

QUAN NIỆM VỀ HÌNH THỂ CỦA PHỤ NỮ CÓ THAI Ở MỘT SỐ XÃ THUỘC TỈNH PHÚ THỌ NĂM 2014

Huỳnh Nam Phương¹, Nguyễn Văn Công²

Một nghiên cứu định tính được tiến hành trên đối tượng là phụ nữ có thai ở hai xã nông thôn miền Bắc nhằm tìm hiểu những quan niệm đương thời về hình thể của người phụ nữ và những ảnh hưởng đến hành vi dinh dưỡng của họ. Hành vi dinh dưỡng của phụ nữ nông thôn Việt Nam, nơi là các giá trị truyền thống vẫn được bảo lưu đan xen với cuộc sống hiện đại là một chủ đề đáng quan tâm nghiên cứu nhằm tạo được cách tiếp cận chăm sóc tốt nhất cho nhóm đối tượng này. Đối với những phụ nữ nông thôn, trước khi kết hôn, hình thể là sự hấp dẫn về ngoại hình, thì sau khi kết hôn đó lại là khả năng lao động, vẻ đẹp bên trong hay sự gọn gàng sạch sẽ của người phụ nữ. Khi có thai, quan niệm về hình thể lại thiên về hướng những khó chịu do thay đổi hình dáng cơ thể, hơn là quan tâm đến béo hay gầy. Hành vi dinh dưỡng và những quan niệm về hình thể của họ có liên quan chặt chẽ với nhau.

Từ khóa: *Hình thể, phụ nữ, có thai, nông thôn miền Bắc, tỉnh Phú Thọ.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xã hội, các quan niệm về sức khoẻ và bệnh tật có liên quan chặt chẽ đến cơ thể con người. Phụ nữ thường xuyên lo lắng về cơ thể như béo hay gầy, có hấp dẫn hay không, như trong các nghiên cứu ở Anh và Mỹ [1, 2]. Thực tế này xuất phát từ một quan niệm của xã hội là cho rằng phụ nữ là "đối tượng cho đàn ông nhìn ngắm". Giá trị của người phụ nữ phụ thuộc vào việc họ có hấp dẫn về hình thể hay không, có sẵn sàng làm người đàn bà của một người đàn ông nào đó hay không, hơn là địa vị ngang hàng của họ trong xã hội. Do đó, béo phì hay không hấp dẫn về hình thức có những tác động tiêu cực đến phụ nữ nhiều hơn nam giới, ảnh hưởng đến lòng tự tôn, tự trọng và kết quả trong ứng xử các quan hệ giới tính [2].

Quan niệm về hình thể có những sự khác biệt có tính lịch sử và văn hoá. Những quan tâm đặc biệt của phụ nữ để

có một cơ thể thon thả xuất phát từ phương Tây. Nó được cổ súy thông qua thời trang, người mẫu, công nghiệp mỹ phẩm và thông tin đại chúng. Cân nặng lý tưởng này chỉ nằm từ khoảng 5 đến 10 percentile của khoảng cân nặng bình thường, khoảng 2 độ lệch chuẩn dưới mức cân trung bình của một người phụ nữ bình thường [2].

Hầu hết những nền văn hoá khác (không phải là phương Tây) lại thích phụ nữ với khổ người lớn hơn vì họ liên hệ sự mập mạp của cơ thể với các yếu tố về sức khoẻ và sự sống còn, cũng như khả năng sinh sản, thành đạt, sự giàu sang và danh tiếng [3]. Trong những hoàn cảnh thiếu thốn vật chất, ưu thế trong công đồng có khi được đánh giá bằng khả năng có nhiều lương thực thực phẩm. Hơn thế nữa, ví dụ như trên quần đảo Fiji, người dân ít quan tâm đến bản thân hình thể của họ. Hình thể được coi như là một vấn đề có tính xã hội hơn là quan

¹TS. BS. Viện Dinh dưỡng
Email: Huynhnamphuong@dinhduong.org.vn

²BS. Ban bảo vệ sức khỏe Trung Ương

Ngày nhận bài: 5/1/2018

Ngày phản biện đánh giá: 15/1/2018

Ngày đăng bài: 5/3/2018

tâm của cá thể [4].

Tuy nhiên, với sự ảnh hưởng của văn hoá phương Tây với phần còn lại của thể giới thông qua các thể lực kinh tế chính trị và sự gia tăng toàn cầu hoá của thông tin, khái niệm về hình thể của người phương Tây được lan đi rộng khắp. Những khái niệm truyền thống Á châu tập trung vào nét đẹp của mặt mũi và sự duyên dáng uyển chuyển của cơ thể đã dần được thay thế bởi những khái niệm gắn liền với kích thước của cơ thể xuất phát từ phương Tây [2].

Có liên quan đến "sự tự tin", nên quan niệm về hình thể đã dẫn đến những lo lắng về cân nặng và chế độ ăn kiêng cũ ở nhiều nữ vị thành niên [5, 6]. Những người mà bản thân thiếu sự tự tin thì thường tìm kiếm các giá trị và sự tôn trọng ở bên ngoài bản thân họ, điều đó làm cho họ trở nên dễ bị tác động và tổn thương hơn khi đối phó với các vấn đề có liên quan đến sức khoẻ tình dục và quan hệ giới tính [7]. Họ có thể cảm thấy ghê sợ quan hệ tình dục hay không có cảm giác an toàn về tình dục, và có thể dẫn tới những khủng hoảng về chế độ ăn [8].

Khi có thai, hình thể người phụ nữ có sự biến đổi. Họ tăng cân và cảm thấy lo lắng về những sự thay đổi cũng như kết quả của thai nghén không lường trước được. Cân nặng trước khi có thai cũng có ảnh hưởng nhất định đến thái độ của người phụ nữ đối với sự tăng cân. Với những phụ nữ gầy, thái độ này có vẻ tích cực thì với những người béo sự tăng cân này lại có vẻ tiêu cực [9]. Đối với một số phụ nữ, có thai lại là một lý do để giải phóng họ khỏi những kiềm chế về chế độ ăn. Họ thấy bớt khó khăn trong việc kiểm soát chế độ ăn, họ ăn nhiều hơn và ít có cảm giác không hài lòng với hình thể của mình [10, 11]. Cuộc sống tình

dục của họ cũng có thể có những biến đổi do sự thay đổi về hình dáng cơ thể cũng như nội tiết của thai nghén [12].

Quan niệm về hình thể trước và sau khi có thai cũng có thể có những thay đổi đáng kể. Một nghiên cứu định tính đã được tiến hành nhằm tìm hiểu quan niệm đương thời về hình thể và những ảnh hưởng của nó đến hành vi dinh dưỡng của phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ ở nông thôn Việt Nam, nhằm tạo được cách tiếp cận chăm sóc tốt nhất cho nhóm đối tượng này trong bối cảnh thời kỳ chuyển tiếp. Mục tiêu cụ thể của nghiên cứu là tìm hiểu và so sánh nhận thức và thái độ của phụ nữ có thai về hình thể trước khi kết hôn, sau khi kết hôn, trong quá trình mang thai, và những ảnh hưởng đến quan hệ vợ chồng và hành vi dinh dưỡng.

II. PHƯƠNG PHÁP

Nghiên cứu định tính này được tiến hành ở hai xã thuộc tỉnh Phú Thọ năm 2014. Các xã được lựa chọn có các chỉ số phát triển kinh tế xã hội ở mức trung bình của khu vực và các đặc điểm đặc trưng của nông thôn trung du miền Bắc.

Tất cả phụ nữ được xác định là có thai (tổng số là 44 người ở 2 xã) đều được chọn vào nghiên cứu. Nghiên cứu sử dụng cả 3 phương pháp định tính để thu thập số liệu.

Những người phụ nữ có thai được quan sát trong hoàn cảnh sống tự nhiên của họ, bao gồm gia đình, chợ địa phương, trạm y tế, hội họp của Hội Phụ nữ, Đoàn Thanh niên và một số Câu lạc bộ của địa phương. Có ba cuộc thảo luận nhóm được tổ chức, trong đó có hai nhóm thuần nhất (một nhóm phụ nữ có thai con đầu, một nhóm có thai con thứ), và một nhóm cá phụ nữ có thai lần mẹ chồng của họ. Có đến 30 phụ nữ có thai

(trong đó một nửa là có thai con đầu lòng) được phỏng vấn sâu. Thông tin từ những đối tượng này được bổ trợ với thông tin từ các cán bộ ở cộng đồng (lãnh đạo xã, y tế, phụ nữ), và từ chồng và gia đình chồng.

Tất cả những cuộc phỏng vấn đều được tiến hành với sự đồng ý của đối tượng. Vấn đề đạo đức của nghiên cứu đã được Hội đồng IRB của Hội đồng dân số (New York) thông qua.

Mặc dù quá trình thảo luận và phỏng vấn tương đối linh hoạt, tùy thuộc vào diễn biến của tình hình và sự trả lời của đối tượng, nhưng một số chủ đề nhất định đã được đề cập đến. Các chủ đề này là kết quả của việc tổng kết các nghiên cứu thế giới và trong nước về chủ đề tương tự, đồng thời được bổ sung và sửa chữa trong quá trình thu thập số liệu. Bao gồm:

- Quan niệm của phụ nữ về hình thức nói chung (trước và sau khi kết hôn)
- Thay đổi của quan niệm này khi có thai
- Ảnh hưởng của quan niệm đó đến chế độ ăn uống và nghỉ ngơi.
- Ảnh hưởng đến quan hệ hôn nhân.

Phân tích, xử lý số liệu: Thông tin dữ liệu của nghiên cứu bao gồm ghi chép từ quan sát và phỏng vấn không chính thức, băng ghi âm từ các cuộc thảo luận nhóm và phỏng vấn sâu (được chuyển sang giấy). Những thông tin này được phân tích theo hai phương thức: mô tả và phân tích chủ đề. Các chủ đề được mã hoá và các bản ghi được đánh dấu theo những mã đó. Kỹ thuật so sánh và đối chiếu giữa các nhóm và dưới nhóm được sử dụng thường xuyên. Phương pháp đối chiếu ba chiều (Triangulation approach) được áp dụng nhằm kiểm tra tính chính xác và ổn định của thông tin thu thập từ các phương pháp khác nhau.

III. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

Tiêu chuẩn về hình thể - quan niệm thay đổi sau khi kết hôn

Người dân trên địa bàn nghiên cứu quan tâm đến hình thể béo hay gầy, cụ thể là nó có ảnh hưởng gì đến sức khoẻ và khả năng lao động hay không. Gầy có nghĩa là yếu. Béo vừa phải có nghĩa là khoẻ mạnh để làm việc đồng áng, việc nhà và chăm sóc con cái (từ ghép mà họ hay sử dụng là "béo khoẻ"). Nhưng béo quá mà họ thường vẫn gọi là "béo phì" - không đồng nghĩa với định nghĩa béo phì của thế giới dựa trên điểm ngưỡng của BMI thì làm việc sẽ chậm.

Đặc điểm của nhóm đối tượng có thể là một trong những nguyên nhân họ liên hệ kích thước của cơ thể với khả năng lao động. Hầu hết các đối tượng đều làm nghề nông, chỉ có 3 người làm nghề khác (2 thợ may và 1 giáo viên). Một số phụ nữ còn có thêm nghề phụ như phụ xây, buôn gà...bên cạnh việc làm ruộng và những công việc này cũng đều đòi hỏi hoạt động thể lực. Tuy nhiên, có thể nhận thấy là quan niệm về hình thể của người phụ nữ phụ thuộc vào hình thể hiện tại của họ nhiều hơn là nghề nghiệp của họ. Một phụ nữ trẻ làm nghề thợ may khoảng 20 tuổi và khá to khoẻ nói rằng chồng cô trẻu cô béo tuy nhiên, cô cho là người chồng chỉ trẻu đùa mà thôi. Còn hai người phụ nữ khác không làm nông thì lại rất cao và gầy (theo nhận xét của bản thân). Họ cảm thấy gầy và yếu, và đều muốn béo lên.

Công việc ở nông thôn thì tương đối đồng nhất và đòi hỏi thể lực khá nhiều. Quan niệm của người dân về một hình thể đẹp "béo khoẻ" thường chịu ảnh hưởng nhiều của cộng đồng.

Bên cạnh lý do sức khoẻ và khả năng lao động, một lý do khác khiến những người phụ nữ thích một thân hình "béo

khỏe" đó là vẻ đẹp. Quá gầy hay quá béo đều bị cho là xấu, không đẹp khi mặc quần áo hay khi đi đứng, như vậy biểu hiện đó là khi có tiếp xúc với những người khác bên ngoài gia đình. Hoa nói rằng cô luôn luôn được mọi người cho là béo khỏe. Cô chỉ muốn như hiện tại bây giờ, không béo hơn mà cũng không gầy hơn. Cái lý do thứ hai này càng ngày càng trở nên quan trọng do sự phát triển của kinh tế xã hội. Chị Nga là một thợ may khoảng hơn 40 tuổi cho rằng "*Bây giờ người ta chú ý đến hình thức hơn trước. Hồi xưa mình nghèo quá thì đâu có quan tâm đến ăn mặc. Chị ấy cũng cho rằng chữa để làm cho phụ nữ xấu đi nên bây giờ người ta bắt đầu để ít con đi đấy...*"

Tôi có gặp gỡ một số thanh nữ trong một câu lạc bộ thanh niên và phỏng vấn một số phụ nữ trẻ đang có thai về quan niệm của họ về hình thể khi họ chưa có gia đình. Hầu hết những người phụ nữ có thai đều cho rằng khi họ còn con gái (dậy thì) thì đều nặng cân hơn so với sau khi kết hôn và đã sinh con. Họ đều thích có một thân hình bình thường/trung bình (không béo không gầy), đôi khi một thân hình thon thả là mong muốn của họ. Điều này có liên quan đến khái niệm về cái đẹp của họ nhiều hơn là khả năng lao động. Lý do họ đưa ra là "*Nếu mình thon thả thì mình mặc quần áo gì cũng đẹp*", "*Mình không muốn béo đâu xấu lắm và khó mặc quần áo lắm*". Thậm chí những người này còn ăn ít đi (giảm ăn cơm và thịt mỡ), thậm chí một số người còn bỏ bữa. Tuy nhiên trong phạm vi nghiên cứu này thì định lượng việc giảm ăn chưa thực hiện được.

Quan niệm về hình thể như trên bắt đầu có những thay đổi khi những đối tượng này bước vào đời sống của hôn nhân. Khi những cô bé trở thành người

vợ, họ lập tức muốn béo hơn (tức là muốn khỏe hơn - theo quan niệm của họ). Nếu họ béo lên sau khi lập gia đình thì điều đó chứng tỏ họ được chồng và gia đình chồng chăm sóc tốt, họ có đủ sức khỏe để làm việc và sẵn sàng cho lần có thai đầu tiên

Chị Vân nói, "*Em cao 1,55 m. Khi em chưa có chồng thì em nặng 45-46 cân, như thế là hơi béo nên em chỉ ăn có 2 bữa một ngày thôi. Bây giờ thì em lại không sợ béo nữa rồi. Có chồng có con rồi thì càng béo càng tốt.*"

Phần cuối trong cái lý do chị Vân nêu ra có liên quan đến việc người phụ nữ thiếu quan tâm đến hình thức bản thân sau khi kết hôn, bởi với nhiều người, hôn nhân ở nông thôn tương đối bền vững và li dị rất hiếm khi xảy ra. Bên cạnh đó, sau khi kết hôn thì người phụ nữ thường bị sút cân (họ nêu một số lý do là "có bao nhiêu thứ việc phải lo", rồi thai nghén, sinh đẻ...), nên họ cho rằng việc tăng cân là rất khó xảy ra.

Đối với những phụ nữ đã có con thì hình thức không còn quan trọng nữa. Có thể do tuổi tác của họ khác với những người phụ nữ trẻ hơn (mà những người này thường chịu ảnh hưởng của thông tin đại chúng nhiều hơn) và cũng có thể là họ có nhiều thứ khác trong cuộc sống cần quan tâm hơn. Theo họ, "vẻ đẹp của phụ nữ" tức là người phụ nữ phải có "nhân cách tốt" (mà họ hay gọi là "vẻ đẹp bên trong" hay như ông cha vẫn thường nói là "Tốt gỗ hơn tốt nước sơn") và "ăn mặc gọn gàng sạch sẽ".

Tuy nhiên, cần lưu ý về khái niệm "béo" của người dân, tức là một người được cho là "béo" có đúng là thừa cân và béo phì theo tiêu chuẩn của dinh dưỡng hay không, trong khi theo các điều tra thì rất hiếm tìm thấy một phụ nữ thừa cân trên cộng đồng này, nơi có trên

35% phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ bị thiếu năng lượng trường diễn.

Hầu hết những người phụ nữ được hỏi, bất kể họ có hình thể như thế nào, đều cho rằng cân nặng lý tưởng của người phụ nữ là 45 đến 50kg và chiều cao lý tưởng là 1,55 đến 1,60m. Ước tính chỉ số khối cơ thể (BMI) từ những số đo này, chỉ số khối lý tưởng của họ dao động từ khoảng 18,7 đến 19,5, như vậy thấp hơn so với mức giao động của quần thể tham khảo quốc tế (18,5 đến 25). Từ các số đo cân nặng và chiều cao khác mà những người phụ nữ này nhớ lại khi họ còn chưa có gia đình và tự cho là "béo" nếu tính BMI sẽ dao động khoảng 20-22, vẫn thấp hơn so với điểm ngưỡng được tính là thừa cân của quốc tế là 25. Từ những tính toán như vậy, tôi thấy rằng quan niệm của người dân địa phương về một hình thể lý tưởng (mà họ cho là "bình thường") tương đối "gầy" hơn so với phân loại của quốc tế, còn hình thể mà họ cho là "béo" thì vẫn nằm trong ngưỡng BMI bình thường. Điều đó cũng thống nhất với kết luận của Hội đồng tư vấn của WHO về giá trị BMI phù hợp cho người châu Á vì nếu so sánh một phụ nữ châu Á có cùng tuổi và phần trăm mỡ cơ thể với một phụ nữ da trắng thì phụ nữ châu Á thường có BMI thấp hơn.

Tuy nhiên, những người phụ nữ này tỏ ra hài lòng và thoải mái với những gì mà họ cho rằng ông Trời cho họ như vậy, bao gồm cả hình dáng cơ thể và vẻ đẹp bên ngoài, họ không dám ước ao gì cao xa "Số nó thế rồi. Hay như chị Hà nói *"Bố mẹ em sinh em ra chẳng xinh mà cũng chẳng xấu, em chẳng làm gì được mà chỉ chấp nhận như thế thôi. Muốn cho đẹp lên một tý thì chỉ biết ăn mặc sao cho nó gọn gàng sạch sẽ là được"*. Trong trường hợp này, cái nhìn có tính

thiên định được áp dụng vào quan niệm thường ngày của người dân.

Khi hình thể của họ có sự thay đổi (tăng hay giảm cân), họ tìm cách lý giải ở chế độ làm việc (hoạt động thể lực) của họ, sau đó ở tình trạng sức khỏe hoặc chế độ ăn uống. Đối với người dân địa phương, béo lên là dấu hiệu của sự sung túc, có nghĩa là người phụ nữ đó đang được sống một cuộc sống dễ chịu và đầy đủ. Được béo, có nghĩa là được khỏe, và điều đó mang lại cho người phụ nữ niềm tự hào và sự tự tin vì họ cảm thấy họ có ích cho chồng con. Khái niệm này khác hẳn với thực tế là những cô gái trẻ chưa kết hôn có vẻ mập mập lại hay bị bạn bè trêu là "lười nhác", hay là "ăn hết phần người khác". Như vậy, cùng một hiện tượng nhưng trên những đối tượng và hoàn cảnh khác nhau, người dân có những quan niệm và cách nhìn nhận hoàn toàn khác nhau.

Khi họ không tìm thấy được mối liên quan nào giữa chế độ ăn uống/nghỉ ngơi và sự thay đổi cân nặng, họ đổ tại các đặc điểm sinh học của cá thể (mà họ gọi là "tạng người"). Họ thường nói *"Một người sinh ra có thể có máu nóng hay máu lạnh. Nếu mà máu nóng thì có ăn uống nghỉ ngơi tốt mấy cũng không béo lên được. Còn nếu máu lạnh thì ăn bình thường thôi cũng béo"*. Một lần nữa, người dân lại dùng cái nhìn có tính thiên định để nhìn nhận những sự việc và hiện tượng ngoài tầm hiểu biết và nhận thức của họ.

Sự quan tâm của cộng đồng đến hình thể của cá nhân một mặt thể hiện sự quan tâm đến tình hình sức khỏe của người phụ nữ, mặt khác dường như nó vô hình chung đặt một áp lực nào đó lên người phụ nữ. Nếu từ quan điểm của cộng đồng mà người phụ nữ nhận thấy mình khác thường, kích thích cơ thể

không "bình thường" như những người khác (ví dụ như gầy quá hay béo quá), sự tự tin và tự trọng của họ sẽ bị ảnh hưởng.

Tóm lại, rõ ràng là người dân địa phương có quan tâm đến hình thể, cụ thể là kích thước của hình thể - béo hay gầy. Sự phân loại của họ về béo gầy dường như thấp hơn so với phân loại quốc tế theo BMI. Quan niệm về kích thước cơ thể chủ yếu có liên quan đến khả năng lao động và chịu ảnh hưởng nhiều của cộng đồng. Quan niệm này không cứng nhắc. Nó thay đổi theo những thời kỳ khác nhau của cuộc đời người phụ nữ. Dưới đây sẽ là quan niệm của phụ nữ về hình thể trong thời kỳ có thai.

Hình thể khi có thai

Hầu hết những người phụ nữ này khi được hỏi đều mong muốn được tăng cân tốt để sinh ra những đứa trẻ khoẻ mạnh. Tuy nhiên, những người phụ nữ có thai này đều cho là khi có thai, họ trở nên xấu xí, cơ thể xò xề và quần áo trở nên chật, không vừa nữa. Họ xấu hổ khi phải có việc đi ra ngoài, nhất là gặp gỡ bè bạn và nam giới.

Hoà rất muốn được tăng cân tốt để con được khoẻ. Chị nói rằng thỉnh thoảng chồng chị cũng khen chị dạo này béo lên. Tuy nhiên, chị nghĩ "*Chắc chắn là bây giờ mình bị xấu đi rồi. Mình chẳng muốn đi ra ngoài nữa vì bây giờ bụng to quá*".

Chị Loan cho rằng mình có một hình thể bình thường, cao 1.62m và nặng 47-48kg (khi chưa có thai). Trong 3 tháng đầu của thai kỳ, chị bị sút cân vì chị nghén nhiều. Chị chỉ tăng cân trở lại khi bắt đầu vào 3 tháng giữa. Chị thấy bây giờ cơ thể khoẻ hơn, nhưng theo chị "*Phụ nữ có thai thường không đẹp như phụ nữ bình thường nữa. Tôi thấy đi lại và mặc quần áo đều rất khó chịu. Ra*

ngoài đường thỉnh thoảng người ta cứ bình luận bụng mình to nhỏ này nọ và tôi không thích thế. Gớm, nếu mình đẻ được đứa con to thì họ khen còn nếu con mình nhỏ thì họ lại nói xấu mình thôi mà".

Nhưng theo những người phụ nữ này, đây là quy luật tự nhiên và người phụ nữ nào cũng phải trải qua. Họ nói "*những người phụ nữ khác thế nào thì tôi cũng thế ấy mà thôi*". Và tình trạng này cũng không phải là mãi mãi như vậy, "*chỉ sau 9 tháng khi đứa trẻ ra đời thì sẽ hết thôi*".

Chị Cúc đang có mang đứa thứ 2. Chị nói "*Khi tôi có thai, tôi thấy mình nặng nề quá, chứ không nhẹ nhàng và xinh xắn như bình thường. Nhưng là phụ nữ thì mình sẽ phải như thế và cũng đành chịu thế*".

Giang bị sảy thai 2 lần liên tiếp và hiện đang có thai đến tháng thứ 9. Chị làm việc trong một nhà máy ở miền Nam. Lần có thai này chị rất cẩn thận vì chị cho rằng làm việc nặng đã gây ra sảy thai ở những lần trước. Chị rất mong có con nên chị xin nghỉ việc ra Bắc để dưỡng thai. Chị không muốn béo quá hay gầy quá vì theo chị "*Tôi là phụ nữ và đã là phụ nữ ai chẳng muốn mình được đẹp. Nhưng tôi mong đứa con này lắm nên tôi chẳng còn quan tâm đến hình thức của mình nữa, có xấu đi chẳng nữa cũng kệ. Tôi cũng tự nhận thấy như thế...*"

Những thay đổi về sinh lý khi có thai không những làm cho những người phụ nữ này cảm thấy mệt mỏi mà còn làm thay đổi hình thể của họ, khiến họ tự đánh giá thấp về bề ngoài của mình. Họ viện cớ "chức năng làm mẹ của người phụ nữ" để bào chữa cho sự "xấu xí" đó. Dường như những người phụ nữ này chưa có được những giờ phút sung

sướng của thời kỳ chuẩn bị làm mẹ đáng lẽ rất đẹp này.

Hình thể và quan hệ hôn nhân

Người Việt có câu ngạn ngữ "*Đàn ông yêu bằng mắt, đàn bà yêu bằng tai*". Trong nghiên cứu này, tôi đã cố gắng tìm hiểu quan niệm về hình thể từ cả hai phía - người phụ nữ và chồng của họ.

Đối với phụ nữ, ý kiến của chồng về hầu hết mọi chuyện trong cuộc sống đều rất quan trọng, trong khi đó người đàn ông lại rất dễ chịu ảnh hưởng của nhận xét từ người ngoài đối với những chuyện trong gia đình họ. Một số phụ nữ trẻ nói rằng "*Chồng em bảo em ra đường phải ăn mặc cho nó đàng hoàng chứ không thì anh ấy xấu hổ với bạn bè. Em nghĩ là nếu hình thức của em đẹp thì chứng tỏ chồng em chăm sóc em tốt*". Từ cách nhìn của những người phụ nữ, lý do mà người đàn ông thích một người vợ béo khỏe và ăn mặc tươm tất là bởi béo khỏe có nghĩa là có sức khỏe tốt để làm việc, chăm sóc gia đình con cái, và nuôi con; và cùng với ăn mặc nó thể hiện người phụ nữ đó được chồng và gia đình chồng chăm sóc, như vậy thì họ có thể tự hào "ngước mặt lên được" với hàng xóm láng giềng.

Các ông chồng thường hiếm khi bình luận về hình thức của vợ mình. Nếu có họa may chỉ loanh quanh những vấn đề có liên quan đến sức khỏe của vợ họ (ví dụ như nếu vợ gầy quá thì chắc là có một bệnh gì đó). Lý do mà những người vợ giải thích cho việc này là có lẽ do họ sống cùng nhau nên người chồng có thể không nhận thấy sự thay đổi của vợ.

Tuy nhiên, theo tôi, nam giới địa phương thực ra có quan tâm đến hình thức và sức khỏe của vợ mình. Trong nghiên cứu này, việc tiếp cận những quan điểm của nam giới còn hạn chế do

mẫu phỏng vấn các ông chồng còn tương đối ít (8 người) và tôi (là cán bộ nghiên cứu nữ) không trực tiếp phỏng vấn. Hơn nữa, những vị nam giới này, đặc biệt là những người làm nông nghiệp và sống ở nông thôn, khá kín đáo hay nói đúng hơn là không cởi mở khi nói chuyện về chủ đề ăn uống, dinh dưỡng, thai nghén, hay hình thể, mà họ cho là "chuyện đàn bà" hay "tôi chẳng có gì để nói cả". Đặc biệt, khi họ phải thảo luận những chuyện đó với những người lạ như nhóm nghiên cứu của chúng tôi, họ hầu như không muốn nói gì. Trên thực tế, khi tôi tham dự một số cuộc họp với nam thanh niên ở xã, tôi thấy họ có quan tâm đến vấn đề hình thể. Trong những câu chuyện phiếm của họ, họ có vẻ thích những người phụ nữ có dáng vẻ thon thả, nhỏ nhắn. Tuy nhiên, sự ưa thích này cũng chưa chắc đúng với tiêu chuẩn của một người vợ lý tưởng, người mà sẽ được lựa chọn để làm những công việc đồng áng và sinh nở sau này. Khi phải đứng trước những lựa chọn ấy, cái hình thể mà họ yêu thích, cũng như những giá trị thêm thắt vào cuộc sống, sẽ phải nhường chỗ cho những nhu cầu cấp thiết và thực tế (cơm, áo, gạo, tiền).

IV. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

1. Đối với những người phụ nữ sống ở nông thôn Việt Nam, hình thể là hình thức hấp dẫn khi chưa lấy chồng, là khỏe để làm việc, là vẻ đẹp bên trong, là sự gọn gàng sạch sẽ sau khi kết hôn. Trong khi các cô gái ở tuổi cập kê có hiện tượng nhịn ăn để có hình thể thon thả, phụ nữ có chồng được giải phóng khỏi những ức chế đó. Đối với những phụ nữ này, có được một thân hình béo khỏe là điều mong ước bởi hình thể này là sự hiện diện của một sức khỏe tốt, khả năng

làm việc và sinh sản tốt, đó là những điều mà gia đình mong muốn từ họ.

2. Khi người phụ nữ có thai, cái nhìn về hình thể của họ lại tập trung vào những khó chịu của việc thay đổi hình dáng (bụng to, xò xề) hơn là béo hay gầy. Mức tăng cân khi mang thai thấp: chỉ tăng được khoảng 8 kg trong suốt thời kỳ mang thai, như vậy cân nặng tăng thêm chủ yếu tập trung vào phát triển thai, rau thai, tử cung hơn là vào cơ thể mẹ. Bất chấp những khó chịu về hình thể, những người phụ nữ vẫn tự nguyện trải qua thời kỳ này như một cách để hoàn thành chức năng sinh sản - là một phần chức năng của một người đàn bà trong bất cứ xã hội nào.

Khuyến nghị:

1. Tăng cường giáo dục về hình thể và ảnh hưởng của những quan niệm về hình thể lên tình trạng sức khỏe, vẻ đẹp, quan hệ và sự tự tin là rất cần thiết cho phụ nữ ở các giai đoạn khác nhau của cuộc đời.

2. Tình trạng nhịn ăn, giảm ăn ở thanh nữ - một thực hành thiếu khoa học trên địa bàn mà suy dinh dưỡng và thiếu máu vẫn còn phổ biến, cần được nghiên cứu cụ thể và có những can thiệp đúng mức. Vẻ đẹp của người phụ nữ và vai trò của nó trong việc duy trì quan hệ hôn nhân cũng cần được mọi người lưu ý. Sự im lặng, thiếu cởi mở xung quanh vấn đề tế nhị này giữa các cặp vợ chồng cần được quan tâm và phá vỡ, nhằm xây dựng được sự tự tin cho người phụ nữ khi họ thực hiện chức năng làm mẹ quan trọng này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Furnham, A. and N. Alibhai (1983). *Cross-*

cultural differences in the perception of female body shapes. Psychol Med 13(4): 829-37.

2. Lee, C. A. (1998). *Unsilently fat: eating, weight and beauty. Women's health : psychological and social perspectives.* London, Sage.
3. Cassidy, C. M. (1991). *The good body: When big is better.* Medical Anthropology 13: 181-213.
4. Becker, A. E. (1995). *Body imagery, ideals, and cultivation: discourses on alienation and integration. Body, self, and society: the views from Fiji.* Philadelphia, University of Pennsylvania Press.
5. Krummel, D. A. and P. M. Kris-Etherton (1996). *Nutrition in women's health.* Gaithersburg, Md., Aspen Publishers.
6. Gordon-Larsen, P. (2001). *Obesity-related knowledge, attitudes, and behaviours in obese and non-obese urban Philadelphia female adolescents.* Obes Res 9(2): 112-8.
7. Kelly, M. (2002). *Body image and sexual health: What's the connection?* Educator's Update 6(4).
8. Counihan, C. M. and S. L. Kaplan, Eds. (1998). *Food and Gender: Identity and Power. Food in History and Culture.* India, Harwood Academic Publishers.
9. Copper, R. L., M. B. DuBard, et al. (1995). *The relationship of maternal attitude toward weight gain to weight gain during pregnancy and low birth weight.* Obstet Gynecol 85(4): 590-5.
10. Davies, K. and J. Wardle (1994). *Body image and dieting in pregnancy.* J Psychosom Res 38(8): 787-99.
11. Clark, M. and J. Ogden (1999). *The impact of pregnancy on eating behaviour and aspects of weight concern.* Int J Obes Relat Metab Disord 23(1): 18-24.
12. White, S. and K. Reamy (1982). *Sexuality and pregnancy: a review.* Arch Sex

Summary**PERCEPTIONS OF BODY IMAGES AMONG WOMEN LIVING IN RURAL COMMUNES OF PHU THO PROVINCE, VIETNAM IN 2014**

Nutrition behaviour of women living in rural Vietnam, where traditional values are preserved in the modern life, is a topic that is worth to research on to enable their access to good care. Nutrition behaviour and their perception of body image are closely linked. A qualitative study was conducted in 2 rural communes of North Vietnam to explore contemporary perception of women body image and potential impacts on their nutrition care behaviour. The results showed that before marriage, body image was the attractiveness of the appearance, but after marriage it is the capacity to work, inner beauty or the tidiness and clean of the women. During pregnancy, the perception of body image was prone to the discomfort ability of body changes rather than concern on being fat or thin. The criteria of being fat or thin seemed to be under the cut off point of international standards. The subjects seemed to be more acceptable for what they have/are rather than urging for changes.

Keywords: *Body image, woman, pregnancy, rural Vietnam, Phu Tho province.*

