

# ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

## THAI BREASTFEEDING CENTER

www.thaibreastfeeding.com

### ฉบับนี้...มีอะไร



เก็บตกสัปดาห์นมแม่โลก ปี47

จากอัมฮันฮงฮงฮงฮงฮงฮงฮง

โดย ศ.นพ.ประเวศ วะสี

เอกเอกเอกเอกเอกเอกเอกเอกเอกเอก

ซูม...ซอก...ซก...

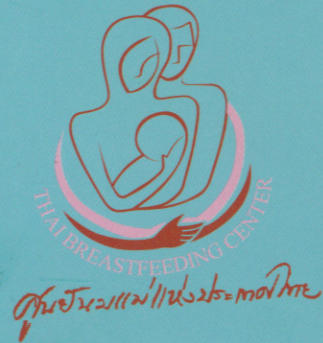
กับนมแม่ ตอน 2

ถุ่นนมแม่...

ของแม่ของแม่ยุคใหม่

เกาะติดแอดวอเตจนมแม่

ก้าวต่อไปของศูนย์นมแม่ฯ



บอ-กอ-ขอ-บอก

“แม่ทำงาน” เป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญที่ทำให้เด็กไทยไม่มีโอกาสได้กินนมแม่ ถูงเก็บน้ำนมแม่ การสาธิตให้แม่รู้วิธีเก็บตุนน้ำนมไว้ให้ลูกกิน จึงเป็นกิจกรรม highlight ของการรณรงค์ในปีนี้มีแม่สนใจ ติดต่อสอบถามมาก จะหาใช้ต่อได้ที่ไหน อ่านต่อด้านในคะ ...งานรณรงค์วันนมแม่โลกผ่านไปแล้ว ด้วยดี

ฉบับนี้เก็บตกบรรยากาศ

ความคิดจากหลากหลายภาค ...แผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คลอดแล้ว เห็นงานอีกมาก ที่ต้องชวนภาคีมาช่วยกันทำต่อ ติดตามได้ในฉบับเช่นกัน

...ขอบคุณ สสส. ผู้สนับสนุนให้เกิดบรรยากาศนมแม่ ที่ดี ดี เช่นนี้



กองบรรณาธิการ



# เก็บตกสัปดาห์นมแม่โลกปี'47

ศูนย์นมแม่ฯ แกลงข่าวและสวนวิชาการ “นมแม่ ทุกที่ ทุกเวลา เติมคุณค่าเพื่อพัฒนาการของเด็กไทย”  
31 สิงหาคม 2547 ศ.บพ.ประเวช วะสี เป็นประธานในการแกลงข่าว



## จากอ้อมอู่...สู่สังคมเข้มแข็ง

“จุดสำคัญที่สุดของนมแม่ คือการสร้างสรรคให้สังคมไทยมีหัวใจของความเป็นมนุษย์ที่มีน้ำใจ ต่อกัน”

นึกถึงภาพลูกกับแม่มองตากันเวลาลูกดูนมแม่ มันเป็นความอบอุ่นมาก...ความรักตรงนี้ จะเหนียวแน่นเข้าไป ถึงในชั้นจิตวิญญาณ.. ถ้าเราหันกลับมาส่งเสริมการดูนมแม่ให้มาก ก็จะกลายเป็นสภาพสังคมที่เหนียวแน่น ยิ่งใหญ่ และพัฒนาสังคม ที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ “เราควรต้องสร้างความเข้าใจในคุณค่าของน้ำนมแม่ ให้เพิ่มมากขึ้น ไม่ใช่เฉพาะในแม่ แต่ต้องให้ทุกคนในสังคมเข้าใจและตระหนักในเรื่องนี้ รวมถึงลดการที่แม่กับลูกไม่ได้อยู่ด้วยกัน และต้องพยายามส่งเสริมการทำงานที่ให้แม่กับลูกอยู่ด้วยกัน” ผมคิดว่ารัฐบาลควรต้องดูตรงนี้ด้วย เพราะการเลี้ยงลูกถือเป็นงานหนักที่ จิตพิ มีมันไม่ขึ้น ดังนั้นจะดูที่ จิตพิ อย่างเดียวคงไม่ได้



- สวนวิชาการ ทำไมต้องนมแม่ ...สถานที่ทำงานสนับสนุนนมแม่ ..แม่ทำงานก็กินนมแม่ได้ โดยนักวิชาการจากหลากหลายสถาบัน

## กรมอนามัย

จัดสัมมนาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ “ฐานรากการสร้างคนรุ่นใหม่ เพื่อชาติ” เมื่อวันที่ 5 ส.ค. 47 โรงแรมเดอะแกรนด์ โดยมีผู้เข้าร่วมสัมมนาประมาณ 500 คน และงาน “10 ยอดคุณแม่ที่เลี้ยงลูกได้นาน ที่สุด...” ผู้ได้รับรางวัลชนะเลิศเป็นคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ถึง 3 ปี ซึ่งไม่ได้แปลว่ากินแต่นมแม่อย่างเดียวขณะคะ หลังอายุ 4 เดือนก็ได้ นมแม่คู่กับอาหารอื่น ทั้ง 2 งาน ฯพณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นางสุภารัตน์ เกียรติพันธุ์ ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน



## เอแบคโพลล์ชี้แม่ไทยเสียท่านมขวด

- คนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 96.4) เห็นว่านมแม่มีประโยชน์มากกว่านมผง
  - แม่ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 89) ให้ลูกดื่มนมแม่
  - แต่ที่น่าตกใจคือ เกือบทั้งหมดให้นมผสมแก่ลูกร่วมด้วยตั้งแต่ลูกอายุยังไม่ถึง 4 เดือน
- แม่หยุดให้นมแม่โดยเฉลี่ยจะหยุดให้เมื่อลูกอายุ 4 เดือน 23 วัน
- ทั้งนี้เพราะ ร้อยละ 44 ไม่มีเวลาและต้องไปทำงาน
  - ร้อยละ 29 มีปัญหาเรื่องการให้นม และ
  - ร้อยละ 10.6 เป็นเพราะเด็กไม่ยอมดูดนม .....

ความไม่สะดวกและความไม่พร้อมของสถานที่ทำงาน ภาระหน้าที่ การทำงาน รวมถึงระยะเวลาการลาคลอดที่น้อยเกินไป เป็นอุปสรรค ที่สำคัญ ศจ.ศรีศักดิ์ จามรมาน ประธานกรรมการสำนักวิจัยเอแบค ได้สรุปผลไว้ให้คะ



## กลุ่มนมแม่... มีกิจกรรมหลากหลาย ติดตามได้ในจุลสาร สายธารรัก

งาน “รวมพลัง สร้าง  
สังคมนมแม่” วันที่ 8 สิงหาคม 47  
ที่โรงแรมโซฟิเทล เซ็นทรัลพลาซา  
โตเกียวทาวเวอร์ รัฐมนตรีว่าการ  
กระทรวงสาธารณสุข  
นายสุธารัตน์ เกษราพิพันธุ์ เป็นประธาน



## ศูนย์นมแม่ ๆ จัดงาน อิ่มอุ่นรัก...จากอกแม่ 5 กันยายน 2547

นอกจากได้ความรู้แล้วยังสนุกกันทั้งครอบครัวในงานนี้ ได้รับเกียรติจากรองอธิบดีกรมอนามัย  
นพ. ประเสริฐ หลุยเจริญ เป็นประธานในการเปิดงาน และท่านสมาชิกวุฒิสภา พญ.มาลินี  
สุขเวชชวรกิจ ได้มาร่วมสนทนาในหัวข้อ “ถึงแม่ทำงาน ลูกยังต้องการนมแม่... แล้วเราจะช่วยกัน  
ได้อย่างไร” มีแม่ ที่มีความตั้งใจ และได้แสดงความจำนงล่วงหน้ามาร่วม เก็บเกี่ยวความรู้ จาก  
ชุม...บีบ ... เก็บ ...ตุน น้านมแม่ และ...ซุ้มคลินิกนมแม่เคลื่อนที่ แถมด้วย “มุ่มคุยกันประสาพ่อ”  
กว่า 500 ครอบครัว



ถ่ายทอดทีวีช่อง 11 ส่องรอบ

## จากคอลัมน์ ชุม...ชอกแซก...กับนมแม่... ตอน 2 (ตัดตอนจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ)

### นมแม่...วันนี้ ...ต่อจากฉบับที่แล้ว

ระยะหลัง ๆ ทางกรมอนามัยก็ดี ศูนย์และสถาบันต่าง ๆ ก็ดี...  
หันมาช่วยกันใช้ความคิด เพื่อหาวิธีที่จะให้คุณแม่ที่ไปทำงานเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่ โดยไม่เป็นอุปสรรคต่องาน วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือ ขอให้สำนักงาน  
แต่ละแห่งมีห้องเลี้ยงเด็กอ่อนเพื่อที่คุณแม่จะได้เดินจากห้องทำงาน  
มาให้นมลูกสะดวก ๆ

นอกจากนั้น เขายังคิด ถุงนมพิเศษ ซึ่งสามารถตุนนมแม่เก็บไว้  
ให้ลูก ๆ กินได้ เป็นความคิดของคุณหมอบุญคนไทยเรานี้แหละส่งไปขาย  
ฝรั่ง แล้วฝรั่งก็ส่งถุงมาขายเมืองไทยอีกที ถุงละ 5 บาท 10 บาท ที่เดียว

ล่าสุด ของเราทำเองขายเองในประเทศไทยเรียบร้อย ราคาเหลือเพียง  
ถุงละ 1-2 บาท เท่านั้น

นอกจากนี้ ก็ยังมีขวดนมสำหรับแช่ตู้เย็น กระเป๋านมแม่ เสื้อสำหรับ  
ให้แม่ใส่ระหว่างให้นม ฯลฯ สำหรับวันนี้ก็ถือโอกาสช่วยรณรงค์ในวงกว้าง  
ไปก่อนก็แล้วกัน พร้อมกับถือโอกาสแจ้งข่าวไปถึงคุณแม่ทั้งหลายว่า  
**ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย** หัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญของการรณรงค์  
เรื่องนี้ ตั้งอยู่ที่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี 420/8  
ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0-2354 8404  
e-mail tbc2547@yahoo.com www.thaibreastfeeding.com อยากรู้  
ข้อมูลอะไรก็เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็ติดต่อไปได้เลยครับ



## ถุงนมแม่...ของแถมของแม่ยุคใหม่

ถุงเก็บน้ำนมแม่ได้รับการตอบรับอย่างดียิ่ง จากคุณแม่ที่ตั้งใจจริง กับการจะให้ลูกกินนมแม่ ติดต่อกันมาทั้งที่ ศูนย์นมแม่ และภาคี ต่างๆ เช่นกลุ่มนมแม่ สสส. กรมอนามัย ต้องขอขอบคุณทุกภาคีที่ช่วยตอบข้อเรียนย้าว่า... **ถุงเก็บน้ำนมแม่เป็นทางเลือกหนึ่ง ของการเก็บตุนน้ำนมให้ลูกกิน** ถ้าคุณแม่ไม่อยากจะใช้ถุงเก็บน้ำนม สามารถใช้ขวดหรือแก้วได้

- **ปลอดภัย** เพราะ ทำจากพลาสติกเกรดเก็บอาหาร ในการผลิตต้องผ่านอุณหภูมิสูงถึง 150 องศาเซลเซียส เชื้อโรคตายหมด สำคัญที่คุณแม่ระวังการปนเปื้อนตอนเก็บน้ำนม นะคะ

- ปากถุงเป็น ซิป 2 ชั้น ช่วยป้องกันการรั่วซึม
- ปากถุงมีที่ให้เขียนวันเวลาที่เก็บน้ำนม เวลาเอามาให้ลูกกิน จะได้นำถุงที่เก็บก่อนออกมาใช้ก่อน
- ควรเก็บน้ำนมครั้งละมากน้อยขนาดไหนคะ? กะเก็บ ให้พอดีกับที่ลูกจะกินในแต่ละมื้อค่ะ
- ใช้ครั้งเดียวทิ้ง ป้องกันการปนเปื้อน

**ไม่เปิดปากถุงทิ้งเอาไว้... ระวังไม่ไปสัมผัสด้านในถุง.... พับปลิ้นถุงให้ซิปอยู่ด้านนอก และพับให้ส่วนที่อยู่ต่ำกว่าซิปด้านในขึ้นมาเป็น ขอบถุง ...จึงเทใส่ภาชนะให้ลูกกิน**

ศูนย์นมแม่ฯ รวมทั้งภาคีต่างๆ ได้รับโทรศัพท์ และการติดต่อสอบถามมากกว่า แล้วจะหาซื้อถุงเก็บน้ำนมแม่ได้ที่ไหน...



ทางบริษัทแจ้งว่าการวางขายตามร้านสะดวกซื้อ จะทำให้ต้นทุนสูงขึ้น ขอเวลาศึกษาดูตลาดอีกสักพัก ในขณะนี้ คลินิกนมแม่ หรือหน่วยงานใดที่ต้องการสั่งซื้อ ขอให้สั่งจากบริษัทโดยตรง (บริษัททานตะวันอุตสาหกรรม จำกัด) หมายเลขโทรศัพท์ 0-2273-8333 ราคาจำหน่ายประชาชน 25 ถุง/35 บาท เป็นถุงคุณภาพเดียวกับที่ส่งออกต่างประเทศ ซึ่งถ้ากลับมาขายเราจะราคาใบละ 5-6 บาท สอบถามจากบริษัทตนเองนะคะ และเพื่อเป็นการแก้ขัด... ขณะนี้ สามารถซื้อได้ที่ คลินิกนมแม่ รพ.ศิริราช สถาบันสุขภาพเด็กฯ และที่รพ.เจริญกรุง



ถุงเก็บน้ำนมแม่



เสื้อนมแม่ทุกที่ ทุกเวลา ขอขอบคุณ คุณเบญจวรรณ อุบัติศฤงค์ ที่เอื้อเฟื้อแบบเสื้อ



CD สวัสดิ บิบ-เก็บ-ตุน-น้ำนมแม่



ชุดสนับสนุนแม่ทำงาน



ขอขอบคุณ พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ ที่อนุญาตให้เผยแพร่

### จดหมายขอบคุณศูนย์นมแม่ฯ

โรงพยาบาลต่าง ๆ ที่ได้รับ ชุดสนับสนุนแม่ทำงานให้ลูกกินนมแม่ได้ : ถุงเก็บน้ำนมแม่ กระเป๋านมแม่ เสื้อนมแม่ทุกที่ทุกเวลา และอื่น ๆ... ได้ส่งจดหมายขอบคุณ มากมาย... ขอขอบคุณไปถึงสสส.ด้วย นะคะ

ขอได้รับ CD สวัสดิ บิบ และเก็บเสื้อนมแม่แล้ว  
และได้ขอเป็นอีกกลุ่มงานสูติศาสตร์ ไปศึกษาในทางทฤษฎีและปฏิบัติ  
ของ ศูนย์นมแม่ฯ แล้วขอขอบคุณ



แม่ศยาม จ.ขอนแก่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แม่ศยามขอนแก่น คลอดเมื่อ 11 ส.ค. 2547 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรกเกิดน้ำหนักรวม 5,590 กรัม ตอนนี้น้ำหนัก 8 กก. แล้วแข็งแรง ทั้งแม่และลูก น่ายินดีค่ะ...จาก คุณหมอวิทยา จารุพูนผล ผู้อำนวยการ รพ.ขอนแก่น



# เกาะติดแอดวอค

ชมรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดอบรมวิทยากรแกนนำด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4 ภาค ได้รับการตอบรับเข้าอบรมอย่างล้นหลามมากกว่าเป้าที่ตั้งไว้เกือบเท่าตัว คือ เข้าอบรมถึง 400 คน และมาเป็นทีม หมอ-พยาบาล กันอย่างพร้อมเพียง ได้ความรู้ และสนุกกันอย่างเต็มที่ หายเหนื่อยกันเป็นปลิดทิ้ง ขอขอบคุณทุกท่านที่เข้ามาร่วมเป็นพันธมิตรในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และหวังว่าเราจะสานฝันนี้ให้เป็นจริงด้วยการจับมือกันก้าวเดินไปอย่างมั่นคง เกื้อกูลซึ่งกันและกัน



ศ.เกียรติคุณ วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ สอนอย่างไม้อ่อมเหน็ดเหนื่อย



เราเรียกท่านว่า อาจารย์ 5 บรรทัด..  
ผศ.พญ.กุสุมา ชูศิลป์...ทำไมเอ่ย..  
(ท่านสรุปเก่งค่ะ)



นพ. บวร งามศิริอุดม และ พญ.นิพรพรรณ วรมงคล จากกรมอนามัย



พญ. ศิราภรณ์ สวัสดิวัตน์  
ทำไมต้องนมแม่



แพทย์หญิง ศุภกาญจน์ ศิลปรัสมิ  
จากนครศรีธรรมราชร่วมเสวนาด้วย

ทีมอาจารย์จากโรงเรียนแพทย์ในทุกภาคร่วมประชุมวิชาการ อาทิ อาจารย์ นพ. ประชา นันทน์ถนอมิต โรงพยาบาลรามาริบตี ทีมรศ.พญ. พรรณี ศิริวรรณนาภา คณะแพทยศาสตร์เชียงใหม่ ทีมอาจารย์ พญ. จรรยา จิระประดิษฐา, ศ.พญ. ขวนชล สกลธวัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



Mother support group จากเชียงใหม่ จากโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช และโรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดดเด่นไม่ซ้ำกัน พวกเขาได้เรียนรู้ร่วมกันอย่างดี



ศูนย์อนามัยที่ 1 บางเขน โดย พญ.สายพิณ คูสมิทร จัดประชุมวิชาการนมแม่ 2 รุ่น ในเดือน พฤศจิกายนและธันวาคม



**สถาบันสุขภาพเด็ก** พิดจัด พบปะแม่ ๆ ทุกเดือน และจัดทำเสื่อนนมแม่ ทุกที่ทุกเวลา เพื่อประชาสัมพันธ์ Call center ของ สถาบันสุขภาพเด็ก ร่วมกับ รพ.ศิริราช สอบถามได้ที่ 02-3548333 ต่อ 5002

**สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย** ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช) จัดการ ฝึกอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ใน PCU 130 แห่งทั้งของรัฐและเอกชน ทั่ว กทม. ทีมจากกรมอนามัย ชมรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (TBFA) สำนักอนามัย กทม ร่วมมือกัน แข็งขัน ช่วยกันทำให้ครอบครัวในระดับรากหญ้า ได้หันมาสนใจนมแม่ และเด็ก ๆ ได้กินนมแม่กันมากขึ้น

**กรมอนามัย** ร่วมกับ **ศูนย์นมแม่** จัดประชุม “2004 formula: Should it be considered to breastmilk” และ “Do formula message on the media violate code?” โดย Dr. Jack Newman กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ก่อตั้งคลินิกนมแม่ในโรงพยาบาล แคนาดา ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ 29 พ.ย. 2547 พญ.บุปผา เม่าสวัสดิ์ และ พญ. สุธา เย็นบำรุง ช่วยแปลเป็นไทยแบบเฉียบพลัน UNICEF WHO-Thailand สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และโรงพยาบาลสมิติเวชสุขุมวิท สนับสนุน มีผู้ลงทะเบียนล่วงหน้า จากทั่วประเทศ เต็มตั้งแต่ต้นเดือน พย.



### ยูนิเซฟรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ยูนิเซฟได้เชิญศูนย์นมแม่ร่วมคิดร่วมประชุม แนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2547 และร่วมประชุม “กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ ของการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ ในประเทศไทย” ณ โรงแรมเดอะแกรนด์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่พฤหัสบดี ที่ 30 กันยายน 2547

### ชมรมนมแม่เชียงใหม่

ชมรมนมแม่เชียงใหม่ เป็นชมรมที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของพ่อแม่ที่รักลูก อยากให้ลูกได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกวิธี ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยเน้นให้ลูกได้ดื่มนมแม่ 100% ตลอด 6 เดือนแรก ด้วยความเชื่อมั่นในคุณค่าของนมแม่ และไม่ทิ้งวัฒนธรรม ภูมิปัญญา ของ ท้องถิ่น ในการ เลี้ยงลูก



### เข้าร่วมจัดรายการวิทยุคุยกันเรื่องนมแม่

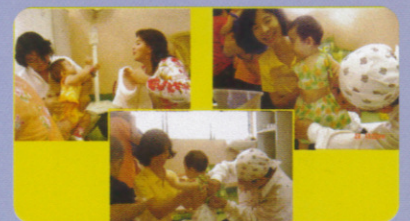
ช่วงรู้ไว้ได้ประโยชน์ ในรายการลูกทุ่งเพลินใจ ทุกวันศุกร์ เวลา 17.30 น.-18.00 น. โดยสมาชิก ชมรม เปลี่ยนเวรกันไปให้ความรู้ตามที่ ได้รับการอบรมมาโดยสมาชิกในชมรม



ชมรมได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรในหลักสูตรการจัดตั้งคลินิกนมแม่ ที่ศูนย์อนามัยที่ 10 เมื่อ 20 ม.ค. 47 และ 9 ก.พ. 47

ร่วมเป็นวิทยากร

**โครงการ พี่ให้น้องยิ้ม** โดยการนำเครื่องใช้ เสื้อผ้า และสิ่งต่าง ๆ ที่เด็กรุ่นพี่ในชมรมไม่ใช้แล้ว หมุนเวียนแก่รุ่นน้อง



**ประธานชมรมนมแม่เชียงใหม่ คุณ ชูเกียรติ** ...ฝากมาว่า ความสำเร็จของชมรม ไม่ได้วัดด้วยตัวเลขสถิติ หรืองบประมาณใดๆ แต่คือ ความภาคภูมิใจ ในผลงานที่ตนเองกระทำเพื่อผู้อื่นด้วยความเต็มใจ และเต็มที่



## ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

นำทีมโดย พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย ได้รับเชิญจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นวิทยากรฝึกอบรม งานการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2547 และ 30 สิงหาคม 2547 และในวันที่ 13-14 กันยายน 2547 และ 11-12 ตุลาคม 2547 ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดลำพูน สำหรับทั้งแพทย์และพยาบาลที่นั้มีการแบ่ง เป็นฐาน วนเวียน ไปจนครบทุกฐาน ขอขอบคุณ ศูนย์นมแม่ฯ ที่ส่งชุดนิทรรศการวันอัมมอุ๋นรัก ให้ไปใช้ด้วย ได้รับคำชม ..เปลาะ..เปลาะ.. ว่าเยี่ยมจริง..ไม่น่าเบื่อ



คณะวิทยากรศูนย์อนามัยที่ 10 นำทีมโดย พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย



ฐานห้องคลอด



ฐานห้องฝากท้องครรภ์



ฐาน NICU



BREASTFEEDING and MEDICATION



ฐานหลังคลอด



ฐานคลินิกนมแม่



ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสาย

## ก้าวต่อไปของศูนย์นมแม่

### ประชาสัมพันธ์ แผนยุทธศาสตร์สนับสนุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แผนยุทธศาสตร์ ที่ภาคีต่าง ๆ ช่วยกันปลูกบั้นกันมาตั้งแต่การประชุม ที่ลำแสด เมษายน 2547 ศูนย์นมแม่ฯ ได้จัดส่งให้กับ สสส.แล้ว ซึ่งการตรวจ แก่ไขจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ศูนย์นมแม่ฯ จะช่วยประชาสัมพันธ์ให้ภาคีต่าง ๆ ทราบ และกระตุ้นชวนให้ภาคี ช่วยกันทำกิจกรรม ตามแผน ยุทธศาสตร์ กันต่อไป ขณะนี้ศูนย์ได้ปรับ กระบวนยุทธ จัดตั้งคณะกรรมการฝ่ายวิชาการของศูนย์ นำโดย พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช และคณะ อนุกรรมการฝ่ายเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ นำโดย อจ.สง่า ตามาพงษ์ กำลังจัดทัพ เพื่อต้อนรับ การช่วยดำเนินงานกิจกรรมตามแผนยุทธศาสตร์

กิจกรรมของศูนย์ฯ จะมี 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ศูนย์ฯจะเป็นผู้เริ่มต้น ผู้กระตุ้น เช่น ตัวอย่างกิจกรรม งานวิจัย ศูนย์ฯ อาจเริ่มโดยประสาน จัดวง นักวิชาการ ช่วยกันพัฒนาโครงสร้างงานวิจัย ที่มีความสำคัญเชิงนโยบาย และเมื่อช่วยกันคิด จนมีความคมชัด ว่ามีประโยชน์ และตอบคำถาม ได้จริง ๆ ก็จะช่วยสนับสนุนการหาแหล่งทุน โดยนักวิชาการที่พัฒนา โครงการเป็นเจ้าของเรื่อง ไม่ใช่ศูนย์นมแม่ อีกกลุ่มคือ กิจกรรม ที่ศูนย์ฯจะเป็นผู้จัดทำเอง เช่นการประสานให้มีการเคลื่อนไหว Code watch monitoring การจัดทำ Newsletter website เพื่อประสานเครือข่าย การรณรงค์ เรื่องนมแม่ในระดับประเทศ เป็นต้น ยังมีงานกันอีกมาก ที่ภาคี และผู้สนใจงานนมแม่ จะได้ช่วยกัน ช่วยเด็กไทยให้ได้กินนมแม่

## เตรียมปลุกกระแสนมแม่ทั่วประเทศ

งานเผยแพร่ ปชส..อาจารย์สง่า เตรียมรุกคืบประชาสัมพันธ์ ศูนย์นมแม่ฯ ปลุกกระแสนมแม่ทั่วประเทศ งานนี้ทีมนมแม่ทั้งหลาย ยื่นมือ มาได้เลย เรารีบไต่เต้าไม่อั้น ก็คู่แข่ง “น่านนมแม่” ออกมาแรงแถมกำลังทรัพย์มหาศาลอีก ถ้าไม่ผนึกกำลังจะสู้เค้าได้ หรือ email มาได้เลยค่ะ ที่ [tbc2547@yahoo.com](mailto:tbc2547@yahoo.com)

## E-Breastfeeding Library

ศูนย์นมแม่ ได้รับเกียรติจากท่าน ศ.ดร วิลาส วุฒษ์ จากสถาบัน AIT และนพ.โอฬาร เจริญนิม กุมารแพทย์จากสมิติเวช สุขุมวิท เตรียมเปิด E-Breastfeeding Library พร้อมพลิกโฉม website รับ Breastfeeding re-trend พบกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ที่ [www.thaibreastfeeding.com](http://www.thaibreastfeeding.com) เร็ว ๆ นี้

## สมาชิกจดหมายข่าวศูนย์นมแม่ฯ

หลัง website พัฒนาเสร็จ ขอเชิญชวน บุคลากรสาธารณสุข และผู้สนใจข่าวสารศูนย์นมแม่ สมัครเป็นสมาชิกได้ ในระหว่างนี้ ศูนย์เริ่มรับสมัครสมาชิกแล้ว และได้จัดส่ง newsletter ไปยัง เครือข่ายผู้ทำงานด้านนมแม่ ในโรงพยาบาล ทั่วประเทศ รวมทั้ง องค์กรที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน





## ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ชั้น 11 อาคารสถาบันฯ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนี  
420/8 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400  
e-mail: tbc2547@yahoo.com www.thaibreastfeeding.com



เรียน .....

.....

.....

.....

## ช่องปากกายฉบับ



Health e-Learning Website นี้เป็นเว็บที่มีการเรียน  
online ที่ได้รับการรับรองทั้งจากอเมริกา และ  
ออสเตรเลีย [www.health-e-learning.com](http://www.health-e-learning.com)



**แค่สัมผัสก็แตกต่าง  
อย่างว่าแต่อารมณ์เลย!!!**

### ที่ปรึกษา

ศ.เกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์, รศ.พญ.คุณหญิง สำหรี จิตตินันทน์, นพ.ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล, พญ.อุษายง แห่งเขาวินิจฉัย  
บรรณาธิการ

ศิริภรณ์ สวัสดิ์วร, มีนะ สพลมัย

กองบรรณาธิการ

นงนุช บุญเกียรติ, นิพนธ์พร วรมงคล, สุดา เย็นบำรุง, ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล,  
ธิดารัตน์ จงวิสุทธิ, เบญจวรรณ อุบัติศฤงค์, ภรณ์การ์ บางสายน้อย, กุลมา ชูศิลป์, เกษม แก้วเกียรติคุณ, สง่า ตามาพงษ์

ผู้ประสานงานภาค

นนท์ลักษณ์ นาคะโฆษิตสกุล (ภาคกลาง) วไล เขตวัน (ภาคเหนือ) สุวิมล พุทธบุตร (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

ศุภกาญจน์ ศิลปรัศมี (ภาคใต้) ชัยวัฒน์ งานปิยะสกุล (ภาคตะวันออกเฉียงใต้)

สถานที่ติดต่อ

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ชั้น 11 อาคารสถาบันฯ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนี  
420/8 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400 โทร./ แฟกซ์: 0-2354-8404  
e-mail: tbc2547@yahoo.com www.thaibreastfeeding.com