

## ความเชื่อโบราณเกี่ยวกับคนตั้งครรภ์...

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

## ความเชื่อโบราณเกี่ยวกับคนตั้งครบก



### 1. ห้ามนำมะพร้าวอ่อน

คุณเชื่อหรือไม่ว่าคนสมัยก่อนเชื่อกันว่า การตั้งนำมะพร้าวอ่อนทวนระหว่างตั้งครบกนั้น จะทำให้เด็กทารกที่คลอดมามีผิวพรรณสะอาดเกลี้ยงเกลา ไม่มีไข่มุกติดตัวออกมาเวลาคลอด เกี่ยวกับความเชื่อในเรื่องนี้ คุณคัทรินทร์ พริยะวาทนต์ นักโภชนาการโรงพยาบาลพระรามเก้ากล่าวไว้ว่า “...ในเรื่องนี้มันยังไม่ถึงงานวิจัยออกมายืนยันอย่างชัดเจนนะขอถามว่าขอเท็จจริงนั้นเป็นอย่างไร

อย่างไร แต่คุณมีงานวิจัยของเมืองนอกชิ้นหนึ่งออกมาว่า ในนำมะพร้าวมีสารชนิดหนึ่งซึ่งช่วยเพิ่มแคลเซียมในตัว ดังนั้นหากหญิงมีครรภ์กินนำมะพร้าวเข้าไปสารตัวนี้ก็จะไปช่วยเพิ่มแคลเซียมในตัว ทำให้เกิดมีการคลายๆ ชะลางเกิดขึ้น...เหมือนกับที่มีข้อห้ามไม่ให้กินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวหรือผลไม้ที่มีรสฝาด เพราะจะทำให้ฟันผุหรือทำให้ฟันโยกได้... เพราะเกรงว่าจะไปบีบรัดมดลูก แต่ยังไม่ถึงงานวิจัยใดที่ออกมายืนยันว่ากินนำมะพร้าวแล้วผิวพรรณเด็กจะดีนะ...” อย่างไรก็ตามไม่ได้มีข้อห้ามไม่ให้คุณแม่ตั้งครบกินนำมะพร้าวที่แสนอร่อย เป็นชิ้นใจ... จริงไหมคะ

### 2. ห้ามนอนหงายเพราะรกจะติดหลังแล้วคลอดออกมาไม่ได้

พ.อ. ดาราพงศ์ ลิ้มกาฬ สุนทรียแพทย์โรคกระดูกให้คำตอบเกี่ยวกับความเชื่อในเรื่องนี้ว่า “...เป็นการเข้าใจผิดของคนในสมัยก่อน ซึ่งไม่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องรกในร่างกาย รกจะไม่เกาะติดกับหลังของเรา เพราะรกอยู่ในมดลูก รกจะเกาะติดตามหน้า หรือด้านหลังของมดลูกก็ได้ ไม่มีอันตรายใดๆ ที่จะไม่อันตรายคือ รกเกาะต่ำ โดยรกมาเกาะตามบริเวณปากมดลูก ซึ่งทำให้มีเลือดออกทางช่องคลอดได้ รกจะเกาะที่ไหนไม่ได้ขึ้นกับท่านอน การนอนตะแคงดีกว่านอนหงายในอายุครรภ์หลังๆ ตอนท้องโต การนอนหงายมดลูกจะไปกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ ซึ่งอยู่ด้านหลังมดลูกได้ ทำให้ความดันโลหิตต่ำลง และเลือดไปหล่อเลี้ยงมดลูกน้อยลง เป็นอันตรายต่อแม่และเด็กได้ แต่ท่านอนตะแคง มดลูกจะไม่ไปกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ อันตรายก็ไม่เกิดขึ้น...”

ข้อห้ามไม่ให้ “คนท้องนอนหงาย” นี้ ดูเหมือนจะเป็นความเชื่อของคนแทบทุกภาคของประเทศ ต่างกันเพียงแต่เหตุผล (คำขู่) เล็กๆ น้อยๆ เท่านั้นเองค่ะ บางท้องถิ่นบอกว่า...หากคนท้องนอนหงาย ลูกในท้องจะดิ้นแรง ทำให้แม่ท้องแตกตายได้... ฟังแล้วน่ากลัวจังเลยนะค่ะ อย่างไรก็ตามจากการวิจัยทางการแพทย์ของหลายหน่วยงานยืนยันว่า คุณแม่ตั้งครบกนอนตะแคงด้านซ้ายเพราะเส้นเลือดใหญ่อยู่ทางด้านขวา หากนอนตะแคงขวาจะทำให้เลือดไหลไม่สะดวกค่ะ

### 3. ห้ามไปงานศพ

ร.อ. (หญิง) เพ็ญพร สมศิริ หัวหน้าโครงการเตรียมมารดาเพื่อการคลอด กองสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าได้แนะนำไว้ในหนังสือพิมพ์ “ผู้จัดการรายวัน” (7 มี.ค. 2544) ว่า “...หญิงตั้งท้องในระหว่างรอลคลอดยาเครียด และแสดงอาการวิตก เพราะจะส่งผลต่อทารกน้อยในครรภ์...ควรทำให้มีความสุขยิ้มแย้ม เด็กเกิดมาจะได้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง...”

น้ำแปลกที่ความเชื่อเรื่องนี้ปรากฏมีตรงกันแทบทุกท้องถิ่นในประเทศไทย แตกต่างกันเฉพาะเหตุผลที่ไม่อนุญาตหรือห้ามคนตั้งครบกไม่ให้ไปร่วมงานเท่านั้นที่ไม่ตรงกัน เช่น บางที่ให้เหตุผลว่า “กลัวมีวิญญาณร้ายจากสุสานติดตามมา” บางท้องถิ่นก็บอกว่า “กลัวผีเขา”

อย่างไรก็ตามหากพิจารณาตามหลักจิตวิทยาโดยยกเอาคำแนะนำของคุณหมอเพ็ญพรข้างต้นมาประกอบพ จะเห็นถึงความห่วงใยที่คนรุ่นเก่ามีต่อคนตั้งครบกและเด็กในท้อง ไม่อยากให้ต้องเข้าไปอยู่ท่ามกลางบรรยากาศแห่งความสูญเสียโศกเศร้า ทำให้จิตใจตึงเครียดและโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นงานศพของญาติพี่น้องคนที่รักด้วย แล้ว อาจจะทำให้เกิดอาการ “เครียด” ขึ้นมาได้ ซึ่งส่งผลต่อทั้งตัวแม่และลูกในครรภ์

### 4. ห้ามออกกำลังกาย / งดออกกำลังกาย

คุณเป็นเพราะอะไรในช่วงการตั้งครบกคุณสวมใส่หมวกที่มีอากาศไม่ถ่ายเท คลื่นไส้ อาเจียน ฯลฯ ดังนั้นในสมัยก่อนบางท้องถิ่นจึงมองว่าการตั้งครบกนั้นเหมือนเป็นการเจ็บป่วยชนิดหนึ่ง ซึ่งต้องการการพักผ่อนออกแรงในเรื่องนี้ พลเรือตรี นายแพทย์สุวิทย์ นนทร รองเจ้ากรมแพทย์โรงพยาบาลสมเด็จพระปิยะมาทาสถิตกุลกล่าวไว้ในบทความเรื่อง “หญิงมีครรภ์กับการออกกำลังกายในน้ำ” ดังนี้ “...อย่างไรก็ดีหลักฐานต่างๆ แสดงว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอในระหว่างการตั้งครบก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการออกกำลังกาย ช่วยไหลเวียนเลือดและหลังคลอดแล้วร่างกายจะคืนสู่สภาพปกติรวดเร็ว...” อย่างไรก็ตาม ท่านรองเจ้ากรมแพทย์ได้อธิบายว่า สตรีมีครรภ์ควรออกกำลังกายอย่างระมัดระวัง และควรเหมาะสมภายใต้คำแนะนำของแพทย์

ความเชื่อในเรื่องนี้ไม่เป็นเอกฉันท์แตกต่างกันเหมือนดังข้ออื่นๆ เพราะบางท้องถิ่นทางภาคเหนือกลับนิยมให้หญิงมีครรภ์ทำงานบ้านไม่หนักไม่เหนื่อยอยู่เฉยๆ ด้วยเหตุผลที่ว่า หากอยู่เฉยๆ ไม่ทำงานแล้วท้องจะผิดปกติคลอดลูกยาก ซึ่งสอดคล้องกับเหตุผลที่คุณหมอแนะนำมาอย่างน่าประหลาดใจ

### 5. ห้ามกินกล้วยน้ำว้า เพราะจะทำให้คลอดยาก

คุณคัทรินทร์ พริยะวาทนต์ นักโภชนาการจากโรงพยาบาลพระรามเก้าได้ให้ความเห็นในเรื่องนี้ว่า “...กล้วยน้ำว้าเป็นกล้วยที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สาเหตุที่คนโบราณห้ามกินกล้วยน้ำว้าเพราะเชื่อกันว่ากล้วยน้ำว้ามีหลายสาเหตุ อย่างเช่น กล้วยน้ำว้าจะตัวโตแล้วคลอดยาก เพราะในสมัยก่อนยังไม่มีการผ่าตัดทำคลอด หากเด็กในท้องอ้วนท้วนสมบูรณ์เกินไปจะเป็นอันตรายต่อทั้งแม่และลูกได้คะ อีกอย่างนั้นคือ ในกล้วยน้ำว้าจะมีน้ำตาลสูงๆ จะหวานมีแป้งมาก กินสูงสามลูกก็จะรู้สึกอึดจมนไม่อยากจะกินอย่างอื่น ทำให้ขาดสารอาหารได้ นอกจากนี้ การกินกล้วยน้ำว้าไม่สุกจะทำให้เกิดอาการท้องผูก อาการท้องผูกนั้นเป็นปัญหาของคนท้องอยู่แล้ว ยิ่งกินกล้วยน้ำว้าเข้าไปจะทำให้มีปัญหาเรื่องท้องผูกมากยิ่งขึ้น...”

### 6. ห้ามกินเนื้อวัว

เพราะเชื่อว่าจะทำให้เนื้อตัวทารกที่เกิดใหม่ จะเต็มไปด้วยไขมันล้างออกยาก เกี่ยวกับข้อห้ามข้อนี้ คุณคัทรินทร์กล่าวว่า “...จริง ๆ แล้วโภชนาการสมัยใหม่ไม่ได้ห้ามไม่ให้กินเนื้อวัวคะ แต่ควรระวังเพราะโดยปกติแล้วคนส่วนใหญ่ที่กินเนื้อวัวมักจะชอบกินสันในแต่ชอบกินเนื้อติดมัน ซึ่งจะทำให้ไขมันมีไขมันเยอะคะ...”

### 7. ห้ามกินหอย

คนโบราณห้ามกินหอยทุกประเภท เพราะมีความเชื่อว่า เวลาลอดจะมึนลื่นคาว และคลอดยากเหมือนหอยที่ติดอยู่ในเปลือก คุณคัทรินทร์ได้กล่าวไว้ในเรื่องนี้ว่า “โภชนาการคนท้องสมัยใหม่มีข้อห้ามไม่ให้กินหอยดิบๆ เพราะหอยดิบๆ จะทำให้ท้องเสียได้... เพราะหอยส่วนใหญ่จะกินเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับ... ยกเว้นแต่คนตั้งครบกในรายที่มีไขมันในเลือดสูง ควรดื่มน้ำโดยเฉพาะหอยนางรมที่มีคอเลสเตอรอลสูงมากคะ”

### 8. ห้ามกินผักที่เป็นเครือเถา

คนโบราณบางท้องถิ่นเชื่อกันว่าผักเครือเถาจะห้ามไม่ให้กินผักที่มีลักษณะเป็นเครือเถา เช่น ผักตำลึง ยอดฟักทอง เป็นต้น คุณคัทรินทร์อธิบายในเรื่องนี้ว่า “น่าจะมาจากกรีกโบราณที่คนสมัยก่อน ประสงค์กับตัวเองเป็นต้นว่า เห็นคนที่กินอาหารประเภทนี้แล้วมีอาการปวดขา ตามหลักโภชนาการแล้วน่าจะมีส่วนคะ เพราะในผักเครือเถาจะมีสาร purin สูง สารนี้เมื่อทำกรายย่อยจะกลายเป็นกรดยูริก ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเกาต์ได้ ส่วนคนที่กินแล้วไม่เกิดอาการใดๆ นั้นควรระวังผักเครือเถา เพราะช่วยในการขับถ่ายง่ายขึ้น”

ขอขอบคุณนิตยสารบันทึกคุณแม่ ปีที่ 10 กรกฎาคม 2547

