

34 เรื่อง

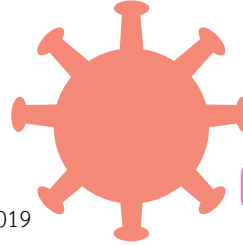
“แม่ท้อง-แม่ให้นม” ต้องรู้
เตรียมพร้อมสู้-อยู่กับ COVID-19



เตรียมตัว เตรียมพร้อม รับมือกับ COVID-19

1. ไวรัสโควิด-19 คืออะไร

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) ถูกพบครั้งแรกในปี ค.ศ. 1960 จนถึงปัจจุบัน มีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ COVID - 19 เป็นสายพันธุ์ใหม่ลำดับที่ 7 มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) โดย CO แทน corona VI แทน virus D แทน disease และ 19 แทนปีที่พบการแพร่ระบาดคือ 2019

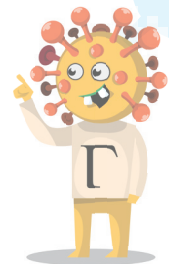
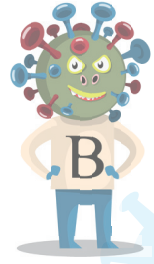


2. การกลายพันธุ์ของไวรัสโควิด-19

ไวรัสเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงพันธุกรรมและกลายพันธุ์ได้ตลอดเวลา โดยเมื่อเกิดการระบาดครั้งแรกของโรคโควิด-19 สายพันธุ์อื่น ๆ ในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ต่อมาได้มีการพบการกลายพันธุ์เป็น (1) สายพันธุ์อัลฟา (Alpha) ในอังกฤษ (2) สายพันธุ์เบตา (Beta) ในแอฟริกาใต้ (3) สายพันธุ์แกมมา (Gamma) ในบราซิล และ (4) สายพันธุ์เดลตา (Delta) ในอินเดีย โดยทั้ง 4 สายพันธุ์ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) จัดให้อยู่ในกลุ่มสายพันธุ์ที่น่ากังวล

และล่าสุดได้มีการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัสอีกครั้ง ซึ่งทางองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ตั้งชื่อตามลำดับตัวอักษรกรีกว่า “โอไมครอน” (Omicron) ซึ่งถือว่าเป็นเชื้อไวรัสโควิด-19 กลายพันธุ์ชนิดที่ 5 ที่ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มสายพันธุ์ที่น่ากังวล โดยมีการกลายพันธุ์ของยีนทั้งสิ้นถึง 50 ตำแหน่ง

ทำให้มีความแตกต่างจากเชื้อโควิดสายพันธุ์อื่นๆ และเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้เชี่ยวชาญกังวลว่า วัคซีนโควิด-19 ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันอาจจะไม่ได้ผลในการป้องกันการติดเชื้อสายพันธุ์นี้ และหากเกิดการแพร่ระบาดในวงกว้าง โลกอาจต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตอีกครั้ง



3. สถานการณ์การติดเชื้อในหญิงตั้งครรภ์

ในประเทศไทย ข้อมูลการติดเชื้อโควิด-19 ในหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างวันที่ 1 เมษายน - 31 ธันวาคม พ.ศ. 2564 รายงานว่ามีหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อทั้งหมด 6,372 ราย (เฉลี่ย 708 รายต่อเดือน หรือ 24 คนต่อวัน) หญิงตั้งครรภ์เสียชีวิต 104 ราย (ร้อยละ 1.7) และทารกเสียชีวิต 60 ราย โดยหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโควิด-19 มีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ติดเชื้อ

หญิงตั้งครรภ์ที่เสียชีวิตส่วนใหญ่มักจะมีอายุครรภ์ในช่วงไตรมาสที่ 3 ซึ่งเป็นช่วงใกล้คลอด ร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันอยู่ในช่วงมีการเปลี่ยนแปลงมาก ไม่แข็งแรงและคล่องแคล่วเหมือนคนปกติ



เช่น มีขนาดห้องโตที่โตขึ้นต้น เบียดปอด ถ้าเชื้อลงปอดจึงเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง โดยมีข้อมูลพบว่าหญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อโควิด มีโอกาสที่จะมีอาการหนักจนต้องเข้าห้อง ICU มากกว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่ติดเชื้อถึง 2-3 เท่า

สรุปหญิงตั้งครรภ์ต้องระมัดระวังไม่ให้ติดเชื้อ ความเสี่ยงอาการรุนแรงหรือเสียชีวิตจะมีผลต่อ สองชีวิตในครรภ์ ลูกที่บ้านและครอบครัว

4. แม่ท้อง รู้ตัวใหม่ว่าเสี่ยง

ปัจจุบัน(ธ.ค. 2564) ประเทศไทยมีหญิงตั้งครรภ์ประมาณ 530,000 ราย แต่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม คิดเป็นเพียงร้อยละ 16.4 เท่านั้น อัตราการได้รับวัคซีนถือว่าต่ำมากเมื่อเทียบกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับวัคซีนเข็ม 2 ไปแล้วมากกว่าร้อยละ 56 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ฉีดวัคซีนมีโอกาสสูงถึงร้อยละ 2.3 ที่จะเสียชีวิตหากติดเชื้อ ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับวัคซีนพบว่าร้อยละ 98 มักมีอาการไม่มากนัก

หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโควิด-19 พบว่าประมาณร้อยละ 90 ยังไม่ได้รับวัคซีน เมื่อเกิดการติดเชื้อ มีอาการปอดอักเสบกว่าร้อยละ 20 มีอาการเล็กน้อยร้อยละ 20 และไม่มีอาการเลยประมาณร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับหญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อโควิด ที่ได้รับวัคซีน พบร้อยละ 98 มีอาการไม่รุนแรง

หญิงตั้งครรภ์มีสรีระวิทยาที่มีผลทำให้หากติดเชื้อจะส่งผลให้เชื้อสามารถกระจายลงปอด

และอวัยวะต่างๆ ได้มาก และมีความรุนแรงขึ้นเพิ่มโอกาสการนอนโรงพยาบาล การนอน ICU การใส่ท่อช่วยหายใจ

แม่ต้องรู้ตัวเสมอว่าเสี่ยงติดเชื้อโควิด ถ้ายังไม่ได้ฉีดวัคซีนต้องรีบไปฉีด ประสานกับสถานพยาบาลใกล้บ้าน ถ้าฉีดวัคซีนแล้วก็อย่าได้ชะล่าใจ เพราะยังมีโอกาสติดได้ เวลาเป็นผู้ติดเชื้อโควิดหรือสงสัยว่าติดเชื้อไปโรงพยาบาล ขบวนการป้องกันการติดเชื้อ มีการแยกตัว มีลูกก็อาจต้องแยกลูก คนเยี่ยมก็ไม่อนุญาต ขณะที่ความรุนแรงของอาการของทารกที่ติดเชื้อ พบว่าร้อยละ 82.47 ไม่มีอาการ ร้อยละ 8.6 มีอาการเล็กน้อย ร้อยละ 6.2 มีปอดอักเสบแต่ไม่ได้ใส่ท่อช่วยหายใจ ร้อยละ 2 มีอาการปอดอักเสบและใส่ท่อช่วยหายใจ และร้อยละ 0.69 เสียชีวิต



ณ วันที่ (ม.ค. 2565) เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี ยังไม่สามารถได้รับวัคซีน จึงจำเป็นต้องสอนการใส่ Mask ล้างมือ และสอนให้อยู่กันห่างๆ ทำเท่าที่ทำได้ (เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ต้องใส่ Mask)



วัคซีนคือวิธีป้องกันโควิด-19 ที่ดีที่สุด

5. วัคซีนโควิด-19 ที่มีใช้ในประเทศไทย



1. วัคซีนเชื้อตาย (Inactivated vaccine) ได้แก่ sinovac และ sinopharm
2. วัคซีนชนิดไวรัสเวกเตอร์ (Viral Vector) คือ AstraZeneca
3. วัคซีนเอ็มอาร์เอ็นเอ (mRNA) คือ Pfizer และ Moderna

วัคซีนทั้ง 3 กลุ่มมีประโยชน์ในการป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรง แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ องค์การอนามัยโลก (WHO) ยืนยันว่าทุกวัคซีนใช้ในหญิงตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัย และไม่ส่งผลให้เกิดความผิดปกติต่อทารกในครรภ์

6. วัคซีนคนท้อง ฉีดช่วงไหน

ควรฉีดหลังอายุครรภ์ มากกว่า 12 สัปดาห์ และสามารถฉีดได้ไปจนถึงช่วงกำหนดคลอด แต่ถ้ามีการฉีดวัคซีนไปแล้วโดยไม่รู้ว่่าตั้งครรภ์ หมายถึงได้รับวัคซีนในช่วง 3 เดือนแรก ก็ยังคงตั้งครรภ์ต่อไปได้ ในต่างประเทศมีการให้วัคซีนในช่วง 3 เดือนแรกด้วย แต่ในไทยเพื่อเป็นการป้องกันการรบกวนลูกอ่อนในการสร้างอวัยวะต่างๆ จึงให้เว้นช่วงนี้ไว้ อย่างไรก็ตามการเผชิญได้รับวัคซีนในช่วงนี้ไม่ใช่เหตุผลของการต้องทำแท้งหรือยุติการตั้งครรภ์



7. ฉีดวัคซีน ระหว่างตั้งครรภ์ ปลอดภัยจริงหรือ

ปลอดภัยจริง การได้รับวัคซีนไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงในการคลอดหรือการแท้งลูกจากภาวะปกติ สำหรับปฏิกิริยาหลังฉีดวัคซีน อาจมีปฏิกิริยาเช่น การเจ็บระบมบริเวณที่ฉีด มีไข้ อ่อนเพลีย ฯลฯ ซึ่งเป็นผลในระยะสั้น ให้การรักษาตามอาการ มีข้อดีที่เกิดขึ้นคือ พบว่าแม่ท้องที่ได้รับวัคซีน ภูมิคุ้มกันจากแม่มีการส่งต่อไปยังลูกในท้องได้ แม้ว่าข้อมูลในขณะนี้ยังไม่สามารถบอกได้ว่า จะมีส่วนป้องกันได้ 100% แต่มีข้อมติว่าไม่มี



8. แม่ให้นม ฉีดวัคซีน แล้วให้นมลูกได้ไหม

ให้ได้เลย ไม่จำเป็นต้องหยุดให้นม หากฉีดวัคซีนแล้วมีไข้ ปักพ่อนและกินน้ำให้มากขึ้น และให้นมลูกได้ตามปกติ โดยภูมิคุ้มกันที่เกิดในร่างกายแม่จะถูกส่งไปยังลูกผ่านทางน้ำนมซึ่งอาจช่วยป้องกันลูกได้ (ยังไม่มีกรยืนยัน) แต่การได้รับภูมิคุ้มกันผ่านทางน้ำนมย่อมดีกว่า เพราะทารกและเด็กเล็กยังไม่สามารถฉีดวัคซีนได้

9. ถ้าแม่ไม่ฉีดวัคซีนจะมีผลเสียอย่างไร

ถ้าแม่ไม่ฉีดวัคซีน แม่ก็มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโควิด-19 มีโอกาสเกิดอาการรุนแรงได้มากกว่าแม่ท้องที่ฉีดวัคซีน อาจต้องผ่าคลอดโดยไม่จำเป็น และหลังคลอดมีโอกาslugแยกแม่และลูก เพราะความกังวลต่อการติดเชื้อจากแม่ และการนำเชื้อไปติดลูก และอาจไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

ข้อมูลประเทศไทยช่วงที่มีการระบาดของเชื้อมาก (ก.ค.-ส.ค. 64) พบว่าแม่ที่ไม่ฉีดวัคซีนและติดเชื้อโควิดหลังคลอด มีลูกเพียงร้อยละ 8 เท่านั้นที่ได้กินนมแม่ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อปัญหา

สุขภาพลูก ทั้งระยะสั้นและระยะยาว นอกจากนี้พบว่าแม่ติดเชื้อโควิดระหว่างตั้งครรภ์ ลูกจะมีน้ำหนักตัวน้อยถึงร้อยละ 26 มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดถึงร้อยละ 29.55 และมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตในครรภ์ได้ ซึ่งสูงมากเกินสองเท่าของภาวะปกติที่ไม่มีโควิดระบาด ดังนั้นการฉีดวัคซีนจึงเป็นทางเลือกสำคัญทั้งชีวิตแม่และลูก



10. ไม่ต้องกังวลใจวัคซีนปลอดภัยต่อแม่และเด็ก

ในภาวะปกติจะมีแม่แท้งลูกราว ร้อยละ 15 แต่หญิงไทยที่ฉีดวัคซีนแล้วมีแท้งลูกไปเพียงร้อยละ 0.3 ซึ่งต่ำกว่าค่าปกติ ดังนั้นวัคซีนไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงการแท้งลูก ไม่ได้ทำให้ทารกที่คลอดออกมามีความเสี่ยงต่อความพิการและออทิสติกแต่อย่างใด

วัคซีนเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร โดยขอรับการฉีดได้จากโรงพยาบาลที่ฝากท้องได้ทุกแห่ง

11. ชวนแม่ฉีดวัคซีนเพื่อสร้างเกราะป้องกันให้ลูกน้อย

วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ทุกชนิดสามารถป้องกันหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ลดโอกาสการคลอดก่อนกำหนด ลดโอกาสการติดเชื้อทำให้ลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ภูมิคุ้มกันจากวัคซีนยังส่งผ่านสายสะดือไปยังลูก น้ำนมแม่ก็มีภูมิคุ้มกันส่งไปให้ลูก ในด้านการ

รักษาหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อมีข้อจำกัดในเรื่องของการใช้ยาเพื่อรักษา มาก เพราะอาจจะมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์และแม่ให้นมทุกคนควรฉีดวัคซีนเพื่อที่จะได้ปลอดภัยทั้งแม่และลูก

ดูแลป้องกันตัวเองอย่างไร ให้แม่-ลูกปลอดภัยจาก COVID-19

12. ดูแลตัวเองอย่างไรให้ห่างไกล COVID-19

ยาป้องกันที่ดีที่สุดในปัจจุบันคือวัคซีน และมาตรการที่ดีที่สุดในการป้องกันคือสวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส และปฏิบัติตามมาตรการ D-M-H-T-T อย่างเคร่งครัด

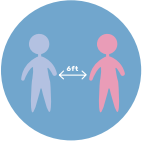
D : Social Distancing เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร เลี่ยงการอยู่ในที่แออัด

M : Mask Wearing สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

H : Hand Washing ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์

T : Testing วัดอุณหภูมิและตรวจหาเชื้อโควิด 19 ในกรณีที่มีอาการเข้าข่าย

T : Thai Cha Na สแกนไทยชนะก่อนเข้า-ออกสถานที่สาธารณะทุกครั้ง



13. วิตามิน C วิตามิน D และธาตุสังกะสี(Zinc) ป้องกันโควิดได้จริงไหม

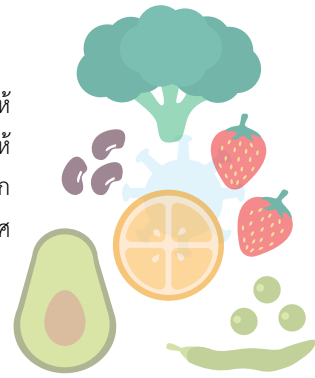
วิตามิน C วิตามิน D Zinc(สังกะสี) มีความเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ถ้าเราขาดหรือในร่างกายมีระดับวิตามินไม่เพียงพอ ก็จะมีผลต่อระดับภูมิคุ้มกันก็ได้ เช่น วิตามิน D เป็นวิตามินที่มีผลกับกลไกภูมิคุ้มกันหลายระบบ และคนไทยที่ไม่ค่อยเจอแสงแดดอย่างเพียงพอมีโอกาสขาดมาก ในระยะมีโควิดระบาด ถ้าสงสัยว่าขาดสามารถปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวัดระดับ และควรปรับวิถีชีวิตให้ถูกแดดมากขึ้น (แดดช่วง 10.00-15.00 น.) อย่างน้อยวันละประมาณ 30 นาที อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาใดๆ ที่บ่งชี้ว่าการกิน วิตามิน C วิตามิน D Zinc(สังกะสี) ใดๆ จะช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ได้ กินอาหารผักและผลไม้ให้ครบหมู่หลากหลายและมากพอ ก็จะเป็นวิธีได้รับวิตามินเกลือแร่เพียงพอ

14. มีสมุนไพรอะไรบ้างที่ต้านเชื้อโควิด-19 ได้

สมุนไพร ก็เช่นเดียวกัน มีการวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีผลดีกับระบบภูมิคุ้มกันและการต้านเชื้อโควิด มีตัวที่ชัดเจนว่าได้ผลดี เช่น ฟ้าทะลายโจร สามารถใช้เพื่อการรักษาแต่ไม่สามารถใช้เพื่อการป้องกัน สารสกัดกระชายขาว ก็เช่นเดียวกันในการทดลองได้ผลดีมากต่อการต้านเชื้อโควิด แต่ต้องกินในปริมาณมาก เช่น ½ กิโลกรัมต่อครั้ง ยังต้องการการสกัดให้อยู่ในปริมาณที่กินได้สะดวก คำแนะนำคือ ให้กินสมุนไพรในรูปแบบของอาหาร เช่น ใส่ หอม กระเทียม พริก ชিং ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ฯลฯ ในเครื่องแกง ผัดต้ม ฯลฯ ก็ถือว่าช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการจัดการกับโควิดได้เช่นกัน

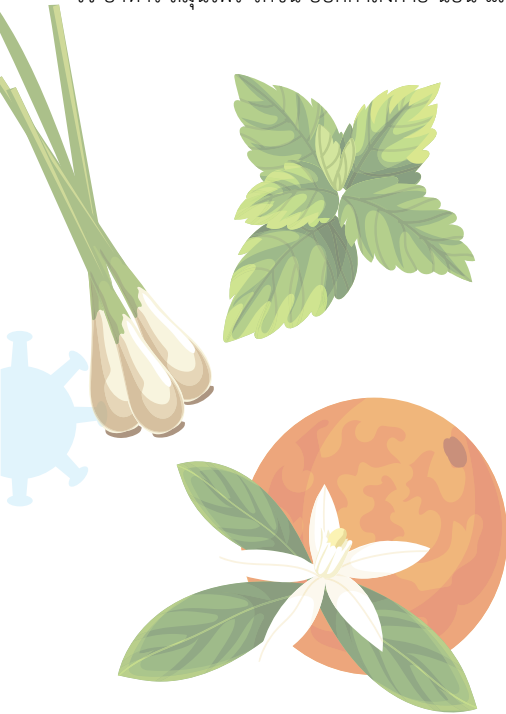
15. กินอาหารเป็นยา เสริมภูมิต้านทานโควิด-19

การกินอาหารให้ครบถ้วน หลากหลาย ตามหลักธงโภชนาการจะทำให้เราได้สารอาหารและวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ครบถ้วน อาทิ ในกลุ่มผัก แนะนำให้กิน 400 กรัมต่อวัน หรือผักต้มสุกประมาณ 4-6 ทัพพีต่อวัน ถ้าผักดิบเพิ่มได้อีก 1 ทัพพี แม่ให้นม-ตั้งครรภ์ การกินอาหารที่มีผักผลไม้และสมุนไพรเครื่องเทศประจำจะช่วยในการสร้างเสริมภูมิต้านทาน เพื่อป้องกันโควิด-19 ได้



16. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายในยุคโควิด-19

การดูแลสุขภาพร่างกายและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันในยุคโควิดต้องทำแบบองค์รวม คือดูแลทั้ง ใจ อาหาร สมุนไพร วัคซีน ออกกำลังกาย นอน และการพักผ่อน ไปพร้อมกัน



17. สมุนไพรที่ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์-ให้นมบุตร

สมุนไพรที่ใช้รักษาโควิดได้คือฟ้าทะลายโจร โดยให้ยาเร็วเช่นภายใน 72 ชั่วโมงให้กับผู้ติดเชื้อเริ่มต้นที่มีอาการเล็กน้อย **แต่ไม่ให้ใช้ในหญิงตั้งครรภ์** เพราะอาจทำให้เกิดการบีบตัวของมดลูก ทำให้แท้ง หรือทารกผิดปกติได้ ปัจจุบันไม่มีสมุนไพรตัวใดสามารถใช้เพื่อป้องกัน การติดเชื้อโควิดได้

18. ใช้สมุนไพรไทยในการดูแลตนเอง หากติดเชื้อโควิด

การรักษาอาการจากโควิดที่ไม่รุนแรงมาก เช่น เจ็บคอ มีน้ำมูก มีไข้ สามารถใช้ภูมิปัญญาโบราณของไทยในการรักษาและได้ผลดี เช่น มีเสมหะที่คอก ต้มน้ำมะขามป้อมเจือจางดื่ม มีน้ำมูก ใช้หอมแดงทุบทำลูกประคบสูดดม มีไข้อ่อนๆ ใช้ผ้าชุบน้ำใบมะนาวต้มเช็ดตัว

ไม่ฉีดวัคซีน นอกจากต้องผจญกับอาการของโรค ยังอาจต้องเจอกับอาการ Long COVID เป็นภาวะสุขภาพ อักยาวนาน

แม่ท้อง-แม่ให้นม รู้ไว้ใช้ยารักษาโควิด-19

19. ติดเชื้อโควิด-19 กินยาอะไร

หลักการรักษากារติดเชื้อโควิด คือให้รีบรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มเป็นใหม่ๆ (5-7 วันแรก) หลังรู้ผลการทดสอบเชื้อเร็วเท่าไรก็ดี ถ้าปล่อยให้เลยเข้าระยะที่ไวรัสลงปอดแล้วการรักษาจะยุ่งยากสำหรับยาที่สามารถเลือกใช้ได้ในการรักษาการ



ติดเชื้อทั่วไป คือ ยาฟ้าทะลายโจร ก็มีข้อห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ สำหรับยา ฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) ก็ไม่แนะนำให้ใช้ในหญิงตั้งครรภ์แต่ในช่วงระบวมมาก และไม่มียาจะรักษาก่อนโลมให้ใช้ โดยควรใช้ถ้ามีอายุครรภ์เกิน 3 เดือนขึ้นไป โดยทั่วไปสูติแพทย์จะเลือกใช้ยาเรมเดซิเวียร์ (Remdesivir) เพราะปลอดภัยดีกว่าสำหรับทารกในครรภ์

หญิงตั้งครรภ์หากป่วยติดโควิดและมีอาการควรต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเท่านั้น เพราะมีข้อจำกัดในเรื่องการใช้ยารักษา ไม่เหมาะกับการเลือกอยู่กับบ้าน (home isolation) การได้รับวัคซีนจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับหญิงตั้งครรภ์

20. Ivermectin ยากเลือกในการรักษาโควิด-19

Ivermectin เป็นยาฆ่าพยาธิ ที่มีการใช้อย่างกว้างขวางในการรักษาพยาธิตาบอดในทวีปแอฟริกา จนได้รับรางวัลโนเบล เมื่อ ค.ศ. 2015 เมื่อมีการระบาดของโควิด ได้มีการนำยาดังนี้ทดสอบในห้องทดลอง สามารถทำลายเชื้อได้ดีจึงมีการนำมาใช้ทั้งการป้องกันและการรักษาผู้ป่วยโควิด มีการยอมรับให้ใช้ แต่เป็นแบบแพทย์เป็นผู้พิจารณา (off label) เนื่องจากไม่ได้เป็นยาในเส้นทางของประเทศไทย ยาดังนี้ราคาถูกเพราะหมดสิทธิบัตร สามารถผลิตใช้ได้ อ้างอิงข้อมูลจากการใช้ยาดังกล่าวจากต่างประเทศ พบว่าป้องกันและรักษาโควิด-19 ได้จริง โดยมีมากกว่า 20 ประเทศทั่วโลกที่ใช้นี้ อาทิ อินเดีย บังคลาเทศ ประเทศในแถบยุโรป และสหรัฐอเมริกา อย่างไรก็ตาม เป็น

ยาในกลุ่มเช่นเดียวกับ ยาฟาวิพิราเวียร์ **ไม่ควรใช้สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และแม่ที่ให้นม** เพราะอาจจะส่งผลกับทารกได้ สามารถเลือกใช้ได้ในกาป้องกันหรือรักษาผู้ติดเชื้อรอบตัวแม่ โดยเฉพาะในระยะที่การเข้าถึงบริการปกติเป็นไปได้ยาก



21. ถ้าจะปกป้องคนรอบตัว แม่ เลือกว่าจะใช้ยา Ivermectin อย่างไร

การป้องกันผู้รอบตัวแม่ไม่ให้ติดเชื้อโควิด ต้องอาศัยมาตรการ D-M-H-T-T เป็นสำคัญ ขณะเดียวกันมีคณะแพทย์และบุคคล ศึกษาข้อมูลการใช้ยา Ivermectin ในการรักษาและป้องกันจากต่างประเทศและในประเทศไทย มีรายละเอียด ใน<http://oknation.nationtv.tv/mblog/entry.php?id=1097778> (เปิดดูด้วย mobile phone) และ <http://oknation.nationtv.tv/blog/den-gue/2021/12/29/entry-1> (เปิดดูได้ด้วยคอมพิวเตอร์) ขนาดที่ใช้ในการป้องกัน ใช้ขนาด 0.2-0.3 มิลลิกรัม/ น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/ ครั้ง เช่น น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ก็รับประทาน ประมาณ 1 เม็ด (12 มิลลิกรัม) สัปดาห์และครั้ง ดูรายละเอียดใน link

เพื่อการรักษา - ในระยะที่โควิดยังไม่มีการกลายพันธุ์มาก สามารถใช้ ขนาด 0.2 มิลลิกรัม ต่อ น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อครั้ง เมื่อมีการกลายพันธุ์มาก คำแนะนำของ กลุ่มแพทย์และพลเมืองอาวุโส รักประเทศไทย ให้ใช้ 0.2-0.4 มิลลิกรัม/กิโลกรัม วันละ 1 ครั้ง หากมีเศษก็ให้ปรับเป็น 0.5 เม็ดหรือเต็มเม็ด ที่มีค่าใกล้เคียงที่สุด ควรรับประทานหลังอาหารมื้อที่มีไขมันมากหน่อย เพราะยาจะดูดซึมได้ดี ในอาหารไขมัน เช่น น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ก็ใช้ ขนาด ยา Ivermectin (12 มิลลิกรัม) จำนวน 2 เม็ด วันละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 5 วัน หลังจากนั้นให้ 2 เม็ด วันเว้นวัน จนครบ 14 วัน ควรเริ่มใช้ตั้งแต่เริ่มรู้ เช่นมีผลตรวจ RT-PCR หรือ การตรวจ ATK และภายใน 5 วันแรกหลังมีอาการ จดดีที่สุด (หมายเหตุ : สำหรับคนรอบตัวแม่เท่านั้น แม่ท้อง-แม่ให้นม ไม่สามารถใช้ได้)

22. กินฟ้าทะลายโจรอย่างไรให้ปลอดภัย

การกินฟ้าทะลายโจรเพื่อการรักษาการติดเชื้อโควิด-19 ต้องกินฟ้าทะลายโจรที่มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ ให้ได้ในปริมาณ 180 มิลลิกรัม/วัน แบ่งกินวันละ 3 มื้อ ต่อเนื่องติดต่อกัน 5 วัน จะได้ผลดีเมื่อกินเร็ว เช่น เริ่มรู้ผลตรวจเชื้อหรือเพิ่งเริ่มมีอาการทันที

ในเด็กที่ป่วยติดเชื้อ อายุ 4-11 ปี ให้กินในขนาด 3-3.5 มิลลิกรัม/กิโลกรัม/วัน ส่วนในเด็กที่อายุ 12 ปีขึ้นไป น้ำหนักตัวปกติสามารถใช้ขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ได้

การกินยาสมุนไพร หรือยาอื่น ๆ ร่วมกับฟ้าทะลายโจรอาจจะส่งผลต่อบุคคลและมีปัญหาได้ ก่อนกินควรปรึกษาแพทย์ หรือตรวจสอบข้อมูล ฟ้าทะลายโจร ที่ Line@FAH FIRST AID ของกระทรวงสาธารณสุข



หากพบว่าติดเชื้อ / ตรวจ ATK ผลเป็นบวก โทรสายด่วน สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โทร.1330 (24ชม.) เพื่อลงทะเบียนเข้ารับการรักษา หรือ Add Line : @NHSO หรือ <https://page.line.me/nhso>

23. ฟ้าทะลายโจรยับยั้งเชื้อโควิดได้ แต่แม่ท้อง-แม่ให้นมห้ามใช้



ในสมุนไพรฟ้าทะลายโจร มีสารสำคัญคือ แอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide) ที่พบว่าสามารถยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสได้ แต่ไม่มีฤทธิ์ในการป้องกันเชื้อ ควรใช้เร็ว เช่น ภายใน 72 ชม. ที่ตรวจพบเชื้อ หรือเมื่อเริ่มมีอาการแต่ยังไม่มีอาการปอดอักเสบ ไม่แนะนำให้กินเพื่อป้องกัน เพราะฟ้าทะลายโจรไม่มีฤทธิ์ในการป้องกัน สามารถใช้เพื่อรักษาคนรอบตัวแม่ได้เช่นเดียวกัน

ในหญิงตั้งครรภ์-ให้นมลูก ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจร เพราะจะมีผลให้เกิดการแท้ง และทำให้ทารกในครรภ์ผิดปกติได้ แม่ให้นมก็เช่นเดียวกัน ถ้าแม่ให้นมจะจำเป็นต้องกิน ระหว่างกินยาจดให้นมแม่ และให้บีน้านมทิ้ง และหลังกินยาครบขนาด ก็ต้องงดให้นมแม่ ต่ออีก 1-2 วัน เพื่อให้ยาถูกกำจัดออกจากร่างกายแม่ก่อน ดังนั้นเพื่อการเตรียมพร้อม ถ้าแม่หลังคลอดอยู่ในระยะที่สามารถบีนเก็บตุนนมแม่ไว้เพื่อใช้ในการฉีกเดินจะเป็นเรื่องดีมาก ถ้าแม่ต้องได้ยาที่อาจเกิดอันตรายกับลูก ก็ยังสามารถมีน้ำนมแม่ให้ลูกกินต่อได้

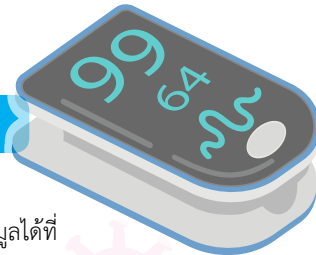
24. ข้อควรระวัง ในการหายา รักษาโควิด-19 มากินเอง

เนื่องจากการติดเชื้อโควิด คนส่วนใหญ่มักจะไม่มีอาการจะมีเพียงประมาณร้อยละ 20 ที่จะมีอาการ แต่เมื่อมีอาการแล้วก็บอกไม่ได้ว่าใครจะพัฒนาต่อเป็นอาการรุนแรง หรือไม่รุนแรง อาจมีบอกได้บ้างเช่น คนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง 608 ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป กลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว 7 โรค คือ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง, โรคหัวใจและหลอดเลือด, โรคไตวายเรื้อรัง, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคอ้วน, โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน และกลุ่มหญิงตั้งครรภ์

ในช่วงการระบาดที่มีผู้ติดเชื้อเสียชีวิตจำนวนมาก มีข้อจำกัดการเข้าถึงยาเพื่อรักษา จึงมีการสืบทายามาใช้เพื่อการรักษาและป้องกันกันเองจำนวนมาก อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ดังนั้นก่อนกินยาควรปรึกษาแพทย์หรือสอบถามที่ Line OA “@thaibf” หรือ Line OA @cocare และ Line OA : MOPH Connect ของกระทรวงสาธารณสุข

25. ยาแผนโบราณและสมุนไพร เช็ดให้ชีวิต DTAM

ยาแผนโบราณและสมุนไพรต่างๆ ในการป้องกันและรักษาโควิด-19 เพื่อความมั่นใจและความปลอดภัยในการใช้งาน สอบถามข้อมูลได้ที่กรมการแพทย์แผนไทย โทร. 02-591-7007, 065-504-5678, เว็บไซต์ <https://www.dtam.moph.go.th/> และ Line @DTAM

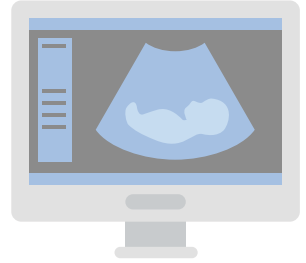


คลอดอย่างปลอดภัยในสถานการณ์ COVID-19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้ออุบัติใหม่ COVID-19 อาจเพิ่มความวิตกกังวลและความเครียดให้กับคุณแม่ในระยะใกล้คลอดได้ แต่คุณแม่จะคลายกังวลและคลอดอย่างปลอดภัยที่สุดในสถานการณ์ COVID-19 ได้เช่นกัน

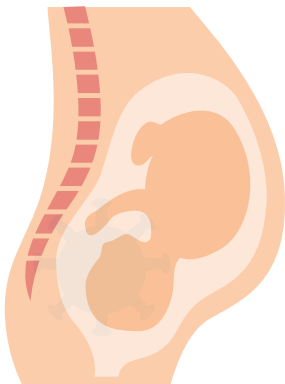
26. การคลอดวิธีใหม่ ในยุค COVID-19 ที่คุณแม่ควรรู้

ถึงแม้ว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับวัคซีน COVID-19 ครบจะไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อ ได้ 100% แต่วัคซีน สามารถลดความรุนแรงจากการติดเชื้อและลดอัตราการตายได้ ดังนั้น เมื่อแม่ถึงระยะคลอด ไปถึงโรงพยาบาล แม่จะได้รับการซักประวัติ อาการ และอาการแสดง เพื่อคัดกรองการติดเชื้อ COVID-19 รวมถึงประวัติการได้รับวัคซีน COVID-19 และอาจต้องได้รับการตรวจการติดเชื้อด้วยวิธี ATK หรือ RT-PCR ถ้าตรวจผ่าน แม่จะได้รับการดูแลระยะคลอดตามกระบวนการปกติ แต่หากมีความเสี่ยงหรือการตรวจให้ผลบวก แม่จะได้รับการคลอดในห้องแยกหรือห้องแรงดันลบ และได้รับการเฝ้าระวังอาการของทั้งแม่และทารกในครรภ์อย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนโยบายและความพร้อม ของ รพ.แต่ละแห่งด้วย แต่ยังคงเน้นแนวคิดหลัก 3 ประการ ได้แก่ ความปลอดภัยของผู้ให้และผู้รับบริการ การลดความแออัดของการจัดบริการ และความเสมอภาคในการเข้าถึงบริการที่เหมาะสม



27. แม่ติดเชื้อ COVID-19 จำเป็นต้องผ่าคลอดหรือไม่?

1. การติดเชื้อ COVID-19 ไม่ใช่ข้อบ่งชี้ของการผ่าคลอด
2. การผ่าคลอด ยังคงพิจารณาตามข้อบ่งชี้ตามปกติ เช่น เคยผ่าคลอดมาก่อน ทารกไม่กลับหัว แม่ติดเชื้อ ในปอดครรภ์มีปัญหาน้ำคร่ำลด การฉีดสัสดส่วนของอุ้งเชิงกราน มีอายุครรภ์มากกว่า 41 สัปดาห์ ปากมดลูกไม่เปิด เป็นต้น
3. แม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 สามารถคลอดปกติได้ ยกเว้นปัญหาด้านความปลอดภัยของแม่ ทารก บุคลากรและข้อจำกัดด้านทรัพยากร



4. หากแม่ติดเชื้อ COVID-19 อาจพิจารณาลดเวลาระยะที่สองของการคลอด เช่น ช่วยคลอดโดยใช้คีมหรือเครื่องดูดสุญญากาศได้ การตัดสินใจผ่าคลอดควรพิจารณาให้เร็วและลดเกณฑ์ลง เช่น ทารกอาการไม่ดี การคลอดไม่ก้าวหน้า หรือสัญญาณชีพของแม่ไม่ดี

5. ย้ำ การติดเชื้อ COVID-19 ไม่ใช่ข้อบ่งชี้ที่ต้องผ่าคลอด ยกเว้นกรณีแม่มีอาการรุนแรงที่อาจส่งผลถึงลูกได้

28. คลอดธรรมชาติ ยังคงดีที่สุด หากไม่มีข้อห้าม



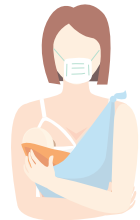
การคลอดตามธรรมชาติ หรือการคลอดปกติ คือ การคลอดเองทางช่องคลอด ซึ่งเป็นวิธีคลอดที่มีความปลอดภัยต่อแม่และลูกค่อนข้างมาก การดูแลหลังคลอดที่ยู่ยกน้อยกว่าการผ่าคลอด แม่ฟื้นตัวเร็ว ได้โอบกอดและสัมผัสลูกได้ทันที ลูกดูดนมแม่ได้ ช่วยกระตุ้นให้น้ำนมแม่มาเร็ว ลูกได้จุลินทรีย์สุขภาพจากทั้งช่องคลอดแม่และน้ำนมแม่ ที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคร้ายด้วย แม่ที่คลอดปกติมักมีภาวะแทรกซ้อนน้อยกว่าแม่ที่ผ่าคลอด และลูกที่คลอดโดยธรรมชาติ มักจะมีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรงกว่า



การดูแลระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (immunity system)

กินอาหารครบหมู่ และหลากหลาย ให้ได้รับทั้งผัก ผลไม้ ถั่ว สมุนไพร เครื่องเทศ และธัญพืชไม่ขัดสี ออกกำลังกายทุกวัน นอนหลับให้ดี ดูแลน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ลดเครียด ออกแดดทุกวัน

หญิงตั้งครรภ์หลายคนเมื่อติดโควิดอาการอาจไม่มากสบายๆ แต่ก็ไม่แน่เสมอไป...ไม่มีใครบอกได้ 100% ว่าเราจะสบายๆ หรือจะอาการหนัก...เสี่ยงตายจากโควิด



พ่อแม่ที่มีลูกเล็กๆ โปรดทราบ โควิดสายพันธุ์โอไมครอน กลุ่มเสี่ยงสุดตอนนี้คือเด็กเล็ก อายุน้อยกว่า 5 ขวบ ซึ่งยังไม่มียักซีนให้ มีข้อมูลจากต่างประเทศว่ามีอัตราการเข้ารับกษาตัวในโรงพยาบาลสูงขึ้นมากตั้งแต่มีการระบาดของสายพันธุ์นี้

จบด้วย 6 คำถาม แม่ให้นม เตรียมพร้อมรับมือ COVID-19

1. แม่ที่ให้นมลูก รับประทาน COVID-19 ได้ไหม? ควรฉีดเมื่อไหร่?

ฉีดได้และควรฉีดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลังฉีดแล้วสามารถให้นมลูกต่อได้เลยโดยไม่ต้องนมหรือปั๊มนมทิ้ง แม่อาจมีไข้ ปวดเมื่อยร่างกาย แต่สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลได้ ยาที่ไม่ส่งผลผ่านน้ำนมไปให้ลูก



2. แม่ที่ให้นมลูกได้รับวัคซีน COVID-19 ลูกจะได้รับภูมิคุ้มกันด้วยไหม?

วัคซีน COVID-19 ไม่ผ่านไปทางน้ำนม เมื่อแม่ได้รับวัคซีน ร่างกายแม่จะกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวแม่ แล้วภูมิคุ้มกันนี้จะถูกส่งผ่านไปให้ลูกทางน้ำนม แต่ระดับภูมิคุ้มกันในน้ำนมแม่นั้นยังไม่มีการศึกษาว่าสามารถป้องกันเชื้อ COVID-19 ได้มาก-น้อยขนาดไหน แต่อย่างน้อยที่สุด ลูกก็จะได้รับภูมิคุ้มกันทั้ง COVID-19 และภูมิคุ้มกันอื่น ๆ จากแม่ เพราะในเด็กทารกยังไม่มีการฉีดวัคซีน ดังนั้น นมแม่จึงเป็นเหมือนวัคซีนเข็มแรกที่ดีที่สุดสำหรับลูก

3. แม่ให้นมลูก ติดเชื้อ COVID-19 จะให้นมลูกต่อไปได้ไหม?

กรมอนามัยแนะนำให้ เมื่อคำนึงถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการในการเกิดโรคผ่านการแพร่เชื้อไวรัสทางน้ำนม ดังนั้นแม่ให้นมที่ติดเชื้อ COVID-19 สามารถให้นมลูกได้ โดยปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด

1. กรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยว่าจะติดเชื้อหรือแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 แต่อาการไม่มาก สามารถกอดลูกและให้นมจากเต้าได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการของแม่และครอบครัว

แม่ที่เพิ่งทราบว่าตนเองติดเชื้อ แต่ยังไม่ได้รับยา ระหว่างรอเข้ารับการรักษา ควรปั๊มหรือปั๊มนมเก็บไว้ก่อน เพราะในบางราย อาจจะใช้ระยะเวลา 1-2 วันถึงจะได้เริ่มรับยา ดังนั้นจึงพอมีเวลามากพอที่จะเก็บนมไว้ให้ลูกได้ ข้อมูลปัจจุบันพบว่าอาจมีเศษเชื้อในน้ำนม แต่เชื้อไม่สามารถก่อให้เกิดโรคได้

2. กรณีแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 มีอาการรุนแรง หากยังสามารถปั๊มน้ำนมได้ ให้ใช้วิธีปั๊มนมเพื่อลดอาการคัดเต้านม ทารกอาจจำเป็นต้องได้รับนมผสม

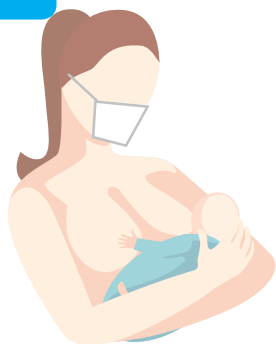
แต่ถ้าแม่ต้องรับยาฟาวิพิราเวียร์(Favipiravir) หรือสมุนไพรรักษาโควิด ควรหยุดการให้นมแม่ไปก่อนจนกว่าจะกินยาครบกำหนด ระหว่างกินยา ถ้าไม่มีการนมมากแนะนำให้ แม่ปั๊มหรือปั๊มนมทิ้งทุก 3 ชม. เพื่อให้ยังคงสภาพน้ำนม และไม่ต้องกังวลว่าจะไม่มีน้ำนมให้ลูก เพราะเมื่อหายดีแล้วก็สามารถกระตุ้นให้น้ำนมกลับคืนมาได้

4. วิธีการให้ลูกดูดนมจากเต้า ในแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 จะต้องทำอย่างไร?

1. แม่ติดเชื้อ COVID-19 แต่ลูกไม่ติด สามารถให้นมต่อไปตามปกติเช่นเดียวกันกับการให้นมลูกสำหรับแม่ทั่วไปที่ไม่ได้ติดเชื้อ และแนะนำควรเข้าเต้าจะดีที่สุด แต่แม่ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือ ทำความสะอาดเต้านม งดการสัมผัสบริเวณใบหน้าของแม่และลูก เช่น การหอมแก้ม เป็นต้น เว้นระยะห่างจากลูกโดยหลังลูกดูดนมเสร็จ ให้ลูกอยู่ห่างจากแม่อย่างน้อย 6 ฟุต
2. ทั้งแม่และลูกติดเชื้อ COVID-19 ให้นมแม่ได้เลย ถ้าแม่ไม่มีอาการ ด้วยวิธีการเดียวกัน

5. แม่ที่หายจากการป่วยด้วยการติดเชื้อ COVID-19 แล้ว ให้นมลูกได้เลยไหม?

หากแม่หายจากการติดเชื้อ COVID-19 และได้กินยา รักษาแล้ว โดยหยุดกินยาสมุนไพรทะเลสายโจรสไปแล้ว 48 ชม. หรือ หยุดกินยาฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) ไปแล้ว 24 ชม. แม่สามารถให้ลูกดูดนมต่อได้ตามปกติ



6. เมื่อหยุดให้นมลูกไปตอนแม่ติดเชื้อ แล้วน้ำนมไม่มา หรือน้ำนมนาน้อย จะทำอย่างไร?



หัวใจสำคัญของการกระตุ้นการสร้างน้ำนมแม่ คือการให้ลูกได้ดูดนมแม่ ทุกๆ 2-3 ชม. หรือทุกครั้งที่ลูกต้องการ หลังลูกดูดเสร็จ แม่อาจปั๊มหรือบีบนมแม่ ต่ออีก 15-20 นาทีเพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม โดยในช่วงแรกๆ ต้องเน้นดูดจากเต้า หากลูกดูดเต้าไม่ได้ ให้เน้นการปั๊มหรือบีบเองก่อน นอกจากนี้การทำ skin to skin หรือการให้ลูกดูดนมแม่จากเต้า สามารถช่วยให้แม่และลูกรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยกระตุ้นน้ำนมให้เพิ่มขึ้นได้

แม่ที่มีปัญหาสามารถปรึกษาคณินกนมแม่ได้ทุกแห่งที่สะดวก เพื่อฟื้นคืนสภาพน้ำนม

ท่ามกลาง การแพร่ระบาดของเชื้ออุบัติใหม่ COVID-19 “น้ำนมแม่” ยังคงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดกับลูกเสมอ เพราะสามารถปกป้องทารกจากโรคภัยไข้เจ็บ ด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันต่างๆ ให้กับลูก อย่างไรก็ตามแม่ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง อยู่เสมอ และรักสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด ดังนั้น นมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงหกเดือนแรกของชีวิต และการได้รับนมแม่คู่อาหารตามวัย อย่างเหมาะสม จึงเป็นการสร้างต้นทุนชีวิตให้กับลูก อย่าปล่อยให้ลูกพลาดโอกาสในการเริ่มชีวิตอย่างดีที่สุดเช่นนี้ไปเพียงเพราะ COVID-19



ร.ค. 2562 ทั้งโลกเริ่มรู้จักโควิด-19

2563 ทอยยเกิดคลัสเตอร์กลุ่มคนรับโรค เราได้เห็นฤทธิ์ของโควิด-19 ที่มีต่อ ระบุสุขภาพ ระบบการให้บริการสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ ตัวเลขแม่ท้อง แม่ให้นมที่ติดเชื้อไม่สามารถเข้าถึงบริการ เจ็บป่วย ต้องแยกแม่แยกลูก และเสียชีวิตมีสัญญาณเพิ่มมากขึ้น

25 ก.พ. 2564 จิตอาสา กลุ่มแพทย์ พยาบาล นักวิชาการ และแม่แม่มาร่วมพูดคุยผ่านเวทีคลับเฮาส์ห้อง “นมแม่” เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และหาทางออก ให้แม่ท้อง แม่ให้นมปลอดภัยจากโควิด และสามารถยังคงเลี้ยงลูกและให้นมแม่ได้ เราได้ช่วยผลักดันให้แม่ท้อง แม่ให้นมเป็นหนึ่งในกลุ่มเปราะบาง (608) แม่จะเข้าไปหน่อยแต่สำคัญมาก

ขอขอบคุณ **วิทยากร พิธีกร และทีมบริหารจัดการทุกท่านที่จิตอาสาเข้ามาช่วยให้ความรู้**ในคลับเฮาส์จำนวน 34 ตอน และขอขอบคุณ **สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล** ที่เห็นความสำคัญ และให้การสนับสนุนการจัดทำต่อเนื่องอีก 12 ตอน (พฤษจิกายน 2564-มกราคม 2565) ขอขอบคุณ **กลุ่มผู้ใหญ่ใจดี** ที่ได้ต่อยอดช่วยสนับสนุนการตัดต่อคลิป และ streamyard คลิปยูทูบทำให้เข้าชมซ้ำได้ตลอด

“34 เรื่อง แม่ท้อง แม่ให้นม ต้องรู้พร้อมสู้ อยู่กับโควิด-19” รวมความรู้ แนวทางปฏิบัติ ช่องทางความช่วยเหลือ จากความรู้ในคลับเฮาส์ทั้ง 46 ตอน และการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น จนถึง 10 มกราคม 2565 ในประเด็น การดูแลตัวเอง การป้องกัน การตรวจหาเชื้อ การรักษาในระยะเริ่มต้น การดูแลฟื้นฟูหลังติดเชื้อ และสำคัญมากๆ คือการให้วัคซีนคนที่ก็ยังมีความจำเป็นอยู่มาก

ติดตามบทสรุปและคลิปยูทูบได้ใน www.thaibf.com /application : thaibf และสามารถโทรศัพท์ ถามตอบผ่าน line OA : @thaibf

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



FB : มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

FB : นมแม่

youtube : มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

Application : Thai BF

Line@thaibf

www.thaibf.com



กลุ่ม
ผู้ใหญ่ใจดี