



แม่ทำงานให้นมลูกไม่ได้ ...จริงหรือ?

คุณค่าทางโภชนาการพร้อมเสริมฟ

จดหมายข่าวแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 เดือนมิถุนายน 2559

แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
มูลนิธิเพื่อการพัฒนาประเทศไทย





จดหมายว่าแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จัดทำขึ้นโดยการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เพื่อเป็นชุดความรู้ในการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ความเคลื่อนไหวด้านอาหารและโภชนาการ สู่ภาคสาธารณะ

ผู้จัดทำ : แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (FHP)

บรรณาธิการ : สุลัดดา พงษ์อุตรา

กองบรรณาธิการ : นิตยาชล เศรษฐ์ไทรกุล, กิตติพร ทัพศาสตร์, นงลักษณ์ ศศิวิจน์โพธิ์สูง, วาทีนี คุณเผือก, พญ.ชมพูนุท โตโพธิ์ไทย, นพ.ฐิติกร โตโพธิ์ไทย

พิสูจน์อักษร : มยุรา แก้วประเสริฐศรี, นงนุช ใจชื่น

เนื้อหาในเอกสารนี้ เป็นความเห็นทางวิชาการของผู้เขียน มิใช่ความคิดเห็นของหน่วยงานและองค์กรผู้สนับสนุน



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน จดหมายข่าวฉบับนี้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งนมแม่เป็นอาหารรองการรกและเด็กเล็กที่มีผลต่อพัฒนาการและสุขภาพของเด็ก และคุณภาพชีวิตของเด็กในระยะยาว นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มายังส่งผลต่อสุขภาพและหน้าที่การงานของแม่อีกด้วย ไม่น่าเชื่ออะคะว่า “นมแม่” คำธรรมดาๆ จะเป็นเรื่องใหญ่ได้ขนาดนี้

ฉบับนี้ เราโชคดีได้ทีมนักเขียนนำเข้ามาจากกองกำลังส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ได้กรุณามอบเล่าเรื่องราว แม่ทำงานและนมแม่ผ่านปลายปากกาของพวกเขาสู่ใจของเรา ซึ่งเขาจะเริ่มทำความรู้จักกับพวกเราด้วยเรื่อง “หน้าที่การงานและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปด้วยกันไม่ได้ จริงหรือ?” ในคอลัมน์ คุณรู้หรือไม่ว่า ต่อด้วยเรื่อง “สถานประกอบการ หัวใจสำคัญของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” ในคอลัมน์งานวิจัยในประเทศและนานาชาติ เมื่อพอจะคุ้นหน้าคุ้นตากับเรื่องนมแม่กันบ้างแล้วก็มาทำความรู้จักกับผู้นำในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แพทย์หญิงยุพียง แห่งเชาณิช เลขาธิการมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ที่จะมาบอกเล่าประสบการณ์ในการสนับสนุนให้มีนมแม่ในสถานประกอบการ เพื่อให้แม่ทำงานได้เลี้ยงลูกด้วยนมของตัวเอง จากนั้นก็มาอัปเดตข่าวสารรู้ทันความคืบหน้าของการทำงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในคอลัมน์อาหารและเครื่องดื่ม และต่อกันด้วยเรื่องราวโหดมินฮาของคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ที่ทำงานหนักแต่รักการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาเรียนรู้ไปด้วยกันว่าเขาเจอปัญหาอุปสรรคอะไรมาบ้าง และมีวิธีการจัดการอย่างไร

เพื่อให้ไม่เป็นการเสียเวลา เราไปทำความรู้จักนมแม่ในอีกมุมกันเลยค่า

หน้าที่การงาน VS การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ไปด้วยกันไม่ได้ จริงหรือ?



โดยส่วนตัวแล้วเชื่อว่าแม่ทุกคนในโลกใบนี้มีความตั้งใจเต็มร้อยตั้งแต่ตั้งครรภ์ว่า “เมื่อคลอดลูกแล้วนะ ฉันจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” แต่บอกได้เลยค่ะ ว่าโลกไม่ได้สวยงามและทำให้แม่ทุกคนสมหวัง ดังใจได้เพราะหลังคลอดแม่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ เช่น น้่านมไม่มา ต้องกลับไปทำงาน ปัญหาสุขภาพของแม่ ปัญหาสุขภาพของลูก รวมถึงการตลาดของบริษัทนมผงทั้งหลายที่ทำให้แม่ไขว้เขวลงเลว่า เอ๊ะ! หรือว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมผงดีนะ ซึ่งปัญหาอุปสรรคเหล่านี้ ทำให้แม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบตามที่ องค์การอนามัยโลก แนะนำนั่นก็คือ “เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว จนถึง 6 เดือน และควบคู่ต่อเนื่องกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น”

แต่อย่างไรก็ตามแม่แต่ละคนก็จะมีปัญหาและอุปสรรคที่แตกต่างกันไป แต่ปัญหาใหญ่ๆของแม่ในยุคปัจจุบัน คือ การที่แม่จะต้องกลับไปทำงานก่อนครบกำหนดลาคลอด 90 วัน ถึง แม้ว่า ประเทศไทยจะมี “กฎหมาย” ที่ระบุถึงเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจนถึง 2 ฉบับแล้วก็ตาม นั่นคือพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541⁽¹⁾ และพระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533⁽²⁾ ซึ่งกำหนดไว้ว่า แม่จะสามารถลาคลอดได้ 90 วันโดยจะได้รับค่าตอบแทนจากนายจ้าง 45 วันแรกของการลา และได้รับค่าตอบแทน จากประกันสังคมใน 45 วันหลัง

ทั้งนี้เพราะ แม่บางคนต้องการจะกลับไปทำงานก่อนเอง เนื่องจากแม่อาจจะเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการหารายได้เลี้ยงครอบครัว ซึ่งการที่แม่ขาดงานไปอาจจะมีผลต่อหน้าที่การงาน รายรับ โบนัส เงินเดือนของตัวเองเอง หรือบางบริษัทต้องการให้แม่กลับมาทำงานก่อนเพราะขาดบุคลากร⁽³⁾ ซึ่งหากแม่ไม่กลับมาก็จะสูญเสียตำแหน่งไปก็ได้ค่ะ ดังนั้นเมื่อแม่กลับมาทำงานก็จะส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่⁽⁴⁾ เพราะแม่บางคนจะต้องฝากลูกไว้กับ ปู่-ย่า ตา-ยาย ที่ต่างจังหวัด ทำให้แม่กับลูกไม่ได้อยู่ด้วยกัน หรือ ถึงแม้ว่าแม่กับลูกจะได้อยู่ด้วยกัน และแม่ตั้งใจจะบีบเก็บน้่านม แต่หากเพื่อนร่วมงาน เจ้านายไม่เข้าใจ ว่าทำไมต้องหายไปบ่อยๆ หายไปครั้งหนึ่งก็เกือบครึ่งชั่วโมงหรือแม่เกรงใจเพื่อนร่วมงาน ก็จะทำให้แม่คิดว่าการบีบเก็บน้่านมก่อให้เกิดความยุ่งยากระหว่างปฏิบัติงาน⁽⁵⁾ ก็จะเลิกบีบเก็บนมแม่ในที่สุด

ดังนั้น การทำให้แม่สามารถลาคลอดได้ในระยะเวลาที่เพียงพอและพอลับมาทำงานแล้วที่ทำงานก็มีบรรยากาศที่เอื้อให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เช่น หน่วยงานมีนโยบายสนับสนุนเกี่ยวกับการให้นมบุตร โดยการจัดห้องสำหรับให้นมบุตรหรือการให้หยุดพักเพื่อให้แม่ได้ปั๊มนมเก็บไว้ให้ลูก ก็จะทำให้แม่สามารถให้นมลูกได้นานขึ้นได้ค่ะ^(6,7)

ในประเทศไทยได้มีความร่วมมือระหว่างกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กรมอนามัย สำนักอนามัยกรุงเทพฯ องค์การยูนิเซฟ องค์การอนามัยโลก และมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ในการสนับสนุนให้มีการจัดตั้งมุมนมแม่โดยการกำหนดให้การจัดตั้งมุมนมแม่ในสถานประกอบการนั้นเป็น “สวัสดิการนอกเหนือกฎหมาย” ซึ่งนั่นแปลว่าการจัดตั้งมุมนมแม่นั้นขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสมัครใจของนายจ้าง⁽⁸⁾ แต่จริงๆ แล้ว การลงทุนสำหรับมุมนมแม่นั้นไม่ได้ต้องลงทุนอะไรที่สิ้นเปลืองมากมาย เพียงต้องการพื้นที่เล็กๆ ขนาดอย่างน้อย 4x5 เมตร อากาศถ่ายเทสะดวก มีอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ชิงค์ล้างจาน เพื่อล้างมือและอุปกรณ์ต่างๆ และตู้เย็น เพื่อแช่เก็บน้ำนม นายจ้างไม่จำเป็นต้องสร้างสถานที่ใหม่ที่ยุ่งยากใดๆ ทั้งสิ้นเลยนะค่ะ เพราะแม่เองก็เพียงต้องการพื้นที่เล็กๆ ที่มีความเป็นส่วนตัวเท่านั้นเอง ซึ่งสถานที่นั้นอาจเป็นมุมๆหนึ่งในห้องพยาบาล หรือ ห้องพักของพนักงานก็ได้ค่ะ

การที่นายจ้างใจดีจัดมุมนมแม่ในสถานประกอบการ มีข้อดีหลายประการแรกสุดที่เห็นคือ องค์กรของท่านจะมีภาพลักษณ์ที่ดีในการดูแล และให้สวัสดิการพนักงาน ประการที่สองคือ ช่วยซื้อใจแม่ทำงาน เพราะแม่เห็นว่าองค์กรให้ความสำคัญเอาใจใส่กับพนักงานและลูกของเขา อย่างที่สามแม่จะลาภีจลดสง เนื่องจากต้องไปดูแลลูกหรือพาลูกที่ป่วยไปหาหมอ เพราะเด็กที่กินนมแม่จะมีร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ได้รับจากน้ำนมแม่ทำให้เจ็บป่วยไม่บ่อย นอกจากนี้จะช่วยลดความเป็นห่วง ความกังวลของแม่ ซึ่งจะทำให้การทำงานของแม่มีสมาธิ และประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้นด้วย⁽⁹⁾

ประโยชน์สำหรับตัวแม่เองนั้น การมีมุมนมแม่จะทำให้แม่มีโอกาสในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่นานมากขึ้นเพราะกลับมาทำงานแล้วยังสามารถปั๊มนมเก็บไว้ให้ลูกกินต่อไปได้ ซึ่งการที่เด็กได้กินนมแม่นานๆ นอกจากจะเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกายแล้วยังเป็นผลดีต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กด้วย จึงเปรียบเสมือนเป็นการสร้างคนให้มีคุณภาพตั้งแต่เริ่มต้นชีวิต นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่และโรคหลอดเลือดหัวใจของแม่ในระยะยาว และยังเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายของครัวเรือนประมาณเดือนละ 4,000 บาท ในการซื้อนมผงได้อีกด้วย

เห็นไหมคะ การมีมุมนมแม่ ตลอดจนนโยบายอื่นๆของบริษัทที่ช่วยเอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการให้มีระยะเวลาในการพักเบรคนานขึ้น เลือกช่วงเวลาการเข้าทำงาน ตลอดจนความเข้าใจของนายจ้างและเพื่อนร่วมงานก็จะทำให้แม่ที่กลับมาทำงานมีกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนประสบความสำเร็จได้เลยนะค่ะ เจามาช่วยให้แม่ไทยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานมากขึ้นกันเถอะค่ะ



¹ พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.2541, 41. Sect. 3 (2541) ² พระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533, 66. Sect. 3 (2533) ³ วิลาลินี, ซาเตเมอีกุล, มิรา, โครานา. ศึกษาสภาพการณ์การลาคลอดของแม่ กรุงเทพฯ: ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย2548. ⁴ Camurdan A, Ilhan M, Beyazova U, Sahin F, Vatasdas N, Eminoglu S. How to achieve long-term breast-feeding: factors associated with early discontinuation. Public Health Nutr. 2008 Nov;11(11):1173-9. ⁵ ดวงใจ น. ความรู้เจตคติของมารดาต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเตี๋ยวนาน 6 เดือน. Available from: http://hpc5.anamai.moph.go.th/download/file_pdf/research2/C6_nitaya.pdf. ⁶ Chen Y, Wu Y, Chie W. Effects of work-related factors on the breastfeeding behavior of working mothers in a Taiwanese semiconductor manufacturer: a cross-sectional survey. BMC Public Health. 2006 Jun;21(6):160 ⁷ Ortiz J, McGilligan K, Kelly P. Duration of breast milk expression among working mothers enrolled in an employer-sponsored lactation program. Pediatr Nurs. 2004 Mar-Apr;30(2):111-9 ⁸ กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน. การจัดตั้งมุมนมแม่ในสถานประกอบการ. [cited 2016 27 Jan]; Available from: <http://welfare.labour.go.th/index.php/2014-08-25-08-52-16/10-2014-08-28-08-30-28>. ⁹ อิมแย้ม ส, ทรัพย์ทันแสน พ, ชุมบัน ศ. การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในสถานประกอบการ. วารสารสหภาพพยาบาล. 2555 เมษายน-มิถุนายน 2555;27(2):122-33.

นมแม่และการทำงาน จะไปด้วยกันได้ได้อย่างไร?

สวัสดิ์คะ วันนี้มีเรื่องราวน่าสนใจเกี่ยวกับสิทธิของคุณแม่หลังคลอดมาเล่าสู่กันฟังคะ

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า “นมแม่” เป็นอาหารธรรมชาติที่มีประโยชน์ที่สุดสำหรับลูกและยังดีต่อสุขภาพของแม่ ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนอายุครบ 6 เดือนและให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนครบ 2 ปีหรือนานกว่านั้น¹

แต่การจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จนั้น นอกจากตัวแม่และทารกแล้ว

สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวแม่ก็เป็นสิ่งสำคัญคะ โดยเฉพาะการสนับสนุนจากที่ทำงานตอนนี้ ในเมืองไทยที่ทำงานหลายแห่ง

ยังไม่มีนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

อีกทั้งยังขาดอุปกรณ์ในการปั๊มและการเก็บนม และเวลา

การทำงานยังไม่ยืดหยุ่นมากพอที่จะให้แม่มีเวลาพักเพื่อ

มาปั๊มนม² เมื่อแม่ไม่สามารถปั๊มนมเก็บได้นานมจึงหมดไป

ดังนั้น แม่ทำงานหลายท่านจึงต้องหยุดให้นมแม่เมื่อกลับไปทำงาน³



1.WHO,UNICEF. Global strategy for infant and young child feeding. Geneva: WHO library cataloguing-in-publication data; 2003.

2.The U.S. Department of Health and Human Service.

The Surgeon general's Call to Action to Support Breastfeeding. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Service, Office of the Surgeon General; 2011.

3.International Labour Organization. Maternity Protection Resource Package – From Aspiration to reality for All, Module 10: Breastfeeding Arrangements at Work. Geneva: International Labor Office. 2012

เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (International Labour Organization – ILO) จึงมีข้อเสนอแนะสำหรับสถานประกอบการและภาครัฐเพื่อช่วยกันสร้างสถานที่ทำงานและสังคมที่เอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ทำงาน³ โดย

- ให้แม่สามารถลาคลอดอย่างน้อย 18 สัปดาห์
- แม่ควรได้รับค่าจ้างระหว่างการลาคลอด ไม่น้อยกว่า 2 ใน 3 ของเงินเดือนหรือค่าจ้างปกติที่ได้รับ
- แม่จะต้องไม่ถูกบังคับให้ทำงานที่เสี่ยงต่อสุขภาพของตัวเองและของลูกทั้งช่วงตั้งครรภ์ระหว่างคลอด และช่วงให้นม
- แม่จะต้องไม่ถูกเลือกปฏิบัติ เช่น เลิกจ้าง การย้ายตำแหน่งที่ต่ำลงจากเดิม เพราะการตั้งครรภ์
- แม่มีสิทธิพักอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือลดชั่วโมงการทำงานเพื่อให้นม โดยนับเวลาพักดังกล่าวเป็นเวลาทำงาน และมีค่าตอบแทน

ซึ่งหลายประเทศ ก็ได้นำเอาข้อเสนอแนะเหล่านี้มาใช้ค่ะ โดยแนวทางที่ประเทศต่าง ๆ นำมาใช้มากที่สุด ประเด็นหนึ่งคือ การให้สิทธิการลาคลอดแก่ลูกจ้าง เช่น ในสหราชอาณาจักร แม่สามารถลาคลอดได้ถึง 52 สัปดาห์หรือประมาณ 1 ปี เพื่อเลี้ยงดูบุตร โดยได้รับค่าจ้าง 39 สัปดาห์⁴ เช่นเดียวกับประเทศออสเตรเลียที่ให้สิทธิแม่ลาคลอดได้ 12 เดือน และยังสามารถลาเพิ่มเติมได้อีก 12 เดือนอีกทั้งยังให้สิทธิพ่อในการลาคลอดด้วย นอกจากนี้หากพ่อหรือแม่ของเด็กเป็นลูกจ้างมีสิทธิที่จะได้รับค่าจ้างระหว่างการลาคลอด ก็จะได้รับเงินค่าชดเชยการลาคลอดได้สูงสุดถึง 18 สัปดาห์⁵ เลยทีเดียวค่ะ จากฝั่งยุโรปและออสเตรเลียมาดูฝั่งอเมริกากันบ้างค่ะ ในประเทศสหรัฐอเมริกา แม่มีสิทธิลาคลอดได้สูงสุดไม่เกิน 12 สัปดาห์ภายใน 1 ปีหลังคลอด แต่จะไม่ได้รับค่าชดเชยในการลาคลอด⁶ค่ะ

กล่าวถึงประเทศพัฒนาไปแล้ว สำหรับประเทศกำลังพัฒนาอย่างประเทศเวียดนามเพื่อนบ้านของเราเองก็ไม่น้อยหน้าค่ะ โดยเมื่อปี 2556 ประเทศเวียดนามเพิ่งประกาศเพิ่มวันลาคลอดให้แก่ลูกจ้างหญิงจาก 4 เดือน เป็น 6 เดือน เพื่อให้แม่สามารถมีเวลาเลี้ยงดูลูกและให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่ในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด นอกจากนี้ยังให้สิทธิพ่อให้สามารถลางานมาช่วยแม่เลี้ยงลูกได้อีก 14 วัน⁷ ด้วยค่ะ

4. Gov.UK. Maternity pay and leave [Internet] 2016 [updated: 28 Jan 2016; cited 26 Apr 2016]. Available from: <https://www.gov.uk/maternity-pay-leave/leave>

5. The Fair Work Ombudsman. Parental leave and related entitlements and the National Employment Standards. Australian Government [Internet] 2016 [cited 3 May 2016]. Available from: <https://www.fairwork.gov.au/how-we-will-help/templates-andguides/fact-sheets/minimum-workplace-entitlements/parental-leave-and-related-entitlements>

6. U.S. Department of Labor. Section 7(r) of the Fair Labor Standards Act – Break Time for Nursing Mothers Provision [Internet]. 2010 [updated: 23 Mar 2010; cited 3 May 2016]. Available from: https://www.dol.gov/whd/nursingmothers/Sec7rFLSA_btnm.html

7. Thuy Vi. Vietnamese men to get up to 14 days paternity leave .Thanh Nien News. 5 Nov 2015.

สำหรับประเทศไทยในปัจจุบันแม่หลังคลอดสามารถลางานได้สูงสุด 90 วัน หรือประมาณ 3 เดือนโดยได้รับค่าจ้างเต็มตลอดระยะเวลาที่ลาคลอด แต่ไม่เกิน 90 วัน จ่ายโดยนายจ้าง 45 วันและจ่ายโดยสำนักงานประกันสังคมอีก 45 วัน หากคุณแม่เป็นข้าราชการ ยังสามารถลาอีกส่วนตัวเพื่อเลี้ยงดูบุตร สามารถมีสิทธิลาต่อเนื่องจากการลาคลอดบุตรได้ไม่เกิน 150 วันทำการ เมื่อลาคลอดครบ 3 เดือนแล้ว เท่ากับว่าแม่ที่เป็นข้าราชการสามารถลาคลอดได้ถึง 8 เดือนทีเดียว⁸ และในส่วนของสิทธิลาคลอดของคุณพ่อนั้นแม้ว่าตอนนี้กฎหมายไทยยังไม่ได้ให้สิทธิคุณพ่อให้ลาคลอดได้ แต่คุณพ่อที่เป็นข้าราชการมีสิทธิลาคลอดได้ 15 วันโดยได้รับค่าจ้างหากลาทันทีหลังภรรยาคลอดบุตร เพื่อไปช่วยคุณแม่เลี้ยงลูก แต่คุณพ่ที่มีอาชีพอื่นยังไม่สามารถลาคลอดได้นอกจากการลาคลอดแล้ว ที่ทำงานก็เป็นสถานที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้คะ ในสหรัฐอเมริกา กำหนดให้ที่ทำงานหรือนายจ้างต้องจัดเตรียมสถานที่ (ซึ่งไม่ใช่ห้องน้ำและมีความเป็นส่วนตัว) และให้เวลาที่เหมาะสม⁹ เพื่อให้แม่สามารถให้นมหรือปั๊มนมเก็บได้ซึ่งคล้ายกับในออสเตรเลียที่ระบุให้นายจ้างต้องอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ อุปกรณ์และเวลาพักแก่แม่ที่ ต้องการปั๊มนมตามความเหมาะสม แต่ไม่ได้กำหนดให้ช่วงเวลาพักปั๊มนมต้องนับเป็นเวลางาน ดังนั้นเวลาพักเพื่อปั๊มนมนี้แม่อาจไม่ได้รับค่าจ้าง⁹

ส่วนประเทศเวียดนาม แม้จะยังไม่ได้ออกกฎหมายให้สถานประกอบการ มีมุมนมแม่ แต่ได้มีความพยายามขับเคลื่อนการทำมุมนมแม่รวมถึงเวลาพักเพื่อปั๊มนมในสถานประกอบการจากภาคประชาสังคม เพื่อให้แม่สามารถมีพื้นที่ และมีเวลาปั๊มนมเก็บเพื่อให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานที่สุด ล่าสุดในปี 2555 กระทรวงแรงงานของเวียดนามได้ทำสำรวจความคิดเห็นของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเกี่ยวกับการมีมุมนมแม่ในสถานประกอบการก่อนที่จะออกมาเป็นกฎหมายกฤษฎีกา¹⁰ ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องน่ายินดีอย่างมากคะ

ในประเทศไทย แม้จะยังไม่มีกฎหมายกำหนดให้บริษัท หรือโรงงานต่างๆ ต้องมีมุมนมแม่ในสถานประกอบการแต่ที่ผ่านมาหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และกรมอนามัย โดยการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำโครงการศึกษาความเป็นไปได้ในการขับเคลื่อนการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ โดยมีพื้นที่นำร่อง 3 จังหวัด คือ จังหวัดชลบุรี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดสมุทรปราการ¹¹ ดังนั้นในอนาคตประเทศไทยอาจสามารถผลักดันให้เกิดมุมนมแม่ในสถานประกอบการ ได้หากภาครัฐ สถานประกอบการ รวมถึงพนักงานมีความพร้อม และต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องหลังจากที่แม่กลับมาทำงานแล้ว

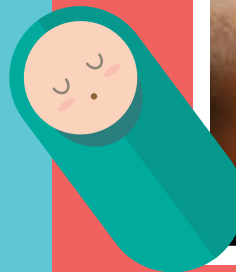
8. ไทย.กฎหมาย,ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรี. ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการลาของข้าราชการ พ.ศ. 2555.ราชกิจจานุเบกษา.

9. Australian Breastfeeding Association. BFW Factsheet: Your breastfeeding rights at work V1 1214 [factsheet]. 2014. Available from: <https://www.breastfeeding.asn.au/system/files/BFW%20Fact%20Sheet%20-%20Your%20rights%20at%20work%20V1%201214.pdf>

10. Viet nam News. Ministry says offices need lactation rooms. Viet nam News. 10 Jul 2015. Available from:

<http://vietnamnews.vn/society/272861/ministry-says-offices-need-lactation-rooms.html>

11. มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. มุมนมแม่ในสถานประกอบการ [อินเทอร์เนต]. 2559 [อ้างถึงเมื่อ 3 พ.ค.: 2559] เข้าถึงได้ที่: <http://www.thaibreastfeeding.org/page.php?id=21>



นอกจากนี้ ประเทศไทยยังจัดสถานเลี้ยงเด็กกลางวันที่สนับสนุนการให้นมแม่ มีการจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครนมแม่ เว็บไซต์นมแม่ และกลุ่มยุทธศาสตร์ที่มีการสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องเมื่อคลอดบุตร จนถึงการศึกษาติดตามเยี่ยมหลังคลอด มีการผลิตรายการวิทยุและโทรทัศน์ที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้แม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีที่ปรึกษา และมีความมั่นใจว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

กล่าวถึงมาตรการที่มีในประเทศต่างๆ มาแล้ว คราวนี้ลองมาดูอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันบ้างคะ ประเทศแรก สหราชอาณาจักร พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ไม่ใช้นมแม่ล้วน) เมื่อเด็กอายุ 6 เดือนเพิ่มขึ้นจากปี 2548 ร้อยละ 25 เป็นร้อยละ 34 ในปี 2553¹² เช่นเดียวกับในสหรัฐอเมริกา อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน (ไม่ใช้นมแม่ล้วน) ค่อยๆ เพิ่มขึ้น จาก ร้อยละ 44.4 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 51.4 ในปี 2553¹² นอกจากนี้ จากข้อมูลสำรวจสุขภาพของประชากรออสเตรเลียในปี 2554-2555 พบว่า มีเด็กร้อยละ 17.6 ได้กินนมแม่เพียงอย่างเดียวครบ 6 เดือน หรือนานกว่านั้น¹⁴ ในขณะที่อัตราการกินนมแม่อย่างเดียวนั้นในเด็กอายุแรกเกิดถึง 6 เดือน ในประเทศเวียดนามยังค่อนข้างต่ำ เพียงร้อยละ 17 เท่านั้น¹⁵ แต่ทั้งนี้ก็ยังสูงกว่าประเทศไทยเล็กน้อยนะคะ

ส่วนประเทศไทย จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทยในปี 2548 พบอัตราการทารกที่ได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวมานาน 6 เดือนมีเพียงร้อยละ 5.42¹⁶ ซึ่งต่ำที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแปซิฟิก และต่ำที่สุดเป็นอันดับ 3 ของโลก แต่หลังจากที่ไทยรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างจริงจัง ดังนั้นจากการสำรวจอนามัยเจริญพันธุ์ ในปี 2552 พบอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้นเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 15.13¹⁷ และการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทยในปี 2555 พบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้นเพิ่มขึ้น ร้อยละ 12.34¹⁸ ซึ่งแปลว่า สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยกำลังเริ่มดีขึ้นอย่างช้าๆ ค่ะ แสดงว่าเราถูกทางแล้วแต่เราจะต้องเพิ่มความเข้มข้นของมาตรการต่างๆ อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะมาตรการในสถานประกอบการ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งหัวใจสำคัญของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

12. Fiona McAndrew, Jane Thompson, Lydia Fellows, Alice Large, Mark Speed and Mary J. Renfrew .Infant Feeding Survey 2010: Summary. Health and Social Care Information Centre, IFF Research. 2012.

13. Center for Disease Control and Prevention. Nutralin, Physical Activity and Obesity: Data, Trends and Maps [Internet] 2016 [cited 9 May 2016]. Available from: https://nccd.cdc.gov/NPAQ_DTM/IndicatorSummary.aspx?category=8&indicator=47&year=2008&yearId=10

14. Australian Bureau of Statistics. Australian Health Survey: Health Service Usage and Health Related Actions, 2011-12 [Internet] 2013 [updated 26 Mar 2013; cited 9 May 2016]. Available from: <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Lookup/6664B939E49FD9C1CA257B3900F2E4B>

15. UNICEF. At a glance: Viet Nam [Internet] 2013 [updated 31 Dec 2013; cited 9 May 2016]. Available from: http://www.unicef.org/infobycountry/vietnam_statistics.html#114

16. National Statistical Office. The multiple indicator cluster survey (MICS) December 2005 – February 2006. Bangkok: National Statistical Office; 2007. (in Thai)

17. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจอนามัยเจริญพันธุ์ พ.ศ.2552. 2553. เข้าถึงได้ที่ <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/fertility/Rep52.pdf>

18. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ.2555. กรุงเทพฯ: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอรัลด์ ฟัลดิเคชั่น จำกัด; 2556.

19. The United States Breastfeeding Committee. Benefits of breastfeeding [Issue paper]. Raleigh, NC: United States Breastfeeding Committee; 2002.





“...ถ้าเขาเข้าใจดีก่องแก่แล้ว
มันง่ายสำหรับเราทุกเรื่องเลย
และที่น่าภาคภูมิใจที่สุด ก็คือว่า
เค้าสามารถให้ความรู้เรื่องนมแม่ได้เอง
และไม่ต้องให้บริษัทผม
มาเป็นสปอนเซอร์เหมือนเดิมแล้วนี่คือ
ความสำเร็จมหาศาลอย่างยิ่งที่สุด...”

มูมนมแม่ ในสถานประกอบการ ไม่ยากอย่างที่คิด

แพทย์หญิงยุพียง แห่งเซาวนิช หรือ คุณหมอยุพียง เลขาธิการมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ได้กล่าวไว้จากประสบการณ์ที่ได้ดำเนินการผลักดันเรื่องมูมนมแม่ในสถานประกอบการ มาอย่างเข้มข้น เริ่มจากจุดเล็กๆ ดำเนินงานอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนหน้าต่างแห่งโอกาสเปิดให้จึงเริ่มขยายงานอย่างเต็มรูปแบบ จนเกิดมูมนมแม่ในโรงงานนับร้อยกว่าโรงงานทั่วประเทศไทย กว่าที่จะถึงณ จุดๆ นี้ได้ มีกระบวนการและขั้นตอนความเป็นมาอย่างไรกันบ้าง

กว่าจะมีวันนี้ของมูมนมแม่

คุณหมอยุพียงเล่าว่าปัจจัยที่แม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องหลังจากคลอด คือ การที่แม่ต้องกลับไปทำงาน ซึ่งจากรายงานอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวของประเทศไทยขององค์กร UNICEF ประเทศไทย ปี 2549 พบว่าทารกได้รับนมแม่อย่างเดี่ยว ในช่วง 5 เดือนแรก อยู่ในระดับต่ำมาก เมื่อเทียบกับประเทศต่างๆ ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก ซึ่งประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ต่ำที่สุดซึ่งน้อยกว่ากัมพูชาและเวียดนาม จึงเกิดเป็นคำถามว่า อะไรคือสิ่งที่จะช่วยให้แม่ทำงานสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เมื่อพิจารณาดีๆ จะพบว่า หากแม่ต้องทำงาน สถานที่ที่แม่ทำงานนั้นแหละเป็นคำตอบถ้าแม่สามารถเอาลูกมาเลี้ยงได้หรือปั๊มน้ำนมได้แม่ที่ทำงานก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ จึงเกิดการจัดตั้งมูมนมแม่ในสถานประกอบการขึ้นมา

“ถามว่าทางศูนย์นมแม่ทำอะไรตั้งแต่แรก ศูนย์นมแม่คิดอันแรกคือ คิดเรื่องถุงเก็บน้ำนมก่อน เพราะถ้าจะไปบอกเขาให้ทำแต่เขาไม่มีอุปกรณ์อะไรเลยเขาก็ทำได้ยาก เพราะฉะนั้นก็เลยได้ทำถุงเก็บน้ำนม 100,000 ใบ โดยทุนของ สสส. พร้อมกับทำ CD สอนวิธีบีบเก็บ”

คุณหมอยุพียงเล่าถึงจุดเริ่มต้นในการดำเนินการด้วยความปลื้มปิติถึงที่มาก่อนที่จะเป็นมูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการว่า มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยเริ่มที่จะแจกฟรีถุงเก็บน้ำนมแม่พร้อมซีดีสอนวิธีบีบเก็บน้ำนมด้วยมือรวมถึงมีการอบรมวิธีการบีบนมและเก็บนมให้กับคุณแม่ทุกคนที่สนใจ ผลจากการอบรม มีคุณแม่ที่สนใจตอบรับเป็นอย่างดี แต่ด้วยข้อจำกัดเมื่อคุณแม่กลับเข้ามาทำงานในโรงงานพบว่าไม่มีสถานที่ที่เอื้ออำนวยให้กับคุณแม่ในการให้นมลูกหรือบีบเก็บน้ำนม จึงนำไปสู่การจัดตั้งมูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการของมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย โดยการสนับสนุนจาก สสส. และ UNICEF ร่วมกับ กรมอนามัยและกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ในปี พ.ศ.2549 และมีการประกาศให้เป็นนโยบายนอกเหนือกฎหมายโดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน โดยมีพื้นที่นำร่อง 3 จังหวัด ได้แก่ ชลบุรี สมุทรปราการและพระนครศรีอยุธยา มีสถานประกอบกิจการนำร่อง 37 แห่ง

คุณหมอยุพียงเล่าต่อไปถึงปัจจัยหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการจัดตั้งมูมนมแม่ว่า

“การที่จะทำแบบนี้ได้ ต้องให้ความรู้เสริมไปด้วยมีการทำเวิร์คช็อป/เดมทอนเริ่มครั้งแรกดูเหมือนไม่ไปไหนเพราะเหมือนเราไปให้ฟังเฉยๆ แต่เราไม่ได้สอนอย่างเดียว มีการให้คำปรึกษาในที่สุดเค้าก็กลับไปทำได้หลังจากให้ความรู้แล้วก็พบว่าประเมินอยู่ในระดับที่สูงทีเดียวทำได้และเวิร์คดี”

จากการดำเนินการในจังหวัดนำร่องมาแล้วประมาณ 2 ปี จึงเริ่มมีการตรวจเยี่ยมให้ความรู้และช่วยดูแล พบว่าการจะจัดตั้งมูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ใช่สิ่งอำนวยความสะดวกแต่กลับเป็นความรู้และการทำเวิร์คช็อปให้กับคุณแม่ที่มีความสนใจ

จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงจะสามารถทำให้การจัดตั้งมูมนมแม่ประสบความสำเร็จสูง คุณแม่ที่เข้าร่วมโครงการสามารถกลับไปทำเองได้จนเกิดมีโรงงานต้นแบบดีเด่นและมีการเชิดชูการดำเนินงาน 2 โรงงานเกิดเป็นโรงงานตัวอย่างสำหรับการศึกษาดูงานเรื่องมูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการจนในปี พ.ศ.2553 มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่าง 8 หน่วยงาน ในการส่งเสริมสนับสนุนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการผลจากการบันทึกข้อตกลงกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานได้กำหนดนโยบายให้สวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดขยายผลการส่งเสริมการจัดตั้งมูมนมแม่ทั่วประเทศ ปีละ 100 แห่ง



พลิกวิกฤตเป็นโอกาส

“มูมนมแม่กระจายไปทั่วประเทศ มีเกือบทุกจังหวัด ทำให้เราดูแลไม่ทั่วถึง และอีกอย่าง อย่างที่บอกว่า จริงๆ เรายังไม่รู้จริงๆ แล้วมูมนมแม่มีหน้าตาเป็นยังไง ก็รู้ว่ามีคนมาใช้แต่เขาก็ไม่ชัดในข้อมูล มันไม่เต็มที่” คุณหมอยุพียงชี้ให้เห็นถึงปัญหาและอุปสรรคที่เจอระหว่างทางของการพยายามดำเนินการจัดตั้งมูมนมแม่ ว่าการพยายามเพิ่มจำนวนสถานประกอบกิจการให้มีมูมนมแม่มากขึ้นไม่ใช่ทางออกที่ดีในการที่จะทำให้คุณแม่ที่สนใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีจำนวนเพิ่มขึ้น สิ่งที่สำคัญจริงๆ คือการเพิ่มคุณภาพและมาตรฐานให้กับมูมนมแม่ในแต่ละที่ให้ดีเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด การให้ความรู้ความเข้าใจ กับแม่ในการให้นมลูกด้วยตัวเองจำเป็นมากกว่า

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยจึงได้มีการบันทึกข้อตกลงทำหน้าที่ในด้านการประสานงานตรวจเยี่ยม ติดตามประเมินผล และผลิตสื่อต่างๆ ที่ทันสมัยและในปี พ.ศ.2556 ได้มีการจัดประกวดมาตรฐาน มุมนมแม่ขึ้น มีสถานประกอบกิจการที่ผ่านเกณฑ์ “มาตรฐานมุมนมแม่” ในสถานประกอบกิจการและสามารถเป็นต้นแบบได้ถึง 47 แห่ง จาก17จังหวัด และในปี พ.ศ.2547 มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยได้ทำงานร่วมกับสสส.ที่ทำงานประเด็นเรื่องของ Happy Workplace ภายใต้ “โครงการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยทำงานและครอบครัว” ซึ่งประเด็นเรื่องมุมนมแม่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องและสามารถทำงานสอดประสานกันไปได้ด้วยดีอยู่แล้ว ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยจึงได้ปรับกลยุทธ์การดำเนินงานโดยยกระดับการจัดตั้งมุมนมแม่ ภายใต้สโลแกน “สร้างงานดี ชีวิตมีความสุขด้วยนมแม่” โดยมีเป้าหมายเพื่อให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขยายผลการรับรู้แก่ทุกคนในองค์กรการสร้างทีมที่แข็งแกร่ง การสร้างแกนนำที่เก่งและสร้างเครือข่ายไปยังพนักงานทุกคนในองค์กร รวมทั้งสามารถเพิ่มผลิตภาพ (Productivity) แก่สถานประกอบกิจการที่เข้าร่วมโครงการ ผลจากการดำเนินการเกิดองค์กรนำร่องและประกาศเป็นนโยบายไม่ให้บริการนมผงเข้าบริษัท จำนวน 16 แห่ง เกิดองค์กรปฏิบัติการ จำนวน 5 แห่ง สร้างวิทยากรนมแม่มืออาชีพ 31 คน คุณหมอยุพียงได้เล่าถึงท้ายถึงผลลัพธ์ที่ได้จริงๆจากการดำเนินโครงการไว้อย่างน่าสนใจว่า

“...จัดโครงการครั้งนี้ เราเห็นความก้าวหน้าของระบบนมแม่ในโรงงานชัดเจนขึ้นภาพชัดมาก และไม่ใช่ว่าเฉพาะ 5 แห่งที่ได้อยู่แล้วปรากฏว่าแห่งอื่นๆ ที่เราไปเยี่ยม ณ วันนี้เค้าไม่มีมุมนมแม่มาก่อนแต่ภายใน 2 ปี เค้าทำได้สำเร็จทำได้ดีด้วยก็เป็นคำตอบว่า จริงๆ แล้วการที่จะทำให้มุมนมแม่ประสบความสำเร็จได้ ต้องสร้างทีมที่เก่งและเข้าใจจริงๆก่อน แล้วมันจะเกิดการดำเนินงานได้และกลายเป็นคนที่จะขยาย

ก้าวต่อไปของมุมนมแม่

หลังจากผ่านทั้งวิกฤติและโอกาสมาอย่างยาวนานก่อนจะประสบความสำเร็จแล้วในระดับที่น่าพึงพอใจคุณหมอยุพียงให้ความคิดเห็นว่า สิ่งต่อไปที่ควรจะทำ คือการถอดบทเรียนการดำเนินงานที่ผ่านมาทั้งหมด และนำเสนอข้อขับเคลื่อนเข้าสู่ระบบนโยบายของกรมอนามัย เพื่อทำงานร่วมกับกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานที่ดำเนินงานขยายผลไปทั่วประเทศแล้ว โดยดำเนินการพัฒนาแบบคู่ขนานระหว่างการเพิ่มจำนวนและคุณภาพที่ได้มาตรฐานของการจัดตั้งมุมนมแม่ในสถานประกอบกิจการคุณหมอยุพียงยังให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมต่อไปว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรจะทำในการต่อไปในอนาคต คือ การดำเนินงานร่วมกันระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทำยุทธศาสตร์ร่วมกันที่ชัดเจน และมีการอบรมให้ความรู้บุคลากรที่จะต้องช่วยในการผลักดันการดำเนินงานจัดตั้งมุมนมแม่ มีการลงพื้นที่ติดตามประเมินผลเน้นสร้างมาตรฐานมุมนมแม่ที่คอยลงทะเบียนที่เข้าร่วมโครงการกับกรมสวัสดิการและคุ้มครอง



แรงงานแล้ว และสร้างเครือข่ายกลุ่มคนที่ขับเคลื่อนเรื่องมุมนมแม่ในสถานประกอบกิจการได้สำเร็จมาเป็นกำลังสำคัญในการดำเนินงาน ขยายผลสู่โรงงานอื่นๆ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนต่อไปในอนาคต คุณหมอยุพียงยังได้ฝากข้อเสนอนะเดียๆ ให้ชวนคิดถึงภาพของการดำเนินงานต่อไปของการจัดตั้งมุมนมแม่ในอนาคตไว้ว่า

“...แต่ละโรงงาน มันมีบริบทที่ไม่เหมือนกัน บางแห่งให้ทุกอย่าง ถามว่าควรให้อย่างนี้ไปเรื่อยไหม หรือแม่ควรจะตระหนักไหม เราต้องมองเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคุณแม่เอง คือ แม่ต้องรู้เองว่าความเป็นแม่ก็ควรจะให้นมลูกนะ ที่นี้ก็ให้ความรู้อยู่แล้ว มีความรู้ให้ คุณจะทำยังไงให้สำเร็จ...”



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน กินฉลาดปราศโรคกลับมาพบกับทุกท่านอีกครั้งในรอบกลางปีนี้จะคะ โดยฉบับนี้ขอยกให้เครือข่ายนมแม่เป็นเจ้าภาพหลักซึ่งมีการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจออกมาอย่างต่อเนื่องดังนี้คะ

กรมอนามัย ร่วมกับมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย องค์การยูนิเซฟประเทศไทย และโครงการ Alive & Thrive จัดงานประชุม “The Lancet Breastfeeding Series Launch” ในวันที่ 24 มีนาคม 2559 ณ โรงแรมเดอะสุโกศล ถ.ศรีอยุธยา กรุงเทพฯ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอข้อมูลใหม่จาก The Lancet Breastfeeding Series และรายงาน The Cost of Not Breastfeeding เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้แก่ผู้บริหาร กระทรวงที่เกี่ยวข้องและหน่วยงานอื่นๆ และสนับสนุนให้เกิดการผลักดันให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมสนับสนุนการลงทุน และปกป้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยได้รับเกียรติจาก นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดงาน พร้อมกับผลการศึกษา “Cost of Not Breastfeeding in Thailand: The economic cost of not breastfeeding on human capital development and health systems” โดย Prof. Sue Horton, CIGI Chair in Global Health Economics, Department of Economics, University of Waterloo



ภาพบรรยากาศงานประชุมวิชาการ “The Lancet Breastfeeding Series Launch” และผลการศึกษากจาก Prof. Sue Horton, CIGI Chair in Global Health Economics, Department of Economics, University of Waterloo

และอีกหนึ่งกิจกรรมสำคัญเกี่ยวกับการขับเคลื่อนนโยบายนมแม่ในประเทศไทยและประเทศอาเซียน “Advocacy for Infant and Young Child Feeding: Strategy Updates in Selected Countries in the ASEAN Region and Beyond” ซึ่งได้จัดขึ้น ณ โรงแรมแกรนด์ ไฮแอท เอราวัณ เมื่อวันที่ 28-29 เมษายน 2556 ที่ผ่านมา โดย องค์การยูนิเซฟประเทศไทย ร่วมกับ โครงการ Alive & Thrive และ มูลนิธิ IRISH AID ร่วมกันเป็นเจ้าภาพในการจัดงาน การประชุมทั้งสองวันนี้อัดแน่นไปด้วยการสัมมนาในหัวข้อสำคัญต่างๆ ทั้งหมด 15 หัวข้อด้วยกัน เช่น “Advances in regulating the marketing of breastmilk substitutes in the ASEAN region and beyond”, “Country-level research: Learnings from opinion leader research and media monitoring activities”, “Regional and global updates in health systems strengthening: Policies and practices in health facilities Data for health system strengthening Financing health systems”



ประสบการณ์พ่อแม่มือใหม่กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เราทราบกันดีว่าอาหารที่ดีที่สุดสำหรับเด็กทุกคนคือนมแม่ แต่ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีโอกาสเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยลง วันนี้คอลัมน์ ปกิณกะจึงอยากพาทุกท่านไปพูดคุยกับคุณแม่ที่มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ว่าอะไรทำให้ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีปัจจัยอะไรบ้างที่สนับสนุนให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ เราไปรู้จักกับครอบครัวโตโพธิ์ไทยซึ่งคุณพ่อแซมบี และคุณแม่ป๊อพิ้งจะมีโอกาสต้อนรับสมาชิกใหม่เมื่อต้นปีที่ผ่านมาชื่อว่า “น้องธัมม์” ซึ่งเป็นเด็กชายตัวจ้ำม่ำที่ได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่เกิดจนตอนนี้ถ้วนถ้วนสมบูรณ์ใครเห็นเป็นต้องอยากเข้าไปอุ้มและขอเคล็ดลับจากคุณพ่อคุณแม่ ลองไปฟังเรื่องราวการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของครอบครัวนี้กันค่ะ

1 อะไรทำให้คุณแม่ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คะ

“ เพราะเรารู้ว่าไม่มีอาหารไหนจะแทนนมแม่ได้ นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก เป็นทั้งอาหารกายและอาหารใจ เราจึงไม่ลังเลที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ”

ตอบ: น้องธัมม์เป็นลูกคนแรกพวกเราหาข้อมูลตั้งแต่ก่อนตั้งท้องเตรียมไว้ค่ะ ว่า ถ้าท้องต้องทำอะไรหลังคลอดต้องเลี้ยงลูกอย่างไรโดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน โดยพื้นฐานพวกเราทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพอยู่แล้วจึงรู้ว่านมแม่ดีมีประโยชน์ ประกอบกับการอ่านหนังสือการเข้าอบรมกิจกรรมสอนพ่อแม่ที่จัดโดยหน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ของเสถียรธรรมสถาน และการอบรมคุณแม่ยุคใหม่ของมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ทำให้ยิ่งทราบว่านมแม่เป็นอาหารที่ธรรมชาติแต่มหัศจรรย์มากเพราะร่างกายผลิตให้มีสารอาหารตามความต้องการของลูก ที่สำคัญในนมแม่มีภูมิคุ้มกันที่ช่วยเป็นวัคซีน ป้องกันโรคให้ลูกตัดสินใจ ตั้งแต่ก่อนท้องเลยว่ถ้ามีลูกยิ่งไงก็ต้องให้ลูกกินนมตัวเอง โชคดีที่สามีและปู่ย่าตายายที่บ้านรับรู้ข้อมูลและสนับสนุนเต็มที่และน่านมตัวเองมาพอค่ะ

บอกตรงๆ ว่าเหนื่อยมากกก (ขอลากเสียงยาว) เหนื่อยกว่าที่คิดไว้สิบเท่าเพราะไม่มีโอกาสได้นอนเต็มที่เลยต้องให้นมลูกทั้งวันทั้งคืน ยิ่งหลังคลอดเดือนแรกๆ ลูกตื่นบ่อยกลางวันกินนมทุกชั่วโมงกลางคืนทุก 1-2 ชม.แม่เป็นผีดิบตาโป้เลยคะ แต่พอเริ่มโตหลัง 3 เดือนกลางคืนนอนได้นานขึ้นแม่ก็ค่อยๆ คืบสภาพ เรื่องปัญหาในการให้นมลูกไม่ต้องพูดถึงเจอมาครบทุกอย่างตอนก่อนคลอดอ่านตำรามาอย่างดีคิดว่าน่าจะรอดพอเจอของจริงทฤษฎีปึกปฏิบัติแป้กเลยคะหัวนมแตกบ่อยๆ ส่วน whitedot (จุดสีขาวบริเวณหัวนม) ก็ขึ้นทั้งสองข้างส่วนน่านมไหลน้อยก็เป็นพักๆ เป็นมากช่วงอดนอนสุดๆ เครียดมากหรือละเลยเรื่องอาหารการกิน



2 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยากมั๊ย คุณพ่อคุณแม่เจออุปสรรคอะไรบ้างธิปเล่า

“ ส่วนตัวคิดว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สมัยนี้มันเหนื่อยมาก ยิ่งแม่ทำงานจะยังมีโอกาสให้นมลูกสำเร็จน้อยลง นึกแล้วก็ใจฉาวผู้หญิงสมัยก่อนยุคที่ยังใส่ใบอยู่บ้านเลี้ยงลูกให้นมกันได้เต็มทีจนลูกโตเลย ”

3 เจอปัญหาเยอะๆ แล้วทำอย่างไร?



“เจอปัญหาอะไรก็ค่อยๆ แก้ไปไม่ท้อแท้ เพราะความสุขที่ได้ให้นมลูกนั้นมันเกินบรรยาย เราดูลูกดูคนนมเราก็รู้ว่าลูกมีความสุข ยิ่งเห็นลูกแข็งแรงมีพัฒนาการดีอารมณ์ก็ดีปัญหาอะไรก็จะเล็กน้อยลงไป”

ตอบ: เวลาเจอปัญหาจะเริ่มหาวิธีแก้จากการอ่านจากหนังสือและถามผู้รู้ เช่น คุณหมอคณคุณพยาบาล โดยเฉพาะมีสนมแม่ (ใช้บริการฟีนกนมแม่นครปฐมอยู่เรื่อยๆ ขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ นะคะ) การคุยกับเพื่อนๆ คุณแม่ด้วยกันก็ช่วยได้มากค่ะ เพราะมีประสบการณ์ตรงเจอปัญหาเหมือนกันประสบการณ์ส่วนตัวทำให้รู้ซึ่งเลยว่าอย่าไปยึดติดกับทฤษฎีมาก เช่น ต้องกินนมนานกี่นาทีต้องกินบ่อยทุกกี่ชั่วโมงเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกันดูลูกเป็นหลักแล้วปรับตามนั้นคะ สำคัญสุดคือคิดถึงความสุขที่ได้จากการให้นมลูก ซึ่งหาที่ไหนไม่ได้ มันเป็นกำลังใจให้ไม่ล้มเลิกที่จะให้นมแม่ต่อไป



4 มีปัจจัยอะไรบ้างทำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จตามตั้งใจ?



คิดว่าที่สำคัญมีอยู่ 5 ปัจจัย

1. คือตัวแม่เอง เป็นแม่สมัยนี้ต้องเข้มแข็งนะคะ ยิ่งเป็นแม่ทำงานก็จะเหนื่อยมากหน่อยต้องอดทน ให้คิดเสมือนว่าถ้าลูกไม่ได้กินนมแม่ก็ไม่กินนมอื่นให้ลูกกินแล้วนะ
2. สามีและครอบครัว คุณพ่อจะใกล้ชิดคุณแม่มากที่สุดจะเห็นความเหนื่อยของคุณแม่ตลอดเวลา ดังนั้นต้องคอยเป็นกำลังใจเอาใจใส่ช่วยค้ำลูกเข็ดกันอาบน้ำเพื่อให้คุณแม่มีเวลาพักบ้าง เท่านั้นที่ช่วยได้มากๆ เลยคะ ของน้องธัมมีถ้าไม่ได้ คุณพ่อและคุณยายช่วยคุณแม่คงจะไม่รอด 555
3. หัวหน้าและเพื่อนร่วมงานควรเข้าใจและเห็นใจคะ ไม่ทำให้รู้สึกว่าการให้นมแม่เบียดบังเวลางานตัวเองโชคดีที่ทำงานเข้าใจแถมสนับสนุนเต็มที่เลยไม่มีปัญหาคะ
4. โรงพยาบาลที่ไปฝากท้องและคลอดลูกควรเลือกโรงพยาบาลที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะจะช่วยให้เราเริ่มให้นมลูกได้เร็วและตามต้องการ ยิ่งช่วงหลังคลอดวันแรกๆ นานมมาน้อยยิ่งต้องการคุณพยาบาลที่ช่วยเหลือคอยสอนวิธีเข้าเต้าช่วยจัดท่าแนะนำการประคบเต้านมถ้าโรงพยาบาลไหนแจกตัวอย่างนมผงก็ไม่แนะนำให้ไปรับบริการเลยคะ
5. สังคมรอบข้างอยากให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องปกติที่คนในสังคมเห็นแล้วไม่ตกใจคะ(หัวเราะ) วันก่อนไปรพ. นั่งให้นมลูกแบบเอาผ้าคลุมเห็นคนที่นั่งรออยู่แถวนั้นหันมามองเต็มเลยแรกๆ ก็เขินแต่เราเข้มแข็งและมุ่งมั่นเลยให้ต่อไปทุกคนก็ค่อยๆ ชินและเลิกมองไปเองเฮ้อ!!! ถ้าหากสังคมไทยเห็นว่าการให้นมแม่เป็นเรื่องปกติ แม่ๆ คงจะให้นมลูกได้สบายใจไม่ว่าอยู่ที่ไหนนะคะ



5 สุดท้ายอยากฝากอะไรถึงคุณแม่มือใหม่ทุกคน?



อยากเป็นกำลังใจให้คุณแม่ที่ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือกำลังให้นมอยู่ว่าให้สู้ๆ นะคะการเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองมีประโยชน์ต่อลูกอย่างมากอย่าท้อแท้ ถ้าสามารถให้นมแม่ไปได้ถึง 2-3 ปีจะดีมากเลยคะ คุณจะได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่ากับความเหน็ดเหนื่อยเป็นพัฒนาการและความสุขของลูกคุณจะรู้สึกภูมิใจที่ทำได้คะ อ้ออีกอย่างให้นมลูกนั้นมีประโยชน์ต่อตัวคุณแม่มากเลยนะคะเพราะช่วยลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งเต้านมและทำให้น้ำหนักลดเร็วมากหลังคลอดคะ



อย่างไรก็ตามสำหรับคุณแม่ที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองได้ก็อยากเป็นกำลังใจให้ นะคะไม่ให้คุณแม่รู้สึกผิดหรือโทษตัวเองคะเพราะส่วนตัวเชื่อว่าคุณแม่ทุกคนได้พยายามเต็มที่แล้วเพื่อลูก

- มาร่วมกันสร้างสังคมที่เอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อแม่และลูกทุกคนกันคะ -

“Breastfeeding and work. Let's make it work.”

ภาคีร่วมใจ ช่วยแม่ไทยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

The World Breastfeeding Week 2015

“Breastfeeding :A key to Sustainable Development.”

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ : กุญแจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

The World Breastfeeding Week 2016

The World Breastfeeding Week



ติดต่อสอบถาม และเสนอแนะความคิดเห็นได้ที่
แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
มูลนิธิเพื่อการพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข
ชั้น 2 อาคารคลังพัสตูล์ ซอยสาราณสุข 6 (ภายในบริเวณกระทรวงสาธารณสุข) ก.ต.พานนท์ อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000 โทร 02-5902376, 02-5902379 โทรสาร 02-5902380
หรือ e-mail: fhp@ihpp.thaigov.net

