

TẬP QUÁN CHĂM SÓC SẢN PHỤ, TRẺ SƠ SINH TRONG ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI SÁN DÌU Ở THÁI NGUYÊN

NGUYỄN THỊ QUẾ LOAN

Ăn uống không chỉ là đáp ứng nhu cầu sinh tồn của con người mà còn là văn hoá ứng xử của con người với con người, con người với môi trường thiên nhiên. Là quốc gia đa dân tộc, văn hoá ẩm thực Việt Nam rất phong phú, đa dạng mà mỗi tộc người, mỗi vùng miền ngoài những đặc điểm chung, lại có lối ẩm thực riêng.

Trước nghiên cứu này đã có một số học giả nghiên cứu về tập quán ăn uống của: Người Việt ở nông thôn đồng bằng Bắc Bộ, người Dao ở Hà Giang, người Khơ Mú [5, 6, 7, 8], người Hmông [3], người Ba Na [4], người Thái [9], người Tày [2]... Các công trình nghiên cứu này có đề cập đến những “*kiêng kỵ*” (taboo) trong ăn uống. Song, nhìn chung, các tác giả mới dừng lại ở điểm qua một vài kiêng kỵ mà chưa đi sâu tìm hiểu về nguyên nhân, tập quán ăn uống trong chăm sóc sản phụ và trẻ sơ sinh. Chính vì vậy, bài viết này sẽ đi sâu tìm hiểu một số kiêng kỵ và tập quán chăm sóc sản phụ, trẻ sơ sinh trong tập quán ăn uống của người Sán Dìu ở tỉnh Thái Nguyên.

1. Vài nét về người Sán Dìu ở Thái Nguyên

Thái Nguyên là tỉnh miền núi và trung du thuộc Bắc Bộ, nằm ở vị trí trung tâm của vùng chiến lược phía bắc sông Hồng, cách thủ đô Hà Nội 80 km. Về mặt địa lý, Thái Nguyên có đủ ba yếu tố hội nhập, có rừng núi giống các tỉnh vùng cao, có các gò đồi nhấp nhô tạo nên đặc trưng của vùng trung du, lại có những vùng đồng bằng khá màu mỡ. Hiện nay, Thái Nguyên có tổng diện tích tự nhiên là 3.541,5 km², được chia thành 9 đơn vị hành chính⁽¹⁾. Với đặc tính của vùng bán sơn địa nhiều gò đồi, lắm hồ ao, đã đem đến cho cư dân nơi đây nguồn lương thực, thực phẩm phong phú.

Mảnh đất Thái Nguyên là nơi hội tụ của 8 dân tộc khác nhau: Kinh, Tày, Nùng, Dao, Sán

Dìu ... Người Sán Dìu ở Thái Nguyên hiện nay có khoảng 37.365 người cư trú rải rác ở khắp các huyện, thị của, trong đó huyện Đồng Hỷ cư trú đông nhất (xem bảng dưới)

Bảng: Phân bố người Sán Dìu ở Thái Nguyên

T	Địa điểm	Số người Sán Dìu	Tỷ lệ %
1.	TX Sông Công	617	1,65
2.	TP Thái Nguyên	3.446	9,22
3.	H. Đại Từ	2.713	7,26
4.	H. Định Hoá	37	0,10
5.	H. Đồng Hỷ	15.245	40,80
6.	H. Phú Bình	2.492	6,70
7.	H. Phú Lương	4.574	12,24
8.	H. Phổ Yên	8.161	21,85
9.	H. Võ Nhai	80	0,22
Tổng		37365	100

(Nguồn: Cục Thống kê tỉnh Thái Nguyên năm 1999)

Người Sán Dìu định cư trên mảnh đất Thái Nguyên đã lâu đời. Điều kiện tự nhiên và những hoạt động kinh tế: Trồng trọt, chăn nuôi, săn bắt, hái lượm, thủ công nghiệp... đã mang lại cho họ nguồn lương thực, thực phẩm phong phú và có tác động trực tiếp đến sinh hoạt ăn uống, cơ cấu bữa ăn của họ. Với cách thức chế biến món ăn hợp khẩu vị, thói quen, sở thích và tập quán, người Sán Dìu nơi đây đã tạo nên sắc thái văn hoá ẩm thực độc đáo.

2. Một số kiêng kỵ và tập quán chăm sóc sản phụ, trẻ sơ sinh trong ăn uống

Khiêng kỵ trong ăn uống của người Sán Dìu thể hiện rõ nét là việc chăm sóc sản phụ và trẻ

em. Ng-ời Sán Dìu cho rằng, phụ nữ sinh nở luôn ẩn chứa những nguy hiểm đến tính mạng:

“*Ợt lán zang chấy, ợt xanh thai mao*
Ợt lán zang chấy, ợt lán bóc phi”

(Mỗi lần sinh đẻ, mỗi lần rụng tóc
Mỗi lần sinh đẻ, mỗi lần lột da)

Vì vậy, để cho ng-ời mẹ cũng nh- ứa trẻ ra đời khoẻ mạnh, ng-ời mẹ phải tuân thủ chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt trong suốt thời gian mang thai cũng nh- sau khi sinh nở. Đồng bào cho rằng khi mang thai, ng-ời phụ nữ mà làm việc chăm chỉ thì sẽ đẻ ra những đứa con thông minh, khoẻ mạnh. Ng-ợc lại, ng-ời l-ời biếng sẽ sinh ra những đứa con dốt nát, dị tật. Khi mang thai, ng-ời phụ nữ không những không đ-ợc bồi d-ỡng thức ăn riêng mà lại càng phải cố gắng làm nhiều việc hơn nữa.

Những tháng đầu mang thai, cơ thể ng-ời phụ nữ đòi hỏi nhiều nhu cầu khác lúc bình thường nên ng-ời chữa thềm ăn những thứ mà thường ngày họ không nghĩ đến (gọi là ăn dở). Song dù muốn hay không, ng-ời chữa cũng phải tuân theo những kiêng kỵ nh-: không ăn thịt trâu, sợ sau này đẻ ra đứa trẻ bị câm; vợ của ng-ời làm nghề thầy cúng không ăn thịt chó, sợ Ngọc Hoàng nổi giận quở phạt; không ăn quả chua sợ đẻ con nhiều nhót, mọc mụn ở đầu... Đồng thời trong thời gian mang thai ng-ời phụ nữ không đ-ợc sờ mó vào cây đang ra hoa sợ hoa rụng không kết trái; không đi qua nơi ủ men r-ợu sợ r-ợu hỏng; không b-ớc qua thùng trâu, chạc ngựa vì sợ lên tháng sinh. Ngoài ra, ng-ời chồng cũng kiêng đóng cọc, đập đất hoặc đập gõ mạnh sợ vợ động thai.

Nếu có hiện tượng động thai, ng-ời chữa ăn hoặc uống những loại lá, rễ cây nh-: lá ngải (*ngỏi dep*) xào với gừng (*lạt keng*), hoặc n-ớc rễ lách sọt (?), lá *cáp nạ slu* (?), lá *lố móng chấy dep* (?). Nếu ng-ời mang thai bị ho (gọi là ho mọc tóc), ng-ời ta nấu lá nhót, lá táo và vỏ quýt (*kit*) lấy n-ớc cho uống hoặc lấy rễ chanh (*là chanh*) sắc vàng hạ thổ rồi đun lấy n-ớc uống... Nhìn chung, ng-ời Sán Dìu có nhiều bài thuốc

gia truyền trong việc sử dụng những cây, lá xung quanh nhà làm thức ăn chữa bệnh và bồi bổ cho sản phụ.

Ng-ời Sán Dìu cho rằng, nếu ng-ời chữa ăn những món ăn trơn, nhót thì khi sinh sẽ dễ dàng, nên trong tháng cuối, các loại rau nhót nh- đồng toi (*mông toi sọt*), rau lang (*sluy sọt*), rau dớn (*ki sọt*), rau đay (*mà sọt*) đ-ợc bà chữa ăn rất nhiều.

Nếu ng-ời chữa bị cảm cúm họ lấy bông lá đề, rau diếp cá vò n-ớc uống, hoặc lấy đồng bạc và lòng trắng trứng chín để đánh cảm chứ không lấy lá xông hay đốt ngải cứu vì sợ linh hồn đứa trẻ hoảng sợ dẫn đến ng-ời mẹ bị xảy thai...

Sau khi sinh, tr-ớc khi ng-ời mẹ cho đứa trẻ bú, ng-ời ta lấy lá mít (con trai 7 lá, con gái 9 lá) nấu với gạo nếp (cũng là 7 hoặc 9 hạt) để lấy n-ớc rửa đầu vú để tránh núm vú nứt cổ gà. Khi trẻ bị đau mắt, đau bụng ói mửa... ng-ời ta lấy mẩu rốn rụng mài với n-ớc cho trẻ uống. Vì thế, khi rốn của đứa trẻ rụng ng-ời ta cất mẩu rốn đó cẩn thận.

Trong thời gian ở cữ (*cáp vóng nhút*), sản phụ phải tuân thủ chế độ ăn kiêng, bởi vì có “ăn kiêng, ăn khem” (*sléch kheng, sléch khem*) thì mẹ và con mới khoẻ. Thức ăn cho sản phụ đ-ợc chọn là thịt gà (*cay nhóc*), lợn (*chuy nhóc*), nh-ng không đ-ợc ăn thịt lợn đen, lợn sê; cá trôi, rô phi. Song theo quan niệm của ng-ời Sán Dìu, dù là thịt hay cá sản phụ chỉ ăn thân các con vật, còn tuyệt đối không đ-ợc ăn đầu vì sợ bị băng huyết.

Nếu như người Việt cho rằng “*Thịt gà, cá chép, ba ba, trong ba thứ ấy đàn bà phải kiêng*” thì đối với ng-ời Sán Dìu, món ăn đ-ợc coi là ngon và bổ nhất của ng-ời đẻ là thịt gà kho với gừng. Các loại rau được quan niệm là “lành” có thể cho sản phụ ăn là: rau ngót (*Slan thềm sọt*), rau lú bú (*lố phách*), bí phần (*hún phù*), đu đủ (*tông ca*), củ mỡ... Có nơi nh- ở Phú Bình suốt thời gian ở cữ, ng-ời đẻ chỉ ăn món gừng thái nhỏ xào với muối, không đ-ợc ăn rau vì cho

ràng ăn rau làm lạnh bụng, đứa trẻ sẽ bị đi ngoài.

Nhìn chung, dù thịt, cá hay rau, thì ph-ong thức chế biến cơ bản của họ cũng là kho như (*chúy*) và luộc (*sap*) chứ không xào khô (*sáo*), bởi vì họ cho rằng ăn thức khô làm cho nguồn sữa của sản phụ bị cạn dần. Vì vậy, khi chế biến thịt, cá hoặc rau th-ờng đ-ọc nấu mềm hoặc như và sâm sấp n-ớc. Ngoài những món ăn chủ yếu trên, sản phụ còn đ-ọc ăn r-ợu cái hạ thổ lâu ngày (*thlem chiu*) để nhanh lại sức khoẻ.

Một số thức ăn ng-ời ta quan niệm là độc hoặc ăn vào sẽ ảnh h-ởng đến đứa trẻ nên phải kiêng nh- : thịt rắn sọ da đứa trẻ bị đen; thịt trâu, lợn sê, thịt ngan sọ hậu sản; cá mè, cá chép sọ bị trĩ; ốc sọ con bị thè l-ỡ; thịt dúi sọ con hay khịt mũi; thịt lợn bị hổ vô sọ đứa trẻ chảy n-ớc miếng khi xào nấu; lạc sọ mỗi răng; cà đẹn đá sọ con chậm lớn; măng sọ khi về già hay lúc lác đầu khi nói chuyện; các loại rau thân rồng nh- rau muống, hành, rau cần... không ăn vì sọ đau nhức x-ong; ... Nếu sinh đẻ vào dịp giáp tết, sản phụ không ăn bánh ch-ng gói bằng lá dong vì lá dong gây mất sữa, nên những nhà có ng-ời đẻ sẽ gói một số bánh ch-ng lớp lá bên ngoài bằng lá dong nh-ng bên trong phải gói bằng lá chít để cho sản phụ ăn.

Thức uống duy nhất cho sản phụ trong thời gian ở cữ là n-ớc lá với (*súi nhóng sá*) và cháo loãng (*chốc ím*). Đặc biệt, n-ớc cháo loãng đ-ọc coi là thức uống vừa mát, vừa bổ cho sản phụ. Chính vì thế mà ng-ời Sán Dìu có câu: “*Slêch chốc ím, lòng slim thòi*” (uống nước cháo, mát tận tim).

Trong tr-ờng hợp sản phụ ít sữa, ngoài việc cho sản phụ ăn cơm nếp nấu với nghệ đỏ, chân giò nấu với đu đủ, mít non, hoặc cây *bú bò*. Ngoài ra, ng-ời ta còn lấy quả sau sau, cỏ sữa, lá sung và một số lá cây rừng sắc lấy n-ớc cho sản phụ uống hoặc lấy lá tâm gửi trên cây mít, lá đu đủ nấu với thịt gà hoặc thịt lợn cho ng-ời đẻ ăn nhằm tăng nguồn sữa.

Bên cạnh những kiêng kỵ trong ăn uống với mong muốn bảo đảm sức khoẻ cho ng-ời mẹ

cũng nh- đứa trẻ, ng-ời Sán Dìu còn có những kiêng kỵ mang tính tâm lý nh- : không cắt dây khoai, dây sắn sọ mất sữa; không vào bếp nấu nướng vì mới đẻ xong còn “hôi bản” vào bếp sẽ ô uest đến Táo Quân.

Khi đứa trẻ bị bệnh hoặc l-ời ăn, ng-ời Sán Dìu không sử dụng thuốc tây, mà họ th-ờng dùng những món ăn hoặc bài thuốc bằng lá cây sắc cho trẻ uống. Ví dụ, khi trẻ bị mọc mụn nhọt ng-ời Sán Dìu cho trẻ ăn bột sắn dây chín, hoặc hái lá cây *pác láo dep* (?), búp táo non già nhỏ trộn với n-ớc vo gạo và muối đắp lên mụn; bị lên sỏi, lấy lá trầm h-ong sắc lấy n-ớc uống; bị sài, ăn ít, ngủ ít, dùng kim khâu nhể các nốt đỏ trong lòng bàn tay và lấy than thân cây *lêng dít men sluy* (?) tán nhỏ trộn thịt cóc cho ăn; bị nhiệt đỏ môm không bú đ-ọc thì lấy lá *ngố bút xếch* (?), *hẹn cu* (?) già nhỏ trộn n-ớc vo gạo đặc vắt lấy n-ớc quyệt vào môm của trẻ....

3. Những biến đổi trong tập quán ăn kiêng

Có thể nói nguyên nhân chủ yếu dẫn đến những kiêng kỵ trong ăn uống là do *tâm lý*. Nh- chúng ta biết, ng-ời Sán Dìu tr-ớc đây sống trong môi tr-ờng thiên nhiên không mấy thuận lợi, thiên tai, nạn đói, bệnh tật luôn rình rập, đe doạ triển miên; khi đẻ, hầu hết là do bà đỡ v-òn (*fa công mủ*) hoặc mẹ chồng đỡ đẻ, nên những ca khó đẻ, không tránh khỏi việc tử vong của sản phụ và đứa trẻ. Hiện tượng “*hữu sinh vô đ[ong]*”, hậu sản, thai chết lưu hay hiện tượng con cái ốm đau, sài đẹn khó nuôi... trong cộng đồng ng-ời Sán Dìu cũng không phải là hiếm. Chính vì thế, tâm lý “*có kiêng, có lành*” như ng-ời Kinh (Việt) đ-ọc áp dụng trong cuộc sống hàng ngày và nó lại càng đ-ọc thực hiện nghiêm ngặt hơn đối với bà đẻ.

Ngày nay, trình độ nhận thức của ng-ời dân đ-ọc nâng cao và thêm vào đó là cơ sở y tế phát triển đến các thôn, bản nên đã có tác động tích cực đến đời sống. Nhân dân đ-ọc khám, chữa bệnh và đ-ọc tuyên truyền những tri thức mới về cách phòng, chữa bệnh, về chế độ dinh d-ỡng cho sản phụ và trẻ sơ sinh. Từ đó, bản thân họ tự nhận thấy cần phải tiếp thu hay loại bỏ những gì

không có lợi và không phù hợp với nếp sống mới. Chính vì thế, những kiêng kỵ trong ăn uống của sản phụ đã bớt phức tạp. Ng-ời phụ nữ khi mang thai đã chú ý ăn uống và bồi d-ỡng hơn để cho mẹ khoẻ, con khoẻ, không còn tâm lý “ăn nhiều sợ thai to khó đẻ”. Thậm chí, với một số hộ gia đình c- trú gần trung tâm đô thị, điều kiện kinh tế khá giả còn mua các loại sữa bột, viên sắt... để bồi bổ cho thai nhi và ng-ời mẹ.

Những kiêng kỵ nh- : không ăn đầu các con vật, ăn trứng cả quả, ăn bánh ch-ng gói lá dong... đã bị loại bỏ; ng-ời đẻ, trẻ ốm đau đ-ợc đ- a đến bệnh viện, trạm xá điều trị theo chỉ dẫn của y, bác sĩ. Mặc dù vậy, qua thực tế điền dã chúng tôi vẫn thấy một số kiêng kỵ còn tồn tại nh- kiêng ăn các loại rau thân rỗng, kiêng cắt dây khoai, kiêng ngồi chung mâm với bố chồng, anh hoặc em trai chồng trong thời gian ở cũ...

4. Đòi hỏi nhật xét

Qua một số kiêng kỵ và tập quán chăm sóc sản phụ, trẻ sơ sinh trong ăn uống của ng-ời Sán Dìu ở Thái Nguyên chúng tôi thấy:

- Chính cuộc sống hàng ngày đã hình thành cho ng-ời dân vốn tri thức tự nhiên về cách chăm sóc sức khoẻ cho sản phụ, trẻ sơ sinh bằng các món ăn, thức uống. Kinh nghiệm thực tế đã dạy cho họ phải ăn những thức ăn gì và ăn nh- thế nào có lợi cho sức khoẻ đã đạt đ-ợc một số hiệu quả nhất định, vì thế mà những kinh nghiệm đó đã đ-ợc trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ kia. Những món ăn, bài thuốc đó chính là những tri thức dân gian quý giá cần đ-ợc l- u giữ và phát huy.

- Kinh nghiệm dân gian về những kiêng kỵ trong ăn uống của ng-ời Sán Dìu có điểm rất thiết thực và có tác động tích cực đến sức khoẻ con ng-ời; song cũng có những kiêng kỵ thực hiện theo thói quen, tập quán ảnh h- ởng đến sức khoẻ của sản phụ và phát triển của trẻ sơ sinh.

- Những kiêng kỵ trong ăn uống của ng-ời Sán Dìu ngoài lý do về dinh d-ỡng còn có không ít những kiêng kỵ là do yếu tố tâm lý, tín ng-ỡng, nguyên nhân kinh tế. Song dù là

nguyên nhân gì thì nó cũng đạt đến mục đích cuối cùng là làm cho tâm hồn con ng-ời cảm thấy yên tâm, thoải mái sau khi đã thực hiện một loạt các biện pháp mà họ cho rằng sẽ giúp đ-ợc con ng-ời phòng bệnh tật, tránh hậu hoạ.

Tài liệu tham khảo

1. Ma Khánh Bằng. 1983. *Ng-ời Sán Dìu ở Việt Nam*. Nhà xuất bản Khoa học xã hội, H.
2. Ma Ngọc Dung. 2006. *Truyền thống và biến đổi trong tập quán ăn uống của ng-ời Tày vùng Đông Bắc Việt Nam*. Luận án tiến sĩ Nhân học. H.
3. Hồ Ly Giang. 2000. *Tập quán ăn uống của ng-ời Hmông ở hai xã Hang Kia, Pà cò, huyện Mai Châu, tỉnh Hoà Bình*. Tạp chí Dân tộc học, số 1.
4. Trần Hồng Hạnh. 2000. *Tập quán ăn uống của ng-ời Ba Na (Qua nghiên cứu ở thôn Kon Mơ Nây Sơ Nam I, xã Đăk Bla, thị xã Kon Tum)*. Tạp chí Dân tộc học, số 4.
5. V-ong Xuân Tình. 1992. *ăn uống trong sinh đẻ của phụ nữ Việt ở nông thôn đồng bằng Bắc Bộ*. Tạp chí Dân tộc học, số 3, tr 10- 15.
6. V-ong Xuân Tình. 1998. Phần viết về ăn uống của ng-ời Dao trong sách: Phạm Quang Hoan, Hùng Đình Quý (chủ biên). *Ng-ời Dao ở Hà Giang*. Nxb Chính trị Quốc gia Hà Nội.
7. V-ong Xuân Tình. 1999. Phần viết về ăn uống trong sách: Viện Dân tộc học (Khổng Diễn chủ biên). *Dân tộc Khơ Mú ở Việt Nam*. Nxb Văn hoá dân tộc. Hà Nội.
8. V-ong Xuân Tình. 2004. *Tập quán ăn uống của ng-ời Việt vùng Kinh Bắc*. Nhà xuất bản Khoa học xã hội, H.
9. Nguyễn Thị Mai. 2003. *Văn hoá ẩm thực ng-ời Thái đen ở thị xã Sơn La*. Luận văn thạc sĩ Văn hoá học. Hà Nội.