

“สัปดาห์นมแม่โลก”

คำขวัญ ประจำปี 2563

Support Breastfeeding for
A Healthier Planet :
รักลูก รักเรา รักโลกสรุปความรู้จากการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 7
“Learning more & Scaling up”

วันที่ 7 สิงหาคม 2563

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุตาภรณ์ พัยคมเรือง



EXHIBITION 6:

Breastfeeding Education in Medicine

วิทยากร: พญ.ยุพียง แห่งชาวนิช และ ผศ.ดร.จรรยา วิริยะศุภร ได้บอกเล่าเส้นทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถาบันการแพทย์ซึ่งมีการเตรียมการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 และเริ่มมีการจัดการเรียนการสอนอย่างชัดเจนขึ้นในปี พ.ศ. 2556 และพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน สำหรับการพยาบาลได้มีการจัดทำเรียนการสอนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตขึ้นในปี พ.ศ. 2553 โดยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยการสนับสนุนจาก unicef มีการจัดทำชุดการสอนทั้งหนังสือ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คู่มือผู้สอน วิดีโอ และ CAI เป็นต้น ต่อมาได้มีการติดตามโดยสภาการพยาบาลเกี่ยวกับการนำไปใช้ และขณะนี้ได้มีหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดโดยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สำหรับการพยาบาลได้มีการจัดทำเรียนการสอน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตขึ้นในปี พ.ศ. 2553 โดยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

EXHIBITION 7:

The Impact of Caesarean Section on Breastfeeding

วิทยากร: ผศ.พญ.สาวิตรี สุวิกรม การส่งเสริมบันไดขั้นที่ 4 คือการช่วยให้แม่เริ่มให้นมลูกภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด แต่อุปสรรคที่สำคัญคือการผ่าตัดคลอด โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ได้มองเห็นความสำคัญของปัญหานี้ จึงได้เริ่มส่งเสริมให้มีการโอบกอดเนื้อแนบเนื้อและเริ่มต้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในผู้ผ่าตัดคลอดประมาณ 4-5 ปีแล้ว และจากการติดตามพบว่ามีการดำเนินงานที่เริ่มต้นการส่งเสริมดังกล่าวในปี พ.ศ. 2560-2562 ได้ร้อยละ 53.4, 52.32, และ 54.16 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่มีการเน้นย้ำคือให้มีการผ่าตัดคลอดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

การส่งเสริมบันไดขั้นที่ 4 คือการช่วยให้แม่เริ่มให้นมลูกภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด

Panel Discussion: How to Deal with Food Allergy/Milk Allergy for Breastfeeding Moms?

วิทยากร: รศ.ดร.พญ.ศิรินุช ชมโท รศ.ดร.พญ.ภาสุรีย์ ศุภวานิช พว.กิติมา พัวพัฒนกุล และดำเนินการอภิปรายโดย พญ.นภาพร วิริยะอุตสาหกุล ข้อสรุปเกี่ยวกับเรื่อง Food Allergy / Milk Allergy คือ 1) ไม่แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์งดอาหารกลุ่มเสี่ยงเพื่อป้องกันการแพ้ในลูก 2) แม่ควรให้นมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนแรกโดยไม่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารกลุ่มเสี่ยงใดๆ

3) แม่ให้นมบุตรควรรับประทานอาหาร 5 หมู่ให้หลากหลายโดยเพิ่มปริมาณโปรตีน 13-19 กรัมต่อวันและพลังงาน 300-500 กิโลแคลอรีต่อวัน กินไขมันโอเมก้า-3 ให้เพียงพอ 4) ฝ้าระวีงภาวะขาดวิตามินและแร่ธาตุโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ธาตุเหล็ก ไอโอดีน โฟเลต แคลเซียม วิตามินดี กลุ่มวิตามินบี 5) สำหรับทารกที่มีการแพ้เข้าได้กับการแพ้ ได้แก่ atopic dermatitis, proctocolitis,

urticarial ควรแนะนำให้แม่งดอาหารอย่างระมัดระวัง 6) ผื่นแพ้ผิวหนังและอุจจาระมีเลือดไม่ได้แปลว่าแพ้อาหาร 7) การงดอาหารหลายกลุ่มในเวลาเดียวกันทำให้สารอาหารในนมแม่เปลี่ยนแปลงได้และควรมีการทำวิจัยต่อไป 8) การแนะนำให้แม่งดอาหารกลุ่มเสี่ยง พุดง่ายแต่ปฏิบัติตามได้ยาก มีราคาแพง ก่อให้เกิดความเครียดกับแม่และอาจมีผลกับสุขภาพแม่และลูก 9) การสั่งงดอาหารในแม่และลูก ควรจำกัดชนิดให้น้อยที่สุดในเวลานั้นที่สุด และ 10) ต้องติดตามภาวะโภชนาการของแม่และลูกอย่างใกล้ชิด

EXHIBITION 8:

Human Milk Bank: Ramathibodi

วิทยากร: พว.สิริมนต์ คงถาวร ได้บอกเล่าเกี่ยวกับธนาคาร นมแม่ โรงพยาบาลรามาธิบดี ที่เปิดให้บริการเมื่อ 12 กันยายน พ.ศ. 2557

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดหานมแม่บริจาคมาทำการ pasteurized donor human milk ตามมาตรฐานสากลเพื่อให้ในทารกกลุ่มเสี่ยง เกิดก่อนกำหนด อายุครรภ์น้อยกว่า 32 สัปดาห์ หรือน้ำหนักตัวน้อยกว่า 1,500 กรัม รวมทั้งพัฒนาเป็นต้นแบบธนาคารนมแม่ และส่งเสริมการวิจัยนมแม่บริจาค

Breastfeeding in hot topics 2020: Cannabis, Mobile Phone, PM 2.5,

ผลกระทบของ PM 2.5 หากมารดาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต้องสัมผัสกับ PM 2.5 เกินค่ามาตรฐานตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์ ก็เพิ่มความเสี่ยงที่ทารกจะเกิดก่อนกำหนด มีการเจริญเติบโตช้ากว่าปกติ และน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อยกว่าปกติ นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าเด็กที่กินนมแม่จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรกระบบหายใจ เช่น โรคหืด ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อในทางเดินหายใจส่วนล่าง และลดอัตราการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสกับ PM 2.5 และมลภาวะอื่นๆ และมีการศึกษาพบว่าใน ส่วนประกอบในนมแม่มีสารที่ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย โดยมี cytokine ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและมีส่วนประกอบของสารที่มีฤทธิ์ antioxidant

สำหรับเรื่องของความสวยความงามด้วยการย้อมสีผม หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรสัมผัสกับสารเคมีต่างๆ รวมทั้งสารเคมีจากการย้อมผม โดยเฉพาะในไตรมาสแรกเพราะจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ หากจำเป็นอย่างมาก ก็ให้ใช้เวลาสั้นในการย้อมและอยู่ในที่ที่มีการระบายอากาศ ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการได้รับสารเคมี หลีกเลี่ยงการโดนสารเคมีบริเวณฝ่ามือ เนื่องจากดูดซึมได้ง่ายกว่าบริเวณอื่น การผ่าตัดตกแต่งต่างๆ ควรหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะในไตรมาสแรกและไตรมาสที่สาม การทำโบทอกซ์ (Botulinum toxin) แม้ไม่มีงานวิจัยที่ชัดเจนแต่ถ้าผ่านรกเข้าไปในทารก จะทำให้เกิดอันตรายจึงไม่แนะนำให้ทำ รวมทั้งการฉีดฟิลเลอร์ ถ้าฉีดเข้าไปอาจจะไปกดเส้นเลือดทำให้เกิดเนื้อตาย ทำให้มารดาเกิดความเครียดและมีผลต่อทารกจึงไม่แนะนำให้ทำเช่นกัน การลอกหน้าด้วยกรด การทายาฝ้า ทาสิว มียาบางตัวที่เป็นข้อห้ามใช้ ควรพบแพทย์เพื่อพิจารณาจ่ายยาให้ ไม่ควรซื้อยาเอง

การใช้มือถือในหญิงตั้งครรภ์และมารดาที่ให้นมบุตร ปัจจุบันมีการพบว่าคลื่นมือถืออาจทำให้เป็นมะเร็งได้ และเด็กสามารถดูดซับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าได้เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่ ทารกและเด็กจึงได้รับผลกระทบหรือมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ใหญ่ ในกรณีที่โทรศัพท์อยู่ในบริเวณที่มีสัญญาณน้อย โทรศัพท์จะใช้พลังงานมากกว่าและเกิดผลกระทบมากกว่า จึงมีข้อแนะนำว่าให้ใช้หูฟังและอย่าใช้โทรศัพท์ในบริเวณที่มีสัญญาณน้อย นอกจากนี้ห้ามใช้ในขณะขับรถ โทรศัพท์ยังมีผลกระทบต่อการนอน มีผลกระทบต่อตา ตาแห้ง มีผลกระทบต่อกระดูกและกล้ามเนื้อ แม้ไม่มีรายงานที่ชัดเจนแต่ควรหลีกเลี่ยง

ข้อแนะนำคือ ตอนนอนควรปิดโทรศัพท์ หรือวางให้ไกล

สรุปความรู้จากการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 7

EXHIBITION 9:

COVID & Breastfeeding และขับเคลื่อนนมแม่ 6 เดือน กลุ่มแม่ทำงาน

วิทยากร: ผศ.พันโท นพ.ธานินทร์ พิรุณเนตร คุณสมพล คล้อยแคล้ว พญ.พิมลพรรณ ต่างวิวัฒน์ พญ.ยุพยง แห่งชาวนิช และดำเนินการอภิปรายโดย รศ.กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์

ผศ.พันโท นพ.ธานินทร์ พิรุณเนตร ได้กล่าวถึงประเด็น COVID กับ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ว่าในสถานการณ์ที่ยังมีการแพร่ระบาดของ COVID-19 การสนับสนุนให้ทารกได้รับนมแม่ยังเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทารกแม้ว่ามารดาจะอยู่ในกลุ่มที่สงสัยหรือกลุ่มที่ยืนยันโรค COVID-19 ก็ตาม เนื่องจากข้อมูลการศึกษาก็เกี่ยวข้องกับนมแม่ในมารดาที่ป่วยเป็นโรค COVID-19 ยังไม่พบหลักฐานยืนยันการติดเชื้อผ่านทางน้ำนม แพทย์ผู้ดูแลควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อจากมารดาไปสู่ทารก การล้างมือ การใส่หน้ากากอนามัย การหลีกเลี่ยงการไอหรือจามในขณะที่ให้นมลูกหรือแม่แต่ช่วงที่อยู่ใกล้ลูกก็ตาม ยังเป็นสิ่งจำเป็น นอกจากนี้ควรทำการเช็ดทำความสะอาดเต้านมเมื่อสัมผัสกับฝอยละออง น้ำลาย น้ำมูก ไม่ควรงดนมแม่ เพราะนมแม่ยังเป็นประโยชน์ต่อทารกทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อาจให้ทางเลือกแก่มารดาในการให้นมด้วยการปั๊มหรือปั๊มนมและหาผู้ที่ช่วยดูแลทารกในระหว่างที่มารดาจำเป็นต้องแยกจากทารกชั่วคราว

การขับเคลื่อนนมแม่ 6 เดือน กลุ่มแม่ทำงาน ได้มีการอภิปรายโดย คุณสมพล คล้อยแคล้ว พญ.พิมลพรรณ ต่างวิวัฒน์ พญ.ยุพยง แห่งชาวนิช และดำเนินการอภิปรายโดย รศ.กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ โดยสรุปคือ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วนของสังคมในการที่จะต้องช่วยกันทำให้กลยุทธ์การขับเคลื่อนนมแม่ 6 เดือนในแม่ทำงาน ดังนี้ 1) จุดประกายให้ทุกภาคที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม สนับสนุนนมแม่ ทั้งคนในครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน หน่วยงานสาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคีที่รับผิดชอบนโยบายในระดับประเทศ 2) ส่งเสริมให้นายจ้างสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยควรมีสถานที่ที่มีพื้นที่ส่วนตัวให้แม่ได้ปั๊มนมหรือปั๊มนมและเก็บน้ำนม มีเวลาให้แม่ได้พักเพื่อปั๊มนมวันละ 1-2 ช่วงและยืดหยุ่นเวลา และการสนับสนุนให้ลาคลอดจนครบกำหนดลาคลอด 3) การบังคับใช้กฎหมายคุ้มครองแม่ในที่ทำงาน เนื่องจากกฎหมายนี้จะเป็นตัวเร่งให้เกิดการพัฒนาไปสู่เป้าหมายได้เร็วขึ้น

Special Talk:

ฟังเสียงแม่ผ่านเพจเลี้ยงลูกตามใจหมอ

วิทยากร: ผศ.นพ.วรวิทย์ เขยประเสริฐ ซึ่งเป็นเจ้าของเพจเลี้ยงลูกตามใจหมอ

ซึ่งเริ่มเปิดเพจเมื่อปี พ.ศ.2560 มีผู้ติดตาม 464K ประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น บางข้อมูลก็เคร่งครัดมากเกินไปจน แม่เครียด บางครั้งก็แข่งขันกัน

เก็บนม บางข้อมูลก็ผิดเพี้ยน หรือบางครั้งก็มีผลประโยชน์ทับซ้อน ในความคิดเห็นของวิทยากร การรณรงค์นมแม่ควรใช้กลยุทธ์ดังนี้ 1) ทำให้คนรับรู้ว่ามีคุณค่าทางอาหารสูง 2) ประหยัด 3) ใช้ได้ทันที 4) แม่พอมเร็ว กินได้อย่างใจคิด 5) มีรูปลักษณะภาพขณะที่สวยงาม ในปัจจุบันในสื่อสังคมออนไลน์ ยังมีความเชื่อที่ผิดหลายประการ เช่น 1) การให้นมแม่่ง่ายมาก ซึ่งในความเป็นจริงไม่่ง่าย แต่ทำได้แค่มีใจกับมีเต้า 2) ความปวดเป็นเรื่องปกติ ซึ่งไม่ใช่ หากปวด แสดงว่ามีปัญหาที่ไม่ถูกต้อง 3) ลูกที่กินนมแม่ต้องไม่กินขวด ซึ่งในความเป็นจริงหากจำเป็นเช่นแม่ต้องไปทำงาน ก็กินขวดได้ 4) ผู้หญิงที่มีนมเล็ก ก็จะมีน้ำนมน้อย ซึ่งไม่เป็นความจริงเช่นกัน ความรู้ที่ถูกต้องจะช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นและช่วยให้แม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สรุปความรู้จากการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 7