูกกว่าเยอะ ทานทุกวันก็ได้ด้วย อย่างถ้าพวก แคลเซียม คนมีรายได้สูง เขาก็อาจจะไปซื้อพวกแคลเซียมเสริมมาทานได้ แต่คนมีรายได้น้อยก็คง ยากหน่อยมันก็แพง แล้วเท่าที่เคยกทราบมานะ คือตามโรงพยาบาลของรัฐ บางที่เขาไม่ได้จัดยา หรือวิตามินเสริมให้คนไข้ ถ้าต้องการก็ต้องไปซื้อพิเศษเอา แต่มันก็มีทางเลือกนะ คือเขาก็ไปหา ทานพวกปลาตัวเล็กๆ มันก็ได้แคลเซียม พี่ว่าได้เยอะกว่าพวกแคลเซียมเสริมด้วยซ้ำ เพราะได้ สารอาหารอย่างอื่นเพิ่มเติม มากกว่าแคลเซียมเพียงอย่างเดียว คือพี่ว่าอยู่ที่แต่ละคนว่ารู้จัก รับประทานอาหารอย่างไรให้มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าคะ และเรื่องที่ว่าอาหารแพงๆ จะมี ประโยชน์มากกว่าอาหารที่ราคาถูกกว่านั้น ก็อย่างที่บอกไปแล้วนะคะ ว่าอย่างกล้วยน้ำว้า มี คุณค่าทางสารอาหาร มากกว่าผลไม้อื่นที่แพงๆ ตั้งหลายชนิด อย่างถ้าเทียบกับแอปเปิ้ล ให้ คุณค่ามากกว่า ราคาที่ถูกกว่าเยอะมาก แอปเปิ้ลพันธุ์ดีๆ ลูกเกือบร้อย กล้วยหวีหนึ่งมีตั้งหลาย ลูก แค่ 30 บาท ต่างกันเยอะเลย แล้วอย่างพวกเนื้อวัวแบบนี้ ถ้าเนื้อโกเบ กิโล ตั้งเป็นพันๆ แต่เนื้อ

วู้บ้านเรา แค้กิลละร้อย มันทักให้สารอาหารเท่าๆ กัน ต่างก็กันก็แค่นิยมในการทานอาหาร อยากรทานเนื้อนุ่มๆ แพงๆ ก็ต้องเสียดังเยอะ อยู่ที่คนนะคะ”

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณต้า กล่าวว่า “คิดว่ามีผลเหมือนกัน แต่ไม่มากนัก แต่โดยอาชีพของพี่ไม่ได้ผลต่ออุปสรรคต่อการรับประทานอาหารแต่อย่างใดเลย ส่วนถ้าเป็นเรื่องของคนร่วมงานนั้น ก็อาจมีบ้างคะ อย่างบางที่เราต้องร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน เขาก็แนะนำให้กินโน่นนี่ หรือห้ามทานโน่นนี่ เราก็ฟังๆ แต่ต้องดูว่ามันมีเหตุผลจริงปล่าว ถ้าเราคิดว่ามันไม่ใช่อย่างที่เขานะแนะนำ เราก็ไม่ทาน เพราะเราต้องห่วงตัวเราเองก่อน แต่ส่วนใหญ่แล้วก็ไม่มีผลเท่าไรนัก เพราะอาหารของคนเรานั้นก็ทานเหมือนๆ กัน จะท้องหรือไม่ท้อง เพียงแต่ระวังเรื่องความสะอาด รสจัด หรือมีไขมันมาก ก็ไม่ค่อยมีอะไรคะ”

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณต้า กล่าวว่า “ก็ถ้าเป็นในเมือง อย่างในกรุงเทพฯ นี้ ก็จะมีผลในเรื่องของความหลากหลายของอาหารมากกว่า อยากรจะทานอะไรก็มีทาน หาง่าย เช่น อยากรทานอาหารญี่ปุ่นก็มีทาน ทานสเต็กก็มีทาน เอ้อ อย่างอาหารญี่ปุ่นนี้ มันทักไม่ใช่ว่าแพงแล้วจะตื่นะ อย่างปลาดิบแบบนี้ ถ้าคนญี่ปุ่น เขาก็บอกว่าดีตามความเชื่อของเขา แต่ถ้าตามหลักวิชาการ มันก็คือของดิบ ไม่ได้เสี่ยงต่อโรค อย่างพวกพยาธิ แต่ที่ชอบทานนะ แต่ตอนหนึ่งด เพราะเราตั้งครรภ์ ซึ่งอันนี้มันก็ขัดกันอยู่แล้ว ว่าของแพงๆ แต่ก็ได้มีประโยชน์ที่สมราคา แต่ถ้าเราต้องการทานปลา ถ้าในต่างจังหวัด เราจะทานปลาอย่างในกรุงเทพฯ คงหาไม่ได้ง่ายนัก ก็ต้องทานปลาที่มีขายอยู่ในท้องถิ่นนั้น ถ้าพูดถึงประโยชน์ก็คงไม่แตกต่างกันมากนัก ถ้าปลาสด สะอาด แต่มันจะแตกต่างกันตรงความหลากหลายของอาหารที่มีให้เลือกมากกว่าคะ”

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณต้า กล่าวว่า “มีผลนะคะ คือ บุคคลในครอบครัวเขาก็จะแนะนำให้เราทานโน่นนี่ ที่เขาคิดว่ามีประโยชน์ต่อเรา แต่หมายความว่า เราต้องทานได้ด้วยนะคะ แบบอย่างที่เราทานยาจีน ที่ที่บ้านให้ทาน เพื่อนบางคนเขาก็บอกว่ามันจะช่วยได้หรือ อะไรทำนองนี้ เขากลัวว่ามันจะไม่ได้ผล หรืออาจจะมีผลอย่างอื่นต่อร่างกาย แล้วมันก็แพงมากของพวกนี้ แต่สำหรับพี่ พี่คิดว่าถึงแม้มันจะทานยาก หรือไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายที่เราารู้สึกได้ แต่ว่าถ้ามันไม่มีโทษต่อเรา พี่ก็โอเคนะ เพราะอย่างน้อยก็ทำให้ผู้ใหญ่เขาสบายใจ พอใจซึ่งมันก็ดีทั้ง 2 ฝ่ายในเรื่องของคุณค่าทางจิตใจ แล้วอีกอย่าง ยาที่เขาหามาให้ทานก็ไม่ได้แปลกประหลาดอะไร ทำมาจากพวกสมุนไพร

ต่างๆ ก็ทานกันมาหลายคนแล้ว อย่างที่ ๆ เราเขาก็โดนทานกันมาหมดทุกคน ทุกห้อง ก็ไม่ได้เป็นอะไร ก็แข็งแรงดี หลานๆ ทุกคนก็แข็งแรง นอกจากนั้นก็คงจะเป็นเรื่องของการปรุงอาหาร คือเขาก็จะคอยดูแลเรื่องการเลือกอาหารที่สด สะอาด และปรุงอาหารให้เราตามที่เรายากทาน ก็ที่คิดว่าเขาก็เหมือนช่วยดูแลเราในเรื่องอาหารกินด้วยนะคะ"



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณน้อยหน้า

อายุ 34 ปี

อาชีพ เจ้าของร้านอินเทอร์เน็ต

ระดับการศึกษา ปริญญาตรี

รายได้ 40,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 7 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของสามี

และพี่น้องของสามี รวม 7 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "เรื่องอาการแพ้ท้องนี้ไม่แพ้เลยคะ จะมีก็แต่ช่วง 2-3 เดือนแรก เห็นปลาแล้วรู้สึกไม่อยากทาน แต่ก็ตั้งใจและบอกกับลูกว่าต้องทานนะ ก็เกิดรู้สึกอยากทานคะ" ส่วนเรื่องงานขยายของขนาดร่างกายนั้น คุณน้อยหน้า กล่าวเสริมว่า "ช่วงเดือนที่ 4 เดือน หน้าท้องเริ่มขยาย พอเข้าเดือนที่ 6 นี้ ยกทรงเริ่มอึดอัด ต้องเปลี่ยนขนาด ปวดหน้าขาเพราะเริ่มรับน้ำหนักครรภ์มากขึ้น เท้าเริ่มบวมคะ"

สำหรับการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติเกี่ยวกับระบบการทำงานของร่างกาย คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "ก็มีปัสสาวะถี่ขึ้น ท้องอืด ท้องผูก ทำให้ทานข้าวได้น้อย ต้องเปลี่ยนเวลาทานเป็นทานทีละนิด แต่ทานบ่อย ๆ เดือนที่ 7 นี้ปวดหลังนอนลำบากมากขึ้น ต้องเปลี่ยนข้างตลอดเวลา"

การดูแล และความใส่ใจต่อสุขภาพ

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "ก็ปรับตัวในเรื่องของเวลานอน นอนเร็วขึ้นคือ 1 ทุ่ม ก็เข้าห้องนอนไหวพระ อ่านหนังสือให้ลูกฟังในครรภ์ เปิดเพลงให้เขาฟังทุกๆ ครั้งที่มีเวลาพัก และรับประทานอาหารจุกจิกขึ้น งดของหวานที่มีน้ำตาลสูง เพราะช่วงระยะ 4 เดือน ได้ไปตรวจครรภ์ พบน้ำตาลในเลือดสูง คุณหมอจึงสั่งให้งดอาหารประเภท แป้ง และน้ำตาล ให้ทานอาหารประเภทโปรตีนให้มากขึ้น เนื่องจากเกิดภาวะเบาหวานแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ จึงกลัวว่าบุตรที่อยู่ในครรภ์จะเป็นเบาหวาน อาหารที่รับประทานถึงคของดิบ ของแสดลงสำหรับคนท้องเช่น ส้มตำปู ของคองทุกชนิด ลูกจีน ไข่กรอก จะไม่ทานอาหารประเภทที่ใส่ผงกรอบ โดยประมาณ 80% จะทำอาหารทานเอง แต่หากต้องทานอาหารนอกบ้าน จะบอกให้ทางร้านงดใส่ผงชูรส อาหารทุกอย่างที่ทานต้องสุกและสะอาด รสไม่จัด ทานผักมาก ๆ เพราะคนท้องต้องการแคลเซียมเป็นพิเศษกว่าคนปกติ 2-3 เท่า ส่วนเรื่องการปฏิบัติตนนั้น ก็ห้ามเอื้อมมือหยิบของที่สูง เพราะจะทำให้สายสะดือหลุด หรือห้ามขัดพื้นห้องน้ำ หรือนั่งยองๆ อาจจะทำให้ แท้งได้ และก็ ไม่ควรขับรดเองเพราะอาจเกิดอันตรายได้"

นอกจากนี้ คุณน้อยหน้ายังกล่าวเสริมอีกว่า “มีความสำคัญสำหรับคนท้อง ถึงแม้ว่าคนท้องไม่ใช่คนป่วย แต่คนท้องก็ต้องดูแลตนเองให้มากกว่าปกติ เมื่อแม่ทานอาหารเข้าไปแล้วเกิดท้องเสีย ทารกที่อยู่ในครรภ์ก็ต้องท้องเสียและสูญเสียน้ำเช่นกัน หากเกิดไม่สบายทารกในครรภ์ก็ได้รับผลกระทบจากการทานยาด้วยเช่นกัน ดังนั้น คิดว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ควรจะต้องระมัดระวังในเรื่องของโภชนาการมากกว่าปกติทั้งในเรื่องของสารอาหารที่ทารกจะได้รับในแต่ละวัน ในปริมาณที่พอเพียง ในเรื่องของคุณภาพของอาหารและความสะอาดของการทำอาหารก็เช่นกัน”

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า “พี่จะเน้นทานอาหารพวกโปรตีนค่ะ เพราะทราบว่า ทารก ต้องการโปรตีนในการสร้างอวัยวะต่างๆ กล้ามเนื้อด้วยค่ะ จึงทานไข่ นม เนื้อสัตว์ ผัก มากกว่าคาร์โบไฮเดรต เพราะช่วงระยะ 3 เดือนทานทุเรียนมากไป คุณหมอดตรวจพบ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง (เบาหวานแทรกระหว่างตั้งครรภ์) จึงต้องดื่บประเภทคาร์โบไฮเดรต และผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง ระยะ 4 เดือนเป็นต้นไปจึงต้องทานอาหารประเภทโปรตีนมากเป็นพิเศษ ไม่ว่าจะโปรตีนจากสัตว์ โดยเฉพาะปลาค่ะ หรือโปรตีนจากถั่วเหลือง เช่นเต้าหู้ และน้ำเต้าหู้ค่ะ”

ในเรื่องของการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์นั้น คุณน้อยหน้า กล่าวว่า “มีความสำคัญสำหรับคนท้อง ถึงแม้ว่าคนท้องไม่ใช่คนป่วย แต่คนท้องก็ต้องดูแลตนเองให้มากกว่าปกติ เมื่อแม่ทานอาหารเข้าไปแล้วเกิดท้องเสีย ทารกที่อยู่ในครรภ์ก็ต้องท้องเสียและสูญเสียน้ำเช่นกัน หากเกิดไม่สบายทารกในครรภ์ก็ได้รับผลกระทบจากการทานยาด้วยเช่นกัน ดังนั้น คิดว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ควรจะต้องระมัดระวังในเรื่องของโภชนาการมากกว่าปกติทั้งในเรื่องของสารอาหารที่ทารกจะได้รับในแต่ละวัน ในปริมาณที่พอเพียง ในเรื่องของคุณภาพของอาหารและความสะอาดของการทำอาหารก็เช่นกัน

อ่านจากนิตยสารประเภทแม่และเด็ก จากอินเทอร์เน็ตเว็บไซต์คลินิกรัก เราแนะนำให้ช่วง 1-3 เดือนแรก จะทานโฟเลต เพราะทราบว่าเป็นช่วงระยะสร้างเซลล์ประสาท สมอง และอวัยวะต่างๆ ของทารก จึงทานอาหารที่มีโฟเลตเป็นพิเศษ เช่น ไข่แดง บร็อกโคลี่ นมแอลลิน แอนมัม ทุเรียน นอกจากนี้ ก็ทานพวคนมและไข่ ต้องทานทุกวัน เพราะจากการอ่านหนังสือมาก พบว่าในไข่แดงมีสารอาหารสมบูรณ์ทุกชนิด ทานไข่วันละ 2 ฟอง จากนั้นเป็นสารอาหารประเภทโปรตีน และผัก เพราะทานผักมากๆ จะได้แคลเซียม และทำให้ท้องไม่ผูก เพราะหากอายุครรภ์มากขึ้น มีโอกาสท้องผูก หากไม่หาความรู้ หลังคลอดอาจจะทำให้เป็นโรคริดสีดวงได้”

ส่วนเรื่องของการบริโภคอาหารเสริมนั้น คุณน้อยหน้า กล่าวต่ออีกว่า “สำหรับตนเอง จำเป็นค่ะ เนื่องจากพี่มีภาวะเบาหวานแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ การเลือกรับประทานอาหารจึงต้องพิเศษมากกว่าคนท้องปกติทั่วไป เนื่องจากพันธุกรรมมีบิดาเป็นเบาหวาน และการทาน

อาหารทุกๆ มือจะต้องเจาะเลือดตรวจด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ที่คุณหมอให้มาทุกๆ มือ จึงต้องตรวจสอบว่า อาหารที่รับประทานในแต่ละมือ ประเภทใดมีน้ำตาลสูง จะต้องรับประทาน หรือร้านอาหารไหนมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่นในน้ำซุปลูบน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เราก็จะต้องดื่มน้ำซุปรมาทาน ดังนั้น เพื่อเป็นการควบคุมอาหารและจะต้องให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักตามมาตรฐานที่คุณหมอต้องการ จึงต้องทำให้ที่ซื้ออาหารเสริมประเภท โปรตีน มาทาน (แอมเวย์) โดยซื้อมาทานตั้งแต่อายุครรภ์ 4 เดือน และศึกษาด้วยตัวเองทุกมือที่เราทำอาหารทาน หรือทานอาหารอะไรไป ส่วนเรื่องการขาดแคลเซียมไม่มี สุขภาพแข็งแรง ไม่เคยปวดหรือหักเลย"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "เรื่องน้ำมะพร้าวไม่ค่อยเชื่อค่ะ เพราะตัวเองทานนมมาก นมมีไขมันสูง ยิ่งงาทารกคลอดออกมาก็ต้องมีครบไขมันติดตามตัวมาอยู่แล้ว จึงไม่ได้สนใจทาน และน้ำมะพร้าวมีน้ำตาลสูง จึงลดทานของประเภทที่ให้น้ำตาลสูงเนื่องจากภาวะเบาหวานแทรกซ้อน ดังนั้น จะทานอะไรจะต้องเช็คว่ามีน้ำตาลเป็นส่วนผสมหรือไม่"

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "สำหรับตนเองแล้ว คิดว่าขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกายของแต่ละคนเป็นหลัก หากเกิดสภาวะอย่างนี้ ก็คงจะต้องเชื่อการวินิจฉัยของคุณหมอกว่าน่าจะทานอะไรได้หรือไม่ได้ ส่วนความเชื่อโบราณคงจะต้องพักไว้ก่อน ถึงจะมีประโยชน์แต่หากเกิดโทษกับตนเองก็คงจะไม่ทาน"

แต่ในเรื่องของความคิดเห็นโดยส่วนตัวต่อการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน คุณน้อยหน้า ได้ให้มุมมองที่น่าสนใจโดยกล่าวว่า "อาหารตามหลักวิทยาศาสตร์อย่างที่ว่า คือ มันพิสูจน์ได้ว่าจะไปช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายเราอย่างไร และมีผลต่อการเจริญโตของทารกในระยะต่างๆ อย่างไร เราก็ต้องรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กในระยะต่างๆ ของการตั้งครรภ์นั้นด้วย ยิ่งถ้าเราได้มีความรู้ ศึกษาจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ก็ยิ่งทำให้เราปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องมากขึ้น อย่างตอนที่เราแพ้ท้อง ปกติเราก็คิดว่ามันก็เป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนท้องทั่วไป จึงต้องรับสภาพกับอาการดังกล่าว เพียงแต่ทำอย่างไรให้มันคลายอาการแพ้ท้องได้บ้างเท่านั้น แต่พอเรามาศึกษาความรู้เพิ่มเติม หรือถามจากคุณหมอ เราเลยรู้ว่าเป็นเพราะเป็นช่วงที่เด็กกำลังจะสร้างอวัยวะต่างๆ ให้เป็นรูปร่าง เลยดึงสารอาหารไปจากเราไปมาก เราเลยขาดสารอาหารแล้วทำให้เราอ่อนเพลีย เลยมีอาการคลื่นไส้ เวียนหัว และอาเจียนตามมา ส่วนในเรื่องของการที่เราจะทานอาหารตามความเชื่อที่คนสมัยโบราณของทานๆ กันมานั้น คือ มันไม่ได้บอกว่าเพราะอะไรจึงสามารถมีผลต่อร่างกายได้ เพียงแต่บอกว่าทานแล้วดีอย่างนั้นดี"

อย่างนี้ไปเลย อย่างอะไรนะ... เออ น้ำมะพร้าวนะ ก็รู้แต่เพียงว่าทานแล้ว ทำให้เด็กผิวดิ มันไปล้างไตตามตัวเด็กด้วย ทำให้เวลาคลอดเด็กเลยตัวสะอาด แบบนี้นะ คือถ้าถามว่าเพราะอะไรน้ำมะพร้าวล้างไตเด็กได้ มันก็ไม่มีคำตอบ แล้วน้ำผลไม้อื่นล้างไม่ได้หรือ คือ ปัญหามันอยู่ที่ว่าถ้าอย่างวิทยาศาสตร์ มันมีคำอธิบายได้ว่าเป็นเรื่องของสารอาหาร แต่ถ้าจะถามว่าจะทานอะไรให้ลูกผิวดิ ไม่มีใครเกาะตามตัวเด็ก แล้วคลอดง่าย วิทยาศาสตร์ก็ตอบได้แต่ ทานผักผลไม้ เยอะๆ ออกกำลังกายเบาๆ อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ คือมันกว้างไป มันไม่เจาะจงแบบสมัยโบราณเขาที่ระบุไปเลยว่า น้ำมะพร้าว พี่ว่านี่แหละ คือสาเหตุที่คนเรายังต้องทานอาหารที่เชื่อแบบโบราณอยู่ อย่างพี่นี่ ถ้าไม่คิดในเรื่องของเบาหวาน ก็คงจะลองทานดูเหมือนกัน ส่วนอาหารแบบอื่นนั้น ต้องดูว่ามันเป็นกับข้าวที่เราทานกันทั่วไปนี่นะคะ ที่ประหลาดๆ ไม่เอานะ"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "คิดว่าไม่มีผลนะคะ เพราะคนแพ่ท้องมันอยากกินโน่น อยากกินนี่ บางทีก็ต้องทานอาหารที่ตัวเองอยากทานบ้าง ถึงแม้อาหารนั้นจะไม่มีประโยชน์ต่อตัวเอง แต่ทานเพื่อความอยาก พอทานแล้วมันก็สบายใจ ถ้าไม่ทานมันก็นั่งคิด เลยคิดว่าไม่มีผลนะคะ แล้วอย่างบางทีคนที่บ้าน หรือคุณแม่ คุณยายบอกให้ทานตามที่เขาบอกเข้ามา ทั้งๆ ที่เราก็มารู้ว่ามีประโยชน์จริงหรือไม่ที่จะพิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่ก็คงจะไม่มีผลร้ายกับเรา ซึ่งเราก็ต้องทาน มันก็สบายใจทั้งเรา ทั้งคนที่บอกเรานะคะ"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "มีผลมากคะ คนมีรายได้สูงจะทานอะไรได้ทั้งนั้น ส่วนตนเองคิดว่า ก็คงจะเลือกทานอาหารที่สามารถทานซื้อทานได้ แล้วก็ก็สามารถได้สารอาหารครบถ้วน เช่นเดียวกัน เรื่องอาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่ามากกว่าที่มีราคาถูกนั้น พี่ว่าไม่คะ อาหารแต่ละประเภท มีสารอาหารที่ทดแทนกันได้ เช่น หากคนตั้งครรรภ์แพ้ปลา ทานปลาไม่ได้ ก็สามารถทานโปรตีนจากถั่วเหลืองได้เช่นกัน หรือหากบางคนทานนมไม่ได้ ก็สามารถทานไข่ทดแทนกันได้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับราคาแพงจะต้องดี มีสารอาหารมากกว่าอย่างอื่น"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "มันก็มีส่วนนะคะ คือ คนทำงานสมัยนี้มันไม่ค่อยจะมีเวลาส่วนตัวมากนัก ต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน ปัญหาการจราจรก็ทำให้ต้องเสียเวลากับเวลาส่วนตัวไปเยอะ อย่างตอนเช้าเราก็จะไปพื้พิดันมากก็ไม่ได้ ส่วนมากก็พึ่งนม ไข่ ผักอะไรง่ายๆ ทานๆ ไป เพราะต้องรีบไปทำงาน อาจจะมีหาซื้อพวกนมูบั้งแถวๆ ที่ทำงาน หรือผลไม้ ทานเพิ่ม อย่างตอนกลางวัน"

ก็ต้องทานอาหารตามสั่งแถวๆ ที่ทำงาน เพียงแต่เราต้องสั่งว่าไม่ใส่ผงชูรส ซึ่งจริงๆ แล้วก็คงจะหลีกเลี่ยงไม่มากนักหรอก สำหรับที่ส่วนใหญ่จะหนักไปทางผลไม้ นม มากกว่า เพราะตอนเช้าๆ เราต้องรีบมาเตรียมเปิดร้าน มันจะไปทานให้อิ่มมากก็ไม่ได้ฮึดฮัด แล้วคนท้องนี้ก็หิวบ่อยด้วย ก็ จะติดผลไม้ หรือพวกของทานเล่น อย่างพวก หมูฝอย หมูทอดแคดเดียว เต้าหูทอด เมื่อกทอด อะไรทำนองนี้มากกว่าสะดวกดี ซึ่งที่ก็ว่ามันก็น่าจะได้สารอาหารได้เพียงพอบ้าง กลางวันเราก็สั่ง เอาตามร้านแถวนี้ หรือบางทีก็เตรียมมาจากบ้านเลย คือที่ไปเน้นที่อาหารเย็นที่บ้านชดเชยเอาไป เพราะจะให้แฟนที่มาเฝ้าร้านต่อหลังจากเขาเลิกงานประจำของเขา ก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "มีผลเกี่ยวข้องกับค่ะ คนเมืองมีความสะดวกในการหาอาหาร รับประทาน แต่หากเป็นคนชนบทตามท้องถิ่น ภูเขา ในป่า การเลือกรับประทานอาหาร คงจะอยู่ที่ ความสะดวกในการจัดหา ที่อยู่ที่ห่างไกลจากในเมือง อย่างเช่น ภาคเหนือบนภูเขาสูง คงจะหา ทานปลาทะเลยาก คงจะต้องทดแทนเป็นเนื้อสัตว์ปีกมากกว่า"

ปัจจัยทางด้านสภาพของครอบครัว

คุณน้อยหน้า กล่าวว่า "ไม่ค่อยมีผลค่ะ ทางครอบครัวเข้าใจว่าภาวะคนท้องมักจะทำนทั้ง วัน และอยากทานอะไรอยู่เรื่อย จึงมักจะเข้าใจเรา ดังนั้น ขึ้นอยู่กับตัวเรามากกว่า"

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณปัท

อายุ 33 ปี	อาชีพ จำหน่ายเสื้อผ้าปลีก-ส่ง
ระดับการศึกษาปริญญาตรี	รายได้ 50,000บาท/เดือน
อายุครรภ์ 4 เดือน	สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และพี่สาวของตนเอง

รวม 5 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณปัท กล่าวว่า “คือพี่ไม่มีอาการแพ้ท้องเลย ก็เลยไม่ได้หาความรู้ด้านนี้ ที่เกี่ยวกับร่างกายเปลี่ยนแปลงก็มีอาการมดคั้นะคะ ช่วงเดือนที่ 2 ก็เริ่มคัด พอมาเข้าเดือนที่ 4 ก็น้อยลง แต่ก็ยังคัดๆ อยู่ น้ำหนักก็เพิ่มขึ้นแต่ไม่มาก ก็คุยกับคุณหมอเรื่องน้ำหนักก็ไม่มีปัญหาอะไร น้ำหนักขยายไม่มาก แทบมองไม่เห็นเท่าไร ถ้าไม่สังเกตก็ไม่เห็น เพราะเพิ่ง 4 เดือน แต่เรารู้ว่าเริ่มขยายแล้ว ส่วนอาการอย่างอื่นก็มีท้องผูก เวลาทานอะไรก็จะแน่น อืดอืด ทิวบอยด้วย มีเหน้อย่างย บางครั้ง อย่างท้องผูกนี้ เราก็ทานพวกผัก ผลไม้ช่วย เพราะมีใยอาหาร และย่อยง่าย แล้วก็อย่าทานพวกเนื้อสัตว์ ที่ย่อยยาก ทานปลามากหน่อย ก็ช่วยอาการท้องผูกด้วยได้ เอ้อ มีอีกอย่างหนึ่งนะเรื่องร่างกาย คือหัวใจเต้นเร็ว ความดันจะต่ำ”

การดูแล และเอาใจใส่ต่อสุขภาพ

คุณปัท กล่าวว่า “ก็เรื่องของการเดินทางก็ต้องระวังมากขึ้น การกินอาหารก็เน้นที่มีประโยชน์มากขึ้น ไม่นั่งมอเตอร์ไซด์ ส่วนเรื่องอาหารก็สำคัญมากค่ะ อย่างแคลเซียม ลูกจะดึงจากเราไปเยอะ เราต้องเลยทานพวกแคลเซียมเสริมไปด้วย นมต้องทานมากๆ ไข่ ผัก ผลไม้ มีความสำคัญทุกอย่างต่อเราและลูก แล้วก็โปรตีนเสริมของแอมเวย์ อันนี้เพื่อนให้มาเพราะเขาแพ้ท้องทานไม่ได้เลยให้เราทาน เขาบอกว่า ช่วยเรื่องของการการพัฒนาระบบเจริญเติบโตของเด็ก โดยเฉพาะสมอง คือตามปกติพี่ก็จะเป็นคนดูแลเรื่องรูปร่างอยู่แล้ว เพราะเราค้าขายเกี่ยวกับเสื้อผ้าก็ต้องแต่งตัวแล้วให้ดูดี แต่ไม่ได้หมายถึงกับอดอาหารอะไรนะ จะทานแค่พอลิม แล้วก็ทานพวกผลไม้เป็นของว่างเอา พอเราเริ่มตั้งครรภ์ เรื่องอาหารการกินก็ต้องเน้นรับประทานอาหารที่สด สะอาด มีคุณค่าต่อร่างกาย รสไม่จัด ไม่ใส่ผงชูรส หรือที่อาจมีสารเจือปน อย่างเช่น สารกันบูด ผงหมักเนื้อบอแรกซ์ อะไรทำนองนี้ แล้วอย่างพวกขนม นม เนย คุกกี้ คุกกี้ นีก็พี่ก็ไม่ทานอยู่แล้วมีผงชูรส และสารกันบูดแน่นอน คือเราก็ทานของเราตามปกติแหละ ทานให้ทุกอย่างพยายามอย่าเลือกแล้วทานพอแค่อิ่มท้องไม่อืดอืดด้วย เพียงแต่เน้นเรื่องอนามัยให้มากขึ้น แล้วอย่างคนท้องนี้มักจะทิวบอย พี่ก็จะทานพวกผลไม้ หรือไม่กินนมสำหรับคนท้อง มันก็ไม่ทิวแล้ว ซึ่งพี่ก็ทานของพี่แบบนี้อยู่เป็นประจำแล้วด้วย ก็เลยไม่มีปัญหาอะไรค่ะ”

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณปัท กล่าวว่่า "ก็คงไม่รู้ถึงขนาดว่่า วันนึ่ง จะต้งทานอะไร ในปริมาณเท่าไรหรอกนะคะ เพียงแต่เรารู้ว่่าเรต้งทานอาหารครบตามหลัก 5 หมู่ ไม่ทานพวกของมันๆ เพราะต้งระวังเรื่องน้ำหนัก เพราะถ้ามากเกินไปมันก็ไม่ดี มันจะมาลงที่แม่ แล้วจะมีผลเสียต่อร่างกาย ซึ่งปกติแล้ว คิดว่่าคงทานได้ไม่ครบตามหลักโภชนาการว่่า ต้งทานอะไรในปริมาณเท่าไร เพราะเรต้งทำงาน อาหารต้งอาซื้อทานเองส่วนใหญ่ เราะระวังได้เพียงเลือกที่มันดูสด สะอาด นำมารับประทาน เราก็ทานพวก นม ช่วยเสริมเอาได้ ค่ะ ความรู้เรื่องอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์นั้น ส่วนใหญ่ก็อ่านตามหนังสือ ก็มีหนังสือคู่มือการตั้งครรภ์และเตรียมคลอด อันนี้เขาให้มา เพื่อนที่เขามีลูกมาก่อน แล้วเขาก็ให้มาอ่าน แล้วก็คุณแม่มีมือใหม่ แม่และเด็ก ซึ่งดูๆ แล้วมันก็มีเนื้อหาที่คล้ายๆ กันนะคะ อย่างในอินเตอร์เน็ต ก็พวก คลินิกรัก ดูพวกเกี่ยวกับคนตั้งครรภ์ ซึ่งเขาก็แนะนำให้นันทานพวกนม เพราะให้โปรตีน แล้วก็แคลเซียม ไช้ก็มี แล้วอย่างผักใบเขียวก็ให้พวกวิตามิน โดยเฉพาะโฟเลท ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของสมองของทารกค่ะ ผัก ผลไม้ก็ให้วิตามิน แร่ธาตุที่สำคัญหลายอย่าง ซึ่งคุณหมอที่ไปฝากครรภ์ เขาให้พวกวิตามินนี้มาทานเสริมด้วยเช่นกันค่ะ ส่วนเรื่องราคาของอาหารที่รับประทานนั้นก็แพงมากนะ เราทานมื่อหนึ่งก็ประมาณ 30-50 บาท รวมพวกผลไม้ นม ด้วยนะ นมนี้ที่ทานได้ทุกชนิด โดยเฉพาะพวก Low Fat เพราะระวังเรื่องอ้วน นมนี้ตัวอ้วนเลย สำหรับพวกอาหารเสริมนี้ก็ไม่ได้ซื้อมาทานนะคะ เพราะถ้าเราทานอาหารได้ตามปกติครบตามหลัก 5 หมู่ ก็พอแล้ว คุณหมอเขาก็จัดยาบำรุงเลือดมาให้ด้วย วิตามิน แคลเซียม หมอก็จัดมาให้ทานหมดครบแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นอะไร แพงอีกด้วย ถ้าจะมีทานก็คงเป็นโปรตีนสกัดของแอมเวย์ ที่เพื่อนให้มาอย่างทีบอกไปแล้วเท่านั้น ถ้าหมดแล้วก็คงไม่ไปซื้อมาทานอีกหรอกนะคะ"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณปัท กล่าวว่่า "ไม่ได้มีอะไรนะคะ ไม่ค่อยสนใจนัก เคยได้ยินก็แต่เรื่องแกงเลียง ไก่ผัดขิงแต่นั้นมันทานตอนคลอดแล้ว ก็ไม่มีอะไร แล้วไม่มีใครห้ามทานอะไรด้วยนะ เออ.. มีคุณยาย เคยบอกห้ามทานมันเผา เขาบอกว่ารกมันจะติด คลอดยาก พี่ก็ไม่เชื่อ ก็ถามย่อนว่่า มันเกี่ยวอะไรด้วย ก็ทานไปแล้ว พี่คิดว่ามันคงจะร้อนมันเผา มันไม่เกี่ยวกันเลย ทีเคยได้ยินมาจากเพื่อนบอกว่าอย่าไปทานมะละกอนะ จะแห้งลูก พี่ก็ไม่เชื่อว่าเกี่ยวกัน แต่พอดีเขาแห้งลูกใจ เขาก็สงสัยว่่าจะเกี่ยวกับมะละกอ พี่ก็ไม่รู้นะ มะละกอพี่ก็ทานประจำ ขึ้น 2 ขึ้น ส่วนมากทีพูดๆกันมา พอเราถามว่่ามันจะเกี่ยวยังงั้ ก็มีแต่บอกกันว่่า เขาเล่ามาว่่าอย่างนั้น"

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณปัท กล่าวว่ “ก็คิดว่าไม่น่าจะนะ แต่อีกอย่างทีก็ไม่ค่อยรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารความเชื่อโบราณด้วย อย่างเช่น ตอนที่คนออกลูกใหม่ ๆ ทีอยู่ไฟกัน แล้วให้กินแต่ข้าวต้มกับเกลือ ปลาเค็มนี้ ทีก็เลยคิดว่ามันก็แยสิ แล้วจะมีน้ำมันอย่างไร ไม่มีสารอาหารทีมีประโยชน์เข้าไปเลย คือไม่รู้เกี่ยวกับเรื่องนี้เลย เลยไม่รู้ว่มันจะผสมผสานกันได้อย่างไรนะคะ”

ปัจจัยทีส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณปัท กล่าวว่ “คิดว่าไม่มีนะ เพราะสมัยนี้ทุกคนก็ต้องไปหาหมออยู่แล้ว หมอเขาก็ต้องแนะนำให้ความรู้บ้าง แล้วข้อมูลข่าวสาร ทางสื่อ ทางอินเทอร์เน็ตก็เยอะแยะมาก คือแม่ทุกคนต้องเอาใจใส่ตัวเองและลูกอยู่แล้ว ทีคิดว่าเขาก็ต้องใส่ใจดูแล จะมีความรู้่น้อยรู้มาก ก็ไม่น่าจะเกี่ยวข้อง ینگก็ต้อดูแลตัวเองเป็นธรรมดา อีกอย่าง เรื่องอาหารการกิน มันก็เหมือนกัน ปกติเคยทานยังงีพอห้องก็ยงีทานเหมือนกัน ทิดแค่เรื่องรสชาติ ทีต้อไม่จัดเท่านั้น อย่างฟีนี ก็ยงีคิดว่าไม่ครบเลย ขนาดใส่ใจนะ แต่มันก็ต้อเรื่องความสะดวกในเรื่องของการทำงานว่บางทีเลือกไม่ได้ แต่เราก็ต้อพยายาม อย่างทานพวกปลาบ้าง ทานผักผลไม้ ให้มาก ๆ ก็ไม่มีอะไร”

ปัจจัยด้านรายได้

คุณปัท กล่าวว่ “ก็อมีผลอยู่นะ ถ้าพูดถึงเรื่องอาหารเสริมด้วยแล้ว มีมากเลย คนทีรายได้น้อยๆ คงซื้อทานไม่ได้ แต่ถ้าเป็นอาหารธรรมดาๆ ก็คงไม่มีผลเท่าไรหรอกนะคะ ส่วนทีว่าอาหารแพงๆ จะมีคุณค่ามากกว่าอาหารทีถูกกว่านั้น ก็ไม่น่าอีกนั้นละคะ เพราะคุณหมอก็บอกว่อย่างอาหารเสริมนี้ ไม่จำเป็นต้อทานหรอก ถ้าเราทานอาหารได้มากแล้วครบถ้วน นอกเสียจากคุณอยากทานเอง อาหารทุกชนิดถ้ารู้จักทานก็มีประโยชน์ทั้งนั้นนะคะ คงไม่น่าจะเป็นเช่นนั้น”

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณปัท กล่าวว่ “ก็น่าจะมีผลนะ อย่างคนทีทำงานอยู่บ้าน ก็คงจะง่ายกว่า แต่ถ้าคนทีทำงานนอกบ้าน ก็คงไม่สะดวกนัก เราจะไปสรรหาอะไรทานตามใจชอบคงไม่ได้ถนัดนัก ถ้าจะทำอาหารมาทานทีทำงานมันก็ไม่สะดวก เพราะต้อรีบมาทำงาน อย่างทีเองขนาดทำงานส่วนตัว ยังไม่ค่อยมีเวลาเรื่องของการสรรหาของกินเลย อย่างต้อมีเวลา หรือทีบ้านเขาทำไว้ให้แล้วก็เอามาทานด้วย แต่ถ้าไม่มีหรือเรารีบๆ ก็สั่งเอาถวนนี้เยอะแยะไป เพียงแต่เราเลือกหน่อย ส่วนใหญ่ก็จะต้อผลไม้ไว้ทานเป็นประจำ เพราะมันทานได้ตลอดเวลาไม่ยุงยากด้วย ส่วนเรื่องของคุณคสร่วมงานนั้น ก็คงไม่ได้มีผลอะไร เพราะอาชีพแบบทีมันก็ทานอาหารในลักษณะคล้ายๆ กันหมด ถ้า

ว่าง มันก็มีเวลา ถ้ายุ่งๆ มันกินะ คงจะมาผัวนั่งทานอาหารก็ไม่ได้ ส่วนใหญ่ก็จะซื้อมาฝากๆ กัน มากกว่าพวกของทานเล่น หรือผลไม้"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณปัท กล่าวว่ "ก็อาจจะมึบ้าง ถ้าเกี่ยวกับความหลากหลายของการเลือกซื้อ ถ้าในต่างจังหวัดอาหารก็คงมีให้เลือกมาก แต่ถ้าพูดถึงความสด ต่างจังหวัดก็อาจจะดีกว่า อย่างพวกผลไม้ ผัก ก็น่าจะสด แล้วไม่มีสารพิษมากมายอย่างในกรุงเทพฯ ก็เลือกให้มันเหมาะสมตามหลักอาหาร 5 หมู่ เรื่องของหายากๆ กิ่งคๆ ไป เอาเรื่องทานแล้วแข็งแรง ได้สารอาหารครบถ้วนก็พอ

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณปัท กล่าวว่ "ถ้าเรื่องของอาหารการกินนั้นก็ไม่มึอะไร ที่มีก็ผลต่อความรู้สึกที่ดีของเรา มากเลยนะคะ ทุกคนเขาจะคอยเอาใจใส่ ดูแลเราเป็นอย่างดี ทำให้สภาพโดยรวมของครอบครัว รู้สึกว่าอบอุ่นขึ้น เรื่องอาหารการกินเขาจะมุ่งมาที่ของที่มีประโยชน์สำหรับเรามากกว่า อาหารบางอย่างที่เคยทานกันอย่างรสจืดๆ หรือมันๆ เขาก็งดลง เพราะไม่ยอมให้เรารู้สึกหงุดหงิด เพราะมันอยากทานแต่ทานไม่ได้ อย่างอาหารตามความเชื่อโบราณ คุณแม่ หรือคนอื่นในครอบครัวเขาก็ไม่ได้บังคับอะไรเราเลย เขารู้ว่าเราเป็นคนสมัยใหม่ อาจจะไม่เชื่อก็ได้ เพียงแต่เขาบอกว่า สมัยก่อนเขาทานแบบนี้กัน เช่น น้ำมะพร้าว ทานของจืดๆ ทานยาจีน ยาหม้อ หรือบางคนทานยา ดองด้วยข้าก็มี แต่ว่าเราจะทานอย่างที่เขาบอกนั้น มันก็อยู่ที่เรา เพราะเขาเข้าใจว่า สมัยนี้ การแพทย์เรามันเจริญมาก อย่างโพลเท นี่ สมัยก่อนรุ่นคุณยายก็คงไม่มีขาย แล้วก็ไม่วู้ว่ามันจะอยู่ในอาหารประเภทใด หรืออาหารเสริมมันก็ไม่มึขายเหมือนกัน แต่อย่างถ้าเป็นอาหารแบบไทยๆ ที่มันเป็นสมุนไพรไปในตัวด้วยนี่ พี่ก็ไม่มึปัญหาอะไร เพราะเราก็กินกันเป็นประจำกันอยู่แล้ว ตามปกติ อย่างโหระพา สะระแหน่ นี่มันก็ช่วยขับลมอยู่แล้ว หรือที่คุณยายบอกว่าอย่าทานพวก ถั่วถอก เพราะมันทำให้คลอดยาก เราก็เฉยๆ ไม่ได้ไปคาดค้นหาเหตุผลที่มันมากเกินไป เพราะเราก็รู้ดีว่า ถั่วถอก มันทานแล้วท้องอืด ยิ่งคนท้องนี่มันอืดอืดอยู่แล้ว คงไม่ตึนกับตัวเรา ซึ่งทั้งนี้ทั้งนั้น ทุกคนเขาก็มีความปรารถนาดีต่อเราทุกคนนั้นแหละ เพียงแต่ตามความรู้สึก ตามความรู้ที่เขาเคยได้รับและปฏิบัติมาเท่านั้นเองคะ"

คุณวรรณนา

อายุ 30 ปี

อาชีพ ตัวแทนประกันชีวิต

การศึกษาปริญญาตรี

รายได้ 20,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 6 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ และคุณย่าของตนเอง

รวม 5 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณวรรณนา กล่าวว่า "คือมันไม่มีพวกอาการคลื่นไส้ อาเจียนเลย แล้วท้องที่ผ่านมารั้งแรก ก็ไม่แพ้ แต่ว่าจะมีอาการในเรื่องของขอบเขม้นในกลิ่นอาหาร โดยเฉพาะพวกปลาทอด ของทอดทุกอย่างปลาที่สดๆ เลย จะไม่เดินผ่านตามโรงอาหาร หรือฟาสฟู๊ดเลย จะมีอาการแบบนี้อยู่ประมาณ 3 เดือนแรกแล้วมันก็หายไปเอง พอประมาณเดือนที่ 3 ก็เริ่มรู้สึกแล้ว ว่ามันชักอีกอึด พอเดือนที่ 5 ขึ้นไป ท้องเริ่มขยายขึ้นสังเกตจากเสื้อผ้าเริ่มคับ ส่วนสาเหตุคิดว่าเกิดจากมดลูกของเราขยาย เพื่อรองรับเด็กต่อการที่เราเจริญเติบโตขึ้น ส่วนของหน้าอกก็จะเริ่มคับตึง บริเวณฐานนมก็จะสีคล้ำขึ้น และเป็นบ้านใหญ่ขึ้น หัวนมก็ใหญ่ขึ้นด้วยค่ะ ซึ่งคิดว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเกี่ยวกับการสร้างน้ำนมค่ะ อย่างอื่นก็มีเรื่องของที่รู้สึกว่าจะเหนื่อยง่ายขึ้น หิวบ่อย เวลาทานอะไรเข้าไปแล้วแน่นท้องง่าย มีอาการท้องอืด อึดอึด แล้วก็ปัสสาวะบ่อยด้วยค่ะ

การดูแล และความใส่ใจในเรื่องสุขภาพ

คุณวรรณนา กล่าวว่า "คือเราต้องคำนึงเรื่องสุขภาพของเราและลูกให้มาก เราแข็งแรง ลูกก็แข็งแรง เราต้องทำอารมณ์ให้ดีเสมอ ลูกของเราก็จะอารมณ์ดีตาม เวลาจะทำอะไร ทานอะไร ก็ต้องนึกถึงเขาเสมอ แล้วทุกอย่างมันจะเป็นอัตโนมัติเองว่าเราจะต้องควรทำตัวอย่างไร พี่จะเน้นเรื่องของการเพราะมีความสำคัญมาก เพราะอาหารจะให้สารอาหารต่าง ๆ ต่อตัวเราและลูก ถ้าเราทานของที่มีประโยชน์ เราและลูกก็แข็งแรงมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะพัฒนาการทางสมองของลูก และการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของเขา แต่ถ้าเราทานแต่ของที่ไม่มีประโยชน์ ร่างกายก็อาจจะไม่ได้รับสารอาหารที่พอเพียง ซึ่งอาจจะมีผลต่อตัวเรา และพัฒนาการของลูกด้วยค่ะ พี่จะดื่มนมให้เป็นประจำวันละ 1-2 แก้ว เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ทานอาหารที่มีรสจัด ระวังตัวเองในเรื่องของการเดิน เวลาไปไหนมาไหน ก็ต้องระวังเรื่องลื่น หกล้ม

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณวรรณนา กล่าวว่า "ก็รับประทานอาหารตามปกติค่ะ เพียงแต่เราต้องทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักอาหาร 5 หมู่ เพราะคิดว่ามีประโยชน์กับเราและลูกในท้อง ก็มีนม ที่ให้แคลเซียม

ไข่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีน ผัก ผลไม้ ให้สารอาหารพวกวิตามิน เกลือแร่ต่างๆ แล้วสำหรับคนที่ท้องนี้อย่างทานของพวกแป้ง น้ำตาล หรือที่มีมีไขมันมากๆ ค่ะ ซึ่งก็ถ้ามีเวลา ก็หาหนังสือมาอ่าน หรือเข้าไปดูตามเว็บไซต์สำหรับคนตั้งครรภ์ ส่วนมากก็อย่างที่รู้กันโดยพื้นฐานก็คือต้องกินอาหารให้ครบหลัก 5 หมู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โปรตีนจากเนื้อปลา ปลาที่มีทั้งให้แคลเซียม ย่อยง่าย ยิ่งปลาทะเลจะมีพวกสารโอเมก้า3 สาร DHA Ra ซึ่งมีประโยชน์ต่อการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์ แล้วก็ทานพวกผักผลไม้หลายๆ ด้วยค่ะ ส่วนเรื่องการหาเลือกซื้อมารับประทานในแต่ละมื้อนั้น ก็หาซื้อไม่ยาก สามารถหาซื้อได้ทั่วไปตามท้องตลาด อย่างนมก็มีให้เลือกเยอะ ไม่ว่าจะเป็นนมแบบไหน ที่ผสมงาดำ DHA หรือสูตรเสริมแคลเซียม หรือว่าจะเป็นอาหารจากธรรมชาติ หรืออาหารสด ก็มีขายทั่วไป หรือจะไปหาซื้อตามห้างสรรพสินค้าก็มี แต่อาจจะแพงกว่านิดหน่อย แต่ถ้าบางอย่างไม่สามารถหาซื้อได้ เราก็ซื้ออย่างอื่นมารับประทานแทนได้ อย่างวันนี้อยากทานปลาที่ได้ให้สารอาหารโปรตีน และDHA จากปลาทะเล ถ้าไม่มีปลาเก๋า เราก็ทานปลาทู หรือปลาโอได้ ราคาถูกกว่าด้วยค่ะ”

สำหรับเรื่องของรับประทานอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงต่างๆ นอกจากการบริโภคอาหารมื้อหลักนั้น คุณวรรณนา กล่าวว่า “คือจริงๆ แล้วก็ไม่จำเป็นเท่าไรนะค่ะ เพราะถ้าเราสามารถทานอาหารได้ครบถ้วนตามหลักอาหาร 5 หมู่จริงๆ และสามารถให้ได้ในปริมาณของสารอาหารสำหรับที่คนมีครรภ์ต้องการได้ ก็ไม่ต้องไปซื้อมาทาน แต่บางคนที่เขาคิดว่าต้องการจะให้ได้สารอาหารแต่ละชนิดในปริมาณที่แน่นอนว่าจะครบถ้วนหรือไม่อย่างไร เขาก็ต้องไปซื้อพวกอาหารเสริมมาทานค่ะ อย่างที่ก็จะทานพวกอาหารเสริมช่วยด้วย เป็นของมาสเตอร์ออย(น้ำมันปลา) ของบ.สุพรีเดอรัม ราคาอาจจะแพงบ้างแต่ก็ถูกกว่าของยี่ห้ออื่น เพราะที่ก็เอ่อ...เป็นตัวแทนของสินค้าจากบริษัทนี้ เสริมจากการเป็นตัวแทนประกันชีวิตด้วย เลยตัดสินใจทานเพราะเราเป็นตัวแทนจำหน่ายของบริษัทเองอยู่แล้ว ซื้อได้ในราคาถูกกว่าปกติ ซึ่งผ่านการอบรมจากบริษัทถึงคุณสมบัติของอาหารเสริมดังกล่าว อย่างตัว มาสเตอร์ออย ซึ่งเป็นน้ำมันปลา ซึ่งเป็นสารไขมันกลุ่ม โอเมก้า 3 EPA และ DHA ซึ่งสกัดมาจากปลาทะเลน้ำลึก EPA นี้ช่วยให้เลือดไม่หนืดชั้นการไหลเวียนของโลกิตจะคล่องตัว ป้องกันไม่ให้คลอเลสเทอรอล ไปสะสมให้อุดตันได้ และ DHA นี้ก็เป็นกรดไขมันชนิดหนึ่ง ช่วยเสริมสร้างเซลล์ประสาท ทำให้การถ่ายทอดสัญญาณผ่านข้อมูลระหว่างเซลล์สมองดีขึ้น มีผลต่อการเกิดความจำ การเรียนรู้ได้ดี ซึ่งดีต่อทารกในครรภ์ด้วย ซึ่งมีการพิสูจน์ออกมาแล้ว และผู้ที่ได้รับประทานสินค้าที่กล่าวมาก็มีร่างกายที่แข็งแรง และมีพัฒนาการทางสมองดีด้วยค่ะ”

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณวรรณนา กล่าวว่า “เคยทราบ อย่างเช่น น้ำมะพร้าว ให้ทานได้ตั้งแต่หลัง 4 เดือนจนถึงคลอด เพราะจะทำให้เด็กคลอดมาแล้วมดดี ตัวสะอาด ไม่มีไขเกาะตัว แต่ไม่ให้ดื่มตอนครรภ์อ่อน เพราะจะไปล้างเด็ก แล้วทำให้มารดา ซ้ำอ่อน ไม่มีแรง ซึ่งที่ปฏิบัติตามด้วยนะคะ ดื่มนมอยู่เหมือนกัน แล้วก็ มีทุเรียน ที่เขาบอกว่าทานแล้วลูกผิวจะสวย เพราะมีสารพวกกำมะถัน แต่ก็ไม่ได้ทานนะ เพราะกลัวเรื่องอ้วน แล้วจะเกิดภาวะเบาหวานได้ มีอีกอันก็คือ ให้ทานแกงเลียงหัวปลี ช่วงใกล้คลอด และหลังคลอด เพราะจะบำรุงน้ำนม มีน้ำนมเยอะๆ ซึ่งก็มีทั้งคนในครอบครัว และเพื่อนๆที่ทำงาน แนะนำให้ทาน พี่ก็มีทานบ้าง แต่ไม่ทุกอย่าง อย่างแกงเลียงหัวปลี เห็นแล้วไม่น่ากินเลย แต่ก็ทาน เพราะเราก็อยากให้เรามีน้ำนมสำหรับลูกมากๆ ส่วนอย่างอื่นนั้น ก็ต้องดูถึงความมีเหตุผล อย่างพวกยาแดง ยาขับน้ำคาวปลา หลังคลอดเนี่ย ไม่เชื่อว่าจะดีต่อร่างกาย เพราะมันมีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพของเราและลูกอยู่แล้ว อันนี้ไม่ทาน และไม่เชื่อ ค่ะ ส่วนเรื่องสรรพคุณ ที่จะมีส่วนต่อร่างกายนั้น ก็คิดว่ามีบ้างนะคะ เพราะก็ยังมีคนทานกันอยู่ในปัจจุบัน แล้วมันก็เป็นอาหารทั่วๆ ไปที่ทานกันได้อยู่แล้ว อย่างน้ำมะพร้าว แกงเลียงหัวปลี และที่สำคัญพ่อ แม่เรา เขาก็บอกให้ทาน ซึ่งถ้ามันไม่ดี เขาคงไม่ให้เราทานหรือกินนะคะ”

แนวคิดเรื่องการบริโภคแบบการผสมผสาน

คุณวรรณนา กล่าวว่า “ก็คิดว่าน่าจะจะได้ เพราะอาหารทุกชนิดมันก็มีสารอาหารที่โดดเด่น ในตัวเอง เพียงแต่ว่าเรายังไม่รู้ว่าอาหารอะไร มันมีอะไรบ้างเท่านั้น ถ้าเราสามารถบอกได้ตามหลัก วิทยาศาสตร์ว่าอาหารแบบโบราณชนิดนี้ มีสารอาหารอะไรบ้าง ได้ประโยชน์อะไรบ้างต่อร่างกาย ก็โอเคเลยคะ สำหรับตัวพี่ คือ ก็คิดว่ามันก็มีประโยชน์ทั้ง 2 แบบนะคะ อย่างอาหารหลัก 5 หมู่นี้ เราๆ ก็คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า มีคุณค่าต่อร่างกายของเราจริงๆ แล้วเราก็รับประทานอาหารกันตาม วิธีการแบบนี้มาตั้งแต่เด็กๆ แล้ว จากที่ได้เรียนมา อันนี้เราก็ต้องปฏิบัติตามอยู่แล้ว ส่วนอาหาร ตามความเชื่อ ที่จริงถ้ามันไม่ได้เป็นอาหารที่แปลกอะไรนัก พี่ก็ว่ามันก็มีประโยชน์อยู่ในตัวของมัน อยู่แล้ว เพียงแต่โบราณเขาอธิบายไม่ได้ว่ามันมีสารอะไรในอาหารนั้นๆ ที่จะทำให้ร่างกายของเรา เป็นอย่างไร แต่มันก็มีความมั่นใจอยู่อย่างหนึ่งคือ กว่าที่เขาจะมั่นใจได้ว่า อาหารแต่ละชนิดนั้นมี สรรพคุณอย่างไร ก็คงลองผิดลองถูกกันมานานพอสมควร จึงมั่นใจได้ว่ามันมีประโยชน์อย่างนั้น จริง และรุ่นปู่ รุ่นย่า เราก็ปฏิบัติสืบทอดมาจนถึงตัวเราเนี่ย มันก็คงไม่มีผลเสียอะไรต่อร่างกาย นอกเสียจากบริโภคไม่ถูกหลักหรือไม่ถูกต้องมากกว่า เช่น อาจจะไป น้อยไป ซึ่งมันก็เป็นเรื่อง ธรรมดาอยู่แล้วที่จะเกิดขึ้นได้ วิธีการสำหรับส่วนตัวของพี่ พี่จะเอาเรื่องของการรับประทานอาหาร ตามหลัก 5 หมู่เป็นหลัก ส่วนเรื่องที่เราต้องการอะไรเพิ่มเติมที่วิทยาศาสตร์เขาเจาะจงไม่ได้ พี่ก็จะ รับประทานอาหารแบบโบราณเข้าไปเสริมด้วย อย่างการที่พี่อยากให้ลูกคลอดออกมาแล้วไม่มีไข

เกาะตัว และมิวดีที ที่ก็จะทานน้ำมะพร้าวตามที่คุณแม่เขาบอกมา เพราะตามหลักวิทยาศาสตร์นั้น เขาไม่มีบอกเรื่องนี้โดยตรงเลย ก็แบบนี้ล่ะคะ”

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณวรรณณา กล่าวว่า “มีผลอยู่เหมือนกันนะคะ อย่างน้อยก็จะทานอาหารโดยคำนึงเรื่องของสารอาหารให้ครบตามหลัก 5 หมู่ มากกว่าจะทานแบบตามใจชอบ หรือตามเขาบอกมา เพราะเราต้องไม่ใช่แบบแข็งแรงอย่างเดียว หรือดูอ่อนท้วนแล้วคิดว่าแข็งแรง แต่เราต้องคำนึงสารอาหารที่ควรได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งต่อของเราและของลูกด้วยคะ ส่วนที่ว่าคนมีการศึกษาสูงๆ จะเลือกทานแต่อาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียววนั้น ที่ว่าไม่จำเป็นเลยคะ อย่างที่ก็ยังทานตามที่คุณแม่แนะนำเลย ทั้งๆ ที่เป็นตัวแทนจำหน่ายอาหารเสริมด้วย มันอยู่ที่คนนะคะ”

ปัจจัยด้านรายได้

คุณวรรณณา กล่าวว่า “ก็มีผลเกี่ยวกับเรื่องของการหาซื้ออาหารต่างๆ มารับประทาน คือถ้ามีรายได้มากก็สามารถเลือกอาหารได้ตามความต้องการมากกว่า อาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์สูงๆ บางอย่างมันก็มีราคาแพงกว่า อย่างเช่น ปลาทะเล หรือนมสำหรับคนท้องบางยี่ห้อ แต่ถ้าคนมีรายได้น้อยกว่าก็อาจจะซื้อมาทานลำบากหน่อยคะ ก็ต้องทานอย่างอื่นไป ซึ่งส่วนมากก็น่าจะเกี่ยวกับเรื่องของการอยากทานอาหารแพงๆ มากกว่า ส่วนที่ว่าอาหารแพงๆ จะมีคุณค่าดีกว่าอาหารที่ราคาถูกกว่านั้น ก็ไม่จำเป็นเสมอไปนะคะ เพราะอยู่ที่เราเป็นคนกำหนดในเรื่องของราคา กับสารอาหารที่ต้องการ ของแพงๆ บางอย่างก็อาจจะแพงเพราะ ต้นทุน สถานที่ ฤดูกาล สินค้านำเข้า มากกว่าคะ แต่ว่าอาจจะไม่มีประโยชน์มากนักก็ได้ อยู่ที่ว่าตามใจปากแค่นั้นนะคะ ก็อย่างพวกปลาทะเลน้ำลึก หรืออาหารทะเลธรรมชาติ มันก็แพงอยู่แล้ว อย่างปลาเก๋า ปลากะพงแล้วยิ่งถ้าเป็นปลาจากต่างประเทศ อย่างปลาไซมอน ไข่ปลาคราเวียแล้ว คงไม่ทานหรือกินนะคะ แพงมาก”

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณวรรณณา กล่าวว่า “ไม่มีผลนะคะ เพราะถ้ารู้จักแบ่งเวลา หรือการเลือกซื้ออาหารมาทาน ก็ไม่น่ามีผลอะไรเลย อย่างส่วนตัวที่เอง ก็ไม่มีปัญหาอะไรเลย คือเรารู้ว่าวันนี้จะไปไหน ทำอะไร เราก็เตรียมตัวของเราล่วงหน้าเลย หรือบางทีอย่างถ้าเราทานข้าวร่วมกับบุคคลอื่น หรือเพื่อนๆ ร่วมงาน เราก็ทานของที่เหมาะกับเรา คืออาหารที่เราทานมันก็ได้แตกต่างไปจากที่เคยกินอย่างช่วงปกติ หรือต่างจากคนอื่น มันก็เหมือนๆ กันนะคะ”

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณวรรณนา กล่าวว่า “ก็คงจะมีผลเพียงแค่ว่า ความหลากหลายของอาหารที่จะมีขายในท้องถิ่นนั้นๆ ให้เลือกซื้ออย่างเดียวนะคะ อย่างอาหารที่มีตามท้องถิ่น ก็จะเป็นอาหารที่คุ้นเคยกันดี อยู่โดยทั่วไปของคนในท้องถิ่นนั้นอยู่แล้ว คงไม่มีผลอะไรมาก นอกจากอยากจะทำานแต่ของที่มันไม่มีในท้องถิ่นนั้น ที่ว่าถ้าทานของที่มันมีอยู่ เพียงแต่ให้มันครบตามหลักอาหาร 5 หมู่และให้มีปริมาณที่เพียงพอ แล้วอีกอย่างคือมันอยู่ที่วิธีการนำไปปรุงแต่งมากกว่านะคะ ถ้ารู้จักทำมันก็ดัดแปลงเป็นอาหารที่น่าทานได้เยอะค่ะ ไม่น่าจะมีปัญหาอะไรมาก”

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณวรรณนา กล่าวว่า “ไม่มีผลนะคะ ทุกคนเขาก็รัก และห่วงใยเราอยากให้เราและลูกมีสุขภาพที่แข็งแรง เขาก็จะคอยดูแล แนะนำ หรือคอยเตือนว่า ให้ทานอย่างนั้น อย่าตามใจปาก หรือห้ามทานของที่ไม่มีประโยชน์ อย่างสามีพี่ก็คอยหาซื้อนมมาให้ คุณแม่ก็ทำกับข้าว ให้ทานนะคะ ส่วนที่ว่าจะมีผลกับการกินของเรานั้น ที่ว่าอยู่ที่ตัวเราว่าจะตัดสินใจทานหรือไม่ทาน จะเป็นอาหารตามหลักโภชนาการหรือตามความเชื่อโบราณ ถ้าเราไม่ทาน หรือไม่อยากทาน ยังไงก็ไม่ทานค่ะ”

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณหญิง

อายุ 29 ปี

อาชีพ นักออกแบบ (สถาปนิก) อิสระ

ระดับการศึกษาปริญญาตรี

รายได้ 30,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 7 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเองสามี พ่อแม่ของตนเอง รวม 4 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณหญิง กล่าวว่า “หญิงเริ่มมีอาการแพ้ท้องตั้งแต่ยังไม่รู้ว่าตัวเองตั้งครรภ์ ก็เลยไปตรวจเช็คเลยทราบว่าท้อง ไม่กล้าทานยาอะไร แพ้ทั้งวัน อาการจะเวียนหัว ปวดศีรษะ อาเจียน ออกหมด เหน็บแม้กระทั่งตนเอง น้ำหนักลดลงมาก 2-3 กิโลเพราะทานอะไรไม่ได้ จนกระทั่ง 4 เดือนถึงจะดีขึ้น ช่วงที่มีอาการแพ้คุณแม่เขาแนะนำให้ทานน้ำขิงอุ่นๆ และไม่ให้อท้องว่าง ก็เลยต้องผินทานพวกขนมปังกรอบและน้ำขิงช่วง 1-3 เดือนแรก ส่วนคุณแม่บอกที่ไม่มีปัญหาอะไร เพราะก่อนที่ตั้งครรภ์เราบำรุงร่างกายเพื่อเตรียมตัวในการตั้งครรภ์มาอย่างดีแล้ว จึงมีอาหารสะสมในร่างกาย แล้วคุณแม่ก็จัดยาแก้แพ้ แต่เราไม่ทานเพราะเคยทานไปรู้สึกเหมือนกับตนเองไม่มีสติ เผลอ มึนงง ก็เลยไม่ทานยาแก้แพ้ กลัวมาก ก็เลยใช้วิธีโบราณที่คุณแม่สอนไว้คือทานน้ำขิงอุ่น ๆ ทานขนมปัง ไม่ให้อท้องว่าง เวลาตื่นนอน ก็นั่งพักสักครู่และทานน้ำขิง ขนม แล้วค่อยลุกจากเตียงก็ช่วยได้ ไม่มีมึนงง หรืออาเจียน พอหายแพ้ท้อง เริ่มเข้าเดือนที่ 4 ลานห้วนมจะมีเส้นเลือดฝอยเยอะ ห้วนมจะเปลี่ยนสีคล้ำขึ้น ลักษณะของห้วนมจะเปลี่ยนแปลง มีอาการเหนื่อยตลอดเวลา เพราะปกติจะเป็นคนแข็งแรงไม่เคยเจ็บป่วยอะไร ก็เลยทราบว่าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของการตั้งครรภ์ พอหลังระยะ 4 เดือน ฐานห้วนมและเต้านมเริ่มขยายใหญ่ขึ้น ช่วงหน้าท้องขยายใหญ่ขึ้น ต่ำไม่มีอาการของเส้นเลือดซอด หรือเท้าบวม”

ส่วนเรื่องความผิดปกติในระบบการทำงานของร่างกาย คุณหญิง กล่าวว่า “ไม่มีค่ะ เพราะที่เป็นคนออกกำลังกาย จึงไม่มีปัญหาอะไร ระบบย่อยอาหารก็ปกติ ท้องไม่ผูก เพราะพอครบ 3 เดือนคุณแม่แนะนำให้บำรุงธาตุเหล็กเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยในการขับถ่าย เพราะขาดธาตุเหล็ก”

การดูแล และความใส่ใจต่อสุขภาพ

คุณหญิง กล่าวว่า “จะทานอาหารมีประโยชน์มากขึ้นและพักผ่อนให้มากขึ้น เพราะเป็นคนแพ้ท้องมาก เลยต้องพักผ่อนและเน้นอาหารที่มีประโยชน์ พวกผักใบเขียวหญิงเริ่มทานก่อนตั้งครรภ์ พอทราบว่าตั้งครรภ์ จะเน้นพวกผักผลไม้ ทานนม ไขมันน้อยๆ เพราะทานเนื้อสัตว์ไม่ได้แพ้ท้องมากเลย เรื่องอาหารนี้สำคัญมาก อย่างที่โบราณบอกว่า แม่ทานอะไรไปลูกก็ได้อย่างนั้น ถ้าเราทานไม่ดี ลูกก็อาจจะพิการได้ น้ำอัดลมจะไม่ทาน ของหมัก ของดองก็จะไม่ทาน หองน้ำจะไม่ล้าง เล็บก็ไม่ทาเลยนะคะ เพราะเคยอ่านหนังสือทราบว่า มีผลต่อเด็กเพราะสารเคมีพวกสเปร์ย

กลิ่น สารระเหยของน้ำยาทาเล็บจะเข้าสู่ตัวลูกหากคุณแม่ไม่แข็งแรง ไข่แดงดิบจะไม่ทาน เพราะจะมีสารหรือจุลินทรีย์บางอย่างที่เข้าไปถึงตัวอ่อน นมวัวสดจากเต้าจะมีเชื้อโรคอาจจะทำให้แท้งได้"

นอกจากนี้ คุณหญิงยังกล่าวเสริมถึงเรื่องการดูแลเรื่องน้ำหนักตัวด้วยว่า "คุณหมอบอกว่า เรื่องน้ำหนักนั้นบางคนไม่แน่นอน แต่น้ำหนักจะต้องเพิ่มขึ้นประมาณไม่ต่ำกว่า 12-15 กิโลจาก น้ำหนักก่อนที่ตั้งท้อง คุณหมอบอกว่า ช่วง 1-3 เดือนน้ำหนักขึ้นประมาณ 2 กิโล ระยะเวลา 4-6 เดือนขึ้นประมาณ 4-5 โล ระยะเวลา 7-9 เดือนขึ้นอีก 4-5 กิโล ระยะเวลาใกล้คลอดเฉลี่ยแล้วแต่ละเดือนไม่ควรเกิน 2 กิโล แต่ไม่ควรเกิน 18 กิโล เพราะคุณแม่อาจจะมีความดัน เบาหวาน พอใกล้คลอดน้ำหนักจะไม่ขยับแล้ว"

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณหญิง กล่าวว่า "เรื่องอาหารหญิงทานได้หมดเลย เพราะอยากให้ลูกสมบูรณ์ แข็งแรง ยกเว้นแต่เรื่องของการทานนมพร่องมันเนย เพราะถ้าทานนมที่มีไขมันน้ำหนักเราจะขึ้นเยอะ คุณแม่ น้ำหนักจะสะสมมากขึ้น จึงดูแลเรื่องน้ำหนักให้อยู่ตามเกณฑ์ ลูกเราจะสมบูรณ์ ท่านเป็นประจำก็พวกนมพร่องมันเนยทุกยี่ห้อ หรือน้ำเต้าหู้ใส่น้ำตาลน้อยๆ ผักสด ผักใบเขียว ไข่วันละ 2 ฟอง และอาหารพวกที่ให้โปรตีน อาหารที่รับประทานทุกวันเราพยายามทำเอง เพราะคุณแม่สามีก็เตรียมไว้ให้เราอยู่แล้วค่ะ เน้นเรื่องความสด สะอาด ปลอดภัย มีประโยชน์ อย่างที่บอกว่าเรามีหนังสือเล่มหนึ่งที่บอกว่าเด็กจะพัฒนาตรงไหน ช่วงเดือนนี้ จะพัฒนาอะไร อย่างสมอง เราก็จะทานผักใบเขียว เราจะทราบทุกระยะว่าควรจะทานอะไร เช่น ระยะแรก ก็ทานกรดโฟลิก แล้วจะทานอีกทีก็ระยะสุดท้าย ซึ่งจะสำคัญสำหรับเด็กมาก เพราะถึงแม้หากทานมากไปก็ไม่เกิดผลอะไรสำหรับเด็ก เพราะร่างกายจะขับออกอยู่แล้ว"

"สำหรับการรับประทานอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงต่างๆ นั้น คุณหญิง กล่าวต่ออีกว่า "ไม่ได้ทานค่ะ เพราะถ้าจำเป็นคุณหมอมองจะบอกเราแล้วล่ะ ที่คุณหมोजัดให้ทานก็มี พวกยาบำรุงเลือด วิตามิน แคลเซียมโฟเลท มีหมดแล้ว ก็ทานตามที่คุณหมอสั่งเป็นประจำทุกวัน และ น้ำหนักของเรา ก็ขึ้นตามปกติ ส่วนเรื่องสรรพคุณนั้น คิดว่าคงมีค่ะ เพราะธาตุเหล็กเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก และทานแล้วก็ไม่มีอะไร เป็นปกติ"

นอกจากนี้ ในเรื่องของความเชื่อที่มีต่อการบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายนั้น คุณหญิงยังให้ความเห็นโดยกล่าวว่า "ถ้าพูดถึงเรื่องของอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์ สำหรับที่ตอนนี้ก็ต้องเชื่อนะ เพราะวิทยาศาสตร์นี้เขาพิสูจน์ได้จริงๆ ว่าสารอาหารอะไรมีผลต่อร่างกายอย่างไร แล้วยิ่งสำหรับคนท้องนี้จะต้องใส่ใจมากๆ ว่าจะต้องกินอย่างไร แบบไหน ให้เราและลูกแข็งแรง คือการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพนี้ที่ทุกคนก็คงจะมีอยู่แล้วไม่ว่าจะท้อง

หรือไม่ได้ท้อง เพียงแต่โดยปกติถ้าเราไม่ได้อยู่ในช่วงตั้งครรภ์ พี่ก็แค่ทานอะไรที่มันสะอาด ต้มน้ำผลไม้ หรือนมบ้างบางครั้ง แถมยังทานอะไรตามที่เรายากทานได้สบายโดยไม่ต้องกังวลอะไร แต่พอเราท้องนี้มันจะทำแบบแต่ก่อนไม่ได้ เราต้องรู้ว่าเราควรทานอะไร เพื่อให้ได้สารอาหารอะไร แล้วจะไปเสริมสร้างสุขภาพส่วนไหน แล้วจะส่งผลกระทบต่อเจริญเติบโตของลูกเราอย่างไร คือมันต้องเป็นขั้นตอนของการตั้งครรภ์ทุกอย่าง จะละเอียดไม่ได้ เพราะเราก็อยากให้เราและลูกแข็งแรง แบบเวลาที่เราเห็นเด็กที่ร่างกายพิการ หรือเป็นโรคอะไรนี้ เราก็กลั่นนะไม่อยากให้ลูกเราเป็นแบบนั้น เราจึงต้องเชื่อเรื่องวิทยาศาสตร์ไว้ก่อนเป็นดีที่สุด"

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณหญิง กล่าวว่า "เคยทานคะ มีน้ำมะพร้าว มะเขือเทศทานแล้วจะผิวสวย อย่างปลาร้า จะไม่กินเพราะพยาธิจะเข้าตัวเด็ก ซึ่งแต่ก่อนตั้งครรภ์ก็จะทาน และช่วง 5 เดือนจะให้กินยาจีน เขาเรียกว่า จับขาไทเป่า ที่ล้างขี้เด็ก ให้ตัวเด็กสะอาด แม่สามี แม่ตัวเอง ย่า ยาย เขาบอกว่าพอ 5 เดือนต้องกินยา ยาจับขาไทเป่า เดือนละ 2 ชุด หาซื้อตามร้านขายยาจีนโบราณ เพราะเป็นยา สำหรับคนท้อง ราคาไม่แพงชุดละ 80 บาท รสชาติจะขมมาก เวลาทานก็ต้องกลืนหายใจระดก กินให้หมด แล้วกินน้ำแกงฮอ้วก หรือน้ำแดงตาม ต้มครั้งหนึ่งกินประมาณ 2 แก้ว ห่อหนึ่งกิน ประมาณ 2 ครั้ง ที่เขาแนะนำมาเรากินหมด ส่วนเรื่องที่ว่ามันจะมีสรรพคุณตรงตามที่เขาบอกๆ มา นั้นหรือไม่นั้น ก็จากที่เราเติบโตมาจากท้องแม่เรา เราก็แข็งแรง ก็คิดว่าน่าจะมีส่วนดี ไม่มีอะไรเสีย"

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณหญิง กล่าวว่า "ก็คิดว่าคงจะมีประโยชน์ เพราะจะไปเชื่อบางอย่างก็ไม่ดี เก้าไปมันก็ไม่เหมาะสมยุคสมัย ใหม่เกินไปก็ไม่ดีเพราะมันก็จะดีจริงเพราะผู้ใหญ่ก็สืบทอดกันมาเป็นรุ่น ๆ เราเป็นคนกลางต้องคิดเองว่าเหมาะสมกับเราหรือไม่ ไปโวยวายก็ไม่ได้ อย่างเช่น น้ำมะพร้าว มันเป็นกลูโคสเพราะเป็นน้ำตาล ทานแล้วเด็กก็คงจะสดชื่น ดันแรง น้ำผลไม้ช่วยบำรุงเด็ก ก็คงจะจริง ค่ะเพราะมีความหวาน มันก็ใกล้เคียงกับความเป็นจริงพอสมควร"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณหญิง กล่าวว่า "สำคัญอย่างมาก เรามีความรู้ มีการศึกษา เราก็จะรู้ว่าอะไรมีประโยชน์ อย่างคนก่อสร้างเขาก็จะกินทุกอย่าง กินเหล้า กินปลาร้า เพราะเขากินมาอยู่แล้ว นมก็ไม่กิน ไม่ฝากท้อง เพราะไม่เห็นความสำคัญ เพราะเวลาอยู่บ้านนอกก็ไม่ได้ฝากท้อง ส่วนที่ว่าคนที่มิ

การศึกษาสูงจะเลือกทานแต่อาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียวหรือไม่ นั่นที่คิดว่่าก็คงมีส่วนบ้าง แต่ที่ว่ามันก็อยู่ที่คนอื่นด้วย เพราะที่เราเห็นมา บางทีมันตรงกันข้ามเลย อย่างเรื่องของ การกินอาหาร คนมีความรู้สูง ก็จะทานแต่อาหารตามหลักโภชนาการ แต่พอตอนคลอดออกมาแล้ว กลับไปทำตามแบบโบราณ คือเข้าคลอสอยู่ไฟ ไม่สระผมเป็นเดือนเลยก็มี แต่คนที่มีความรู้ น้อยอย่างพวกก่อสร้างที่เห็นอยู่ประจำ ก่อนคลอดไม่สนใจเลยเรื่องอาหาร แต่พอคลอดแล้ว กลับมาเชื่อหมอเรื่องอาหาร แล้วก็ได้ไม่ได้อยู่ไฟอะไรด้วย สระผมตั้งแต่วันแรกที่คลอดเลย น้ำเย็น ทานหมด บำรุงอาหารกันน่าดูเลย ก็แปลกนะคะ เลยคิดว่าอยู่ที่คนด้วย"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณหญิง กล่าวว่า "มีผลนะคะ อย่างนมแอมมัมเนี่ย ถ้าคนมีรายได้ น้อยก็คงจะซื้อทานไม่ไหวหรอก เพราะเราคลุกคลีกับคนงานก่อสร้างทุกวัน นมแบบนี้กล่องนึง 15 บาท ทานทุกวัน เขาก็ต้องใช้จ่ายเยอะ รายได้ก็น้อย พี่ว่าเก็บเงินไว้คลอดลูกจะดีกว่านะ ส่วนที่ถามว่าอาหารราคาแพงจะดีกว่าอาหารที่ราคาถูกกว่านั้น พี่ว่าไม่เลยนะ อาหารทุกอย่างเรามีสารอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งนั้น รู้จักทานก็ไม่เปลืองเงิน อย่างกุ้งเนี่ย ทานกุ้งมังกร กับกุ้งแม่น้ำ มันก็กุ้งเหมือนกัน สารอาหารก็คงไม่ต่างกัน"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณหญิง กล่าวว่า "ก็มึ้นะคะ เพราะอาชีพแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางอาชีพอย่างทำในออฟฟิศ เขาก็คงทานลำบาก เวลานั้นน้อยกว่าจะซื้อ กว่าจะทาน เวลาหมด ก็คงจะทานอะไรตามที่ต้องการได้ไม่มากนัก แต่อย่างพี่มันอิสระ ทานอะไรยังไงก็ได้ไม่มีอุปสรรค"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณหญิง กล่าวว่า "ก็มีผลนะ เพราะในเรื่องของความหลากหลายของอาหารที่มีให้เลือกก็แตกต่างกัน ในเมืองหาง่าย แต่พี่คิดว่า มันสำคัญในเรื่องของความสดของอาหารมากกว่า อย่างในเมือง ของมันไม่สดเหมือนอย่างในต่างจังหวัดชนบท มีแต่แช่แข็ง หรือถ้าผักก็อาจจะใส่พวกสารพอเมอริน แต่บ้านนอกนี่สดๆ เลย ไม่ต้องไปใส่สารด้วย พวกปลาที่สดกว่า แต่ถ้าในห้างนี่นอแช่น้ำแข็งทุกตัวเลย"

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณหญิง กล่าวว่า "มีเลยคะ ก็เรื่องของที่เราทานไม่ได้เนี่ย สามมีเลยคะ อย่างเราเคยทานกาแฟ เขาก็จะทานให้เราเห็น ทั้งๆ ที่เราทานไม่ได้ช่วงท้อง เราก็อยาก แล้วอย่างเนี่ยอย่าง เขาก็จะ

ทานให้เราเห็น เราก็ همینอยากอาเจียน น้ำอัดลมเจี๊ยว เราก็อยากด้วย ทานก็ไม่ได้ มันมีความรู้สึก เหมือนคนกำลังลดน้ำหนักเลย หรืออย่างคุณแม่นี่ เกือบทุกวันเลย ถึงเวลานึกได้ก็เตือน ทานหรือ ยังได้นั้น ใต้นี้โรตามที่เขาสั่ง มันบำรุงนะ ทานหรือยัง ประมาณนั้นะ เราก็ทานตามเข่าว่านะก็เขา ทำมาก่อน เราก็มานั่งแข็งแรงแบบนี้ มันก็คอย่างที่เขาบอกให้เราทำนั้นล่ะคะ”



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณอ้อ

อายุ 29 ปี

อาชีพ ธุรกิจรับออกแบบ ตกแต่งสวน

ระดับการศึกษา ปริญญาตรี

รายได้ 40,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 3 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี พ่อแม่ของสามี

ตายายของสามี รวม 6 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณอ้อ กล่าวว่า "จะมีอาการแพ้ท้องในช่วงเดือนถึง 2 เดือนแรกนะคะ ก็จะทานอาหารไม่ค่อยได้ เหม็นกลิ่นโน่นนี่ เช่น ครีมหาดั่วที่เคยใช้ น้ำหอมที่เคยใช้ ก็เหม็น มีอาเจียนบ้าง ชอบเป็นตอนตื่นเช้า ที่จะต้องใช้วิธีดื่มน้ำขิงอุ่นๆ นะคะ คุณแม่บอกให้ทานดู ก็ช่วยได้นะ จะเอาแบบขงหรือต้มเองก็ได้ แล้วช่วงแรกๆ นะคะมันม พวกแอนมัม ไม่ได้เลยเหม็นความมาก ก็ดื่มน้ำเต้าหู้แทน แต่ตอนนี้ดื่มตามปกติได้แล้ว ก็วันละ 3-4 แก้ว หรือมากกว่านิดหน่อย" ส่วนเรื่องการขยายของขนาดร่างกาย คุณอ้อ กล่าวว่า "คือตอนนี้ท้องได้แค่ 3 เดือนก็ยังไม่รู้สึกอะไรนะคะ แต่ที่เคยได้ยินมาก็น่าจะประมาณเดือนที่ 5 ขึ้นไป แต่ตัวเองนั้น ก็ยังรู้สึกว่าปกติอยู่ ก็ยังใส่กางเกงได้ แต่ไม่ใส่กางเกงยีนส์เท่านั้น มันจะรัดเกินไปก็คงจะไม่ดีนักสำหรับคนท้อง ส่วนเรื่องของระบบการทำงานของร่างกายนั้น ก็มีอาการท้องผูกนะคะ คือปกติถ่ายวันละ 1 ครั้ง แต่พอท้องก็ 2 วันครั้ง คุณหมอเขาบอกว่า เป็นปกติของคนท้อง ซึ่งคุณหมอก็แนะนำให้ทานอาหารที่มีพวกใยอาหาร หรือไฟเบอร์มากๆ ผัก ผลไม้เยอะๆ หรืออาหารที่ย่อยง่ายๆ ก็จะช่วยอาการท้องผูกได้คะ"

การดูแลและความใส่ใจต่อสุขภาพ

คุณอ้อ กล่าวว่า "ก็เวลาทานอะไรก็นึกถึงลูกในท้อง เราต้องทานอาหารที่มีแต่ประโยชน์ให้มาก ๆ เน้นพวกผัก ต้มกินมาก ๆ วันละ 3-4 แก้ว เนื้อสัตว์ ไข่ และรับประทานอาหารที่ให้แคลเซียม และทานพวกโฟเลทบ้าง เพราะลูกในท้องก็จะรับจากเราไปด้วย แล้วเขาก็ค่อยๆ เติบโตขึ้น น้ำหนักก็น่าจะเพิ่มขึ้น มีพัฒนาการที่ดีคะ อีกทั้งต้องระวังตัวให้มากๆ อย่างขับรถก็ระวังให้มาก ขับช้าๆ เดินก็ช้าลง ไม่ยกของที่มีน้ำหนักมาก เพราะห่วงลูกในท้องคะ"

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณอ้อ กล่าวว่า "เราทานอาหารที่มีคุณค่า มีสารอาหารที่ครบถ้วน สุขภาพของเราก็จะดี ลูกของเราก็จะแข็งแรง มีสุขภาพดีตามไปด้วย โดยเฉพาะพัฒนาการของทารก ด้านสมอง ถ้าเราทานอาหารที่มีประโยชน์ เขาก็จะมีสมองดี มีร่างกายที่สมบูรณ์ แล้วเราก็ควรที่จะทำอาหารทานเองก็จะดีกว่า เพราะเราสามารถเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าได้ตามที่ต้องการสด และสะอาด ดีกว่าที่เรา

ไปซื้อสำเร็จรูปมาทานซึ่งอาจจะไม่สะอาด และมีสิ่งเจือปน และสารอาหารก็ไม่ครบถ้วนค่ะ อย่างอาหารที่มีแคลเซียม ธาตุเหล็ก โฟเลต ลูกต้องได้รับอย่างเพียงพอ เพราะดึงอาหารไปจากแม่ เราจึงต้องทานให้มากกว่าเดิม แล้วคุณหมอบอก ก็จะให้พวกยาบำรุงเลือด วิตามินบำรุง เพราะเด็กจะต้องไปสร้างรก สร้างเนื้อเยื่อต่างๆ ที่สำคัญเราต้องตีมันมมากๆ เพราะให้โปรตีนสูง”

สำหรับเรื่องการบริหารโภชนาการเสริม หรือวิตามินบำรุงต่างๆ นั้น คุณอ้อ ให้ความเห็นโดยกล่าวว่า “สำหรับอ้อ คิดว่าไม่จำเป็นเลย เพราะพวกอาหารเสริมเขาก็สกัดมาจากอาหารที่เรารับประทานอยู่แล้ว ถ้าเราทานอาหารได้มาก และหลากหลาย เราก็สามารถได้สารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งสดกว่า และคิดว่าน่าจะมีส่วนอาหารที่ดีกว่าพวกสารสกัด ราคาแพง และไม่รู้ว่าจะมีผลข้างเคียงอะไรหรือป่าวกับสุขภาพของเรา แล้วคุณหมอบอกเขาก็จัดพวกวิตามินบำรุงมาให้รับประทานเป็นประจำอยู่แล้ว เพราะเด็กก็ต้องการสารอาหาร ที่มาจากเม็ดเลือดของเราผ่านรก ซึ่งก็น่าจะเชื่อถือได้มากกว่า”

ในเรื่องของการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์จากแหล่งข้อมูลต่างๆ นั้น คุณอ้อ กล่าวว่า “ก็ซื้อหนังสือมาอ่านบ้าง ดูพวกพัฒนาการของเด็ก ระยะเวลาต่างๆ เช่น การเจริญเติบโตของสมอง อวัยวะต่างๆ ส่วนมากก็ไปหาซื้อเอง เช่น หนังสือรักลูก หนังสือสารานุกรมเด็ก หรือไม่ก็มักจะคุยกัน แบบแลกเปลี่ยนความรู้ โดยเฉพาะเพื่อนที่ ตั้งครรภ์เหมือนกันค่ะ”

การบริหารโภชนาการตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณอ้อ กล่าวว่า “ที่มีก็ตีมน้ำมะพร้าว เพื่อให้ลูกผิวดี ทานเม็ดบัว ทานยาต้ม(เกสรทั้ง 5) จะช่วยให้ปรับธาตุความสมดุลในตัวเรา คุณแม่ซื้อมาให้ทานก็ทานตามที่คุณแม่ซื้อมาให้ทานคะ ก็เขามีประสบการณ์มาก่อนเรา ก็คงจะไม่มีโทษอะไรกับร่างกาย ก็คิดว่าทานได้นะคะ ส่วนอย่างอื่นก็ไม่มีนะคะ จะมีก็แต่คุณแม่ห้ามอาบน้ำตอนค้ำมิด อย่าเดินกิน หรือยืนคาบันได คาประตูนะคะ เขาบอกว่ามันจะคลอเคลียยาก แต่อันนี้ไม่เชื่อเลยนะคะ เพราะอย่างห้ามอาบน้ำตอนค้ำมิดนี้ น่าจะเกี่ยวกับสมัยก่อนที่ไม่มีไฟ แล้ว บ้านยกสูงแบบบ้านนอก มันก็อาจจะอันตรายเกี่ยวกับอุบัติเหตุ แล้วอย่างอย่าเดินกินนี่ ก็คงไม่เกี่ยวเลย เขาคงจะหลอกให้เราระวังตัวมากกว่า เพราะอาจจะหกล้มได้นะคะ”

ส่วนเรื่องของสรรพคุณที่มีผลต่อสุขภาพนั้น คุณอ้อ กล่าวว่า “ก็ยังไม่รู้สิคะ แต่อย่างน้ำขิง ที่ทานแก้อาการแพ้ท้อง มันก็ช่วยได้สินะ แต่อย่างอื่น เช่น น้ำมะพร้าว น้ำเม็ดบัว น้ำเกสร นี้ คงต้องรอดูตอนคลอดแล้วมั้งคะ แต่ที่ทานมาก็ไม่มีผลเสียต่อร่างกายอะไรเลยคะ เป็นปกติดี”

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณอ้อ กล่าวว่า "คิดว่าได้เลยนะ เพราะปกติ คนโบราณเขาก็ทานผัก ทานปลากันอยู่แล้ว เดียวนี้ก็นิยมกินผัก กินปลาเช่นกัน อาหารพื้นบ้านก็ไม่หันพวกผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ซึ่งก็ให้สารอาหารที่มีประโยชน์อยู่แล้วตามหลักวิทยาศาสตร์ ก็น่าจะประยุกต์เข้ากันได้ดี และคิดว่าน่าจะ มีประโยชน์ต่อสตรีมีครรภ์คนอื่นๆ ด้วย เพราะส่วนใหญ่มาจากธรรมชาติโดยตรง ก็คงจะทำให้ทั้งแม่และเด็กสมบูรณ์ได้"

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณอ้อ กล่าวว่า "คิดว่าคงไม่มีผลนะคะ เพราะโดยปกติแล้วคุณแม่ทุกคนก็จะให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเองและลูกอยู่แล้ว จะมีการศึกษาเพียงใด ถ้ารู้จักเอาใจใส่ก็สามารถเลือกบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ แล้วอีกอย่างเดี๋ยวนี้ ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์สามารถศึกษาได้ง่าย หนังสือก็มีขายเยอะ อ้อ คิดว่า มันอยู่ที่นิสัย หรือนิสัยทัศนคติของแต่ละคนมากกว่าคะ ส่วนที่ว่าคนที่มีการศึกษาจะบริโภคอาหารแต่หลักวิทยาศาสตร์อย่างเดียวนั้น ก็อาจเป็นไปได้นะคะ เพราะคนสมัยใหม่ เน้นวิชาการมากเกินไป แต่ของอ้อ ก็ครั้งๆนะคะ ทานได้ถ้ามันมีประโยชน์"

ปัจจัยด้านรายได้

คุณอ้อ กล่าวว่า "มี 100 เปอร์เซ็นต์เลยคะ ก็ถ้ามีรายได้น้อย การที่จะเลือกทานอาหารตามที่ต้องการก็อาจจะได้ไม่สะดวกที่ที่ใจอยากมากนัก อีกอย่างคนท้องจะหิวบ่อย ถ้าคนที่มีรายได้ก็คงต้องทานอาหารที่มันอิ่มท้องหน่อย แต่ถ้าคนที่มีรายได้สูง เขาก็จะเลือกอาหารได้ตามใจชอบมากกว่า ส่วนที่ว่าอาหารแพงๆ จะมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่ถูกกว่านั้น คงไม่ใช่คะ เพราะถ้าเป็นอาหารจำพวกเดียวกัน ก็คงให้สารอาหารที่ใกล้เคียงกัน อย่างผักตำลึง ตามตลาด ขายกำละ 5 บาท 10 บาท แต่ผักสลัดตามห้าง กิโลเป็นร้อย ก็ไม่ได้ให้สารอาหารที่แตกต่างกันเท่าไรนัก อันนี้คงไม่มีผลเลยนะคะ"

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณอ้อ กล่าวว่า "คิดว่ามีผลนะคะ เพราะถ้าคนที่ทำงานอย่างในออฟฟิศ ก็คงจะเลือกรับประทานอาหารได้ยากกว่า คนที่ทำงานแบบอ้อ เพราะต้องรีบ และเลือกได้ไม่มากนัก คงต้องเป็นพวกอาหารจานด่วน แต่สำหรับอ้อ ทำงานส่วนตัว ก็ไม่มีอุปสรรคอะไร คุณแม่ เตรียมไว้ให้หรืออยากทานอะไรเป็นพิเศษ ก็มีเวลาไปหาซื้อได้ค่อนข้างสะดวก แต่อย่างบางทีเวลาที่เรากลับไป

ทำธุระข้างนอก อย่างไปหาลูกค้า เราก็อาจเลือกได้ไม่มาก หรือไม่สะดวกเท่าไร อย่าง ถ้าเข้าไป เช่น KFC ก็ไม่ค่อยมีอาหารที่มีประโยชน์สำหรับเรามากนัก หรือบางที ลูกค้านัดเราที่ร้านกาแฟ ตามห้าง เราก็จะหลีกเลี่ยงลำบาก เราก็จิบๆ เอนินิดๆ เพราะรู้ว่ามันไม่ดี แต่ก็ไม่บ่อยครั้งนะคะ นานๆ ที"

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณอ้อ กล่าวว่า "คิดว่ามีผลนะคะ เพราะอย่างในเขตชุมชน ในเมืองที่เจริญ ก็อาจจะเจออาหารที่มีสารพิษ หรือสารตกค้างมากกว่า ความสะอาดน้อยกว่า แต่ถ้าในชนบทก็น่าจะสะอาด ไม่มีสารตกค้าง อย่างพวกผัก ผลไม้ แล้วอาหารในเมืองส่วนใหญ่ก็จะเจอพวกจานด่วนเสียส่วนมาก ก็คงจะไม่มีสารอาหารที่ครบถ้วน หรือรับประทานเรื่องความสด สะอาดมากนัก แต่คุณแม่ในชนบท เขาได้ของที่ดีที่สุด สะอาด ปลอดภัยสารพิษ ก็น่าจะได้อาหารที่ดีกว่าคะ สำหรับตัวอ้อเองอยู่ในกรุงเทพ ก็หาซื้อง่าย ส่วนใหญ่ซื้อจากร้านขายอาหารปลอดภัย เพราะมั่นใจในเรื่องสารตกค้างมากกว่า แล้วก็อาหารปลอดภัย เดียวนี้ก็มีขายกันเยอะ หาซื้อง่ายคะ"

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณอ้อ กล่าวว่า "ก็ไม่มีผลอะไรนะ ก็ทานได้ตามปกติ อันไหนที่เราเห็นว่าทานได้และไม่เกิดโทษ เราก็ทาน อันไหนที่ราทานไม่ได้ หรืออาจเกิดผลเสียต่อร่างกาย หรือไม่มีประโยชน์ต่อเรา ช่วงมีครรภ์ ก็ไม่ทาน ซึ่งปกติส่วนใหญ่ คุณแม่เป็นคนทำให้ เน้น เรื่องปลา นม ผัก ผลไม้ อาหารที่มีธาตุเหล็ก พวกตับ เนื้อสัตว์ และที่มีแคลเซียม เพื่อสุขภาพของเราและลูกคะ"

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณอึ้ง

อายุ 29 ปี

อาชีพ ตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากต่างประเทศ

ระดับการศึกษาปริญญาตรี

รายได้ ประมาณ 23,000 บาท/เดือน

อายุครรภ์ 7 เดือน

สมาชิกในครอบครัว ตนเอง สามี ทวด ยาย แม่ของตนเอง

รวม 5 คน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณอึ้ง กล่าวว่า "พี่ก็ไม่ค่อยแพ้มากเท่าไร ก็มีคลื่นไส้บ้าง นั่งรถนานๆ ไม่ค่อยได้ หรือถ้าหิวๆ ก็เวียนหัว ก็เป็นช่วงเช้าเดือนที่ 2 พอเดือนที่ 3 ก็ค่อย ๆ หายไปเองค่ะ เวลาแพ้พี่ก็หาพวกยาต้ม มาต้ม นั่งพัก หลับตา ลักพักก็หาย ดีขึ้นค่ะ พอประมาณเช้าเดือนที่ 3 ก็เริ่มรู้สึกว่าตัวเรามันเหมือนจะเริ่มอึดอึดขึ้น เริ่มมีลิว ซึ่งปกติไม่เคยเป็นเลย ตอนนั้นก็ยังมีอยู่ หน้าอกก็จะตึงขึ้น หน้าท้องก็เริ่มรู้สึกว่ามึนมากขึ้น ยิ่งเช้าเดือนที่ 5 นี่ชัดเลย แขนขา เริ่มใหญ่ ตามรักแร้ ขาหนีบ ข้อพับนี่มีสีคล้ำมาก เด็กเขาเริ่มเดินด้วยแล้วก็มีอาการจุดเสียดบ้าง เพราะเด็กเขาค้าเรา บริเวณแถวลิ้นปี่ค่ะ ก็ต้องนั่งตัวตรงๆ คุณหมอบอกให้นั่งแบบนี้ก็ช่วยได้นะคะ อย่างอื่นก็มีเหนื่อยง่าย หิวบ่อยมาก แล้วก็มีอาการแน่นจุก ค่ะ มันก็เป็นเรื่องปกตินะคะ เพราะเราทานเยอะขึ้น ทั้งเราและลูกก็ได้รับ ลูกในท้องก็เติบโตขึ้นเรื่อยๆ ตัวเราก็ต้องใหญ่ตาม"

การดูแล และความใส่ใจต่อสุขภาพ

คุณอึ้ง กล่าวว่า "ก็จะทานอาหารที่มีแต่ประโยชน์ต่อร่างกาย ครบทุกหมวดหมู่ เราจึงจะได้รับการสารอาหาร แล้วต้องให้เพียงพอต่อช่วงที่เราตั้งครรภ์ด้วย เพราะเรามีลูกอีกคนที่ต้องการสารอาหารจากเรา ก็มีพวกเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีน ผักสด ผลไม้ ทานให้หลายอย่างเยอะขึ้น เพียงแต่พยายามหลีกเลี่ยงอาหารพวกมัน ๆ เดี่ยวนี้ทานวันนึง 6 มื้อ ทานทีละนิดละหน่อย เพราะหิวบ่อย แล้วมันจะทานทีให้อิ่มเลยไม่ได้ มันจะแน่นค่ะ ต้องทานทีละนิด แบ่งเวลาให้ดีๆ ประมาณทุก 2 ชั่วโมง แล้วเปลี่ยนประเภทอาหารทุกๆ มื้อจะได้ไม่เบื่อ"

การบริโภคอาหารตามหลักวิทยาศาสตร์

คุณอึ้ง กล่าวว่า "ก็อย่างที่บอกนะคะ ตามหลักอาหาร 5 หมู่ ต้องทานให้ได้ครบค่ะ ทานอาหารที่สด สะอาด แล้วก็ตามคำแนะนำจากที่เราศึกษาอย่างในหนังสือแม่และเด็ก เพื่อนที่ทำงาน หรือตามที่คุณหมอบอก ส่วนใหญ่ก็จะแนะนำตรงกันคือให้ทานอาหารให้ครบตามหลัก 5 หมู่ หรือเวลาที่มีข้อสงสัยเรื่องอื่นส่วนใหญ่จะถามเกี่ยวกับเรื่องของเวลาที่รู้สึกว่ามีอาการที่ผิดปกติ แล้วเราจะกังวล เราก็ถามเขาค่ะ ก็อย่างเวลาที่เรารู้สึกจุก แน่นท้อง ก็ได้คำตอบว่า เป็นเพราะเด็กเขาโต

แล้วมาค้าห้อง ก็จะมีอาการหายใจไม่สะดวก หรือทานอาหารแล้วมันอึดมิว แต่จะหิวบ่อย ทั้งเพื่อนที่ทำงาน คุณหมอบ หรือคุณแม่ก็บอกตรงกันนะคะ ส่วนเรื่องการเลือกซื้ออาหารมารับประทานนั้น หาซื้อไม่ยากหรอกคะ มีทั่วไปตามท้องตลาด หาซื้อมาทำทานเองได้ง่าย ราคาก็ไม่แพง แล้วถ้าเกิดว่าอาหารที่จะนำมารับประทานเกิดหาซื้อไม่ได้ จะทำอย่างไรให้ทดแทนเรื่องสารอาหารได้ ก็หาอย่างอื่นที่มันให้ประโยชน์หรือสารอาหารแบบเดียวกันมาทาน ในท้องตลาดบ้านเราหาซื้อไม่ยากหรอกคะ อย่างนมไม่มี ก็ทานน้ำเต้าหู้ ก็อร่อยดี หมู ไม่มีก็ทานไก่ ทานปลาได้ ไม่ยากหรอกนะคะ”

ในเรื่องการบริโภคอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงต่างๆ คุณอึ้งกล่าวว่า “ก็ทานพวกโปรตีนสกัด ของแอมเวย์ ค่ะ ก็มันจะเป็นผง ที่สกัดจากโปรตีนธรรมชาติ จะชงทานแทนนมก็ได้ หรือจะใส่ไปในอาหารก็ได้ พี่ทานแทนนมเลย เขาบอกว่ามันจะช่วยสร้างเนื้อสมองของเด็กได้ดีมาก แล้วก็ช่วยเน้นสร้างพันธุกรรมเด่น ของพ่อและแม่ออกมาได้เยอะ เด็กจะตัวขาว ตาดำ ต้องทานคู่กับ เอ้อ อาเซรูล่า เป็นสารสกัดจากเชอร์รี่ชนิดหนึ่ง ช่วยในการดูดซึมสารอาหารต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย ก็ชงดื่มแทนน้ำได้ แล้วทำให้เราสดชื่นขึ้นด้วยค่ะ เรื่องราคานั้นก็ถือว่าแพงนะ โปรตีนสกัดนี้ กระป๋องประมาณ 1 พันบาท แล้วอาเซรูล่า นี้ประมาณ กล่องละ 400 บาท แต่ก็ทานได้เป็นเดือนนะคะ ถ้าเจ็ยแล้วก็ไม่แพง ตีวันละ 2 แก้ว ได้ประมาณ 1 เดือน เท่าที่พี่รับประทานมาที่รู้สึกว่าจะมีสรรพคุณตรงตามที่เขาบอกมานะ เพราะเห็นลูกของคนอื่นที่เขาทานก็ผิวดี ฉลาด แล้วตัวพี่เองก็รู้สึกไม่เหนื่อยง่ายอย่างแต่ก่อนด้วยนะคะ

การบริโภคอาหารตามความเชื่อแบบโบราณ

คุณอึ้ง กล่าวว่า “ที่มีก็ให้ทานกล้วยน้ำว่าสุกตอนใกล้ๆ คลอด เขาบอกว่าจะมีแรงเบ่งตอนคลอด อันนี้คุณแม่บอก มีน้ำมะพร้าวอีกอย่างที่ท่านแล้วช่วยให้เด็กตัวสะอาด ผิวดี ไม่มีไขเกาะตัวเด็กออกมาตอนคลอด แต่ต้องทานตอนท้องเริ่มแก่ เพราะถ้าทานตอนท้องอ่อนๆ เขากลัวว่าจะไปล้างเด็กออกมาได้ อีกอันหนึ่งก็มีห้ามทานทุเรียน คุณยายบอก เพราะจะทำให้ร้อน อาจทำให้เราและลูกร้อน เกิดอาการคัน ขึ้นผดตามตัว มันจะไม่ดี แล้วก็มี แล้วเนื้อวุ้นนี้ก็อย่าทานเยอะ มันอาจจะทำให้ลูกเหม็นคาว แล้วมันก็ย่อยยาก แน่นท้อง เดี่ยวลูกอึดอัด อะไรทำนองนี้ค่ะ พี่ก็คิดว่าเขาก็ทำตามกันมานาน แล้วก็ไม่เห็นผลเสียอะไร ก็น่าจะเป็นอย่างที่เขามีประสบการณ์มานะคะ เพราะที่พี่ทานตามที่คุณแม่ และคุณยายบอกมาเราก็แข็งแรงดีนะ”

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบบผสมผสาน

คุณอึ้ง กล่าวว่า “ก็น่าจะสามารถทำได้นะคะ เพราะอาหารโบราณส่วนใหญ่ก็จะเป็นอาหารแบบไทย ๆ พื้นบ้านที่เราทานกันอยู่แล้ว และก็มิพวกสมุนไพรด้วย ก็น่าจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งทำให้เราทานอาหารได้อย่างสบายใจขึ้น ไม่ต้องมากังวลว่า มันจะมีผลอย่างนั้นจริงหรือ

มันจะไม่ดีกับเราหรือป่าว ก็น่าจะช่วยได้ ไม่เพียงแต่คนท้องอย่างเดียว คิดว่าคนทั่วๆ ไปก็มีผลดีด้วยนะคะ”

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ปัจจัยด้านการศึกษา

คุณอัง กล่าวว่า “คิดว่าไม่มีผลนะคะ เพราะคนแพ่ท้องมันอยากกินโน่น อยากกินนี่ บางทีก็ต้องทานอาหารที่ตัวเองอยากทานบ้าง ถึงแม้อาหารนั้นจะไม่มีประโยชน์ต่อตัวเอง แต่ทานเพื่อความอยาก พอทานแล้วมันก็สบายใจ ถ้าไม่ทานมันก็หงุดหงิด เลยคิดว่าไม่มีผลนะคะ แล้วทีเเองก็ไม่คิดว่าคนที่มีการศึกษาสูงจะทานแต่อาหารตามหลักวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียว เพราะถ้าเวลาเราอยากทานตามใจปาก มันก็ต้องทาน แล้วบางทีคนที่บ้าน หรือคุณแม่ คุณยายบอกให้ทานตามที่เขาบอกเข้ามา เราก็ต้องทาน มันก็สบายใจทั้งเรา ทั้งคนที่บอกเรานะคะ”

ปัจจัยด้านรายได้

คุณอัง กล่าวว่า “มีนะคะ อย่างอาหารเสริมที่ที่ทานนี่ คนมีรายได้น้อย ก็คงจะไม่สะดวกนัก ก็ทานนมเยอะๆ แทนไป แล้วก็คงจะเลือกอาหารที่เราอยากทานได้ไม่มากนัก แต่ถ้าโดยทั่วๆ ไป ถ้าเป็นอาหารแบบธรรมดาๆ ที่ทานกันอยู่ประจำวัน แบบทำงานที่บ้านเอง ต้ม ผัด แกง ทอด มันก็ไม่เท่าไร รายได้แคไหน เท่าไร ก็ทานคล้ายๆ กันนะ แล้วอีกอย่างคืออาหารที่มีราคาแพงๆ ก็ไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไปนะนะ อยู่ที่เราเลือกรับประทานมากกว่า ก็มีเยอะไปที่มีราคาแพงแต่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างพวกอาหารขยะ ตามห้างที่มีเยอะแยะตามห้าง แพงแต่ประโยชน์น้อยกว่า อาหารที่เราทำทานเองไม่ได้”

ปัจจัยด้านอาชีพ

คุณอัง กล่าวว่า “ถ้าเป็นส่วนตัวของเรา ก็ไม่มีผลนะคะ ทานได้สะดวก ทานอะไรก็ได้ตามใจชอบ แต่ถ้าเกิดอย่างมีอาชีพทำงานในห้าง หรือต้องอยู่ควอเตอร์ ก็คงจะลำบากเหมือนกันนะคะ เพราะต้องเป็นเวลา จะทานอะไรต่อหน้าลูกค้าก็ไม่ได้ แล้วคนท้องหิวบ่อยด้วย คงมีผลมากเลยนะคะ ส่วนเรื่องเพื่อนที่ทำงานนั้น ก็มีผลต่อการทานอาหารของพี่บ้าง แต่ก็ไม่มีอะไร ส่วนมากก็จะชวนกันกินโน่น กินนี่ ทำให้เราทานอาหารได้เยอะ มันอร่อย แต่ส่วนมากเราจะชวนทานเองเสียมากกว่านะคะ”

ปัจจัยด้านสภาพของท้องถิ่น

คุณอึ้ง กล่าวว่า “ก็คงจะเป็นเรื่องของความหลากหลายของอาหารที่มีให้เราเลือกซื้อ มากกว่านะคะ ถ้าทำอาหารเอง เราก็เอาอาหารที่มีอยู่มาตามที่เราต้องการ หรืออยากทานได้นี้คะ ก็คงไม่ยากอะไรมาก ถ้ารู้จักทำให้มันน่ากิน มันก็ได้ประโยชน์ตามชนิดของอาหารที่มีอยู่ทั้งนั้น ต่างจังหวัดมีผักสดๆ เยอะกว่าในกรุงเทพอีก ถูกด้วย”

ปัจจัยด้านสภาพของครอบครัว

คุณอึ้ง กล่าวว่า “ก็มีผลนะคะ เพราะเราก็ทานด้วยกันหมด คนที่บ้านเขาก็ช่วยดูแลเราในเรื่องของการรับประทานอาหารด้วยเลย อย่างสามี เขาก็ชอบที่จะซื้อพวกปลาแห้ง มาให้ทาน คุณแม่ ก็คอยเตรียมอาหาร ให้เราทานได้ไม่ซ้ำอย่าง เราก็ไม่เบื่อด้วย แล้วทานด้วยกันได้หมดทั้งครอบครัว ก็รู้สึกว่าจะอบอุ่นดีด้วยนะคะ”



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพรรณพร จินตามุข เกิดเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2522 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต(บริหารรัฐกิจ) จากคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อปีการศึกษา 2544 ปัจจุบัน(พ.ศ. 2550) ปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้ช่วยฝ่ายบริหารธุรกิจของ บริษัทแพ็คทอรี่ทอล์ค จำกัด อาคาร ลิเบอร์ตี สแควร์ ห้อง 1204 เลขที่ 287 ถนนสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย