

Clubhouse ห้อง “นมแม่”

“แม่ท้อง แม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงลูกเล็ก กับโควิด”

EP 42/8 เคลียร์ ทุกปัญหา ถามมา เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ ในยุคโควิด I

โดย

ผศ.พิเศษ พญ.มิรา โครานา หัวหน้างานทารกแรกเกิด-ปริกำเนิด สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
คุณศิริลักษณ์ ถาวรวิณะ หัวหน้างานการพยาบาลส่งเสริมนมแม่ในเด็กป่วย สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

คุณวาสนา งามการ รอง ผอ.ฝ่ายการพยาบาล รพ.พระปกเกล้า

Moderator: คุณลอรา-ศศิธร วัฒนกุล ศ.คลินิก ดร.พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์, ดร.สง่า ดามาพงษ์ และ ผศ.ดร.ธัญลักษณ์ บรรลือชิตกุล

1. คำว่า...การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จคืออะไร

นิยามของคำว่าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ ก็คือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่มีน้ำ ไม่มีอาหารอย่างอื่น หลังจากนั้นกินนมแม่ตามพร้อมอาหารเสริมตามวัยจนกระทั่ง 2 ปี หรือมากกว่านั้น จึงจะถือว่าเป็น Success Breastfeeding ซึ่งเป็นคำนิยามของการเลี้ยงลูกด้วยนมของ WHO และศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

2. ปัญหาและอุปสรรคของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ปัจจัยที่ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบความสำเร็จเกิดขึ้นจากการที่โรงพยาบาลไม่ได้ปฏิบัติตามบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเริ่มตั้งแต่การจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ในแผนกฝากครรภ์ให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวมีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่เริ่มต้น และสิ่งที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้แก่

1. ไม่มีการทำ Skin to Skin Contact ทันทีหรือภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด รวมทั้งเทคนิคการทำ Skin to Skin Contact ที่ไม่ถูกต้องเป็นเพียงการจับทารกเข้าเต้า ไม่ได้ปล่อยให้ทารกแสดงพฤติกรรมอย่างอิสระ และปฏิบัติในระยะเวลาสั้นๆไม่ถึงอย่างน้อย 1 ชม.

2.เจ้าหน้าที่ไม่มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3.แม่ขาดความตระหนักและเห็นความสำคัญของนมแม่

4.ขาดแคลนบุคลากรเจ้าหน้าที่ในการสนับสนุนฝึกฝนให้แม่หลังคลอดให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมั่นใจว่าสามารถให้นมแม่สำเร็จก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล

5.ขาดการให้ความรู้และฝึกทักษะกับพ่อและสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวในการช่วยเหลือสนับสนุนแม่หลังคลอด

6.นโยบายระดับประเทศในการให้พ่อหยุดงานมาช่วยแม่ดูแลลูก แต่ยังมีข้อจำกัดในการปฏิบัติในบางหน่วยงาน

7.นโยบายของสถานพยาบาลที่ไม่ได้มีการสนับสนุนและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างจริงจัง รวมทั้งพบว่าการประเมินโรงพยาบาลอนามัยแม่และเด็กคุณภาพขาดการประเมินต่อเนื่อง

๘. สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (covid -19) ทำให้ทีมพยาบาลลดลงจากการส่งพยาบาลไปช่วยดูแลคนไข้ ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา และ การแยกมารดาและทารกในกลุ่มเสี่ยง และพบว่าสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ส่งผลต่อการมารับบริการที่คลินิกนมแม่หลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล และการไม่ได้รับติดตามเยี่ยมบ้านหลังคลอด เนื่องจากทีมสุขภาพ มีภาระหน้าที่ในการคัดกรองคนไข้ และต้องจัดบริการ

Home Isolation และ Community Isolation แทน ปัญหาเหล่านี้ทั้งหมดส่งผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งสิ้น

3.นมแม่ต้องตั้งใจและเตรียมตัวตั้งแต่ก่อนคลอด

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ เมื่อตั้งครรภ์แม่ต้องมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเตรียมตัวหาความรู้ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่จะต้องพบและเจอภายหลังคลอด การเริ่มต้นที่ดีที่สุดก็คือการมองหาสถานที่ฝากครรภ์ที่สนับสนุนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือมีคลินิกนมแม่ เพื่อที่จะได้เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำต่างๆ ที่ถูกต้องได้ตั้งแต่ก่อนและหลังคลอด

4.ความเข้าใจผิดในการแก้ปัญหาเต้านมคัด

ปัญหาเต้านมคัดเป็นปัญหาที่พบบ่อยหลังคลอด บุคลากรควรให้คำแนะนำแก่มารดาถึงวิธีการแก้ไขปัญหาเต้านมคัดซึ่งสามารถปฏิบัติได้เอง โดยการให้มารดาเอาลูกเข้าเต้าให้ถูกต้องและดูดนมแม่อย่างถูกวิธี และควรเอาลูกเข้าเต้าทุกๆ 2-3 ชั่วโมง เพื่อแก้ปัญหา นอกจากนี้ควรแนะนำการบีบนมแม่ด้วยมือเพื่อให้มารดาหรือสามีช่วยบีบนมระบายกรณีพบเต้านมคัดตึง หากทารกดูดนมแล้วยังพบมีอาการคัดตึง การนวดเต้าเพื่อแก้ปัญหาเต้านมคัดเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง และทำลายความมั่นใจความตั้งใจของแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพราะจะเกิดความเจ็บปวด และการนวดเต้าไม่ได้เป็นการเพิ่มน้ำนม การเอาลูกเข้าเต้าคือการเพิ่มน้ำนมที่ถูกต้องและประหยัดที่สุด

5. น้ำนมไม่พอ...ปัญหาที่แม่ทุกคนต้องเจอหลังคลอด

หลังคลอดวันแรกสิ่งที่จะเพิ่มน้ำนมแม่ได้ดีที่สุดก็คือ รับประทานอาหาร 3 ด. 1.ดื่มน้ำเร็ว 2.ดื่มนมบ่อย 3.ดูดถูกวิธี ก็จะทำให้มีน้ำนมมาได้เร็วขึ้นและมากขึ้น สิ่งที่สำคัญคือการให้ความรู้และความเข้าใจกับแม่หลังคลอดในเรื่องนี้ตั้งแต่ฝากครรภ์ว่า น้ำนมแม่ในวันแรกๆจะมีสีเหลืองข้น ไหลหนืดๆ ไม่พุ่ง แต่มีพลังงานสูงเพียงพอต่อความต้องการของลูก และจะเพิ่มมากขึ้นหากลูกดูดบ่อยๆ ความกังวลเรื่องน้ำนมไม่พอส่งผลให้มารดาเครียด หากมารดาไม่เข้าใจและขาดคนให้กำลังใจให้คำแนะนำ ความเครียดเหล่านี้จะส่งผลต่อการขับน้ำนมแม่ให้ลดลง

6.ต้องรอให้ลูกร้องก่อนถึงค่อยเอาเข้าเต้าถูกต้องไหม

ไม่ถูกต้อง หลายคนเข้าใจผิดว่าการร้องของเด็กนั้นแสดงว่าเด็กหิว แต่การร้องของเด็กแสดงว่าลูกทนไม่ไหวแล้ว และกำลังอาละวาด ดังนั้นแม่ต้องให้ความสำคัญและสังเกตสัญญาณแรกของลูกคือ อ้าปาก สายปากไปมา ความหิว ก็สามารถเอาลูกเข้าเต้าได้เลย

7.จะเลี้ยงนมแม่สำเร็จ...คุณพ่อต้องช่วยด้วย

ปัญหาบุคลากรไม่เพียงพอในการช่วยเหลือแม่หลังคลอด เป็นสิ่งที่เราสามารถแก้ไขได้ โดยให้สามีหรือครอบครัวเข้ามามีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่หอหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า ให้พ่อหรือสมาชิกในครอบครัวที่พร้อม มาเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นต่างๆ ในการช่วยเหลือแม่หลังคลอดตั้งแต่การมาฝากครรภ์ และหลังคลอด โดยให้ความรู้และฝึกทักษะให้สามี/ครอบครัว ให้มีทักษะในการช่วยมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา(covid -19) ในปัจจุบันการเยี่ยมบ้านโดยบุคลากรหรืออาสาสมัครประจำหมู่บ้าน เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เมื่อออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว พ่ออาสา ย่ายายอาสาประจำบ้าน ก็สามารถช่วยให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จมากขึ้น

8. ผ่าด่าน 1 เดือนแรกไปได้ นมแม่สำเร็จแน่นอน

ยุคโควิดมีข้อจำกัดต่างๆ ในการเข้าไปดูแลแม่ในโรงพยาบาล จึงเป็นความยากลำบากของตัวแม่และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง แต่อย่างไรก็ดีแม่จะต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า เมื่อคลอดแล้วไม่ใช่ทุกคนจะสามารถให้นมลูกได้เลย เพราะเด็กที่อยู่ในท้องแม่เขาก็ได้รับอาหารผ่านสายสะดือ ดังนั้นการการดูนมจากเต้าจึงเป็นการเรียนรู้ของทั้งแม่และลูกว่า เด็กจะต้องใช้ลิ้นอย่างไร แม่จะต้องอุ้มหรือเข้าเต้าอย่างไร ดังนั้นในช่วง 1 เดือนแรก จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ทุกคนที่เกี่ยวข้องจะต้องช่วยกันประคับประคองแม่ให้ผ่านช่วงเวลานี้ไปได้ ถ้าผ่านเดือนแรกไปได้จากนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากแล้ว

9. เต้านมคัด-ปวดมากจะต้องทำอย่างไร

ถ้าปวดมากจนทนไม่ไหวก็สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลได้ ใส่เสื้อชั้นในที่เหมาะสมพุงเต้าไว้ แต่มีข้อแนะนำสำหรับแม่ที่เต้านมคัดหลังคลอดและมีอาการปวดคือ ให้ประคบเย็นก่อน 10 นาที เพื่อให้หลอดเลือดในเต้านมหดตัว แล้วประคบร้อน 2 นาที แล้วก็ค่อยบีบน้ำนมออกด้วยมือ และหลังลูกดูดนมเสร็จให้เอาผ้าเย็นประคบเต้าอีก 10 นาที อาการต่างๆ ก็จะดีขึ้น โดยแม่จะต้องทำความเข้าใจว่าอาหารนี้จะเกิดขึ้นกับแม่หลังคลอดเพียงครั้งเดียว เมื่อแม่สามารถให้นมลูกได้แล้วอาการนี้ก็จะไม่เกิดขึ้นอีกดังนั้นแม่จึงต้องอดทนในช่วงแรก

10. หลังคลอดแล้วกังวลว่าน้ำนมน้อย

ในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 21 วัน หลายครั้งที่แม่รู้สึกว่ามีน้ำนมน้อย แต่ที่จริงแล้วไม่น้อย ซึ่งเราสามารถดูจากอึและฉี่ของลูก เด็กอายุมากกว่า 1 เดือนให้ดูจากน้ำหนักตัวของลูก ถ้าหากว่าเป็นแม่ปั๊ม ดูว่าจำนวนครั้งของการปริมาณปั๊มต่อครั้งได้เท่าไร ถ้าภายในเดือนแรกควรได้สัก 1 - 2 ออนซ์ พอ 2 - 3 เดือนปริมาณน้ำนมเราควรที่จะเพิ่มเป็น 3 ออนซ์

11. นมแม่จะสำเร็จได้...ครอบครัวต้องช่วยกัน

ช่วงหลังคลอดไปจนถึง 4 สัปดาห์ แม่หลายคนมักจะมีอาการกังวลเรื่องน้ำนมน้อย พอมีความกังวลก็จะมี ความเครียดก็จะยิ่งส่งผลให้น้ำนมแม่น้อยเป็นวงจรลูกโซ่ ทั้งๆ ที่น้ำนมของแม่นั้นเพียงพอ หลังคลอดพบว่ามารดาส่วนใหญ่จะมีความวิตกกังวลเรื่องการเลี้ยงดูทารกและกังวลเรื่องน้ำนมไม่พอ ไม่มั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงไม่ควรให้แม่เลี้ยงลูกเพียงลำพัง พ่อมีบทบาทสำคัญเพราะหลังคลอด 1 เดือนแม่จะมีความอ่อนเพลียมาก เด็กก็ตื่นบ่อย ตื่นมากินนมแม่ แม่ก็ไม่ได้พัก ดังนั้นถ้าแม่อ่อนเพลียและคนทางบ้านไม่เข้าใจ ก็อาจจะส่งผลกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวก็มีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือแม่ให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ และหากมีปัญหาควรติดต่อคลินิกนมแม่ใกล้บ้านเพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้อง

12. กังวลเรื่องกินนมแม่แล้วลูกตัวเหลือง

ในทารกวัย 90 มีอาหารตัวเหลืองได้เป็นปกติตามธรรมชาติ แต่ถ้าตัวเหลืองกับการกินนมแม่ จะเกิดขึ้น 2 ช่วง 1. ถ้ากินนมแม่แล้วเหลือง ต้องดูว่าเด็กได้นมพอหรือเปล่า เพราะสาเหตุตัวเหลืองมาจากกินนมแม่ไม่พอ 2. เด็กอายุเกิน 5 - 6 วันไปแล้วและกินนมแม่แล้วตัวเหลืองได้ ซึ่งปัจจุบันเรายังไม่รู้สาเหตุ แต่ว่าการตัวเหลืองนั้นส่วนใหญ่ไม่มีอันตราย แต่ต้องดูว่าน้ำหนักขึ้นดีไหม ได้นมดีไหม สุขภาพแข็งแรง ทุกอย่างปกติ ถ้าเหลืองไม่มากก็รอไปก่อนได้ เพราะว่าบางรายตัวเหลืองได้ประมาณ 3 อาทิตย์ ถึง 3 เดือน และเด็กตัวเหลืองไม่จำเป็นต้องงดนมแม่ แต่ถ้าสงสัยเรื่องอาการตัวเหลืองให้ปรึกษาแพทย์เพื่อเช็คสาเหตุของอาการตัวเหลือง
