

Clubhouse ห้อง “นมแม่”

“แม่ท้อง แม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงดูลูกเล็ก กับโควิด”

EP 45/11 ชาวพ่อแม่ สร้างต้นทุน สุขภาพดี ด้วย 3 ขวบปีแรก ของลูก แม้อยู่ยุคโควิด

โดย พญ.สุดาทิพย์ โฆสิตะมงคล กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (IBCLC)

พญ.อรสุดา สมประสิทธิ์ กุมารแพทย์พัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก รพ.เกษมราษฎร์ศรีบูรินทร์เชียงใหม่

ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ที่ปรึกษาสถาบันโภชนาการ ม.มหิดล และกรรมการมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ประเทศไทย

Moderator: คุณลอร่า-ศศิธร วัฒนกุล, ศ.คลินิก.พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์วาร

1.โควิด-19กระทบต่อระบบการดูแลสุขภาพแม่และเด็กอย่างไร

สถานการณ์โควิด-19 ส่งผลให้การเข้าถึงระบบบริการสุขภาพแม่และเด็กทำได้ยากขึ้น เนื่องจากความกลัวจากการติดเชื้อโควิด-19 ทำให้ไม่อยากจะออกไปใช้ชีวิตนอกบ้าน มีผลต่อเนื่องไปถึงการฝากครรภ์และการดูแลแม่หลังคลอด รวมไปถึงการช่วยเหลือแม่ในการแก้ปัญหาต่างๆ เมื่อประสบปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2.การฝากครรภ์ยังจำเป็นไหมในยุคโควิด-19

การฝากครรภ์ยังมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าแม่มีสุขภาพครรภ์ที่ดีก็จะส่งผลถึงคุณภาพและสุขภาพของทารกในครรภ์ นอกจากนี้การฝากครรภ์ยังทำให้แพทย์สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ไม่ให้เกิดปัญหาที่รุนแรงได้ โดยเฉพาะปัญหาการคลอดก่อนกำหนดที่อาจจะเพิ่มความยากลำบากในการดูแลทารกหลังคลอดโดยเฉพาะในช่วงโควิด-19 รวมไปถึงปัญหาอย่างหัวนมบอดที่สามารถดูแลแก้ปัญหาได้ก่อนที่ลูกจะคลอด ซึ่งจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ทันถ้ามารดาไม่มารับการฝากครรภ์ตามกำหนด

นอกจากนี้การฝากครรภ์จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ และจะช่วยให้เกิดการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพมากที่สุด ลดโอกาสและความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยของลูกหลังคลอด ที่อาจจะทำให้เกิดการแยกแม่และลูกจนกระทบไปถึงการให้นมแม่ในเด็กป่วย ดังนั้นจึงควรไปฝากครรภ์ตามกำหนด

3.วัคซีนกับหญิงตั้งครรภ์ในยุคโควิด-19

วัคซีนเป็นสิ่งที่จำเป็นและแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน การฉีดสามารถฉีดได้หลังจากไตรมาสแรก (3เดือน-12 สัปดาห์) ของการตั้งครรภ์ วัคซีนไม่ได้มีผลกระทบและสร้างปัญหาให้กับทารกในครรภ์ ในทางตรงกันข้ามการติดเชื้อโควิด-19 ก็จะทำให้แม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่นการคลอดก่อนกำหนด ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอดและมีโอกาสเสียชีวิตเพิ่มขึ้น วัคซีนที่มีใช้กันใน

ปัจจุบันทุกยี่ห้อมีความปลอดภัยเพียงพอสำหรับมารดาและทารกในครรภ์ ดังนั้นแม่ที่กำลังตั้งครรภ์จึงไม่ควรกังวลและควรไปรับวัคซีนให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

4.โภชนาการของแม่ สำคัญต่อต้นท่อนสุขภาพเด็กทารกยังง

ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ แม่อาจจะยังไม่ต้องปรับเปลี่ยนอะไรมากนัก แต่พอเริ่มเข้าไตรมาสที่ 2-3 แม่มีความจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนเพิ่มขึ้น เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ รวมไปถึง ธาตุเหล็ก โฟลิก และไอโอดีน ที่มีการเสริมให้แม่ในระหว่างที่มีการฝากครรภ์ ดังนั้นการฝากครรภ์จึงมีความจำเป็น

แต่ถ้าแม่รับประทานอาหารที่หลากหลาย ครบถ้วนและเพียงพอก็ไม่ต้องกังวลว่าจะส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 2-3 แนะนำว่าควรช้ข้าวแบ่งอย่างน้อย 8 ทัพพี/วัน ผลไม้/ผักอย่างละ 4 ส่วน ในกลุ่มเนื้อสัตว์ให้มีไข อย่างน้อย 1 ฟอง/วัน และเนื้อสัตว์อื่นๆ รวมไปถึง นมอย่างน้อย 2 แก้วต่อวัน รวมไปถึงการให้นมลูกหลังคลอด แต่เมื่อครบ 6 เดือนที่ต้องเริ่มอาหารตามวัย ต้องดูแลจัดการอาหารตามวัยให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตและความต้องการของเด็ก โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผัก

5.โควิด-19 มีผลกระทบกับการดูแลแม่-ลูกหลังคลอดอย่างไร

การคลอดลูกในยุคโควิด-19จะมีขั้นตอนและความยุ่งยากที่มากขึ้นกว่าภาวะปกติ เมื่อมาถึง รพ. แม่จะต้องทำการตรวจ Swab ATK และการทำการตรวจ Swab PCR ถ้าผล PCR ยังไม่ออก หลังคลอด ก็จะไม่ให้นำลูกไปกินนมแม่ ทำ Skin to Skin หรือนำลูกมาอยู่ด้วยกันเพื่อป้องกันไม่ให้ทารกติดเชื้อ ดังนั้นโควิด-19 ที่ จึงส่งผลต่อการเริ่มต้นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งทำให้ครอบครัวเช่นสามี ญาติ ผู้ใหญ่ เพื่อน ไม่สามารถเข้าเยี่ยมแม่และลูกได้ ทำให้มารดาขาดคนที่คอยช่วยเหลือประคับประคอง แนะนำเพื่อให้สามารถให้นมลูกได้อย่างราบรื่นได้

6.ถ้าพบว่าแม่ติดเชื้อหลังคลอดจะต้องทำอย่างไร

แนวทางการดูแลแม่และเด็กหลังคลอดในแต่ละโรงพยาบาลอาจจะมีบริบทที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยส่วนใหญ่เมื่อพบว่าแม่ติดเชื้อและไม่มีอาการหลังคลอดจะแยกแม่ลูกเป็นระยะเวลาประมาณ 4-6 ชม. เพื่อตรวจว่าลูกมีการติดเชื้อหรือมีอาการผิดปกติอื่นๆหรือไม่ หากทารกไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ภายหลังสังเกตอาการจะสามารถย้ายไปอยู่กับมารดาได้โดยต้องทำความเข้าใจกับแม่ถึงแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก และส่งลูกไปอยู่กับแม่ได้ตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อที่กำหนด

ในกรณีที่แม่ต้องไป รพ.สนามก็จะต้องนำลูกไปด้วย หรือหากมีความกังวลใจในการนำลูกไป รพ.สนาม และที่บ้านมีผู้ดูแลก็สามารถรับเด็กกลับไปดูแลที่บ้านได้ แต่ทั้งนี้เงื่อนไขในการดูแลจะต้องพิจารณาเป็นรายๆ อีกครั้ง

แต่ทางองค์การอนามัยโลกหรือ WHO มีคำแนะนำในเรื่องนี้ว่าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องแยกแม่และลูก เพราะต้องการให้เด็กทารกได้รับน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ เพราะการติดเชื้อของแม่ไม่สามารถผ่านเชื้อผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูกได้ ดังนั้นการให้เด็กทารกได้กินนมแม่จึงเป็นต้นทุนสุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพของทารกทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และนมแม่ก็มีความสำคัญมากที่สุดในสถานการณ์เช่นนี้

ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องแยกแม่และลูก แม่ก็สามารถกระตุ้นน้ำนม ด้วยการบีบนมทิ้ง และเตรียมดูแลสุขภาพตนเองให้หายดี โดยไม่ต้องกังวล เพราะความกังวลจะส่งผลต่อปริมาณน้ำนม เมื่อกินยารักษาครบกำหนด หรือหายป่วยแล้วก็จะได้กลับมาดูแลและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามปกติ

7.แม่ติดเชื้อต้องกินยารักษาให้หมดได้ไหม ทำยังไงดี

คำแนะนำของราชวิทยาลัยสูติศาสตร์และนรีแพทย์ในการรักษาแม่ที่ติดเชื้อคือ ถ้าแม่ไม่มีอาการไม่ต้องให้ยา แต่ถ้ามีอาการแพทย์จะให้ยาเป็นสเตียรอยด์ ร่วมกับ ยาฟิวโรลิคในกรณีรักษา ดังนั้นถ้าแม่ที่ยังไม่ได้รับยา ก็ยังสามารถให้นมลูกได้ตามปกติ แต่ถ้าหากต้องกินยาฟิวโรลิคก็อาจจะต้องงดการให้นมบุตรไปก่อนจนกว่าจะกินยาครบกำหนด โดยในระหว่างนี้ให้บีบน้ำนมทิ้งเพื่อรักษาสุขภาพของเต้านมไว้ เมื่อหายแล้วก็จะสามารถกลับมาให้นมลูกได้ตามปกติ

8.ยุคโควิด-19 อย่าละเลยต้นทุนสุขภาพแม่และเด็ก

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 อาจส่งผลต่อโภชนาการของแม่และเด็กเล็ก โดยเฉพาะการกินอาหารที่ซ้ำซาก ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับหลักโภชนาการและการกินอาหารให้ครบถ้วนและหลากหลายตามหลักธงโภชนาการ

ในกรณีเด็กเล็กต้องถูกส่งกลับไปอยู่กับปู่ย่าตายายที่ต่างจังหวัดเพื่อลดความเสี่ยงในพื้นที่ระบาด ก็ขอให้พ่อแม่ส่งต่อความรู้และแนวทางในการดูแลเด็กเล็กที่ถูกต้อง รวมไปถึงเรื่องของโภชนาการที่เหมาะสมตามวัยไปให้กับผู้ดูแลด้วย

ในกรณีที่แม่ติดเชื้อที่อาจต้องถูกแยกแม่ลูกและกักตัวอย่างน้อย 14 วันก็ขอให้แม่มั่นใจและไม่ต้องกังวลใจ เพราะความสัมพันธ์และพัฒนาการระหว่างแม่และลูกนั้นสร้างมารอดสร้างขึ้นใหม่ได้เมื่อทั้งแม่และลูกได้กลับมาอยู่ด้วยกัน ดังนั้นจึงไม่ควรกังวลมากนักเพราะจะส่งผลกระทบต่อปริมาณน้ำนมและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในภายหลังได้

.....