



Clubhouse EP.23

ห้อง "นมแม่"
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



Speaker

พญ. อรสุดา สมประสิทธิ์
กุมารแพทย์พัฒนาการเด็ก รพ. เกษมราชบุรีศรีนครินทร์ เชียงราย
พญ. วราลี เดชพุทธาวีธร
กุมารแพทย์พัฒนาการเด็ก รพ. นครพิงค์ เชียงใหม่
คุณ ศิริยุภา เลาหะภิญโญจันทรา
อนามัยแม่และเด็ก มูลนิธิศุภนิมิต
พญ. สุภารัชต์ กาญจนะวณิชย์
กุมารแพทย์ ผอ. คอ. คำนการวิจัยรพ. นครพิงค์

Moderator

พญ. ศิราภรณ์ สวัสดิ์วิธ
อ. สง่า ความพงษ์
คุณศศิธร วัฒนกุล (ลลร่า)

เมื่อแม่-ลูก ต้องถูกแยกกัก เพราะ covid19
{Home Isolation + Community Isolation ช่วยได้ไหม}



พบกันวันพฤหัสบดีที่ 15 ก.ค. 2564
เวลา 20.00-21.30 น.

<https://thaibf.com>

Clubhouse EP23: ห้องนมแม่ ตอน “เมื่อแม่-ลูก ต้องถูกแยกกัน เพราะ covid-19 (Home Isolation + Community Isolation ช่วยได้ไหม)”

วิทยากร: พญ. อรสุดา สมประสิทธิ์
กุมารแพทย์ พัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ศรีบูรินทร์เชียงราย
พญ.วราลี เตชพุทธราวจน์
กุมารแพทย์ พัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลนครพิงค์ เชียงใหม่
คุณศิริยุภา เลหาภิญโญจันทร์
นักวิชาการสุขภาพแม่และเด็ก มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย
พญ.สุภารัตน์ กาญจนะวนิชย์
กุมารแพทย์ ผช.ผอ.ด้านการวิจัย โรงพยาบาลนครพิงค์ เชียงใหม่

บันทึก สู่ Web: ศ.คลินิก พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์วิตร / คุณเหมวดี พลรัฐ
วันพฤหัสบดี ที่ 15 กรกฎาคม 2564 เวลา 20.00 -21.30 น.

1. ถ้าแม่หรือลูก ที่ติดเชื้อโควิด19 ส่งผลให้เกิดปัญหาการ แยก แม่ แยกลูกในระยะแรกๆ ถ้าแม่ติดเชื้อโควิด มาตลอด คำแนะนำสากล คือ กรณีแม่มีอาการไม่มาก หรือไม่มีอาการ ให้มีการปรึกษาซึ่งกันและกัน ร่วม แม่ ครอบครัว -หมอ

ถ้าสามารถจัดการสถานที่และบุคลากรได้ แม่สามารถเลือกให้ลูกอยู่ด้วย ป้องกันตัวเอง ป้องกันคนอื่น โดยระบบ universal precaution ในการป้องกันการแพร่เชื้อ และให้นมแม่ได้ แต่ถ้าไม่พร้อม อาจ ให้ลูก แยกอยู่ ward cohort แม่ป้อนนมให้ลูก

ในทางปฏิบัติ ส่วนใหญ่ มัก ลงท้าย แม่ลูกแยกกัน

2. Hospital /รพ.สนาม/hospital (รพ.ในโรงแรม)/ Home Isolation/ Community Isolation เป็นระบบการจัดสถานที่รองรับ ผู้ป่วยติดเชื้อ โควิด

3. คนติดเชื้อสีเขียว เมื่อลงทะเบียนผู้ป่วย แพทย์ สามารถให้อยู่ดูแลรักษา ผ่าน home isolation หรือ community isolation ขึ้นกับความพร้อม สถานที่ บุคคล

4. EP นี้ เรา focus แม่ลูกแยกกัน โดยลูกหมายถึง ทารกและเด็กเล็ก ซึ่งเป็นวัย ที่การแยกแม่ ลูก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของเด็กในระยะยาว จากงานวิจัยในประเทศสเปนพบว่าเด็กที่เกิดในช่วงโรคระบาดเมื่อ กว่า 100 ปีก่อน เด็กโตมาพบภาวะซึมเศร้า หรือปัญหาสุขภาพจิต วันนี้ถ้าเราไม่ป้องกัน ในอีก 20 ปีข้างหน้าเราก็อาจต้องรับมือกับผู้ใหญ่ที่เป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้น

5. เด็กวัย 0-6 เดือน ยังสามารถพอที่จะเปลี่ยนตัวผู้ดูแลได้กรณีที่แม่ติดเชื้อต้องแยกตัวไป เด็กต้องการ การดูแลทางกายภาพ เช่น หิว นอน และ มีคนดูแล แต่ถ้าโต วัย 7เดือน-3 ปี เด็กจำแม่ได้ สามารถแยกแยะคน แลกหน้าได้แล้ว การแยกแม่ลูกในช่วงนี้จะมีผลกระทบต่อจิตใจเด็ก

6. มีงาน วิจัย เมื่อเด็กต้องมาเจอกับภาวะความเครียดเช่น แยกจากพ่อแม่และนอนโรงพยาบาลนานๆ จะส่งผลให้เกิดพัฒนาการที่ถดถอย โดยพัฒนาการจะถดถอยลงไปนาน 6-8 เดือน

7. กรณีศึกษา รพ.นครพิงค์ เชียงใหม่ ที่มีเด็กเล็ก2-5 ขวบในศูนย์เด็กเล็กติดเชื้อจำนวนมาก แนวทางการจัดการ คือการเปลี่ยนศูนย์เด็กเล็กให้กลายเป็น community isolation โดยชุมชนเข้ามาร่วมกันดูแล มีการเตรียมความพร้อมของเด็กตั้งแต่แรกเพื่อที่จะกักตัว เล่านิทานให้ฟังเกี่ยวกับโรคและการกักตัว ไม่ควรให้เด็กดูข่าวที่น่าเสนอความโหดร้ายพร้อมกับเรา พูดความจริง ไม่หลอก ไม่ขู่ ทำข้อตกลงและสัญญาในการติดต่อกับพ่อและแม่ผ่านทาง การสื่อสารต่างๆ เพื่อให้เด็กสบายใจ ระหว่างกักตัวให้ทำกิจกรรมประจำวันในแต่ละวันให้เหมือนเดิม จะช่วยคลายความวิตกกังวลในเด็ก เพราะเด็กต้องการความมั่นใจ ความปลอดภัย ความมั่นคง ไม่ควรเอาเด็กแยกไปอยู่ร่วมกับสถานที่ใหม่หรือคนที่ไม่คุ้นเคย

8. รพ.นครพิงค์เน้น “ไม่แยกเด็กออกจากครอบครัว ยังไงก็ควรมีคนในครอบครัวเข้ามาดูแล” ผู้ปกครองที่ไม่ติดสามารถยินยอมอยู่กับเด็กที่ติดเชื้อได้โดยการตัดสินใจของครอบครัว เพราะเรื่องจิตใจของเด็กเล็กเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องดูแล เพื่อให้เขารู้สึกมั่นคง รู้สึกปลอดภัย เป็นสิ่งสำคัญของเด็กที่เราจะต้องปกป้องไม่ให้ความเครียดเข้าไปทำลายจิตใจ แต่ถ้าแม่ติด-ลูกติด(แม่อาการไม่มาก) อาจจะไม่ต้องแยกเด็ก แต่ถ้าแม่ติดมีอาการรุนแรง ก็ต้องเตรียมเด็กและเตรียมญาติมาช่วยเหลือ มีคนที่คุ้นเคยช่วยดูแล

9. ในเด็กเล็กปฐมวัยถ้าจำเป็นต้องมีการแยกแม่และลูกหรือแยกจากครอบครัว เด็กอาจจะเกรง ร้องไห้อาละวาด เราต้องยอมให้เขาได้ระบายออกมาบ้าง ห้ามขู่เด็ก ต้องเข้าใจและพร้อมที่จะประคับประคองเด็ก ๆ ในระหว่างแยกก็ควรให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่คุ้นเคย ได้พูดคุยกับพ่อแม่ทางช่องทางการสื่อสารต่างๆ

10. การแยกแม่และเด็กหรือครอบครัว จะส่งผลกระทบต่อความเครียดของเด็ก ในทุกช่วงอายุ มากน้อยขึ้นกับระยะพัฒนาการทางจิตใจ และวิธีการดูแล เด็ก ต้องเน้นหลักการ ทำอย่างไรให้เด็ก ยังคงมีความรู้สึกปลอดภัย ~safe ความรู้สึกมั่นคง- security และมีความหวัง - hope จัดกิจกรรมระหว่างวัน ที่ส่งเสริมหลักการ 3 อย่าง

- # ผู้ดูแลควรเป็นกลุ่มเดิม ไม่ควรเปลี่ยนบ่อยเพื่อ
- # การให้มีการสื่อสาร กับพ่อแม่ ผ่านจอภาพ video call กำหนดเวลาที่แน่นอน
- # การให้อยู่กับกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวัน คาดเดาได้
- # เด็กร้อง อาละวาดได้ อุ้มปลอบ เข้าใจเขา ไม่ห้าม ไม่ผิดที่ร้องเพื่อระบายความกดดัน ความเครียด
- # ไม่ขู่ ไม่โกหก เด็ก แสดงความเข้าใจและอยู่เคียงข้าง
- # ให้ความหวัง เช่น มีการฝึกปฏิบัติกันทั้งเป็นวันๆ หรือ ติดสติ๊กเกอร์ดาวให้เห็นว่าผ่านวันไป และวันไหนจะได้กลับบ้าน
- # มีกิจกรรมต้อนรับเด็กกลับบ้าน เพื่อให้เห็นคุณค่าของความพยายามที่ผ่านมาได้
- # เด็กที่อายุต่ำกว่า 6 เดือนการกอดสัมผัสจะช่วยสร้างความมั่นใจความอบอุ่นให้กับเด็กได้
- # เชื่อมมั่นในตัวลูกว่าเขาสามารถปรับตัวได้ (resilience) เด็ก ๆ จะผ่านไปได้ด้วยดี เปรียบเหมือนกับการเลิกขวดนม

11. เน้นย้ำว่าหญิงตั้งครรภ์เป็นกลุ่มที่ควรได้รับวัคซีนอย่างเร่งด่วน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกัน ป้องกันการติดเชื้อ ถ้าติดก็ป้องกันอาการที่รุนแรง หากติดเชื้อมีผลกระทบ ตามมาหลายประการ เช่น โอกาสผ่าคลอดสูงขึ้น (ปัจจัยความไม่สะดวก การติดเชื้อโควิดไม่ใช่ข้อบ่งชี้ การCS) แม่อาจต้องกินยารักษาโควิด ซึ่งมีผลกับการให้นมแม่ไม่ได้ โอกาสต้องแยกแม่และลูก ถ้าแม่ถูกกักตัว ลูก คลอดก่อนกำหนด อยู่ รพ นานขึ้น ภาระส่งผลกระทบต่อทั้งแม่และลูกและครอบครัว

12. รัฐมีมาตรการทางสังคมที่จะช่วยเด็กทุกคนในเวลานี้ เช่น เงินอุดหนุนเด็กแรกเกิดแบบถ้วนหน้า ชุดกล่องของขวัญและชุดเรียนรู้สำหรับแม่และเด็ก เพราะเด็กมีภาวะเครียดได้แม้ยังไม่ติดโควิด-19 เราต้องร่วมมือกันทำทุกหนทางที่จะให้เด็กได้รับการดูแลและอยู่ดีมีสุข

สรุป เมื่อแม่ลูก ถูกแยกกัน เพราะติดเชื้อโควิด Home Isolation ช่วยได้ในกลุ่มครอบครัวที่มีความพร้อม สถานที่และความพร้อมพ่อแม่ Community Isolation เป็นทางเลือก ที่ดี หากทั้งแม่และลูก อยู่สีเขียว ก็ให้ยึดหลัก ไม่ควรแยกเด็กออกจากแม่ หรือถ้ามีความจำเป็น ก็ต้องมีคนในครอบครัว หรือคนคุ้นชินมาช่วยดูแล โดยผ่านการให้ความรู้เพื่อการป้องกันโรค ลด toxic stress ตามคำแนะนำด้านบน