



ประสบการณ์การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของหญิงตั้งครรภ์มุสลิม Experiences of Fasting in Ramadan among Muslim Pregnant Women

มนิรัตน์ พัฒนสมบัติสุข^{1*}, สุวรรณ กอวิวัฒนาการ², พิมพ์ณัฐชา สุไลมาน¹ และ ยุซรอ เล้าแม่¹
Maneeratsami Pattanasombutsook^{1*}, Suwannee Korwiwatanagarn², Pimnatcha Sulaiman¹
and Userow Lohmae¹

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา^{1*}, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา²
Boromarajonani College of Nursing, Yala¹, Health Promotion Hospital, Health Promotion Center Region 12 Yala²

(Received: August 28, 2019; Revised: January 20, 2020; Accepted: January 31, 2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ เพื่อศึกษาการให้ความหมายต่อประสบการณ์การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของหญิงตั้งครรภ์มุสลิม ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาของ Husserl ผู้ให้ข้อมูลคือหญิงตั้งครรภ์มุสลิม จำนวน 14 ราย ทั้งมารดาครรภ์แรกและครรภ์หลังที่ตั้งใจที่จะถือศีลอดให้ครบทุกวัน มีประสบการณ์ถือศีลอดอย่างน้อย 15 วัน และยินดีให้ข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การบันทึกภาคสนาม และการบันทึกเทป ระหว่างเดือนพฤษภาคม-เดือนกรกฎาคม 2562 นำข้อมูลที่ได้มาถอดเทปแบบคำต่อคำ ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยผู้ให้ข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลวิจัยพบว่า

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายเกี่ยวกับการถือศีลอดในขณะตั้งครรภ์ ไว้ 3 ประการ คือ 1) เป็นการทำตามหลักศาสนาตามปกติ 2) ทำแล้วได้บุญ และ 3) ดีต่อสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายต่อประสบการณ์การถือศีลอดใน 3 ประเด็นหลัก คือ 1) การปรับตัวต่อการถือศีลอด 2) การปรับพฤติกรรมขณะถือศีลอด และ 3) การถือศีลอดมีผลต่อสุขภาพ

ผลการวิจัยทำให้เข้าใจประสบการณ์ของหญิงตั้งครรภ์ในการถือศีลอด สามารถนำไปเป็นแนวทางในการให้การดูแลและพัฒนาแนวปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตัวตามวิถีชีวิตและหลักความเชื่อทางศาสนา

คำสำคัญ: หญิงตั้งครรภ์มุสลิม, การถือศีลอด, เดือนรอมฎอน, การวิจัยเชิงคุณภาพ

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: piamsook@bcnyala.ac.th เบอร์โทรศัพท์ 086-9456945)



Abstract

This qualitative study aimed to describe experiences of Muslim pregnant women about fasting during the month of Ramadan using Husserl's Phenomenology. Key informants were fourteen Muslim pregnant women both primipara and multipara. Purposive sampling technique was employed to select Muslim pregnant women who were fasting more than 15 days. The data were collected by using in-depth interviews, field study and tape recording. In-depth interviews were conducted to collect data during May 2019 to July 2019. The data were transcribed verbatim and analyzed using a content analysis method. The participants' data were thoroughly reviewed by the participants themselves.

The finding revealed that participants defined the meaning of fasting during Ramadan in two categories: 1) fasting during pregnancy is compulsory in the Muslim faith, 2) result of practicing is merit, and 3) good for health. The informants gave the meanings to these experiences through three key aspects: 1) self-adaptation during fasting, 2) behavior modification during fasting, and 2) fasting effects to maternal and fetal health.

These findings provide understanding of fasting during pregnancy in the month of Ramadan, which in turn can be used for providing nursing care and developing best practices to promote maternal-fetal health which are concordant with Muslim faith.

Keywords: Muslim Pregnant Women, Fasting, Ramadan, Qualitative Research

บทนำ

การตั้งครรภ์เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีรวิทยา เพื่อการเจริญเติบโตของทารกและบำรุงร่างกายมารดา การบริโภคอาหารให้ได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ จำเป็นสำหรับการตั้งครรภ์ (Sangket, & Gowachirapant, 2018) การที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารบางอย่างไม่เพียงพออาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ (Phonklin, Phanpeuch, & Ratanopas, 2017) ภาวะโภชนาการและการเพิ่มน้ำหนักตัวของหญิงตั้งครรภ์ มีผลต่อผลลัพธ์ของการคลอด (Birth Outcomes) โดยหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโภชนาการน้อย น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่า 10 กิโลกรัม มีแนวโน้มในการให้กำเนิดทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย คลอดก่อนกำหนด และเสี่ยงต่อพัฒนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (Boonyakiat, & Junyam, 2017)

สำหรับมุสลิมที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เน้นความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณเป็นหลัก มุสลิมผู้ศรัทธาจึงปฏิบัติตนตามคำสอนของพระเจ้า และมีการดำเนินชีวิตโดยใช้ศาสนาเป็นหลัก (Muhammad, 2009) การถือศีลอดเป็นวินัยบัญญัติประการหนึ่งในหลักศรัทธา 5 ประการสำหรับมุสลิมทุกคนที่บรรลุนิติภาวะ และมีสภาพร่างกายที่พร้อมจะถือศีลอดได้ ในรอบปีหนึ่งๆ มุสลิมทุกคนทั้งชายและหญิงทุกฐานะจะต้องถือศีลอดคนละ 1 เดือน คือ เดือนที่ 9 ของฮิจเราะห์ศักราช (ตามปฏิทินอาหรับ) ซึ่งเรียกว่าเดือน "รอมฎอน" การถือศีลอดต้องละเว้นจากการรับประทาน การดื่ม และการมีเพศสัมพันธ์ ตลอดจนข้องดเว้นต่าง ๆ ทั้งทางกาย วาจา หรือจิตใจ ตั้งแต่รุ่งอรุณจนกระทั่งถึงดวงอาทิตย์ตกดิน การถือศีลอดเป็นศาสนกิจภาคบังคับสำหรับมุสลิมทุกคน ไม่ว่าจะตั้งครรภ์หรือไม่ก็ตาม สำหรับการตั้งครรภ์โดยทั่วไป การถือศีลอดไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ ดังนั้นการตั้งครรภ์จึงไม่ใช่ข้อห้ามหรือข้อผ่อนผันให้ละเว้นการถือศีลอด แต่อย่างไรก็ตามหากหญิงตั้งครรภ์กลัวว่าการถือศีลอดจะทำให้เกิดอันตรายกับตัวเองหรือทารกในครรภ์ โดยมีเหตุอันควรเชื่อได้ ในกรณีเช่นนี้อนุโลมให้หญิงตั้งครรภ์สามารถละเว้นการถือศีลอดในเดือนรอมฎอน แต่ต้องชดใช้ในภายหลัง (The Muslim Foundation, 2019)

หญิงตั้งครรภ์มุสลิมให้ความสำคัญกับการถือศีลอดว่าเป็นหลักศาสนปฏิบัติที่ทุกคนต้องปฏิบัติและเป็นสิ่งที่ดี หญิงตั้งครรภ์มุสลิมที่ถือศีลอดระหว่างการตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร การพักผ่อน และการดูแลตนเองด้านอื่น ๆ ไปตามหลักศาสนา ความเชื่อและวิถีชีวิตของชาวมุสลิม แม้จะกังวลถึงสุขภาพของบุตรในครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ก็ต้องการที่จะถือศีลอดอย่างเคร่งครัด (Saeun, 2005) การปฏิบัติตามหลักศาสนาที่เคร่งครัดดังกล่าว อาจมีผลกระทบต่อหญิงตั้งครรภ์และสุขภาพของทารกในครรภ์ได้ แม้จะมีการศึกษาวิจัยที่ประเมินผลของการถือศีลอดต่อสุขภาพของมารดามุสลิมที่ตั้งครรภ์ ที่พบว่า การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนไม่มีผลกระทบต่อหญิงตั้งครรภ์และสุขภาพของทารกในครรภ์ (Shahgheibi, Ghadery, Pauladi, Sabah, & Shahsawari, 2005; Sirithammaphan, 2018) อีกทั้งในบางการศึกษาพบว่า การถือศีลอดมีผลดีต่อการช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ (Afandi, Hassanein, Majd, & Nagelkerke, 2017; Safari, Piro, & Ahmad, 2019) แต่อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ถือศีลอดได้รับพลังงาน อาหาร และน้ำน้อยกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ถือศีลอดอย่างเห็นได้ชัด (Savitri, Ameria, Painter, & Baharuddin, 2018) มีอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย (Joosoph, Abu, & Yu, 2004; Firouzbakht, Kiapour, Jamil, & Kazeminavaei, 2013; Saro, & Tanawattanacharoen, 2018) รกของหญิงตั้งครรภ์ที่ถือศีลอดมีน้ำหนักน้อยกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ถือศีลอด (Glazier, Hayes, Hussain, Souza, Whitcombe, Heazell et al, 2018) ทารกที่คลอดจากมารดาที่ถือศีลอดในไตรมาสแรกจะมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่ามารดาที่ไม่ได้ถือศีลอด (Ziaee, Kihanidoost, Younesian, Akhvirad, Bateni, Kazemianfar et al, 2010; Savitri, Ameria, Painter, & Baharuddin, 2018) และมีคะแนน Apgar Score นาทีที่ 1 เท่ากับหรือน้อยกว่า 7 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 17.64 ในขณะที่พบเพียงร้อยละ 9.09 ในมารดาที่ไม่ได้ถือศีลอดหรือถือศีลอดไม่ครบทุกวัน (Saeun, 2005)

จากการปฏิบัติงานที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา และโรงพยาบาลศูนย์ยะลา ในช่วงเดือนรอมฎอนในหลายปีที่ผ่านมาพบว่า หญิงตั้งครรภ์มุสลิมที่ถือศีลอดในช่วงเดือนรอมฎอนที่มาฝากครรภ์มักจะมีปัญหาน้ำหนักตัวลดลง น้ำหนักตัวไม่ขึ้นหรือขึ้นน้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด และมีปัญหาทารกดิ้นน้อยลงหรือไม่ดิ้น รวมถึงทารกไม่เจริญเติบโตเพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่าการถือศีลอดอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทั้งมารดาและทารกได้ หากปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการดูแลให้พยาบาลให้หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติตามหลักศาสนา ความเชื่อและวัฒนธรรม ลดปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น และคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งมารดาและทารก

วัตถุประสงค์วิจัย

เพื่อศึกษาการให้ความหมายต่อประสบการณ์การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของหญิงตั้งครรภ์มุสลิม

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) แบบปรากฏการณ์วิทยา (Descriptive Phenomenology) ตามแนวคิดของ Husserl

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) คือ หญิงตั้งครรภ์มุสลิมที่ถือศีลอดในเดือนรอมฎอน คัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ทั้งจากมารดาครรภ์แรกและครรภ์หลัง ที่ตั้งใจที่จะถือศีลอดให้ครบทุกวันและตั้งใจที่จะถือศีลอดชดเชยในภายหลัง มีประสบการณ์ถือศีลอดอย่างน้อย 15 วัน ในเดือนรอมฎอนของปีการศึกษา สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้ บอกเล่าประสบการณ์ได้ และยินดีให้ข้อมูล จำนวน 14 ราย พยาบาลประจำแผนกฝากครรภ์เป็นผู้คัดเลือกหญิงตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดร่วมกับผู้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ผู้วิจัย โดยผู้วิจัยได้ผ่านการเรียนวิชาวิจัยเชิงคุณภาพ ที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และมีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ประวัติการตั้งครรภ์ ดัชนีมวลกาย น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เป็นต้น

2. แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงตั้งครุฑเกี่ยวกับการถือศีลอด ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมและครอบคลุมของข้อคำถาม จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลมารดาและทารก และพยาบาลวิชาชีพที่เป็นมุสลิมประจำแผนกฝากครรภ์และเชี่ยวชาญด้านการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ปรับแก้แบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้ แนวคำถามการสัมภาษณ์เป็นข้อคำถามปลายเปิด สามารถขยายเป็นข้อคำถามย่อยได้หลายข้อ โดยอาศัยความต่อเนื่องในการสนทนากับผู้ให้ข้อมูล และใช้คำถามแบบเฉพาะเจาะจง (Probing Questions) เพื่อให้ได้คำตอบเพิ่มขึ้น ดังนี้

- 2.1 ขอให้ท่านเล่าถึงประสบการณ์การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ยาบำรุง การทำงาน การพักผ่อน การปฏิบัติศาสนกิจในขณะถือศีลอด และท่านมีการปฏิบัติตนอย่างอื่นอีกหรือไม่

- 2.2 ขณะถือศีลอด สุขภาพของท่านและลูกในท้องเป็นอย่างไร มีอาการผิดปกติหรือไม่ เมื่อมีอาการผิดปกติ ท่านดูแลตนเองอย่างไร และท่านมีอาการอย่างอื่นอีกหรือไม่ ดูแลตนเองอย่างไร

- 2.3 เมื่อมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น เช่น น้ำหนักตัวไม่ขึ้น น้ำหนักตัวลด เหนื่อย อ่อนเพลีย ลูกดกน้อยลง ท่านรู้สึกอย่างไร ท่านแก้ไขปัญหายังไง และมีความคิดเห็นต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

- 2.4 ท่านมีความคิดเห็น หรือมีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับการถือศีลอดในระหว่างการตั้งครรภ์

- 2.5 ท่านมีประเด็นหรือเรื่องที่ยากเล่า/อธิบายเพิ่มเติมหรือไม่ อย่างไร

3. แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม (Field Notes) ใช้สำหรับบันทึกสิ่งที่สังเกตเห็น เช่น สีหน้าและการแสดงออก บรรยายภาพและสิ่งแวดล้อมขณะสัมภาษณ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการอธิบายปรากฏการณ์ให้ชัดเจนขึ้น

4. เครื่องบันทึกเสียง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หลังจากโครงการวิจัยผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการวิจัยของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. ติดต่อประสานงานกับหัวหน้าแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา แจ้งวัตถุประสงค์และรายละเอียดโครงการวิจัยเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

3. เตรียมความพร้อม ทบทวนความรู้เกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และความรู้ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และทำความเข้าใจคำถามที่จะใช้สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์

4. คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ตามคุณสมบัติที่กำหนด บอกเล่าประสบการณ์ได้ และยินดีให้ข้อมูล

5. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยแนะนำตัวและสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์เกี่ยวกับโครงการวิจัย ชี้แจงสิทธิของผู้ให้ข้อมูลให้ทราบ รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ จึงให้ผู้ให้ข้อมูลเซ็นยินยอมและ/หรือยินยอมด้วยวาจา ก่อนที่จะเริ่มสัมภาษณ์

6. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกเป็นรายบุคคล (Individual In-depth Interview) จำนวน 14 ราย รายละ 1-3 ครั้ง ขึ้นกับข้อมูลที่ได้รับและความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล โดยสัมภาษณ์ครั้งละ 30-60 นาที พร้อมทั้งบันทึกภาคสนาม (Field Note) บันทึกทุกครั้งที่สัมภาษณ์ และทำการสัมภาษณ์ในห้องที่มีความมิดชิดเป็นส่วนตัวเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเล่าประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่

7. เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม 2562 – กรกฎาคม 2562

ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

การสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Trustworthiness) เพื่อให้งานวิจัยมีคุณภาพ และแน่ใจว่าข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยถอดบทสัมภาษณ์จากเทปบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ (Verbatim) และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยตรวจสอบดังนี้

1. การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) เพื่อพิสูจน์ว่าข้อมูลถูกต้องเป็นจริง โดยการสอบถามจากสามที่มากกว่าหนึ่งตั้งครคร ในเรื่องการรับประทานอาหารหรืออาการที่เกิดขึ้นขณะถือศีลอด รวมถึงสอบถามเพิ่มเติมจากผู้ให้ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อยืนยันความถูกต้อง ทั้งในระหว่างการสัมภาษณ์และเมื่อสัมภาษณ์เสร็จแล้ว

2. การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) โดยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลหลาย ๆ วิธี ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสัมภาษณ์ ร่วมกับการตรวจสอบข้อมูลจากเจ้าของข้อมูล จากประวัติการฝากครรภ์ และผู้ร่วมวิจัยร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และร้อยละ

2. ประสพการณ์การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของหญิงตั้งครรภ์ วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามวิธีของ Colaizzi (1978) โดยผู้วิจัยตรวจสอบและยืนยันข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลไปด้วยในขณะที่เก็บข้อมูลและเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล ฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์และอ่านข้อความที่ได้จากการบันทึกเทปที่ถอดเทปแบบคำต่อคำ อ่านหลายครั้งเพื่อทำความเข้าใจกับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของผู้ให้ข้อมูลและภาพรวมของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น อ่านอย่างละเอียด พิจารณาประเด็นที่ให้ความหมายร่วมกันและเชื่อมโยงกัน นำข้อมูลสำคัญมารวบรวมจัดระบบให้เป็นหมวดหมู่ แล้วนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาสรุปหาใจความสำคัญ เชื่อมโยงแนวคิด เขียนข้อสรุป บรรยายและยกตัวอย่างประกอบ และยืนยันข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล

จริยธรรมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา เลขที่รับรองจริยธรรม 019/2561 วันที่รับรอง 15 มกราคม 2562 และได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลเป็นหญิงตั้งครรภ์มุสลิม จำนวน 14 ราย เป็นครรภ์แรก ร้อยละ 14.29 ครรภ์หลัง ร้อยละ 85.71 มีอายุระหว่าง 24-36 ปี ($M=29.36$, $SD=4.01$) มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 64.29) และมีอาชีพรับราชการ (ร้อยละ 42.86) ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ร้อยละ 85.71 มีความตั้งใจที่จะถือศีลอดให้ครบทุกวัน ผู้ให้ข้อมูลร้อยละ 14.29 ตั้งใจที่จะถือศีลอดวันเว้นวันและค่อยขดเขยในภายหลัง ผู้ให้ข้อมูลร้อยละ 42.86 ถือศีลอดได้ไม่ครบทุกวัน ขาดมากกว่า 1 สัปดาห์ รองลงมา ร้อยละ 28.57 ขาด 3-4 วัน และผู้ที่สามารถถือศีลอดได้ครบทุกวันมีเพียงร้อยละ 21.43 และยังพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ร้อยละ 85.71 กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและวิตามินบำรุงได้ไม่ครบตามแผนการรักษา ผู้ให้ข้อมูลร้อยละ 71.43 มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 21.43 มีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ และร้อยละ 7.14 มีค่า BMI เกินเกณฑ์ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.29 มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย และผู้ที่มีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์และสูงเกินเกณฑ์ และมีภาวะซีด ให้ข้อมูลว่าเหนื่อยและอ่อนเพลียอย่างมาก ผู้ให้ข้อมูลร้อยละ 57.14 มีความเชื่อว่าการถือศีลอดดี

ต่อสุขภาพ ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลร้อยละ 42.86 มีความเชื่อว่าการถือศีลอดในขณะตั้งครรภ์มีผลต่อสุขภาพและมีผลต่อทารกในครรภ์

2. การให้ความหมายเกี่ยวกับการถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของหญิงตั้งครรภ์มุสลิม

2.1 การให้ความหมายเกี่ยวกับการถือศีลอด การให้ความหมายเกี่ยวกับการถือศีลอด ประกอบด้วย

2.1.1) เป็นการทำตามหลักศาสนาตามปกติ 2.1.2) ทำแล้วได้บุญ และ 2.1.3) ดีต่อสุขภาพ

2.1.1 เป็นการทำตามหลักศาสนาตามปกติ หญิงตั้งครรภ์ทุกรายให้ข้อมูลว่าการถือศีลอดเป็นสิ่งที่มุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติตามหลักศาสนา เป็นสิ่งที่ต้องทำตามปกติ หากการตั้งครรภ์นั้นไม่มีความผิดปกติ หญิงตั้งครรภ์ก็ต้องถือศีลอดตามที่ปฏิบัติกันมา

“ก็ได้ทำตามหลักศาสนาอะ.....หนูตั้งใจอะ” (รายที่ 2)

“ก็ไม่ใช่ว่าดีหรือไม่ดี ก็เป็นการถือศีลอดตามปกติ ทุกคนก็ทำ เราก็กทำ....ทำมาตั้งนานแล้ว... การถือศีลอดมันก็เหมือนปกติ เราแค่เลื่อนเวลาทานอาหาร และทานน้อยลง 1 มื้อ” (รายที่ 5)

“ก็ไม่ได้ถามอะไรใครนะ (แพทย์-พยาบาล).....เพราะเราก็กถือศีลอดเป็นปกติอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องไปถามใคร ถ้าเราไม่ไหว เราก็กละ (ศีลอด) แล้วค่อยชด” (รายที่ 7)

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความตั้งใจที่จะถือศีลอดให้ครบทุกวัน ยกเว้นในรายที่มีความอ่อนเพลียอย่างมาก จากการศึกษาสามารถแบ่งผู้ให้ข้อมูลออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ถือศีลอดได้ครบทุกวัน และ 2) ถือศีลอดได้ไม่ครบทุกวัน

2.1.1.1 ถือศีลอดได้ครบทุกวัน พบว่า มีผู้ให้ข้อมูลร้อยละ 21.43 ที่มีอายุระหว่าง 24-28 ปี ตั้งครรภ์ในไตรมาสที่สอง สามารถถือศีลอดได้ครบทุกวัน โดยผู้ที่ถือศีลอดได้ครบทุกวันให้ข้อมูลว่าตั้งใจและใจสู้ที่จะถือศีลอด รายที่มีประสบการณ์ถือศีลอดในระหว่างตั้งครรภ์ก่อน ๆ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า อายุครรภ์มีผลต่อการถือศีลอด หากถือศีลอดในช่วงตั้งครรภ์อ่อนๆ ที่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน รับประทานอาหารได้น้อย เหนื่อยอ่อนเพลียมาก จะไม่สามารถถือศีลอดได้ครบทุกวัน และหากถือศีลอดในกับระยะท้ายของการตั้งครรภ์ที่มดลูกและทารกมีขนาดโตขึ้น ทารกมีความต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น จะมีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียอย่างมาก ทำให้ไม่สามารถถือศีลอดได้ครบทุกวันเช่นกัน

“หนูตั้งใจอะ ได้ถือศีลอดครบทุกวันอะ.....การถือศีลอดตอนท้องทำให้เหนื่อยมาก ตอนไม่ท้องเหนื่อยนิดเดียวเองอะ....รู้สึกเลยว่าเหนื่อย แต่ทนได้....ก็ทนไหวอะ” (รายที่ 2)

“มีอ่อนเพลียบ้าง แต่ใจเรารู้ เราตั้งใจที่จะปอซอ (ถือศีลอด) เราก็กทนไหว....เหนื่อย ก็นอนพักเดี๋ยวก็กดีขึ้น เพราะตั้งใจแล้ว ก้ออดทนอีกนิดเดียว....ใจต้องสู้” (รายที่ 7)

“ตั้งใจอะ ได้ถือศีลอดครบทุกวันเลย ดีที่ปอซอช่วงที่เราท้องประมาณ 5 เดือนกว่า ลูกก็ยังไม่โตมาก น้อยยังไม่ต้องการอาหารมากๆ.....ก็เป็นช่วงที่พอดีๆ ถ้าลูกโต 8-9 เดือน เด็กจะต้องการอาหารจากแม่เยอะ ถ้าปอซอช่วงนั้นอาจจะไม่ไหว จะปอซอไม่ได้ทุกวัน” (รายที่ 5)

2.1.1.2 ถือศีลอดได้ไม่ครบทุกวัน หญิงตั้งครรภ์ที่มี BMI ต่ำกว่าเกณฑ์หรือเกินเกณฑ์ หญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานที่ต้องเดินทาง ต้องใช้แรงยกของ หญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสแรกที่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และหญิงตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์มากกว่า 32 สัปดาห์ ไม่สามารถถือศีลอดได้ครบทุกวัน ผู้ให้ข้อมูลตั้งใจจะถือศีลอดให้ครบทุกวัน หากถือศีลอดไหวก็จะพยายามทำ แต่เมื่อเหนื่อยอ่อนเพลียมากจนทนไม่ไหว ก็จะละศีลอด และทราบว่าการถือศีลอดไม่ครบก็สามารถถือศีลอดชดเชยในภายหลังได้

“ทำงานที่ตึกข้าง ๆ นี่เองอะ งานไม่เหนื่อยหรอก ปกตินะ แต่เหนื่อยเดินทาง ประชุมบ่อย เดินทางบ่อย ถ้าไม่ไหวก็ละ (ศีลอด) บางวันออกทำงานข้างนอก อากาศร้อนมาก ก็ละ.....ค่อยๆ ชดเชยทีหลังได้ ไม่เป็นไร.....ชดเชยเมื่อไรก็ได้ ชดให้ครบก่อนถือศีลปีหน้า เหมือนปีนี้ขาดไป 4 วัน เดียวค่อยๆ ชดไป” (รายที่ 1)

“ท้องนี้เหนื่อยและรู้สึกว้าเหวียมากอะ รู้สึกว่ายิ่งท้องโตขึ้นยิ่งเหนื่อย.....(ถือศีลอด) ไม่ครบทุกวัน วันไหนที่อากาศร้อนมาก ๆ หนูจะเหนื่อย หนูก็กินอะ” (รายที่ 6)

“ตอนท้องได้ 3 เดือนกว่า ๆ ไปเดินซื้อของ จะเป็นลมเลย ก็เดินๆ ซื้อของเสร็จ พอไปจ่าย ตังค์ ทำท่าจะวูบ เลยนั่งพักจนดีขึ้น....ตอนนั้น กินไม่ค่อยได้ด้วยค่ะ แต่พอกินได้ ก็ไม่เป็นลมแล้ว” (รายที่ 14)

“ไม่ครบ....เหนื่อย ไม่ไหว ไม่ไหวก็กิน....ถ้าหิวทนไหวก็ทน แต่ถ้าหิวทนไม่ไหวก็กิน” (รายที่ 8)

“ไม่รอด....สัปดาห์โหม่งบ่ายสอง ไม่รอด มันหิว ๆ ก็กิน แต่กินพวกนมขนมปัง กินรองท้อง ก็คือไม่พอชอแต่ก็ไม่ได้กินข้าว ไม่มีข้าวกิน....รอกินข้าวตอนเย็นพร้อมคนเปิดปอชอ” (รายที่ 13)

มีผู้ให้ข้อมูลที่ตั้งใจจะไม่ถือศีลอดทุกวัน โดยรายแรกเป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่ 5 มีค่า BMI เกินเกณฑ์และตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะในระหว่างการตั้งครรภ์ รายที่สองเป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่ 3 มีภาวะซีด ในระหว่างตั้งครรภ์ ทั้งสองรายให้ข้อมูลว่าตนเองไม่แข็งแรง เหนื่อย พักผ่อนไม่พอ

“ท้องนี้ไม่แข็งแรงเลย เหนื่อย....ถือศีลวันเว้นวัน วันนี้กิน พรุ่งนี้หยุด แบบนี้ เราไหว ถ้า เหนื่อยเราก็กิน เราก็กินชดเชย ไม่เป็นไร..... วันไหนเหนื่อยก็กิน วันไหนไหวก็บวช..... ท้องนี้ไม่ค่อยไหวแล้ว” (รายที่ 3)

“ไม่หิวค่ะ แต่เหนื่อย ก็เลยบวชวันเว้นวัน บวชวันหนึ่ง เว้นวันหนึ่ง.....เหนื่อยค่ะ....หนูเหนื่อย ลูกคนหนึ่ง 4 ขวบ อีกคนหนึ่ง 2 ขวบกว่า ทำงานบ้านดูลูกทั้งวัน กำลังชนทั้งคู่ เหนื่อยมาก....งานบ้านก็เต็มไปหมด ต้องทำ” (รายที่ 10)

2.1.2 ทำแล้วได้บุญ หญิงตั้งครรภ์ให้ข้อมูลว่าการถือศีลอดเป็นการกระทำที่ได้บุญ ได้บุญมาก การถือศีลอดในขณะที่ตั้งครรภ์ทำให้ได้บุญทั้งตัวหญิงตั้งครรภ์เองและลูกในท้อง

“ถือศีลอดได้บุญนะ บุญมากด้วย ได้บุญทั้งแม่ทั้งลูก” (รายที่ 1)

“ทำแล้วได้บุญมาก” (รายที่ 3)

“ทำแล้วได้บุญ” (รายที่ 4)

“ถือศีลอดแล้วเราได้บุญ ลูกเราก็ได้บุญด้วย” (รายที่ 7)

2.1.3 ดีต่อสุขภาพ หญิงตั้งครรภ์ให้ข้อมูลว่าการถือศีลอดดีต่อสุขภาพ เป็นการทำความสะอาด ร่างกาย และอาหารที่รับประทานในเดือนรอมฎอนก็เป็นอาหารที่ดี ๆ อีกทั้งการกินอินทผลัมตามความเชื่อทาง ศาสนาก็ดีต่อสุขภาพทั้งแม่และลูกด้วย

“การถือศีลอดทำให้เราสุขภาพดี ลูกเราก็สุขภาพดี” (รายที่ 7)

“ปอชอนี่ดีนะ ถือว่าเป็นการทำความสะอาดร่างกายไปด้วย พอเราถือศีลอด ร่างกายจะได้ใช้ ของเดิมที่ค้างอยู่ไปบ้าง” (รายที่ 5)

“การถือศีลอดทำให้เราสุขภาพดี ลูกเราก็สุขภาพดี....ตอนเดือนบวช ไม่ใช่ว่ากินอะไรก็ได้ ก็ เลือกกินแต่อาหารดี ๆ ของดี ๆ ของมีประโยชน์ ลูกเราก็ได้กินด้วย.....กินอินทผลัมก็ดีด้วยนะ บำรุงเลือด มี ประโยชน์หลายอย่าง ดีกับลูกด้วย” (รายที่ 7)

“การกินอินทผลัมในเดือนบวชดีนะคะ อินทผลัมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์นะคะ มีประโยชน์ หลายอย่าง มีวิตามินหลายชนิด มีธาตุเหล็กด้วย.....จริงๆ ไม่บวชก็กินได้” (รายที่ 1)

“กินอินทผลัมดีนะมีประโยชน์ กินแล้วมีแรง กินแล้วบำรุงลูกในท้องด้วย.....บำรุงเลือด มี ประโยชน์หลายอย่าง ดีกับลูกด้วย” (รายที่ 7)

2.2 การให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์การถือศีลอด

การให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์การถือศีลอด ประกอบด้วย 2.2.1) การปรับตัวต่อการถือ ศีลอด 2.2.2) การปรับตัวต่อประสบการณ์ถือศีลอด และ 2.2.3) การถือศีลอดมีผลต่อสุขภาพ

2.2.1 การปรับตัวต่อการถือศีลอด การปรับตัวในการถือศีลอดขณะตั้งครรภ์ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรก และระยะหลัง ในช่วงแรกของการถือศีลอด หญิงตั้งครรภ์จะมีการหิว อ่อนเพลีย และเหนื่อยมาก จะ ปรับตัวด้วยการพยายามอยู่หนึ่ง ๆ ลดการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลง นอนพักเพิ่มหลังจากละหมาดในตอนเช้า ใน ระหว่างวันหรือตอนเย็นหลังเลิกงาน หากรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียมาก ก็จะอยู่หนึ่ง ๆ หรือนอนพัก หลังจากนั้นสัก ระยะหนึ่งจะปรับตัวได้และเริ่มชิน

“ช่วงเริ่มถือศีลอดแรก ๆ มีหิวบ้างช่วงเที่ยง แต่พอสักพักก็เหมือนชิน.....รู้สึกหิวแต่แรง มือสั่นแบบคนหิวมาก ๆ ค่ะ ช่วงแรกเป็นเยาะหน่อย แต่พอสักพักก็ค่อย ๆ ดีขึ้น พยายามอยู่นิ่ง ๆ ถ้านอนได้ก็นอน ถ้านอนจะดีขึ้นเยาะเลย พอกลางวันก็จะกลับไปนอนที่บ้านสักงีบ นอนแล้วดีขึ้นจริง ๆ นะ.....ก็เอาเวลาที่กินข้าวเที่ยงไปนอนแทน” (รายที่ 1)

“ช่วงแรก ๆ ไปละหมาดที่มัสยิด (ละหมาดตะรอเวียะห์) แล้วร้อนมาก ช่วงนั้นอากาศร้อน คนเยาะด้วย วูบ ๆ หน้ามืดเหมือนจะเป็นลมไปสองครั้ง ก็แบบพอยืนขึ้นมันเหมือนหน้ามืดเวียน ๆ มึน ๆ จะวูบ ก็ยืนนิ่ง ๆ แล้วก็ค่อย ๆ นั่งลง นั่งจนรู้สึกดีขึ้น.....เลยไม่ไปละหมาดที่มัสยิดแล้ว.....หลังจากนั้นก็ปกติดี” (รายที่ 5)

“ตอนแรก ๆ เหนื่อยมาก ถ้าวานไหนเดินไปเดินมามาก ๆ ก็เหนื่อยแล้ว ต้องนั่งพักก่อนแล้วค่อยไปต่อ พอชินแล้วก็ดีขึ้น” (รายที่ 6)

“ช่วงแรก ๆ จะเหนื่อยหน่อย แต่สักพักเหมือนร่างกายก็ปรับตัวได้ก็ไม่มีอะไร” (รายที่ 7)

ในหญิงตั้งครรภ์ที่ปรับตัวได้ ให้ข้อมูลว่าแม้จะอดอาหารในระหว่างวัน ก็ไม่รู้สึกเหนื่อยหรือหิว

“ไม่หิวเลยค่ะ...น่าจะหิวตัวเล็ก หนูกินได้นิดเดียว....” (รายที่ 2)

“หลังจากนั้นจะไม่รู้สึกหิวนะ ร่างกายเราอาจจะชินกับการปอซอ (ถือศีลอด) แล้ว การปอซอก็ไม่ได้อะไรนะ เราก็แค่เปลี่ยนเวลากินข้าว” (รายที่ 5)

“ตอนถือศีลอดแข็งแรงดีนะ...ช่วงบวชก็ไม่หิวเลย ไม่อยากอาหาร” (รายที่ 10)

รายที่ทนเหนื่อยไม่ไหวก็จะละศีลอด

“ท้องนี้เหนื่อย....เหนื่อยมาก รู้สึกเลยว่าเหนื่อยมาก อยู่โรงเรียนก็เดินขึ้นลงบันไดชั้นสองชั้นสาม เดินทั้งวัน ตกเย็นนี้เดินแทบไม่ไหวแล้ว.....ถ้าเหนื่อยมากก็กินค่ะ ไม่งั้นทำงานไม่ไหว” (รายที่ 4)

“ท้องนี้เหนื่อยและรู้สึกเพลียมากค่ะ รู้สึกว่ายิ่งท้องโตขึ้นยิ่งเหนื่อย ถ้าวานไหนเดินไปเดินมามาก ๆ ก็เหนื่อยแล้ว ต้องนั่งพักก่อนแล้วค่อยไปต่อ....ก็ไม่ค่อยมีแรง ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็นอนกลางวันบ้าง...วันไหนที่อากาศร้อนมาก ๆ หนูเหนื่อย หนูจะกินค่ะ” (รายที่ 6)

2.2.2 การปรับพฤติกรรมขณะถือศีลอด

การปรับพฤติกรรมในการถือศีลอดขณะตั้งครรภ์ ประกอบด้วย การปรับพฤติกรรมใน 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอาหารและโภชนาการ 2) ด้านการรับประทานยาบำรุง 3) ด้านการทำงานการทำกิจวัตรประจำวัน 4) ด้านการพักผ่อน และ 5) ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ

2.2.2.1 ด้านอาหารและโภชนาการ พบว่า การกินอาหารจะมีรูปแบบที่คล้ายกัน คือ ตอนละศีลอด จะเริ่มด้วยการกินอินทผลัม 1-3 ผล ตามด้วยน้ำ บางรายเป็นน้ำเปล่า บางรายเป็นน้ำผลไม้ เช่น น้ำอ้อย น้ำกระเจียบ บางรายเป็นน้ำหวาน เช่น ชาเย็น แล้วตามด้วยข้าว ขนมหวาน บางรายดื่มน้ำจนอิ่มแล้วก็จะทานได้น้อยลง ในขณะที่บางรายทานอาหารได้มากขึ้น หลังจากนั้นก็จะละหมาดตะรอเวียะฮ์ หลังจากละหมาดเสร็จประมาณ 3 หุ้ม บางรายอาจจะไม่ทานอะไรแล้ว แต่บางรายก็สามารถทานอาหารได้เรื่อย ๆ อีก เช่น ทานโรตีสีหรือมะตะบะ (โรตีสีเนื้อ) ขนมหวาน เช่น กล้วยบวช กล้วยเชื่อม ลูกตาลเชื่อม ทองหยิบทองหยอด ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น มะม่วงสุก องุ่น แตงโม และในบางรายอาจจะกินน้ำอ้อยอีก บางรายก็ทานข้าวอีก และตอนเช้ามีดก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ส่วนใหญ่ก็จะทานข้าว 1 จาน และปิดท้ายด้วยอินทผลัม ในรายที่ไม่หิวก็จะดื่มนมอย่างเดียว แต่ก็มีบางรายที่ไม่ทานอาหารอื่น ทานแต่ผลไม้กับอินทผลัม

“ตอนเย็นเปิดบวชมาก็กินอินทผลัมเม็ดนึง แล้วก็กินน้ำเปล่า ไม่กินน้ำหวานค่ะ ไม่ชอบหวาน ไม่กินของหวานเลย แล้วก็กินข้าวจานนึง จานใหญ่เลย กินเยาะนะ แต่น้ำหนักทำไมไม่ขึ้นก็ไม่รู้ หลังละหมาดก็กินผลไม้พวกมะม่วง มะละกอ ฝรั่ง แตงโม ถ้าหิวก็มีกินขนมบ้าง ก็นอนสี่หุ้ม เข้าตีสามกว่าก็กินข้าวจานนึง ถ้าไม่หิวบางทีก็ไม่กินข้าว กินผลไม้เลย แล้วก็กินอินทผลัมเม็ดนึง.....ปกติก็เป็นคนกินไม่เยาะอยู่แล้ว เลยผอม แต่ผอมเฉพาะช่วงบวชนะ ดูข้างบนนี้หน้าเล็กตัวเล็ก ไปใหญ่ช่วงล่าง (ยิ้ม)” (รายที่ 11)

“ตอนเย็นเปิดบวช กินของหวาน ขนมหวาน กินอินทผลัมก่อนเม็ดนึง กินน้ำหวาน กินลูกตาลเชื่อม กินข้าว 1 จาน กินได้ไม่เยาะ กินเยาะไม่ได้ จุก เพราะปอซอ เรากะหายน้า กินน้ำไป 2-3 แก้ว พอกิน

น้ำแล้วอืม ก็กินข้าวไม่ค่อยได้แล้ว ก็กินพวกปลาทอด ปลาย่าง บางทีก็แกงปลา บางทีก็กินไก่บ้าง....ไม่ค่อยกินผัก ไม่อยาก หลังละครหมากก็กินกล้วยเตี๋ยบ้าง ลูกชิ้นบ้าง แล้วก็กินผลไม้พวกจ๊อบแหม่นนั้น แบบมะม่วง ฝรั่ง แดงโม อ้อ ช่วงเดือนบวช ชอบกินแดงโม นมไม่ค่อยกิน มันกินไม่ไหว มีเวลานิดเดียว พอตีสามตีสามกว่าก็ตื่นมาทำกับข้าว เตรียม ๆ ไว้ ก็กินข้าวจานเดียว กินอินทผลัมอีกเม็ดหนึ่ง ก็อืมแล้ว” (รายที่ 12)

“กินเยอะอะ แต่เยอะหนกอยู่มือเดียว มือเปิดบวช กินอินทผลัมลูกหนึ่ง แล้วก็ข้าว มันแบบ ท้องว่างมานาน จานเดียวก็เกือบไม่หมด กินกับไก่ย่างมัน แกงจืดมัน ผัดเผ็ดบ้าง กินเยอะ อยู่กันหลายคน แล้วก็กิน ขนมหวานมัน ไม่กินน้ำหวานนะ...ไม่ชอบ...กินน้ำเปล่านี้แหละ กินอ้อมก็ไปละหมาด สักพักก็มานั่งกินเรื่อย ๆ กิน ผลไม้มัน พวกกล้วยสั้มะม่วง (สุก) บางทีก็กินขนมหวาน พวกวุ้น รวมมิตร หลังละครหมากดาแะ ก็กินเรื่อย ๆ บางที ก็กินส้มตำกินเบอเกอร์อีก...กินเยอะ (หัวเราะ) ก็มีลูกเยอะ ใครอยากกินอะไรก็ไปซื้อมา (หัวเราะ) ซื้อให้แม่ด้วย ลูก ชอบกินมะตะบะ ค่ามะตะบะนี้ เดือนบวชกินสี่พัน ก็กินกันคนละ 2 ลูก ทั้งแม่ทั้งลูกมีอะไรก็รวมหมด กินข้าว เสร็จ ก็กินมะตะบะ คนละลูกสองลูกก่อนไปละหมาดดาแะ แล้วก็กินขนมหวานบ้าง กลับจากละหมาด ก็กินนม แล้วก็นอนแล้ว.....ตื่นตีสาม กินข้าว ละครหมาก ละหมาดเสร็จ ก็นอน...ตอนเช้ามันกินไม่ได้เยอะ กินข้าวแบบจาน เดียว ทำง่าย ๆ แบบข้าวผัดอะไรนั้น กินกันคนละจาน ทำเนื้อทอดบ้าง ราชข้าวเลย จานเดียวจบ” (รายที่ 13)

มีผู้ให้ข้อมูล 1 รายที่ไม่ได้ทานข้าวมือเช้า ทำให้ในระหว่างการถือศีลอด ทานอาหารได้แค่มือเดียวคือมือเย็น ผู้ให้ข้อมูลรายนี้มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียมากในระหว่างวัน วันที่ทนเหนื่อยไม่ไหวก็จะละศีลอด

“เย็นเปิดบวช กินอินทผลัม 3-4 ลูก แล้วก็กินน้ำอ้อย 1-2 แก้ว แล้วก็กินข้าว กิน 2 จาน ชอบกินข้าว กินทีละ 2-3 จาน ชอบกินผัดผัก แกงกะทิ น้ำหวานอะไรไม่ค่อยกินนะ แต่ช่วงบวชกินน้ำอ้อยเยอะ หิวแต่น้ำ.....แล้วก็ละหมาด ละหมาดเสร็จก็เล่นกับลูก แล้วก็กินขนมหวานพวกกล้วยบวช ทองหยิบทองหยอด แบบนี้ แล้วก็นอนเลย....ท้องนี้เหนื่อย เข้าไม่ได้ตื่นมากิน นอนยาวเลย ตื่นอีกทีก็ตอนได้ยินเสียงฮาซานแล้ว” (รายที่ 4)

2.2.2.2 ด้านการรับประทานยาบำรุง รายที่ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 1 เม็ด การถือศีลอดไม่ค่อยมีผลต่อการทานยา เพราะสามารถทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กหลังจากเปิดบวชและทานแคลเซียมก่อนนอนได้ตามปกติ แต่ในรายที่ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 2-3 เม็ด ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ทานยาได้ไม่ครบตามแผนการรักษา

“พี่พยาบาลก็บอกให้กินยาตอนถือศีลอดค่ะ แต่หนูชอบลืมกินเอง พี่พยาบาลบอกว่าให้กินยาห่างจากนมชากาแฟ 2 ชั่วโมง พอไม่กินเลย หนูก็ชอบลืม...หนูก็ชอบกินชาเย็น (ตอนเปิดบวช) ด้วยค่ะ” (รายที่ 2)

“ไม่ค่อยได้กินยาค่ะ ว่าจะค่อยกินหลังกินข้าว 2 ชั่วโมง ก็ลืมทุกที ยาเลยยังมีอีกเยอะเลย ทั้งยาบำรุงเลือดทั้งแคลเซียมเลยคะ ปกติหนูก็กินยาบำรุงเลือดหลังอาหารเช้าเม็ดหนึ่ง หลังอาหารเที่ยงเม็ดหนึ่ง แล้วก่อนนอนก็กินแคลเซียม แต่พอเดือนบวช เปลี่ยนเวลากินข้าวก็เลยลืมกินยา” (รายที่ 6)

“ยาสีน้ำตาลก็กินตอนเย็น หลังกินนม 2 ชม. เม็ดแคลเซียมก็กินก่อนนอน มีลืมกินยาบ้างเหมือนกัน แต่พอนึกได้ก็กินไม่ได้ เพราะขี้เกียจขดที่หลัง” (รายที่ 8)

“กินยาหลังกินข้าวตอนเช้าคะ แคลเซียมก็กินก่อนนอน ช่วงเดือนบวช ลืมกินยาบ่อย ว่าจะค่อยกิน ก็ลืมกินทุกที” (รายที่ 11)

“กินยาไม่ครบคะ เข้าไม่ได้ตื่นมากิน พอเลยเวลาก็ไม่ได้กิน” (รายที่ 4)

2.2.2.3 ด้านการทำงานและกิจวัตรประจำวัน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ทำงานหรือทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ ถ้ารู้สึกอ่อนเพลียหรือเหนื่อยก็จะบรรเทาอาการด้วยการอยู่นิ่ง ๆ นั่งพักหรือนอนกลางวัน รายที่เป็นแม่บ้าน ก็จะพยายามอยู่นิ่ง ๆ ในระหว่างวัน และมีรายที่ทำงานตามปกติจนมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทราบถึงอาการและวิธีการแก้ไข

“เหนื่อยค่ะ ก็ไม่ได้ทำอะไร พยายามอยู่นิ่ง ๆ” (รายที่ 2)

“ถ้าเหนื่อยมาก ๆ จะอยู่นิ่ง ๆ จนรู้สึกดีขึ้น” (รายที่ 5)

“ตอนบวชก็เหนื่อยนะ...ถ้าเหนื่อยก็งีบ ๆ ไม่ได้นอน แบบนั่งงีบ ๆ นั้น” (รายที่ 12)

“ห้องนี้เหนื่อยและเปลี่ยมาก ๆ ค่ะ รู้สึกว่ายิ่งท้องโตขึ้นยิ่งเหนื่อย ถ้าวันไหนเดินไปเดินมา มาก ๆ ก็เหนื่อย ต้องนั่งพักก่อนแล้วค่อยไปต่อ.....ระหว่างวันถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็นอนกลางวันบ้าง” (รายที่ 6)

“บางวันออกไปซื้อของ ยกของ ยกหลาย ๆ กล่องก็ไม่ไหว มี বু๊ด้วยนะ เลยนั่งพักก่อน ตอนนั้น มีคลื่นไส้เวียนหัวนิด ๆ ด้วย พอดีขึ้นก็หาของหวาน ๆ กิน กินจนรู้สึกดีขึ้น ก็กลับบ้านหาน้ำหวานกินอีก” (รายที่ 7)

2.2.2.4 ด้านการพักผ่อน ผู้ให้ข้อมูลรายที่เข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าอยู่แล้ว ส่วนใหญ่ ให้ข้อมูลว่านอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ

“นอนพอค่ะ สองสามทุ่มก็นอนแล้ว ตีสามกว่าก็ตื่นมาเตรียมอาหาร มีงีบกลางวันทุกวัน ๆ ละ 15-20 นาที....ช่วงถือศีลอดก็ปกติไม่ได้เหนื่อยอะไร เราก็แค่เปลี่ยนเวลาทานอาหารแล้วก็ตื่นเร็วขึ้นอีกนิด หน่อย เพราะเดิมก็นอนสองสามทุ่ม ตื่นตีห้าอยู่แล้ว พอพอชอกก็ตื่นเร็วขึ้น เป็นตื่นตีสาม” (รายที่ 5)

“นอนพอนะ ก็นอนห้าทุ่ม ตีสามก็ตื่น ปกติเราก็ตื่นเช้าอยู่แล้ว เราก็ตื่นเช้าขึ้น.....ช่วงแรก ๆ จะเหนื่อยหน่อย แต่สักพักเหมือนร่างกายก็ปรับตัวได้ก็ไม่ใช่ไร” (รายที่ 7)

“นอนอิมนะ 4 ทุ่มก็นอนแล้ว ตีสามก็ตื่น ตื่นดื้ออยู่ แต่ถ้าเหนื่อย เลิกงานก็กลับมานอน ก็ดีขึ้นนะ” (รายที่ 12)

มีผู้ให้ข้อมูลว่านอนไม่พอ หญิงตั้งครรภ์กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่เข้านอนประมาณ 5 ทุ่มหรือหลัง 5 ทุ่ม และต้องตื่นตี 3 มาเตรียมอาหารมื้อเช้า แต่จะมีการนอนพักเพิ่มในระหว่างวัน

“นอนไม่พอค่ะ เหมือนนอนดึกขึ้นแล้วก็ตื่นแต่เช้ามากขึ้น ตื่นตั้งแต่ตีสามตีสี่ นอนไม่พอ หลอด.....พอลงวันก็จะกลับไปนอนที่บ้านสักงีบ นอนแล้วดีขึ้นจริง ๆ นะ ดีขึ้นเยอะเลย ได้งีบสัก 15 นาทีก็หายเหนื่อยแล้ว” (รายที่ 1)

“นอนไม่พอค่ะ ตื่นแต่เช้า แต่กลางวันไม่ได้ทำอะไรก็นอน” (รายที่ 3)

“นอนไม่พอ ขนาดไม่ตื่นมากินข้าวตอนเช้า ก็ยังรู้สึกว่าอยากนอนอีก” (รายที่ 4)

2.2.2.5 ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ ในเดือนรอมฎอน จะมีการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับศาสนาเพิ่มขึ้น ได้แก่ การละหมาด การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน หลังจากทานอาหารเปิดบวชแล้ว หญิงตั้งครรภ์ทุกรายจะละหมาด โดยอาจจะไปละหมาดที่มีสยิดหรือละหมาดที่บ้านก็ได้ มีบางรายที่ทำละหมาดมัฆริบ (ละหมาดตอนพลบค่ำ) ก่อนการละหมาดตะรอเวียะฮ์ (การละหมาดใหญ่หลังจากละศีลอด ทำเฉพาะในเดือนรอมฎอน) และหากมีเวลาว่างหญิงตั้งครรภ์จะอ่านบทสวด อ่านอัลกุรอาน

“ก็ละหมาด (ตะรอเวียะฮ์) ทุกวัน ช่วงแรก ๆ ไปละหมาดที่มีสยิด แต่ตอนหลังก็ละหมาดที่บ้าน” (รายที่ 5)

“บางทีก็ละหมาดก่อน แต่ส่วนใหญ่จะละหมาดก่อน ละหมาดแค่แป๊บเดียว แคประมาณ 5 นาทีค่ะ ก็พักไปจนถึงสองทุ่มครึ่งก็ละหมาดต่อ ละหมาดตราวะ (ตะรอเวียะฮ์) นั้น” (รายที่ 14)

“เวลาว่าง ๆ บางทีก็อ่านพวกบทสวด ถ้าสวดช่วงถือศีลจะได้บุญเพิ่มขึ้น ได้บุญด้วย ผ่อนคลายด้วย ได้บุญหลาย ๆ เท่าเลย” (รายที่ 1)

“จะละหมาด แล้วก็อ่านอัลกุรอานให้ลูกฟังด้วย” (รายที่ 6)

2.2.3 การถือศีลอดมีผลต่อสุขภาพ

หญิงตั้งครรภ์ให้ข้อมูลว่าการถือศีลอดมีผลต่อสุขภาพ จำแนกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ การถือศีลอดทำให้สุขภาพแข็งแรงดีทั้งแม่และลูก การถือศีลอดทำให้แม่เหนื่อยอ่อนเปลี่ยแต่ลูกยังแข็งแรงดี และการถือศีลอดทำให้แม่เหนื่อยอ่อนเปลี่ยและลูกไม่แข็งแรง

หญิงตั้งครรภ์ให้ข้อมูลว่าการถือศีลอดไม่มีผลอะไรต่อสุขภาพ แข็งแรงดีเหมือนเดิม

“ตอนบวชก็ดีนะ แข็งแรงดีทั้งแม่ทั้งลูก แม่ก็แข็งแรง ลูกก็แข็งแรง ดิ้นดี คนนี้ดิ้นดีกว่าท้องที่ แล้วอีก ดิ้นแรงมาก บางทีดิ้นจนเจ็บท้องเลย” (รายที่ 8)

“แข็งแรงดีค่ะ สายสตรอง...ก็แข็งแรงดีทั้งแม่ทั้งลูกนะ” (รายที่ 10)

“ก็แข็งแรงดีทั้งแม่ทั้งลูก ไปคลินิก หมอก็บอกว่าลูกโตปกติ” (รายที่ 11)

มีผู้ให้ข้อมูลบางรายที่น้ำหนักตัวลดหรือน้ำหนักตัวขึ้นน้อย คิดว่าตัวเองแค่นี้พอเพื่อย้ำน้ำหนักลด เป็นเรื่องปกติของการถือศีลอด ไม่มีผลกระทบต่ออะไรกับลูกในท้อง ลูกก็ปกติดี จึงไม่ได้ดูแลตัวเองเพิ่มเติม

“เพื่อย หน้อยมาก แต่ลูกยังแข็งแรงดิ้นะ โตดีอยู่” (รายที่ 4)

“ก็ปกติดิ้นะ มีแต่เราที่น้ำหนักลด....ก็พยายามกินอาหารกินยาบำรุงดูแลตัวเองตามที่หมอบอก พอพอชอไปได้ 10 วันก็ไปหาหมอที่คลินิกให้หมออัลตราซาวด์ให้ อยากให้มันใจว่าเราพอชอแล้วลูกแข็งแรงดีไม่เป็นไร พอพอชอครบเดือนก็ไปหาหมออีก ไปทำอัลตราซาวด์อีก อัลตราซาวด์ทั้งสองครั้ง หมอก็บอกว่าลูกโตปกติดี สมบูรณ์ดี อวัยวะต่าง ๆ ปกติดี เราก็กสบายใจ มีแต่เราที่น้ำหนักลด ช่วงแรก น้ำหนักขึ้นจากท้องไป 6 กก. พอพอชอครบเดือน น้ำหนักลดไป 4 กก. เลยไปหาหมอให้หมอทำอัลตราซาวด์ให้ค่ะ การพอชอก็ไม่ได้มีผลอะไรกับลูกกับเรา” (รายที่ 5)

“เหนื่อยนิดหน่อย แต่น้องแข็งแรงดิ้นะ ดิ้นอยู่” (รายที่ 12)

แต่ก็มีหญิงตั้งครรภ์บางรายที่ให้ข้อมูลว่าการถือศีลอดขณะตั้งครรภ์มีผลต่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ ทำให้ทั้งตัวเองและลูกไม่แข็งแรง

“หนูไม่ค่อยแข็งแรงค่ะ น้ำหนักหนูขึ้นน้อย ลูกก็เลยไม่แข็งแรงค่ะ” (รายที่ 2)

“ท้องนี้ น้ำหนักขึ้นน้อย หมอบอกว่าลูกตัวเล็ก” (รายที่ 4)

“ท้องนี้เหนื่อยและรู้สึกว่ายากมากค่ะ รู้สึกว่ายากท้องโตขึ้นยิ่งเหนื่อย....ก็ไม่ค่อยมีแรง เหมือนร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง....คิดว่าการถือศีลอดตอนท้องก็ทำให้เราไม่แข็งแรงเหมือนกัน ทำให้เราอ่อนเพลีย ลูกเราก็กินน้อย ลูกเราก็กินช้า ไม่ค่อยแข็งแรงด้วย เค้าดิ้นไม่ค่อยแรง....ท้องที่แล้วไม่เป็นไร....ท้องนี้ คิดว่าการพอชอทำให้เรากับลูกไม่แข็งแรงค่ะ” (รายที่ 6)

“หลังจากบวช น้ำหนักลด พยาบาลก็บอกว่าลูกไม่โตขึ้น” (รายที่ 8)

อภิปรายผล

1. การให้ความหมายเกี่ยวกับการถือศีลอด

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายเกี่ยวกับการถือศีลอดว่าเป็นการทำตามหลักศาสนาตามปกติ เป็นสิ่งที่มุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติ การให้ความหมายดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึง ความเชื่อที่เกิดจากการปลูกฝัง ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากครอบครัวและสังคมเกี่ยวกับคำสอนของศาสนา โดยครอบครัวมุสลิมจะเริ่มฝึกลูกให้ถือศีลอดตั้งแต่อายุ 6-8 ขวบ และจะให้ถือศีลอดเต็มวันเมื่อบรรลุนิติภาวะ คือ เด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือนและเด็กผู้ชายเริ่มฝันเปียก (Berita Muslim, 2019) การถือศีลอดเป็นหนึ่งในห้าบทบัญญัติอิสลาม เป็นหนึ่งในรากฐานอิสลาม ที่มุสลิมทุกคนวาญิบ (ต้องทำ หากไม่ทำจะบาป) เป็นการอดเพื่อฝึกจิตใจให้บริสุทธิ์ และการตั้งครรรค์โดยทั่วไปมิใช่ข้อห้ามหรือข้อผ่อนผันให้ละเว้นการถือศีลอด ผู้ให้ข้อมูลมีความเชื่อว่าการถือศีลอดในขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตามหลักศาสนา การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนจะทำให้ได้บุญตอบแทน และการทำความดีในเดือนรอมฎอนจะทำให้ได้บุญเพิ่มขึ้นกว่าปกติอย่างมาก การที่หญิงตั้งครรภ์ถือศีลอด นอกจากมารดาจะได้บุญแล้ว ทารกในครรภ์ก็ได้บุญด้วยเช่นกัน ผู้ให้ข้อมูลทุกรายมีความตั้งใจที่จะถือศีลอดและจะละศีลก็ต่อเมื่ออ่อนเพลียจนทนไม่ไหวจริงๆ ในศาสนาอิสลาม เจตนา (เนียต) ถือเป็นสิ่งสำคัญในการกระทำ โดยเฉพาะการปฏิบัติศาสนกิจหรือการกระทำสิ่งที่ดีงาม ซึ่งมุสลิมจะต้องมีเจตนาอย่างแน่วแน่และชัดเจนว่าจะทำเพื่ออัลลอฮ์เท่านั้น เพราะด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์เท่านั้นที่อัลลอฮ์จะรับการกระทำของผู้นั้นไว้ตอบแทนในโลกหน้า (The Muslim Foundation, 2019)

หญิงตั้งครรภ์ให้ข้อมูลว่าการถือศีลอดดีต่อสุขภาพ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Mansoor (2012) เป็นความเชื่อตามหลักศาสนาที่กล่าวว่า “ท่านทั้งหลายจงถือศีลอด แล้วจะทำให้มีสุขภาพดี” (Muhammad, 2009) การถือศีลอด คือ การรักษาสุขภาพ การกินมากเกินไปก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ การลดอาหารในกระเพาะจึงเท่ากับการลดโรคนั่นเอง (The Muslim Foundation, 2019) หญิงตั้งครรภ์ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ในช่วงเดือนรอมฎอน ผู้ถือศีลอดจะรับประทานอาหารดี ๆ และรับประทานอาหารที่หลากหลายขึ้นพร้อมกันกับคนในครอบครัว อาหารละศีลอดเป็นอาหารมื้อพิเศษของครอบครัว (Taye, Songmung, Japakiya, & Alardamee,

2007) และผู้ให้ข้อมูลมีความเชื่อว่าการถือศีลอด ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานหรือสารอาหารเดิมที่มีอยู่ในร่างกาย เป็นการดีต่อสุขภาพ แต่ก็มีผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งที่ให้ข้อมูลว่าการถือศีลอดตอนท้อง ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงและทำให้ลูกโตช้าไม่แข็งแรงด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Mubeen, Mansoor, Hussain, & Qadir (2012)

2. การให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์การถือศีลอด

ด้านการปรับตัวต่อการถือศีลอด ในช่วงแรกของการถือศีลอด หญิงตั้งครรภ์จะมีการหิว อ่อนเพลีย และเหนื่อยมาก จะปรับตัวด้วยการอยู่นิ่ง ๆ ลดการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลง นอนพักหลังจากละหมาดในตอนเช้า ในระหว่างวันหรือตอนเย็นหลังเลิกงาน หากรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียมาก จะนั่งนิ่ง ๆ หรือนอนพัก หลังจากนั้นสักระยะหนึ่งจะปรับตัวได้และเริ่มชิน ในรายที่เหนื่อยมากจนทนไม่ไหว ก็จะละศีลอด รับประทานอาหารและน้ำหวาน เพื่อให้หายจากอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย การที่ปรับตัวได้น่าจะมาจากการถือศีลอดมาเป็นระยะเวลา ยาวนานหลายปีตั้งแต่บรรลุนิติภาวะ และจิตใจที่ศรัทธาในหลักศาสนา ทำให้แม้จะเหนื่อยอ่อนเพลียมากกว่าปกติ ก็สามารถอดทนปฏิบัติได้ แต่การตั้งครรภ์ที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในทุกกระบวน มีความต้องการสารอาหารและพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างมาก ทำให้หญิงตั้งครรภ์ต้องปรับตัวต่อการถือศีลอดเพิ่มขึ้น ซึ่งระยะเวลาการปรับตัวของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอายุ ลักษณะรูปร่าง (BMI) อาชีพ ลักษณะงานที่ทำ และอายุครรภ์

ด้านการปรับตัวพฤติกรรมในการถือศีลอดขณะตั้งครรภ์ พบว่า ในเดือนรอมฎอน มุสลิมที่ถือศีลอดจะมีการปฏิบัติตนต่างไปจากเดือนอื่น ๆ ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารจะเปลี่ยนจาก 3 มื้อ คือ มื้อเช้า กลางวัน เย็น เปลี่ยนเป็นรับประทานอาหารหลังตะวันตกดิน (Iftar) หรือประมาณ 18.00 นาฬิกา ที่หลังจากเปิดบวชแล้วสามารถรับประทานอาหารได้เรื่อย ๆ จนเข้านอน และมื่อก่อนตะวันขึ้น (Sahur) หรือประมาณ 3.00 นาฬิกา ที่มีเวลา รับประทานอาหารประมาณอาหารครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงก่อนตะวันขึ้น การศึกษาครั้งนี้พบว่า หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะมีการปรับตัวพฤติกรรมในด้านอาหารและโภชนาการอย่างมาก ทั้งในด้านเวลารับประทานอาหาร จำนวนมื้ออาหาร และประเภทของอาหารที่รับประทาน พบว่ามีทั้งที่รับประทานอาหารได้มากขึ้น และรับประทานอาหารได้น้อยลง และมีผู้ให้ข้อมูลบางส่วนให้ข้อมูลว่ายังรับประทานอาหารเหมือนเดิม เพียงแต่เปลี่ยนเวลารับประทานอาหาร สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Sanguannam, Leelapan, Iamee, & Kengganpanich (2012) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างคิดว่าการถือศีลอดมิใช่การอดอาหารแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงมื้ออาหาร

การรับประทานอาหารจะมีรูปแบบที่คล้ายกัน คือ ตอนเปิดบวช จะเริ่มด้วยการกินอินทผลัม 1-4 ผล ตามด้วยน้ำเปล่า น้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน แล้วตามด้วยข้าว บางรายเมื่อตม่น้ำหรือน้ำหวานอิมแล้ว ก็จะทานข้าว ได้น้อยลง แต่ส่วนใหญ่จะทานได้มากขึ้นเนื่องจากทานอาหารกันหลายคนและมีอาหารที่หลากหลาย หลังจากนั้น ก็จะละหมาดตะรอเวียฮ์ หลังจากละหมาดเสร็จ บางรายอาจจะไม่ทานอะไรแล้ว แต่บางรายก็สามารถทานได้เรื่อยๆ จนเข้านอน ตอนเช้ามืดก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะทานอาหารจานเดียวแบบทานง่าย ๆ และปิดท้ายด้วยอินทผลัม การศึกษาครั้งนี้พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ทานมื่อเช้าได้น้อยหรือไม่ทานข้าว มักจะมีการอ่อนเพลียมากในระหว่างวัน ทำให้ต้องละศีลอด ซึ่งสอดคล้องกับหลักศาสนาที่ได้กล่าวว่า การรับประทานอาหาร มื่อเช้า (สะฮูร์) นั้นมีความศิริมงคล ทำให้ร่างกายแข็งแรงในการทำมาค้าขายตอนกลางวันและมีความกระตือรือร้น ในการถือศีลอด (The Muslim Foundation, 2019)

หญิงตั้งครรภ์บางรายจะรับประทานอาหารได้ในปริมาณที่น้อยลง โดยให้ข้อมูลว่า เดือนรอมฎอนของปีนี้ ตรงกับเดือนพฤษภาคม อากาศร้อนมาก ทำให้เหนื่อยอ่อนเพลียและกระหายน้ำอย่างมาก เมื่อเปิดบวช จึงอยาก ที่จะตม่น้ำหรือน้ำหวานเพื่อบรรเทาความกระหาย เมื่อตม่น้ำมากพอแล้ว ก็ทำให้ทานข้าวได้น้อยลง การที่หญิงตั้งครรภ์รับประทานอาหารรสหวานและตม่น้ำหวานเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงเพื่อช่วยให้อาหาร ได้รับพลังงานอย่างรวดเร็ว ช่วยลดอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย การรับประทานอาหารหวานจำนวนมาก จะทำให้ ร่างกายของหญิงตั้งครรภ์ได้รับอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นได้น้อยลง จึงทำให้มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียน้ำตาลในเลือดต่ำในระหว่างวันได้ (Firouzbakht, Kiapour, Jamil, & Kazeminavaei, 2013) และยังทำให้ทารกในครรภ์ได้รับ สารอาหารน้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Savitri, Ameria, Painter, & Baharuddin (2018) ที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ถือศีลอดได้รับพลังงาน อาหารและน้ำ น้อยกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ถือศีลอดอย่างเห็นได้ชัด

น้ำหนักตัวของหญิงตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นน้อยกว่าเกณฑ์หรือบางรายน้ำหนักตัวลดลง และทารกดื่มน้อยลง แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Saro, & Tanawattanacharoen (2018) ที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ถือศีลอดมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เนื่องจากรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และน้ำตาลสูง รวมถึงขาดการออกกำลังกายในเดือนรอมฎอน

ด้านการรับประทานยาบำรุง การศึกษาครั้งนี้พบว่า การถือศีลอดไม่มีผลต่อการรับประทานยา ในรายที่ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 1 เม็ด เพราะสามารถทานยาเสริมธาตุเหล็กหลังจากเปิดบวช และทานแคลเซียมก่อนนอนได้ตามปกติ แต่ในรายที่ได้รับยาเสริมธาตุเหล็ก 2-3 เม็ด ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กไม่ครบ เนื่องจากหลายสาเหตุ เช่น การเปลี่ยนเวลารับประทานอาหารทำให้ลืมกินยา การดื่มเครื่องดื่มที่มีนมผสมตอนเปิดบวชทำให้เลื่อนเวลากินยา เมื่อเลื่อนเวลากินยาไป ก็จะลืมกินยา หรือในรายที่ไม่รับประทานอาหารเช้าก็จะไม่กินยา หรือเมื่อลืมกินยาแล้วนึกขึ้นได้ ก็ไม่สามารถทานยาได้ในระหว่างวัน เพราะจะทำให้ศีลขาด ส่วนแคลเซียม แม้ผู้ให้ข้อมูลจะบอกว่าลืมมักจะกินแคลเซียมก่อนนอนเช่นกัน แต่ก็ได้ขาดเซด้วยากินนมเพิ่มขึ้น

ด้านการทำงาน กิจวัตรประจำวัน และการพักผ่อน การถือศีลอดทำให้รู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลีย หญิงตั้งครรภ์เมื่อถือศีลอดจะทำกิจกรรมต่างๆ น้อยลง พยายามอยู่นิ่งๆ พักผ่อนมากขึ้น รายที่รู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียมาก ก็จะนอนพัก จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้สามารถถือศีลอดได้ทั้งวัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Saro, & Tanawattanacharoen (2018) และ Savitri, Ameria, Painter, & Baharuddin (2018) ที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ถือศีลอดจะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเนื่องจากการได้รับพลังงานและอาหารน้อยลง ใช้วิธี เลี่ยงลด และปรับเปลี่ยนการทำงาน และกิจวัตรประจำวันให้ใช้พลังงานน้อยลง และพักผ่อนมากขึ้น

ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีการปฏิบัติศาสนกิจเพิ่มขึ้นกว่าปกติ โดยทุกรายมีการละหมาดเพิ่มเติมในตอนกลางคืน (ตะรอเวียะฮ์) ในเวลาประมาณ 20.00-21.30 น. บางรายก็ไปละหมาดที่มัสยิด บางรายก็ละหมาดที่บ้าน และอ่านบทสวดหรือคัมภีร์อัลกุรอานเพิ่มกว่าปกติ เพื่อเป็นการทำจิตใจให้สงบและรำลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า บางรายจะอ่านบทสวดหรืออัลกุรอานออกเสียงให้ทารกในครรภ์ฟังด้วย โดยมีความเชื่อว่าการถือศีลอดในระหว่างการตั้งครรภ์เป็นการปลูกฝังความเป็นอิสลามให้กับทารกในครรภ์ไปด้วย

Berta Muslim (2019) กล่าวว่า การถือศีลอดสำหรับอิสลาม มีฮิกมะฮ์ (สิ่งที่ดี) แทรกอยู่เสมอ การถือศีลอดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้มีสุขภาพที่ดี ตามรายงานฮาดิษ ความว่า “จงถือศีลอด เพื่อสู่เจ้าจะได้มีสุขภาพที่ดี” (Muhammad, 2009) ถ้าหากหญิงตั้งครรภ์กลัวว่าการถือศีลอดจะทำให้เกิดอันตรายกับตัวเองหรือทารกในครรภ์ โดยมีเหตุอันควรเชื่อถือได้ หญิงตั้งครรภ์ก็สามารถละเว้นการถือศีลอด และหากการถือศีลอดจะทำให้ทารกในครรภ์ถึงแก่ความตายหรือเป็นอันตรายแก่ตัวหญิงตั้งครรภ์ ห้ามมิให้ถือศีลอด เพราะเท่ากับเป็นการฆ่าลูกในครรภ์ หรือนำตัวเองสู่ภัยอันตราย ซึ่งเป็นสิ่งต้องห้ามในอิสลาม (The Muslim Foundation, 2019) ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับบทบัญญัติของศาสนาอิสลามที่อนุญาตให้หญิงตั้งครรภ์ที่กังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองและทารก สามารถละเว้นการถือศีลอดได้ โดยต้องถือศีลอดชดเชยในภายหลัง สอดคล้องกับการศึกษาของ Mubeen, Mansoor, Hussain, & Qadir (2012); Firouzbakht, Kiapour, Jamil, & Kazeminavaei (2013); Van Bilsen, Savitri, Amelia, Baharuddin, & Uiterwaal (2016); Nusrat, Rabia, Tabassum, & Rafiq (2017); Saro, & Tanawattanacharoen (2018); Savitri, Ameria, Painter, & Baharuddin (2018)

มีหญิงตั้งครรภ์บางรายที่ให้ข้อมูลว่าการถือศีลอดไม่มีผลต่อสุขภาพทารก แม้ตัวหญิงตั้งครรภ์เองจะเหนื่อยอ่อนเพลีย น้ำหนักไม่ขึ้นตามเกณฑ์ก็ตาม ความเชื่อเช่นนี้ทำให้หญิงตั้งครรภ์ยังคงถือศีลอดตามเดิมโดยไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการพักผ่อนให้เหมาะสม ทำให้การถือศีลอดอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ได้

การนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษา พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ถือศีลอดในเดือนรอมฎอนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องการรับประทานอาหาร การทานยาบำรุง และการทำงานทำกิจวัตรประจำวันที่แตกต่างกันจากปกติ หากหญิงตั้งครรภ์

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ไม่เหมาะสม และไม่สามารถประเมินความผิดปกติของตนเองและทารกในครรภ์ได้ การถือศีลอดก็อาจมีผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้น พยาบาลและผู้ให้บริการด้านสุขภาพควรคัดกรองหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง เช่น มีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์หรือเกินเกณฑ์ มีภาวะซีด เป็นเบาหวาน หรือมีความผิดปกติอื่น ๆ ในเบื้องต้น สอบถามและแนะนำการปฏิบัติตัวทั้งในด้านการรับประทานอาหาร ยา การทำงาน การพักผ่อน ที่สอดคล้องกับความเชื่อและหลักปฏิบัติทางศาสนา รวมถึงการสังเกตอาการผิดปกติ เช่น น้ำหนักตัวขึ้นน้อย ลูกดิ้นน้อยลง ให้แก่หญิงตั้งครรภ์มุสลิมที่ถือศีลอด เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาด้านสุขภาพ และในเดือนรอมฎอน ควรนัดฝากครรภ์เพื่อติดตามประเมินภาวะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์รายที่มีความเสี่ยงให้สูงขึ้นกว่าปกติ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยพัฒนาแนวปฏิบัติในการดูแลหญิงตั้งครรภ์มุสลิมที่ถือศีลอดในเดือนรอมฎอน โดยสอดคล้องกับวิถีชีวิตและหลักปฏิบัติตามศาสนา เพื่อให้คงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์

References

- Afandi, B. O, Hassanein, M. M., Majd L. M., & Nagelkerke, N. J. (2017). Impact of Ramadan Fasting on Glucose Levels in Women with Gestational Diabetes Mellitus Treated with Diet Alone or Diet Plus Metformin: A Continuous Glucose Monitoring Study. *BMJ Open Diabetes Research & Care*, 5(1), e000470.
- Berita Muslim. (2019). *Technique of Practicing Your Child to Fast in Ramadan*. Retrieved August 9, 2019 from beritamuslimmag.com/ramadan/1296/เทคนิคการฝึกลูก+ให้ถือศีลอดในเดือนรอมฎอน.html (In Thai)
- Boonyakiat, S., & Junyam, P. (2017). Self-Care Behavior of Nutrition among Pregnant Women at Prenatal Care Clinic of Chaopaya Apaipubetjhr Hospital, Prachinburi province. *The Journal of Prapokklao Hospital Clinic Medical Education Center*, 34(4), 271-281. (In Thai)
- Colaizzi, P. (1978). *Psychological Research as the Phenomenologist Views it*. In *Existential Phenomenological Alternatives for Psychology*. (Valle, R. & King, M. (eds), Oxford University Press, London: 48-71.
- Firouzbakht, M., Kiapour, A., Jamil, B., & Kazeminavaei, F. (2013). Fasting in Pregnancy: A Survey of Beliefs and Manners of Muslim Women about Ramadan Fasting. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 6(5), 536-540. DOI: 10.4103/1755-6783.133710
- Glazier, J. D., Hayes, D., Hussain, S., Souza, S., Whitcombe, J., Heazell, A. et al. (2018). The Effect of Ramadan Fasting During Pregnancy on Perinatal Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Pregnancy Childbirth*, 18, 421. Published online 2018 Oct 25. doi: 10.1186/s12884-018-2048-y
- Joosop, J., Abu, J., & Yu, S. L. (2004). A Survey of Fasting During Pregnancy. *Singapore Medical Journal*, 45(12), 583-586.
- Muhammad, M. (Ed.). (2009). *Islam: Way of Life*. Songkhla: Southern Health System and Research Institute, Prince of Songkla University. (In Thai)



- Mubeen, S. M., Mansoor, S., Hussain, A., & Qadir, S. (2012). Perceptions and Practices of Fasting in Ramadan During Pregnancy in Pakistan. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 17(7), 467-471.
- Nusrat, U., Rabia, S., Tabassum R., & Rafiq, S. (2017). Beliefs and Practices of Fasting in Ramadan among Pregnant Women. *Gomal Journal of Medical Sciences*, 15(4), 168-171
- Phonklin, S., Phanpeuch, K., & Ratanopas, W. (2017). *Food Habit and Nutritional Status of Pregnant Women: a Case Study of Nakhon Chum Tambon Health Promoting Hospital, Kamphaeng Phet Province*. Paper Presented at the 13th Naresuan Research Conference, Phitsanulok, Thailand.
- Saeun, M. (2005). *Self-Care Experiences in Thai-Muslim Women Practicing Ramadan Fasting During Pregnancy*. A Thesis Submitted in Partial Fullfilment of the Requirements for the Degree of Master of Nursing Service in Nursing Science. Faculty of Nursing, Chulalongkorn University. (In Thai)
- Safari, K., Piro, T. J., & Ahmad, H. M. (2019). Perspectives and Pregnancy Outcomes of Maternal Ramadan Fasting in the Second Trimester of Pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 128. Doi: 10.1186/s12884-019-2275-x.
- Sangket, N., & Gowachirapant, S. (2018). Energy and Nutrients Intake of Pregnant Thai Women: a Study at Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital. *The Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima*, 24(2), 18-33.
- Sanguannam, J., Leelapan, P., Iamee, N., & Kengganpanich, T. (2012). Healthy Eating Behaviors of Thai Muslims During Ramadan Fasting Month Phang-Nga Province. *Journal of Health Education*, 35(122), 30-43.
- Saro, S., & Tanawattanacharoen, S. (2018). Knowledge, Attitudes and Practices of Ramadan Fasting in Pregnant Thai-Muslim Women. *Thai Journal of Obstetric and Gynaecology*, 26, 89-95. (In Thai)
- Savitri, A. I., Ameria, D., Painter, R. C., & Baharuddin, M. (2018). Ramadan During Pregnancy and Birth Weight of Newborns. *Journal of Nutritional Science*, 7, e5.
- Shahgheibi, S., Ghadery, E., Pauladi, A., Sabah, H., & Shahsawari, S. (2005). Effects of Fasting During the Third Trimester of Pregnancy on Neonatal Growth Indices. *Annals of Alquads Medicine*, 2, 58-62.
- Sirithammaphan, U. (2018). *The Effect of Ramadan Fasting During Pregnancy on Maternal-Fetal Health and Breast Milk: A Systematic Review*. Yala: Sirindhorn College of Public Health, Ministry of Public Health. (In Thai)
- Taye, D., Songmung, J., Japakiya, A., & Alardamee, I. (2007). *Cultural Study of Breaking Food's in Ramadan: A Case Study of Tambon Khaotum Amphur Yarang Pattani Province*. Bangkok: Office of the National Culture Commission. (In Thai)
- The Muslim Foundation. (2019). *Preparation for Ramadan*. Retrieved August 9, 2019 from <http://www.islammore.come/view/4486> (In Thai)
- Van Bilsen, L. A., Savitri, A. I., Amelia, D., Baharuddin, M., Grobbee, D. E., & Uiterwaal, C. S. (2016). Predictors of Ramadan Fasting During Pregnancy. *Journal of Epidemiology and global Health*, 6(4), 267-275.



Ziaee, V., Kihanidoost, Z., Younesian, M., Akhavirad, M., Bateni, F., Kazemianfar, Z. et al.
(2010). The Effect of Ramadan on Outcome of Pregnancy. *Iranian Journal of Pediatrics*,
20(2): 181-186.