

Clubhouse ห้อง “นมแม่”

“แม่ท้อง แม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงดูลูกเล็ก กับโควิด”

EP๔๐/๖ ปีบ-เก็บ-ตุน เตรียม-แม่-ลูก พร้อมรับโควิด

๒ ธันวาคม ๒๕๖๔

โดย

- คุณศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ หัวหน้างานการพยาบาลส่งเสริมนมแม่ในเด็กป่วย สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
- พญ.น้ำทิพย์ อินทับ กุมารแพทย์ทารกแรกเกิดและปริกำเนิด รพ.พุทธชินราช
- พอ.นพ.ณัฐพงศ์ ลีศิริรัตน์สานนท์ กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด รพ.ค่ายประจักษ์ศิลปาคม อุดรธานี

Moderator: คุณลอรา-ศศิธร วัฒนกุล และ อาจารย์มีนะ สพสมัย พยาบาลวิชาชีพ อนามัยและผดุงครรภ์ ที่ปรึกษาฝ่ายการพยาบาลเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รพ.สมิติเวช สุขุมวิท

๑.เมื่อไหร่จึงจะเริ่มปีบเก็บน้ำนม (ในสถานการณ์ปกติ)

ในภาวะปกติในช่วง ๑ เดือนแรกยังไม่ต้องรีบปีบเก็บน้ำนม เพราะเป็นช่วงเรียนรู้ของแม่และลูกในการดูนมแม่จากเต้าก่อน เพราะการดูนมจากเต้าจะทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จ และแม่ก็จะสามารถมีน้ำนมได้ยั่งยืนถึง ๖ เดือน ยกเว้นในแม่ที่ลูกป่วยอาจจำเป็นต้องปีบเพื่อกระตุ้นน้ำนมทุกๆ ๒-๓ ชั่วโมง หรือในกรณีที่แม่มีอาการคัดตึงเต้านม หลังลูกดูดจึงค่อยไปปีบเก็บ ในช่วง ๒-๓ วันแรกที่น้ำนมยังอยู่ในระยะ Colostrum แม่ส่วนใหญ่ก็จะยังไม่มีน้ำนมออกมามาก อย่าเพิ่งกังวล เป็นเรื่องธรรมชาติ อย่าใจร้อน

น้ำนมในช่วงแรกเป็นน้ำนมเหลือง หรือที่เรียกว่า Colostrum เป็นน้ำนมที่มีโปรตีนสูง จึงไม่ต้องกังวลว่าน้ำนมจะไม่เพียงพอสำหรับลูก ควรเริ่มปีบเก็บน้ำนมแม่หลังจาก ๑ เดือนไปแล้ว ใน จึงเริ่มปีบเก็บน้ำนม กรณีที่เป็นแม่ทำงานนอกบ้าน และต้องไม่ลืมว่าเครื่องปั้มนมไม่สามารถที่จะกระตุ้นการหลั่งน้ำนมได้ดีเท่ากับการดูนมของลูก ดังนั้นถ้าจะปั้มนม ควรเริ่มปั้มหลังจากสัปดาห์ที่ ๓ หรือ ๑ เดือน หลังจากที่ถูกเต้าได้ดีแล้วและน้ำนมมาดีแล้ว

๒.ในต่างประเทศมีการปีบเก็บ Colostrum ก่อนคลอดจริงไหม

การปีบเก็บน้ำนมก่อนคลอดในต่างประเทศจะทำในรายที่แพทย์วินิจฉัยว่าทารกมีความผิดปกติ ที่ทารกต้องได้รับการผ่าตัด ดังนั้นในภาวะปกติจึงไม่แนะนำให้ปีบเก็บ Colostrum ก่อนคลอดเด็ดขาด เพราะจะไปกระตุ้นการหลั่งสารออกซิโทซิน (Oxytocin) กระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของมดลูก จะทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้

๓.แม่ให้นมต้องกลับไปทำงานต้องเตรียมตัวอย่างไร

เมื่อต้องกลับไปทำงานควรคุยกับหัวหน้างาน ถึงเรื่องการขอเวลาไปปั้มนม ต้องดูว่าที่ทำงานมีตู้เย็นสำหรับเก็บน้ำนมหรือไม่ มีไมโครเวฟสำหรับนึ่งอุปกรณ์ที่ปั้มนมหรือไม่ ถ้าปีบเก็บด้วยมือไม่ได้ก็ควรมีเครื่องปั้มนม เตรียมถุงเก็บนมให้เพียงพอ รู้จักวิธีการเก็บรักษาน้ำนมในภาชนะต่างๆ ที่ถูกต้อง วิธีการเก็บรักษาน้ำนมในตู้เย็นและช่องแช่แข็ง และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเก็บน้ำนมเป็น food grade เพื่อ

ประโยชน์สูงสุดของส่วนประกอบน้ำนมแม่ที่นำมาให้ลูก เพื่อความสะอาดปลอดภัยไร้สารปนเปื้อน และห้ามใช้ ถูกร้อน-ถูแวก หรือขูดน้ำเปล่าในการเก็บน้ำนมแม่

๔.เทคนิคในการบีบเก็บน้ำนม

การฝึกบีบน้ำนมด้วยมือ มีความจำเป็นและแม่ทุกคนควรที่จะเรียนรู้และทำเป็น เพราะในสถานการณ์ที่คับขัน เราสามารถใช้แค่ ๒ มือที่ล้างสะอาด สะดวกในการบีบน้ำนมเพื่อเก็บหรือระบายการคัดเต้านมได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรเลย ประกอบกับมีแม่จำนวนมากพยายามบีบเก็บน้ำนมจนเต้านมช้ำและบาดเจ็บที่เกิดจากการบีบน้ำนมไม่ถูกวิธี โดยวิธีการบีบน้ำนมที่ถูกวิธี สามารถดูได้จากเว็บไซต์ของมูลนิธิศูนย์นมแม่ www.thaibf.com มีภาพประกอบพร้อมคำอธิบายอย่างละเอียดสามารถศึกษาและทดลองปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

๕.น้ำนมแม่สามารถเก็บได้นานแค่ไหน

การเก็บรักษาในตู้เย็นอุณหภูมิติดลบ ๑๙ ถึงลบ ๒๐ องศา หรือตู้แช่แข็ง (deep freezer) จะสามารถเก็บได้ประมาณ ๖-๑๒ เดือน แต่ถ้าเก็บในตู้แบบ ๒ ประตู ช่องแช่แข็งชั้นบนจะเก็บได้นานประมาณ ๓ เดือน ตู้เย็นประตูเดียวช่องแช่แข็งเก็บได้ประมาณ ๒ อาทิตย์ แต่อย่าลืมว่าเด็กทุกคนอยากกินนมที่สดใหม่อร่อยๆ ดังนั้นสำหรับแม่ที่มีน้ำนมมาก ให้กินนมปัจจุบันร่วมกับนมที่เก็บ ไม่ควรให้เด็กได้กินแต่นมเก่า เพราะนมแม่วันนี้เหมาะสำหรับทารกวันนี้ นมปัจจุบันคือนมที่มีคุณภาพดีที่สุดและมีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด ถ้านมหมดอายุอย่าไปเสียดาย ไม่คุ้มกับความป่วยไข้ของลูกจากการกินนมที่เสีย

๖.นมแม่ที่เสียมีวิธีดูอย่างไร

- ๑.ดูจากอายุของนมในการเก็บต้องไม่เอานมที่เก่าเกินอายุของการเก็บในตู้เย็นประเภทต่างๆ มาใช้
- ๒.การชิมว่าไม่เปรี้ยว ไม่ได้หมายความว่านมนั้นไม่เสีย ให้ดูอายุ ขั้นตอนการเก็บ(ความสะอาด) และการเก็บรักษาเป็นสำคัญ
- ๓.นมที่แยกชั้นไม่ได้หมายความว่าเสีย เป็นเรื่องปกติของนมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม
- ๔.การล้างนิ้วอุปกรณ์ทุกครั้งหลังใช้งานเป็นเรื่องสำคัญ

๗.แม่ติดโควิดตลอดลูกจะต้องให้นมอย่างไร

- ๑.ต้องมีการเตรียมตัวตั้งแต่การฝากครรภ์ เพื่อเตรียมความพร้อมในการรับมือหากต้องติดโควิด เช่น การบีบเก็บน้ำนมอย่างไร วิธีการบีบเก็บด้วยมือ การใช้เครื่องปั๊มนม
- ๒.ในกรณีที่ต้องแยกแม่ลูก แม่ต้องบีบน้ำนมให้ได้วันละ ๘ ครั้ง เพื่อคงสภาพน้ำนม
- ๓.ถ้าแม่ติดเชื้อ อาการไม่รุนแรง มีโอกาสติดจากแม่สู่ลูกน้อยมากเพียง ๒% และไม่พบหลักฐานการติดต่อผ่านทางน้ำนม แม่ที่ติดเชื้อยังสามารถให้นมลูกได้ แต่ต้องทำความสะอาด ใส่หน้ากาก ล้างมือ
- ๔.ในยุคโควิด หลังคลอด ๑ เดือนแม่ควรบีบเก็บน้ำนม เพราะหากมีการติดเชื้อโควิด ลูกยังคงได้รับนมแม่ เชื้อโควิดไม่ผ่านน้ำนมแม่ ผ่านทางสัมผัส ไอ จาม ดังนั้น ควรล้างมือให้สะอาด ใส่หน้ากากอนามัยระหว่างให้นมและบีบน้ำนมแม่

๘.ระหว่างกินยารักษาโควิด-๑๙ ให้นมลูกได้ไหม

ช่วงที่ให้ยาฟาวิพิราเวียร์ แต่แม่สามารถให้นมลูกได้ก่อนที่จะกินยา โดยฟาวิพิราเวียร์ จะกินวันละ ๒ ครั้ง ๘ โมงเช้า และ ๒ โมง ดั้งนั้นก่อนกินยาในตอนเช้าแม่ยังสามารถให้นมลูกได้ และระหว่างวันก็ให้ปั๊มหรือปั๊บนมทิ้ง เพื่อรักษาสภาพน้ำนมให้ยังคงอยู่ และก่อนที่จะกินยาอีกครั้งช่วง ๒ โมงสามารถให้นมลูกได้อีกครั้ง โดยยาฟาวิพิราเวียร์ จะกินแค่ ๕ วัน หลังจากหมดฤทธิ์ยา ก็สามารถกลับมาให้นมแม่ได้ตามปกติ แต่สำหรับแม่ที่กินยาฟ้าทะลายโจรห้ามให้นมลูก

ในกรณีที่ต้องแยกแม่ลูก แม่ก็ไม่ต้องกังวล ถ้าลูกอายุ แรกเกิด-๓ เดือน ขอให้ปั๊มน้ำนมอย่างน้อยวันละ ๘ ครั้ง ถ้า ๓ เดือน-๖ เดือน ให้ปั๊บบ่อยอย่างน้อยวันละ ๖ ครั้ง ตามมือนมของลูก เพื่อที่เวลาหายป่วยจะได้มีน้ำนมเพียงพอกลับมาให้ลูกได้อีกครั้ง

๙.การกู้้น้ำนมคืออะไร/ทำได้อย่างไร

การกู้้น้ำนม หมายถึงการที่แม่หยุดให้ลูกดูดนมแม่หรือแม่หยุดปั๊มไปแล้วมากกว่า ๓ สัปดาห์ ลักษณะนี้จึงจะเรียกว่าการกู้้น้ำนม การกู้้น้ำนมจะทำให้แม่ปั๊บบ่อยหรือปั๊บนมทุกๆ ๒ ชั่วโมง และอาจจะปรึกษาแพทย์ในเรื่องของยากระตุ้นน้ำนม แต่ไม่ว่าจะยาหรือสมุนไพรอะไร ถ้าแม่ไม่ปั๊มหรือปั๊บกี้ไม่สามารถที่จะกลับมาให้น้ำนมได้

สำหรับแม่ที่ติดเชื้อโควิด กินยาเพียงแค่ ๕ วัน และหากต้องกักตัวก็ประมาณ ๑๐ วัน ทำให้โอกาสที่แม่จะสามารถคงสภาพน้ำนมยังคงเป็นไปได้ การเข้าลูกเต้าที่ถูกต้องและการดูดนมทุกๆ ๒ ชั่วโมงจะช่วยกระตุ้นน้ำนมกลับมาได้เป็นปกติเหมือนเดิม

๑๐.การใช้ยา-อาหารเสริมกระตุ้นน้ำนมจำเป็นแค่ไหน

ไม่แนะนำให้ซื้อยามารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือคลินิกนมแม่ เพราะการที่แม่ไม่มีน้ำนม/นมน้อยเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากภาวะด้านจิตใจ และความเครียด รวมไปถึงหากสามารถเข้าเต้าได้ก็จะทำให้แม่มีน้ำนมกลับมาได้

๑๑.กังวลน้ำนมน้อยกลัวลูกไม่อิ่มทำอย่างไรดี

ไม่ควรกังวลกับปริมาณน้ำนมของตนเอง หรือนำไปเทียบกับปริมาณน้ำนมของแม่คนอื่นๆ เด็กแต่ละคนมีความต้องการปริมาณน้ำนมไม่เท่ากัน การดูแลปริมาณอย่างเดียวยังอาจไม่ถูกต้อง ต้องดูอายุของลูกเทียบกับปริมาณน้ำนมตามมาตรฐาน ดูการเจริญเติบโต น้ำหนัก ส่วนสูง และรอบศีรษะ เป็นสำคัญ ดูว่าลูกกินแล้วหลับสบาย ไม่จำเป็นต้องไปวัดปริมาณน้ำนมจากการปั๊ม เพราะปั๊มยังงั้นนมก็จะไม่แห้ง ดังนั้นถึงแม่จะมีปริมาณการกินหรือมีน้ำนมที่ไม่มาก แต่ถ้าลูกสามารถเจริญเติบโตได้ดีก็ไม่ต้องกังวล

๑๒.แม่กินยา(รักษาโรคทั่วไป)ต้องหยุดให้นมไหม

ไม่จำเป็นเสมอไป ขึ้นอยู่กับยาแต่ละชนิด บางชนิดต้องหลีกเลี่ยง บางชนิดต้องให้ลูกเข้าเต้าก่อนที่จะกินยา ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์ เภสัชกร และคลินิกนมแม่ โดยแจ้งว่าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และห้ามซื้อยามารับประทานเอง
