

สรุปความรู้จากการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 7
“Learning more & Scaling up”

วันที่ 5 สิงหาคม 2563



โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุตาภรณ์ พิชฌกูฏ

Support Breastfeeding
for A Healthier Planet:
รักลูก รักเรา รักโลก

ลนิตินุญนมแม่

แห่งประเทศไทย ร่วมกับ

องค์กรภาคีเครือข่ายที่ทำงาน

เกี่ยวกับการปกป้อง ส่งเสริม

สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดให้มีการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ทุก 2 ปี ในปีนี้ จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 7 ในหัวข้อ “Learning more & Scaling up” โดยจัดในวันที่ 5-7 สิงหาคม พ.ศ. 2563 ซึ่งอยู่ในช่วงของ “สัปดาห์นมแม่โลก” ซึ่ง World Alliance for Breastfeeding Action หรือ WABA ได้กำหนดให้วันสัปดาห์แรกของเดือนสิงหาคมของทุกปีทั้งนี้เพื่อรณรงค์การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในปีนี้จัดขึ้นภายใต้คำขวัญที่ว่า **Support Breastfeeding for A Healthier Planet : รักลูก รักเรา รักโลก** ในการประชุมครั้งนี้จัดขึ้นทาง Online เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของ COVID-19 แต่ไม่ได้เป็นอุปสรรคกับการจัดประชุมวิชาการ และเพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการด้านนมแม่ที่ได้รับมาให้เป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจใฝ่รู้ด้านนี้ หรือไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม จึงขอสรุปการประชุมในทั้งสามวันนี้ เพื่อเผยแพร่ต่อไป

Keynote 1 “Breastfeeding: Scaling up & Learning

วิทยากร: พญ.ศิริพร กัญชนะ ประธานมูลนิธิลนิตินุญนมแม่แห่งประเทศไทยได้กล่าวถึง ความก้าวหน้าของประเทศไทยในการเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างเดียวยุ 6 เดือน จากปี พ.ศ. 2549, 2555, และ 2559 เพิ่มขึ้นจาก 5.4, 12.9, และ 23.1 ตามลำดับ แต่เป้าหมายคือร้อยละ 50 ในปี พ.ศ. 2568 ยุทธศาสตร์ที่ควรผลักดัน คือ 1) การผลักดันให้มีการลาคลอด 6 เดือน จะช่วยลดปัญหาแม่อยู่เลี้ยงลูกไม่ได้ 2) การให้ความสำคัญกับโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก (BFHI) และ Breastfeeding Sick Babies 3) การบูรณาการการเลี้ยงดูผู้เรียนรู้ และ 4) การบังคับใช้ Milk Act Code อย่างจริงจัง อีกทั้งต้องให้ความสำคัญกับการสื่อสารใน Social media

Keynote 2 “Support breastfeeding for the Healthier Planet”

วิทยากร: ดร.นพ.วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร และ พญ.ชมพูนุช โตโพธิ์ไทย สรุปว่าแม้ประเทศไทยได้ดำเนินมาตรการหลายอย่างเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง แต่การจะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ คือ อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุ 6 เดือนแรกเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 50 ภายในปี พ.ศ. 2563 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 70 ภายในปี พ.ศ. 2573 ถือเป็นความท้าทายอย่างยิ่ง ทุกภาคส่วนจำเป็นต้องร่วมมือกันเพื่อลงทุนและสนับสนุนเกิดมาตรการที่จำเป็นและคุ้มค่าสำหรับช่วยเหลือแม่ไทยให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้โดยมุ่งเน้นเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับการจัดบริการตามมาตรฐาน โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูกทั้งในภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อให้แม่ได้รับคำแนะนำและการดูแลอย่างต่อเนื่อง



#2020

Exhibition 1:

World BF week 2020, Linking to Our Work

วิทยากร: พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย พญ.ชนิกานต์ ทิพากรโรจนกิจ และ ดร.สิริภรณ์ สุวรรณโอสถ สรุปว่า 1-7 สิงหาคม สัปดาห์นมแม่โลก (World Breastfeeding Week) World Alliance for Breastfeeding Action : WABA จึงกำหนดให้วันสัปดาห์แรกของเดือนสิงหาคมของทุกปี เป็น 'สัปดาห์นมแม่โลก' เพื่อรณรงค์และส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยในปีนี้จัดขึ้นภายใต้คำขวัญที่ว่า 'Support Breastfeeding for A Healthier Planet : รักลูก รักเรา รักโลก สนับสนุนให้ลูกกินนมแม่' ที่มุ่งเน้นไปที่ผลกระทบของการให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อมและสภาพอากาศ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่าแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองอย่างน้อย 6 เดือน และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมได้จนอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น เพราะน้ำนมแม่ประกอบด้วย สารอาหารและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูก

Symposium 1:

Overcome Challenges to Successful ECBF at 6 Months

วิทยากร: พญ.อรสุดา สมประสิทธิ์ พญ.สุดาทิพย์ โขสิทธิ์มงคล พว.ฐิติมาภรณ์ สมบัติปิ่น ดำเนินการอภิปรายโดย ศ.คลินิก พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์วาร การฝ่าฟันอุปสรรคที่ท้าทายเพื่อให้ประสบความสำเร็จให้ได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ต้องเริ่มตั้งแต่มีก่อนการตั้งครรภ์และช่วงของการตั้งครรภ์ที่ต้องดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย ป้องกันภาวะซีด ลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด เลือกวิธีคลอดแบบธรรมชาติ ไม่ผ่าคลอดถ้าไม่จำเป็น มีทัศนคติที่ดี มีความพร้อมในการให้นมแม่ และวิธีเลี้ยงดูลูก ภายหลังคลอดควรให้ลูกได้อยู่กับแม่แบบเนื้อแนบเนื้อภายในครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง หลังคลอดควรให้แม่ลูกอยู่ด้วยกันและมีกรวางแผนจำหน่ายแม่ควรเรียนรู้สัญญาณหิวและอิ่มของลูกและประเมินการปัสสาวะและอุจจาระของลูกได้ และเมื่อออกจากโรงพยาบาลแม่ควรจัดการการกินและการนอนของลูกได้ ต้องไม่ให้แม่เหนื่อยล้าเกินไป และเมื่อลูกเติบโตขึ้นควรเลี้ยงดูเรียนรู้ ติดตาม และส่งเสริมพัฒนาการของลูก เมื่อแม่กลับไปทำงาน ควรมีการวางแผนในเรื่องการบีบเก็บน้ำนม ก็จะทำให้แม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

Symposium 2:

Breast Pain and Common Misleading Management in Breastfeeding and New Trend1

วิทยากร: ศ.นพ.เกรียงศักดิ์ จิระแพทย์ พว.ศิริลักษณ์ ถาวรวัฒน์นะ ผศ.ดร.จรรยา วิหะ สุภร โดยมี นพ.เอกชัย เพียรศรีวัชรา เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย ซึ่งวิทยากรได้เน้นความสำคัญของการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นกับหัวนมและเต้านม ซึ่งมักเกิดจากการใช้เครื่องปั้มนม ไม่ถูกต้อง การเข้าเต้าและการให้นมไม่ถูกวิธี ปัญหาที่พบเช่น หัวนมแตก white dots, block duct รวมถึงวิธีการดูแลแก้ไขที่ไม่ถูกวิธี การเลือกขนาดกรวยที่ไม่เหมาะสมหรือใช้แรงดันที่แรงเกินไป นอกจากนี้ยังได้มีการอธิบายถึงการตรวจจากหลักฐานเชิงประจักษ์ที่พบว่ามีการนวด 2 แบบ คือการนวดเพื่อป้องกันการเกิดปัญหา เป็นการนวดเพื่อให้เกิดการไหลเวียนที่ดี กับอีกวิธีเป็นการนวดเพื่อการบำบัดแก้ไข ซึ่งมีวิธีการนวด ที่หลากหลายวิธี ส่วนใหญ่จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรม ในส่วนสุดท้าย ได้มีการบรรยายเกี่ยวกับภาวะอาการที่ไม่พบได้บ่อย เช่น alveolar abscess ซึ่งมีอาการปวดใกล้เคียงกับการเป็น Breast abscess แต่เจ็บ ที่ลานนมเวลาสัมผัส ตำแหน่งที่อักเสบ แข็งกว่าปกติ หากทิ้งไว้จะกลายเป็น Breast abscess การดูแลรักษาจะหายเช่นเดียวกับการรักษา Breast abscess คือให้ยาปฏิชีวนะและยาแก้ปวด ส่วนอีกภาวะหนึ่งที่ไม่ค่อยพบบ่อยคือ Mammary constriction syndrome ซึ่งจะพบว่ามีอาการปวดได้ผิวหนังรุนแรง หัวนมจะซีดเมื่อมีอาการปวด ต้องใช้วิธีการให้หัวนมเกิดความอบอุ่น ลดการทำให้หลอดเลือดและกล้ามเนื้อเกร็ง และต้องใช้นวดกล้ามเนื้อบริเวณฐานนม 4 ด้าน นาน 45-60 วินาทีในแต่ละตำแหน่ง ซึ่งการส่งเสริมและช่วยเหลือแม่ที่มีปัญหา ย่อมทำให้เกิดความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

Exhibition 1:

Integrated Breast Massage Japanese Breast Massage + TBML Thai Breast Massage + Innes Style

วิทยากร: พว.ณัฐธิดา พรหมจินดา และ พว.ปทุมปวีญ กิตติกุล ได้สาธิตวิธีการนวดเต้ากรณีที่ไม่มีปัญหาและกรณีที่มีปัญหาเรื่องเต้านม กรณีที่เป็น การนวดเต้าที่ไม่ได้มีปัญหา พยาบาลสามารถสอนมารดาให้กลับไปทำเองที่บ้านได้ ส่วนการนวดเพื่อแก้ไขปัญหเต้านม ในการนวดบางวิธีการ จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรมจากสถาบันที่เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ก่อน อย่างไรก็ตาม หลักการนวดที่สำคัญคือ ลูบไล้อย่างแผ่วเบาและไม่เพิ่มความเจ็บปวดให้แม่ นอกจากนี้การนวดเต้านมไม่สามารถเพิ่มฮอร์โมนโปรแลคติน จึงไม่ช่วยเรื่องการสร้างน้ำนม ผู้นวดต้องประเมินแยกให้ได้ว่าระหว่าง breast cancer, breast tumor, และ block duct ได้