

## แม่ป่วยมาก ไอมาก

- แยกแม่กับลูกได้ แม่ต้องใส่หน้ากากอนามัย ป้องกันไม่ให้ไอ จาม รดลูก หรือ คนอื่นๆ
- การแยกแม่กับลูก อย่างน้อยต้องห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร
- ถ้าแม่ต้องการให้นมลูก ยังสามารถให้ได้ โดย
  - บีบน้ำนมแม่ ป้อนลูก
  - บีบออกบ่อยๆ เพื่อยังคงให้สร้างน้ำนมไว้
  - แม่ที่ได้รับยาต้านไวรัส Tamiflu สามารถให้นมลูกต่อได้

### อ้างอิง

แนวทางการปฏิบัติ ในการดูแลรักษา โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 กระทรวงสาธารณสุข

แนวทางการปฏิบัติในการควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่จาก CDC

<http://www.cdc.gov/u/professionals/infectioncontrol/peri-post-settings.htm>

Breastfeeding / Swine Flu Recommendations for Physicians from the Academy of Breastfeeding Medicine May 12, 2009 [www.bfmed.org](http://www.bfmed.org)

How far droplets can move in indoor environments--revisiting the Wells evaporation-falling curve. - Xie X - Indoor Air - 01-JUN-2007; 17(3): 211-25 MEDLINE



### ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคาร 904 ศูนย์การแพทย์และอนามัยในพระองค์  
โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ถนนคูเขทัย เขตดุสิต กทม. 10300  
โทร. 02-241-7988 [www.thaibreastfeeding.org](http://www.thaibreastfeeding.org)



อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  
420/8 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400  
โทร. 02-354-8404 แฟกซ์ 02-354-8409  
e-mail : [bfsaiyairuk@hotmail.com](mailto:bfsaiyairuk@hotmail.com)



# กินนมแม่ อย่างไร ป้องกันภัย จากไข้หวัด สายพันธุ์ใหม่ 2009

# 4



# กินนมแม่อย่างไร ป้องกันภัยจากไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009

โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่กำลังระบาด สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกช่วงอายุ

## ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรง คือ

- เด็ก อายุน้อยกว่า 2 ปี และเด็กที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคหอบหืด โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเม็ดเลือด โรคไต โรคทางสมอง ฯลฯ
- หญิงตั้งครรภ์, ผู้สูงอายุอายุมากกว่า 65 ปี
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ, ผู้ที่มีโรคประจำตัว ผู้ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน

## การป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ในเด็ก

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ใส่หน้ากาก ไม่เออ็ด ปิดกวาง  
เช็ดดู ป่วยไม่มากให้อยู่กับบ้าน

- ไม่ไอ จามรดกัน
- มือสะอาดก่อนจับหน้า มือสะอาดก่อนเข้าปาก เช่น
- หมั่นล้างมือ
- ไม่เอาของสกปรกเข้าปาก หมั่นล้างของเล่นเด็กให้สะอาด
- ไม่กินน้ำปนแก้ว ปนหลอด

“ พ่อแม่...ต้องทำเป็นตัวอย่างเด็กจะได้เรียนรู้ ”



## กินนมแม่ช่วยป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ได้อย่างไร

- ปกติการติดเชื้อทั่วไปรวมทั้งเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ต่างๆ เมื่อแม่ติดเชื้อ แม่จะสร้างภูมิคุ้มกันในตัวและส่งต่อไว้ในน้ำนมแม่ โดยตัวเชื้อจะไม่สามารถผ่านเข้ามาในน้ำนมแม่ได้หรือถ้าได้ก็มีโอกาสน้อยมาก ดังนั้น ลูกที่กินนมแม่จึงไม่ค่อยเจ็บป่วยในโรคที่แม่เป็น
- สำหรับการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ซึ่งเป็นเชื้อตัวใหม่ แม่ที่ยังไม่เคยเป็นโรคนี้ ร่างกายจึงยังไม่มีภูมิคุ้มกัน ในน้ำนมแม่ก็ยังไม่มีการสร้างภูมิคุ้มกันเช่นเดียวกัน

โดยธรรมชาติ ถ้าแม่มีการติดเชื้อ แม่จะค่อยๆ สร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะต่อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ โดยจะมีระดับค่อยๆ สูงขึ้นในประมาณ 1-2 สัปดาห์แรก ซึ่งถึงแม่ ในระยะแรกจะยังไม่มีการสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะ แต่ในน้ำนมแม่จะมีสารชีวภาพและสารภูมิคุ้มกันอื่นๆ ที่ช่วยเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันทารกทำงานได้ดี และภูมิคุ้มกันเฉพาะต่อเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ สร้างได้เร็วขึ้น (immune boosting)

วิธีการที่ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ การที่กินนมแม่จึงจะทำให้ ทารกได้รับสารภูมิคุ้มกัน สารกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันทางน้ำนมแม่ เช่น เซลล์เม็ดเลือดขาว สารภูมิคุ้มกัน อิมมูโนโกลบูลินโดยเฉพาะ: secretory IgA สาร lysozyme (เอนไซม์ที่มีฤทธิ์ย่อยสลายผนังเซลล์ของแบคทีเรีย) สารภูมิคุ้มกันระบบทีเซลล์ เป็นต้น ช่วยในการป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ได้ในระดับหนึ่ง ดีกว่าการให้นมผสมทดแทน ซึ่งจะทำให้ไม่ได้รับสารภูมิคุ้มกันใดๆ เลย นับเป็นความมหัศจรรย์ของธรรมชาติที่ช่วยปกป้องทารกจากการติดเชื้อ

## กรณีแม่ป่วย ควรทำอย่างไร

แม่ที่ให้นมลูกควรให้นมแม่ต่อ เพราะเชื่อไม่ได้ติดต่อผ่านทางน้ำนมแม่

- เวลาที่แม่มีอาการ ลูกมักได้รับเชื้อ หรือติดโรคไปแล้ว
- เมื่อให้ลูกกินนมแม่ ลูกก็จะได้น้ำนมที่มีภูมิคุ้มกัน ซึ่งจะช่วยให้ไม่ป่วยเป็นโรค หรือถ้าเป็นก็ไม่น่ารุนแรง
- ควรให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ จะได้รับภูมิคุ้มกันมากขึ้น

## ประเด็นสำคัญ คือ

- แม่ป้องกันการไอ จามรดหน้าลูก ใส่หน้ากากอนามัยปิดปาก ระหว่างการให้นมลูก และหมั่นล้างมือ



ภาพกิจกรรมโครงการสายใยรัก นมแม่ cafe' ครั้งที่ 1 วันที่ 21 มิถุนายน 2552