



สร้างงานดี ชีวิตมีความสุขด้วยนมแม่

พญ.ยุพยง แห่งเชาวนิช  
3 กันยายน 2558

# ความสำคัญของสตรีวัยทำงาน

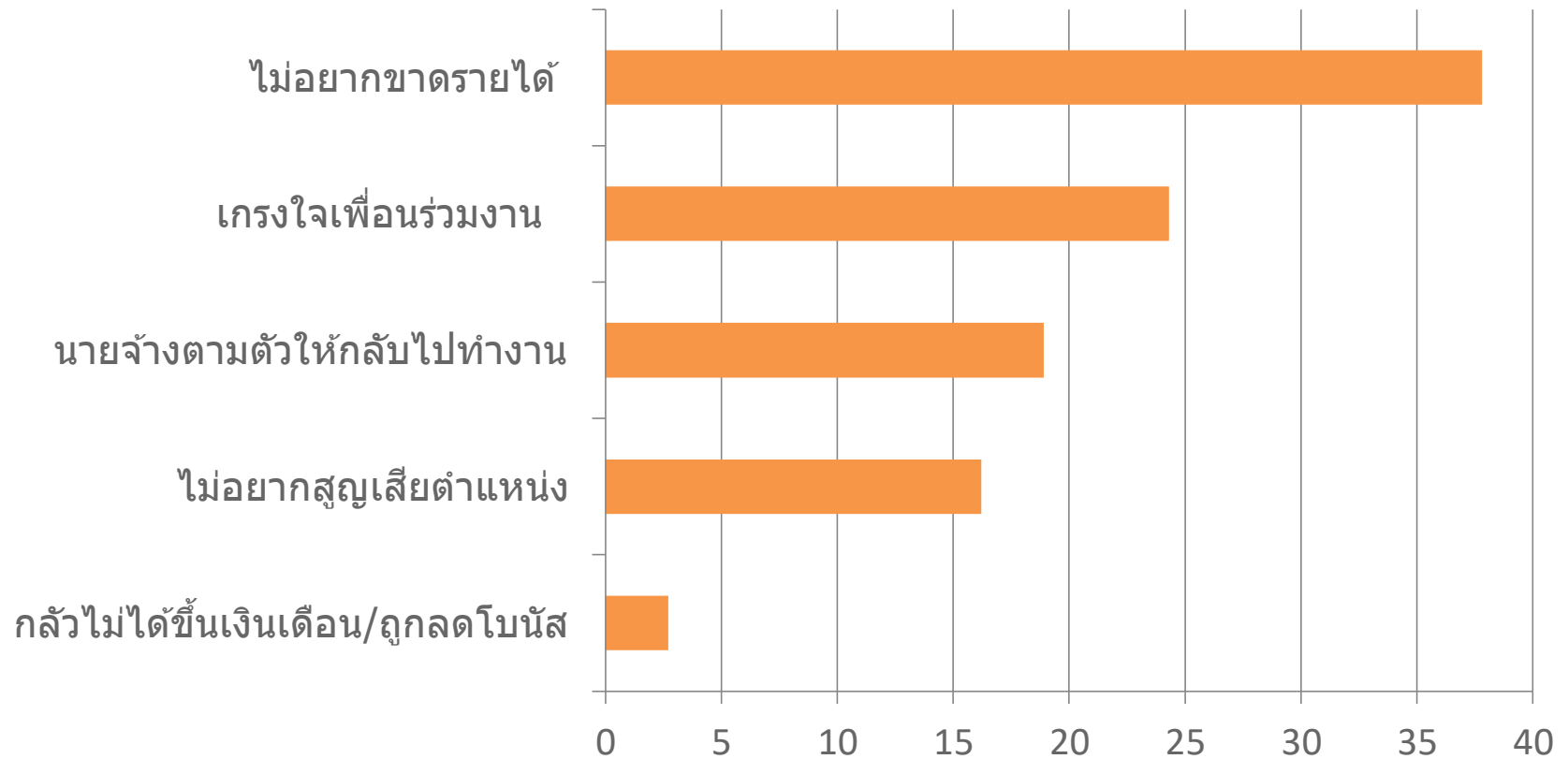
ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ มกราคม 2557

ผู้มีงานทำ เป็น**สตรี** ร้อยละ 45.25 (17.10 / 37.79 ล้านคน)

- ❖ **สตรีมีความเสี่ยงทางสุขภาพสูง**
- ❖ **สตรีในระยะตั้งครรภ์และให้นมบุตรควรได้รับการคุ้มครอง ให้สามารถทำงานและทำหน้าที่แม่ที่สมบูรณ์**



# เหตุผลที่มาลาคลอดไม่ครบ 90 วัน



Nisachol Cetthakrikul, IHPP, 2014

คุณทราบหรือไม่...ข้าราชการชายมีสิทธิลาช่วยภรรยาที่คลอดบุตรได้ 15 วันทำการ

# พ่อจ๋า...ลาคลอด มากอดหนู

โปรดใช้สิทธิความเป็นพ่อ  
ขอลามาช่วยภรรยาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
คือ การมอบรักแก่เด็กทารก



## การลาของพ่อ

มติกรม. 8 กพ. 2555

ให้สิทธิข้าราชการชาย ช่วยดูแล  
ภรรยาที่คลอดบุตรติดต่อกันได้ครั้งละ  
15 วัน โดยมีหนังสือยืนยันเป็นภรรยา  
ที่ชอบด้วยกฎหมาย

## ข้าราชการที่มีสิทธิลา

ข้าราชการพลเรือน

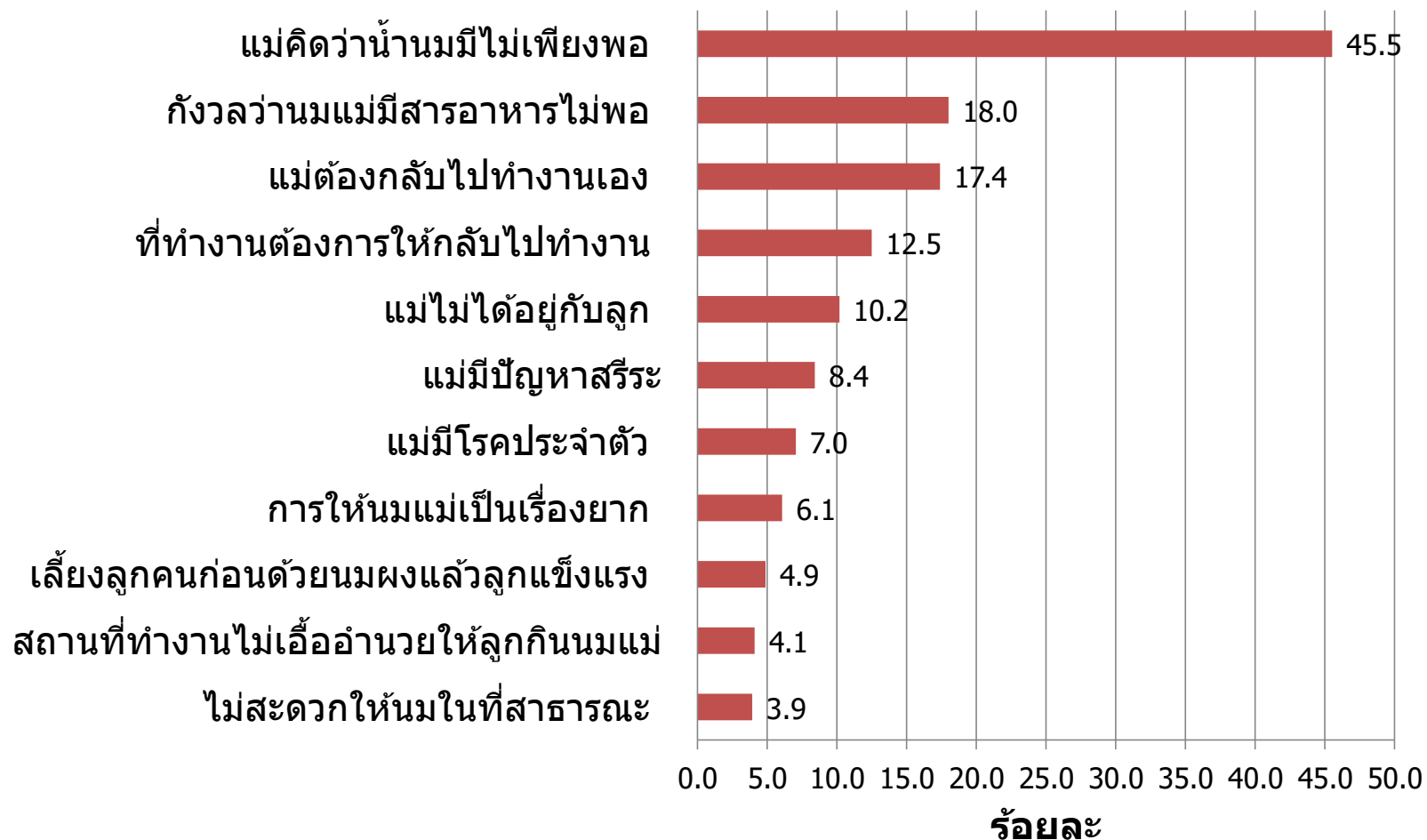
ข้าราชการในสังกัดสถาบันอุดมศึกษา

ข้าราชการการเมือง ข้าราชการตำรวจ

ข้าราชการกรุงเทพมหานคร

# เหตุผลที่แม่ไม่ให้นมลูกถึง 6 เดือน

## เหตุผลที่ให้นมแม่ไม่ถึง 6 เดือน



# **Investing in Workplace Breastfeeding Programs and Policies**





2548-49

2550-51

2552-2553

2554-55

- ผลิตถุงเก็บ  
นํ้านม  
100,000 ใบ  
- ผลิต CD  
วิธีการบีบ  
เก็บ ตุน นํ้านม

โครงการ  
นํ้ารอมุม  
นมแม่ 48  
แห่ง

- MOU  
จัดสวัสดิการ  
ส่งเสริมการ  
เลี้ยงลูกด้วย  
นมแม่ในสถาน  
ประกอบการ

- มีมุนนมแม่  
จำนวน  
1,130 แห่ง

**จากการเป็น “มุนนมแม่” ยกระดับไปสู่  
“งานสร้างเสริมคุณภาพชีวิต  
สตรีวัยทำงานและครอบครัว”**



# ศูนย์สร้างเสริมคุณภาพชีวิต VS มุมนมแม่

## ศูนย์สร้างเสริมคุณภาพชีวิต

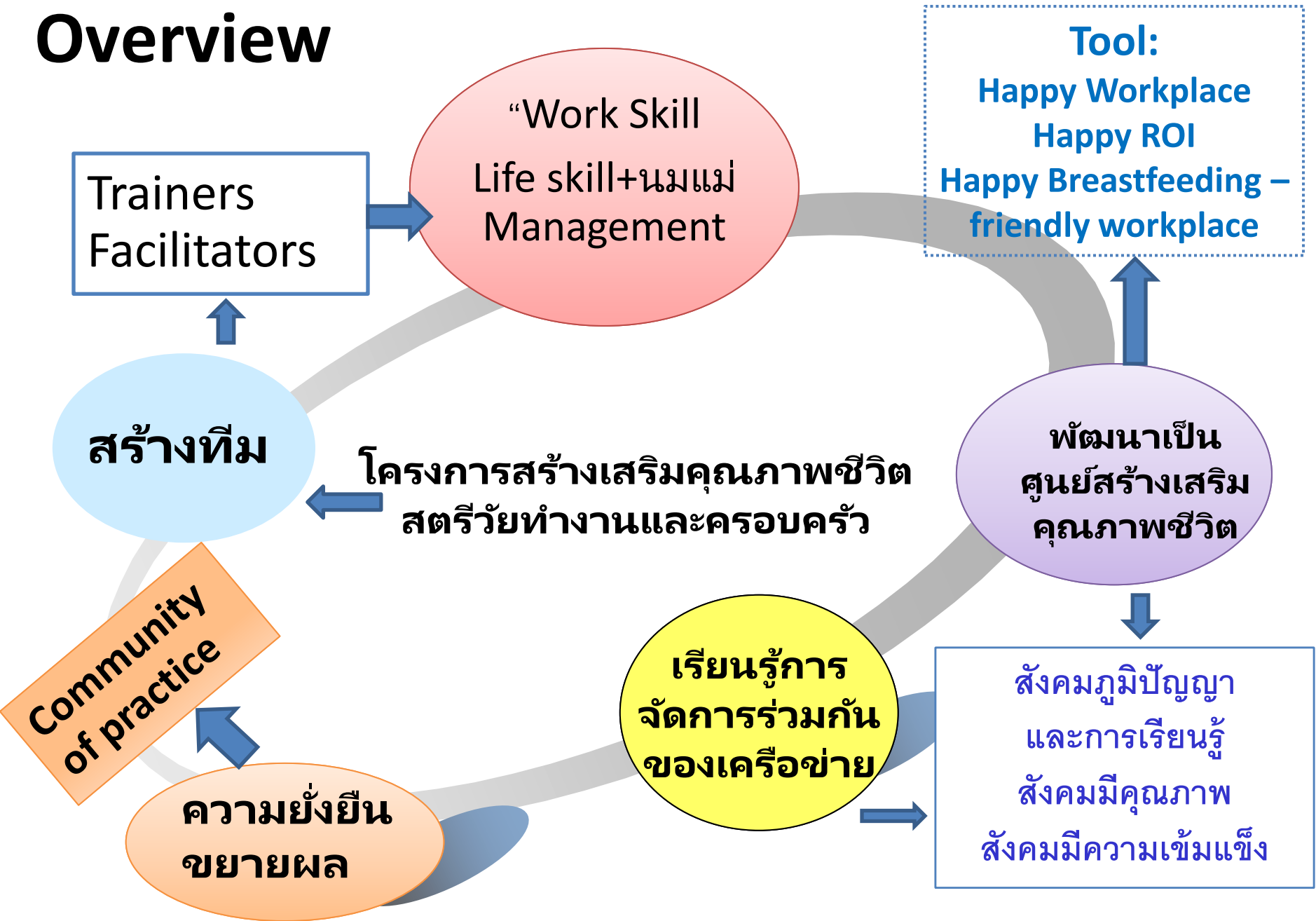
- สร้างเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยทำงานและครอบครัวด้านสุขภาพกาย ใจ สังคม และจิตปัญญา
- มีกระบวนการสร้างความสมดุลของชีวิตและการทำงาน (work skill and life skill) ส่งผลลัพธ์ทางบวกต่อองค์กร
- ยกระดับมุมนมแม่และต่อยอดไปสู่การเป็นองค์กรสุขภาวะ
- ให้ความสำคัญด้านโภชนาการ

## มุมนมแม่

- สวัสดิการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้กับพนักงานที่เป็นแม่
- สร้างเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีด้าน life skill



# Overview



**วิสัยทัศน์**

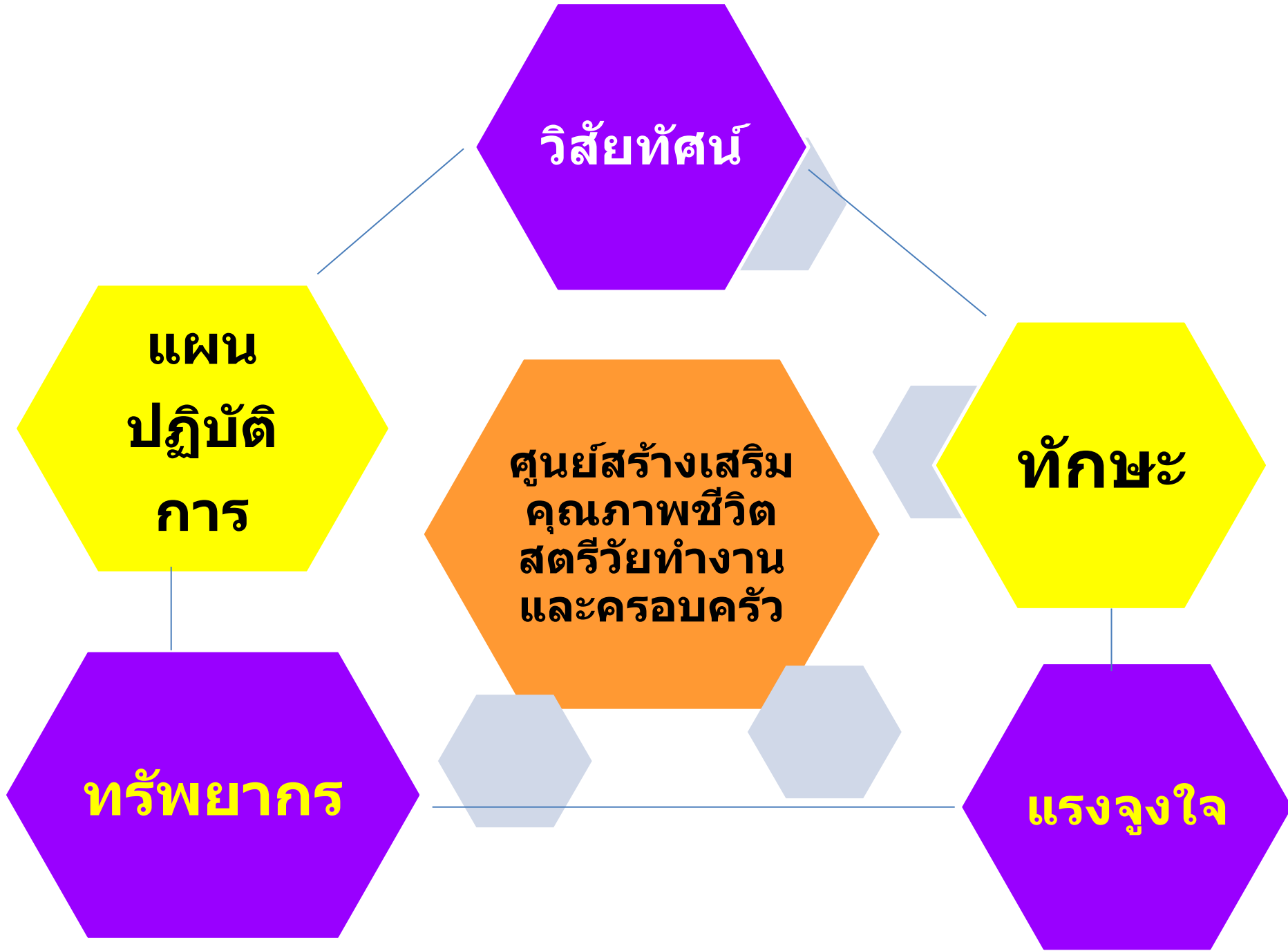
**แผน  
ปฏิบัติ  
การ**

**ทักษะ**

**ศูนย์สร้างเสริม  
คุณภาพชีวิต  
สตรีวัยทำงาน  
และครอบครัว**

**ทรัพยากร**

**แรงจูงใจ**



Life Skill  
Happy 8

- ❖ กิจกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ❖ สุขภาพสตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร
- ❖ อาหารและการออกกำลังกาย

ทักษะ  
Skill

- ❖ การสร้างทัศนคติเชิงบวก
- ❖ การสร้างทีม
- ❖ การสื่อสาร
- ❖ ภาวะผู้นำ
- ❖ การคิดเป็นระบบ
- ❖ การสร้างแรงจูงใจ

Work Skill  
Management  
competency  
สุขในงาน

F  
A  
C  
I  
L  
I  
T  
A  
T  
O  
R  
S

T  
R  
A  
I  
N  
E  
R  
S

# การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตการทำงาน



- คนทำงานมีความสุข
- มีความมั่นคงในการดำเนินชีวิต
- เป็นประชากรที่มีคุณภาพ

Created By : Akarima



โดยมีตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตตามค่านิยมสุขภาวะของ  
องค์การอนามัยโลก คือ **Happy 8**

# โปรแกรมสนับสนุนแม่ (แม่และครอบครัว)

Output	Outcome
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ จำนวนแม่ที่ให้นมบุตร</li><li>❖ จำนวนแม่ที่ให้นมลูก อย่างเดียวนาน 6 เดือน</li><li>❖ จำนวนแม่ให้นมลูกได้ นาน 1 ปี</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• เพิ่มรายได้</li><li>• ลดรายจ่าย (นมผง ความ เจ็บป่วย)</li><li>• สุขภาพแม่ดี ลูกไม่ป่วยบ่อย</li><li>• มีความภาคภูมิใจและมี คุณค่าในตนเอง</li><li>• สร้างสายใยรักแห่ง ครอบครัว</li></ul>

# โปรแกรมสนับสนุนแม่ องค์กร

## output

- ลดต้นทุนการผลิต
- ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น

## outcome

- ลดการขาด ลาของพนักงาน
- ลดการลาออกของพนักงาน
- พนักงานมีความสุข
- CSR และภาพลักษณ์



# เกิดคุณภาพชีวิตสตรีวัยทำงาน และครอบครัวอย่างยั่งยืน



Work Life Balance  
องค์กรมีกำไร





**Healthy = Increase Productivities**





# Supporting Breastfeeding is

# WIN-WIN

# for Companies and Employees



U.S. Breastfeeding Support Program \$3:1 ROI

**Breastfeeding works!**

Supporting breastfeeding employees helps your bottom line.

For information and tips on implementing the federal law about breaktime for nursing mothers, visit [www.massbreastfeeding.org](http://www.massbreastfeeding.org)

Massachusetts Breastfeeding Coalition  
© 2012 Massachusetts Breastfeeding Coalition

**Earnings**

Quarter	Earnings
Q1	Low
Q2	Medium-Low
Q3	Medium-High
Q4	High

The advertisement features a baby in a white shirt, black vest, and striped tie sitting at a desk. In the background, a computer monitor displays a bar chart titled 'Earnings' with four bars of increasing height labeled Q1, Q2, Q3, and Q4. The text 'Breastfeeding works!' is in a purple box, and 'Supporting breastfeeding employees helps your bottom line.' is in a green box.

**ลงทุนในเด็ก 0-5 ปี ให้ผลตอบแทนทางสังคม 8 เท่า**

# Return of Investment



Return  
of  
Investment  
(ROI)

ลูกอายุหนึ่งปี ลาหยุด 3 วัน/ 9 วัน  
ของประเทศ

ลดการลาออกถึง 86-92%  
เทียบกับข้อมูลประเทศ 59%

ลดการเบิกจ่ายค่ารักษาของลูก

CSR ภาพลักษณ์ ขององค์กร



## Return of Investment USA เรื่องอนามัยแม่และเด็ก

### โปรแกรมสนับสนุนแม่ทำงาน ได้ผลลัพธ์อย่างน่าทึ่ง

- ❖ อัตราการคลอดที่ไม่พึงประสงค์ลดจาก 21% เป็น 6%
- ❖ อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นมาก
- ❖ ให้นมลูกทันทีหลังคลอด 100%
- ❖ ให้นมลูกนาน 6 เดือน 55-80%
- ❖ ให้นมลูกได้นาน 1 ปี >50%

California Public Health Foundation Enterprise Management Solutions;WIC  
54 WIC center : Breastfeeding friendly Environment

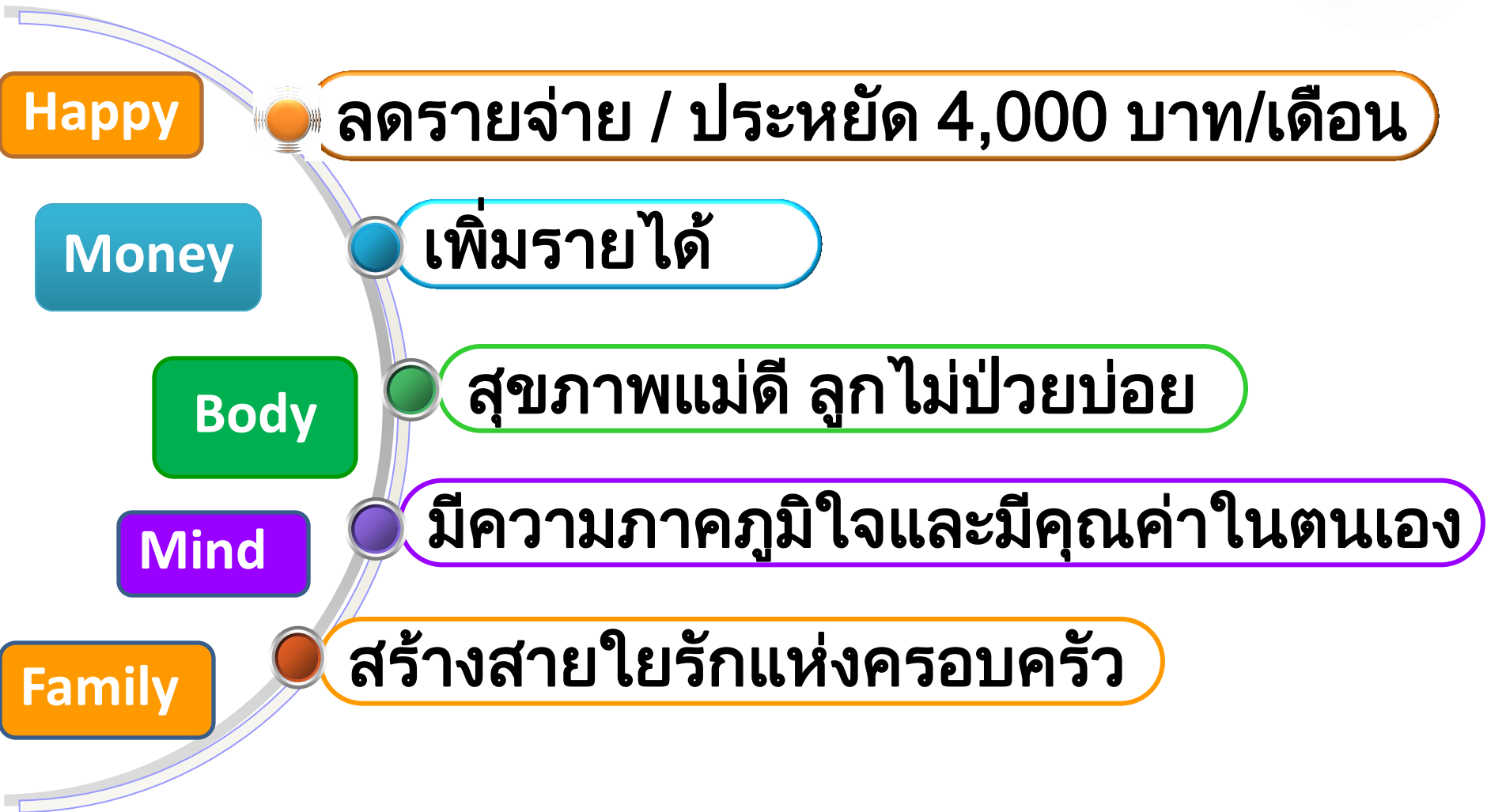
# Los Angeles Department of Water and Power

- **80%** เป็นพนักงานชาย
- มีมูมนมแม่ **3** แห่ง มีเครื่องปั้มนมให้ยืม
- **Flexible time for milk expression**
- **Education: class on breastfeeding ,childbirth, parenting for families ,Dad's class**
- **On call support group for lactation consult**

- **35% lower healthcare claim**
- **33% return to work sooner**
- **27% lower absenteeism rates**
- **71% take less time off**
- **67% worry less about family**
- **83% are more positive about company**
- **67% intend to make their company their long- term employer**

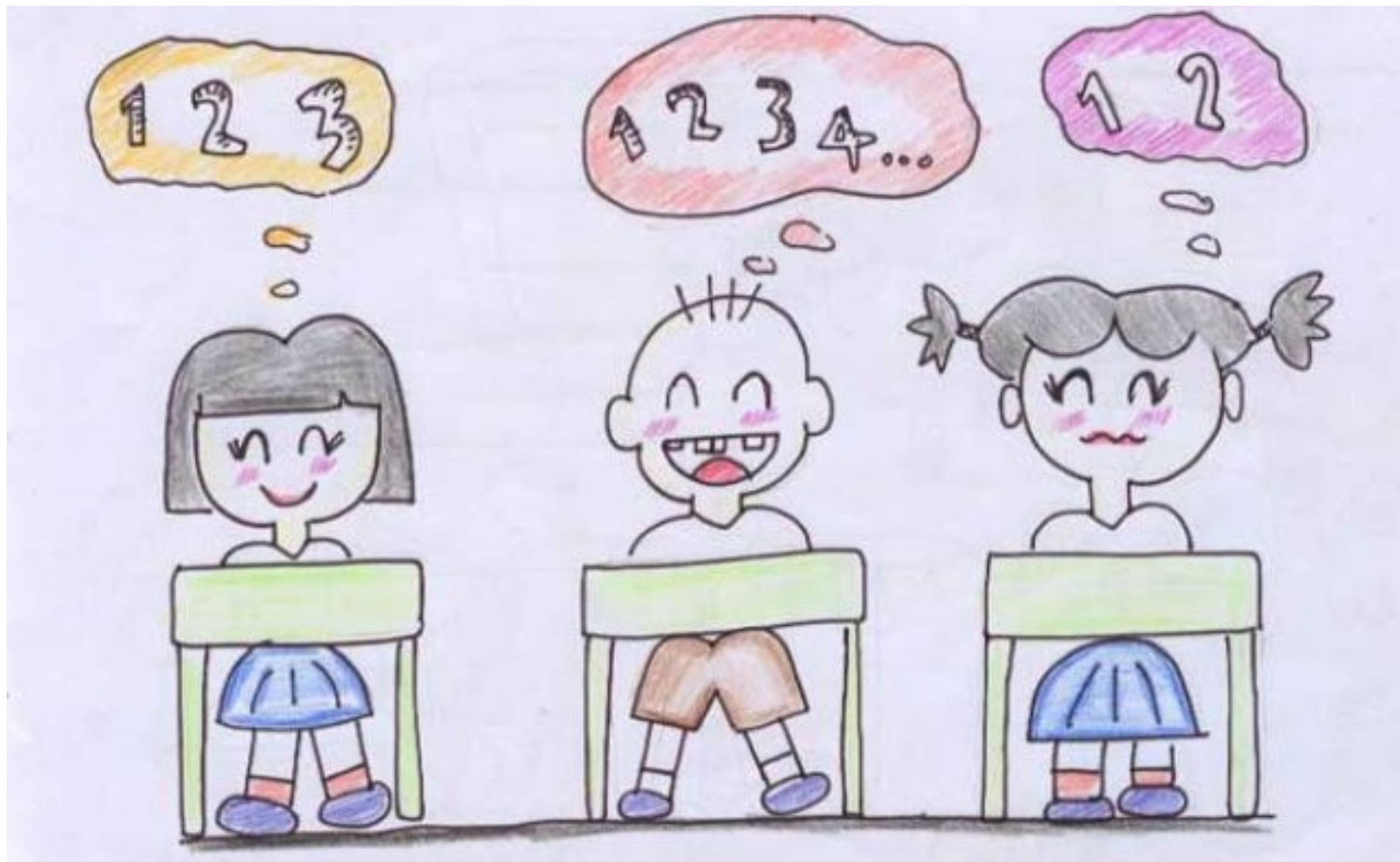


# ผลตอบแทนของพนักงานสตรีและครอบครัว



# ผลสำรวจ ป.1

## ไอคิวต่ำ กว่ามาตรฐาน



การสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญา (IQ)  
และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในเด็กไทยวัยเรียน



ช่วงวัยระหว่างเด็กไทยเขตเมืองและเขตชนบท จากการสำรวจในเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปี พ.ศ. 2557

ผลการสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญา (IQ) ในเด็กไทยวัยเรียน ในปี 2557

พบว่าจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 4,929 คน

เด็กมีคะแนนสติปัญญา (IQ) เฉลี่ยอยู่ที่ 93.1

โดยเด็กกลุ่มตัวอย่างจากเขตอำเภอเมือง  
มีระดับไอคิวเฉลี่ยที่ 100.72

ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างจากตำบลต่างไกล  
ยังมีค่าเฉลี่ยไอคิวเพียง 89.18



ปัจจัยที่ส่งผลต่อ IQ

- ปัจจัยด้านโภชนาการของแม่และเด็ก
- ปัจจัยทางสังคม
- ปัญหาทางเศรษฐกิจ
- การดูแลจากครอบครัว





“bottles fill his  
stomach,  
but  
breastfeeding  
fills his soul”  
— diane wiessinger

[www.facebook.com/unlatched](http://www.facebook.com/unlatched)

# Breastfeeding and Work: Let's make it work!!!





## เพื่อให้ทารกมี

- การเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ
- พัฒนาการดี อารมณ์ดี
- สุขภาพแข็งแรง



องค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุข  
แนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน  
และให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยนาน 2 ปี.....