



การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอดและทารกแรกเกิด ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด กลุ่มปกติ

กลุ่มปกติ คือ กลุ่มที่ไม่ติดเชื้อ

ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ COVID-19

เนื่องจากเชื่อเป็นไวรัสชนิดใหม่ยังไม่มีข้อมูลว่าโอกาสติดเชื้อ covid-19 มากกว่าคนทั่วไปหรือไม่ แต่ในหญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จึงมีโอกาสเสี่ยงทำให้เกิดการติดเชื้อไวรัสตระกูลเดียวกับ covid-19 และไวรัสชนิดอื่นที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจอื่นๆ

ใช้หลักการป้องกัน 3 ล. (เลี้ยง ลด ดูแลตนเอง) อย่างเคร่งครัด โดย

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการไอ เป็นไข้ หรือผู้ที่เดินทางมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง และในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือรวมกลุ่มกันจำนวนมาก
2. รักษาระยะห่าง ในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยการอยู่ห่างกัน 1 - 2 เมตร
3. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณดวงตา ปาก และจมูก
4. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ หรือปรุงอาหารให้สุกร้อนทั่วถึง
5. หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะรับประทานอาหารและของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาดนานอย่างน้อย 20 วินาที ทุกครั้งที่มีการไอจาม สัมผัสสิ่งแปลกปลอม ก่อนรับประทานอาหาร หรือออกจากห้องน้ำ หากไม่มีสบู่ ให้ใช้ 70% alcohol gel
7. ในขณะไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย ถ้ามีอาการไอ จาม ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากทุกครั้ง
8. แม่ทุกคนที่อยู่ในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบหรือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ หากมีอาการป่วย เล็กน้อย ควรพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ถ้ามีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย ควรรีบไปพบแพทย์
9. หญิงตั้งครรภ์สามารถฝากครรภ์ได้ตามนัด

การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง

กลุ่มเสี่ยง คือ ผู้ที่มีประวัติเดินทางมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง หรือสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ป่วย COVID-19

1. แยกตนเองออกจากครอบครัวและสังเกตอาการจนครบ 14 วัน งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
2. งดการออกไปในที่ชุมชนสาธารณะโดยไม่จำเป็น และงดการพูดคุย หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นในระยะใกล้กว่า 2 เมตร

3. กรณีครบกำหนดนัดฝากครรภ์ ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าตนเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน เพื่อพิจารณาเลื่อนการฝากครรภ์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
4. กรณีเจ็บครรภ์คลอด ต้องไปโรงพยาบาลทันที และแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าตนเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน

การดูแลทารกแรกเกิด ในกรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยติดเชื้อและติดเชื้อ COVID-19

1. ยังไม่มีหลักฐานการติดต่อผ่านทางรกหรือผ่านทางน้ำนม
2. ทารกที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 จัดเป็นผู้ที่มีความเสี่ยง จะต้องมีการแยกตัวออกจากผู้อื่น และต้องสังเกตอาการ เป็นเวลา 14 วัน
3. บุคลากรทางแพทย์ ควรอธิบายถึงความเสี่ยง ความจำเป็นและประโยชน์ของการแยกแม่ออกจากทารกชั่วคราว ให้แม่เข้าใจและปฏิบัติตาม
4. แนวทางการปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เมื่อคำนึงถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการในการแพร่เชื้อไวรัสผ่านทางน้ำนม ดังนั้นจึงสามารถกินนมแม่ได้ โดยปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด

ข้อแนะนำการปฏิบัติสำหรับแม่

ในกรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยว่าจะติดเชื้อ หรือแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 แล้วและมีสภาพร่างกายพร้อมที่จะปั๊มนมได้ ดังนี้

ก่อนเริ่มกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมนมและการปั๊มนม

- อาบน้ำหรือเช็ดทำความสะอาดบริเวณเต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เข้มข้น 70% ขึ้นไป
- สวมหน้ากากอนามัย ตลอดการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมนมและการปั๊มนม

หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมนมและการปั๊มนม

- ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ เช่น ที่ปั๊มนม ขวดนม ด้วยน้ำยาฆ่าอุปกรณ์ และทำการล้างเพื่อฆ่าเชื้อ

การให้นม

- หาผู้ช่วยเหลือ/ ญาติที่มีสุขภาพแข็งแรงที่ทราบวิธีการป้อนนมที่ถูกต้องและต้องปฏิบัติตามวิธีการป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด โดยวิธีการนำน้ำนมแม่มาป้อนด้วยการใช้ช้อน/ ถ้วยเล็ก/ ขวด
- กรณีที่แม่ต้องอยู่เพียงลำพัง (ข้อจำกัดจริงๆ) แม่สามารถป้อนนมลูกได้เอง โดยปฏิบัติตามแนวทางเพื่อป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด

Reference

1. CDC, 2020. Pregnancy & Breastfeeding [WWW Document]. URL <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html> (accessed 3.17.20).
2. <https://www.unicef.org/thailand/th/stories/>(accessed 3.17.20).
3. WHO, 2020. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected.