

การดูแลหญิงตั้งครรภ์
ในสถานการณ์
COVID-19



สตรีตั้งครรภ์มีโอกาสติดเชื้อโควิด-19 ไม่ต่างจากบุคคลทั่วไป แม้ว่าสตรีตั้งครรภ์ร้อยละ 80 มักไม่มีอาการหรือมีอาการน้อย แต่เมื่อมีอาการป่วยรุนแรง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตการรับเข้าหอผู้ป่วยวิกฤติ การใช้เครื่องช่วยหายใจมากกว่าสตรีไม่ตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโควิด-19 นอกจากนั้นสตรีตั้งครรภ์ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะอ้วน และอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้โรคมีอาการรุนแรงมากขึ้น

ความเสี่ยงที่โรคจะรุนแรง

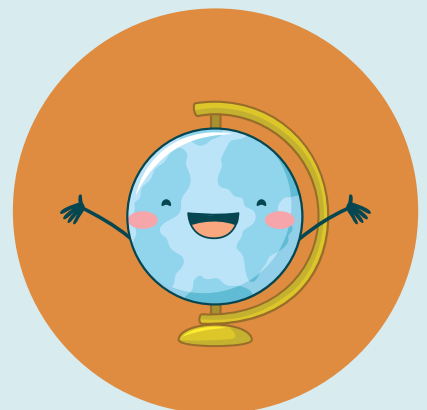
สตรีตั้งครรภ์มีความเสี่ยงที่โรคจะรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป โดยเฉพาะในรายที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคไต ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ภาวะอ้วน (ดัชนีมวลกายเกิน 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) สตรีตั้งครรภ์ถือเป็นกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงสูงที่ต้องได้รับวัคซีนก่อน เช่นเดียวกับผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) และคนที่มีโรคประจำตัว 7 โรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง (โรคปอดอุดกั้น โรคหอบหืดที่ควบคุมได้ไม่ดี) โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรค อ้วน โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน

การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด กลุ่มปกติ

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการไอ เป็นไข้ หรือผู้ที่เดินทางมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง และในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือรวมกลุ่มกันจำนวนมาก
2. รักษาระยะห่าง ในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยการอยู่ห่างกันอย่างน้อย 1 – 2 เมตร
3. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณดวงตา ปาก และจมูก
4. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ หรือปรุงอาหารให้สุกร้อนทั่วถึง
5. แยกภาชนะรับประทานอาหารและงดใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาดนานอย่างน้อย 20 วินาที ทุกครั้งที่มีการไอจาม สัมผัสสิ่งแปลกปลอม ก่อนรับประทานอาหาร หรือออกจากห้องน้ำ หากไม่มีสบู่ให้ใช้แอลกอฮอล์เจล
7. ในขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย ถ้ามีอาการไอ จาม ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าบนปิดปากทุกครั้ง
8. แม้ทุกคนที่อยู่ในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบหรือความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ หากมีอาการป่วย เล็กน้อย ควรพักผ่อนอยู่บ้าน ถ้ามีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย ควรรีบไปพบแพทย์
9. หญิงตั้งครรภ์สามารถฝากครรภ์ได้ตามนัด

กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติเดินทางมาจาก ประเทศกลุ่มเสี่ยง หรือสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย COVID-19

- 1) แยกตนเองออกจากครอบครัวและสังเกตอาการจนครบ 14 วัน งดการใช้
สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- 2) งดการออกไปในพื้นที่ชุมชนสาธารณะโดยไม่จำเป็น และงดการพูดคุย หรืออยู่
ใกล้ชิดกับผู้อื่นในระยะใกล้กว่า 2 เมตร
- 3) กรณีครบกำหนดนัดฝากครรภ์ ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าตนเองอยู่
ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน เพื่อพิจารณาเลื่อนการฝากครรภ์ และปฏิบัติ
ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
- 4) กรณีเจ็บครรภ์คลอดต้องไปโรงพยาบาลทันที และแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่า
ตนเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน



การดูแลสตรีมีครรภ์ ในสถานการณ์โควิด – 19 (ขณะตั้งครรภ์)

ประเมินความเสี่ยงโควิด – 19 (สตรีมีครรภ์เสี่ยงมากกว่าคนทั่วไป)

1. ควรได้รับ Vaccine แนะนำรับ Vaccine ทุกราย *หลัง 12 สัปดาห์
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปสถานที่เสี่ยงพื้นที่ (จังหวัด, Cluster)
3. ประเมินอาการผิดปกติของตนเอง และคนในครอบครัว บุคคลรอบข้าง, ตนเอง



“3 เดือนก่อนคลอด หลีกเลี่ยงการเสี่ยง และเฝ้าระวังตนเอง”

- งดไปทำงานนอกบ้าน
- ตรวจสอบคัดกรองโควิดตนเองเมื่อต้องใกล้ชิดกับคนภายนอก (ATK ทุก 2 สัปดาห์)
- ตรวจสอบคัดกรองโควิดคนรอบข้างที่ไปภายนอก (ATK ทุก 2 สัปดาห์)
- ตรวจสอบ ATK เมื่อสงสัยความผิดปกติ

การดูแลสตรีมีครรภ์ ในสถานการณ์โควิด – 19 (ขณะคลอด)



“การเบ่งคลอดสามารถแพร่เชื้อได้”

- ตรวจ ATK ก่อนคลอด
- ผู้ทำคลอดใส่หมวก/ผ้าคลุมผม
+ Mask + ชุดคลุม (เสื้อกันฝน) + ถุงมือ

การดูแลสตรีมีครรภ์ ในสถานการณ์โควิด – 19 (หลังคลอด)

“ลูกกินนมแม่ได้”

- อยู่กับแม่ที่เป็นโควิดได้ แต่ไม่ควรนอนกอดกัน
- ให้ทารกนอนห่าง 2 เมตร
- ขณะอุ้มกินนมแม่ให้แม่ใส่ Mask



คำแนะนำการฉีดวัคซีนโควิด-19 ในสตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร

สตรีตั้งครรภ์มีความเสี่ยงที่จะติดโรคโควิด-19 ได้ และมีความเสี่ยงที่โรคจะรุนแรงกว่าคนทั่วไป โดยเฉพาะการต้องรับเข้าหอผู้ป่วยวิกฤติ (Intensive care unit, ICU) การใช้เครื่องช่วยหายใจ (mechanical ventilation) การใช้เครื่องพองปอดและหัวใจ (extracorporeal membrane oxygenation, ECMO) หรือเสียชีวิต นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อผลการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ครรภ์เป็นพิษ เลือดแข็งตัวผิดปกติ คลอดก่อนกำหนด

ปัจจุบันมีการผลิตวัคซีนออกมาเพื่อป้องกันการติดเชื้อหรือป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคโควิด-19 สามารถช่วยลดความรุนแรงของโรคได้หลังจากฉีดวัคซีนโควิด-19 เข็มที่ 2 ประมาณ 2-4 สัปดาห์ ร่างกายจึงจะสร้างภูมิคุ้มกันได้เพียงพอที่จะป้องกันโรค

ประโยชน์ของการฉีดวัคซีน

ทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสชั้นในระดับที่สูงเพียงพอที่จะป้องกันการติดเชื้อ ป้องกันการเจ็บป่วย ช่วยลดความรุนแรงของโรคหรือลดการเสียชีวิตได้



ควรฉีดวัคซีนเมื่อใด

แนะนำให้ฉีดหลังอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ (3 เดือน) หลีกเลี่ยงการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 พร้อม กับวัคซีนชนิดอื่น ยกเว้นจำเป็น การฉีดวัคซีนชนิดอื่น ๆ ควรเลื่อนไปอย่างน้อย 2 สัปดาห์ หลังจากฉีดวัคซีน ป้องกันโควิด-19 อย่างไรก็ตามขอให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 เป็นความสำคัญลำดับแรก

ผลข้างเคียงของวัคซีน

- อาจเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกับในผู้ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่เป็น อาการปวด เมื่อย บวม แดง กัดเจ็บตรง ตำแหน่งที่ฉีด บางรายมีปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว ไข้ขึ้น กรณีที่มีไข้ แนะนำให้หยุดใช้พาราเซตามอล มีน้อยรายที่อาจเกิดผลข้างเคียงที่รุนแรง เช่น มีผื่นลมพิษ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก ความดันโลหิตตก หมดสติ ชัก กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- หลังฉีดวัคซีนจะมีการเฝ้าสังเกตอาการนาน 30 นาที และติดตามอีกที่ 1 วัน 7 วัน และ 30 วัน
- กรณีที่เกิดปัญหา จะมีทีมแพทย์และพยาบาลให้การดูแลรักษาทันที

การดูแลทารกแรกเกิด ในกรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยติดเชื้อ หรือติดเชื้อ COVID 19

- 1) ยังไม่มีหลักฐานการติดต่อผ่านทางรกหรือผ่านทางน้ำนม
- 2) ทารกที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19จัดเป็นผู้ที่มีความเสี่ยง จะต้องมีการแยกตัวออกจากทารกอื่น และต้อง สังเกตอาการ เป็นเวลา 14 วัน
- 3) บุคลากรทางแพทย์ควรอธิบายถึงความเสี่ยง ความจำเป็นและประโยชน์ของการแยกแม่-ลูก และการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ ให้แม่เข้าใจและเป็นผู้ตัดสินใจเอง
- 4) แนวทางการปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เมื่อคำนึงถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการในการแพร่เชื้อไวรัส ผ่านทางน้ำนม ดังนั้น ทารกจึงสามารถกินนมแม่ได้ โดยปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด ข้อเสนอแนะการปฏิบัติสำหรับแม่ ในกรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยว่าจะติดเชื้อ หรือแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 แล้ว

- กรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยว่าจะติดเชื้อ หรือแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 แต่อาการไม่มาก - สามารถกอดลูกและให้นมจากเต้าได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของแม่และครอบครัว - ต้องปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด
- กรณีแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 มีอาการรุนแรง หากยังสามารถบิบน้ำนมได้ ให้ใช้วิธีบิบน้ำนมและให้ ผู้ช่วยเป็นผู้ป้อนนมแก่ลูก หากไม่สามารถบิบน้ำนมเองได้อาจพิจารณาใช้นมผงแทน

ข้อปฏิบัติในกรณีให้ทารกกินนมจากเต้า

- 1) อาบน้ำหรือเช็ดทำความสะอาดบริเวณเต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่
- 2) ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและ สบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ เจ้มขึ้น 70%ขึ้นไป
- 3) สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้นมลูก
- 4) งดการสัมผัสสบริเวณใบหน้าของตนเองและทารก เช่น การหอมแก้มทารก

ข้อปฏิบัติในการบีบน้ำนม และการป้อนนม

- 1) อาบน้ำหรือเช็ดทำความสะอาดบริเวณเต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่
- 2) ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและ สบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ เจ้มขึ้น 70%ขึ้นไป
- 3) สวมหน้ากากอนามัย ตลอดการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมนม การบีบน้ำนม และการให้นม
- 4) งดการสัมผัสสบริเวณใบหน้าของตนเองและทารก เช่น การหอมแก้มทารก
- 5) หาผู้ช่วยเหลือหรือญาติที่มีสุขภาพแข็งแรงที่ทราบวิธีการป้อนนมที่ถูกต้อง และต้องปฏิบัติตามวิธีการ ป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด โดยวิธีการนำ น้ามนมแม่มาป้อนด้วยการใช้ช้อน หรือถ้วยเล็ก
- 6) ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์เช่น ที่ปั้มนม ขวดนม ด้วยน้ำยาล้างอุปกรณ์และ ทำการนึ่งเพื่อฆ่าเชื้อ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

ข้อควรรู้! สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ควรดูแลตัวเองอย่างไร?

ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 คุณแม่ตั้งครรภ์ควรดูแลป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด เพราะหากติดเชื้อโควิด จะมีอันตรายและส่งผลให้มีอาการรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป โดยเฉพาะคุณแม่ตั้งครรภ์ที่อยู่ในไตรมาสที่ 3 ถือเป็นระยะอันตรายที่ต้องระมัดระวังอย่างมาก เนื่องจากขนาดของมดลูกจะค่อนข้างโต ทำให้ปอดของคุณแม่ขยายตัวได้ไม่ดี หากได้รับเชื้อ จึงมักพบอาการที่รุนแรง มีโอกาสเกิดภาวะปอดอักเสบสูง

- หากพบว่ามีอาการตั้งครรภ์ แนะนำให้ฝากครรภ์ตามปกติ
- สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาเมื่ออยู่นอกบ้าน
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ พกแอลกอฮอล์เจล หรือสเปรย์แอลกอฮอล์ติดตัว เพื่อทำความสะอาดมือตลอดเวลา
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา ปาก และจมูก
- ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่ไอหรือจาม
- หลีกเลี่ยงการไปในที่ชุมชนหรือที่แออัด เพื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อ
- เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1.5 เมตร
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกันกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อนส้อม
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารสุก สะอาด
- พักผ่อนนอนหลับให้ครบ 8 – 10 ชั่วโมง/วัน
- ไม่เครียด หรือวิตกกังวลมากเกินไป ทำกิจกรรมช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ดูหนัง
- รักษาสุขภาพอย่างระมัดระวัง มากกว่าการตั้งครรภ์ในสถานการณ์ปกติ
- หมั่นสังเกตอาการของตนเอง เช่น อาการบวม ทารกดิ้นน้อยลง เจ็บครรภ์ เลือดออกทางช่องคลอด เป็นต้น หากพบว่ามีอาการผิดปกติดังกล่าว ให้รีบมาพบแพทย์โดยทันที

การดูแลสตรีตั้งครรภ์ติดโรคโควิด-19 ที่เข้าระบบกักตัวที่บ้าน (Home isolation)

สิ่งที่ต้องทำนอกเหนือจากคนทั่วไป ดังนี้

1. ซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และประวัติการฝากครรภ์

- ❖ ตั้งครรภ์ครั้งที่เท่าไร
- ❖ เคยคลอดบุตรครบกำหนด ก่อนกำหนด คลอดวิธีใด บุตรน้ำหนักเท่าไร หลังคลอดมีความผิดปกติหรือไม่ เคยแท้งบุตรหรือไม่ เมื่อใด ได้รับการขูดมดลูกหรือไม่
- ❖ ประเมินอายุครรภ์ จากวันแรกของระดูครั้งสุดท้าย หรือวันกำหนดคลอด หรือมีผลตรวจอัลตราซาวด์ยืนยันอายุครรภ์
- ❖ ฝากครรภ์ที่ใด ตั้งแต่อายุครรภ์เท่าไร ผลตรวจเลือดและปัสสาวะเป็นอย่างไร
- ❖ ขณะฝากครรภ์พบความผิดปกติอะไร หรือไม่
- ❖ การประเมินขนาดมดลูกสัมพันธ์กับอายุครรภ์หรือไม่
- ❖ ได้รับการตรวจคัดกรองทารกกลุ่มอาการดาวน์ คัดกรองเบาหวานหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร
- ❖ เคยได้รับการตรวจอัลตราซาวด์มาก่อนหรือไม่ พบความผิดปกติหรือไม่ อย่างไร
- ❖ ได้รับการฉีดวัคซีนอะไรบ้าง ฉีดเมื่อใด
- ❖ โรคประจำตัว เคยทำผ่าตัดหรือไม่ อย่างไร
- ❖ โรคของคนในครอบครัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เลือดจาง ครรภ์แฝด
- ❖ รับประทานอะไรบ้าง เช่น ยาบำรุงเลือด แคลเซียม วิตามิน
- ❖ การแพ้ยา แพ้อาหาร

การดูแลสตรีตั้งครรภ์ติดโรคโควิด-19 ที่เข้าระบบกักตัวที่บ้าน (Home isolation)

- ประเมินว่าอายุครรภ์อยู่ในช่วงไตรมาสใดของการตั้งครรภ์
- ซักถามอาการหรือความผิดปกติของการตั้งครรภ์ เช่น ปวดท้อง เลือดออก ลูกดิ้นน้อย น้ำเดิน
- ซักถามอาการของโรคโควิด - 19 เริ่มมีอาการเมื่อใด มีอาการอะไรบ้าง
- ตรวจพบเชื้อด้วยวิธีใด วันที่เท่าไร
- มีคนในครอบครัวที่ใกล้ชิดหรืออยู่บ้านเดียวกันติโรคโควิด - 19 ด้วยหรือไม่
- การได้รับยารักษาโรคโควิด -19 มาก่อน
- การได้รับวัคซีนป้องกันโควิด - 19 มาก่อน
- ให้สตรีตั้งครรภ์อายุครรภ์เกิน 28 สัปดาห์ นับลูกดิ้นทุกวัน โดยนับนาน 1 ชั่วโมง หลังอาหาร 3 มื้อ ถ้าน้อยกว่า 4 ครั้ง ให้นับต่ออีก 1 ชั่วโมง หากยังน้อยกว่า 4 ครั้ง ให้แจ้งแพทย์หรือพยาบาลทราบ (ถ้าสามารถจดบันทึกในกระดาษได้ ให้บันทึกการนับลูกดิ้นลงในแบบบันทึก) หรืออาจจะนับลูกดิ้นจนครบ 10 ครั้ง แล้วจดเวลาไว้ ถ้าใช้เวลาน้อยกว่า 12 ชั่วโมง ถือว่า ปกติ
- อาการที่ต้องแจ้งแพทย์หรือพยาบาล คือ เหนื่อยมากขึ้น ไข้สูงเกิน 39 องศาเซลเซียส แม้ว่าจะรับประทานยาลดไข้ แล้วดื่มน้ำหรือรับประทานยาไม่ได้ หายใจแล้วเจ็บหน้าอก ซึม สับสน หายใจมากกว่า 24 ครั้ง/นาที จีฬามากกว่า 100 ครั้งต่อนาที วัดความอึดตัวของออกซิเจนที่ปลายนิ้ว ได้ต่ำกว่าร้อยละ 96
- สังเกตอาการเจ็บท้อง ท้องแข็งบ่อย เลือดออกทางช่องคลอด น้ำใสๆ ไหลออกทางช่องคลอด ถ้ามีอาการให้แจ้งแพทย์หรือพยาบาลทันที
- สังเกตอาการของครรภ์เป็นพิษ เช่น ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว จุกแน่นลิ้นปี่ ถ้ามีอาการให้แจ้งแพทย์หรือพยาบาลทันที
- การดูแลรักษา ให้ประเมินระดับความรุนแรงของโรค

การดูแลหญิงตั้งครรภ์ ในสถานการณ์ COVID-19



ที่มา :

“การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และทารกแรกเกิด สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID – 19” กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

“แนวทางเวชปฏิบัติของราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย เรื่อง การดูแลรักษาสตรีตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโคโรนาไวรัส-19: Version 6 วันที่ 20 สิงหาคม 2564” คณะอนุกรรมการมาตรฐานวิชาชีพ พ.ศ.2565 – 2564