

วิธีใหม่ในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ ช่วง สถานการณ์ covid-19

วันที่ 11 เม.ย. 2564 เวลา 14:14 น.



“ปัญหาของแม่บ้าน”

โดย อาจารย์กรนก เกื้อสกุล

อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล
สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ถึงแม้ว่าการศึกษาดังกล่าวโดยตรง
ของเชื้อไวรัสโควิด-19 ต่อทารกในครรภ์จะยังมีจำกัด
แต่พบว่าสถานการณ์การแพร่ระบาด
ของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลโดยอ้อมต่อการ
ดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์เป็นอย่างมาก

โดย อ.กรนก เกื้อสกุล

กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ มารดาและทารก ถือเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงในช่วงสถานการณ์โควิด-19 เนื่องจาก การติดเชื้อไวรัสโควิด-19 เป็นโรคอุบัติการณ์ใหม่ที่มีความสำคัญ ได้แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วและกว้างขวางไปหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งมีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก สำหรับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ หากติดเชื้อดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อทารกและการคลอด ดังนั้น แพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์ จำเป็นต้องมีบทบาทในการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ อย่างใกล้ชิด ทั้งในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด อย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อความปลอดภัยต่อมารดาและทารก

จากข้อมูลหลักฐานทางวิชาการที่มีอยู่ ณ ปัจจุบัน ยังไม่มีรายงานยืนยันว่าการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของสตรีตั้งครรภ์สามารถถ่ายทอดไปยังลูกน้อยในครรภ์ได้และมีผลต่อการเติบโต-พัฒนาของทารกในครรภ์อย่างไร แต่พบว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 มีโอกาสคลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย และมีอัตราการผ่าตัดคลอดได้มากกว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่ติดเชื้อ ซึ่งเมื่อทารกต้องคลอดก่อนกำหนด คือ คลอดก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ ทารกมีโอกาสที่จะต้องได้รับการดูแลในหอผู้ป่วยวิกฤติเพิ่มมากขึ้น และมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนเช่นเดียวกับทารกแรกเกิดก่อนกำหนดทั่วไปที่มารดาไม่ได้ติดเชื้อ เช่น น้ำหนักตัวน้อย หายใจลำบาก ภาวะติดเชื้อ ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ และระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นต้น



ถึงแม้ว่าการศึกษาถึงผลโดยตรงของเชื้อไวรัสโควิด-19 ต่อทารกในครรภ์จะยังมีจำกัด แต่พบว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลโดยอ้อมต่อการดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์เป็นอย่างมาก เช่น มีข้อมูลจากประเทศที่มีอัตราการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 สูงมาก รายงานว่า สตรีตั้งครรภ์ไม่กล้าเดินทางออกจากบ้าน เพราะกลัวว่าตนเองจะเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อในระหว่างการเดินทาง หรือในขณะที่รับบริการฝากครรภ์ที่สถานพยาบาลแล้วจะก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกในครรภ์ อีกทั้งในช่วงเวลาที่มีปิดเมือง (lockdown) ระบบขนส่งถูกปิด สามเมีและภรรยาต้องแยกจากกันชั่วคราว การถูกให้ออกจากงาน รายรับของครอบครัวลดลง ทำให้การเดินทางไปรับบริการฝากครรภ์ที่สถานพยาบาลไม่สะดวกดังเดิม และที่น่ากังวลอย่างยิ่งคือ มีรายงานไว้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 สตรีตั้งครรภ์ถูกกระทำรุนแรงจากคนในครอบครัวมากขึ้นอีกด้วย ปัจจัยเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งความวิตกกังวล ความกลัว และอาจรุนแรงจนกระทั่งทำให้สตรีตั้งครรภ์มีภาวะเครียด และซึมเศร้าตามมาได้ ซึ่งไม่เพียงเกิดผลกระทบทางจิตใจเท่านั้น สถานการณ์ที่ไม่ปกตินี้อาจทำให้สตรีตั้งครรภ์ไม่ได้เข้ารับการฝากครรภ์ ฝากครรภ์ช้า หรือฝากครรภ์ไม่ครบตามเกณฑ์ ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อสตรีตั้งครรภ์ไม่สามารถเข้าถึงบริการฝากครรภ์ที่มีคุณภาพได้เช่นเดิม ย่อมส่งผลให้สตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้ เช่น ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ทารกน้ำหนักตัวน้อย การคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น

ดังนั้น คนในครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างมากในสถานการณ์ไม่ปกตินี้ อย่างที่กล่าวไปแล้วว่า สตรีตั้งครรภ์อาจมีความวิตกกังวล ความกลัว ว่าตนเองจะเป็นสาเหตุให้การตั้งครรภ์ครั้งนี้เกิดความผิดปกติหรือลูกในท้องต้องได้รับเชื้อนำมาซึ่งความเครียดและอาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สามเมีและสมาชิกท่านอื่นที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน จึงควรให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการสัมผัสเชื้ออย่างเคร่งครัด คือ สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี้ยงที่ชุมชน และล้างมือบ่อยๆ อีกทั้งสมาชิกทุกคนที่ยังคงต้องเดินทางออกจากบ้าน ก็ควรที่จะปฏิบัติตามแนวทางป้องกันพื้นฐานนี้อย่างดีที่สุด เมื่อกลับจากที่ทำงานหรือเมื่อออกไปนอกบ้าน ก็ควรอาบน้ำ ชำระร่างกายทันที หรืออาจเปลี่ยนการรับประทานอาหาร การทำกิจกรรมสังสรรค์นอกบ้านต่างๆ มาเป็นการทำกับข้าวรับประทานเองที่บ้าน หรือหากิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวอื่นๆ ก็จะช่วยลดโอกาสในการสัมผัสเชื้อและเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวได้อีกด้วย

นอกจากสามเมีและสมาชิกในครอบครัวจะคงไว้และเสริมสร้างซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสตรีตั้งครรภ์แล้ว ควรหมั่นสำรวจพฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึกของสตรีตั้งครรภ์อย่างละเอียดถี่ถ้วนอยู่เสมอ เปิดโอกาสให้สตรีตั้งครรภ์ได้บอกหรือระบายความรู้สึกต่างๆ และร่วมกันจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น อย่าปล่อยให้สตรีตั้งครรภ์ต้องรู้สึกว้าเหว่กำลังเผชิญอยู่กับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 อย่างโดดเดี่ยวและไร้ที่พึ่ง เท่านั้นก็จะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์และครอบครัวสามารถผ่านวิกฤติโรคระบาดนี้ไปได้อย่างปลอดภัย

ในปัจจุบัน มีการวิจัยเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะได้มาซึ่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ การศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะต่าง ประเทศหรือในประเทศไทยเอง ต่างกำลังรวบรวมข้อมูลและทำการศึกษากันอย่างเข้มข้นที่ช่วยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และถูกต้องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ในสถานการณ์โควิด-19 โดยเฉพาะประเด็น การจัดการบริการ สุขภาพแก่สตรีตั้งครรภ์-มารดาหลังคลอด ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค การติดต่อจากแม่สู่ลูก วัคซีนสำหรับสตรีตั้งครรภ์ ผลของการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ต่อผลลัพธ์การตั้งครรภ์อื่นๆ เป็นต้น

ในส่วนของ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เรามี การดำเนินโครงการวิจัยหลายโครงการที่เกี่ยวข้องสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เช่น ระบบการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการส่งเสริมสัมพันธภาพมารดาหลังคลอด และทารกแรกเกิด เป็นต้น เพื่อนำผลการวิจัยที่เป็นประโยชน์เผยแพร่สู่สังคม เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ มารดาหลังคลอด และทารกแรกเกิด ในสถานการณ์โควิด-19 ให้ผ่านช่วงเวลาดังกล่าวไปได้

สุดท้ายนี้ อาจารย์มีคำแนะนำในการดูแลสุขภาพสำหรับสตรีตั้งครรภ์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 มาฝาก ดังนี้

1. ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก ยึดออกบอกประวัติตามจริง
2. ฝากครรภ์เร็วก่อน 3 เดือน และเตือนตัวเองให้มาสม่ำเสมอ
3. ติดตามข่าวสาร ใช้งานเทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด
4. 7 อาการผิดปกติทำให้ขึ้นใจ เกิดขึ้นเมื่อไรให้มาโรงพยาบาลทันที
5. กินอิ่ม นอนหลับ ขยับร่างกาย ผ่อนคลายอารมณ์

ถึงแม้ว่าสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในประเทศไทยของเราจะยังคงดำเนินไปและการฉีด วัคซีนให้แก่สตรีตั้งครรภ์และทารกแรกเกิดยังคงมีข้อจำกัด และต้องการศึกษาวิจัยเพื่อยืนยันผลลัพธ์อีก มาก แต่อาจารย์เชื่อว่า หากสตรีตั้งครรภ์ปฏิบัติตามวิธีที่แนะนำ จะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านสามารถ ดำเนินชีวิตท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้อย่างปลอดภัย คลายความวิตก กังวลลง และสามารถดำเนินการตั้งครรภ์ไปได้ด้วยดีจนกระทั่งคลอดได้อย่างปลอดภัยทั้งคุณแม่และลูกน้อย

เรียบเรียงโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล