

องค์การอนามัยโลกและองค์การสุขภาพทั่วโลก เผย เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วงโควิด-19 ทำได้ แต่ต้อง ควบคุมให้ดี – ย้ำการป้องกันสำคัญที่สุด



มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เผยข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การสุขภาพต่างๆ ทั่วโลก ยังไม่พบหลักฐานว่าแม่ที่ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสามารถแพร่เชื้อไวรัสผ่านรกหรือน้ำนมสู่ลูกได้ โดยแม้อย่างคงสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ทั้งในแม่ที่อยู่ในข่ายสงสัยและแม่ที่ติดเชื้อแล้ว แต่ต้องปฏิบัติตามมาตรฐานการป้องกันอย่างเคร่งครัดในการสัมผัสหรือได้รับละอองฝอย (Droplet) คือ การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ และย้ำว่า Social Distancing เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ด้านมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยฝากไว้ 3 เตรียมสำหรับสตรีมีครรภ์ คือ เตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมคู่หู

พญ. ศิริพร ภัณฑุระ ประธานมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย กล่าวว่า ในวันนี้ COVID-19 ได้แพร่ไปใน 202 ประเทศทั่วโลก (องค์การอนามัยโลก – 28 มีนาคม 2563) ด้วยจำนวนผู้ป่วยราว 512,701 ราย มีอัตราการเสียชีวิตล่าสุด ประมาณ 3-4 % แต่พบว่าอัตราการเจ็บป่วยรุนแรงและการเสียชีวิตในหญิงมีครรภ์ ในทารกและเด็กเล็กอยู่ในระดับต่ำมาก เมื่อเทียบกับผู้สูงอายุและหรือผู้มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว

ปัญหาการติดเชื้อ COVID 19 ยังเป็นโรคกลุ่มอุบัติใหม่ ที่เกิดขึ้นเพียง 4 เดือน ซึ่งเรายังมีความรู้เกี่ยวกับไวรัสชนิดนี้น้อยมาก ยังต้องติดตามและศึกษาวิจัยต่อเนื่อง ข้อมูลเบื้องต้นจากการแพทย์ทั่วโลกจนถึงขณะนี้ ยังไม่มีข้อมูล

ว่าการติดเชื้อในแม่จะส่งผลอย่างไรกับทารกในระยะ 3 – 6 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ มีข้อมูลเฉพาะแม่ติดเชื้อ และมีอาการในระยะ 3 เดือนสุดท้ายก่อนคลอด โดยรายงานจากประเทศจีนในช่วงแรกๆของการระบาด แม่แม่มี อาการมาก แต่ทารกไม่มีการติดเชื้อจากในครรภ์ ล่าสุด* มีรายงาน ทารกแรกเกิด 33 ราย ที่คลอดจากแม่ตั้งครรภ์ที่ ติดเชื้อไวรัส COVID 19 ในโรงพยาบาลเมืองอูฮั่น มีทารก 3 คน พบมีเชื้อ COVID 19 ในตัวลูก แต่ไม่พบเชื้อใน น้ำคร่ำ เลือดจากสายสะดือ และในน้ำนมแม่ ทารกทั้ง 3 รายมีอาการไม่รุนแรง จากข้อมูลดังกล่าว ผู้เชี่ยวชาญให้ ความเห็นว่า การติดเชื้อในลูกน่าจะ

เป็นการติดเชื้อจากการปนเปื้อนสัมผัสเชื้อหลังเกิด ไม่ใช่จากการติดเชื้อตั้งแต่อยู่ในครรภ์ (Vertical Transmission) ดังนั้น การป้องกันหญิงตั้งครรภ์จากการสัมผัสเชื้อจึงมีความสำคัญอย่างมาก

แม่ลูกอ่อนที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยังสามารถให้นมแม่ได้หรือไม่ พญ. ศิริพร กล่าวว่า “ทางมูลนิธิศูนย์นมแม่ได้ ติดตามข้อมูลทางวิชาการและผลการศึกษาทั้งในและต่างประเทศอย่างใกล้ชิด โดย ณ ปัจจุบัน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขให้คำแนะนำกับแม่ ทั้งที่อยู่ในข่ายสงสัยและที่ติดเชื้อแล้ว ทั้งที่ไม่มีอาการและมีอาการ ที่ยังคง ให้ลูกกินนมแม่ได้ โดยต้องปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันการแพร่กระจายทางละอองฝอย(Droplet Precaution) อย่างเคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของ องค์การอนามัยโลก (WHO) องค์การยูนิเซฟ (UNICEF) ศูนย์ควบคุม โรคติดต่อ สหรัฐอเมริกา (CDC) และสมาคมผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่างๆ ซึ่งยังเน้นว่า การ เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่เป็นสิ่งที่ต้องช่วยกันให้แม่สามารถให้นมแม่ลูกได้ ด้วยความสำคัญของคุณค่าน้ำนมแม่ ในการ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูกในระยะที่ลูกยังอ่อนแอ การเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกในระยะที่สมองกำลังจะ เติบโตอย่างรวดเร็ว และผลดีต่างๆต่อสุขภาพกาย ใจ ของแม่และลูก จึงยังควรช่วยให้แม่สามารถให้นมแม่ได้ แต่ ทุกแห่งก็ย้ำว่าต้องทำตามข้อปฏิบัติเพื่อการป้องกันที่จำเป็นทั้งหมด และควรอยู่ภายใต้ดุลพินิจของแพทย์ผู้ดูแลหรือ ผู้เชี่ยวชาญด้วย”

ศ.คลินิก พญ. ศิริภรณ์ สวัสดิ์วร เลขาธิการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ข้อมูล ณ วันนี้ทั้ง โลกยังยืนยัน ไม่ปรากฏว่ามีการถ่ายทอดจากแม่สู่ลูกได้ การให้นมแม่ต้องให้พร้อมการป้องกันการติดเชื้อจากการ สัมผัส การติดเชื้อของลูกจากการสัมผัสลูกก็อาการไม่รุนแรง และการติดเชื้อในแม่จะมีผลต่อทารกในครรภ์ในระยะ 3-6 เดือนในท้องหรือไม่เพราะทารกกลุ่มนี้ยังไม่คลอด เราคงไม่อยากให้ แม่และลูกต้องอยู่ในสถานการณ์การติดเชื้อ ที่ก็ไม่ง่ายนักในการป้องกันให้ได้ผล เพราะเช่นนี้ จึงขอให้สังคมให้ความสำคัญ ในการช่วยกัน ป้องกันไม่ให้แม่ติด เชื้อตั้งแต่ต้น โดย แม่ตั้งครรภ์ในทุกๆระยะ ควรหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการรับเชื้อให้มากที่สุด

กลุ่มสตรีมีครรภ์โดยทั่วไป

* เตรียมตัว

1. เมื่ออยู่ในบ้าน

1.1 ฝึกการใช้ อุปกรณ์ของใช้ ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ จานชาม ช้อน

- 1.2 ฝึกซ้อม ถ้าจะไอจาม มีผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชู ปิดปากทันที หรือใช้ด้านในข้อศอกพับกัน
- 1.2 ทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับสตรีมีครรภ์และการสร้างภูมิคุ้มกัน ปรงสุกร้อนและใช้ช้อนกลาง ให้ความสำคัญการได้รับผักผลไม้สดสะอาด ปลอดภัย และได้รับน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ รวมทั้งวิตามิน ยาบำรุงครรภ์ที่ได้รับจากการฝากครรภ์
- 1.3 นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของอายุครรภ์
- 1.4 ฝึกใช้ online ในการสืบค้นหาข้อมูล สถานการณ์ ความรู้เรื่องนมแม่ การเลี้ยงดูลูก จากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยความตระหนักไม่ตระหนกกลัว
- 1.5 เตรียมวิธีติดต่อ แหล่งปรึกษาการให้นมแม่ทั้งในระยะท้องและหลังคลอด เช่น คลินิกนมแม่ ทั่วประเทศ ศูนย์บริการการดูแลทารกและเด็กเล็กที่เชื่อถือได้ ไม่มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์แฝง

2.เมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้าน เช่น ไปทำงาน หรือไปพบสูตินารีแพทย์ตามนัด

- 2.1 หลีกเลี่ยงพื้นที่คนแออัด ไม่เดินทางไปที่มีแหล่งโรค
- 2.2 ถ้าต้องไปในพื้นที่คนแออัด เช่นใน โรงพยาบาล ในลิฟท์ ตลาด ให้สวมหน้ากากอนามัยและหมั่นล้างมือถ้ามีการสัมผัสพื้นผิวสาธารณะทั่วไป
- 2.3 ถ้าจะใส่หน้ากาก ใช้หน้ากากผ้า หรือ หน้ากากอนามัยก็ได้ ตั้งใจไม่ใช้มือแตะจับ หน้ากาก (การใช้แผ่นพลาสติกใสครอบห่าง แบบหมวกกันแดด จะช่วยลดการเปลือเอามือจับหน้ากาก)
- 2.4 พยายามเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตร
- 2.5 เตรียมที่ทิ้ง ผ้าเช็ดหน้า กระดาษทิชชู หน้ากากผ้า หน้ากากอนามัย ให้ถูกสุขลักษณะ

*เตรียมใจ

ในช่วงเวลา ช่วยชาติ หยุดอยู่บ้าน หยุดเชื้อ

1. สังเกตอาการร่างกายที่บ่งบอกถึงความเครียด เช่น โรคกระเพาะ ลำไส้แปรปรวน
2. ลงมือทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมผ่อนคลาย
- 3 ติดต่อเพื่อน พี่น้อง หรือที่ปรึกษาสุขภาพ สม่่าเสมอ ใช้ online

*เตรียมคู่หู

1. เตรียมหาผู้ช่วยเลี้ยงดูทารก ที่พร้อมในการช่วยดูแลลูก เพื่อกรณีฉุกเฉินติดต่อ
2. ชวนสามีร่วมเรียนรู้ หรืออบรมความรู้มนแม่สำหรับลูกจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยอาจเป็น line กลุ่ม การศึกษา online ผ่าน application ต่างๆทั้งไทยและต่างประเทศ ในไทยเช่น 9 อย่างเพื่อสร้างลูก ขององค์การยูนิเซฟ คลินิกนมแม่ทั่วประเทศสามารถให้คำแนะนำได้
3. ติดต่อคุณแม่บัดดี้นมแม่เพื่อร่วมทีมให้นมแม่

พญ. ศิราภรณ์ กล่าวเสริมว่า “กรณีที่แม่ติดเชื้อไวรัสและมีอาการไม่มาก หรืออยู่ในระยะเฝ้าระวัง และต้องการเลี้ยง

ลูกด้วยนมแม่ จะให้นมแม่จากเต้า หรือการบีบหน้านมให้ลูก คงต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางครอบครัว คุณลักษณะของแพทย์และการตัดสินใจร่วมกันของแม่ โดยทางองค์การอนามัยโลก ไม่ได้ส่งเสริมการแยกแม่ลูกออกจากกันโดยเด็ดขาด ถ้าจำเป็นก็ต้องแยก หรือถ้าทำไม่ได้ก็ให้อยู่ห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร แต่เน้นย้ำว่าแม่ต้องรู้จักวิธีการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อที่ถูกต้องและทำอย่างเข้มงวด คือ ก่อนจะให้นมลูก ต้องล้างมือและสวมหน้ากากอนามัยป้องกันเชื้อจากแม่ไปสู่ลูก ไม่เอามือไปจับหน้ากากหรือโบหน้า จัดการทำความสะอาดผิวสัมผัสใด ๆ ให้อยู่บ่อยครั้ง ควรพกผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูพร้อมปิดปากเสมอถ้าจะจาม มีระบบการทิ้ง การทำลายเชื้อให้มีความคล่องตัว ถ้าต้องการแยกลูก ให้แม่บีบนมให้ผู้ช่วยดูแลนมนมป้อนลูก จนพ้นระยะเฝ้าระวังหรือหายเป็นปกติ”

กรณีแม่ติดเชื้อและมีอาการมาก จำเป็นต้องแยกแม่และลูก ถ้าแม่ยังสามารถบีบหน้านม ให้ได้ ก็ควรให้บีบหน้านมหรือการใช้เครื่องปั๊มนมช่วยบีบหน้านมและให้ผู้ดูแลเด็กป้อนให้ลูก โดยปฏิบัติตามวิธีป้องกันการติดเชื้อแบบเดียวกัน นอกจากลูกจะได้รับนมแม่ ยังช่วยให้แม้อย่างคงสภาพในการให้นมแม่กับลูกได้เมื่อหายแล้ว อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์พยาบาลผู้ดูแลเพื่อเรียนรู้วิธีการปฏิบัติและป้องกันที่ถูกต้องและตัดสินใจร่วมกับแพทย์ในการเลือกแนวทางการให้นมบุตรที่เหมาะสม และแม่ควรหมั่นติดตามสถานการณ์เพื่อทำความเข้าใจในการป้องกันและรักษาโรค เพราะโรคนี้มีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลอยู่ตลอดเวลา

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ยินดีให้คำปรึกษา แม่ที่อยู่ระหว่างตั้งครรภ์หรือระยะให้นมบุตร ที่สงสัยหรือมีความกังวลใจในเรื่องการป้องกันโรค การให้นมบุตร และการเลี้ยงดูลูกในระหว่างการติดเชื้อ สามารถติดต่อรับคำแนะนำหรือปรึกษา ผ่านทางเว็บไซต์ www.thaibf.com เฟซบุ๊ก: มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย (@Thaibf) หรือ โทร. โทร. 02-354-8404, 094-998-0009, 095-001-8333