



มูลนิธิศูนย์
นมแม่แห่ง
ประเทศไทย

คั่นข่าว
..นมแม่
มาคุยกัน



Speaker

บพ. โอฟาริก มุกสิกวงศ์
สูตินรีแพทย์ SW เจ้าพระยาอภัยภูเบศร
บพ. วรุตติ เชยประเสริฐ
(page เลี้ยงลูกตามใจหมอ) “
พันตรี บพ. จักรพันธ์ ศุภเดช
สูตินรีแพทย์ที่ปรึกษา
SW พระมงกุฎเกล้า

Moderator

พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์
ลอร่า ศศิธร วัฒนกุล
อจ สง่า ตามาพงษ์

ยากุมกำเนิด กับวัคซีนป้องกันโควิด-19
และแม่ท้อง แม่ที่ให้นมลูก” **ภาคต่อ**

Clubhouse ep.18

พบกันวันพฤหัสบดีที่ 10 มิ.ย. 64
เวลา 19.30 - 21.00 น.



<https://thaibf.com>



Clubhouse EP.18 คั่นข่าวนมแม่มาคุยกัน

ตอน “ยาคุมกำเนิดกับวัคซีนป้องกันโควิด-19 และแม่ท้อง แม่ที่ให้นมลูก”(ภาคต่อ)

วิทยากร นพ. โอบาริก มุกสิกวงศ์ สูตินรีแพทย์ รพ. เจ้าพระยาอภัยภูเบศร
นพ.วรวิทย์ เขยประเสริฐ รพ.นครธน (Page: เลี้ยงลูกตามใจหมอ)
พันตรี นพ. จักรพันธ์ ศุภเดช สูตินรีแพทย์ ที่ปรึกษา รพ.พระมงกุฎเกล้า
วันพฤหัสบดี ที่ 10 มิ.ย. 64 เวลา 19.30-21.00 น.

Highlights

- 1.แม่ท้อง เป็นกลุ่มเสี่ยง ถ้าติดเชื้อโควิด มีอัตราเสียชีวิต สูงกว่าประชากรปกติ รวมทั้งปัญหาแทรกซ้อน เช่น แอ้ง ครรภ์เป็นพิษ คลอดก่อนกำหนด
- 2.ลิ่มเลือด จากการเป็นแม่ท้อง แม่หลังคลอด แม่กินยาคุม พบสูงกว่าประชากรทั่วไปอยู่แล้ว ลิ่มเลือดจากการได้รับวัคซีน Astra เป็นคนละกลไก แม่ได้รับก็จะมีโอกาสเกิดลิ่มเลือดเช่นเดียวกับประชากรทั่วไป กลุ่มคนเอเชีย คนไทยมีอัตราการเกิดน้อยมาก ประมาณ 1 ใน 5 แสน หรือ 1 ในล้าน หรือ 1 ในล้านห้าแสน ลิ่มเลือดจากเมื่อติดเชื้อโควิดเอง ยิ่งสูงมาก อาจจะ 1 ใน 4-10 ราย
แม่ท้อง แม่ให้นม แม่กินยาคุม สามารถรับวัคซีนได้ อัตราการเกิดข้อแทรกซ้อนไม่ได้มากขึ้นกว่าเดิม (วัคซีน Astra)
- 3.แม่และครอบครัว ต้องชั่งน้ำหนัก ระหว่างประโยชน์ของวัคซีน + ลิ่มเลือดจากวัคซีน กับประโยชน์วัคซีน+ ลิ่มเลือดจากเป็นโรคโควิดเอง

รายละเอียดดังนี้

- 1.ขอบคุณ อจ วิน ได้เข้าไปให้ข้อมูล กับ ผู้ใช้ Twitter ที่ใช้นาม ‘นศพ.คนนั้นอาศัยอยู่ในร้านกาแฟ’ แนะนำให้กินนมแม่เพียง 6 เดือน ไม่งั้นฟันจะไม่สบกัน อจ ได้ส่ง link และให้ความรู้ อจ มีความหวังจะให้นมแม่เป็นแบบเชิงบวกและสร้างสรรค์ ช่วยกันดึงเปอร์เซ็นต์นมแม่ให้สูง นมแม่กินได้ ถึง 2ปี และต้องเน้นอาหารตามวัยที่เหมาะสม
- 2.อจ จักรพันธ์ สรุปรูปอีกครึ่ง คนตั้งครรภ์ มีสรีระที่แตกต่างจากคนปกติ คือ @ ระบบแข็งตัว เลือดหนืดขึ้น @ระบบหายใจ มดลูกที่ขยายตัวไปกดเบียดปอดทำให้หายใจลำบากกว่า สपोर्टซัพเซมและสารคัดหลังได้ลดลง@ หลอดเลือดขยายตัวมาก @ และเลือดสารน้ำในร่างกายเพิ่มขึ้น
- 3.ช่วงแรก มีการสื่อสารหญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงไม่แตกต่างจากประชากรทั่วไป แต่ระยะหลัง พบเสียชีวิตมากขึ้น ซึ่งพบว่าเป็นจริง มีแม่ท้องติดเชื้อโควิดเสียชีวิตมากขึ้นและข้อมูลต่างประเทศ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อโควิด มีความเสี่ยงการเกิดแท้งบุตรในอายุครรภ์น้อยๆ และตอนหลังอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ มีโอกาสต้องนอน รพ. สูงขึ้น 5 เท่า เข้าICU เพิ่มขึ้น 2 เท่า ต้องใส่เครื่องช่วยหายใจ 2 เท่า ครรภ์เป็นพิษเพิ่มขึ้น
- 4.ในไทย กรมอนามัยรายงาน คนท้องติดเชื้อโควิด (ธค 2563 ถึงพค 2564) เสียชีวิตมากขึ้น และเสียชีวิตจากการติดเชื้อในช่วงอายุครรภ์ ประมาณไตรมาสที่ 2 กล่าวคือเสียชีวิต 6 ราย 5\6 ราย มีอายุครรภ์

14-27 สัปดาห์ อีกรายเสียชีวิต 38 สัปดาห์(ผ่าตัดคลอด) แสดงให้เห็นว่า การติดเชื้อในช่วงลูกในท้องยังเอา ออกไม่ได้ มีโอกาสเสียชีวิตมาก และในช่วงเดียวกัน พบแม่ติดเชื้อโควิด ประมาณ 300กว่าราย ทารกคลอด ต้องกักนมผสม 73% นมแม่ลดลงมาก ซึ่งน่าจะเป็นจากปัญหาการติดเชื้อและขบวนการให้การดูแล

5.จ อโฬาริก ทบทวน statement สำคัญ @ การใช้ยาคุมกำเนิดทุกชนิด ไม่ใช่ข้อห้ามการฉีดวัคซีน กินยาคุมไปฉีดวัคซีนได้ @ ยาคุมทำให้เกิดเส้นเลือดอุดตันได้จริง แต่น้อยกว่าเมื่อเทียบกับผลจากร่างกายอยู่ใน ภาวะการตั้งครรภ์หรือช่วงหลังคลอด @กลไกการเกิดลิ่มเลือดจากยาคุม และจากวัคซีนเป็นกลไกคนละตัว

6.วิธีการคุมกำเนิด ไม่มีดีที่สุด แต่มีเหมาะที่สุด จอ โอ ช่วยสรุป เมื่อไหร่มีเซกส์ใหม่/ ใช้ก่อนหน้า/ ที่ว่าชอบ/สอบความจำ/ทำฉกฉิน/เมินโรคติดต่อ/ ขอรราคา สำหรับยาคุม ชนิดกิน คนไหนนมแม่ มักได้รับให้กิน กลุ่มฮอร์โมนเดี่ยว progestin เพื่อไม่รบกวนการสร้างน้ำนม แต่ก็มีปัญหาเลือดออกกระปริดกระปรอย คน ท้องจึงมักนิยม ยาคุมแบบฮอร์โมนรวม ซึ่งจะมีปริมาณ เอสโตรเจนหลากหลายซึ่งปัจจุบัน มีปริมาณเอสโตร เจนน้อยลง อยู่ที่ราว 35_30_25_15 ไมโครกรัมต่อเม็ด ซึ่งเป็นปริมาณน้อยกว่า 50 ไมโครกรัม ที่เคลมว่ามี โอกาสทำให้เกิดลิ่มเลือดได้

7.จ วิน สรุปโอกาสเกิดลิ่มเลือด ผู้หญิง มากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงเสี่ยงมาก ในระยะตั้งครรภ์ หลัง คลอดและกินยาคุม โดยช่วงหลังคลอดเสี่ยงสุด เสี่ยงมากใน 6 สัปดาห์แรกและถึง12 สัปดาห์หลังคลอด ยืนยันวัคซีนให้ได้เลย ไม่ได้ไปเพิ่มความเสี่ยง การเกิดลิ่มที่มีอยู่แล้วในกลุ่มหญิงหลังคลอด หรือกินยาคุม ลิ่มเลือดจาก วัคซีน Astra และ Johnson & Johnson เป็นผลข้างเคียงจำเพาะ พบในอัตราน้อยมาก โดยเฉพาะ กลุ่มเอเชียเมื่อเทียบกับ ทางยุโรป และอเมริกา เมื่อเทียบกับการเสี่ยงจากการติดเชื้อ โควิดของจริง โดยพบเพียง 1 ต่อ แสน 5แสน หรือล้านห้า ประชากร และยากตรงคาดเดาไม่ได้ ว่าใครจะเกิด

8.ลิ่มเลือดในประชากรปกติ เกิดจากจากกลไกการหนืดของเลือด (hyper coagulation state_เลือด ข้น)มักพบ ที่ ขา และ ปอด แต่ ลิ่มเลือดจากกลไกผลข้างเคียงจากวัคซีน (VITT) มักเกิดที่ สมองและม้าม

9.เมื่อมีลิ่มเลือดอุดตัน ในคนฉีดวัคซีน จึงต้องมีการสืบค้น สาเหตุ

10.กรณี เกิดแจคพอท เช่น ได้รับวัคซีนช่วงหลังคลอด5 สัปดาห์ เกิดลิ่มเลือดจากกลไกเลือดหนืด และกลไกลิ่มเลือดจากวัคซีน จะรู้ได้อย่างไร เกิดจากอะไร : ง่าย ๆคือจากวัคซีนมักไปที่ สมอง หรือในท้องที่ ม้าม ถ้าสมอง ก็จะมาด้วยอาการปวดหัว คลื่นไส้อาเจียน ถ้าไปท้อง ก็มาด้วย ปวดท้องมาก ถ้าเป็นที่ขา ก็มา ด้วยขาบวม ไปปอด ก็หายใจลำบาก และมีผลตรวจทางห้องปฏิบัติการที่แยกจากกันได้

11.จ โอ. ให้คำแนะนำ จะลดโอกาส การเกิดลิ่มเลือดในคนปกติ จากการศึกษา มีคำแนะนำถึงขั้นใน คนอ้วน หลังคลอด อาจต้องให้ยาป้องกันลิ่มเลือดไปเลย คำแนะนำ สำคัญคือ หลังคลอดปู้ปรับขยับปู้บ. บาง ที่มีเครื่องขยับให้ฝึกเลย ลูกให้ดี ให้เกิด well being รู้สึกสบายเนื้อสบายตัว โยเก้ย้าย สายสะโพก ดื่มน้ำให้พอ ไม่จำเป็นไม่ควร ผ่าคลอด เพราะการผ่าตัดคลอดมีผลให้ เส้นเลือดอักเสบ มากขึ้น

ดังนั้น อย่าอ้วน โยเก้ย้ายสายสะโพก กินน้ำให้พอ ลดการผ่าท้องคลอด อาหารเพียงพอด้วย เป็น message สำคัญในการป้องกัน

12.การอยู่ไฟ ให้เน้น ไม่ขาดน้ำ จิบน้ำบ่อยๆ และไม่เอาแบบ โหด เหมือนทำทุกซ์กิริยา บางรายพบ ถึงขนาดburn เช่น อยู่ไฟเตาถ่าน 3 เตา จำลองนรกภูมิ อยู่อยู่ เน้น น้ำ และ อาหาร เพียงพอ

13.คำถาม จากเพจคุณหมอวิน ตั้งครรภ์ได้ควฉีดวัคซีนพอดีอยู่ในไตรมาสแรก : ทางหลักฐานวิชาการ คือไม่เป็นไร ทางปฏิบัติคือไตรมาสแรกหมอสูติจะไม่แนะนำ เพราะหัตถการใดๆ ในระยะนี้ มีโอกาส ให้ ทารก แห้ง 15%

14.ฉีดวัคซีนไปแล้ว เพิ่งทราบว่าตั้งครรภ์ก็สามารถตั้งครรภ์ต่อไปได้ไม่จำเป็นต้องยุติการตั้งครรภ์ แต่ถ้าทราบว่าตั้งครรภ์แล้ว แนะนำให้รอไปฉีดวัคซีนหลังอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ขึ้นไป

15.ช่วง COVID ไม่แนะนำ ให้ มาเยี่ยมหลังคลอด เพราะไม่รู้ ใครจะพาหะ ใครจะป่วย ในกรณี หลังคลอดก็ไม่แนะนำให้เยี่ยม แต่ถ้าแม่ประสงค์ก็ได้ เพราะต้องระวังการเกิดปัญหา postpartum blue

16.มีประจำเดือน ฉีดวัคซีนได้ใหม่ มีการศึกษา เจาะเลือดดูระดับการแข็งตัวของเลือด ทุกวัน.พบว่า ในระยะ 7 วันก่อนมี และระหว่างมี พบข้อมูลlab มีระดับการแข็งตัวของเลือดสูงจริง แต่ในทางปฏิบัติ ไม่ได้มีผลอะไร ประจำเดือนที่มากขึ้น อาจอธิบายจาก ความเครียด ส่งผล ขบวนการตกไข่ช้าลง เยื่อบุโพรง ก็เลยโตมาก ตกเลือดช้ากว่ารอบปกติ เลยมีประจำเดือนมากขึ้น

17.ฉีด Astra จะใช้ เกร็ดเลือดต่ำ เป็นตัวmonitor ได้ใหม่ว่าจะเกิดผลแทรกจากวัคซีน คำตอบ คือ ไม่สามารถ และไม่แนะนำ ไม่ใช่ early sign หรือ early indicator ใช้การดูตามอาการเป็นหลัก

18.แม่ให้นม ได้รับวัคซีน ได้ แต่จะมีภูมิคุ้มกันสูงมากปกป้องลูกได้ใหม่ ยังตอบไม่ได้ ภายใต้อาการ “นมแม่ มีพร้อม ทั้งอาหารและภูมิคุ้มกัน หลายเรื่อง กินนมแม่ ย่อมส่งผลดีทั้งระยะสั้นและระยะยาว แม่ติดเชื้อโควิด หรือแม่ได้รับวัคซีนสามารถให้นมแม่ต่อได้ และการติดเชื้อ และการได้รับวัคซีนไม่มีผลต่อการผลิตน้ำนม”
ติดตามได้ที่

www.thaibf.com

และเพจมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

และเพจนมแม่