

Clubhouse ห้อง “นมแม่”

“แม่ท้อง แม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงดูลูกเล็ก กับโควิด”

EP 46/12 เคลียร์ ทุกปัญหา ถามมา เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ ในยุคโควิด ตอนที่ 2

โดย พญ.ปิยวรรณ ลิ้มปัญญาเลิศ ผู้อำนวยการสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล

พ.ท.ศ.ชานินทร์ พิรุณเนตร กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด รพ.พระมงกุฎเกล้า

พญ.สาวิตรี สุวิกรม สูติแพทย์ รพ.เจริญกรุงประชารักษ์

Moderator: คุณลอรา-ศศิธร วัฒนกุล, ศ.คลินิก.พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วิตร, ศ.คลินิก ดร.พญ.นลินี จงวิริยะพันธ์ และ ดร.สง่า ดามาพงษ์

1.หญิงตั้งครรภ์ฉีดวัคซีนได้ไหม ตัวไหนดีที่สุด

วัคซีนป้องกันโควิด-19 ทุกยี่ห้อที่มีประโยชน์และมีความจำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร การฉีดวัคซีนไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงมากไปกว่าคนทั่วไป และไม่ได้ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ สามารถฉีดได้ทุกยี่ห้อทั้งหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร โดยผลข้างเคียงของวัคซีนก็ไม่ได้แตกต่างไปจากคนปกติทั่วไปคือ มีไข้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว ซึ่งสามารถรับประทานยาแก้ปวดได้โดยไม่ต้องงดให้นมบุตร

2.แม่ให้นม Booster เข็ม 3 เข็มได้ไหม ยี่ห้อไหนดี

ถ้าได้รับเข็มสุดท้ายไปครบ 3 เดือนแล้วก็สามารถรับวัคซีนเข็ม 3 ได้ โดยเข็มที่ 3 จะเป็นยี่ห้ออะไรก็ได้ ไม่ว่าจะเป็น Pfizer , Moderna หรือว่า AstraZeneca โดยวัคซีนชนิด mRNA จะช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ดีกว่า ในขณะที่ AstraZeneca จะมีจุดเด่นคือ ลดความรุนแรงของการติดเชื้อได้

การฉีดวัคซีน mRNA ในแม่ให้นมผลข้างเคียงไม่แตกต่างไปจากคนปกติทั่วไป จะมีอาการปวดเมื่อย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อได้ และอาจจะมีผลทำให้ปริมาณน้ำนมลดลงได้ แต่จะเป็นแค่ชั่วคราว ไม่เกิน 72 ชั่วโมง บางครั้งอาจทำให้สีของน้ำนมเปลี่ยนเป็นสีฟ้าหรือสีเขียวได้หลังจากได้รับวัคซีน แต่ก็ไม่มีผลอะไรลูกยังสามารถกินนมได้ตามปกติ ในเด็กทารกที่กินนมแม่ที่ฉีดวัคซีน mRNA พบว่าเด็กอาจจะนอนเยาะขึ้น มีอาการกระสับกระส่าย และมีไข้ได้บ้าง แต่ไม่มีพบว่ามีอาการอะไรที่รุนแรง

ในส่วนของอาการเกิดปัญหาหากกล้ามเนื้อหัวใจหรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบจากการฉีดวัคซีน กลุ่ม MRMA ที่พบส่วนใหญ่ จะเป็นอาการเพียงชั่วคราว ส่วนใหญ่จะหายได้เอง แล้วกลุ่มที่พบเยาะก็จะเป็นเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่เป็นเพศชาย อายุราวๆ 16 – 17 ปี แล้ววัคซีนตัวที่พบว่ามีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นบ่อยกว่าคือ Moderna ที่จะพบมากกว่า Pfizer

3.วัคซีนเข็ม 3 สามารถส่งผ่านภูมิคุ้มกันไปสู่ลูกได้ไหม

จากการเก็บข้อมูลของคนฉีดวัคซีนกลุ่ม mRNA พบว่ามีภูมิคุ้มกันผ่านทางน้ำนมได้ หรือในกรณีที่ฉีดในช่วงระหว่างตั้งครรภ์ ก็จะมีภูมิออกมาได้เช่นเดียวกัน แต่ข้อมูลในปัจจุบันยังไม่สามารถบอกได้ชัดว่าภูมิที่ออกมาจะเพียงพอต่อการป้องกันโรคและการติดเชื้อได้มากน้อยแค่ไหน แต่สิ่งที่สำคัญ

ที่สุดโดยก็คือ Colostrum หรือหัวน้ำนมที่ไหลออกมาใน 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด ที่ถือว่าเป็นวัคซีนหยดแรกของชีวิต ที่แม่สามารถฉีดวัคซีนให้ลูกได้ถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

4. เก็บรักษาหัวน้ำนมแม่ในยุคนิวโคโรวิด-19 อย่างไรให้ปลอดภัย

โควิด 19 เป็นโรคที่ติดต่อทางเดินหายใจ เพราะฉะนั้นจึงไม่ได้ส่งผลกับการให้นมลูก แม่สามารถให้ลูกดูดจากเต้าได้ตามปกติ หรือปั้มนมแล้วก็ให้ลูกได้ตามปกติ แต่ถ้ามีความกังวลหรือมีความเสี่ยง แม่ก็ต้องป้องกันตัวเองและลูกด้วยการใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ แล้วก็สามารถให้ลูกเข้าเต้าได้ตามปกติเช่นเดียวกับกับการปั้มนม ที่จะมีรายละเอียดเพิ่มเติมขึ้นมาคือการทำความสะอาดภาชนะที่เกี่ยวข้องกับการเก็บต่างๆ ให้สะอาด ย้ำอีกครั้งว่านมแม่คือวัคซีนหยดแรกของลูกและมีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ มากมาย ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงจะเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ในเด็กทารก

5. การให้นมลูกของแม่ที่ติดเชื้อโควิด-19 ต้องทำอย่างไร

แม่ติดเชื้อจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มก็คือกลุ่ม เชียว-ไม่มีอาการ เหลือง-อาการเล็กน้อย แดง-มีอาการมาก กลุ่มสีเขียวให้นมลูกได้ตามปกติ เพียงแค่ต้องใส่แมสล้างมือทำความสะอาด ส่วนกลุ่มเหลืองก็เพิ่มความระมัดระวังให้มากขึ้นกว่าเดิม หากไม่ได้กินยาฟาวิพิราเวียร์ก็สามารถให้นมได้ตามปกติ แต่ถ้าต้องกินยารักษาให้งดการให้นมไปจนกว่าจะกินยาครบกำหนด

คำแนะนำก็คือ เมื่อรู้ตัวว่าติดเชื้อก่อนที่จะกินยารักษาให้รีบทำสต็อกนมเก็บไว้ให้ลูก เพื่อให้ลูกได้มีน้ำนมอย่างเพียงพอในระหว่างที่แม่เข้ารับการรักษา(ด้วยการกินยา) โดยสต็อกนมที่เหมาะสมทั้งแม่ที่ติดเชื้อและแม่ปกติควรจะทำสต็อกนมราว 2 สัปดาห์หรือไม่เกิน 1 เดือนก็น่าจะเพียงพอโดยไม่จำเป็นต้องทำสต็อกเก็บไว้จำนวนมาก

6. อุปสรรคของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในยุคนิวโคโรวิด-19

ถ้าแม่ติดเชื้อมาตลอดจะเกิดการแยกแม่และลูกเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก แต่ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อที่ตรวจพบว่ามากน้อยแค่ไหน ถ้าแม่มีปริมาณเชื้อเยอะก็จะได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ โดยในระหว่างที่กินยาที่จะต้องงดให้นมแม่ไปก่อน ภายหลังจากหยุดยาแม่อาจจะต้องถูกกักตัวต่ออย่างน้อยอีก 10 วันโดยระหว่างนี้แม่สามารถปั้มน้ำนมเก็บไว้แล้วให้พยาบาลหรือผู้อื่นนำไปป้อนลูกได้ แต่ถ้าพ้นระยะการกักตัวแล้วก็จะให้แม่ใส่แมส ล้างมือแล้วก็เอาลูกเข้าเต้าได้ตามปกติ

7. ความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเรื่องลูกตัวเหลือง

เด็กตัวเหลืองเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการที่เด็กมีโรคซ่อนอยู่ หมู่เลือดแม่ลูกไม่เข้ากัน เม็ดเลือดแดงที่ผิดปกติรูปร่าง ฯลฯ แต่อีกกลุ่มหนึ่งที่ตัวเหลืองแล้วหายได้เองโดยไม่ต้องทำการรักษาใดๆ โดยเด็กทุกคนมีโอกาสเกิดตัวเหลืองได้

การนำทารกไปตากแดดเพื่อแก้ตัวเหลืองเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพราะการรักษาใน รพ. ที่ใช้การส่องไฟนั้นแตกต่างไปจากแสงอาทิตย์ ซึ่งการส่องไฟใน รพ. นั้นไม่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง และการนำเด็กทารกไปตากแดดก็อาจจะทำให้เด็กมีไข้ได้ รวมไปถึงไม่แนะนำให้เด็กกินน้ำ เพราะจะทำให้ให้กินนมได้น้อยลง สารเหลืองสามารถขับออกได้ทางอุจจาระเป็นหลัก ดังนั้นจึงต้องกินนมแม่ให้มากๆ เพื่อให้เด็กถ่ายบ่อยๆ แล้วสารเหลืองก็จะถูกขับออกมาเอง

8. การอยู่ไฟยังจำเป็นไหมในปัจจุบัน

การอยู่ไฟในปัจจุบันนั้นไม่ได้มีความเข้มงวดหรือมีข้อจำกัดเหมือนในอดีต และดำเนินงานโดยแพทย์แผนไทยที่มีความรู้ โดยแม่หลังคลอดสามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่าง และรับประทานให้หลากหลายครบทุกหมู่ ซึ่งแตกต่างไปจากความเชื่อโบราณที่ให้กินได้แต่ข้าวกับเกลือเท่านั้น

ประโยชน์ของการอยู่ไฟที่พบได้ในปัจจุบันคือ การอยู่ไฟทำให้แม่ลดน้ำหนักได้เร็ว และการนวดและความรู้สึกผ่อนคลายในระหว่างที่อยู่ไฟนั้น จะช่วยกระตุ้นฮอร์โมนในร่างกายของแม่ทำให้มีน้ำนมมากกว่าขึ้นด้วย แต่การอยู่ไฟจะทำให้เสียเหงื่อมากขึ้นดังนั้นจึงต้องดื่มน้ำในปริมาณมากๆ

9. บั๊มมือกับปั๊มเครื่องอย่างไรหนดีกว่ากัน

ถ้าเป็นแม่ Full Time เลี้ยงลูกอยู่บ้าน ไม่ได้ออกไปทำงาน ยังไม่มีความจำเป็นต้องซื้อเครื่องปั๊มนม เพราะการดูดจากเต้าก็คือการกระตุ้นน้ำนมที่ดีที่สุด แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือแม่ทุกคนควรจะต้องบีบมือเป็น ถึงแม้จะมีเครื่องปั๊มก็ตาม เพราะการบีบด้วยมือของเราเองจะทำให้เราได้น้ำนมที่เพียงพอ โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องปั๊ม แต่ถ้าแม่ต้องกลับไปทำงานและมีความจำเป็นต้องทำสต็อกนม เครื่องปั๊มนมจึงจะเริ่มมีความจำเป็นสำหรับแม่กลุ่มนี้

การเลือกซื้อเครื่องปั๊มนมให้เหมาะสม ให้เน้นเลือกซื้อเครื่องที่มีคุณภาพ เลือกกรวยปั๊มนมให้เหมาะสมกับขนาดหัวนมของแม่ เพื่อป้องกันไม่ให้หัวนมเป็นแผล

10. นวดเต้า-นวดตัวเพื่อกระตุ้นน้ำนมจำเป็นแค่ไหน

เน้นว่าในระหว่างที่อยู่ โรงพยาบาลขอให้แม่อุ้มลูกเข้าเต้าให้ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการนวดเต้า และการนวดเต้าอาจใช้ในการรักษาภาวะผิดปกติต่างๆ เช่น น้ำนมน้อย นมคัด หรือท่อน้ำนมอุดตัน ที่สำคัญการนวดเต้าที่ถูกต้อง แม่จะต้องไม่เจ็บและรู้สึกผ่อนคลาย

ดังนั้นเมื่อมีปัญหาเต้านมคัด ท่อน้ำนมอุดตัน น้ำนมไม่มา ขอให้ปรึกษาคลินิกนมแม่เพื่อให้ความช่วยเหลือ เพราะทุกปัญหาหาสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องไปเสียเงินแพงๆ แต่ปัญหาเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้น หากแม่สามารถเอาลูกเข้าเต้าได้อย่างถูกต้องและสามารถใช้เครื่องปั๊มนมอย่างถูกวิธี

11. ผลกระทบจากการติดเชื้อ Long Covid คืออะไร

เป็นอาการผิดปกติหลังจากที่หายจากโควิด-19 ไปแล้ว โดยอาการนี้จะเป็นหลังจากหายไปแล้วประมาณ 4 อาทิตย์ขึ้นไป ถึงจะเรียกว่ามีอาการ Long Covid โดยอาการที่พบได้บ่อยๆ ตัวอย่างเช่น

หายใจไม่อิ่ม ปวดกล้ามเนื้อ ไอ การรับรู้อารมณ์ รบกวนเปลี่ยนแปลงไป ปวดหัว ปวดข้อ โดยจะเจอบ่อยใน
กลุ่มที่เป็นผู้สูงอายุ คนอ้วน และคนที่มีโรคประจำตัว รวมไปถึงคนที่ติดเชื้อและมีอาการรุนแรง ดังนั้นจึง
ควรสังเกตอาการตนเอง หากพบว่ามีอาการแย่ลงให้รีบไปพบแพทย์เพื่อที่จะหาสาเหตุ เพราะบางครั้งก็
อาจจะไม่ใช่ Long Covid โดยเป็นอาการของโรคอื่นๆ ที่ซ่อนอยู่ก็ได้

.....