

แนวปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในระยะคลอด



วัตถุประสงค์

- อธิบายแนวปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะคลอดได้
- อธิบายการดูแลในระยะคลอดที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะเริ่มแรกได้
- อธิบายความสำคัญ การปฏิบัติ และการขจัดอุปสรรคของการกอดสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อระหว่างมารดาและทารก โดยเร็วในระยะหลังคลอดได้
- อธิบายความสำคัญ และการปฏิบัติในการช่วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะเริ่มแรกได้

แนวปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในระยะคลอด

- การให้มารดาถอดสัมผัสทารกแบบเนื้อแนบเนื้อ (skin-to-skin contact) ภายใน ½ ชม.หลังคลอด
- ช่วยมารดาเริ่มให้ลูกดูดนมภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด
- สังเกตและเข้าใจการแสดงออกของทารกว่าพร้อมในการดูดนม และให้การช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

การดูแลในระยะคลอดที่มีผลต่อการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ในระยะเริ่มแรก

- การลดความเครียดและความวิตกกังวล
- การช่วยเหลือและการสนับสนุนระหว่างการเจ็บครรภ์และคลอด
- การบรรเทาการเจ็บครรภ์คลอด
- การให้น้ำและอาหารในระหว่างการเจ็บครรภ์คลอด

การดูแลในระยะคลอดที่มีผลต่อการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ในระยะเริ่มแรก (ต่อ)

- การดูแลเกี่ยวกับการคลอด
- ท่าที่ใช้ในการคลอด
- วิธีคลอด

การลดความเครียดและความวิตกกังวลของมารดา

- ความเครียดมีผลเสียต่อความก้าวหน้าของการคลอด
- นำไปสู่กิจกรรมการดูแลรักษาที่มากขึ้น
- มีผลต่อพฤติกรรมของทารกและการให้นมแม่
- มีผลต่อการสร้างและการหลั่งน้ำนม

การลดความเครียดและความวิตกกังวลของมารดา

- การจัดสิ่งแวดล้อมในห้องคลอดให้เงียบสงบ
- มีความเป็นส่วนตัว
- มีจำนวนผู้ให้การดูแล 2-3 คน
- แสงไฟไม่สว่างเกินไป
- สภาพแวดล้อมสะอาด

การลดความเครียดและความวิตกกังวลของมารดา

- การสัมผัสระหว่างมารดาและทารก และการดูดนมแม่ จะทำให้มีการหลั่งฮอร์โมน
 - adrenaline and noradrenaline ฮอร์โมนของความตื่นตัว
 - oxytocin ฮอร์โมนแห่งความรัก กระตุ้นการไหลของน้ำนม
 - prolactin ช่วยสร้างน้ำนม เป็นฮอร์โมนของความเป็นแม่
 - endorphine เป็นฮอร์โมนแห่งความสุขและช่วยบรรเทาความเจ็บปวด

การช่วยเหลือและการสนับสนุนระหว่างการเจ็บ ครรภ์และคลอด

- มีผู้สนับสนุนอยู่เป็นเพื่อน
- ช่วยลดความเครียดของมารดา
- ดูแลให้การคลอดมีความก้าวหน้า
- ลดความต้องการบรรเทาความเจ็บปวด
โดยการให้ยา

การบรรเทาอาการเจ็บครรภ์คลอด

- ควรเสนอวิธีที่ไม่ใช้ยาก่อนที่จะให้วิธีที่ใช้ยา
- ยาบรรเทาความเจ็บปวดในกลุ่มยาเสพติดมีผลต่อการเริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - มารดาและทารกอาจง่วงซึมยากที่จะกระตุ้นให้ตื่น
 - เกิดการล่าช้าในการทำ skin-to-skin contact
 - กลไกการดูดนมของทารกอาจทำได้ไม่เต็มที่

การให้น้ำและอาหารแก่มารดาในระหว่าง การเจ็บครรภ์คลอด

- ไม่ควรจำกัดน้ำและอาหารแก่มารดาตั้งแต่เริ่มแรกของระยะคลอด
- การให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำแก่มารดาควรให้ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เนื่องจาก
 - ทำให้เกิด electrolyte imbalance ในทารกได้
 - จำกัดการเคลื่อนไหวมารดา ทำให้ไม่สามารถให้นมแม่ได้สะดวกเท่าที่ควร

การดูแลเกี่ยวกับการคลอด

ผลเสียที่เกิดจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดผลเสียต่อมารดาและทารก ส่งผลเสียต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ จึงควรให้การดูแลเกี่ยวกับการคลอดอย่างเหมาะสม ดังต่อไปนี้

- ทำคลอดด้วยเทคนิคที่ถูกต้อง
- ไม่ทำกิจกรรมต่างๆ มากเกินไป
- การตัดฝีเย็บ
- การตัดสายสะดือ
- การป้องกันทารกไม่ให้มีภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ

ท่าที่ใช้ในการคลอด

- ท่าคลอดที่ไม่เหมาะสมเช่น dorsal position, semi-recumbent position ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอุปสรรคในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ท่าคลอดที่เหมาะสมเช่น upright position หรือ lateral position ช่วยให้การคลอดดำเนินต่อไปได้ ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน ไม่เป็นอุปสรรคต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วิธีคลอด

- การคลอดทางช่องคลอด: มารดาและทารกมีสุขภาพแข็งแรง มารดาสามารถกอดสัมผัสทารกและให้นมแม่ได้
- การช่วยคลอดด้วยเครื่องดูดสุญญากาศหรือด้วยคีม อาจทำอันตรายต่อศีรษะของทารก นำไปสู่การเกิดปัญหาในการดูดนมของทารกได้

วิธีคลอด (ต่อ)

- การผ่าตัดคลอดมีความสัมพันธ์กับ
 - การเริ่มสร้างและหลั่งน้ำนมช้าลง
 - พฤติกรรมการดูดนมของทารกเมื่อแรกเกิด **ลดลง**
 - อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยกว่า
นอกจาก ร.พ. **ลดลง**
 - ระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ **ลดลง**
- การผ่าตัดคลอดโดยให้ยาชาทางไขสันหลังไม่มีผลต่อการเริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

Early skin-to-skin contact



ความสำคัญของ skin-to-skin contact

- ทารกที่ได้รับการกอดสัมผัสจะเริ่มต้นดูดนมแม่ได้เร็วกว่า
และมีระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานกว่า
- มารดาและทารกสงบ
- ช่วยรักษาความอบอุ่นของร่างกายทารก
- ช่วยให้การเผาผลาญในร่างกาย
และระดับน้ำตาลในเลือดของทารกคงที่

ความสำคัญของ skin-to-skin contact (ต่อ)

- ช่วยป้องกันการติดเชื้อ
- ลดการร้องของทารก
- ช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาและทารก
- กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน oxytocin

การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อ

1. ดูแลให้ทารกได้รับการกอดสัมผัสกับมารดาแบบเนื้อแนบเนื้อ โดยเร็วที่สุด หรือภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด
2. นำลูกมาให้มารดาโอบกอด เช็ดตัวให้แห้ง วางบนหน้าท้อง หรือระหว่างเต้านมทั้ง 2 ข้าง ในลักษณะเนื้อแนบเนื้อ
3. ทารกที่มีสุขภาพยังไม่คงที่ สามารถนำทารกมาให้มารดาสัมผัสภายหลังเมื่อทารกมีสุขภาพที่ดีขึ้น
4. บันทึกเวลาในการเริ่มและสิ้นสุดการสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อ



Photo: UNICEF

การขจัดอุปสรรคที่ขัดขวาง การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อ

- ความกังวลว่าทารกจะตัวเย็น
- การตรวจร่างกายทารก
- การเย็บแผลฝีเย็บ
- การได้รับยาบรรเทาความเจ็บปวด
- การทำความสะอาดร่างกายทารก

การขจัดอุปสรรคที่ขัดขวาง การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อ (ต่อ)

- การมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ
- ทารกไม่ตื่นตัว
- ความกังวลว่ามารดาเหนื่อยและอ่อนเพลีย
- มารดาไม่ต้องการอุ้มหรือกอดสัมผัสทารก
- การแยกทารกจากมารดาเพื่อให้ทารกได้รับการดูแลตามปกติ

Skin to skin contact evidences

จากการศึกษา มารดาทารก 1,925 คู่ มารดาทารกที่มีการโอบกอดสัมผัสกันตั้งแต่ระยะคลอด (30 นาที) พบว่า

- มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 4 เดือน

- ทารกที่ได้รับการสัมผัสในระยะแรกหลังคลอด ร้องน้อยกว่า

- ทารกที่คลอดใกล้ครบกำหนด (**late preterm infants: 33-36 weeks**) ที่ได้รับการโอบกอดสัมผัสระยะแรกหลังคลอด มีการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบทางเดินหายใจ น้อยกว่า ทารกที่ไม่ได้รับการสัมผัสแรกคลอด

Initiation of breastfeeding

- ดูแลให้เริ่มดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด
- เนื่องจากเป็นเวลาที่ทั้งแม่และลูกตื่นตัวมากที่สุด

ความสำคัญของการช่วย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะเริ่มแรก

- ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมเร็วขึ้น
- ช่วยทารกให้ได้รับหัวน้ำนม (colostrum)
- ทำให้ลูกได้รับความอบอุ่นจากแม่นำไปสู่การสร้างความรักใคร่ผูกพันระหว่างแม่และลูก

การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการช่วย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะเริ่มแรก

- “breast crawl”
- การช่วยมารดาให้เรียนรู้ข้อสัญญาณที่แสดงว่าทารกหิว (feeding cues)

Breast crawl

คือ การวางทารกแรกเกิดทุกคนบนหน้าท้องหรือบนหน้าอกของมารดา เมื่อทารกได้กลิ่นของเต้านมและหัวนม มองเห็นลานนมและหัวนม ทารกจะเคลื่อนไหวร่างกายไปหาหัวนมและเต้านมตัวเอง

<http://www.youtube.com/watch?v=-qyPKzD6brc>

สัญญาณที่แสดงว่าทารกหิว (Feeding cues)

- การตื่นตัวต่อสิ่งแวดล้อม ยกศีรษะ มองไปรอบ ๆ
- การใส่มือในปาก การดูดหรือการได้ยินเสียงดูด
- การสัมผัสหัวนม/เต้านมด้วยมือ
- การจ้องมองหัวนมและลานนม



สื่อสัญญาณที่แสดงว่าทารกหิว (Feeding cues)



- การแลบลิ้น และขยับปาก
ไปมา
- คลานเข้าหาเต้านม ใช้จมูก
ใช้ น้ำลายไหล เลียเต้านม/
หัวนม
- การค้นหาหัวนม และอ้า
ปากกว้างเพื่องับและอม
หัวนม

เข้าหาเต้านมแม่



ดูदनมแม่หลังคลอด



แนวทางการสนับสนุน
การช่วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ในระยะเริ่มแรกในมารดาที่ได้รับการผ่าตัดคลอด



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดา ที่ได้รับการผ่าตัดคลอด

- การได้รับยาสลบในระหว่างผ่าตัดคลอด
- ความอ่อนเพลียจากการงดอาหารและน้ำดื่ม
- ความเจ็บปวดจากแผลผ่าตัด
- การไม่สามารถลูกเคลื่อนไหว/ช่วยตนเองได้
- การมีปัญหาด้านอารมณ์ เครียด ผิดหวัง และวิตกกังวล
- ทารกมีภาวะเสี่ยงที่จะไม่ดูดนมแม่ เนื่องจากอาจมีปัญหาทางด้านการหายใจ

แนวทางการสนับสนุนในระยะเริ่มแรก ในมารดาที่ได้รับการผ่าตัดคลอด

- กระตุ้นให้มารดามีการสัมผัสกับทารกแบบเนื้อแนบเนื้อโดยเร็วที่สุด เมื่อทั้งมารดาและทารกมีความพร้อม
- การช่วยจัดท่าให้นมแม่ที่สะดวกสบาย ลดอาการเจ็บแผล



Positioning after Caesarean section



