



Clubhouse EP.29

ห้อง "นมแม่"
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



Speaker

พีจีบ ศิริลักษณ์ ถาวรวิริยะ
คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
ผศ. พญ.ฉัตรฉาย เปรมพันธ์พงษ์
หน่วยทารกแรกเกิด ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
พว.วีรวัลย์ กุหลาบ
หัวหน้าหอรับบาลทารกแรกเกิด
ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

Moderator

พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์ศิริ
รศ.ดร.พญ.เนลินี จงวิริยะพันธ์
อ.สง่า คามาพงษ์
คุณศศิธร วัฒนกุล (ลอร่า)

ปฏิบัติการ "กู่บ้านนมแม่" (ภาคต่อ)



พบกันในวันพฤหัสบดีที่ 26 ส.ค. 2564
เวลา 20.00-21.30 น.
<https://thaibf.com>



Clubhouse EP29 : ห้องนมแม่ ตอน ปฏิบัติการ "กู้น้ำนมแม่" (ภาคต่อ)

วิทยากร : พี่จี๊ป ศิริลักษณ์ ถาวรวิณะ

คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ผศ. พญ.ฉัตรฉาย เปรมพันธ์พงษ์ หน่วยทารกแรกเกิด ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

พว.วีรวิทย์ กุหลาบ หัวหน้าหอบริบาลทารกแรกเกิด

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

บันทึกสู่Web : พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วาร/เหมวดี พลรัฐ

วันพฤหัสบดี ที่ 26 สิงหาคม 2564 เวลา 20.00 -21.30 น.

ต่อเนื่องจาก Clubhouse EP 28 ในหัวข้อ “น้ำนมแม่กู้คืนได้ แม่หยุดให้ เพราะโควิด” เราจบอยู่ที่ว่า นมแม่มีคุณค่ามาก เรียกว่ามหัศจรรย์ แม่ที่ติดโควิด ถ้าอาการไม่มากสามารถให้นมแม่ต่อได้ แต่ระมัดระวังการแพร่เชื้อให้ลูก เมื่อได้รับยารักษาต้องหยุดนมแม่ก่อน หยุดไปนาน ก็กู้คืน หรือเรียกน้ำนมแม่คืนได้ ได้แค่ไหนก็ถือว่ากำไร ถ้าแม่ตั้งใจและอยาก สับดาหน้าก็จะต่อ ถ้าจะทำให้ทำอย่างไร จะให้ดูดี ให้ป๊มให้กินยา

สถานการณ์ ณ วันที่ 21 สิงหาคม นับจาก 1 เมษายนที่ผ่านมา คนท้องติดเชื้อสะสมกว่า 2,500 คน แม่ตายไปแล้ว 53 คน ลูก ตาย 23 คน อัตราการติดเชื้อเพิ่มสูงมากกว่า 100% แม่ท้องได้รับวัคซีนยังไม่มาก ได้วัคซีนเข็มเดียว เพียง 25,000 คน และ 2 เข็ม เพียงพันกว่าคน ความยุ่งยากทั้งหลายในการให้การดูแลแม่ท้อง แม่ให้นม จะหมดไปถ้า ระดมให้แม่ได้รับวัคซีนครบโดยเร็ว

ช่วยกันสื่อสาร แนะนำ สร้างความมั่นใจ ให้แม่ท้องมาฉีดวัคซีน

การจะเรียกนมคืน อาจให้ลูกกลับมาดูดเต้า หรือ ใช้เครื่องปั๊มช่วย และ อาจต้องใช้ยา

1. ถ้าเป็นช่วงหลังคลอดใหม่ๆ ลูกแม้อยังไม่คุ้นชินกัน สิ่งสำคัญลำดับแรกนั้นคือการดูแลรักษาแม่ให้หายดีก่อน โดยแม่จะต้องได้รับยาประมาณ 5 วัน และต้องเว้นระยะไปอีก 1 วัน รวมเป็น 6 วันถึงจะสามารถกลับมาให้นมลูกได้ ถ้าลูกดูดได้ให้ดูดถ้าไม่ได้ให้ปั๊ม มีเครื่องปั๊มก็ให้ใช้ได้ไม่มีเครื่องปั๊มให้ใช้มือ

2. ในรายที่ติดเชื้อ แม่อาการไม่มาก ปัจจุบันมีอยู่ใน Home Isolation จำนวนมาก ปัจจุบันราชวิทยาลัยสูติ จะขอให้คนท้อง ไม่ว่าจะสีอะไรให้อยู่ รพ เพราะถือเป็นกลุ่มเสี่ยง (608) กรณียังไม่สามารถเข้าอยู่โรงพยาบาลได้ ขอให้ใช้มือ หรือเครื่องปั๊ม เก็บน้ำนมแม่ไว้ในช่องยังไม่ได้กินยาต้านไวรัส และระหว่างกินยาก็หยุดให้นมแม่แต่ให้คงสภาพน้ำนมไว้โดยบีบหรือปั๊มทิ้ง ทุก 2-3 ชั่วโมง

3. กังวลใจใหม่กับการเก็บน้ำนมในระยะที่แม่ติดเชื้อแล้ว ข้อมูลการศึกษา พบว่าเชื้อโควิดอาจมีระยะ viremia ในตัวแม่และมีเศษชิ้นส่วนของไวรัสผ่านมาเข้านมแม่ได้ แต่ไม่ทำให้เกิดในลูก การที่ลูกจะติดเชื้อโควิด

มักเป็นจากการสัมผัสเชื้อเช่นจากละอองฝอยแม่ ถึงลูก ก็ต้องช่วงระหว่าง โอกาสการติดเชื้อมีประโยชน์ของนมแม่ สรุปว่าถ้าแม่ติดเชื้อแม่ไม่มีอาการมาก ยังไม่ได้กินยาให้บีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูกกิน ในช่วงแม่ต้องได้ยาได้

4. ประสบการณ์ รพ รามาธิบดี ดัดแปลงจากการให้การดูแลแม่ให้นมทารกป่วย ซึ่งมักเป็นทารกคลอดก่อนกำหนด แม่ก็ต้องแยกจากลูก ยิ่งเมื่อมีปัญหาโควิด รพ เน้นให้แม่ปั๊มกระตุ้นน้ำนมทุกๆ 3 ชม. และใช้เทคโนโลยีทางการศึกษาคอยให้กำลังใจแม่ ให้แม่ได้มีโอกาสพูดคุยและเห็นภาพของลูก แม่จะมีกำลังใจ ต่อมาก็พัฒนาให้ได้ยินเสียงลูก แม่ก็ปั๊มนมออกได้มาก เมื่อหายแล้ว ก็พร้อมที่จะให้นมลูกได้ สำหรับที่สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี เป็น รพ เดียวที่แม่อยู่ที่หนึ่ง ลูกอยู่ที่หนึ่ง คลินิกนมแม่ของสถาบันฯจะมีการตามคุยกับครอบครัวแม่ตลอดเวลา เมื่อไรแม่กลับบ้านและพร้อมมาอยู่กับลูก สถาบันก็จะจัดเตรียมพื้นที่ให้ มาอยู่ใกล้กัน rooming in

5. กำลังใจคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในการกู้หรือกระตุ้นน้ำนมของแม่ โดย จนท.ที่ดูแลต้องเชื่อว่าแม่ต้องมีน้ำนม เชื่อว่าแม่ต้องทำได้ เมื่อ จนท.มีความเชื่อมั่นให้กับแม่ แม่ก็จะเชื่อมั่นในตัวเองและทำตามก็จะทำให้การกูดนมแม่ประสบความสำเร็จ ขอให้เชื่อมั่นว่าน้ำนมกลับมาได้ ยิ่งแม่ก็จะมึ้นน้ำนมแม่ให้กับลูกได้อย่างแน่นอน

6. เครื่องปั๊มน้ำนมที่มีคุณภาพดีที่สามารถใช้ในการกูดน้ำมนั้น ดีที่สุดควรเป็นเครื่องปั๊มในระดับ hospital grade ซึ่งปัจจุบันมีราคาถูกลงมาก ประมาณ 7000-12000 บาท ใช้กรวยอย่างถูกต้อง อย่าใช้แรงที่มากเกินไป ต้องค่อยๆ ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป แม่ก็ไม่เข้าใจมักเปิดทีเดียวแรง เคียนตัวเอง จนทำให้เกิดการบาดเจ็บของเต้านม แบบพวกพา ก็พอใช้ได้ ขอเน้นให้ใช้อย่างถูกต้อง เทคนิคเอานมแม่หยดที่เตาระหว่างลูกดูด ลูกจะมีแรงดูดดี หลังลูกดูดนมจากเต้าเสร็จ ก็ปั๊มต่อไปอีก 15-20 นาที จะปั๊มข้างที่ลูกดูด หรือทั้งสองก็ได้ มีปัญหาในการปั๊ม สามารถติดต่อปรึกษาคลินิกนมแม่ได้

7. การกอดลูกแบบเนื้อแนบเนื้อ (skin to skin contact) จะเหมือนให้ลูกดื่มนมจากเต้า การใช้ยากระตุ้นน้ำนม สามารถใช้ได้ ช่วยให้น้ำนมกลับมาได้จริง โดย ใช้นยา Motilium 2x3 นาน 1-2 สัปดาห์ อาจลดขนาดได้ขึ้นกับสภาพแม่เช่น หยดนมมานานก็จะให้ในระดับสูงได้ จะเริ่มเห็นผลหลัง 1 สัปดาห์แรก ผลข้างเคียงมีรายงานในต่างประเทศ เช่น จังหวะเต้นหัวใจผิดปกติ แต่เมืองไทยไม่ค่อยพบ

8. การกูดนมแม่ เป็นสิ่งที่น่าลงทุน เพราะน้ำนมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกของเรา ไม่สามารถหาซื้อแม่ต้องให้เอง สร้างภูมิคุ้มกัน ภูมิต้านทานมีมากมายไม่มีนมผสมยี่ห้อใดเลียนแบบได้เลย โดยเฉพาะจากกลไก จุลินทรีย์สุขภาพ มีผลให้ลูกไม่ป่วยบ่อย ประหยัดค่าใช้จ่าย และสิ่งพิเศษ COVID มา เรา work from home มีเวลากับลูก ลูกได้ทั้งแม่และนมแม่ แม่ ฟิน ลูกก็ ฟิน อย่างไรก็ตามคุณแม่ที่พยายามเต็มที่ก็ยังไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็ไม่ต้องกังวลใจ เราพยายามทำสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูก

สรุป

การกูดนมแม่ คั้น สามารถทำได้ ไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใด กรณีจากการติดเชื้อโควิด หลังหยุดให้นมเต้านมเชื้อไวรัส ถ้าแม่อยากให้ลูกได้กินนมแม่ สามารถให้ลูกดูดจากเต้า หรือ บีบนมแม่ใส่ขวด หรือ ปั๊ม หรือทำร่วมกันหลายๆวิธี ตัวสำคัญที่สุดคือ “ใจ” ถ้ามีความตั้งใจ เอาจริงได้แน่ เครื่องปั๊มให้ทำความเข้าใจวิธีใช้ ขนาด ความแรง สามารถปรึกษาได้คลินิกนมแม่ทั่วประเทศ นอนกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ ถ้าทำได้ยากก็ไม่จำเป็น การกินยาสมุนไพร แบบอาหาร ก็ทำได้ ถ้าจะใช้ยาควรปรึกษาแพทย์