

Clubhouse ห้อง “นมแม่”

“แม่ท้อง แม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงลูกเล็ก กับโควิด”

EP 43/9 “ย้าอึกที่ ทำไม่ต้องนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ท่ามกลางโควิด”

โดย พญ.ศิริพัฒนา ศิริธรรัตนกุล กุมารแพทย์ รพ.เซนต์หลุยส์

พญ.สาวิตรี สุวิกรม สูติแพทย์ รพ.เจริญกรุงประชารักษ์

พญ.น้ำทิพย์ อินทับ กุมารแพทย์ทารกแรกเกิดและปริกำเนิด รพ.พุทธชินราช พิษณุโลก

Moderator: คุณลอรา-ศศิธร วัฒนกุล, ดร.สง่า ดามาพงษ์

1.ทำไมต้องนมแม่ 6 เดือนในยุคโควิด

นมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูก ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร นมแม่มักมีประโยชน์สำหรับลูกเสมอ

ส่วนประกอบของนมแม่ทรงคุณค่าครบถ้วน นมแม่เป็นทั้งอาหาร ยา และวัคซีนชนิดแรก ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูก เด็กที่กินนมแม่จะมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตได้เต็มที่ตามศักยภาพ

ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวนั้น 6 เดือนแรก จะเจ็บป่วยน้อยกว่า เพราะ เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ และทางเดินอาหารได้น้อยลง รวมทั้งลดโอกาสการติดเชื้อโควิดในช่วงวัยเด็กด้วย

นอกจากป้องกันโรคในระยะสั้นแล้ว นมแม่มักรักษาการเกิดโรคต่างๆ ในระยะยาวด้วย อาทิ การเกิดภูมิแพ้และโรคเบาหวาน

น้ำนมแม่มีสารภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อที่แม่เคยเป็น ยกตัวอย่างเช่น แม่เป็นไข้หวัดใหญ่ ภูมิคุ้มกันที่แม่มีจะผ่านสู่น้ำนมแม่ เมื่อลูกที่กินนมแม่ ก็จะได้ภูมิคุ้มกันนั้นเข้าไปด้วย

แม่ที่ติดเชื้อโควิด 19 ก็เช่นเดียวกัน ในน้ำนมแม่จะมีภูมิคุ้มกันชนิด IgA ส่งไปให้ลูกที่กินนมแม่ด้วย ส่วนกลุ่มแม่ที่ได้รับวัคซีนป้องกันโควิด 19 ชนิด mRNA ก็จะมีภูมิคุ้มกันชนิด IgG ผ่านสู่น้ำนมแม่ด้วยเช่นกัน

ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโควิด 19 ในเด็กทารก ดังนั้นน้ำนมแม่จึงเป็นเสมือนวัคซีน ส่งผ่านภูมิคุ้มกันโควิด-19 ไปสู่ลูกที่กินนมแม่ได้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยังช่วยให้แม่ลดน้ำหนักส่วนเกินหลังคลอดได้เป็นอย่างดี และสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมในตัวของแม่เอง และป้องกันการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์อื่นๆ อย่างเช่น รังไข่ ได้อีกด้วย

นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มักรักษาความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนจากการอุ้มใกล้ชิดจิตใจผูกพันที่เกิดจากการได้อุ้มลูกกินนมแม่อย่างใกล้ชิด

2.อุปสรรคของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน

เกิดจากความเชื่อเก่าๆ ของผู้ใหญ่ในบ้าน อาทิ กินนมแล้วทำไม่ไห้ดื่มน้ำตาม การให้เด็กทารกอายุ น้อยกว่า 6 เดือนกินกล้วยชุบเพื่อให้อิ่มท้อง และนอนได้ยาวๆ ความเชื่อผิดๆที่ว่า แม่หลังคลอดน้ำนมน้อยหรือแม่ที่ผอม น้ำนมจะไม่มีมีคุณภาพต้องกินนมผสมเสริมลูกหลานจะได้อ้วนถ้วนสมบูรณ์

ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวนั้น 6 เดือนแรก ไม่ต้องกินน้ำตาม เพราะน้ำที่ดื่มจะไปเจือจางนมและแย่งพื้นที่ในกระเพาะอาหาร ที่สำคัญในตัวน้ำนมแม่มีภูมิคุ้มกัน และมีเอนไซม์ที่จะช่วยทำความสะอาดปากและเคลือบปากเด็กป้องกันไม่ให้ติดเชื้ออยู่แล้ว ดังนั้นถ้ากินน้ำ น้ำก็จะไปล้างเอนไซม์ออกไป สังเกตได้ว่าเด็กที่กินนมแม่ ปากจะหอม และไม่มึนกลืน ในปากของทารกที่กินนมแม่ก็จะไม่ค่อยเป็นเชื้อรา ต่างจากเด็กที่กินนมผง

กล้วยบด การให้กล้วยบดก่อน 6 เดือนอาจจะทำให้มีอันตรายกับเด็กที่แพะแพ้กับลำไส้ที่มีระบบการย่อยที่ไม่ดี

น้ำนมน้อย ช่วงที่หลังคลอดใหม่ๆ เป็นเรื่องธรรมชาติที่น้ำนมจะยังไม่มา และแม่ต้องฝึกการเข้าเต้าให้ ลูกต้องน้ำนมถึงจะเริ่มมาและจึงจะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และน้ำนมแม่ในช่วงแรกเป็น Colostrum (โคลอสตรัม) ที่มีพลังงานและสารอาหารเข้มข้น และเด็กหลังคลอดไม่จำเป็นต้องได้น้ำนมเยอะก็สามารถอยู่ได้ แต่ถ้ารีบให้นมผสมก็จะส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทันที และนมผสมมีโปรตีนที่ย่อยยากเลย เป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กนอนนานกว่าการกินนมแม่

แต่อุปสรรคที่ถือว่าสำคัญมากที่สุดคือทัศนคติและความเชื่อส่วนตัวของตัวแม่เอง และระบบของโรงพยาบาลที่ยังแยกแม่กับลูกหลังคลอด

ที่จริงแล้วภายหลังคลอดต้องเอาลูกมาอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้ลูกได้ดูดนมแม่ได้ตามความต้องการ ไม่ใช่ให้แม่นอนพักแยกลูกกับแม่จากกัน และส่งมาให้ดูดนมแม่ทุก 3 ชั่วโมง ซึ่งไม่เป็นตามธรรมชาติของทารกแรกเกิด ดังนั้นระบบการให้บริการของโรงพยาบาลควรให้ลูกกับแม่ได้ อยู่ห้องเดียวกัน (rooming in) เพื่อสนับสนุนให้เกิดสังคมนมแม่ได้มากยิ่งขึ้นไป

3. ลูกดูดเต้ากระตุ้นน้ำนมได้ดีกว่าเครื่องปั๊ม

ช่วง 1 เดือนแรกยังไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องปั๊มนม ถ้าลูกกับแม่อยู่ด้วยกันตลอด เพราะไม่มีอะไรที่จะกระตุ้นให้มีน้ำนมได้ดีไปกว่าการที่จะให้ลูกเข้าเต้าแล้วได้ดูดนมมาเสมอ

ดังนั้นการใช้เครื่องปั๊มนมที่ลูกต้องควรรู้ใช้เมื่อแม่ต้องกลับไปทำงาน นอกจากนี้แม่ที่ปั๊มนมในระยะหลังคลอดแรกๆ หัวนมมักจะบวมเย็น ทำให้การไหลของน้ำนมไม่สะดวก เมื่อนำลูกมาเข้าเต้า ก็จะไม่อยากดูด เพราะหัวนมบวมแข็ง ดูดไม่ติด ดูดแล้วเจ็บหัวนม หัวนมเป็นแผล เกิดเป็นปัญหาต่อเนื่องไปได้

4. เตรียมตัวอย่างไรถ้าแม่ต้องกลับไปทำงาน

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำความเข้าใจกับครอบครัวให้เห็นความสำคัญของนมแม่ทำความเข้าใจกับเพื่อนร่วมงานในที่ทำงานเพื่อที่จะได้พักงานออกมาปั๊มนมตามระยะเวลาทุก-2-3 ชั่วโมง และในระยะเวลา 1 เดือนหลังคลอดต้องฝึกการเข้าเต้าและทำให้ลูกติดเต้าให้ได้ เพราะเมื่อแม่ต้องกลับไปทำงานนอกจากปั๊มนมเพื่อให้ลูกในตอนที่ไม่อยู่บ้านแล้ว เมื่อกลับมาลูกก็จะยังสามารถเข้าเต้าได้ตามปกติ ในกรณีที่ต้องฝากปู่ย่าตายายเป็นคนเลี้ยงต้องฝึกการป้อนนมกับคนเลี้ยง และศึกษาวิธีการเก็บรักษาและหาช่องทางในการส่งนมกลับไปให้ลูกหากอยู่ต่างจังหวัด

5. แม่ติดโควิด ลูกกินนมแม่ได้ไหม

แม่ติดโควิด ลูกจะมีโอกาสติดน้อยมาก เพราะฉะนั้นแม่ลูกยังอยู่ด้วยกันได้

แม่ติดโควิด ลูกยังกินนมแม่ได้ ไม่เพิ่มโอกาสการติดโควิด

แม่ติดเชื้อไม่ได้ป่วยหนัก ยังสามารถให้นมลูกได้ตามปกติแต่ต้องทำความสะอาดร่างกาย ใส่แมส ล้างมือให้บ่อยๆ

น้ำนมแม่ที่ติดโควิด 19 มี Antibody ในน้ำนมแม่ และไม่พบเชื้อในน้ำนมแม่ ดังนั้นการกินนมแม่จึงไม่ได้เป็นการแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูก

แม่ที่ฉีดวัคซีนจะมีภูมิต้านทาน อิมมูโนโกลบูลิน (Immunoglobulin) หรือ IgG ผ่านมายังน้ำนมไปถึงลูกด้วย และมีการศึกษาพบว่าถ้าใส่เชื้อโควิด-19 เข้าไปในนมแม่ที่มี Antibody ก็จะทำให้เชื่อนั้นอ่อนฤทธิ์ลงไปได้ ดังนั้นนมแม่จึงเปรียบเสมือนวัคซีนของลูก

แม่ที่ฉีดวัคซีนก็สามารถให้นมลูกต่อเนื่องได้เลย แม้จะมีผลข้างเคียงจากการฉีด ก็ยังสามารถทานยาพาราเซตามอลแก้ปวดและให้นมได้ตามปกติ

6.แม่ติดเชื้อกินยาต้องหยุดให้นมไหม

ข้อมูลล่าสุดแม่ที่ติดเชื้อ มีอาการและต้องกินยาฟาวิพิราเวียร์ จะกินยาแค่ 5 วันละ 2 ครั้งเช้า-เย็น ห่างกัน 12 ชั่วโมง โดยมีคำแนะนำว่าให้ลูกกินนมแม่ก่อนที่จะกินยา หลังจากกินยาให้เว้นไป 12 ชั่วโมงเมื่อระดับยาในร่างกายลดลงแล้ว ก่อนกินยามือถือก็ยังสามารถเอาลูกเข้าเต้าได้ แต่จะสามารถให้นมลูกได้เพียงวันละ 2 ครั้ง โดยมีข้ออื่นๆ ที่เหลืออาจจะต้องให้ลูกกินนมที่ปั๊มเตรียมเก็บสำรองไว้ก่อนเข้ารับการรักษาหรือช่วงก่อนที่จะกินยา

7.ย้าอีกทียุคโควิดต้องนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเท่านั้น

นมแม่มีผลดีต่อทั้งแม่และลูก ทั้งในระยะปัจจุบันและในระยะยาว นมแม่มีภูมิต้านทานของโรคต่างๆ แม่เป็นโควิดหรือว่าโรคอะไรต่างๆ ที่แม่เคยเป็น ตัวของแม่จะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาในตัวของตัวเองและในเลือดของแม่ เมื่อเลือดของแม่ไหลไปสู่เต้านม เต้านมก็จะกรองออกมาเอาตัวภูมิต้านทาน ส่งมาเป็นภูมิต้านทานชนิด igA ให้กับลูกที่กินนมแม่ ไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อแบบไหนก็ตาม ลูกจะได้ผลประโยชน์จากการกินนมแม่

นมแม่มีประโยชน์เสมอไม่ว่าจะผ่านไปกี่ปี ถึงแม้ว่าลูกจะได้กินอาหารอื่นๆ ด้วยแล้ว การกินนมแม่ไปด้วยกันกับการกินอาหารอื่นๆ ก็ยังทำให้ลูกได้ภูมิต้านทานจากนมแม่อย่างต่อเนื่อง จึงมีการสนับสนุนการให้นมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรก และหลังจาก 6 เดือนให้นมแม่พร้อมกับอาหารตามวัยกระทั่งถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น

นมแม่เป็นพื้นฐานของทุกสิ่งโดยเฉพาะพื้นฐานทางด้านสุขภาพและความผูกพัน และสร้างพื้นฐานความสัมพันธ์ของแม่ลูกและคนในครอบครัวที่ นอกจากนี้ นมแม่ยังเป็นสิ่งมหัศจรรย์สำหรับทั้งลูกและแม่ ไม่สามารถมีอะไรมาทดแทนนมแม่ได้
