



ข้อควรรู้



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานการณ์โรคโควิด 19



1

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
ยังสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้หรือไม่?

ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอย่างยิ่ง เพราะในน้ำนมแม่มีสารภูมิคุ้มกันที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของลูก และปกป้องลูกน้อยจากเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งอาจรวมถึงโรคโควิด 19 โดยเราควรสนับสนุนให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวยิ่งตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน หลังจากนั้นกินนมแม่ต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น

2

ถ้าคุณแม่ป่วยเป็นโรคโควิด 19 หรือสงสัยว่าจะเป็น
คุณแม่วẫnควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่?

แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ในทั้งสองกรณี แต่ต้องเพิ่มความระมัดระวังในการเลี้ยงลูกด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ก่อนการสัมผัสตัวลูก และทำความสะอาด ข่าเช็ดบริเวณพื้นผิวต่าง ๆ ที่คุณแม่สัมผัส และคุณแม่ควรล้างทำความสะอาดหน้าอกเมื่อมีการไอหรือจามรดบริเวณหน้าอก



3

เชื้อโรคโควิด 19 สามารถผ่านไปสู่ลูกน้อย
ทางน้ำนมแม่ได้หรือไม่?

ปัจจุบัน องค์การอนามัยโลก รายงานว่า ยังไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะยืนยันว่ามีการติดเชื้อผ่านทางน้ำนมแม่ได้ แต่อาจเกิดจากการติดเชื้อผ่านการสัมผัสมากกว่า ซึ่งต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น ลูกจึงสามารถกินนมจากแม่ที่ป่วยเป็นโรคโควิด หรือสงสัยว่าอาจจะเป็นได้



4

เมื่อคุณแม่ป่วยไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ควรทำอะไร?

หากคุณแม่ไม่สบายจนไม่สามารถอุ้มลูกมาเข้าเต้าได้ คุณแม่อาจจะต้องปรับวิธีการให้นมลูก เช่น การบีบหรือปั๊มนม เนื่องจากการบีบหรือปั๊มนมแม่เป็นปัจจัยหลักที่จะทำให้ร่างกายได้ผลิตน้ำนมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่เมื่อคุณแม่อาการดีขึ้น ก็จะสามารถกลับมาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ทันที โดยหลังจากบีบหรือปั๊มนมแล้ว ให้ลูกกินด้วยแก้วหรือช้อนสะอาดต่อไป หรือปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม



5

แม่ให้นมลูกสามารถฉีดวัคซีนได้หรือไม่

แม่ให้นมสามารถฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 ได้ทุกประเภท และหลังให้วัคซีนสามารถให้นมลูกต่อได้เลย โดยไม่ต้องงดนมแม่หรือบีบทิ้ง ขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลของวัคซีนที่มีผลกระทบต่อทารกที่ให้นมแม่ ซึ่งภูมิคุ้มกันบางส่วนจากวัคซีนยังสามารถส่งผ่านมายังน้ำนมแม่ด้วย ดังนั้นการฉีดวัคซีนให้แม่ให้นมบุตร สามารถทำได้ เนื่องจากประโยชน์ที่ได้มีมากกว่าความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และเมื่อฉีดแล้ว “ไม่จำเป็นต้องงด นมแม่”



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สแกนคิวอาร์โค้ดรับความรู้เรื่อง COVID-19
เผยแพร่ : มิถุนายน 2564