

นมแม่ช่วยลูกปลอดภัย...ในภาวะฉุกเฉิน

โดย รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ในภาวะฉุกเฉินหรือเหตุภัยพิบัติต่างๆ ผู้คนต้องเผชิญกับความทุกข์ยาก ขาดแคลน หรือต้องรีบเร่งหนีเอาชีวิตรอด กลุ่มทารกและเด็กเล็กจะมีความเสี่ยงอย่างมากต่อโรคภัยและความตาย เพราะเมื่อมีภัยพิบัติเกิดขึ้นแม่มักมีโอกาสน้อยที่จะเตรียมนมผง น้ำ และขวดนมที่สะอาดให้ลูก เด็กที่กินนมผสมจึงมีโอกาสเกิดความเจ็บป่วยจากการติดเชื้อ เช่น โรคท้องร่วง โรคทางเดินหายใจ และภาวะขาดอาหารมากกว่าเด็กที่กินนมแม่ ซึ่งในภาวะฉุกเฉินเช่นนี้ นมแม่จึงเป็นอาหารที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดสำหรับทารกและเด็กเล็ก เด็กที่กินนมแม่จะได้รับสารอาหาร และภูมิคุ้มกันจากนมแม่ไว้สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันเชื้อโรคต่างๆ และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือช่วยให้เด็กไม่เครียด รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับแม่ ทิวเมื่อไรก็กินนมแม่ได้ทันทีตลอดเวลา คุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าจะไปหานมผง น้ำ และขวดนมสะอาดที่ไหนมาซึ่งนมให้ลูก นมแม่จึงพร้อมใช้ในภาวะฉุกเฉินและช่วยให้ลูกปลอดภัยจากการติดเชื้อ และการเจ็บป่วยรุนแรงที่จะนำไปสู่การเสียชีวิตได้

มีข้อเสนอแนะการปฏิบัติกรให้อาหารทารกและเด็กเล็ก ดังนี้

1. ถ้าลูกยังกินนมแม่อยู่ให้กินนมแม่ต่อไป ไม่ควรเสริมหรือเปลี่ยนไปกินนมผสม ในภาวะฉุกเฉินแม่อาจได้รับอาหารไม่ครบทุกมื้อ แม่มีภาวะเครียด หรือให้ลูกดูนมไม่สม่ำเสมอ อาจทำให้แม่มีน้ำนมน้อยลงได้ ศูนย์ช่วยเหลือแพ็กฟิงควรดูแลให้คุณแม่ได้มีที่พักผ่อน มีอาหารและน้ำสะอาดรับประทานเพียงพอจะทำให้แม่ผลิตน้ำนมได้เพียงพอ แม่จะยังคงมีน้ำนมให้ลูกได้เพียงพอตราบที่ยังคงให้ลูกดูนมจากเต้า
2. ระมัดระวังในการแจกนมผงให้แก่แม่ที่มีลูกเล็ก การแจกนมผงโดยไม่ได้คำนึงว่าเด็กกินนมแม่อยู่หรือไม่ ทำให้แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่แล้วหันไปใช้นมผงที่ได้รับแจกเอามาเลี้ยงลูก เด็กจึงมีโอกาสเกิดอาการท้องร่วงจากวิธีการชงนมที่ไม่ถูกวิธี ไม่สะอาดพอ การขาดแคลนน้ำสะอาด ไม่มีที่ต้มขวดนมจุกนม ทำให้เกิดปัญหาท้องร่วง และการเจ็บป่วยรุนแรงถึงแก่ชีวิตได้ และเด็กบางคนอาจเกิดอาการแพ้นมวัวขึ้นได้ นอกจากนี้อาจทำให้แม่ขาดความมั่นใจในการให้ลูกกินนมแม่และหันมาใช้นมผงเลี้ยงลูกแทน ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาอื่นตามมา เช่น เมื่อลูกกินนมที่ได้รับแจกไปแล้ว พอนมหมดก็ไม่สามารถหาซื้อได้ หรือไม่มีเงินซื้อ ส่วนแม่เมื่อให้ลูกหยุดดูนมแม่ก็จะทำให้น้ำนมแม่แห้งไป



3. ถ้าเด็กกินนมผงอยู่แล้วจะต้องมีการจัดหานม น้ำสะอาดสำหรับชงนม แก้วหุงต้ม และอุปกรณ์ทำความสะอาดขวดนมหัวนมให้พร้อมเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และต้องล้างนมให้เด็กอย่างเพียงพอทุกมื้อ และถ้าไม่มีนมผงแจกให้ได้เพียงพอ แม่ก็จะเอาอาหารของผู้ใหญ่หรือเด็กโตให้ทารกแทน ทำให้เกิดภาวะท้องร่วงและขาดสารอาหารได้ ควรจัดระเบียบในการแจกนมผงต้องแยกจากเด็กที่กินนมแม่ และนมผงที่แจกให้เด็กเล็กต้องไม่ระบุยี่ห้อ
4. คุณแม่ที่หยุดให้นมแม่ไปแล้วก็สามารถกลับมากระตุ้นให้ลูกดูนมแม่ต่อไปได้ ปริมาณของน้ำนมจะกลับมาได้เร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่แม่หยุดให้ลูกดูนมและการดูของลูกว่าเป็นอย่างไร แม่ต้องมีความมั่นใจในการที่จะให้นมแม่ผ่านคลายความเครียด รับประทานอาหารและน้ำให้เพียงพอ ที่สำคัญคือต้องให้ลูกดูนมอย่างสม่ำเสมอทุก 2-3 ชั่วโมงก็จะทำให้กลับมีน้ำนมให้ลูกได้
5. กรณีที่เด็กอายุ 6 เดือนไปแล้วให้กินนมร่วมกับอาหารตามวัยต่อไป

องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า การให้แม่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตนเอง จะช่วยชีวิตเด็กได้ราวปีละ 1,300,000 คน เพราะนมแม่จะให้สารอาหารและสารภูมิต้านทานที่มีความสำคัญในการป้องกันทารกและเด็กเล็กจากการติดเชื้อร้ายแรง ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคและการตายจากภาวะท้องร่วง ในภาวะฉุกเฉินควรช่วยกันสนับสนุนให้แม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพทารกทั้งกายและใจ ถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถสอบถามจากแพทย์ พยาบาล และอาสาสมัครนมแม่ได้ หรือที่ www.thaibreastfeeding.org

