

Clubhouse ห้อง “นมแม่”

“แม่ท้อง แม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงดูลูกเล็ก กับโควิด”

EP๔๑/๗ ภูมิคุ้มกันจาก “นมแม่” ยุคโควิด แม่ไม่มีวัคซีนในทารก

๙ ธันวาคม ๒๕๖๔

โดย

ศ.คลินิก พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร เลขาธิการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ผศ.(พิเศษ) พญ.อรภา สุธีโรจน์ตระกูล มารแพทย์โภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ.พญ.สุดาทิพย์ โสสิตะมงคล กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ (IBLC)

Moderator: คุณลอรา-ศศิธร วัฒนกุล และ ศ.คลินิก ดร.พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์

๑. เด็กทารกยังไม่มีวัคซีน นมแม่จะช่วยได้อย่างไร

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนในทารกและเด็กเล็ก ดังนั้นสมาชิกทุกคนในบ้านต้องไปฉีดวัคซีนและป้องกันการติดเชื้อให้ได้มากที่สุด งดพาเด็กทารกไปพื้นที่เสี่ยง นมแม่ทั่วไปไม่ได้มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสโควิด ยกเว้นแม่ที่ติดเชื้อโควิด หรือแม่ที่ได้รับวัคซีนโควิด แต่นมแม่มีภูมิคุ้มกันมากมายที่จะช่วยให้ลูก ลดการเจ็บป่วยที่ไม่จำเป็นเช่น เช่น ท้องเสีย หูอักเสบ การติดเชื้อทางเดินหายใจ ฯลฯ การที่เราช่วยให้ลูกไม่เจ็บป่วยบ่อย เราก็ไม่ต้องพาลูกไป รพ นมแม่ก็จะช่วยในการลดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆที่ไม่จำเป็น และลดการไป รพ (ยุคโควิดไป รพ ไม่สะดวก สำหรับแม่ลูกหลายประเด็น)

๒. ภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัส โควิด ส่งผ่านนมแม่ไปถึงลูกได้จริงไหม

ภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโควิด ทั้งที่แม่มีจากการติดเชื้อโควิด และจากการได้รับวัคซีน สามารถส่งผ่านน้ำนมแม่ไปให้ลูกได้ แต่บอกไม่ได้ว่า ระดับภูมิคุ้มกันสูงแค่ไหน ที่จะสามารถช่วยปกป้องลูกไม่ติดโควิดได้ การได้รับภูมิคุ้มกัน โควิดบ้าง ก็เป็นเรื่องดี ดีกว่าการไม่ได้รับเลย

๓. ในน้ำนมแม่ มีสารภูมิคุ้มกัน หรือสารอื่นๆ ที่มีผลต่อการช่วยลดการเจ็บป่วยหรือสร้างเสริมสุขภาพของลูกอย่างไร

ในนมแม่มีภูมิคุ้มกันต่อโรคที่แม่เคยมีหรือเคยเป็น หรือภูมิคุ้มกันที่แม่เคยสร้างไว้ก็สามารถส่งผ่านน้ำนมแม่ไปสู่ลูกได้ เช่น แม่เคยเป็น หัดเยอรมัน หรือได้รับวัคซีนหัดเยอรมัน ในน้ำนมแม่ก็จะมีภูมิคุ้มกันต่อโรคหัดเยอรมัน

สารที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันโรค และการสร้างเสริมสุขภาพ (: อวัยวะของทารกช่วงแรกเกิด หลายอวัยวะยังไม่แข็งแรง เช่น เยื่อบุลำไส้ทารกยังไม่แข็งแรง ในนมแม่ก็จะมีสารช่วยให้เยื่อบุลำไส้แข็งแรง เป็นต้น) สารดังกล่าว บางที่เรียกสารชีวภาพ (bioactive substance) เช่น โพรไบโอติกส์ (Probiotics) พรีไบโอติกส์ (Prebiotics) แลคโตเฟอริน (Lactoferrin) ไซโตไคน์ (cytokines) สาร Gos (Galacto oligosaccharides) ซึ่งเป็น พรีไบโอติกส์ (Prebiotics) ชนิดหนึ่งที่ช่วยป้องกันเชื้อแบคทีเรียที่ไม่ดีไม่ให้เข้าสู่ตัวของเด็กทารกได้

นมแม่มีสารอาหารที่นอกจากเหมาะสมกับลูกของเราแล้ว ยังเหมาะสมเป็นแบคทีเรียที่ดีในลำไส้เราอีกด้วย โดยนมแม่จะช่วยสร้างชุมชนแบคทีเรียที่ดีในช่วงแรกของทารกแรกเกิดไปจนถึง ๓ ขวบปีแรก ซึ่งแบคทีเรียที่ดีจะมีผลกับสุขภาพลูกในระยะยาว และช่วยป้องกันโรคให้ลูกในระยะสั้น

สารกลุ่ม แลคโตเฟอริน (Lactoferrin) และ ไซโตไคน์ (cytokines) จัดเป็นสารภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติแบบสำเร็จรูปให้กับเด็กทารก ช่วยปกป้องเด็กทารกในทีภูมิคุ้มกันของร่างกายยังไม่ได้แข็งแรงมาก

นมแม่เป็นทั้งอาหาร (Nutrition) ที่พร้อมทั้งคุณค่าทางโภชนาการ และมาพร้อมกับภูมิคุ้มกัน(Immunity) ต่างๆ

การกินนมแม่จากเต้าช่วยสร้างแบคทีเรียที่ดี ที่มีความจำเพาะเจาะจงสำหรับแม่และลูกคู่นั้นโดยเฉพาะ โดยสร้างขึ้นจากการสัมผัสใกล้ชิดกันของแม่และลูก และเกิดการแลกเปลี่ยนแบคทีเรียที่ดีระหว่างแม่กับลูกในระหว่างดูดนมจากเต้า และส่งผ่านมาเป็นภูมิคุ้มกันในน้ำนมให้ลูกได้ การกินนมจากเต้าจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูก

นมแม่หยดแรก หรือน้ำนมทอง (Colostrum) อุดมสมบูรณ์ด้วยสารภูมิคุ้มกัน เกลือแร่ วิตามิน เชื้อprobiotics และอาหารเลี้ยงเชื้อ prebiotics รวมกันแล้ว น้ำนมชุดนี้ซึ่งจะมีในระยะ ๒-๓ วันแรกหลังเกิด เปรียบได้เหมือนยา (personalized medicine) ที่ทารกทุกคนควรได้รับ เรียกว่าเป็นความจำเป็นก็ได้ เพราะจะช่วยให้อายุยืน สุขภาพที่ดี

๔. นำนมแม่คือของขวัญด้านสุขภาพที่ดีที่สุด

จากการศึกษาเรื่องชุมชนจุลินทรีย์สุขภาพ - MICROBIOTA ในระยะ ๑๐ ปีที่ผ่านมา พบว่า เป็นความมหัศจรรย์ ของธรรมชาติ ที่จัดสรร การเจริญเติบโต การกินอาหาร ของจุลินทรีย์เหล่านี้ มีผลต่อการเกิดสารอาหาร ที่ไปช่วยสื่อสารกับระบบต่างๆของร่างกายทารก เช่น จุลินทรีย์ กินไขมัน เกิด SCFA – Short Chain Fatty Acid สาร SCFA ก็จะมีผลต่อความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน หรือการทำงานของระบบประสาทต่างๆ เป็นต้น การได้กินนมแม่ ช่วยสร้างอาณาจักรของจุลินทรีย์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในตัวของลูก นำนมแม่จะมีสารอาหารที่เป็นอาหารของเชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้ เมื่อลูกกินนมแม่เข้าไปในลำไส้ก็เท่ากับไปให้อาหาร จุลินทรีย์ เกิดเป็นชุมชนจุลินทรีย์สุขภาพที่ดี ที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพของเด็กทารก ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้นนมแม่จึงเปรียบเสมือนของขวัญที่ดีที่สุดในเรื่องของสุขภาพที่แม่จะสามารถให้กับลูกได้

๕. คลอดเอง-ผ่าคลอด แบบไหนได้จุลินทรีย์สุขภาพมากกว่า

เด็กทารกที่คลอดทางช่องคลอดจะได้รับและมีจุลินทรีย์สุขภาพที่ดีกว่า แต่ในเด็กที่ผ่าคลอด หากต้องการให้มีจุลินทรีย์สุขภาพที่ดี ก็สามารถช่วยได้ โดยช่วยให้ทารกที่ผ่าท้องคลอดที่ได้รับนมแม่

๖. นมแม่ช่วยป้องกันโรคในระยะสั้นและระยะยาว

มีข้อมูลว่าเด็กที่กินนมแม่มักจะไม่ป่วยบ่อยเท่ากับเด็กที่กินนมผสม ในเด็กทารกที่คลอดก่อนกำหนดการกินนมแม่จะสามารถช่วยป้องกันทารกคลอดที่ก่อนกำหนดจากโรคลำไส้เน่าหรือ(NEC)ได้ เพราะในนมแม่มีโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับลำไส้ของเด็กในการย่อยและการดูดซึม และในระยะยาวยังพบว่าเด็กที่กินนมแม่เมื่อโตมาจะมีปัญหาเรื่องของโรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ และโรคเรื้อรังต่างๆ น้อยกว่า

สรุป

นมแม่คือยาและวัคซีนที่ดีที่สุดของลูก
นมแม่มีทั้งสารอาหารที่มีประโยชน์และมีภูมิคุ้มกัน
นมแม่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ทั้งในเด็กทารกและในระยะยาว
ในยุคโควิดที่ทารกและเด็กเล็กยังไม่มีวัคซีน การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายของเด็กทารกให้มีความแข็งแรงเพื่อเป็นต้นทุนสุขภาพร่างกายที่ดีจึงความจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่ป่วยบ่อย ไม่ต้องไปโรงพยาบาล ก็ช่วยปกป้องลูก ได้ระดับหนึ่ง
การส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงที่เป็นคำตอบที่ดีที่สุดในปัจจุบันในการร่วมกันปกป้องเด็กทารกและเด็กเล็กให้ปลอดภัยจากโควิด-๑๙ และโรคอื่นๆ