

Ảnh hưởng của những yếu tố văn hoá - xã hội đến vấn đề ăn uống của phụ nữ có thai của một xã ở miền Bắc Việt Nam

ĐỖ NGỌC NGA

Tình trạng dinh dưỡng của phụ nữ có thai không chỉ phản ánh tình trạng sức khoẻ nói chung, mà nó còn đóng một vai trò quyết định đối với hạnh phúc của cả mẹ và con. Thiếu dự trữ sắt sẽ dẫn đến thiếu máu và thêm vào đó là những nguy cơ bất lợi cho người mẹ trong khi sinh đẻ. Khẩu phần ăn của người mẹ nếu bị thiếu hụt sẽ góp phần gây ra đẻ non và trẻ sơ sinh bị nhẹ cân, ngoài ra còn có thể kéo theo những nguy hiểm cho bào thai và trẻ sơ sinh .

Một số nghiên cứu trước đây ở Việt Nam cho thấy thiếu năng lượng trường diễn ảnh hưởng từ 40% đến 50% phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, đặc biệt ở các vùng nông thôn nơi mà có khoảng 80% dân số đang sinh sống(WHO). Tỷ lệ thiếu máu do thiếu sắt của phụ nữ có thai lên tới 79%(WHO). Kết quả một cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy khẩu phần ăn hàng ngày của phụ nữ có thai nông thôn bao gồm chủ yếu cơm và rau, đặc biệt lượng can xi rất thấp, trung bình chỉ đạt 30% nhu cầu đề nghị và lượng sắt chỉ đạt 36%; Trong khi khẩu phần ăn tăng dần với tháng thai, thì ở nông thôn trong 3 tháng cuối khẩu phần năng lượng trung bình chỉ đạt 79% mức đề nghị.

Những vấn đề liên quan đến sức khoẻ của phụ nữ càng ngày càng được xã hội nhận thức rõ dần. Đại hội lần thứ 7 Đảng Cộng sản Việt Nam (1991) kêu gọi “Bảo vệ sức khoẻ cho bà mẹ và trẻ em và công ăn việc làm cho phụ nữ”. Nhiều mục tiêu được đưa ra để giảm tỉ lệ bệnh tật và tử vong của bà mẹ cũng như tử vong trẻ em xuống còn một nửa vào năm 2000. Cuộc nghiên cứu này (Cuộc nghiên cứu được tiến hành ở xã Cần Kiệm từ tháng 5 đến tháng 6 năm 1996) nhằm đóng góp cho những mục tiêu về sức khoẻ sinh sản của quốc gia bằng cách phát hiện những ảnh hưởng đối với vấn đề ăn uống của phụ nữ trong thời kỳ có thai.

Tất cả các phụ nữ thuộc mẫu tham gia phỏng vấn sâu có nghề chính là làm nông nghiệp và có làm thêm một số nghề phụ hoặc buôn bán nhỏ. Tuổi từ 19 đến 40. 15 phụ nữ có chữa con so.

Số liệu của cuộc phỏng vấn nhóm tập trung và phỏng vấn sâu đã cung cấp những bằng chứng cho thấy rằng thói quen ăn uống của phụ nữ trong thời kỳ có thai bị ảnh hưởng sâu sắc bởi những vai trò xã hội của họ.

Những mong muốn mang tính tiêu chuẩn đối với một phụ nữ đã kết hôn là chị ta phải làm việc không mệt mỏi để xây dựng gia đình nhà chồng (kể cả gia đình mở rộng và gia đình hạt nhân), phải kìm nén những nhu cầu và sở thích vì các thành viên khác của gia đình đặc biệt là người già và trẻ em. Theo luật pháp, vị trí của người phụ nữ bình đẳng với nam giới, nhưng trong thực tế là thấp hơn như nhiều tác giả đã bình luận (Đỗ Thái Đồng, 1993; Lê Thi, 1994; Nguyễn Thị Oanh, 1994; Thái Thị Ngọc Dư và cộng sự 1994). Người phụ nữ vốn bị mong muốn phải chịu đựng khó khăn, không kêu ca, phải tần tảo, chịu khó và đồng ý với những mong muốn của chồng và bố mẹ chồng (Jamíeon 1993:27). Tiền công của phụ nữ nhìn chung, về cơ bản thấp hơn nam giới

(UBKHNN 1994) , đặc biệt đối với những lao động nông nghiệp không có kĩ năng, kĩ xảo như những người phụ nữ nằm trong mẫu của cuộc nghiên cứu này. Dưới sức ép của gia đình, người phụ nữ, phải đẻ nhiều con. Con trai thường được thích hơn vì họ sẽ tiếp tục thờ cúng tổ tiên, sẽ ở cùng bố mẹ suốt đời và có thể đảm đương được những công việc được trả công cao hơn, trong khi đó con gái sẽ đi lấy chồng và phải về ở với gia đình nhà chồng. Sở thích muốn có con trai có thể dẫn đến nhiều lần có thai với hy vọng sẽ đẻ được con theo ý muốn.

1.1. Phụ nữ vẫn ăn như thường lệ trong thời kỳ có thai.

Khi hỏi về chế độ ăn uống khi có thai, những người phụ nữ thường cười và trả lời, “chúng em vẫn ăn như mọi khi”. “Như mọi khi” có nghĩa là bữa ăn thường có cơm rau, dưa và thi thoảng có thịt, cá hoặc đậu phụ. Khi đến bữa, mọi người thường ăn cùng nhau, nhưng nếu có những loại thức ăn đắt tiền (như thịt) thì thường được giành cho các em nhỏ, sau đó là những người cao tuổi trong gia đình và đôi khi là người chồng. Còn người phụ nữ mang thai không được chọn để hưởng ưu tiên, vì người ta không quan niệm được rằng, bào thai trong bụng mẹ cần phải được nuôi dưỡng tốt qua việc bồi dưỡng cho người mẹ. Điều này có thể do thiếu hiểu biết về những nhu cầu sinh lý học trong thời kỳ thai nghén (sẽ được thảo luận ở phần sau), hoặc do thực tế bào thai chỉ được nuôi dưỡng một cách gián tiếp qua người mẹ mà người mẹ không thuộc nhóm được ăn thêm chất bổ.

Theo những tập quán truyền thống, người phụ nữ phải tự kìm chế những mong muốn của bản thân vì mọi người khác trong gia đình (Jamieson 1994 Le Thi 1994). Họ cũng là người lo toan công việc nội trợ, chăm sóc trẻ em, người ốm và người già; đàn ông ít khi tham gia những công việc này (Trung tâm nghiên cứu phụ nữ 1994; Viện Vệ sinh Dịch tễ, Bộ Y tế 1994). Khi người phụ nữ trở thành thành viên của gia đình nhà chồng, họ thay thế người mẹ chồng gánh vác những trách nhiệm này. Cuộc nghiên cứu này khẳng định những mong muốn mang tính vai trò giới truyền thống vẫn là một tiêu chuẩn ở xã Cần Kiệm ngay cả trong thời kỳ mang thai, và người phụ nữ ý thức rõ rằng họ có thể bị phê phán khi chống lại những tập quán này.

Thỉnh thoảng em muốn ăn cái này hoặc cái nọ nhưng em sợ bố mẹ chồng nghĩ em chỉ muốn ăn cho sướng cái mồm.

Chị em cũng nói rằng thỉnh thoảng họ cũng được động viên cố ăn nếu họ có cảm giác buồn nôn không muốn ăn trong những tháng đầu, nhưng chỉ để có năng lượng để làm việc (“mẹ tôi bảo tôi cố ăn để làm việc”). Làm việc chăm chỉ là tiêu chuẩn quan trọng nhất để đánh giá một người con dâu. Vì thế, không có gì lạ người phụ nữ trong mẫu được nghiên cứu thường là người ít được ăn thức ăn ngon.

Khi có tiền em cũng mua hoa quả hoặc mía cho các cháu, chỉ cho các cháu thôi. Em cũng thích mía lắm nhưng em mà ăn thì bao nhiêu cho đủ(cười vô tư).

Cả nhà ăn cơm cùng với nhau và ăn như nhau nhưng khi chỉ có ít thức ăn thì thường nhường cho ông bà.

Thường thường chúng em chỉ ăn cơm rau, dưa. Thi thoảng có tiền mua thịt cá thì chủ yếu cho các cháu bé. Thỉnh thoảng nhà em cũng được một vài gấp vì anh ấy phải làm việc nặng nhọc và là người kiếm ra tiền.

Con gái em gần được 2 tuổi, nhưng cháu hay ốm lắm. Mỗi khi có thức gì ngon em đều dành cho cháu. Nếu còn, thì phần bố chồng em và cô cháu bị liệt. Mẹ chồng em và em là lao động chính của gia đình nhưng ít khi bà em và em được ăn miếng ngon.

1.2. Thai nghén: Không có lý do gì để nghỉ ngơi

Công việc đồng áng có những thời kỳ rất bận rộn, những đòi hỏi của thời vụ và mùa màng vốn được đặt lên trên mọi việc khác. Ngày làm việc kéo dài và nặng nhọc là phổ biến đối với phụ nữ nông thôn Việt Nam và không giảm sút đối với hầu như mọi phụ nữ trong mẫu của chúng tôi, dù cho có thêm gánh nặng sinh lí trong thời kỳ thai nghén. Các phụ nữ có thai vẫn làm công việc đồng áng như thường lệ, việc nhà và làm thêm nghề phụ để có thêm tiền cho những chi tiêu hàng ngày, một số người cảm thấy họ có quyền được giảm bớt gánh nặng công việc trong thời kỳ có thai, thậm chí họ công nhận cảm thấy rất mệt nhọc. Hình như những mong muốn về vai trò giới không bị thay đổi bởi những ảnh hưởng sinh lý của thai nghén. Khi được hỏi về thời gian được nghỉ ngơi trong thời kỳ có thai trong cuộc thảo luận nhóm tập trung, tất cả đều cười ô lên và trả lời:

Chúng em ở nông thôn, thường làm đến tận khi để. Do vậy nhiều người đã để rơi, ngay trên đồng hoặc ở ngoài đường.

Trong các cuộc phỏng vấn sâu, chị em vẫn trả lời “chúng em vẫn làm việc như mọi khi”. Trước đây những người đẻ nhiều con phải làm việc đến tận khi đẻ và bây giờ vẫn thế. Những phụ nữ đẻ con so nói rằng họ cảm thấy khó có thể coi nhẹ vấn đề này. Một phụ nữ có thai ở tháng thứ chín, được gặp trên đường đang đi làm đồng nói rằng:

Làm sao mà em dám nghỉ khi mọi người khác trong gia đình làm việc, kể cả bố chồng em già rồi vẫn phải ra đồng.

Một trường hợp khác

Em được báo các chị đến thăm em hôm nay nhưng em không thể ở nhà đợi được vì mọi người trong gia đình ra đồng cả. Em không muốn mọi người nghĩ em lười.

Trong một số câu chuyện trao đổi với chúng tôi, hầu hết các chị đều cảm nhận một cách vô tư về việc phải cáng đáng mọi công việc nặng nhọc ngay lúc mang thai. Có thêm những sức ép khác đối với một số người (một nửa số mẫu), những người có chồng đang làm việc ở những tỉnh, thành phố lớn, bởi vì họ phải thay chồng đảm nhiệm mọi công việc đồng áng, kể cả những việc nặng như kéo xe bò. Những người sống trong gia đình mở rộng phải lãnh trách nhiệm của người chồng. Hình như tất cả phụ nữ đều muốn chứng minh họ là những người làm việc chăm chỉ và chịu hy sinh bản thân mình, và không để ý đến bụng ngày càng to.

Chồng em dặn em nếu ở nhà làm việc mệt quá thì nghỉ nhưng là con dâu em thấy ngại nếu em nghỉ.

Chồng em thường kiếm được khoảng 300.000đồng (ở trên thành phố) một tháng, nhưng anh ấy là con trai cả nên anh ấy phải lo mọi việc cho gia đình. Thế nên, thỉnh thoảng em vẫn phải chở tú bằng xe đạp ra Hà Nội bán. Tiền công cũng chẳng đáng là bao nhưng thật vất vả vì bụng em ngày càng to.

Phần đông chị em trong diện khảo sát cho biết họ phải làm việc từ 16 giờ đến 18 giờ trong 1 ngày, điều này phù hợp với kết quả của nhiều cuộc nghiên cứu trước đây (WHO 1995). Với những người chúng tôi đã phỏng vấn, ngày bắt đầu từ 4 hoặc 6 giờ sáng tùy theo mùa, họ dậy chuẩn bị bữa ăn sáng cho cả gia đình và cho lợn gà. Thật thú vị khi biết rằng có một phụ nữ được giải phóng khỏi nhiệm vụ này vì gia đình mới có thêm một cô dâu mới (gọi là em dâu). Lần đến thăm sau thì cô dâu mới cũng đã có chửa.

Buổi sáng em thường là người đầu tiên thức dậy. Em nhóm bếp đun nước và nấu ăn sáng. Khi mọi người thức dậy thì cơm nước đã sẵn sàng.

Là con dâu và là những người vợ nếu chúng em dậy muộn hơn những người khác thì chúng em thấy ngại lắm.

Sau bữa ăn sáng phụ nữ đi làm đồng. một số phải đi bộ hoặc đi xe đạp nếu ruộng của họ ở xa. Một số phụ nữ phải buôn bán lật vật hoặc phải làm thuê lấy 5.000 đồng đến 10.000đ/1 nửa ngày. Công việc đồng áng thường được thu xếp làm vào buổi chiều, chỉ một số ít được ngả lưng buổi trưa. Thay vào đó, họ dành khoảng thời gian đó để làm việc nhà, chăm sóc con cái, nấu nướng hoặc tranh thủ làm thêm (như đan lát). Một số kết hợp công việc đồng áng với những việc làm thêm nặng nhọc như làm gạch hoặc gánh gạch, họ phải làm việc dưới nắng chói chang của mùa hè và hơi nóng của lò gạch, với số tiền công ít ỏi. Một số khác, thì buổi sáng đi chợ buôn bán gà, vịt hoặc thịt lợn chiều thì đi làm đồng. Những kết quả này phù hợp với kết quả của cuộc nghiên cứu gần đây về những chuẩn mực mức sống của Việt Nam cho thấy rằng một phụ nữ nông thôn làm trung bình 1,4 nghề (UBKHNN 1994).

Lao động nặng nhọc và mệt mỏi là biểu hiện rất phổ biến trong mẫu của chúng tôi, bởi vì chỉ một số phụ nữ có thể được nghỉ ngơi đầy đủ, nhưng lối sống này phù hợp với vai trò mà người phụ nữ được mong đợi hoàn thành.

Bố chồng và em chồng thường ngủ trưa còn mẹ chồng em và em thì nghỉ sao được. Có nhiều việc lật vật phải làm. Em còn có con cháu nhỏ nữa nên vất vả lắm.

Buổi trưa, khi mọi người trong gia đình nghỉ ngơi thì em tranh thủ đan rổ, rá. Tất nhiên là em rất mệt, nhưng em cần tiền để mua xà phòng và mía, vì khi có chữa em rất thích ăn mía. Nhưng em cũng chẳng làm được mấy vì có ít thời gian. Buổi tối em cũng cố làm thêm được một ít nữa.

Em rất thích xem ti vi, nhưng chỉ xem phim thôi, nhưng chẳng bao giờ em xem được đến hết phim vì em hay buồn ngủ giữa chừng.

Ngày làm việc kéo dài, rõ ràng còn quá ít thời gian cho nấu ăn, điều đó cũng có thể gián tiếp ảnh hưởng đến vấn đề tiêu thụ thức ăn. Một phụ nữ kể với chúng tôi: *Em biết của tốt cho phụ nữ có thai, nhưng làm của mất thời gian nên em cũng ít ăn.* Thêm vào đó phải tiêu hao nhiều năng lượng vì phải lao động chân tay nặng nhọc và thiếu nghỉ ngơi, những căng thẳng này hình như đã làm giảm khả năng ăn ngon miệng. Rất nhiều phụ nữ phàn nàn về chứng biếng ăn, ý thích ăn nhẹ và cơm chan nước (thức ăn ít ca lo và chất prô tít).

Em chẳng muốn ăn - Em chỉ muốn ngủ. Em không thích ăn thịt - Em chỉ thích ăn cơm chan với nước rau muống luộc.

Thỉnh thoảng em thấy mệt lắm và chẳng muốn ăn. Em chỉ muốn uống và lúc nào cũng thấy buồn ngủ.

1.3. Phụ nữ có thai ít có quyền trong việc chăm sóc chi tiêu cho ăn uống.

Địa vị tương đối thấp của phụ nữ có thai trong gia đình thể hiện rõ khi được xem xét quyền quyết định trong chi tiêu. Đối với những phụ nữ sống trong gia đình mở rộng, tiền thường do mẹ chồng và chồng hoặc thậm chí bố chồng nếu người đó đóng vai trò chính trong việc kiếm tiền. Với những phụ nữ sống ở gia đình hạt nhân, chồng thường là người giữ tiền, trong một số trường hợp, vợ có thể giữ một phần. Có ít hoặc không được độc lập về tài chính hay nói cách khác phụ thuộc vào bố mẹ chồng hoặc chồng, những phụ nữ ở trong hoàn cảnh đó không thể tham gia quyết định trong việc ăn uống trong thời kỳ có thai. Cũng như trong những vấn đề khác liên quan đến vai trò và địa vị, phụ nữ hình như chấp nhận tình cảnh này như thực tế đối với một người mẹ trẻ.

Mẹ chồng em và chồng em giữ tiền. Em chỉ biết việc đồng.

Mẹ chồng em giữ tiền và bà đi chợ. Em có nhiệm vụ nấu nướng những gì mẹ em bảo.

Em không biết gia đình em kiếm được bao nhiêu nhờ nuôi chim. Bố chồng em và chồng em thường mang chim và trứng chim lên chợ huyện bán và tiền họ giữ. Nếu em được sai đi chợ, mọi người đưa tiền cho em và dặn em mua những thứ cần thiết.

Thỉnh thoảng em cũng muốn mua thêm thức ăn nhưng em ngại hỏi tiền chồng.

Thỉnh thoảng nếu em muốn ăn một vài thứ hoa quả, mẹ em mua cho em (gia đình đẻ em cũng ở gần đây) vì mẹ em biết em không có tiền.

Những thảo luận trên đây liên quan đến những mong muốn mang tính vai trò giới trực tiếp hoặc gián tiếp ảnh hưởng đến thói quen ăn uống của phụ nữ trong thời kỳ có thai được xem xét trong hoàn cảnh nghèo nàn và thiếu an ninh về tài chính là hiện tượng phổ biến đối với phần đông dân số nông thôn Việt Nam. Trong khi đó phụ nữ là người đầu tiên phải làm việc chăm chỉ, nhưng là người cuối cùng được hưởng thức ăn ngon và thậm chí thường là người cuối cùng được đi ngủ, những hành vi này ít có ảnh hưởng tốt mang tính sinh lý học với thai nghén.

*

* *

Cuộc nghiên cứu này đã cố gắng phát hiện ra những ảnh hưởng của các yếu tố văn hoá xã hội đối với việc tăng thiếu cân của các bà mẹ có thai và những vấn đề sức khoẻ của bà mẹ và trẻ em được tìm thấy trong những cuộc nghiên cứu trước đây ở Việt Nam. Những đòi hỏi của vai trò mang tính quyết định xã hội và sinh học của phụ nữ tương tác ảnh hưởng lẫn nhau thử thách tình trạng dinh dưỡng của họ trong thời kỳ có thai. Cảm xúc xấu hổ của họ đã khẳng định rằng họ trung thành với những tiêu chuẩn này ngay trong thời kỳ có mang, vì cố duy trì một lối sống mà lối sống đó ảnh hưởng nặng nề đến thể chất của họ, đặc biệt đối với những phụ nữ nông dân nghèo. Để hoàn thành vai trò của mình, họ phải đẻ đủ số con (đặc biệt là con trai) và lúc bình thường cũng như lúc mang thai họ phải giúp đỡ gia đình bằng những ngày lao động nặng nhọc, với khẩu phần ăn thiếu năng lượng và ít được nghỉ ngơi. Họ không bao giờ cho phép những nhu cầu và sở thích của bản thân được đáp ứng trước các thành viên khác của gia đình. Trong khi những đứa con của họ, những anh hoặc chị của bé đang nằm trong bụng mẹ, được hưởng những thức ăn ngon nhưng ý định cho những đứa trẻ chưa sinh đang ở trong bụng những thức ăn này hình như bị coi như để thoả mãn ý định của người mẹ, chứ không phải vì quyền lợi của đứa con. Cảm nhận sâu sắc của chúng tôi qua cuộc nghiên cứu chính là: mô hình văn hoá đang chi phối lối sống của làng quê qua phong tục, tập quán, dư luận xã hội đang đè nặng lên cuộc sống của người phụ nữ, ở đây là người phụ nữ đang mang thai, cần được nghiên cứu một cách sâu sắc để chỉ ra những ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ phụ nữ nông thôn.