

คุ่มือ^ก การจัดทำ มุมน้ำแม่ ในสถานประกอบกิจการ





คู่มือ
การจัดทำ
มุมนມแมء
ในสถานประกอบกิจการ



คู่มือการจัดทำนมแม่ในสถานประกอบกิจการ

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

จำนวน :

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand cataloging In Publication Data

แพทย์หญิงยุพยง แห่งเชาวนิช

คู่มือการจัดทำนมแม่ในสถานประกอบกิจการ.- กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, 2561, 60 หน้า

1. คู่มือการจัดทำนมแม่ในสถานประกอบกิจการ.

ISBN :

ลงวันลิขิตอีตาม พ.ร.บ. พ.ศ.2561

บรรณาธิการ : แพทย์หญิงยุพยง แห่งเชาวนิช

แพทย์หญิงกรรณิการ์ บางสายน้อย

รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์

เจ้าของ : มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

420/8 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี

กรุงเทพมหานคร โทร. 0-2354-8404 แฟกซ์. 0-2354-8409

www.thairebreastfeeding.org

จัดทำโดย : คณะทำงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ

พิมพ์ที่ :

ออกแบบปก : ปรมาภรณ์ รุ่งแจ้ง แสงไทย นิติไกรนนท์

และรุ่งปเล่ม



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเหมาะสม

ตามคำแนะนำขององค์กรอนามัยโลก

คือ การยกได้กินนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรก
และได้กินนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยที่เหมาะสม

จนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น



สารบัญ

MANUAL

4	คำนำ
9	ประโยชน์ของการส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ
10	• ต่อสถานประกอบกิจการ
13	• ต่อสุขภาพแม่และลูก
17	• ต่อครอบครัว
18	• ต่อเศรษฐกิจของประเทศไทยและของโลก
21	• ต่อสิ่งแวดล้อม
24	7 องค์ประกอบหลักของการจัดทำนมแม่
25	การเริ่มนั่งจัดทำนมแม่
26	ขั้นตอนการจัดทำนมแม่
26	1. จัดทำนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
27	2. จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก
34	3. ให้เวลาแก่พนักงานมาเป็น/ปีม เก็บน้ำนมแม่



34	4. ส่งเสริมให้พนักงานมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
36	5. มีการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
38	6. มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์
39	7. มีการส่งเสริมการใช้ลิฟธิลิตาลด
40	การวัดผลสำหรับการดำเนินงานมุ่งเน้นแม่
42	องค์กรและหน่วยงานที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
43	ภาคผนวก
44	บันทึกข้อตกลงความร่วมมือ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ในสถานประกอบกิจการ
49	ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ติดตามประเมินผล
58	คณะทำงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบ กิจการ

คำนำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นรากฐานที่สำคัญของสุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ ทุกคน องค์กรอนามัยโลกให้ข้อแนะนำว่า เด็กทุกคนควรได้กินนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรก และได้กินนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น

แต่จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่ทำให้แม่ต้องทำงานนอกบ้านมากขึ้น รวมถึง การล้าพักหลังคลอด ที่ปัจจุบันกฎหมายของไทยให้ลาได้เพียง 90 วัน โอกาสที่แม่จะ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จตามข้อแนะนำจึงเป็นไปได้ยาก ในปีพ.ศ. 2559 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรกของไทย มีเพียงร้อยละ 23.1 ใน ขณะที่เป้าหมายของประเทศไทยไว้ที่ร้อยละ 50

มูลนิธิคุณยืนแม่แห่งประเทศไทย กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวง แรงงาน และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ร่วมกันจัดทำ “มุมนมแม่” ในสถานประกอบกิจการ เป็นโครงการนำร่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และองค์กรทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) โครงการนี้ได้รับการขนานรับจากผู้บริหารสถานประกอบกิจการในการดำเนินงานเป็นอย่างดียิ่ง อีกทั้งยังมีการกำหนดเป็นนโยบายจาก กระทรวงแรงงานให้มีการขยายผลสู่สถานประกอบกิจการอื่นๆ

จากการติดตามโครงการดังกล่าวพบว่า ในสถานประกอบกิจการที่มี “มุมนมแม่” แม่สามารถให้นมลูกได้ยาวนานขึ้น อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรกสูงกว่าสหประชาชาติของประเทศไทย แต่ยังมีสถานประกอบกิจการอีกจำนวนมากรายในประเทศไทยที่ยังไม่ได้เข้าถึงข้อมูล การจัดทำ “มุมนมแม่” ดังนั้นเพื่อให้เกิด “มุมนมแม่” ได้อย่างแพร่หลายครอบคลุมทั่วประเทศ มูลนิธิคุณยืนแม่แห่งประเทศไทยจึงได้จัดทำ “คู่มือการจัดทำมุมนมแม่” ในสถานประกอบกิจการ” ฉบับนี้ขึ้น นับเป็นหนังสือคู่มือที่ เกี่ยวกับการจัดทำมุมนมแม่ฉบับที่สามแล้ว เริ่มจากฉบับแรก “มุมนมแม่ จากรายจ้าง” (พ.ศ. 2549) และฉบับที่ 2 “คู่มือการจัดมุมนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ” (พ.ศ. 2555)

ในคู่มือฉบับที่สามนี้ ได้มีการปรับปรุงเนื้อหาให้ครบถ้วนเพิ่มขึ้นจากเดิม ประกอบด้วยแนวทางการดำเนินงาน รูปแบบ บทบาทของผู้รับผิดชอบระดับต่างๆ รวมทั้งองค์กร และแหล่งข้อมูลสนับสนุน ซึ่งทั้งหมดเป็นผลที่ได้จากการสรุปบทเรียนของการพัฒนา การจัดตั้งและการดำเนินงานมุมนมแม่ของสถานประกอบกิจการต่างๆ ที่ผ่านมา ยานานนับสิบปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานประกอบกิจการที่เป็นตัวอย่างที่ดี ที่ได้ ผ่านกระบวนการระดมสมอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดการความรู้ แก้ไขปัญหาที่พบและ ค้นหาแนวทางต่างๆ ในการพัฒนา “มุมนมแม่” เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อ พนักงานลูกที่เป็นแม่ ต่อสถานประกอบกิจการ และต่อการพัฒนาเด็กซึ่งจะเป็นกำลัง สำคัญต่อการพัฒนาประเทศไทยในอนาคต

การจัดทำคู่มือ ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สถานประกอบกิจการต่างๆ ทั้งขนาดใหญ่ ขนาดกลางและขนาดเล็ก สามารถนำแนวทางการจัดตั้งและการดำเนินงาน ไป ปรับใช้ได้อย่างสะดวก เหมาะสมกับบริบท และมีประสิทธิภาพประสิทธิผลสูงสุด

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “คู่มือการจัดทำมุมนมแม่” ในสถานประกอบ กิจการ” ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบและภาคีเครือข่ายต่างๆ ที่ เกี่ยวข้องในการให้คำแนะนำ ส่งเสริมและสนับสนุน ให้พนักงานที่เป็นแม่ในสถาน ประกอบกิจการทุกแห่งสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ขอขอบคุณทุกสถานประกอบกิจการและทุกท่านที่อนุญาตให้เผยแพร่ข้อมูลและ รูปภาพต่างๆ ที่เป็นแบบอย่างของการปฏิบัติที่ดี

ขอขอบคุณ คุณแม่ทำงานและหนุ่มอยู่นัมแม่เจ้าของภาพทุกภาพ ที่ได้ร่วมในการ เพิ่มคุณค่าให้แก่คู่มือฉบับนี้ จากการมอบภาพที่สวยงามมีชีวิตชีวาน่าประทับใจ ช่วย สร้างแรงบันดาลใจอย่างสูงแก่ผู้เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ในแม่ทำงาน



ประโยชน์ของการส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ

การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ เป็นการลงทุนด้านสุขภาพของแรงงานของประเทศที่สำคัญ แล้วอนาคต เพราะ **เด็กในวันนี้ คือ แรงงานของชาติ ในอนาคต** ซึ่งทั่วโลกยอมรับว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหนึ่งในวิธีการที่ดีที่สุดในการส่งเสริมสุขภาพของประชากรทั่วโลก

การสนับสนุนพนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการลงทุนที่ใช้ต้นทุนต่ำ แต่ได้ผลประโยชน์ตอบแทนที่คุ้มค่าทั้งต่อธุรกิจ ต่อแม่และครอบครัว และต่อประเทศ ไม่เพียงเฉพาะเรื่องสุขภาพของแม่และลูกเท่านั้น แต่ขยายออกสู่ทุกมิติ ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และลิ่งแวดล้อม ในระดับปัจเจก ระดับครอบครัว ระดับชาติ และระดับโลก

ประโยชน์ต่อสถานประกอบกิจการ

1. การขยายงานของพนักงานน้อยลง พนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลาหยุดงานไปดูแลลูกป่วยน้อยกว่าพนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมผง⁽¹⁾

2. ลดค่าใช้จ่ายด้านสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลของบุตรพนักงาน เนื่องจากเด็กที่กินนมแม่มีสุขภาพดี ไม่ป่วยบ่อย⁽²⁾

3. การทำงานของพนักงานมีประสิทธิผลมากขึ้น สถานประกอบกิจการ ที่สนับสนุนให้พนักงานสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่อง จะก่อให้ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนายจ้างและพนักงาน พนักงานมีขวัญกำลังใจและ ความจงรักภักดีต่องาน⁽³⁾ ส่งผลต่อการทำงานที่ดีของพนักงาน

4. รักษาพนักงานที่มีประสบการณ์และทักษะ การที่พนักงานคงทำงาน อยู่กับสถานประกอบกิจการต่อไป ทำให้ลดรายจ่ายในการคัดเลือกและฝึก อบรมพนักงานใหม่ การศึกษาของบริษัทหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาพบว่า ใน สถานประกอบกิจการที่มีมุมนนมแม่ สามารถรักษาพนักงานไว้ได้ถึงร้อยละ 94.2⁽⁴⁾

5. เพิ่มภาพลักษณ์และชื่อเสียงที่ดีให้กับสถานประกอบกิจการ สถาน ประกอบกิจการที่มีนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะเพิ่มแรงจูงใจ ให้ผู้หญิงอยากรажานกับสถานประกอบกิจการนั้นๆ มากขึ้น⁽⁵⁾

6. ได้รับผลตอบแทนคุ้มค่ากับการลงทุน การจัดสรรสัด畸形การลงเริ่มการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่า จากการติดตามผลของโครงการ ในสหรัฐอเมริกาพบว่า ในการลงทุนทุก 1 เหรียญสหรัฐ จะได้รับผลตอบแทน การลงทุน (return of investment) ระหว่าง 1.5-4.5 เหรียญสหรัฐ⁽⁶⁾



ประโยชน์ต่อสุขภาพแม่และลูก⁽⁷⁾

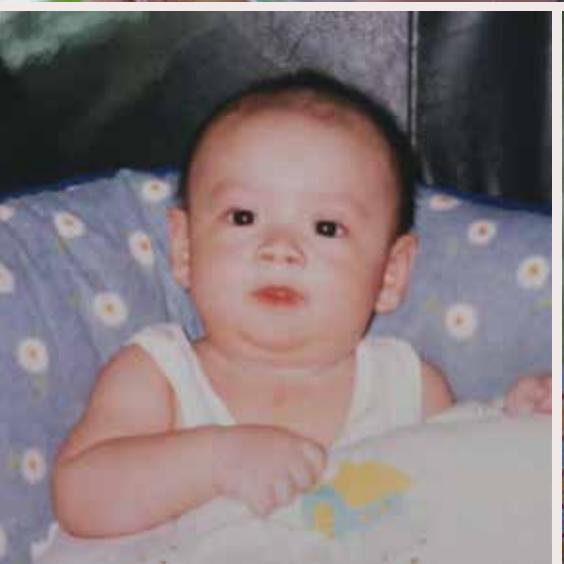
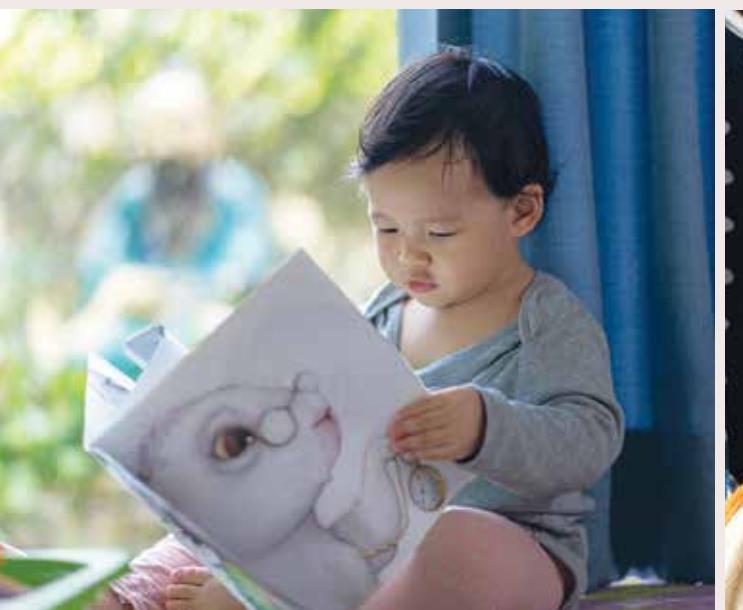
สุขภาพของลูก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกทั้งด้านร่างกาย สติปัญญาและจิตใจ ทั้งในระยะลั้นและระยะยาว นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน รวมทั้งสารช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ลูกเติบโตและ มีพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ ช่วยป้องกันจากการติดเชื้อโรค ยิ่งให้นมแม่ นานยิ่งลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยและเสียชีวิตในวัยเด็กจากโรคติดเชื้อ เช่น โรคห้องร่างและโรคปอดบวม รวมทั้งช่วยลดโอกาสเกิดโรคเรื้อรังในระยะยาว

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยป้องกันการตายในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีทั่วโลก 823,000 รายต่อปี เท่ากับร้อยละ 13.8 ของการตายทั้งหมดของเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีในจำนวนนี้เป็นเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือนถึงร้อยละ 87

ในระยะยา พบร้า เด็กที่ได้กินนมแม่โอกาสเกิดภาวะน้ำหนักเกิน และ/หรือโรคอ้วน และโรคเบาหวานลดน้อยลง และยังพบว่า เด็กที่ได้กินนมแม่มีระดับสติปัญญาสูงกว่าเด็กที่กินนมแม่น้อยกว่า หรือไม่ได้กินเลย (3 จุด โดยเฉลี่ย) ซึ่ง **ระดับสติปัญญา**ของเด็กที่เพิ่มขึ้น มีผลต่อการเรียน นำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงานและรายได้ในช่วงต่อมาของชีวิต เป็นคุณประโยชน์ต่อเด็กอย่างต่อเนื่องยาวนานไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

ทางด้านจิตใจ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สร้างความรัก ความผูกพัน ระหว่างแม่-ลูก ทำให้ลูกร่าเริงแจ่มใสอารมณ์ดี เป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงของสุขภาพจิตที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก



ประโยชน์ต่อสุขภาพแม่และลูก⁽⁷⁾

สุขภาพของแม่

การให้ลูกดูดนมแม่ตั้งแต่ในระยะหลังคลอด จะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนออกซิทอคินอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีกลุ่ม荷尔蒙ตัวได้ดี ลดความเสี่ยงจากการตกเลือดหลังคลอด ช่วยขับน้ำนมมา ทำให้มีกลุ่มเข้ามาร์เรวขึ้น ช่วยให้แม่พื้นตัวจากการคลอดได้เร็ว น้ำหนักแม่ลดลงสูงปกติได้เร็ว เนื่องจากแม่ต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้นประมาณ 300-500 แคลอรี่ต่อวันในการสร้างน้ำนม และยังพบว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดภาวะซึมเศร้าของแม่หลังคลอด

นอกจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยังมีผลดีต่อสุขภาพแม่ในระยะยาว ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพูน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมได้ถึงร้อยละ 6 ต่อปี ป้องกันการเสียชีวิตของแม่ได้ถึง 20,000 ราย ต่อปี

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยังเป็นวิธีธรรมชาติที่ช่วยในการคุมกำเนิดถาวร สามารถให้นมแม่แก่ลูกอย่างเดียวล้วนๆ เต็มที่ ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอด โดยไม่ให้อาหารอื่น จะช่วยให้ประจำเดือนมาช้า มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง ใกล้เคียงกับการคุมกำเนิดโดยวิธีมาตราฐานทั่วไป คือ ประมาณร้อยละ 98





ประโยชน์ต่อครอบครัว

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะของแม่และลูกเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคนในครอบครัว เป็นศูนย์กลางแห่งความรักความผูกพันในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวคือผู้ที่ใกล้ชิดแม่และลูกมากที่สุด นับตั้งแต่สามี ปู่ย่าตายาย หรือญาติพี่น้อง ต่างมีบทบาทในการช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกและ ให้กำลังใจแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงมีส่วน ช่วยสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยประยัดหัวเวลาและค่าใช้จ่ายของครอบครัว เพราะนมแม่มีพร้อมเสมอให้ลูกไม่ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการซื้อและ เตรียมเมื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมผง จากงานวิจัย พบร่วงว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดค่าใช้จ่ายรายเดือนของครอบครัวได้สูงถึงร้อยละ 25.2 ของรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของแรงงานไทย หากการที่ไม่ต้องซื้อนมผง^(๘) นอกจากนี้ แม่หรือสมาชิกในครอบครัวไม่ต้องเสียเวลาพาลูกไปหาหมอก เพราะลูกที่กินนมแม่จะไม่ค่อยป่วย ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล ของครอบครัว



ประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ ของประเทศไทยและโลก

เนื่องจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะช่วยป้องเด็กจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ข้อลดอัตราการเกิดโรคอุจจาระร่วง และการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ได้ถึงร้อยละ 72 และร้อยละ 57 ตามลำดับ^(๑๐) ส่งผลให้อัตราการเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลลดลง ซึ่งจะช่วยประหยัดงบประมาณรายจ่ายด้านสุขภาพ เกิดผลทางบวกต่อภาวะเศรษฐกิจของประเทศไทย จากงานวิจัยพบว่า หากเด็กไทยได้รับนมแม่อย่างเพียงพอ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคอุจจาระร่วง และปอดบวม ทำให้สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้ถึง 254 ล้านบาท^(๘)

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีส่วนช่วยเพิ่มคุณภาพของแรงงานในอนาคต เพราะพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กที่เพิ่มขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประสิทธิภาพการทำงานและรายได้ในช่วงต่อมาของชีวิต จึงช่วยเพิ่มเงินเข้าไปในระบบเศรษฐกิจในระดับประเทศและระบบเศรษฐกิจของโลกโดยรวม ในระดับโลกพบว่าประเทศไทยต่างๆ สูญเสียรายได้ถึง 300 พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปีหรือ 0.49 ของมวลรวมรายได้ประชาชาติ (GNI) จากพัฒนาการทางสติปัญญาที่นโยบายสัมพันธ์กับการที่หากไม่ได้กินนมแม่^(๗)

สำหรับประเทศไทย พบว่า พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กที่เพิ่มขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถสร้างรายได้ถึง 6,355 ล้านบาท และหากให้ทราบได้กินนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรกหลังคลอด จะช่วยครัวเรือนไทย ประหยัดรายจ่ายมากกว่า 1,500 ล้านบาท/ปี^(๘)



ประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อม⁽⁹⁾

บันนัมแม่ เป็นสารอาหารที่สร้างอุณหภูมิธรรมชาติและมีการสร้างขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลา มีพร้อมให้ลูกเสนอ ปลดด้วย ปราศจากมลพิษ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีความจำเป็นในการใช้บรรจุภัณฑ์ไม่ก่อให้เกิดขยะ ซึ่งในทางตรงข้ามถ้าใช้นมผงทดแทนนมแม่ จะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบอนิเวนิว มีการใช้พลังงานจาก เชื้อเพลิง และน้ำในการผลิต มีการใช้วัสดุสำหรับทำบรรจุภัณฑ์และหีบห่อ ซึ่งในที่สุดจะถูกทิ้งเป็นขยะ เกิดมลพิษตั้งแต่กระบวนการของการผลิต จนถึงการจัดขนส่ง เพื่อจำหน่าย และการทำลายขยะ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นตัวการก่อให้เกิดมลภาวะแก่โลก ก่อปัญหาภาวะโลกร้อน ดังนั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยป้องโลกจากปัญหาเหล่านี้ และให้ความมั่นคงทางอาหารตลอดไป เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน



เอกสารอ้างอิง

1. Cohen R, Mrtek MB, Mrtek RG. Comparison of maternal absenteeism and infant illness rates among breastfeeding and formula-feeding women in two corporations. American Journal of Health Promotion. 1995;10(2):148-153.
2. Ball TM, Wright AL. Health care costs of formula-feeding in the first year of life. Pediatrics. 1999;103(4):870-876.
3. Galyry J. Lactation and the labor market: breastfeeding, labor market changes, and public policy in the United States. Health Care Women Int. 1997 ;18(5):467-80.
4. Brown, C. A., Poag, S., & Kasprzycki, C. Exploring larger employers and small employers' knowledge, attitudes, and practices on breastfeeding support in the workplace. Journal of Human Lactation. 2001; 17(1), 39-46.
5. Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau. The Business Case for Breastfeeding: Easy steps to supporting breastfeeding employees. Washington: U.S. Department of Health and Human Services; 2008.
6. For Business, Breastfeeding: the best http://breastfeedingmadesimple.com/wp-content/uploads/2016/03/bf_bestinvestment.pdf
7. Victora CG, Bahl R, Barros AJD, et al, and The Lancet Breastfeeding Series Group. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387: 475-90
8. Walters D, Horton S, et al. The cost of not breastfeeding in Southeast Asia. Health Policy Plan. 2016 ;31(8):1107-16.
9. Linnecar A, Gupta A, Dadhichand JP , Bidla N. Formula for Disasters: Weighing the Impact of Formula Feeding Vs Breastfeeding on Environment. IBFAN&BPNI 2014.

7 องค์ประกอบหลัก ของการจัดทำมุมนமแม่

“มุมนமแม่” คือ พื้นที่ในสถานที่ทำงานสำหรับ
ให้พนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้บีบ หรือปั๊ม เพื่อเก็บน้ำนมแม่
หรือสามารถให้นมลูกได้เมื่อกลับมาทำงาน
การจัดทำมุมนமแม่ให้สำเร็จ ควรมีองค์ประกอบ ดังนี้



การเริ่มต้นจัดทำมุมนமแม่

สถานประกอบกิจการส่วนใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในการจัดทำมุมนமแม่ได้
แนะนำให้เริ่มต้นง่ายๆโดยการนำร่องเล็กๆ แล้วค่อยขยายมากขึ้นตามความ
ต้องการของพนักงาน ผู้บริหารของสถานประกอบกิจการที่ได้เริ่มจัดทำมุมนமแม่มักจะ
บอกว่าการทำมุมนமแม่ง่ายกว่าที่คิด

ในการเริ่มต้นจัดทำมุมนமแม่ ผู้ที่รับผิดชอบควรศึกษาหาข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
กับการดำเนินงาน และศึกษาถึงความต้องการของพนักงาน โดยสามารถทำได้หลาย
วิธี เช่น การพูดคุยกับพนักงานตั้งครรภ์และพนักงานที่มีลูกเล็ก ห้องที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
และไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้พนักงานตอบแบบสอบถามความต้องการ หรือ
การรวบรวมข้อมูลที่มีอยู่ในสถานประกอบกิจการ

ข้อมูลที่ควรศึกษาประกอบด้วย



ข้อมูลเหล่านี้นำไปใช้ในการวางแผน จัดทำนโยบาย ตรวจสอบความพร้อมของ
ทรัพยากรต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ ตลอดจนความเป็นไปได้ในการจัดทำโครงการ

ขั้นตอนการจัดทำมุมนமแม่

1. จัดทำนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เมื่อผู้บริหารได้อ่านมติให้มีการจัดทำมุมนமแม่ในสถานประกอบกิจการ ควรทำนโยบายให้เป็นลายลักษณ์อักษร และประกาศนโยบายให้พนักงานทุกระดับทราบ โดยกำหนดผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน การประกาศนโยบายนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นการแสดงจุดยืนขององค์กรที่มุ่งมั่นสนับสนุนให้ลูกของพนักงานได้กินนมแม่ แต่ยังจะช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายสามารถรับทราบและปฏิบัติตามบทบาทของตนในการสนับสนุนมุมนமแม่ในสถานประกอบกิจการได้อย่างชัดเจน และช่วยให้พนักงานหญิงที่สนใจเข้าร่วมโครงการ รู้สึกว่าผู้บริหารขององค์กรให้การสนับสนุนอยู่

สถานประกอบกิจการสามารถดูตัวอย่างนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขององค์กรได้ในภาคผนวกของคู่มือ และปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม



2. จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการบีบ/ปั๊ม เก็บน้ำนมแม่

สถานประกอบกิจการไม่ว่าจะเป็นโรงงาน โรงเรือน ห้างสรรพสินค้า บริษัท สำนักงาน โรงพยาบาล โรงเรียน หน่วยงานราชการสามารถจัดให้มี “มุมนமแม่” ได้

สถานที่เหมาะสมสำหรับพนักงานในการบีบ/ปั๊ม เก็บน้ำนมแม่ ควรเป็นพื้นที่ส่วนตัว มีดitchid สะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวกและควรอยู่ในบริเวณที่พนักงานมาใช้ได้สะดวก มุมนமแม่อาจใช้ชุมชนของห้องพยาบาล ห้องโอนักระยะ หรือจัดเป็นห้องเฉพาะก็ได้

อุปกรณ์ใน “มุมนமแม่” ประกอบด้วย เก้าอี้นั่งสบาย โต๊ะสำหรับวางอุปกรณ์ ปลั๊กไฟ อ่างล้างมือและสูญในพื้นที่ใกล้เคียงกับมุมนமแม่ ตู้เย็นสำหรับเก็บนมแม่และถังขยะ

นอกจากนี้ อาจมีอุปกรณ์ของใช้ประจำเพิ่มเติมตามความเหมาะสมของแต่ละแห่ง เช่น เครื่องปั๊มน้ำ ถุงเก็บน้ำนม น้ำดื่ม ตู้เก็บของ บอร์ดสำหรับให้ข้อมูลความรู้ หนังสือ และสื่อความรู้ต่างๆ รุ่ปภาพเด็ก เป็นต้น

ตัวอย่างมุมนั่งแม่

มุมนั่งแม่ขนาดเล็กในสถานประกอบกิจการ ที่มีพื้นที่จำกัด

สามารถจัดมุมฯ หนึ่งสำหรับพนักงานมาปีบ / ปั๊ม
เก็บน้ำนมแม่ได้

อุปกรณ์ประกอบด้วย

- เก้าอี้นั่ง โต๊ะวางอุปกรณ์
- ปลั๊กไฟ

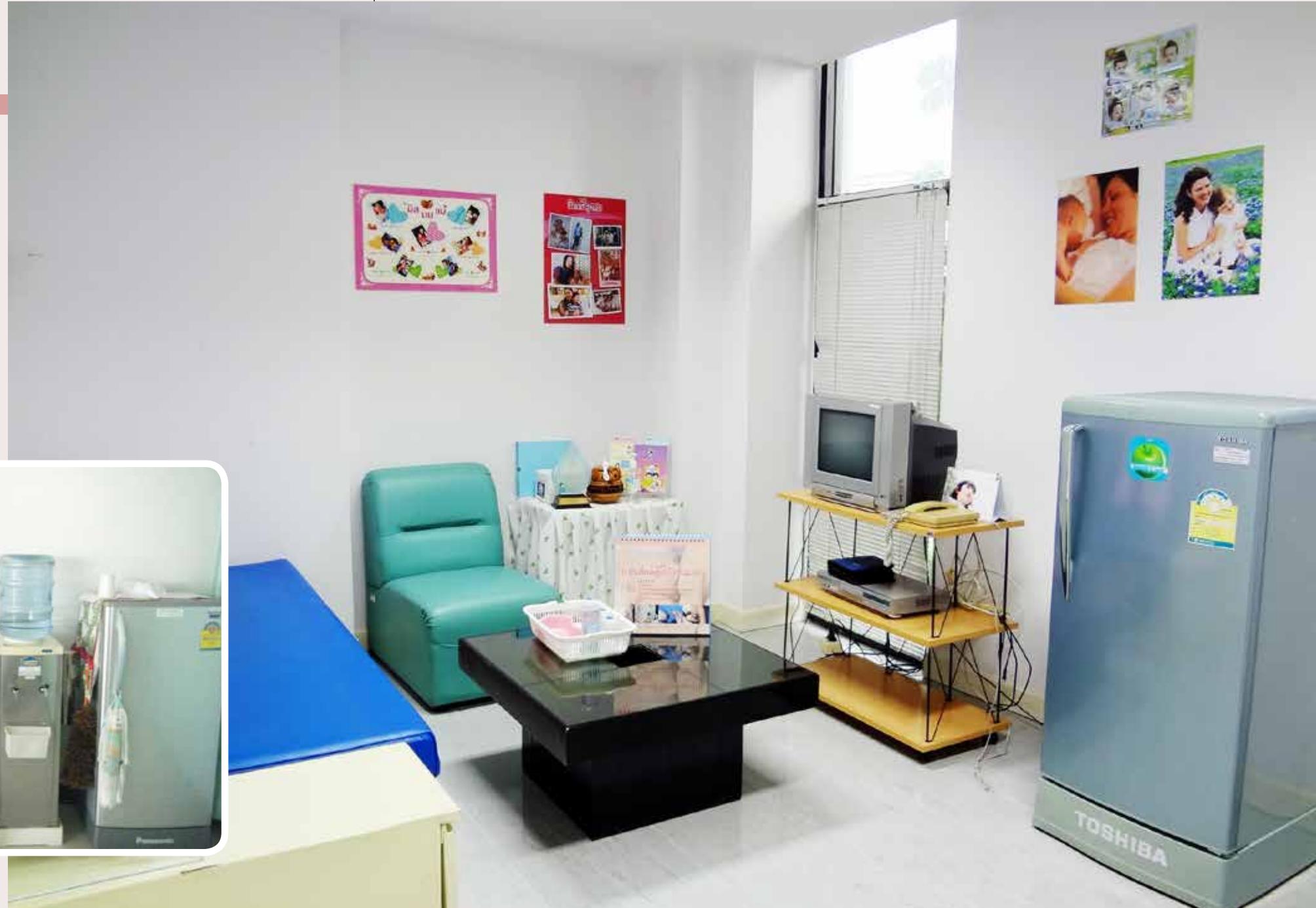
อาจเพิ่มเติมสิ่งต่างๆ ตามความเหมาะสมกับสถานที่



ตัวอย่างมุมนั่งแม่

มุมนั่งแม่ขนาดกลาง

- เก้าอี้นั่ง โต๊ะวางอุปกรณ์
- ปลั๊กไฟ
- อ่างล้างมือ
- ตู้เย็นสำหรับเก็บนม
- ตู้เก็บของ
- ถังขยะ



ตัวอย่างมุมนั่งแม่

มุมนั่งแม่ขนาดใหญ่

- เก้าอี้นั่ง โต๊ะวางอุปกรณ์
- ปลั๊กไฟ
- อ่างล้างมือ
- ตู้เย็นสำหรับเก็บนม
- ตู้เก็บของ
- ถังขยะ
- บอร์ดสำหรับให้ข้อมูลความรู้
- หนังสือ และสื่อความรู้ต่างๆ
- รูปภาพเด็ก
- อื่นๆ



3. ให้เวลาแก่พนักงานมาบีบ/ปั๊ม เก็บน้ำนมแม่

ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พนักงานมีน้ำนมเลี้ยงลูกได้อย่างต่อเนื่อง คือ การให้เวลา แก่พนักงานในการบีบ/ปั๊ม เก็บน้ำนมแม่อย่างสม่ำเสมอ ประมาณวันละ 2-3 ครั้ง หรือทุกๆ 3 ชั่วโมง ซึ่งจะใช้เวลาพักห่างสาย กลางวัน และบ่าย ครั้งละประมาณ 20-30 นาที

การจัดสรรเวลาและการทำงานที่ยืดหยุ่นตามบริบทของสถานประกอบกิจการจะช่วยให้พนักงานสามารถปรับตัวระหว่างการทำงานและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างสมดุล

4. ส่งเสริมพนักงานให้มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การส่งเสริมให้พนักงานทุกระดับ ในสถานประกอบกิจการ ซึ่งรวมถึงทีมผู้รับผิดชอบ ได้แก่ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ฝ่ายอาชีวอนามัย และความปลอดภัยพยาบาล



ประจำห้องพยาบาล ฯลฯ ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะนำไปสู่การสนับสนุนโครงการให้เป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับพนักงานตั้งครรภ์ ควรเตรียมความพร้อมในด้านความรู้และทักษะที่จำเป็นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้แก่พนักงานที่ตั้งครรภ์ทุกคน

การส่งเสริมพนักงานให้มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำได้หลายวิธี เช่น

- จัดชุดความรู้ที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น เอกสาร แผ่นพับ หนังสือ และสื่อต่างๆ
- จัดอบรมให้แก่ทีมผู้รับผิดชอบหรือแกนนำในกลุ่มพนักงาน โดยเชิญวิทยากรที่เชี่ยวชาญจากหน่วยงานสาธารณสุข เป็นผู้อบรม
- ลงทีมผู้รับผิดชอบหรือแกนนำพนักงานเข้ารับการอบรมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- จัดอบรมให้แก่พนักงานตั้งครรภ์ทุกคน อย่างสม่ำเสมอ
- มีข้อมูลรายชื่อบุคคลหรือโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้แก่พนักงาน
- มีแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อการค้นคว้าหาความรู้ ด้วยตัวเอง

5. มีการสนับสนุน จากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

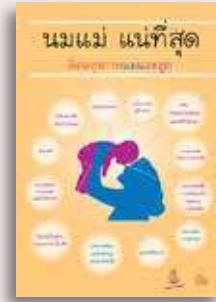
	<ul style="list-style-type: none"> กำหนดนโยบาย จัดสรรงบประมาณให้เหมาะสมสมเพียงพอ ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน
	<ul style="list-style-type: none"> สร้างความเข้าใจอันดีในกลุ่มพนักงานและสร้างแรงจูงใจให้พนักงานทำงานได้อย่างเต็มความสามารถ/ ประสิทธิภาพ จัดการอบรมอย่างต่อเนื่องให้กับพนักงานดังครรภ์และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระเบียบและแนวปฏิบัติการใช้มุมนุมแม่ วิเคราะห์ค่าตอบแทนจากการลงทุน (return of investment – ROI) เรื่องการจัดทำและการใช้มุมนุมแม่ รวบรวมข้อมูลต่างๆ ติดตามประเมินผลตัวชี้วัดต่างๆ เพื่อตอบบทเรียน ความสำเร็จของการจัดทำมุมนุมแม่
	<ul style="list-style-type: none"> ให้ความรู้ด้านการอนามัยแม่และเด็ก ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การบีบ/ปั๊ม และการเก็บน้ำนมแม่ ให้คำแนะนำแม่เมื่อใหม่ หรือจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้แม่ลูกอ่อนในสถานประกอบกิจการคุยกันถึงปัญหาในการดูแลลูก เพื่อลดภาวะเครียด ร่วมกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลในการจัดอบรมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

	<ul style="list-style-type: none"> เสนอแนวทางการปรับห้อง พื้นที่ภายในอาคาร เพื่อปรับให้เป็นมุมนุมแม่ ให้ข้อเสนอแนะ การจัดพื้นที่อาคารใช้สอย และให้คำแนะนำทำการจัดการบริหารอย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้เกี่ยวกับการจัดทำมุมนุมแม่ เรื่องความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว ความสะอาดและ สิ่งแวดล้อม
	<ul style="list-style-type: none"> ช่วยประชาสัมพันธ์โครงการ ช่วยกระตุ้นให้พนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาใช้มุมนุมแม่ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของโครงการอย่างต่อเนื่อง
	<ul style="list-style-type: none"> ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการมาใช้มุมนุมแม่ เสนอความคิดเห็นเพื่อช่วยปรับปรุงและพัฒนาโครงการ สร้างความเข้าใจกับหัวหน้างานเรื่องเวลาพักเพื่อบีบเก็บนม และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานประกอบกิจการอย่างเคร่งครัด สร้างกลุ่มสนับสนุนนุมแม่ จากกลุ่มพนักงานที่เคยใช้มุมนุมแม่ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเลี้ยงดูลูก
	<ul style="list-style-type: none"> ให้การสนับสนุนเพื่อนที่มีความจำเป็นต้องบีบเก็บนมแม่ ด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และให้การสนับสนุนด้านกำลังใจเพื่อให้เพื่อนพนักงานที่เป็นแม่ สามารถให้นมแม่ได้นานที่สุด

6. เพยแพร่ประชาสัมพันธ์

การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับบุนนนแม่ และนโยบายของสถานประกอบกิจการในการสนับสนุนนแม่มีความสำคัญ ในการสื่อสารให้กับกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พนักงานตั้งครรภ์และพนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้ทราบและมาใช้บริการตั้งแต่เนื่นๆ รวมถึงสื่อสารให้กับพนักงานทุกคน ทุกระดับในองค์กร เพื่อให้เกิดแรงสนับสนุนโครงการเพิ่มจากทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องในองค์กร และยังช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีทั้งภายในองค์กรเองและในชุมชนด้วย

การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ เช่น การเขียนบทความลงในเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ขององค์กร จดหมายข่าว แผ่นพับ ใบปลิว การเผยแพร่ผ่านทางทางสื่อสังคมออนไลน์ขององค์กร การติดไปสัมมนาประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์พิเศษ จัดนิทรรศการในงานต่างๆ เช่น งานเปิดตัวโครงการ งานวันพนักงาน การอบรมพนักงานใหม่ ฯลฯ



7. ส่งเสริมการใช้สิทธิการลากคลอดตามกฎหมายแรงงาน

ช่วงเวลาหลังคลอด เป็นช่วงเวลาสำคัญที่พนักงานที่คลอดลูกจะได้พื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรง มีเวลาดูแลลูกและให้นมลูกได้เต็มที่ ผู้บริหารองค์กร เจ้าน้ำที่ฝ่ายบุคคล และหัวหน้างาน ควรส่งเสริมให้พนักงานใช้สิทธิลากคลอดเต็มที่ ตามที่กฎหมายกำหนด คือ 90 วัน

การวัดผลสำเร็จ การดำเนินงานมุมนமแม่

การติดตามและประเมินผลการดำเนินงานของโครงการ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างต่อเนื่อง จะสะท้อนให้เห็นคุณค่าของโครงการ ทั้งต่อพนักงาน และต่อสถานประกอบกิจการ ในรูปแบบของบประมาณ หรือ ผลตอบแทนจากการลงทุน และรูปแบบของความรู้สึกพึงพอใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ติดตามประเมินผล (ดูตัวอย่างในภาคผนวก)

เครื่องมือ	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างข้อมูลที่เก็บ	ช่วงเวลาที่เก็บ
แบบบันทึกการใช้มุมนமแม่ (ตัวอย่างที่ 1-3)	เพื่อเก็บสถิติจำนวนของพนักงาน ความถี่และระยะเวลาของการเข้ามาใช้มุมนமแม่	<ul style="list-style-type: none"> ชื่อพนักงานที่ใช้บริการ วันที่เริ่มใช้บริการ จำนวนครั้งที่ใช้ต่อวัน เวลาเข้าใช้ 	ทุกเดือน
แบบสำรวจความพึงพอใจของพนักงานที่ใช้บริการ มุมนமแม่	สอบถามความรู้สึกของการมาใช้บริการมุมนமแม่ รวมถึงข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุง	<ul style="list-style-type: none"> ความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปกรณ์ ความสะอาดของสถานที่ ความเพียงพอของสถานที่ ความพึงพอใจต่อข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ได้รับ ปัญหาอุปสรรคต่างๆ 	ทุก 6 เดือน หรือ 1 ปี
แบบสำรวจความพึงพอใจของเพื่อนร่วมงาน	สำรวจความคิดเห็นของพนักงานที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เพื่อนำไปปรับปรุงการประชาสัมพันธ์โครงการให้ทั่วถึง	<ul style="list-style-type: none"> การรับรู้เกี่ยวกับมุมนமแม่ ความคิดเห็นต่อนโยบายสนับสนุนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 	ทุกปี



เครื่องมือ	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างข้อมูลที่เก็บ	ช่วงเวลาที่เก็บ
แบบสำรวจความคิดเห็นของพนักงานที่สิ้นสุดการใช้บริการมุมนமแม่	ประเมินประโยชน์ที่พนักงานได้รับ และอุปสรรคของการใช้มุมนமแม่	<ul style="list-style-type: none"> ความคิดเห็นต่อนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อุปสรรคของการใช้มุมนமแม่ ประโยชน์ที่ได้รับ 	ทุกครั้งที่มีพนักงานลิ้นสุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
แบบประเมินโครงการที่ทำโดยผู้จัดการโครงการ	ประเมินผลการดำเนินงานว่าได้บรรลุตามเป้าหมายหรือไม่	<ul style="list-style-type: none"> รวมแล้วเคราะห์อัตราการลาหยุดงาน และอัตราการลาออก ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของลูกของพนักงานที่ใช้บริการมุมนமแม่เทียบกับพนักงานที่มีลูกแต่ไม่ได้ใช้บริการ ระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของพนักงานที่มาใช้บริการมุมนமแม่ เปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังดำเนินการ เป็นต้น 	ทุกปี

องค์กรและหน่วยงานที่สนับสนุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มีองค์กรและหน่วยงานในทุกระดับของประเทศไทย ที่สามารถให้การสนับสนุนการดำเนินงาน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ ทั้งด้านนโยบาย ด้านวิชาการ และด้านปฏิบัติการ ดังต่อไปนี้

- ระดับประเทศ - ในปีพ.ศ. 2559 องค์กรภาคี 7 องค์กร ได้แก่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน มูลนิธิคุณย์นมแม่แห่งประเทศไทย สภากาชาดไทย ศูนย์เทคโนโลยีเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ องค์กรรัฐวิสาหกิจ ประเทศไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ ซึ่งแต่ละองค์กรต่างมีบทบาทที่แตกต่างกันไปในการสนับสนุนตามบริบทขององค์กร (ดูเพิ่มเติมในภาคผนวก)
- ระดับภูมิภาค - ศูนย์อนามัยเขต 1-13 สังกัดกรมอนามัย ให้การสนับสนุนด้านวิชาการ เกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่สถานประกอบกิจการในเขตพื้นที่จังหวัดที่ศูนย์รับผิดชอบ
- ระดับ จังหวัด อำเภอ และตำบล - โรงพยาบาลภาครช្ញ ทั้งในระดับจังหวัด ระดับอำเภอ รวมถึงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีคลินิกนมแม่ให้บริการด้านความรู้ ให้การปรึกษา และช่วยเหลือเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- กรุงเทพมหานคร - โรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ และศูนย์บริการสาธารณสุข สังกัดสำนักอนามัย โรงพยาบาลในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข มีคลินิกนมแม่ให้บริการด้านความรู้ ให้การปรึกษา และช่วยเหลือเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ภาคผนวก



**บันทึกข้อตกลงความร่วมมือ
การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ**



นมแม่ คืออาหารที่ดีที่สุด มีคุณค่าทั้งด้านโภชนาการ และมีภูมิคุ้มกันทางโรคที่ธรรมชาติดิบอไปได้เพื่อเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตโดยย่างมีคุณภาพ ทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งเป็นมาตรฐานของการพัฒนาทรัพยากรบุคคลต่อไปในอนาคต ตามหลักอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ที่จะได้รับการคุ้มครองเลี้ยงดู ด้านอาหาร และสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นสิทธิอันชอบธรรมของทั้งแม่และลูก ในกรณีนี้ กรมอนามัย กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) สถาบันพยาบาล องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ต่างมีเจตนารณรงค์ร่วมกันในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ โดยส่งเสริมให้สถานประกอบกิจการอนุญาตให้แม่ทำงานที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถหันหน้าไปให้ลูกที่บ้านได้กินนมแม่ อันจะเป็นผลดีทั้งเด็ก พนักงาน ครอบครัว และสถานประกอบกิจการ ทั้งยังส่งผลดีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต การทำงานของพนักงาน ในสถานประกอบกิจการ และส่งผลดีต่อการพัฒนาประเทศในภาพรวม โดยสาระสำคัญในการขับเคลื่อนตามบทบาทภารกิจของแต่ละหน่วยงาน มีดังต่อไปนี้

บทบาทหน้าที่การกิจในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ

หน่วยงาน : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๑. ประกาศเผยแพร่นโยบายและข้อบังคับเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๒. เผยแพร่ สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ข้อมูลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๓. ส่งเสริมสนับสนุนด้านวิชาการ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๔. พัฒนาและจัดทำเกณฑ์มาตรฐาน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๕. พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณะ ภาครัฐและเอกชน ตลอดจนภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๖. กำกับดูแลตามข้อมูล และประเมินผลการดำเนินงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๗. เป็นแกนหลักในการประสานความร่วมมือด้านการบริหารจัดการ และด้านวิชาการร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้งส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ

/ ๒. กรมสวัสดิการฯ...

-๒-

หน่วยงาน : กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน

๑. ประกาศนโยบายการจัดสวัสดิการมุนนุมแม่ เพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๒. ประชาสัมพันธ์ และส่งเสริมให้สถานประกอบกิจการเห็นความสำคัญและจัดตั้งมุนนุมแม่ ในสถานประกอบกิจการเป็นผลสำเร็จ รวมทั้งสนับสนุนการดำเนินงานให้มีความยั่งยืนเพื่อเป็นสวัสดิการแก่ลูกจ้าง และครอบครัว
๓. ร่วมจัดทำเกณฑ์มาตรฐานการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ และคุ้มครอง การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่
๔. พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ในการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๕. กำกับ ดูแล รวบรวมข้อมูล และประเมินผลการดำเนินงานส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๖. สนับสนุนข้อมูล และประสานความร่วมมือด้านการบริหารจัดการและด้านวิชาการกับองค์กรภาคีเครือข่าย ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ

หน่วยงาน : ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

๑. จัดทำโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บนโทรศัพท์เคลื่อนที่แบบสมาร์ทโฟน ที่รองรับระบบปฏิบัติการ iOS และ Android เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในประเทศไทย โดยโปรแกรมดังกล่าว เป็นลิขสิทธิ์ของ NECTEC และ NECTEC ตกลงให้ภาคีเครือข่ายภายใต้บันทึกข้อตกลงนี้ ใช้ประโยชน์ในโปรแกรมดังกล่าวภายในประเทศไทย เพื่อสาธารณะประโยชน์ โดยต้องไม่ได้รับผลประโยชน์หรือค่าตอบแทนใดๆ หากภาคีเครือข่ายประสงค์จะใช้ประโยชน์นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในบันทึกข้อตกลงนี้ จะต้องได้รับความยินยอมเป็นหนังสือจาก NECTEC ก่อน
๒. เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของประเทศไทยผ่าน Application
๓. สนับสนุนองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ และคอมพิวเตอร์ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๔. ประสานความร่วมมือด้านการบริหารจัดการและด้านวิชาการ ระหว่างภาคีเครือข่ายเพื่อ ส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

หน่วยงาน : สถาบันพยาบาล

๑. กำหนดให้หลักสูตรสาขาการพยาบาล และการพัฒนาระบบฐานข้อมูลในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีการเรียนการสอนในเนื้อหาดังกล่าว
๒. เผยแพร่นโยบายและข้อมูลข่าวสาร การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ

/ ๓ พัฒนาและจัดทำเกณฑ์ฯ...

-๓-

๓. พัฒนาและจัดทำเกณฑ์มาตรฐาน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ สำหรับพยาบาล
๔. พัฒนาศักยภาพพยาบาลวิชาชีพ ใน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๕. ส่งเสริมการทำวิจัย เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในกลุ่มอาจารย์ พยาบาล และกลุ่มพยาบาลวิชาชีพ
๖. เป็นที่ปรึกษาในการสนับสนุนกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพ ด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๗. ส่งเสริมการจัดประชุมวิชาการ และจัดกิจกรรมด้านวิชาการเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ใน สถานประกอบกิจการ
๘. ประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบ กิจการ

หน่วยงาน : องค์กรยูนิเซฟ ประเทศไทย

๑. สนับสนุนการวิจัยวิเคราะห์ รวมรวมหลักฐานและการวางแผน เพื่อสนับสนุนการผลักดัน นโยบายเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ และการปักปูของสิทธิของแม่
๒. เพย์พร์ตัวอย่างที่ดีของสถานประกอบกิจการที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้เป็น ตัวอย่างของการดำเนินงานตามหลักการสิทธิเด็กและหลักปฏิบัติทางธุรกิจ
๓. ผลักดันให้ผู้นำขององค์กรภาครัฐ และภาคเอกชน ในกลุ่มอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง เทื่อน ความสำคัญ และอุปกรณ์นโยบายส่งเสริมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๔. สนับสนุนกิจกรรม การพัฒนาศักยภาพของสถานประกอบกิจการ ในกลุ่มอุตสาหกรรมที่ เกี่ยวข้อง เพื่อจัดการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ
๕. สื่อสารแก่สื่อมวลชนและประชาชน เพื่อสร้างความตระหนักรและแรงผลักดันของสังคมให้เกิด นโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ

หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

๑. สนับสนุนการพัฒนางานศึกษาองค์ความรู้ทางวิชาการ เพื่อขับเคลื่อนให้สังคมมีค่านิยมในการ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดจนสนับสนุนการผลักดันให้มีการกำหนดนโยบายส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทุกระดับ
๒. สนับสนุนการสื่อสารประชาสัมพันธ์ข้อมูลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๓. เชื่อมประสานความร่วมมือระหว่าง องค์กรภาครัฐ ภาคีเครือข่ายทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาค ประชาชนให้เกิดความร่วมมือการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

/ ๔ บุญนิธิศุนย์นมแม่...

-๔-

หน่วยงาน: บุญนิธิศุนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

๑. สนับสนุนการผลักดันนโยบาย พัฒนาวิชาการ ติดตามประเมินผล และขับเคลื่อนสังคมเพื่อการ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๒. เพย์พร์ สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ข้อมูลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบ กิจการ
๓. ร่วมพัฒนาและจัดทำเกณฑ์มาตรฐานการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ
๔. จัดทำระบบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๕. ประสานความร่วมมือด้านการบริหารจัดการ และด้านวิชาการ ระหว่างองค์กรภาครัฐ เครือข่ายเพื่อ ส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ขอตกลงความร่วมมือนี้ จัดทำขึ้นจำนวนเจ็ดฉบับ มีข้อความตรงกัน โดยทั้งเจ็ดหน่วยงานได้อ่าน เข้าใจตามข้อตกลงโดยละเอียดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน และต่างยืนถือไว้ฝ่ายละ ๑ ฉบับ มีผลบังคับตั้งแต่วันที่ลงนามเป็นต้นไป โดยจะดำเนินการบทวนภารกิจ ทุก ๕ ปี

ลงนาม ณ วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

(นายวิรชัย เพ็งจันทร์)
อธิบดีกรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข(นายศรัณย์ สัมฤทธิ์เดชาจาร)
อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์
กระทรวงแรงงาน
และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ
ปฏิบัติการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยีแห่งชาติ(นางศิริพร กุญชนา)
ประธานบุญนิธิศุนย์นมแม่แห่งประเทศไทย(Mr. Thomas Davin)
ผู้แทนองค์กรยูนิเซฟ ประเทศไทย(นายสุธรรม อดุลยานันท์)
ผู้จัดการกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ตัวอย่างนโยบายของสถานประกอบกิจการที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. บริษัทมีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ เพื่อให้แม่ได้มีโอกาสให้นมแม่ซึ่งเป็นอาหารที่ดีที่สุดแก่ลูก
2. บริษัทจะแจ้งให้แม่ทุกคนรับทราบนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. บริษัทจะให้โอกาสแม่ได้รับรู้ข้อมูลความรู้ เรื่องประโยชน์ของนมแม่ โดยเฉพาะแม่ที่อยู่ในระยะตั้งครรภ์ และหลังคลอด
4. บริษัทจะเอื้อโอกาสให้แม่ได้มีเวลาพักในการบีบ / ปั๊ม เพื่อเก็บตุนน้ำนมให้ลูกในระหว่างเวลางาน
5. บริษัทจะจัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกให้แม่ได้บีบ / ปั๊มน้ำนมให้ลูก
6. บริษัทจะสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มแม่เพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

แบบประเมินโครงการ การจัดทำมุมนัมแม่สำหรับฝ่ายบุคคล / ผู้รับผิดชอบโครงการ

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ ใช้สำหรับการรวบรวมข้อมูลของการจัด มุม/ ห้องน้ำแม่ในสถานประกอบกิจการแต่ละแห่ง เพื่อให้เห็นความก้าวหน้าและอุปสรรคในการดำเนินงาน ช่วยให้สามารถวางแผนในการพัฒนามุมนัมแม่ให้มีประสิทธิภาพประสิทธิผลอย่างต่อเนื่องยั่งยืน

ตอบที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับพนักงานบริษัท

1. บริษัทของท่านตั้งอยู่ที่จังหวัด.....
2. จำนวนพนักงานหญิงทั้งหมดซึ่งวัยเจริญพันธุ์ (18-45 ปี) คน
3. จำนวนพนักงานหญิงที่ลาคลอดแล้วกลับมาทำงาน..... คน
4. บริษัทของท่านจัดทำมุม/ ห้องน้ำแม่เป็นระยะเวลา ปี
..... เดือน
5. จำนวนพนักงานหญิงที่มาใช้บริการบีบ/ปั๊มเก็บน้ำนม..... ราย/ปี
(ระบุปีที่เก็บ)

ตอบที่ 2 ข้อมูล มุม/ห้องน้ำแม่

6. บริษัทมีนโยบายอะไรบ้างที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
 - มุมนัมแม่
 - อนุญาตให้พนักงานบีบเก็บน้ำนมได้ในระหว่างทำงาน.....ครั้ง/วัน
ครั้งละ.....นาที
 - อื่นๆ โปรดระบุ.....
7. หน่วยใดในบริษัทเป็นผู้รับผิดชอบโครงการ มุม/ห้องน้ำแม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ฝ่ายบุคคล
 - พยาบาลประจำสถานประกอบกิจการ
 - ฝ่ายกองอำนวยการกลาง/ ฝ่ายบริหารอาคารและงานทั่วไป

(Operational unit and safety)

อื่นๆ โปรดระบุ.....
.....

8. งบประมาณในการดำเนินงาน มุม/ห้องน้ำแม่ ได้รับจากที่ใด

งบประมาณของบริษัท
 หน่วยงานราชการ
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
.....

9. มุม/ห้องน้ำแม่ จัดอยู่บริเวณใด

อยู่ในห้องพยาบาล
 เป็นห้องเฉพาะ ภายนอกห้องพยาบาล
 อื่นๆ โปรดระบุ

10. จำนวน มุม/ห้องน้ำแม่ ในบริษัท ที่มีอยู่ (โปรดระบุ)มุม / ห้อง

11. ลักษณะของ มุม/ห้องน้ำแม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เป็นห้อง/มุมที่สะอาด สงบและมีดีชิด
 มีเก้าอี้นั่งที่สะอาด สบาย เหมาะกับการปีบเก็บน้ำนม
 มี่อ่างล้างมือ ลูกน้ำ อยู่ในห้อง หรือบริเวณใกล้เคียง
 มีตู้เย็น/ตู้แข็งแข็ง สำหรับแขวนน้ำนม
 มีโต๊ะสำหรับวางอุปกรณ์
 อื่นๆ โปรดระบุ

12. บริษัท มีการสนับสนุนอุปกรณ์ เครื่องใช้ เกี่ยวกับการปีบเก็บน้ำนมหรือไม่

ไม่มี มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เครื่องปั๊มน้ำ จำนวน.....เครื่อง
 ถุงเก็บน้ำนม จำนวน.....ถุง
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
.....

13. สื่อความรู้ที่บริษัทมีให้ ได้แก่อะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

แผ่นพับ หนังสือ
 วิดีโอ Website บริษัท
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
.....

14. ช่องทางการประชาสัมพันธ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในบริษัทมีอะไรบ้าง
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

สื่อสิ่งพิมพ์
 อีเมล Website บริษัท Line Face book
 แผ่นป้ายประชาสัมพันธ์
 กิจกรรมต่างๆ ของบริษัทที่เกี่ยวกับสุขภาพ
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
.....

15. มีหน่วยงาน / บุคคลที่ให้การปรึกษา หรือสนับสนุนบริษัท ในกรณีดัง มุม / ห้องน้ำแม่หรือไม่

ไม่มี มี โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 สถานบริการสาธารณสุข (โปรดระบุ)

พยาบาลผู้เชี่ยวชาญน้ำนม
 กลุ่มแม่อาสา
 อาสาสมัครหมู่บ้าน (อสม.)
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
.....

16. บริษัทมีการจัดอบรมให้ความรู้กับแม่อย่างไรบ้าง

- ไม่มี มี โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - จัดอบรมสำหรับแม่ตั้งครรภ์
 - จัดอบรมสำหรับแม่เมื่อคลอดมาทำงาน
 - อื่นๆ โปรดระบุ.....

17. ท่านคิดว่าประโยชน์ที่บริษัทได้รับจากการจัดสวัสดิการ

มุม / ห้องน้ำแม่ ให้แก่พนักงานมืออาชีวะบ้าง

.....
.....
.....
.....

18. ท่านคิดว่าอะไรเป็นปัญหา/อุปสรรค ในจัดสวัสดิการ มุม/ห้องน้ำแม่ ให้แก่พนักงาน

.....
.....
.....

19. ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....
.....
.....
.....

วันที่ เดือน พ.ศ.

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้สละเวลาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

แบบสำรวจความพึงพอใจ ของพนักงานที่ใช้บริการมุมน้ำแม่

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความพึงพอใจในการใช้บริการ มุม/ห้องน้ำแม่ คำตอบของท่าน จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา มุม/ห้องน้ำแม่ ในสถานประกอบกิจการให้เหมาะสมและตรงกับความต้องการของผู้มารับบริการ เพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบผลสำเร็จต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลการใช้บริการ มุม / ห้องน้ำแม่

1. แม่กลับมาทำงาน เมื่อลูก มีอายุเท่าไร โปรดระบุ
2. ขณะนี้ลูกได้อยู่กับแม่หรือไม่
 - อยู่
 - ไม่ได้อยู่ ถ้าไม่ได้อยู่ แม่ล่วงน้ำให้ลูกอย่างไร
 - นำกลับไปล่วงด้วยตนเอง
 - บริษัทสนับสนุนล่วงน้ำกลับบ้าน
 - ส่งทางรถ บชส.
 - อื่นๆ โปรดระบุ.....
3. การบีบเก็บน้ำนมของแม่ที่มุม/ห้องน้ำแม่ แม่เริ่มมาบีบเก็บน้ำนมครั้งแรก เมื่อลูกอายุ
4. แม่หยุดบีบเก็บน้ำนม เมื่อลูกอายุ
5. ในการบีบเก็บน้ำนมครั้งแรก เมื่อลูกอายุ
6. แม่หยุดบีบเก็บน้ำนม เมื่อลูกอายุ
7. แม่เริ่มให้นมผลไม้ และอาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ ในช่วงที่ลูกอายุเท่าไร นมผลไม้ควบคู่กับนมแม่ เมื่อลูกอายุ
8. อาหารอื่นๆ ควบคู่กับนมแม่ เมื่อลูกอายุ
9. น้ำเปล่า เมื่อลูกอายุ
10. นมผลไม้ย่างเดียว เมื่อลูกอายุ

ข้อมูลความพึงพอใจ ต่อ กิจกรรมที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

5. โปรดให้คะแนนความพึงพอใจต่อโครงการ / กิจกรรมที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ (กรุณาใส่เครื่องหมาย✓ ในช่องคะแนนโดย 5=มากที่สุด, 4=มาก, 3=ปานกลาง, 2=น้อย, 1=น้อยที่สุด หากไม่มีกิจกรรมใส่ ในช่องไม่มี)

กิจกรรม	5	4	3	2	1	ไม่มี
1. นมนมแม่						
1.1 ลักษณะการจัด นม/ห้องนมแม่						
1.2 ระยะทางจากจุดปฏิบัติงานของแม่ ถึง นม/ห้องนมแม่						
1.3 อุปกรณ์และเครื่องมือภายใน นม/ห้องนมแม่						
1.3.1 เครื่องปั๊มน้ำนม						
1.3.2 ถุงเก็บน้ำนม						
1.3.3 ตู้เย็น						
1.3.4 เก้าอี้นั่งสบาย						
1.3.5 อางล้างนม						
1.3.6 อื่นๆ โปรดระบุ.....						
2. ได้รับ ความรู้จากสถานประกอบกิจการ						
2.1 การอบรมเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่						
• ระยะตั้งครรภ์						
• เมื่อกลับมาทำงาน						
2.2 สื่อ เช่น แผ่นพับ หรือวีดีโอที่จัดหา /จัดทำโดยบริษัท/ องค์กร						
2.3 ที่ปรึกษา หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในองค์กร						
2.4 อื่น ๆ โปรดระบุ.....						
3. การสนับสนุน จาก หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน กลุ่มแม่						
3.1 การสนับสนุนจากหัวหน้างาน เช่น ให้เวลาบีบเก็บน้ำนม						
3.2 การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน (ทำงานแทนกัน / ฝ่ายงาน)						

กิจกรรม	5	4	3	2	1	ไม่มี
3.3 การสนับสนุนจากกลุ่มแม่ (เช่น รุ่นพี่สู่รุ่นน้อง/ การแขร์ความคิด)						
3.4 ระยะเวลา ที่องค์กรให้ มากับเก็บ น้ำนม						
4. ด้านสวัสดิการต่อการสร้างความเข้มแข็งและอบลุ่นในครอบครัว						

- 4.1 บริษัทยืดหยุ่นเวลาทำงานในการพักเพื่อบีบเก็บน้ำนม
- 4.2 บุตรที่กินนมแม่มีความอบอุ่น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพแข็งแรง และมีพัฒนาการครบถ้วนด้าน
- 4.3 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อให้เกิดความรัก ความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- 4.4 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ประยุทธ์ค่าใช้จ่าย
- 4.5 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของพ่อและแม่ดีขึ้น
6. ท่านคิดว่าท่านได้รับประโยชน์จากการมี นม/ห้องนม แม่อย่างไร
-
-
7. ท่านคิดว่า อะไรเป็นปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน นม/ห้องนมแม่
-
-
- 8 ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม
-
-

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้สละเวลาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

แบบบันทึกการใช้முழுமை

ตัวอย่างที่ 1 แบบบันทึกสถิติการใช้บริการมุ่มนัมเม่รายบุคคล

วันที่เริ่ม /หยุดใช้ อายุลูก..... เดือน/ปี

ชื่อ - สกุล แผน.....

ตัวอย่างที่ 2 กะเบียบพนักงานที่ใช้บริการมุ่งเน้นแม่

บริษัท

ตัวอย่างที่ 3 แบบบันทึกสถิติการใช้บริการนูมบมแม่

บริษัท

ถ้า 'บมแม่' ไม่ได้เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในโลกนี้
ผู้ที่ประดิษฐ์ "บมแม่" ขึ้นมา
สมควรได้รับรางวัลโนเบลถึงสองสาขา คือ
สาขาแพทยศาสตร์ และสาขาเศรษฐศาสตร์

“If breastfeeding did not already exist,
someone who invented it
today would deserve a dual
Nobel Prize in medicine and economics.”

Keith Hanson,
Vice President for Human Development,
World Bank Group

คณะทำงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ

ที่ปรึกษา

- รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- ผู้อำนวยการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- ประธานมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

คณะผู้จัดทำ

1. พญ. ยุพ Ying	แห่งเช้านินชี	มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
2. พญ.กรรณิการ์	บางสายน้อย	มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
3. รศ.กรรณิการ์	วิจิตรสุคนธ์	มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
4. น.ส.อารวีวรรณ	ทับทอง	มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
5. ผศ.ดร.พวนภา	ตั้งสุขลันต์	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
6. นางวิภารัตน์	ทองรอง	กองสวัสดิการแรงงาน
7. นายพิทักษ์	เชิดบูรณะกิจ	กองสวัสดิการแรงงาน
8. น.ส.ภาณិ尼	วงศ์สุวรรณ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
9. นายไกวิท	เป็งวงศ์	กลุ่มอนามัยยัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
10. พญ.ชุมพนุท	ໂຕโพธิ์ไทย	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
11. นางชนัญชิดา	สมสุข	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
12. ดร.พิมพ์วดี	เขาวลิต อาหาวด	ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ
13. น.ส.ฤทธิ์	ศรีสุวงศ์	ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ
14. น.ส.นิศาชล	เครชูลีกรุ๊ป	สำนักงานพัฒนานโยบายสาธารณะสุขระหว่างประเทศ
15. น.ส.อนภา	พิริเพทย์	องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย
16. น.ส.นภัสสร	พิศาลบุตร	องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย

บริษัทที่สนับสนุนข้อมูลการจัดทำข้อมูล

- บริษัท เมริกอท จิวเวลรี่ (ประเทศไทย) จำกัด บางปู
- บริษัท เดลต้า อีเลคทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ไทยชั้มมิท ชาร์เนส จำกัด (มหาชน)
- บริษัท เวสเทิร์นดิจิตอล (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท สยามเด็นโซ่ แมนูแฟคเจอริ่ง จำกัด
- บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน)
- บริษัท นิเดค ค้อมปีโนเน็นท์ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด
- บริษัท เพดเดอร์ล อีเลคทริค จำกัด
- บริษัท มิลล์ค่อน ลตดิล จำกัด (มหาชน)

ภาคร่วมใจช่วยแม่ไทยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



