

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพเชิงชาติพันธุ์วรรณา เรื่องการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายและอธิบายการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ของสตรีไทยมุสลิมภาคใต้ โดยทำการศึกษาที่ชุมชนชาวไทยมุสลิมแห่งหนึ่งของภาคใต้ตอนล่าง ผู้ให้ข้อมูลคือชาวบ้านในชุมชนแห่งนั้นจำนวน 21 คน ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลักคือสตรีไทยมุสลิมที่กำลังตั้งครรภ์จำนวน 16 คน เลือกโดยใช้วิธีกำหนดคุณลักษณะ (criterion sampling) ร่วมกับวิธีสโนว์บอลล์ (snowball sampling) และผู้ให้ข้อมูลทั่วไปคือชาวบ้านอื่นๆ จำนวน 5 คน เลือกจากคนที่ผู้ให้ข้อมูลหลักอ้างถึงว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับ การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านของสตรีในระยะตั้งครรภ์ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างต้นเดือนเมษายน พ.ศ. 2546 ถึง ต้นเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2547 ตามขั้นตอนและวิธีการของ Observation-Participation-Reflection Enable ของไลนิงเกอร์ ใช้เวลาเก็บข้อมูลประมาณ 709 ชั่วโมง เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม สัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่ม บันทึกข้อมูลด้วยการจดบันทึกภาคสนาม บันทึกเทป และถ่ายภาพ วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการและขั้นตอนของ ethnonursing data analysis ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

#### บริบทของชุมชนที่ศึกษา

ชุมชนที่ศึกษาตั้งอยู่ในจังหวัดภาคใต้ตอนล่างประกอบด้วย 2 หมู่บ้านที่มีอาณาเขตเชื่อมต่อกัน เป็นชุมชนที่มีอายุมากกว่าร้อยปี และในอดีตเคยเป็นศูนย์กลางของพื้นที่ใกล้เคียง เนื่องจากตั้งอยู่ติดแม่น้ำอันเป็นเส้นทางคมนาคมหลักของคนสมัยก่อน ปัจจุบันชาวบ้านในชุมชนมีความเป็นอยู่ค่อนข้างสะดวกสบาย เพราะในชุมชนมีระบบสาธารณูปโภคที่จำเป็นพร้อม ภายในชุมชนมีบ้านเรือนประมาณ 529 หลัง ตั้งอยู่เป็นกลุ่มๆ มีทั้งหมด 10 กลุ่มบ้าน มีชาวบ้านอาศัยอยู่ประมาณ 3,206 คน ส่วนใหญ่เกี่ยวดองเป็นญาติ โดยเฉพาะกลุ่มบ้านเดียวกันจะเป็นญาติใกล้ชิด เนื่องจากเป็นสังคมเครือญาติชาวบ้านจึงรู้จักกันเกือบทั้งหมดและอยู่อย่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำสวนเพราะสภาพความอุดมสมบูรณ์ของดินและน้ำเอื้ออำนวย

โดยมากทำทั้งสวนยางและสวนผลไม้ ได้แก่ สวนทุเรียน ลองกอง ก่อวย มังคุด มะนาว หมาก สะตอ มีส่วนน้อยทำสวนยางเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้บางครั้งก็ยังทำนาเพื่อเก็บไว้บริโภคเอง และเลี้ยงสัตว์ไว้ขายกันเองในชุมชน ร้อยละ 99.73 ของชาวบ้านเป็นชาวไทยมุสลิม ส่วนใหญ่เคร่งครัดในการปฏิบัติกิจทางศาสนา ทุกวันศุกร์ผู้ชายส่วนใหญ่จะหยุดงานและไปละหมาดพร้อมกันที่มัสยิด ชาวบ้านสูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือทั้งวิชาสามัญและศาสนา ส่วนชาวบ้านวัยกลางคนโดยมากจบการศึกษาสายสามัญระดับประถมศึกษา และจบสายศาสนาต่ำกว่าชั้น 6 ชาวบ้านส่วนหนึ่งที่สนใจจึงไปเรียนศาสนากับโต๊ะครูเพิ่มเติม ปัจจุบันเด็กในชุมชนได้รับการสนับสนุนให้เรียนมากขึ้น โดยเรียนควบคู่ทั้งสายสามัญและศาสนาเพื่อจะได้ไม่เสียโอกาสในการรับรู้สมัยใหม่และได้เรียนรู้ศาสนาซึ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต

คนในชุมชนส่วนใหญ่ตื่นนอนประมาณเวลา 05.00 น ก่อนได้ยินเสียงอาซานจากสุเหร่าและมัสยิด และเข้านอนก่อนเที่ยงคืน ในช่วงหลังตื่นจนถึงเข้านอนส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารสามมื้อ มื้อเช้าจะรับประทานตั้งแต่เช้าก่อนออกไปทำงาน ไปโรงเรียน หรือรับประทานหลังกลับจากสวนในช่วงสายๆ อาหารมื้อเช้านิยมรับประทานข้าว เช่น ข้าวย่ำ ข้าวหมก และหรือเครื่องดื่มร้อนๆ เช่น ชาดำร้อน กาแฟดำร้อน และขนมเช่น ข้าวเหนียว โรตีสาลาดเปาเป็นต้น โดยซื้อจากร้านน้ำชาในชุมชนหรือชุมชนใกล้เคียง อาหารมื้อเที่ยงรับประทานช่วงบ่ายๆ อาหารมื้อเย็นรับประทานหลังละหมาดตอนค่ำ ซึ่งอาหารทั้งสองมื้อนี้แม่บ้านมักจะปรุงเอง โดยซื้ออาหารสดจากร้านค้าในชุมชน ตลาดนัดในตัวอำเภอ หรือจากรถขายกับข้าวที่เข้ามาเร่ขายในชุมชน อาหารส่วนใหญ่จะเป็นปลาทอด บูด หรือน้ำพริก ผักลวก แกงต่างๆ เช่น แกงขาว แกงไก่

ชาวบ้านในชุมชนมักจะพบปะกันสม่ำเสมอตามมัสยิด ร้านรับซื้อพืชผล และร้านน้ำชาที่มีกระจายอยู่ทุกกลุ่มบ้าน ผู้คนแวะเวียนมาที่ร้านน้ำชาเกือบตลอดทั้งวัน เริ่มตั้งแต่หลังละหมาดตอนเช้าจะเห็นคนยืนคุยกันหน้าร้านน้ำชา เพื่อรอซื้ออาหารใส่ห่อไปรับประทานที่สวนหรือที่บ้าน มีส่วนน้อยที่นั่งรับประทานที่ร้าน ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย สายๆ ผู้ชายวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุจะนั่งที่ร้านน้ำชามากขึ้นกว่าตอนเช้าทั้งที่กลับจากไปกรีดยาง และทั้งที่ไม่ได้ไปทำงาน เพื่อนั่งดื่มชา เล่นหมากรุกฮอสคุยเรื่องการเมือง ฟุตบอล และนก ก่อนเที่ยงคนในร้านน้ำชาจะบางตาลง และมีคนมากอีกครั้งในเวลา 14.00 น ถึง 15.00 น นอกจากนี้ยังพบปะกันตามงานต่างๆ เช่น งานแต่งงาน ซึ่งในชุมชนมีงานแต่งงานบ่อย พอๆ กับที่คนในชุมชนไปร่วมงานแต่งงานที่อื่น เมื่อบ้านใดจัดงานแต่งงานเพื่อนบ้านและญาติๆ จะมาช่วยปรุงอาหารกันอย่างแข็งขัน และงานอื่นๆ ซึ่งในชุมชนมักจะมีการพิธีหรือประเพณีที่เกี่ยวข้องกับศาสนาอยู่เสมอ เช่น ตลอดเดือนที่ 1 ของอิสลามคนในชุมชนจะมีการเรียไรเงินหรือวัตถุดีบุกมาทอน "อาซุรอ" เพื่อรำลึกถึงการเดินทางเพื่อไปรบขององค์ศาสดา เมื่อทอนเสร็จจะเอาไปแจกจ่ายและแบ่งกันรับประทาน ในช่วงปิดเทอมมีการทำพิธีเข้าสู่หนตแก่เด็กผู้ชาย เมื่อถึงเดือนที่ 3

ซึ่งเป็นเดือนเกิดของศาสดาจะมีพิธีเมาลิดโดยโต๊ะครูจะมารับบริจาคเงินเพื่อเอาไปทำบุญกับมัสยิดจากครอบครัวต่างๆ

ยามเจ็บป่วยคนในชุมชนส่วนหนึ่งมักจะใช้ยาพื้นบ้านหรือซื้อยาแผนโบราณซึ่งซื้อจากร้านขายยาหรือตัวแทนขายยาในชุมชน ตามที่เพื่อนบ้านหรือญาติๆ แนะนำ หรือให้หมอฟันบ้านมาปิดเปา หากไม่ดีขึ้นจึงจะไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลหรือสถานเอนามัย สำหรับสตรีเมื่อตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ใช้บริการดูแลครรภ์ทั้งจากสถานบริการและจากหมอต้าแยไปพร้อมๆ กัน และเมื่อถึงเวลาคลอดหลายคนยังใช้บริการคลอดกับหมอต้าแย หลังคลอดส่วนใหญ่นิยมมัดและอยู่ไฟหรือรับประทานยาแผนโบราณหรือยาสมุนไพรแทนการอยู่ไฟ ซึ่งสมุนไพรที่รับประทานเป็นสมุนไพรที่หมอต้าแยจัดให้ หรือซื้อจากตัวแทนขายยาสมุนไพรสำหรับอยู่ไฟซึ่งมักจะมาเสนอขายถึงบ้าน

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในชุมชนนานกว่าสิบปีขึ้นไป และอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ประกอบอาชีพแม่บ้าน ทำสวน รับจ้างเย็บผ้า และค้าขาย จำนวน 7, 7, 1 และ 1 คน ตามลำดับ ทุกคนเรียนทั้งสายสามัญและศาสนา โดยเรียนจบสายสามัญระดับประถมศึกษา และ มัธยมศึกษา จำนวน 9 และ 7 คน เรียนจบสายศาสนาระดับปอเนาะชั้นปีที่ 1- 4, 5 - 7 และ 8 -10 จำนวน 8, 7 และ 1 คน ตามลำดับ สามีของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำสวน เรียนทั้งสายสามัญและศาสนาเช่นกัน โดยเรียนจบสายสามัญระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาจำนวน 11 และ 5 คน เรียนจบสายศาสนาปอเนาะชั้นปีที่ 1- 4, 5 - 7, 8 -10 จำนวน 7, 5 และ 4 คน ตามลำดับ รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3,000 - 6,000 บาท ส่วนใหญ่อยู่อาศัยเป็นครอบครัวเดี่ยว ขณะเริ่มต้นเก็บข้อมูลผู้ให้ข้อมูลมีอายุครรภ์อยู่ในไตรมาสที่หนึ่ง สองและสาม จำนวน 6, 8 และ 2 ตามลำดับ โดยในจำนวนนี้มีผู้ตั้งครรภ์แรก จำนวน 4 คน และ ผู้ตั้งครรภ์หลัง จำนวน 12 คน การตั้งครรภ์และการคลอดครั้งที่ผ่านๆ มาผู้ที่ตั้งครรภ์หลังทั้งหมดรับบริการฝากครรภ์ทุกครั้ง ทั้งกับหมอต้าแยและสถานพยาบาล โดยในจำนวนนี้ มี 4 รายเคยมีประสบการณ์การคลอดกับทั้งสถานพยาบาลและหมอต้าแย จำนวน 8 ราย เคยคลอดเฉพาะกับหมอต้าแย

2. ผู้ให้ข้อมูลทั่วไป ส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนตั้งแต่เกิด ผู้ที่อยู่ยาวนานน้อยที่สุดคือ 17 ปี ทั้งหมดมีอายุอยู่ในช่วง 41-73 ปี ประกอบอาชีพแม่บ้านจำนวน 1 คน ประกอบอาชีพหมอต้าแยร่วมกับเป็นแม่บ้านจำนวน 2 คน หมอต้าแยร่วมกับทำสวนจำนวน 1 คน และอาชีพครูสอนศาสนาจำนวน 1 คน มีจำนวน 3 คน เรียนจบสายสามัญระดับประถมศึกษา ที่เหลือไม่ได้เรียน และมีเพียง 1 คนเรียนศาสนา (เรียนกิตาบ) ทั้งหมดมีรายได้รายได้ได้อยู่ในช่วง 1,500 - 4,000 บาท

### วิถีชีวิตของสตรีในชุมชนที่ศึกษา

ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงก่อนมีครอบครัว สตรีมุสลิมในชุมชนที่ศึกษาได้รับการปลูกฝังให้อยู่กับบ้าน ช่วยแม่ดูแลบ้านและน้อง และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวให้เรียนสูงตามกำลังความสามารถของเด็กและของครอบครัวเช่นเดียวกับเด็กชาย สตรีที่มีครอบครัวส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตเช่นแม่บ้านและชาวสวนโดยทั่วไป คือ ดูแลลูก ดูแลบ้านเป็นหลัก และช่วยสามีทำงานเมื่อภารกิจหลักน้อยลง หรือเมื่อมีผู้อื่น เช่น ลูกหรือญาติมาช่วยแบ่งเบาภารกิจหลัก กิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน คือ การละหมาด ดูแลลูก รับ-ส่งลูกไปโรงเรียน ไปตลาด ทำงานบ้าน เช่น ทำกับข้าว ซักผ้า ทำความสะอาดบ้าน และทำสวน เมื่อว่างจากงานจะไปมาหาสู่บ้านพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงที่สนิท และเข้ากลุ่มเพื่อทำกิจกรรมทางสังคม เช่น กลุ่มแม่บ้าน งานบุญ งานแต่งงาน ขณะอยู่ในบ้านหรืออยู่บริเวณบ้านสตรีจะแต่งกายสบายๆ แต่เมื่อออกจากบ้านหรือมีคนที่ไม่คุ้นเคยมาหาที่บ้าน จะแต่งกายมิดชิด

เมื่อตั้งครรภ์สตรีมีวิถีชีวิตเปลี่ยนจากเดิม คือจะอยู่กับบ้านมากขึ้นญาติพี่น้องจะเป็นฝ่ายไปมาหาสู่แทน พักผ่อนมากขึ้นกว่าเดิมในตอนกลางวันโดยเฉพาะในช่วงท้องอ่อนๆและท้องแก่ ทำงานหนักน้อยลงในช่วงท้องอ่อนๆ และท้องแก่ โดยพยายามทำงานเท่าที่สภาพร่างกายจะทำได้ การรับประทานอาหารส่วนใหญ่ชนิดอาหารที่รับประทานจะเหมือนเดิม แต่รับประทาน นม ผักและผลไม้มากขึ้น การปฏิบัติกิจทางศาสนา ยังคงละหมาดและอ่านอัล-กุรอานเช่นปกติเพียงแต่เนื้อหาการขอพรหลังการละหมาดจะเน้นเกี่ยวกับการคลอด นอกจากนี้ยังไปรับการดูแลครรภ์ซึ่งพบว่าสตรีตั้งครรภ์ทุกคนแสวงหาวิธีการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ตนเองและลูกในท้องแข็งแรง เพื่อให้ทำงานได้คล่องตัว และปลอดภัย โดยไปรับการฝากครรภ์ที่สถานีนอนามัย และโรงพยาบาล ในขณะที่เดียวกันเกือบทุกคนไปรับบริการดูแลครรภ์กับหมอต้าแย และสร้างเสริมสุขภาพครรภ์ตามวิธีการที่คนส่วนใหญ่ในชุมชนนี้ปฏิบัติกันมาร่วมด้วย

### ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สตรีไทยมุสลิมนำมาใช้สร้างเสริมสุขภาพในระยะตั้งครรภ์

ผลการศึกษาพบว่าสตรีตั้งครรภ์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนี้

- 1) ทำพิธีแนง
- 2) กินและ/หรือทา น้ำและ/หรือน้ำมันที่ผ่านการทำพิธีสวดขอพร
- 3) ฝากท้องและยกท้องกับหมอต้าแย
- 4) กินอาหารและสมุนไพร
- 4.1) กินผักผลไม้
- 4.2) กินน้ำแช่ดอกไม้จากเมกกะและ
- 4.3) กินรากไม้
- 5) ปฏิบัติตามความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งครรภ์
- 5.1) ปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนา
- 5.2) ปฏิบัติตามความเชื่อในการดำเนินชีวิตประจำวัน

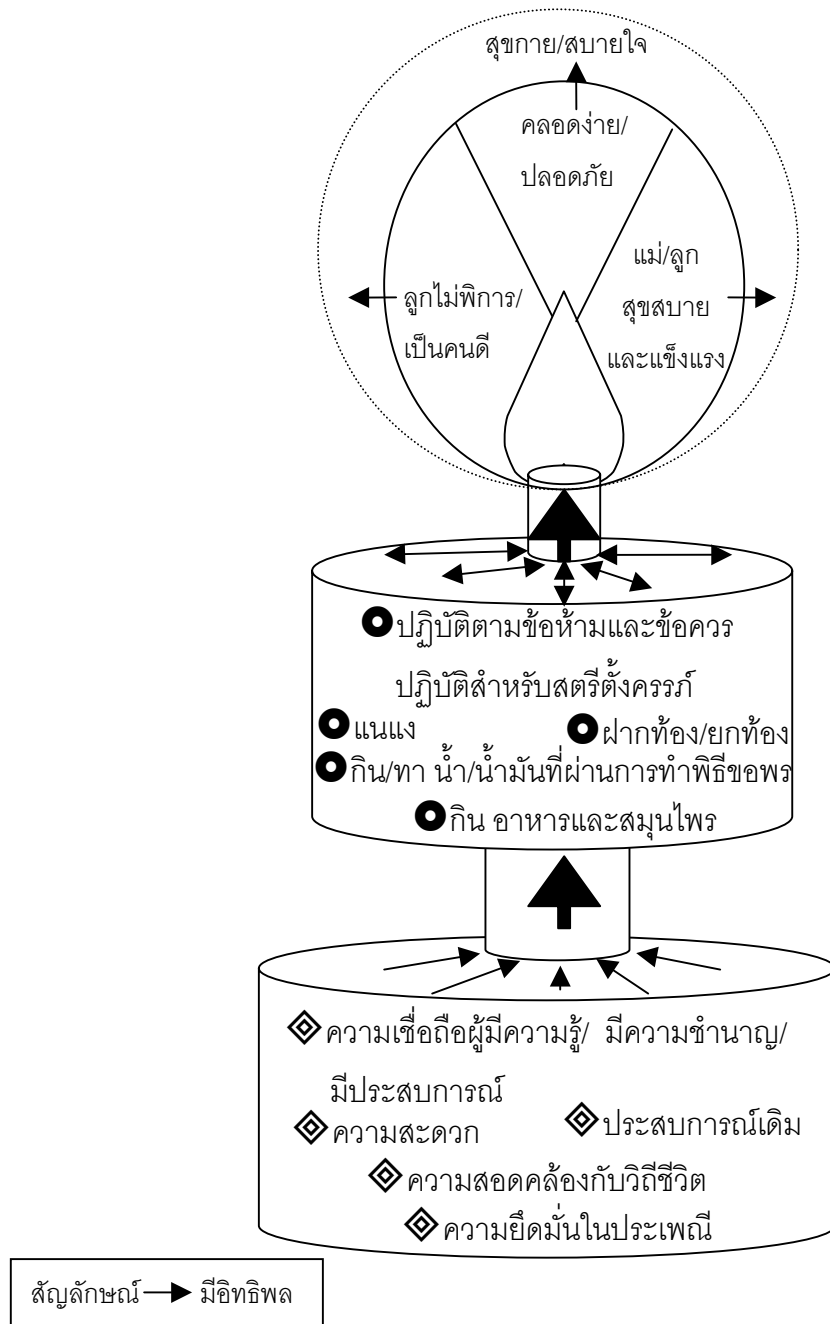
### ผลต่อสุขภาพของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านสร้างเสริมสุขภาพในระยะตั้งครรภ์

สตรีตั้งครรภ์ไทยมุสลิมในชุมชนที่ศึกษารับรู้ว่ามีภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้มีผลต่อสุขภาพ 3 ลักษณะคือ 1) ช่วยให้คลอดง่ายและปลอดภัย 2) ช่วยให้ลูกไม่พิการและเป็นคนดี และ 3) ช่วยให้แม่และลูกสุขภาพดีและแข็งแรง การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเหล่านี้ช่วยให้สตรีตั้งครรภ์สุขภาพดี สบายใจ

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในระยะตั้งครรภ์

การตัดสินใจใช้และ/หรือเลือกใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านใดๆ ของสตรีตั้งครรภ์ไทยมุสลิมในชุมชนที่ศึกษาขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ดังนี้ 1) ความเชื่อถือผู้มีความรู้ความชำนาญและผู้มีประสบการณ์ 2) ประสบการณ์เดิม 3) ความสะดวกในการใช้ 4) ความสอดคล้องกับวิถีชีวิต และ 5) ความยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีของคนส่วนใหญ่

ผลการศึกษาทั้งหมดอธิบายได้ว่าการใช้หรือเลือกใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านชนิดใดของสตรีตั้งครรภ์ไทยมุสลิมในชุมชนที่ศึกษามีผลมาจากหลายปัจจัย ได้แก่ ความเชื่อถือผู้มีความรู้ความชำนาญและผู้มีประสบการณ์ ประสบการณ์เดิม ความสะดวกในการใช้ ความสอดคล้องกับวิถีชีวิต ความยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีของคนส่วนใหญ่ ซึ่งเมื่อพิจารณาจะเห็นว่าทุกปัจจัยล้วนมีผลมาจากปัจจัยโครงสร้างทางสังคมวัฒนธรรมหลายปัจจัย บางปัจจัยก็ส่งผลต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ตัวอย่างเช่น ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านบางอย่างเพราะเชื่อถือผู้มีความรู้ความชำนาญและผู้มีประสบการณ์อันเป็นผลมาจากลักษณะโครงสร้างทางสังคมของชุมชนนี้ที่เป็นสังคมเครือญาติ และเมื่อได้ใช้แล้วจะเกิดการเรียนรู้แล้วใช้ประสบการณ์เดิมในการตัดสินใจใช้ในครั้งต่อไปเป็นต้น โดยลักษณะรูปแบบของภูมิปัญญาพื้นบ้านทั้งหมดที่สตรีตั้งครรภ์นำมาใช้ไม่ว่าจะเป็นการทำพิธีแนบงการกินและ/หรือทาน้ำและ/หรือน้ำมันที่ผ่านการสวดขอพร การฝากท้องและยกท้อง การกินอาหารและสมุนไพร และการปฏิบัติตามความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งครรถ์นั้น น่าจะเกิดจากการผสมกลมกลืนของวัฒนธรรมมุสลิม พุทธ พราหมณ์ และวัฒนธรรมอื่นๆ เนื่องจากในอดีตศาสนาพราหมณ์ พุทธ เคยรุ่งเรืองเป็นอย่างมากในพื้นที่มาก่อน อีกทั้งเคยมีคนหลายเผ่าพันธุ์อยู่ร่วมกันซึ่งสตรีตั้งครรภ์รับรู้ว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านดังที่กล่าวมีผลต่อสุขภาพใน 3 ลักษณะคือ ช่วยให้แม่และลูกสุขภาพดีและแข็งแรง ช่วยให้คลอดง่ายและปลอดภัย และช่วยให้ลูกไม่พิการและเป็นคนดี เมื่อใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านตามการรับรู้อย่างที่กล่าวทำให้ผู้ใช้สุขภาพดี สบายใจ ดังแสดงผลการศึกษาด้วยแบบจำลองในภาพ 3



ภาพ 3 แสดงแบบจำลองการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในระยะตั้งครรภ์  
ของสตรีตั้งครรภ์ในชุมชนที่ศึกษา

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. ผลการศึกษาพบว่าสตรีตั้งครรภ์ไทยมุสลิมกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดมาก โดยเฉพาะผู้ที่ตั้งครรภ์แรก ดังนั้นในการให้บริการฝากครรภ์ทุกรายน่าจะมีการสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกและการจัดการกับความรู้สึกกังวล ตลอดจนสอบถามข้อมูลอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติและแบบแผนการปฏิบัติเพื่อลดความกังวลนี้ และใช้ข้อมูลนี้เป็นแนวทางในการให้คำแนะนำหรือให้การช่วยเหลือแก่สตรีตั้งครรภ์ไทยมุสลิมแต่ละราย ซึ่งหากปฏิบัติเช่นนี้ได้น่าจะช่วยให้สามารถให้การช่วยเหลือได้สอดคล้องกับความต้องการ และสอดคล้องกับสังคมวัฒนธรรมของผู้รับบริการแต่ละรายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรอธิบายเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ กลไกการคลอด สัญญาณแสดงว่าจะเกิดอันตรายจากการตั้งครรภ์และคลอด ตลอดจนวิธีการปฏิบัติเพื่อให้การคลอดผ่านพ้นไปด้วยดีตามหลักการทางวิชาชีพพร้อมด้วย เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการตั้งครรภ์และการคลอดแก่สตรีตั้งครรภ์ไทยมุสลิมทุกราย ซึ่งน่าจะช่วยลดความกังวลได้อีกทางหนึ่ง

2. สำหรับสตรีไทยมุสลิมที่ตั้งครรภ์แรกน่าจะได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้วยการเยี่ยมถึงที่บ้านอย่างน้อย 1 ครั้ง โดยขณะเยี่ยมควรมีการพูดคุยร่วมกันระหว่างสตรีตั้งครรภ์เจ้าหน้าที่ ผู้ใหญ่ในครอบครัว และคนอื่นๆ ในชุมชนที่มีส่วนในการดูแลครรภ์แก่สตรีรายนั้นๆ เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ได้เรียนรู้วิธีการดูแลครรภ์ที่ถูกต้องเหมาะสมตั้งแต่ครั้งแรก

3. ผลการศึกษาพบว่าสิ่งที่สตรีตั้งครรภ์ไทยมุสลิมปรารถนาสำหรับการตั้งครรภ์คือ การคลอดง่ายและปลอดภัย ดังนั้นพยาบาลจึงควรพูดคุยสื่อถึงความหวังดีหรือปรารถนาดีให้การตั้งครรภ์และการคลอดปลอดภัยเพื่อแสดงให้เห็นว่าพยาบาลเข้าใจถึงจิตใจและความต้องการของเขา

4. ผลการศึกษาพบว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สตรีตั้งครรภ์ไทยมุสลิมนำมาใช้แฝงด้วยสัญลักษณ์ที่สื่อถึงการคลอดง่าย เช่น ลง ตรง ลื่น หล่น หลุด ดังนั้นเมื่ออธิบายเกี่ยวกับการคลอดหากใช้คำเหล่านี้ น่าจะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ไทยมุสลิมเข้าใจง่ายขึ้น

5. สตรีไทยมุสลิมในภาคใต้ส่วนใหญ่จะทำพิธีแนง เมื่อตั้งครรภ์ครั้งแรกพยาบาลจึงควร

สอบถามเกี่ยวกับพิธีนี้ในสตรีตั้งครรภ์แรกทุกรายเพื่อแสดงให้เห็นสตรีตั้งครรภ์รู้ว่าพยาบาลรู้และเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมของชุมชนทำให้มีความไว้วางใจพยาบาลยิ่งขึ้น และทำให้มีโอกาสรับรู้วิธีการทำเพื่อใช้ประกอบในการให้คำแนะนำหากเห็นว่าวิธีการหรือขั้นตอนใดอาจมีอันตราย เพื่อให้ประเพณีดังกล่าวคงไว้แต่ส่วนที่มีประโยชน์

6. การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านบางอย่าง เช่น กินน้ำแช่ดอกไม้จากเมกกะซึ่งจากการศึกษาพบว่าผู้ใช้เก็บรักษาดอกไม้ชนิดนี้ไว้ใช้เป็นระยะเวลาาน ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดเชื้อรา หากพบว่ามีสตรีตั้งครรภ์รายใดใช้ควรแนะนำให้ ล้างดอกไม้ชนิดนี้ให้สะอาดก่อนนำมาแช่ และต้มน้ำที่ได้จากการแช่ก่อนนำไปใช้

#### ด้านบริหารการพยาบาล

1. ควรจัดให้มีสื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะเกิดขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ และกลไกการคลอดไว้ที่คลินิกฝากครรภ์สำหรับใช้อธิบายแก่สตรีตั้งครรภ์

2. ควรจัดให้พยาบาลซึ่งจะรับงานดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านของสตรีตั้งครรภ์ในพื้นที่นั้นๆ เพื่อจะได้ให้การดูแลได้สอดคล้องกับสังคมวัฒนธรรมยิ่งขึ้น

#### ด้านการศึกษาและการวิจัย

1. ผลการศึกษาพบว่าสตรีวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและผู้สูงอายุมีการกล่าวถึงวิธีการบำรุงครรภ์ด้วยการกินลำเท็ง ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านของชุมชนภาคใต้ ที่มีอ้างอิงจากตำรายาบางเล่มว่ามีสรรพคุณบำรุงเลือดแต่ยังไม่มีผลการวิจัยที่น่าเชื่อถือ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรมีการวิจัยเพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่แน่ชัด หากมีสรรพคุณช่วยบำรุงครรภ์จะได้ฟื้นฟูให้มีการใช้ต่อไปเพราะหาง่ายและไม่มีสารพิษ

2. ผลการศึกษาพบว่าสตรีตั้งครรภ์ส่วนหนึ่งกินรากไม้ต่างๆ เช่น รากผจง (รากต้นปด) และรากกือแตฮูซี (รากต้นเข็ดหมอน) เพื่อให้คลอดง่าย โดยกินปริมาณไม่มากนักซึ่งไม่น่าจะทำให้เกิดอันตรายได้ แต่หากมีผลการศึกษาทดลองที่แน่ชัดว่าไม่มีอันตราย การตัดสินใจให้คำแนะนำช่วยเหลือจะเป็นไปด้วยความมั่นใจยิ่งขึ้น

3. ควรมีการศึกษาถึงผลดีผลเสียของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในระยะตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์มุสลิมซึ่งมีค่อนข้างหลากหลายเพื่อเป็นองค์ความรู้สำหรับประกอบการให้บริการต่อไป