

“รวมพลังช่วยเด็กไทยให้ได้กินนมแม่”



สมอง

โอกาสเพิ่มระดับ IQ 3.16 จุด ในทารกครบกำหนด และ 5.26 จุด ในทารกเกิดก่อนกำหนด

หู ลดโอกาสเป็นโรคหูน้ำหนวก

ระบบทางเดินปัสสาวะ

โอกาสติดเชื้อน้อยกว่า

ไตแข็งแรง

เพราะขับของเสียน้อยกว่า

ผิวหนัง

ลดโอกาสภูมิแพ้ผิวหนัง 42%



สายตา

พัฒนาการมองเห็น สายตาคมชัด

ช่องปาก

กล้ามเนื้อแข็งแรง ฟันเก้น้อยลง เมื่อโตขึ้น

ระบบทางเดินอาหาร

ลดโอกาสโรคท้องเสีย และลำไส้อักเสบน้อยกว่า 64% การย่อยดี แทบไม่มีปัญหาท้องผูก

ระบบทางเดินหายใจ

โอกาสติดเชื้อทางเดินหายใจ ปอดบวม น้อยกว่า ทารกกินนมผสม 60% และ โรคหืด

“รวมพลังช่วยเด็กไทยให้ได้กินนมแม่”



“ทุกที่ ทุกคน สนับสนุนนมแม่ได้”



“รวมพลังช่วยเด็กไทยให้ได้กินนมแม่”

“ช่วยแม่ทุกระยะ เพื่อให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ถูกต้อง และสำเร็จ”



1. ขณะตั้งครรภ์

- เลือกฝากท้อง โรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ฝากท้องได้ทุกที่ ฟรีทุกสิทธิ์ ใน รพ. ภาครัฐ)
- ตั้งใจสมัครเรียนโรงเรียน พ่อแม่ ชวนสามี และหรือปู่ย่า ตายาย เข้าเรียนด้วย เพื่อเตรียมตัวทัน วางแผนได้ถูกต้อง
- กินอาหาร ให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ อย่าลืม ให้ได้ ธาตุเหล็ก โฟลิก ไข่เกลือ/ น้ำปลาชนิดมีเสริมไอโอดีน ทุกมื้อ



2. หลังคลอดในโรงพยาบาล

- โดยธรรมชาติ ลูกต้องได้อยู่ใกล้ชิดกับแม่ แม่จะปกป้องคุ้มครองลูก ในทุก มิติ ทั้งเมื่อหิว เปียกแฉะ เจ็บ กลัว ลูกที่อยู่ในอ้อมกอดแม่ และได้กินนมแม่ ลูกจะอึดไม่กลัว มีความสุข และเป็น การสร้างความมั่นใจเป็น เบื้องต้น
- ย้ำขอให้ คุณหมอ คุณพยาบาล ไม่แยกแม่แยกลูก ขอให้ลูกได้ดูดนมแม่ตั้งแต่บนเตียงคลอดและหรือภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังลูกเกิด
- เรียนรู้เทคนิคการบีบเก็บน้ำนม และวิธีทำสต็อกนมให้ลูก
- รู้ว่าถ้ามีปัญหานมแม่ จะปรึกษาได้ที่ไหน เช่น คลินิกนมแม่ หรือ เข้าร่วมกลุ่มอาสาสมัครนมแม่ กลุ่มจิตอาสา กลุ่มแม่ออนไลน์



3. เมื่อกลับบ้าน

- ตั้งใจอยู่กับลูก เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุด ไม่ควรรีบกลับไปทำงาน อ้อมกอดของแม่ การได้ดูดนมแม่ เมื่อลูกหิวการมีคนเอาใจใส่ใกล้ชิด เปลี่ยนฉี่ เปลี่ยนอ้อ ฯลฯ รอยยิ้ม เสียงพูด เสียงเพลงจากแม่ ทำให้ลูกมีความสุข สร้างความรัก ความผูกพัน และความมั่นใจในตัวเองอย่างเป็นธรรมชาติ
- ตามกฎหมาย แม่ลาคลอดได้ 90 วันทำการ และสามารถลาต่อได้โดยไม่รับเงินเดือน อีก 3 เดือน หรือจนลูกอายุครบ 6 เดือน
- พอลาคลอดได้นาน 15 วันทำการ เพื่อช่วยดูแลแม่ และช่วยแม่เลี้ยงลูกหลังคลอด
- ฝึก บีบ เก็บตุน นำนมแม่ให้คล่อง เมื่อต้องมีธุระไปนอกบ้าน ลูกจะได้มีน้ำนมแม่กินต่อ หรือ อย่างน้อย 2 สัปดาห์ ก่อนต้องไปทำงานนอกบ้าน
- สอนผู้จะเลี้ยงลูก เช่น ย่า ยาย พี่เลี้ยงเด็ก ให้นมแม่ด้วยการปั๊มนมแล้ว
- มารับการตรวจหลังคลอดตามนัด
- มีปัญหานมแม่ ถ้ารีบด่วน ให้ปรึกษาได้ตลอดเวลา ปรึกษาแพทย์ หรือ คลินิกนมแม่ใกล้บ้าน หรือ กลุ่มแม่ที่มีประสบการณ์ ในสังคมออนไลน์

4. เมื่อแม่ไปทำงาน

- ถ้าที่ทำงานมีสถานรับเลี้ยงเด็ก ควรเลือกเอาลูกไปอยู่ เพื่อแม่จะได้ให้นมแม่ ได้สะดวก
- แม่หลังคลอด มีสิทธิ์ ลางานมาเลี้ยงลูกระหว่างทำงานได้
- ถ้าจำเป็นต้องให้ลูกอยู่บ้าน ควรให้ลูกดูดนมแม่ ตอนเช้าก่อนออกไปทำงาน
- ขณะอยู่ในที่ทำงาน บีบน้ำนมที่มูมนมแม่ ของที่ทำงานทุก 3 ชั่วโมง (ช่วงสาย หลังเที่ยง และ บ่าย) เก็บในตู้เย็น ถ้าที่ทำงานไม่มีตู้เย็น ให้เก็บแช่ในกระติกน้ำแข็ง
- นำน้ำนมที่บีบเก็บ (ในถุงเก็บน้ำนม หรือ ขวดเก็บน้ำนม) แช่ในกระติกน้ำแข็ง หรือ กระเป่าเก็บน้ำนมแม่กลับบ้าน เพื่อให้พี่เลี้ยงเด็กป้อนให้ในวันต่อไป
- เมื่อกลับจากที่ทำงานถึงบ้านให้ลูกดูดนมแม่จากเต้า
- ให้ลูกดูดนมแม่บ่อย หรือนานขึ้นในเวลาากลางคืน
- วันหยุดทำงาน ให้ลูกดูดนมแม่จากเต้า