



Clubhouse EP.27

ห้อง "นมแม่"
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



Speaker

แม่จ๊ับ ศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ
คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
รศ.ดร.พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์
อดีตนายคสมาคมโภชนาการเด็ก
แม่ก๊ับ วรธนวิสา ค้วงทอง
ธนาคารแลนด์ แอนด์ เฮาส์ จำกัด (มหาชน)
ดร.ธัญลักษณ์ บรรลิจิตกุล
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
แม่จอย & แม่ก๊ัก
และผู้แทนจาก เพจ อีจัน

Moderator

พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์ศิริ
อ.สง่า ตามาพงษ์
คุณศศิธร วัฒนกุล (ลจธำ)

วันนี้มีคำตอบกับคำถามยอดฮิต "แม่ ลูก ติดโควิด"
จาก line OA : @thaibf และ เพจ **อีจัน**



พบกันในวันพฤหัสบดีที่ 12 ส.ค. 2564
เวลา 20.00-21.30 น.
<https://thaibf.com>



Clubhouse EP27 : ห้องนมแม่ ตอน วันนี้มีคำตอบ กับคำถามยอดฮิต

"แม่ ลูก ติดโควิด" จาก line OA : @thaibf และ เพจ อีจัน

วิทยากร : พี่จิบ ศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
รศ. ดร. พญ. นลินี จงวิริยะพันธ์ุ อดีตนายกสมาคมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย
และที่ปรึกษาสมาคมฯ
แม่ก๊ับ วรณวิสา ดั่งทอง ธนาкарแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จำกัด (มหาชน)
ผศ. ดร. รัญลักษณ์ บรรลือชิตกุล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
และผู้แทน เพจอีจัน

บันทึกสู่ Web : พญ. ศิราภรณ์ สวัสดิ์วระ/เหมวดี พลรัฐ

วันพฤหัสบดี ที่ 12 สิงหาคม 2564 เวลา 20.00 - 21.30 น.

ขอขอบคุณ วิทยากรและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ในการช่วยกันดำเนินการ clubhouse มาตั้งแต่เดือนปลายเดือนกุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา ข้อมูลและองค์ความรู้ต่างๆ จากรวมทั้งจากผู้ฟังทางบ้าน ได้ร่วมเป็นเสียงในการก่อให้เกิดการปรับปรุงขบวนการให้การดูแลในช่วงโควิด สำหรับ แม่ท้อง แม่ให้นมลูกและการดูแลเด็กเล็ก ในหลายๆด้าน เช่นเรื่องการกินยาป้องกันไวรัสได้ ไม่ได้ การคลอด การให้นมแม่ และเรื่องที่น่าสนใจคือ เรื่องการร่วมเป็นเสียงบอกสังคม “แม่ท้องต้องได้วัคซีน” ซึ่งเราได้คุยกันเรื่องนี้เมื่อปลายเดือนเมษายน รอฟานชั่นตอนการทำความเข้าใจ (อาจจะรอวัคซีนด้วย) จนเป็นที่รับทราบและปฏิบัติกันเต็มพื้นที่เมื่อกลางเดือนกรกฎาคม (60+8)

สำหรับใน EP นี้เป็นการรวบรวมคำถามที่น่าสนใจจาก line OA : @thaibf และ เพจ อีจัน ที่เกี่ยวกับปัญหาการระบาดและการเกิดโรคโควิด ในกลุ่ม แม่ท้องแม่ให้นมและการดูแลเด็กเล็ก และได้รับเกียรติ อย่างสูงจาก page อีจัน ต่อ link ถึง page เป็นเรื่องที่ดีมากที่ ชาวสารนมแม่อาหารตามวัยและการเลี้ยงดูลูกเล็กๆจะไปถึง พ่อแม่ ครอบครัว จำนวนมากที่เป็น ลูก page (11 ล้าน 7 แสน ลูก page)

แม่ท้อง -- “หญิงตั้งครรภ์”

1. หญิงตั้งครรภ์ฉีดวัคซีนได้หรือไม่?

-ฉีดได้ และฉีดอะไรก็ได้ วัคซีนเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในตอนนี้ โดยเฉพาะในพื้นที่สีแดง ยิ่งในระยะที่มีผู้ติดเชื้อแบบ delta (สายพันธุ์อินเดีย) 1 คนจะสามารถแพร่กระจายไปได้ถึง 8 คน แพร่ได้มากกว่าสายพันธุ์อังกฤษ และสายพันธุ์อื่นเดิม แม่ท้องถ้าติดเชื้อวิด มีความเสี่ยงทั้งต่อตนเองและลูก ยาที่จะใช้รักษา ก็มีข้อจำกัดเพราะจะมีผลกระทบต่อลูกในท้อง ดังนั้นวัคซีนคือคำตอบ

แม่ท้อง -หญิงตั้งครรภ์ ฉีดวัคซีนได้ ...ไม่ว่าวัคซีนยี่ห้อไหนก็มีประโยชน์เพราะช่วยลดความรุนแรงของโรคได้

2. วัคซีนมีผลกับเด็กทารกในครรภ์หรือไม่?

-ข้อมูลงานวิจัยในคนท้องปัจจุบันมีแต่วัคซีน mRNA พบว่าไม่มีภาวะแทรกซ้อนอะไรที่แตกต่างไปจากคนท้องปกติที่ไม่ได้รับวัคซีน แต่สำหรับวัคซีนเชื้อตายอย่าง SINO VAC / SINO PHARM ยังไม่มีการศึกษาที่ชัดเจน แต่เป็นวัคซีนที่มีใช้กันมานาน และเป็นประเภทของวัคซีนที่แนะนำให้ใช้สำหรับหญิงตั้งครรภ์อยู่แล้ว ข้อมูลจนถึงปัจจุบันก็ไม่พบว่ามีผลผิดปกติเกิดขึ้นในทารก ถ้าแม่ได้วัคซีนระหว่างท้อง

-ส่วน AstraZeneca นั้นเป็นวัคซีนเชื้อเป็นก็จริง แต่ก็ยังไม่พบว่ามีรายงานว่าส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ จะมีประเด็นที่กังวลใจกันคือการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน ข้อมูลที่มียืนยันว่าวัคซีนไม่ได้เพิ่มโอกาสและความเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดอุดตันในแม่ท้องไปมากกว่าการตั้งครรภ์ตามปกติ แต่แต่แต่ ถ้าเกิดแม่ท้องติดเชื้อโควิดของจริง โอกาสแม่ท้องเกิดจะเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันจากตัวโรคมีได้ และจะรุนแรงมากกว่าการเกิดลิ่มเลือดในแม่ท้องทั่วไป สำหรับปัญหาทารกตายในครรภ์หลังฉีดวัคซีน กรมอนามัยยืนยัน ไม่เกี่ยวกับวัคซีน แต่ถ้าแม่ท้องติดเชื้อโควิดเองเป็นไปได้ที่จะทำให้ทารกในครรภ์เสียชีวิตได้

วัคซีนป้องกันโควิดฉีดให้แม่ท้อง ไม่มีผลต่อทารกในครรภ์

3. หญิงตั้งครรภ์ควรฉีดวัคซีนเมื่อไหร่?

-แนะนำให้ฉีดหลังตั้งครรภ์ครบ 3 เดือนหรือหลังไตรมาสแรก เพราะ ช่วง 3 เดือนแรกนั้นเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังสร้างอวัยวะของเด็กทารก เพื่อคลายความกังวลในเรื่องนี้ในประเทศไทยจึงแนะนำให้ฉีดหลัง 3 เดือน แต่ถ้าเกิดไปฉีดวัคซีนแล้วพบว่าตัวเองตั้งครรภ์ก็ไม่ใช่ไร ไม่ต้องยุติการตั้งครรภ์ เพราะในต่างประเทศมีการฉีดวัคซีนโดยไม่ต้องดูอายุครรภ์

-ย้ำอีกครั้งว่าวัคซีนไม่ได้ช่วยป้องกันการติดเชื้อ แต่ช่วยลดความรุนแรงของโรคหากติดเชื้อ การยึดหลัก ยึดหลัก D-M-H-T-T-A ต้องทำควบคู่ไปด้วย

หญิงตั้งครรภ์ควรฉีดวัคซีน หลังอายุครรภ์ 3 เดือนแรก

4. หญิงตั้งครรภ์ติดโควิด กินยาทำลายเชื้อไวรัสโควิด อะไรได้?

-ฟ้าทะลายโจร ไม่ได้

-ฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) ถ้ามีอายุครรภ์เกิน 3 เดือนสามารถกินยาตัวนี้ได้ถ้าจำเป็น หลังการให้คำปรึกษากับแพทย์ กินยาจะมีข้อไม่ดีกว่าการไม่กินยา แต่ถ้าอายุครรภ์ไม่ถึง 3 เดือนแพทย์จะให้ยาเรมเดซิเวียร์ (Remdesivir) แทน เนื่องจากข้อจำกัดในเรื่องการใช้ยารักษา แม่ท้องติดเชื้อโควิดจึงควรได้รับการรักษาในโรงพยาบาล แต่จากข้อจำกัดของระบบบริการสาธารณสุข โรงพยาบาลเต็ม ก็เกิดต้องเข้า Home Isolation ซึ่งก็มีปัญหาคุณภาพการให้การดูแล การได้รับวัคซีนจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในตอนนี้

สำหรับยา IVERMECTIN เป็นยาที่มีการใช้ใน mass campaign และองค์การอนามัยโลกเคยสรุปไว้ว่าเป็นยาที่ปลอดภัยในการกับคนหมู่มาก และมีการศึกษาย้อนหลัง ลูกของแม่ท้องที่ได้กินยาตัวนี้ในช่วง campaign ไม่พบปัญหาสำคัญใด ก็สามารถพิจารณาการใช้ได้เช่นเดียวกับยา Favipiravir

หญิงตั้งครรภ์ มีข้อจำกัดการได้รับยาทำลายเชื้อไวรัสโควิดมาก

5. จะตั้งครรภ์ดีไหม/ฉีดวัคซีนก่อนตั้งครรภ์ได้ไหม/ถ้าจำเป็นและอยากมีจะต้องทำอย่างไร?

-ประเด็นนี้มีการพูดมาตั้งแต่มีการเริ่มระบาดของโควิด19 เมื่อปีที่แล้ว การตั้งครรภ์ในช่วงของการแพร่ระบาดนั้นจะมีข้อจำกัดและความเสี่ยงต่างๆ ค่อนข้างมาก แม่ท้องติดเชื้อแล้วอาการรุนแรงกว่า โอกาสผ่าคลอดมากกว่าการคลอดปกติ ให้นมแม่ลำบาก ดูแลลูกหลังคลอดไม่สะดวก ฯลฯ ถ้าใครยังสามารถคุมกำเนิดได้/อายุยังไม่มากนัก ก็แนะนำให้เลื่อนไปก่อนสัก 1-2 ปี หรือถ้าต้องการมีลูกจริงๆ ก็ต้องได้รับวัคซีนครบก่อน ยกเว้นกลุ่มคนที่เรียกว่าเป็นโศกสุดท้ายมีบุตรยากและต้องการมีบุตร ก็แนะนำว่าต้องได้รับวัคซีนให้ครบก่อนโดยหลังจากได้รับวัคซีนเข็มสุดท้าย 2เดือนก็สามารถปรึกษาเรื่องการตั้งครรภ์กับแพทย์ได้

จะตั้งครรภ์ดีไหม....คิดดีๆก่อน /ฉีดวัคซีนก่อนตั้งครรภ์ได้ไหม.....ได้ /ถ้าจำเป็นและอยากมีจะต้องทำอย่างไร.....ให้ได้รับวัคซีนก่อน

6. ถ้าแม่ตั้งครรภ์ติดโควิด ลูกจะติดด้วยไหม?

-มีรายงานพบว่าเด็กทารกที่คลอดมีทั้งที่ติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ แต่ไม่ชัดเจนว่าติดเชื้อจากในรกหรือว่าในห้องคลอด แต่เชื่อว่าโอกาสในการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกผ่านทางรกนั้นมีน้อยมาก มักมีอาการ ซึ่งต้องรองานวิจัยที่ชัดเจนอีกครั้ง ในประเด็นนี้มีข้อมูลของสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี(รพ.เด็ก) พบว่าจากเดือนเมษายน-สิงหาคม64 มีแม่ติดเชื้อโควิดที่มากลอดที่ รพ.จำนวน 100 คน โดยพบว่าเด็กทารกที่คลอดออกมานั้นไม่พบว่ามี การติดเชื้อสักราย ซึ่งนับว่าเป็นข่าวดี

ถ้าแม่ตั้งครรภ์ติดโควิด ลูกจะติดด้วยไหม.....มีโอกาสติดได้ อาจติดตั้งแต่ในท้องแม่หรือติดในช่วงหลังคลอดมาแล้ว พบน้อยมาก รพ เด็กไม่พบ(จากแม่ติดเชื้อ 100 รายในช่วง ระบาดรอบนี้)

7. หญิงตั้งครรภ์สามารถไปฉีดวัคซีนได้ที่ไหนบ้าง?

-ที่ กทม.จุดใหญ่คือสถานีกลางบางซื่อ รวมไปถึงโรงพยาบาลขนาดใหญ่ต่างๆ ที่เปิดให้ walk in สำหรับกลุ่ม 60+8 มีความพยายามเร่งผลักดันให้หญิงตั้งครรภ์สามารถรับวัคซีนได้ที่ รพ.ที่ฝากครรภ์

ให้ติดตามการประกาศผ่าน ศบค.และโซเชียลมีเดีย

8. ท้อง9เดือน-ท้องแก่ใกล้คลอดฉีดวัคซีนได้ไหม?

-ไม่ว่าจะอายุครรภ์เท่าไรก็ฉีดได้ ไม่มีปัญหา หลังคลอดแล้วก็ฉีดได้เลยเช่นกัน อย่ารอ ฉีดวัคซีนที่มีอยู่ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ฉีดเข็มแรก หรือเพียงฉีดเข็มสอง ยังต้องรอระยะเพิ่มของภูมิคุ้มกัน แม่ต้องระวังการติดเชื้อด้วย

9. การฉีดวัคซีนไขว้ในหญิงตั้งครรภ์จะเป็นไรไหม?

-ฉีดได้ ไม่มีปัญหา ฉีดได้ทั้งระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด ที่สำคัญคือคนในบ้านทุกคนควรได้รับวัคซีนด้วยจะเป็นวิธีการป้องกันที่ดีที่สุด

ประเด็นคำถาม-หัวข้อที่น่าสนใจสำหรับ “แม่หลังคลอด-ให้นมลูก”

1. ให้นมลูกฉีดวัคซีนได้ไหม ควรฉีดเมื่อไหร่?

-ฉีดได้และควรฉีดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ฉีดแล้วก็สามารถให้นมลูกได้ทันที ไม่ต้องงดนมหรือปั๊มนมทิ้ง หลังฉีดวัคซีนอาจมีไข้ ปวดเมื่อยร่างกาย แม่สามารถกินยาพาราเซตามอลได้ ไม่ต้องกังวลว่ามีผลต่อการให้นมและลูก

2. ฉีดวัคซีน-ให้นมลูก ลูกจะได้รับภูมิคุ้มกันไหม?

-จากข้อมูลที่มีในปัจจุบัน วัคซีนไม่ผ่านไปทางน้ำนม แต่วัคซีนจะไปกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวแม่ แล้วภูมิคุ้มกันในตัวแม่จะถูกส่งผ่านไปให้ลูกผ่านทางน้ำนม แต่ระดับภูมิคุ้มกันในน้ำนมแม่นั้นยังไม่มีการศึกษาเพียงพอที่จะระบุได้ว่าสามารถป้องกันเชื้อโควิด19ได้มากน้อยขนาดไหน แต่อย่างน้อยที่สุดลูกก็จะได้รับภูมิคุ้มกันทั้งโควิดและภูมิคุ้มกันอื่นๆ จากแม่ เพราะในเด็กทารกยังไม่มีวัคซีน *ดังนั้นแม่จึงทางเดียวที่ลูกจะได้รับภูมิคุ้มกันรวมทั้งภูมิคุ้มกันโรค ในกรณีแม่ติดโควิดหรือแม่ได้วัคซีนโควิด*

3. หลังคลอดให้นมลูก แล้วติดโควิด จะให้นมลูกต่อไปได้ไหม?

-แม่ที่ติดโควิดและไม่มีอาการรุนแรงไม่ได้รับยา สามารถให้นมลูกต่อได้ แต่ถ้าต้องรับยา ฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) หรือฟ้าทะลายโจร ยาที่ผ่านออกไปกับน้ำนมอาจจะส่งผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์กับลูกได้ *ดังนั้นถ้าในช่วงกักกัน ควรหยุดการให้นมแม่ไปก่อนจนกว่าจะกักกันครบกำหนด*

4. วิธีการให้นมลูกในแม่ที่ติดโควิดจะต้องทำอย่างไร?

-แม่ติด-ลูกไม่ติด สามารถให้นมไปตามปกติแบบเดียวกันกับการให้นมลูกสำหรับแม่ทั่วไปที่ไม่ได้ติดเชื้อ และแนะนำให้ควรเข้าเต้าจะดีที่สุด เพราะลูกจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพ ได้รับการโอบกอดสัมผัส แต่แม่ต้องใส่แมส ล้างทำความสะอาดเต้านม ระวังสารคัดหลั่งจะไปโดนตัวลูก ไม่โอบกอดลูกโดยไม่จำเป็น เว้นระยะห่างจากลูก หลังดูนมเสร็จให้ลูกอยู่ห่างจากแม่อย่างน้อย 6 ฟุต แต่ถ้าแม่ต้องกักกันรักษา ฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) หรือ

ฟ้าทะลายโจร ก็ต้องหยุดให้นมไปก่อน ระหว่างรักษาให้ป๋บนมทิ้งเพื่อรักษาสภาพเต้านม แต่กรณีแม่ติด-ลูกติด กินนมแม่ได้เลย ถ้าแม่ไม่มีการอาการ ด้วยวิธีการเดียวกัน(อ่านเพิ่มเติมในข้อ 5.)

5. แม่ให้นมติดเชื้อโควิดไม่มีอาการ(สีเขียว)ทำ Home Isolation ได้ไหม ต้องทำอะไร?

-ถ้าแม่ไม่มีอาการ ไม่มีปัญหา สามารถเลี้ยงและให้นมลูกได้ตามปกติเหมือนข้อ 4 แต่ถ้าลูกติดเชื้อด้วย ตัวลูกจะกลายเป็นสีเหลืองที่มีความเสี่ยงสูงทันที ลูกจะต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ ต้องเข้ารับการรักษาใน รพ. เท่านั้น เพราะเด็กทารกแรกเกิด-1ปี เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ตอนนี้อยู่ในการรักษาก็ยังจำเป็นต้องใช้ยา ฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) ในเด็ก ซึ่งเด็กที่ติดเชื้อการรักษาไม่ง่าย และการจะให้แม่ให้นมลูกนั้นก็เป็นเรื่องยากเพราะต้องมีการแยกแม่-ลูก

6. แม่ป่วยโควิดหายแล้ว ให้นมลูกได้เลยไหม ต้องรอกี่วัน?

-ถ้าไม่ได้กินยารักษาแล้ว หรือเลิกกินยาไปแล้วเกิน 48 ชม. ก็สามารรถให้ลูกกินนมต่อได้ ถ้าน้ำนมไม่มา สามารถปรึกษาศลินิกนมแม่ เพื่อฟื้นคืนสภาพน้ำนมที่คลินิคนมแม่ทุกแห่งที่ใกล้บ้าน สามารถทำได้ ไม่ต้องกังวล

7. แม่กินยา งดให้นม ต้องให้ลูกกินนมอะไร?

-กินนมแม่ถ่มมี stock นมเก็บไว้ล่วงหน้า ระหว่างรักษาให้แม่ปั้มนมทิ้งตลอดเวลาเพื่อรักษาสภาพเต้านม แต่ถ้าฉุกเฉินจริงๆ ก็สามารถใช้นมผสมได้ และให้ความสำคัญกับการล้างภาชนะต่างๆ ให้สะอาด ทางที่ดีในขณะที่ยังไม่พบการติดเชื้อ ดังนั้นในช่วงระบาดนี้แม่อาจเก็บสต็อกนมไว้เพื่อใช้ในกรณีจำเป็น และเมื่อเกิดติดโควิด

8. แม่ติดโควิดต้องไปรักษา ลูกไม่ติดอยู่บ้านกินนมแม่ของคนอื่นได้ไหม?

-ไม่แนะนำ เพราะเราไม่สามารถมั่นใจว่านมของคนอื่นนั้นปลอดภัยหรือเปล่า อาจจะมีโรคอื่นๆ หรือเชื้อโรคที่ผ่านมาจากน้ำนมได้ “นมใคร นมมัน”

9. การทำความสะอาดขวดนม กรณีแม่ต้องกินยา/หรือกรณีอื่นๆ ที่ถูกต้อง?

-อุปกรณ์ขงนมของลูก ควรใช้การล้าง ต้ม หรือนึ่งด้วยความร้อนตามปกติ ไม่ควรใช้แอลกอฮอล์ทำการฆ่าเชื้อ หรือแม้กระทั่งการใช้แอลกอฮอล์ food grade ในการทำความสะอาดเต้านมหรือภาชนะก็ไม่ควรทำ แคล้างมือ และล้างเต้านมให้สะอาดตามปกติก็เพียงพอ

ข้อมูลเพิ่มเติม : ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เชิญชวนหญิงตั้งครรภ์ ฉีดวัคซีนซิโนฟาร์มฟรี 12-16 ส.ค.นี้ โดยหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 12 สัปดาห์ขึ้นไป สามารถลงทะเบียนเข้ารับวัคซีนซิโนฟาร์ม โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ตั้งแต่วันที่ 12-16 สิงหาคม 2564 ผ่านทาง LINE Official รพ.จุฬาภรณ์ <https://bit.ly/MomForm2>