

Mini talk

“นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ”

วิทยากร



คุณหมอวิเน

คุณหมอมิรา



พี่จ๊อบ



พี่วาสนา

พี่จ๊อบ



คุณหมอมัจจุ

คุณหมอจัญ

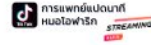


คุณลออรา

คุณลออรา



ผู้ดำเนินรายการ
คุณหมอไอ
นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์
สูติกรแพทย์



รับชมย้อนหลังทาง

เพจ Facebook มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

EP 7 แม่ทำงานลาคลอดได้ 3 เดือน นมแม่ล้วน 3 เดือนพอไหม?

ในโอกาสสัปดาห์นมแม่โลกปี 2567 มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุน “นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ” ร่วมรณรงค์ให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตลอดเดือนสิงหาคมนี้ ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 19:30 น. ทางช่อง Tiktok การแพทย์แปดนาฬิกา ดำเนินรายการโดย หมอไอ - นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์ สำหรับ EP 7 เป็นการพูดคุยในหัวข้อ “แม่ทำงานลาคลอดได้ 3 เดือน นมแม่ล้วน 3 เดือนพอไหม?” โดย “คุณลออรา ศศิธร วัฒนกุล” กรรมการมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน สำหรับแม่หลังครบกำหนดลาคลอด 3 เดือน ต้องกลับไปทำงานนั้น เป็นเรื่องที่สามารถทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความมุ่งมั่นไม่ยอมแพ้ของแม่ พยายามทุกวิถีทางให้ลูกได้กินนมแม่ จนเกิดนวัตกรรมต่างๆ อาทิ การส่งนมแม่ไปให้ลูกที่ฝากเลี้ยงกับตายเป็นที่ต่างจังหวัดทางรถทัวร์ และไม่มีสูตรสำเร็จตายตัวว่าต้องทำอะไรทั้งหมดจะขึ้นอยู่กับเทคนิค ช่องทางและวิธีการของแม่แต่ละคนในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เมื่อมีความตั้งใจ วิธีการที่จะทำให้ลูกได้รับนมแม่นั้นก็จะแตกต่างกันไปไม่ตายตัว

นมแม่ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของแม่กับลูก แต่เป็นวาระของทุกคนในครอบครัว ที่จะต้องคุยกันว่าจะช่วยทำให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างไร บางคนอาจจะทำงานไปด้วยเลี้ยงลูกไปด้วย บางคนตัดสินใจลาออกมาเลี้ยงลูกหรือเอาลูกไปฝากเลี้ยงในต่างจังหวัด แต่ไม่ว่าจะมีอุปสรรคอะไร หากแม่มีความตั้งใจ และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็จะประสบความสำเร็จ

แม่ที่ต้องกลับไปทำงาน สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนครบ 6 เดือนได้คือ นโยบายจากผู้บริหารองค์กร ที่พร้อมสนับสนุน ส่งเสริม นมแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมี “มุมนมแม่ในสถานประกอบการ” เพื่อให้แม่ได้มีเวลาเก็บน้ำนมกลับไปให้ลูก และเหมือนจะเป็นเชิงสัญลักษณ์ว่าองค์กรสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 6 เดือนหรือมากกว่า

ข้อมูลพบว่า การมีมุมนมแม่ในสถานประกอบการ จะทำให้ลูกของพนักงานได้รับนมแม่อย่างเต็มที่ ทำให้ลูกไม่ป่วยบ่อย แม่จึงไม่ต้องลางานเพื่อพาลูกไปหาหมอ แม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจต่อองค์กร และจะดียิ่งขึ้นถ้ามี “Daycare นมแม่” ในสถานที่ทำงาน ซึ่งปัจจุบันมีหลายองค์กรที่ดำเนินงานแล้ว

นมแม่เป็นเรื่องธรรมชาติ นมแม่เป็นทักษะ ที่เปรียบเทียบกับทักษะการว่ายน้ำ ที่ไม่สามารถอ่านผ่านตัวหนังสือแล้วจะว่ายน้ำได้ ต้องผ่านการฝึก นมแม่จึงเป็นการลงมือทำและเรียนรู้ไปพร้อมกันกับลูก

การที่แม่ได้คุยหารือกับทุกคนในครอบครัวให้ชัดเจนถึงเป้าหมาย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือนไม่เสริมน้ำ และขอให้ทุกคนในครอบครัวช่วยสนับสนุน แนะนำให้แม่หลังคลอดเข้ากลุ่มนมแม่ หาเครือข่ายเพื่อสร้างกำลังใจให้ตัวเอง เขาทำได้เราก็ทำได้

แม่ต้องกล้าที่จะต่อรอง ร้องขอการสนับสนุนต่างๆ ทั้งในสถานที่ทำงานและในสังคม เพราะเรากำลังจะทำเพื่อคนที่เรารักมากที่สุด แล้วสิ่งที่ทำก็ไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง แต่เป็นการสร้างประชากรที่มีคุณภาพให้กับประเทศ

