

การให้นมแม่ในสถานการณ์การระบาดของ COVID-19

พญ.สุพิศ หวังจิรนิรันดร์

เชื้อ Coronavirus สามารถผ่านทางน้ำนมได้หรือไม่ และ ยังสมควรให้นมแม่หรือไม่?

การศึกษาในปัจจุบันยังไม่พบการผ่านของเชื้อ Coronavirus (SAR-CoV-2) จากมารดาที่ติดเชื้อออกมาทางน้ำนม ร่วมกับนมแม่มีประโยชน์มากมายได้แก่

ประโยชน์ต่อทารก

- มีสารอาหารที่จำเป็นต่อทารกครบถ้วน
- มีภูมิคุ้มกันจากมารดาช่วยป้องกันการติดเชื้อ และ การเกิดโรคต่างๆ
- เสริมสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างมารดา และ ทารก
- เพิ่มระดับ IQ (Intellectual Quotient) ในอนาคต
- ป้องกันการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน และ โรคอ้วน
- ป้องกันการเกิดภาวะสับสนผิดปกติจากการดูดขวดนม
- ป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ และ โรคเรื้อรังต่างๆ
- ปลอดภัย

ประโยชน์ต่อมารดา

- ประหยัด
- เสริมสร้างสุขภาพมารดา โดยลดโอกาสเกิดภาวะตกเลือด หรือ ภาวะซึ่มเศร้า หลังคลอด ช่วยลดน้ำหนัก ลดโอกาสเกิดมะเร็งเต้านม หรือ มะเร็งรังไข่ และ ลดโอกาสเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2
- เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพหลังคลอด
- ช่วยปรับอารมณ์ และ จิตใจของมารดา



องค์การอนามัยโลก (WHO) ศูนย์ควบคุม และ ป้องกันโรค

(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

องค์การ UNICEF และ สมาคมผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

(International Lactation Consultant Association, ILCA)

จึงแนะนำมารดาให้นมแม่อย่างเดียวแก่ทารกนานอย่างน้อย 6 เดือน แบ่งเป็น 3 กรณี

1. กรณีมารดาไม่มีอาการ และไม่ติดเชื้อ แนะนำให้นมจากเต้าตามปกติ

ให้นมจากเต้าได้ตามปกติแต่ต้องรักษาความสะอาดให้เพียงพอ เนื่องจากปัจจัยเสี่ยงของการติดเชื้อที่สำคัญในทารกคือการรับเชื้อผ่านทางสัมผัสใกล้ชิดกับมารดา หรือ สมาชิกคนอื่นในครอบครัวที่ติดเชื้ออยู่

องค์การ UNICEF แนะนำวิธีรักษาความสะอาดด้วย 3W คือ

Wear mask during feeding ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ให้นมทารก

Wash hands ล้างมือทั้งก่อน และ หลังสัมผัสทารก โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำล้างด้วยน้ำ และ สบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือ เลือกใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%

Wipe & disinfect surfaces ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสรวมถึงอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องอย่างสม่ำเสมอ

2. กรณีมารดามีอาการของระบบทางเดินหายใจเพียงเล็กน้อย ยังไม่ทราบผลการติดเชื้อ

หากมารดาสงสัยว่าตนเองจะติดเชื้อ หรือ มีอาการป่วยที่เข้าได้กับโรค ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสทารกอย่างใกล้ชิด ยังสามารถอยู่ร่วมห้องกันได้โดยเว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร และ รักษาความสะอาดทุกขั้นตอนตามมาตรการอย่างเคร่งครัด

- **บิ๊บ หรือ บีมนม**



ทำสม่ำเสมอ 8-10 ครั้งต่อวัน เพื่อให้ทารกด้วยวิธีอื่น เช่น แก้วหรือ ซ้อน โดยไม่ต้องนำนมแม่ไปผ่านกระบวนการให้ความร้อน หรือ การฆ่าเชื้อใดๆ ก่อนให้ทารก ทำความสะอาดมือ เต้านม หัวนม อุปกรณ์บีมนม อุปกรณ์เก็บน้ำนม อุปกรณ์ทำความสะอาด และ พื้นผิวทุกชนิดที่มารดาสัมผัสทุกครั้ง ทั้งก่อน และ หลัง

หากเป็นไปได้ ขอความร่วมมือจากสมาชิกคนอื่นในครอบครัว หรือ บุคคลใกล้ชิดที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี เป็นผู้ป้อนนมทารกแทน โดยต้องรักษาความสะอาดตามมาตรการเช่นกัน

- **ให้นมจากเต้า**

ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำทุกขั้นตอนอย่างเคร่งครัด หมั่นสังเกตอาการของตัวมารดาเอง และ ทารก หากสงสัยว่ามีการติดเชื้อให้รีบพบแพทย์

3. กรณีมารดามีอาการของระบบทางเดินหายใจรุนแรง หรือ ผลการติดเชื้อเป็นบวก

มารดาที่ติดเชื้อ Coronavirus ในช่วงก่อนคลอดระยะสั้นๆ หรือ ติดเชื้อขณะกำลังให้นมจะมีการสร้างภูมิคุ้มกันที่เรียกว่า Antibody ขึ้นมา และ ส่งผ่านไปทางน้ำนม ดังนั้นการให้นมแม่ต่อจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการต่อสู้ และ เสริมเกราะป้องกันการติดเชื้อในทารก

องค์การอนามัยโลก (WHO) องค์การ UNICEF และ ศูนย์ควบคุม และ ป้องกันโรค (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ไม่แนะนำการให้นมจากเต้าในระยะนี้ ควรปั๊มหรือ ป้อนน้ำนมเก็บเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดระหว่างมารดากับทารก

สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (American academy of pediatrics) แนะนำแยกห้องกับทารก และ ผู้อื่น งดการสัมผัสเนื้อแนบเนื้อ (skin-to-skin contact) งดเยี่ยม จะปลอดภัยที่สุด หากจำเป็น หรือ ต้องการอยู่ร่วมห้อง (Rooming-in) ซึ่งสามารถทำได้เฉพาะกรณีมารดาไม่มีอาการ ต้องเว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย และ ชุดคลุมทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการพูดคุย หรือ ไอ เมื่อเข้าใกล้กว่าระยะดังกล่าว

สำหรับองค์การอนามัยโลก (WHO) ยังคงสนับสนุนการสัมผัสเนื้อแนบเนื้อ และ อยู่ร่วมห้อง ระหว่างมารดา และ ทารก เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ โดยต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด

นมผงสูตรต่างๆ สำหรับทารกถือเป็นทางเลือกสุดท้าย

เพราะครอบครัวจะต้องมีขั้นตอนในการชงนม ดูแลรักษาความสะอาด มีภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อทารกอายุเกิน 6 เดือน แนะนำเริ่มอาหารเสริมที่เหมาะสมตามวัย

หากมีคำถาม ข้อสงสัย หรือ พบปัญหาในการให้นม สามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร



