

## Clubhouse ห้อง “นมแม่” “แม่ท้องแม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงดูลูกเล็ก กับโควิด” EP ๓๕/๑ เตรียมยังไงให้พร้อม เพื่อท้องรับโควิด ตอบคำถาม ๕ เรื่องสำคัญ กิน นอน ออกกำลังกาย ฉีดวัคซีน ยาโควิดกับคนท้อง

โดย นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์ สูตินรีแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์ รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
พญ.ดวงสมร เกียรติสุตา สูตินรีแพทย์ เวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ รพ.พระมงกุฎเกล้า

ข้อมูลกรมอนามัย ณ วันที่ ๑๘ ต.ค. ๒๕๖๔ พบว่าในช่วง ๖ เดือนที่ผ่านมา มีหญิงตั้งครรภ์ ติดเชื้อโควิด-๑๙ จำนวน ๔,๗๗๘ ราย แม่เสียชีวิต ๙๕ ราย และลูกเสียชีวิต ๔๖ ราย หรือคิดเป็น อัตราเสียชีวิตหญิงตั้งครรภ์ ร้อยละประมาณ ๒.๕ ซึ่งค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับคนปกติที่อยู่ที่ไม่ถึงร้อยละ ๑ ซึ่งถ้าไม่มีเหตุการณ์โควิด-๑๙ จำนวนแม่ท้องที่เสียชีวิตต่อปีจะมีจำนวนค่อนข้างน้อยมาก

### ๑. ตั้งครรภ์ช่วงโควิดลูกในท้องมีโอกาสติดเชื้อมากน้อยแค่ไหน

ข้อมูลการศึกษาในต่างประเทศพบว่าแม่ท้องที่ติดเชื้อโควิด สามารถส่งต่อเชื้อไปหาลูกในท้องได้ จากการตรวจพบเชื้อที่ได้จากตัวอย่างเลือดสายสะดือทารกหลังคลอด โดยพบอยู่ที่ร้อยละ ๒-๕ ซึ่งมีข้อสันนิษฐานว่า เชื้อที่พบนั้นอาจเป็นเพียงซากเชื้อ เนื่องจากไม่พบว่าทำให้เกิดอาการรุนแรงในทารก สำหรับในประเทศไทยกำลังอยู่ในขั้นตอนการศึกษาวิจัย น่าจะมีข้อมูลออกมาภายใน ๖ เดือน -๑ ปีนับจากนี้

### ๒. ช่วงโควิดกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษเพราะอะไร

ข้อมูลทั้งต่างประเทศและในประเทศไทยพบว่าถ้าหญิงท้องติดเชื้อ จะมีการรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป คือเพิ่มโอกาสการนอนรพ. การนอน ICU การใส่ท่อช่วยหายใจ ส่วนทารกจะมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด มีน้ำหนักตัวน้อย และเสียชีวิตในครรภ์ได้

### ๓. ปัจจัยอะไรในหญิงตั้งครรภ์ที่ทำให้การติดเชื้อมีอาการรุนแรง

เกิดจากสรีระวิทยาของคนท้องที่เปลี่ยนไป ระบบภูมิคุ้มกันบางระบบของร่างกาย ทำให้กลไกการกำจัดเชื้อในร่างกายทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ถ้าติดเชื้อ เกิดการกระจายลงปอด และอวัยวะต่างๆ ได้มากและรุนแรงขึ้น

สำหรับแม่ที่มีภาวะเบาหวานตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ มีความดันโลหิตสูง ภาวะครรภ์เป็นพิษ หรือมีน้ำหนักตัวมาก (BMI ก่อนตั้งครรภ์มากกว่าเท่ากับ ๓๐ กก./ตารางเมตร) มีโอกาสเกิดความรุนแรงของโรคมากขึ้น เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้โรคประจำตัวและน้ำหนักปกติ

### ๔. ลูกในท้องมีความเสี่ยงจากโควิดมากน้อยแค่ไหน และทารกจะได้รับเชื้อจากการให้นมหรือไม่

แม่ตั้งท้องถ้าติดเชื้อ ลูกมีโอกาสคลอดก่อนกำหนด เสียชีวิตในครรภ์ เพิ่มอัตราการผ่าตัดคลอด ทารกคลอดออกมามีโอกาสอยู่ ICU ทารกแรกเกิดมากขึ้น ในรายที่คลอดก่อนกำหนดมากๆ เช่น ก่อนอายุครรภ์ ๓๒ สัปดาห์ แม้จะเลี้ยงรอด แต่มีการศึกษาพบว่าเด็กที่โตขึ้นมาจะมีโอกาสเกิดความพิการทางสมอง พิการทางสายตา เดินไม่ได้ ติดเตียง ยังไม่รวมถึงปัญหาต่างๆของทารกคลอดก่อนกำหนด เช่น ภาวะหายใจลำบาก เลือดออกในสมอง ลำไส้ขาดเลือด เป็นต้น

ส่วนในแม่ให้นม มีรายงานว่าเชื้อสามารถผ่านน้ำนมไปยังลูกได้ แต่เป็นเศษซากเชื้อ ไม่ได้ทำอันตรายสำคัญใดกับทารก และภูมิคุ้มกันที่แม่ได้หลังจากการฉีดวัคซีนหรือติดเชื้อ สามารถส่งผ่านน้ำนมไปถึงลูกได้เช่นกัน ดังนั้นถ้าเทียบกันระหว่างประโยชน์กับโทษ ประโยชน์ของนมแม่มากกว่าอย่างชัดเจน ดังนั้น ไม่ต้องกังวล ถ้าแม่ติดเชื้อ

และไม่ได้ทานยาต้านไวรัส หรือเคยทานแต่หยุดไปแล้ว เห็นควรว่าควรให้นมแม่กับทารก โดยสวม mask หมั่นล้างมือ ล้างอุปกรณ์ให้นม

ในแม่ที่ป่วยเยอะมากๆ เช่น เข้า ICU ผลที่จะเกิดกับทารกก็คือ เมื่อแม่เป็นหนักเท่าไรลูกก็จะเป็นหนักเท่านั้น บางครั้งต้องยุติการตั้งครรถ์เพื่อช่วยแม่ ก่อนที่จะเสียทั้งแม่และลูก

#### ๕. การตั้งครรถ์ในช่วงนี้ ควรจะเลื่อนการตั้งครรถ์ออกไปก่อนไหม หรือจะต้องเตรียมตัวอย่างไรถ้าเกิดตั้งครรถ์

**ถ้าพร้อม** สามารถท้องได้ พร้อมหมายความว่า

๑. ฉีดวัคซีนครบ

๒. อยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่ำ

๓. รับทราบว่าจะฉีดวัคซีนแล้ว หรือแม่ไม่ได้ติดเชื้อ ขบวนการให้การดูแลคนท้องในยุค โควิด ก็ไม่เหมือนปกติ คุณแม่ต้องใส่ mask ห้ามคนเยี่ยมโดยไม่จำเป็น และถ้าเกิดติด แม่ลูกมีโอกาสต้องแยกจากกัน จากความจำเป็นด้านสถานที่และบุคลากร ไม่ใช่จากข้อบ่งชี้ว่าติดโควิด

**ถ้ายังไม่พร้อม** หมายความว่า แม่ยังไม่ได้วัคซีน อาจพิจารณาเลื่อน หรือ คุณกำเนิดไว้ก่อน รอปีหน้า ระบาดน้อยลง ยิ่งคนอยู่ในพื้นที่เสี่ยงสูง ถ้ายังไม่ได้วัคซีนมีโอกาสติดเชื้อสูงมาก หรือแม่แต่ได้รับวัคซีน แต่เป็นวัคซีนชนิดเชื้อตายก็เสี่ยงมาก ถ้ายังไม่ได้รับการกระตุ้นเข็ม ๓

**ถ้ายังไม่พร้อมแต่จำเป็น** เช่น อายุเยอะแล้วมีลูกยาก ถ้าอยู่ในพื้นที่เสี่ยงจริงๆ ถ้าจะตั้งครรถ์ก็ระวังอย่างยิ่งยวด หรือถ้ามีงบพอ อาจฝากเชื้อ-ฝากไข่ไว้ก่อน ได้

ในกรณีที่ไมพร้อมแล้วเกิดตั้งครรถ์ขึ้นมาขออย่า วัคซีนสำคัญที่สุด เข้าถึงวัคซีนให้เร็วที่สุด และระมัดระวังตัวเองเพิ่มขึ้น หลีกเลี่ยงการไปในที่ชุมชน ใส่ mask เสริมสร้างสุขภาพร่างกายตัวเองให้แข็งแรงให้มีภูมิคุ้มกันต่อการติดโรคต่างๆ ไม่เฉพาะแค่โควิด

(NOTE : จากแนวโน้มเด็กเกิดน้อยลง ปัจจุบันมีประเทศกำลังพยายาม จัดกระตุ้นให้มีลูกกันมากขึ้น และถ้าจำเป็น คลินิกผู้มีบุตรยาก ก็เป็นโครงการที่ประเทศกำลังจะพัฒนาให้เกิดขึ้น แบบ ๑ จังหวัด ๑ คลินิก กำลังประสานกับระบบ สปสช อยู่)

#### ๖. พฤติกรรมสุขภาพอะไรที่ต้องมุ่งเน้นเป็นพิเศษที่จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้มากขึ้น

สมุนไพรอย่าง ขิง ข่า กระชาย ขมิ้น กรมแพทย์แผนไทยยังไม่ยืนยันว่า สามารถป้องกันโควิดได้ แนะนำให้ทานในปริมาณที่พอดีโดยปรึกษาสูติรีแพทย์ ส่วนฟ้าทะลายโจรนั้น ห้ามใช้ในคนท้อง การใช้ตอนอายุครรภ์น้อยๆ จะเพิ่มโอกาสการแท้ง การใช้ตอนอายุครรภ์มากก็จะทำให้คลอดก่อนกำหนดได้

พฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ ที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันที่แนะนำคือ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการนอนหลับทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายได้ฟื้นฟู ซ่อมแซมตัวเอง ฮอโมนต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล อารมณ์ก็จะดี คลอดง่าย นอกจากนี้มีการศึกษารายงานว่า การนอนน้อยเพิ่มความเสี่ยงของครรภ์เป็นพิษได้ ให้ตีควนอนหลับอย่างน้อย ๖ ชม ติดกันต่อวัน

คนท้องสามารถออกกำลังกายได้หากไม่มีข้อห้าม โดยแนะนำให้ออกกำลังกายประเภทแอโรบิก สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน อย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน การออกกำลังกายจะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลดีต่อเลือดที่ไปเลี้ยงรกและทารกในครรภ์ แต่รูปแบบการออกกำลังกายจะต้องเลือกให้เหมาะสม เช่น เช่น การเดิน การวิ่ง jogging การปั่นจักรยานอยู่กับที่ การเล่นโยคะ เป็นต้น

โควิด-๑๙ เป็นโรคติดต่อทางพฤติกรรม ถ้าสามารถทำ DMHTT กินร้อน ซ้อนฉันทัน หมั่นล้างมือ ลดถือเงิน เมีน ๒ เมตร เช็ดให้เกลี้ยง เลี่ยงชุมชน อุดทนต์หน้ากาก ๘ ข้อนี้ได้ โอกาสติดโควิดก็จะลดลงเหลือน้อยมาก ปลอดภัยได้โดยไม่ต้องกินอะไรที่อาจจะส่งผลกับเด็กในท้อง

### ๗. วิตามินในคนท้อง A C D กินได้ไหมถ้าอยากได้ภูมิต้านทาน

คนท้องกินวิตามินได้ แต่ในยาบำรุงครรภ์ที่ รพ.จัดให้ตอนฝากครรภ์ก็มักจะมีวิตามินเหล่านี้ผสมอยู่แล้วในปริมาณที่ไม่เกินกำหนด กรณีจะกินเสริมต้องดูปริมาณของวิตามินด้วย อย่างวิตามิน A หากกินมากเกินไปจะทำให้เกิดทารกพิการได้ ดังนั้นถ้าจะทานวิตามินอะไรเพิ่มอะไรควรปรึกษาสูติแพทย์ก่อน

### ๘. การฝากครรภ์ที่ รพ. จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงการติดเชื้อไหม

นโยบายของรพ. ในสถานการณ์ปัจจุบัน จะมีการนัดหมายให้มาตรวจในแต่ละครั้งห่างจากนัดปกติอยู่แล้ว ดังนั้นทันทีที่ทราบที่ตั้งครรภ์ให้มาฝากครรภ์ก่อน เพื่อให้ทราบอายุครรภ์ที่แน่นอน เพราะอายุครรภ์มีความสำคัญมากต่อการดูแลรักษาไปตลอดการตั้งครรภ์ นอกจากนี้ หลายรพ. เริ่มมีนโยบาย one stop service รวมการบริการต่างๆ ไว้ในที่เดียว เพื่อความรวดเร็วและปลอดภัย ดังนั้นจึงควรมาฝากครรภ์ที่รพ. ดีกว่าที่จะมาอีกที่ตอนใกล้คลอด

### ๙. ถ้าท้องแล้วมีปัจจัยอะไรบ้าง ที่ถือว่าเป็นความเสี่ยงเพิ่มเติม ที่จะทำให้ถ้าแม่ติดเชื้อแล้วอาการจะรุนแรงขึ้น

กลุ่มคนที่เป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หอบหืด และกลุ่มสูงอายุ หากติดโควิดตอนท้องจะมีความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น เดิมแม่ท้องก็มีความเสี่ยงอยู่แล้ว หากมีโรคดังกล่าวด้วยอีก ก็ยิ่งเสี่ยงมาก เกิดภาวะแทรกซ้อนได้มาก ดังนั้นต้องดูแลตัวเองให้ดี

### ๑๐. ปัญหา/ผลกระทบของการนอนน้อยในคนท้อง

ถ้าคุณแม่นอนน้อยกว่า ๖ ชม. ติดกัน/คืน จะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ เพิ่มความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ อาจโตช้ากว่าเกณฑ์ หรือเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดครรภ์เป็นพิษ วิธีแก้ไขเรื่องการนอน เริ่มจากการปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการนอน งดมือถือก่อนนอนสัก ๔-๕ ชม. เพื่อให้อาหารย่อยง่าย ไม่ดูหนัง ไม่ดูมือถือก่อนนอน เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งเร้า

### ๑๑. ตั้งท้องติดเชื้อต้องผ่าตัดคลอดอย่างเดียวเท่านั้นจริงไหม

การติดเชื้อโควิด ไม่ได้เป็นข้อบ่งชี้ของการผ่าตัดคลอดและไม่ได้เป็นข้อห้ามของการคลอดธรรมชาติทางช่องคลอด ปัจจุบันจะเห็นตัวเลขของการผ่าตัดคลอดเยอะขึ้น เหตุผลหลักคือความพร้อมของแต่ละรพ. ทั้งความพร้อมของอุปกรณ์ ห้องคลอด ห้องผ่าตัด รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ด้วย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคนท้องติดเชื้อมาถึง หากรพ. นั้นๆ ไม่มีห้องแรงดันลบให้คนไข้อยู่ หรือมีแต่ไม่เพียงพอต่อจำนวนคนท้องติดเชื้อ การรอกคลอดปกติในท้องแรกอาจจะใช้เวลายาวนานมากถึง ๑ วัน นั้นหมายถึงคนไข้คนอื่นๆ และบุคลากร ต้องรับความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเป็นระยะเวลานานไปด้วย จึงต้องมีการผ่าตัดคลอดเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ แต่หากคนท้องติดเชื้อเป็นท้องหลัง มาถึงปากมดลูกเปิดเยอะแล้ว อีกไม่นานจะคลอด ก็ให้คลอดเอง โดยทั่วไปถ้าเปรียบเทียบการคลอดทางช่องคลอดกับการผ่าตัดคลอด ชัดเจนว่าการผ่าตัดคลอด มีโอกาสเกิดปัญหามากกว่า เช่น แผลติดเชื้อ ตกเลือด นอน รพ. นาน เป็นต้น

## ๑๒. ตารางการฉีดวัคซีนโควิดและวัคซีนอื่นๆของคนท้องควรเป็นอย่างไร

- ถ้าเป็น Sinovac มาฝากครรภ์เมื่อ ๑๒ สัปดาห์ ให้เริ่มฉีดเข็มแรก ต่อมา ๑๔ สัปดาห์ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ ๑๖ สัปดาห์ฉีด Sinovac เข็มสอง ต่อไปช่วง ๒๐ สัปดาห์ก็อาจจะให้วัคซีนคอตีบ+บาดทะยัก (ในคนที่ไม่เคยได้มาก่อน) หลังจากนั้นพอ ๒๗ สัปดาห์ขึ้นไป ค่อยฉีดวัคซีนรวมไอกรน คอตีบ บาดทะยัก
- กรณี AstraZeneca ก็เริ่มเข็มแรกที่ ๑๒ สัปดาห์ พอ ๑๔-๑๖ สัปดาห์ ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ ต่อมา ๒๐-๒๔ สัปดาห์ ฉีด AstraZeneca เข็มสอง พอ ๒๗ สัปดาห์ขึ้นไป ค่อยฉีดวัคซีนรวมไอกรน คอตีบ บาดทะยัก

## ๑๓. ฉีดวัคซีนโควิดแล้วมารู้ว่าท้องทีหลังจะมีผลอะไรไหม เพราะฉัดก่อน ๑๒ สัปดาห์

ไม่เป็นอะไร ที่ต้องรอ ๑๒ สัปดาห์ก็เพื่อรอให้ร่างกายของทารกสร้างอวัยวะให้ครบก่อน และให้ผ่านพ้นช่วงที่สามารถเกิดการแท้งตามธรรมชาติไปก่อน เพื่อความสบายใจของคุณแม่ แต่อย่างไรก็ตามถึงไม่ติดเชื้อ-ไม่ฉีดวัคซีนหญิงตั้งครรภ์ทั่วไปก็มีโอกาสแท้งราว ๑๐% และ ยังไม่มีข้อมูลว่าการฉีดวัคซีนทำให้แท้ง ทำให้เด็กพิการ เพราะฉะนั้นถ้าฉีดไปแล้วและตั้งครรภ์ก็ให้มาฝากครรภ์ตามปกติ