การสนับสนุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

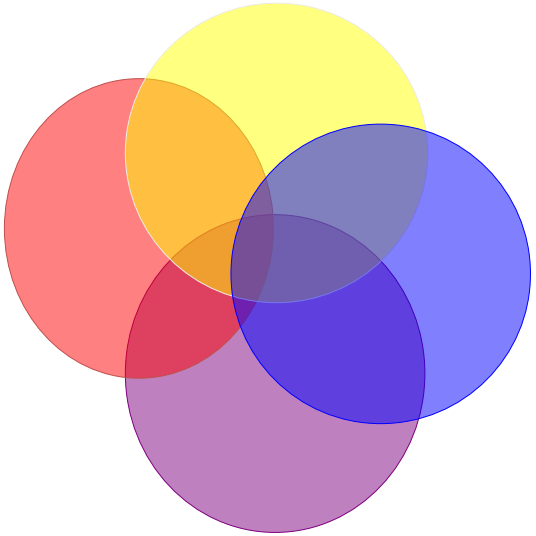
พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรก หลังจากนั้นให้ลูกกินนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือมากกว่า
- เพื่อให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จอย่างยั่งยืน

ปัญหา อุปสรรค การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- การโฆษณาที่รุนแรงของนมผสม
- ขาดการช่วยเหลือ สนับสนุน
- การกลับไปทำงานนอกบ้าน
- ปัญหาด้านสุขภาพ



ระยะเวลาวิกฤตของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. 1-2 สัปดาห์หลังเกิด... ช่วงพบปัญหา
2. 1-3 เดือน ... ลาพักหลังคลอด
   ช่วงเตรียมตัวทำงาน การตัดสินใจ
3. ช่วงทำงานนอกบ้าน

การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ***Physical support*** สนับสนุนทางกายภาพ สร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ***Social support*** สนับสนุนทางสังคม
- ***Psychological support*** สนับสนุนทางจิตใจ

ครอบครัว

เพื่อนบ้าน

สามี

บุคลากร สธ.

นายจ้าง

สื่อ

อาสาสมัคร

ระดับการสนับสนุนนมแม่

- ครอบครัว
- โรงพยาบาล
  - ในโรงพยาบาล
  - ต่อเนื่องจากโรงพยาบาล
- ชุมชน
- สถานที่ทำงาน

การสนับสนุนนมแม่ระดับครอบครัว

ผู้สนับสนุนหลัก

- ปู่ย่าตายาย สามี มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

บทบาทบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

- ให้มีส่วนร่วมในการให้ความรู้/ฝึกทักษะ
  - –โรงเรียนพ่อแม่ การบีบเก็บน้ำนมแม่ การป้อนนมแม่

- เน้นย้ำบทบาทสำคัญ
  - –ในการช่วยแม่ ช่วยทำงานบ้าน ช่วยอุ้มลูก ช่วยให้นมแม่

การสนับสนุนนมแม่ในโรงพยาบาล

- **คลินิกฝากครรภ์**

  – การให้ความรู้ ให้คำปรึกษา โรงเรียนพ่อแม่ เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- **ระยะคลอด**

  – คลอดธรรมชาติ ให้ลูกดูดนมแม่เร็วในห้องคลอด (Early bonding–early suckling)

- **หลังคลอด**

  – ให้ลูกอยู่กับแม่ตลอด (rooming –in) ให้การช่วยเหลือภายในหกชั่วโมงแรก การประเมิน การวางแผนการจำหน่ายและการส่งต่อที่เหมาะสม เพื่อป้องกันปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การสนับสนุนนมแม่ในโรงพยาบาล

- **คลินิกนมแม่** – ให้การปรึกษา ช่วยเหลือแม่ลูกที่มีปัญหา
- **คลินิกเด็กสุขภาพดี** – บูรณาการเข้าในระบบบริการ ให้คำแนะนำล่วงหน้า โรงเรียนพ่อแม่
- **คลินิกเด็กป่วย/หอผู้ป่วยเด็ก** – ให้คำแนะนำรายบุคคล ให้แม่อยู่ให้นมลูก
- **คลินิกหลังคลอดและวางแผนครอบครัว** – ให้คำแนะนำรายบุคคล การวางแผนคุมกำเนิดที่เหมาะสม

การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจาก รพ.

- แม่ลูกทุกคู่ ต้องได้รับการติดตามเยี่ยมภายใน 1 สัปดาห์หลังเกิด
- มีการวางแผนการดูแล ในรายที่มีความเสี่ยง

All breastfeeding newborn infants should be seen by a pediatrician, or other knowledgeable and experienced health care professional, at 3 to 5 days of age."

(**AAP, *Breastfeeding and the Use of Human Milk*, 2005**)

ตัวชี้วัดใหม่ในบันไดขั้นที่ 10

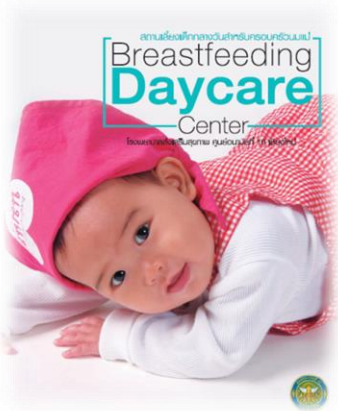
- แม่ต้องได้รับทราบข้อมูล ถึงแหล่งให้การสนับสนุนเมื่อกลับบ้าน
- กระตุ้นให้แม่ลูก พบบุคลากรผู้เชี่ยวชาญนมแม่ภายใน วันที่ 2–4 หลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล และในสัปดาห์ที่ 2 ที่โรงพยาบาล หรือในชุมชน

รูปแบบการสนับสนุนต่อเนื่องจาก รพ.

- การให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Call Center) สายด่วนนมแม่ (hotline) warmline
- การนัดติดตามที่คลินิกหลังคลอด
- การนัดมาติดตามที่คลินิกเด็กสุขภาพดี
- การเยี่ยมบ้านแม่หลังคลอดโดยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

รูปแบบการสนับสนุนต่อเนื่องจาก รพ.

- ให้การ สนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนนมแม่ ในโรงพยาบาล/ในชุมชน
- การสนับสนุนการจัดตั้งมุมนมแม่ในศูนย์เด็กเล็กของโรงพยาบาล ในสถานประกอบกิจการ



การสนับสนุนนมแม่ระดับชุมชน

ความหมายของชุมชน

ชุมชนหมายถึง

กลุ่มคนที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น ภาษา ศาสนาและพิธีกรรม ค่านิยม บรรทัดฐานเดียวกัน มีความสนใจ ความผูกพัน อารมณ์ ความรู้สึก ความเป็นเจ้าของ การช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน มีประสบการณ์ และพันธะสัญญาร่วมกัน

ความหมายของชุมชน

รูปแบบของชุมชน

1. มีขอบเขตชัดเจนทางภูมิศาสตร์ เช่น ตำบล หมูบ้าน
2. ไม่มีขอบเขตทางภูมิศาสตร์ แต่เป็นตามกลุ่มสนใจ เช่น กลุ่มสนับสนุนนมแม่ กลุ่มแม่อาสาออนไลน์

ความสำคัญของการสนับสนุนนมแม่ในระดับชุมชน

- นมแม่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน
- ลดค่าใช้จ่ายของครอบครัวในชุมชน
- ลดค่าใช้จ่ายของการดูแลด้านสุขภาพ
- ส่งเสริมความเท่าเทียมกันของสังคม
- พัฒนาคุณภาพชีวิต และความอยู่ดีกินดีของสมาชิกในชุมชน

ความสำคัญของการสนับสนุนนมแม่ในระดับชุมชน

- การสนับสนุนนมแม่ จะสร้างให้ชุมชนมีสุขภาพดีเพิ่มขึ้น
- การสนับสนุนนมแม่ในชุมชน เป็นการสื่อสารว่า นมแม่มีคุณค่า มีผลต่อสุขภาพและอนาคตของเด็กและสมาชิกในชุมชน
- การสนับสนุนนมแม่ในระดับชุมชน ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของชุมชน มีการขยายผลและสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องยั่งยืน

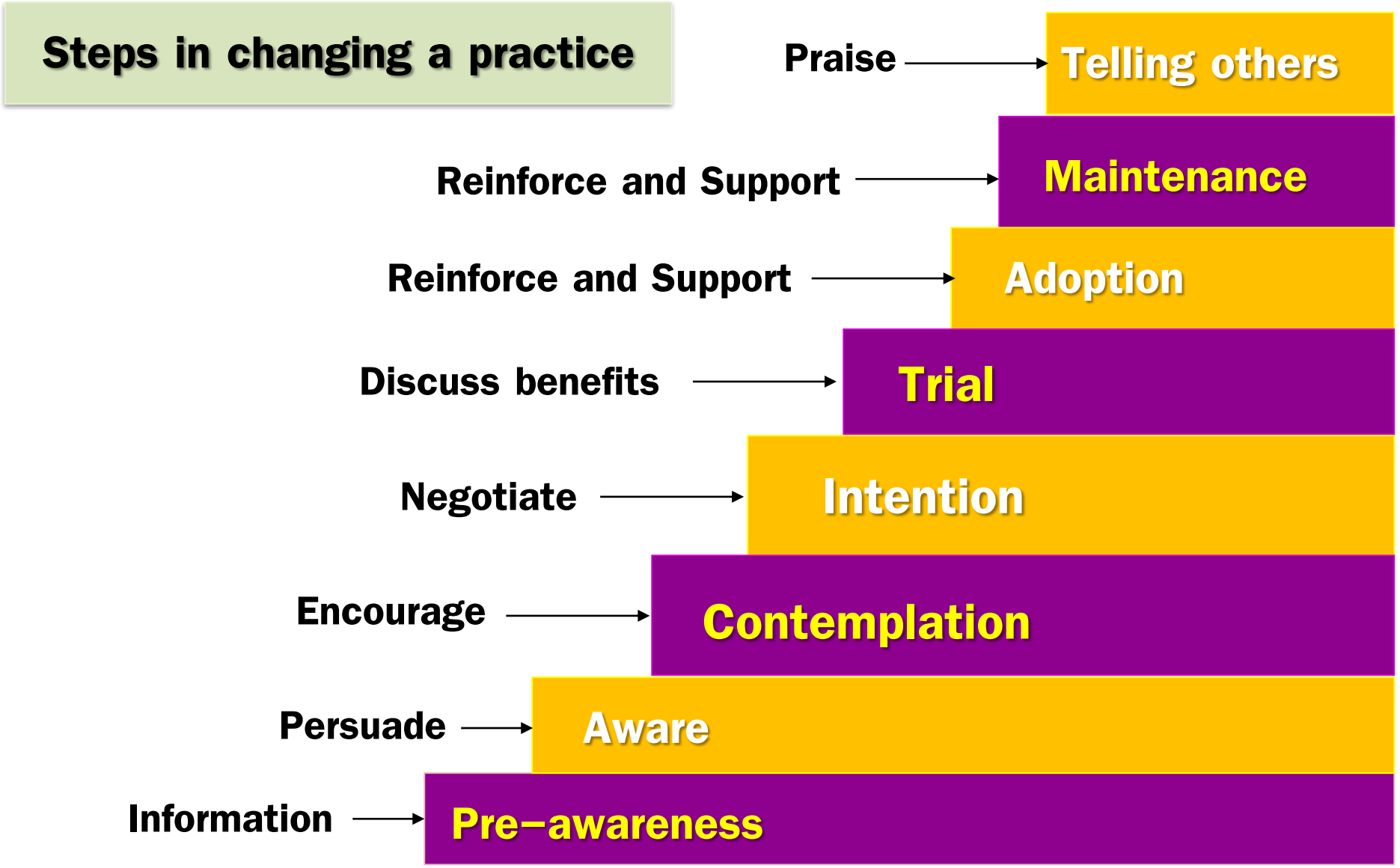
กลยุทธการสนับสนุนนมแม่ระดับชุมชน

1. การสื่อสารเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. การฝึกอบรมและสนับสนุนบุคลากรสาธารณสุขในชุมชน
3. การฝึกอบรมและสนับสนุนผู้ให้การปรึกษานมแม่หรืออาสาสมัครนมแม่ในชุมชน
4. การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนนมแม่ในชุมชน
5. การสนับสนุนอย่างมีส่วนร่วมโดยภาคีเครือข่ายในชุมชน

1. การสื่อสารเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลและชุมชนมีหลายขั้นตอน
- ใช้เทคนิคการสื่อสารที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายในแต่ละขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

Stages of Change Model



ตัวอย่าง การสื่อสารพฤติกรรมการให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

ผู้ฟัง	ข้อความที่ต้องการสื่อ	ช่องทางการสื่อสาร
แม่	นมแม่ดีที่สุดสำหรับลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 6 เดือนแรก	เพลง ทีวี ซีดี ดารา นักร้อง
ย่า ยาย	ช่วยเลี้ยงหลาน ให้หลานได้รับนมแม่อย่างเดียวในหกเดือน หลานจะเติบโตแข็งแรง	ให้การปรึกษา ใช้การ์ดคำปรึกษา
ผู้นำชุมชน	ผู้นำ สามารถ สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในหกเดือนแรก	ประชุม ชี้ชวน

ตัวอย่าง การสื่อสารพฤติกรรมการให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

ผู้ฟัง	ข้อความที่ต้องการสื่อ	ช่องทางการสื่อสาร
บุคลากรสาธารณสุข	ให้คำปรึกษาและสนับสนุน 6 จุดสัมผัส: ก่อนคลอด, คลอด หลังคลอดทันที แผนกหลังคลอด คลินิกเด็กดี เด็กป่วย	แนวทางปฏิบัติ ในแต่ละจุด
ผู้กำหนด/จัดทำนโยบาย	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวที่ต่ำ มีผลต่อการป่วย การตาย และเศรษฐกิจของประเทศ	นำเสนอด้วย power point พร้อมสคริปท์

รณรงค์สร้างกระแสการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. การฝึกอบรมและสนับสนุนบุคลากร สธ.

บทบาทบุคลากรสาธารณสุขในชุมชน

- ให้บริการสุขภาพในชุมชน
- ส่งเสริม สนับสนุน และปกป้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการให้อาหารตามวัยแก่แม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก และครอบครัว
- ให้การบริการที่ต่อเนื่องจากโรงพยาบาลที่แม่คลอด เช่น การเยี่ยมแม่หลังคลอดที่บ้าน
- ฝึกอบรมและสนับสนุนการจัดตั้งอาสาสมครนมแม่ในชุมชน

การฝึกอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน

- ความรู้ ทักษะนมแม่
- การเสริมสร้างพลังชุมชน
- กระบวนการฝึกอบรมของบุคลากรสาธารณสุขในชุมชน เปลี่ยนบทบาทเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
  - เป็นผู้อำนวยความสะดวก (facilitator)
  - เป็นที่ปรึกษาและให้การสนับสนุน (supporter)
  - เป็นผู้ร่วมทำงานที่ดี (partnership) กับชุมชน

3. การฝึกอบรมและสนับสนุนผู้ให้การปรึกษานมแม่หรืออาสาสมัครนมแม่ในชุมชน

- เน้นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ
- อธิบายกลไกที่ช่วยให้แม่มีน้ำนมเพียงพอ รวมทั้งวิธีเก็บตุนน้ำนม
- การประเมินปัญหาเกี่ยวกับการให้นมลูก
- การส่งต่อแม่ที่มีปัญหา
- เพิ่มความมั่นใจในการให้คำปรึกษาและสามารถช่วยเหลือแม่ได้อย่างมีประสิทธิผล

วิธีการสนับสนุนของอาสาสมัครนมแม่

- **รายเดี่ยว** เช่นการติดตาม ทางโทรศัพท์ เยี่ยมบ้าน หรือให้คำปรึกษาตัวต่อตัวและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันทั้งในโรงพยาบาลและในชุมชน
- **เป็นกลุ่ม** เช่น จัดกลุ่มเสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ปู่ยาตายาย

4. การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนนมแม่ในชุมชน

กลุ่มสนับสนุนนมแม่มีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับบริบทของสังคม

- **กลุ่มสนับสนุนนมแม่** จากแม่ที่มีประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยตรง และสามารถให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนหรือแม่ช่วยแม่ (***Peer counsellor หรือ mother–to–mother support system***) เช่น กลุ่มแม่อาสาออนไลน์
- **กลุ่มสนับสนุนนมแม่** จากบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจในการช่วยเหลือให้การปรึกษาแม่ แต่อาจไม่มีประสบการณ์ตรงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (***Lay counsellor***)
- **ตัวอย่างประเทศไทย** – ชมรมสายใยรักแห่งครอบครัว อาสาสมัครสาธารณสุขเชี่ยวชาญนมแม่/อาสาสมัครนมแม่ กลุ่มแม่อาสาออนไลน์

บทบาทกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยแม่ในชุมชน

- มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการช่วยเหลือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อลดการพึ่งพาการให้บริการในโรงพยาบาลและการถ่ายทอดความรู้และทักษะให้แก่แม่ตามบริบทวัฒนธรรมของชุมชนเพื่อสร้างค่านิยมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ยั่งยืน

5. การสนับสนุนอย่างมีส่วนร่วม โดยภาคีเครือข่ายในชุมชน

ภาคีเครือข่ายในชุมชน

- หน่วยงานภาครัฐ เอกชน
- กลุ่มบุคคลต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลและสามารถถ่ายทอดความรู้ ความคิด ทัศนคติและการปฏิบัติในชุมชน เช่น ผู้นำองค์กรส่วนท้องถิ่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มแกนนำสตรี ครู กลุ่มผู้สูงอายุ พระภิกษุ รวมถึงผู้นำตามธรรมชาติอื่น ๆของชุมชน

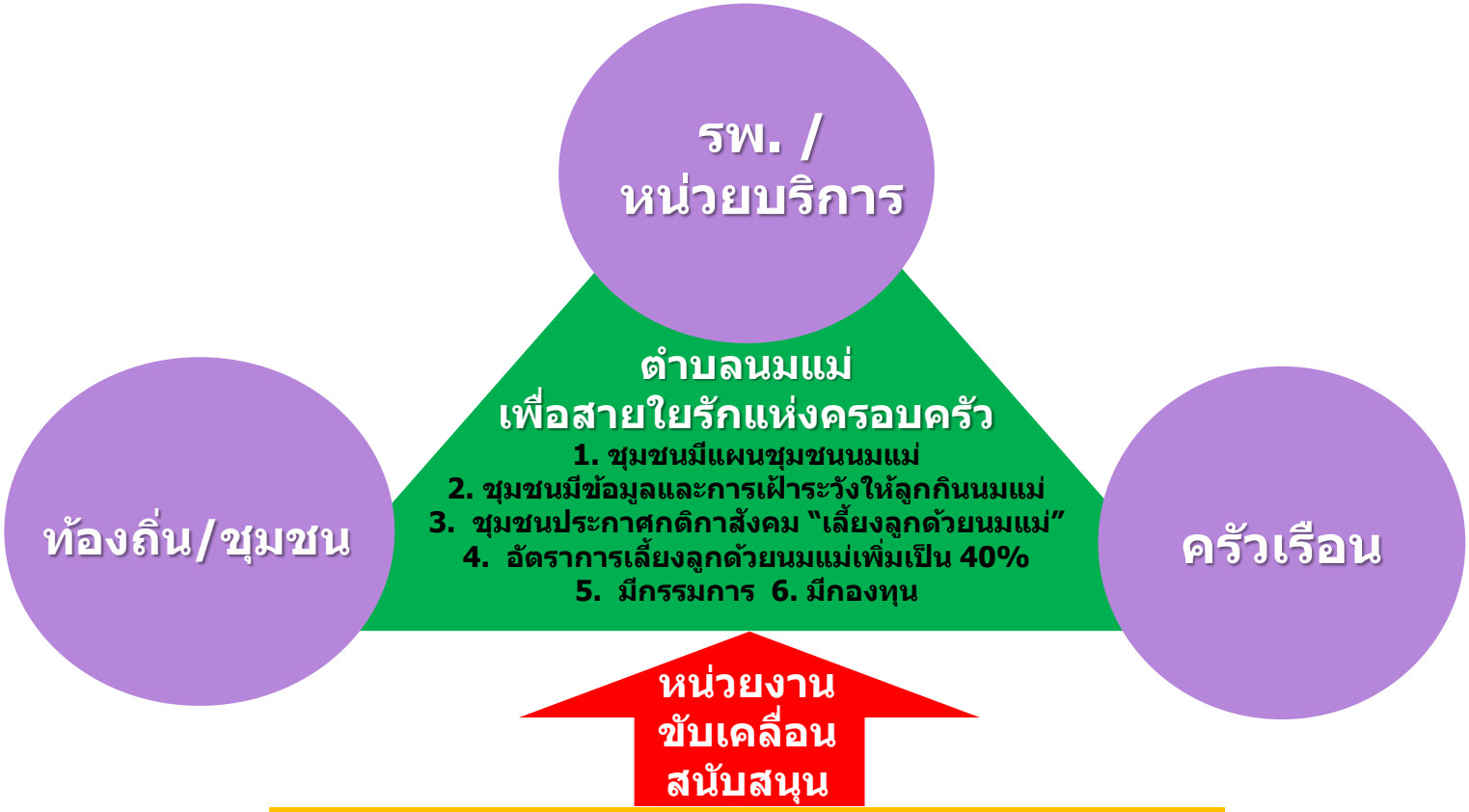
กระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชน

- ระดมสมอง แผนที่ความคิด
- สุนทรียสนทนา สุนทรียปรัศนีย์
- แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์

ตัวอย่าง

- พื้นที่ต้นแบบตำบลนมแม่ประเทศไทย 5 ตำบล

หน่วยงานขับเคลื่อนนมแม่ในชุมชน



ภาคีเครือข่าย "นมแม่" บทบาทการสนับสนุน

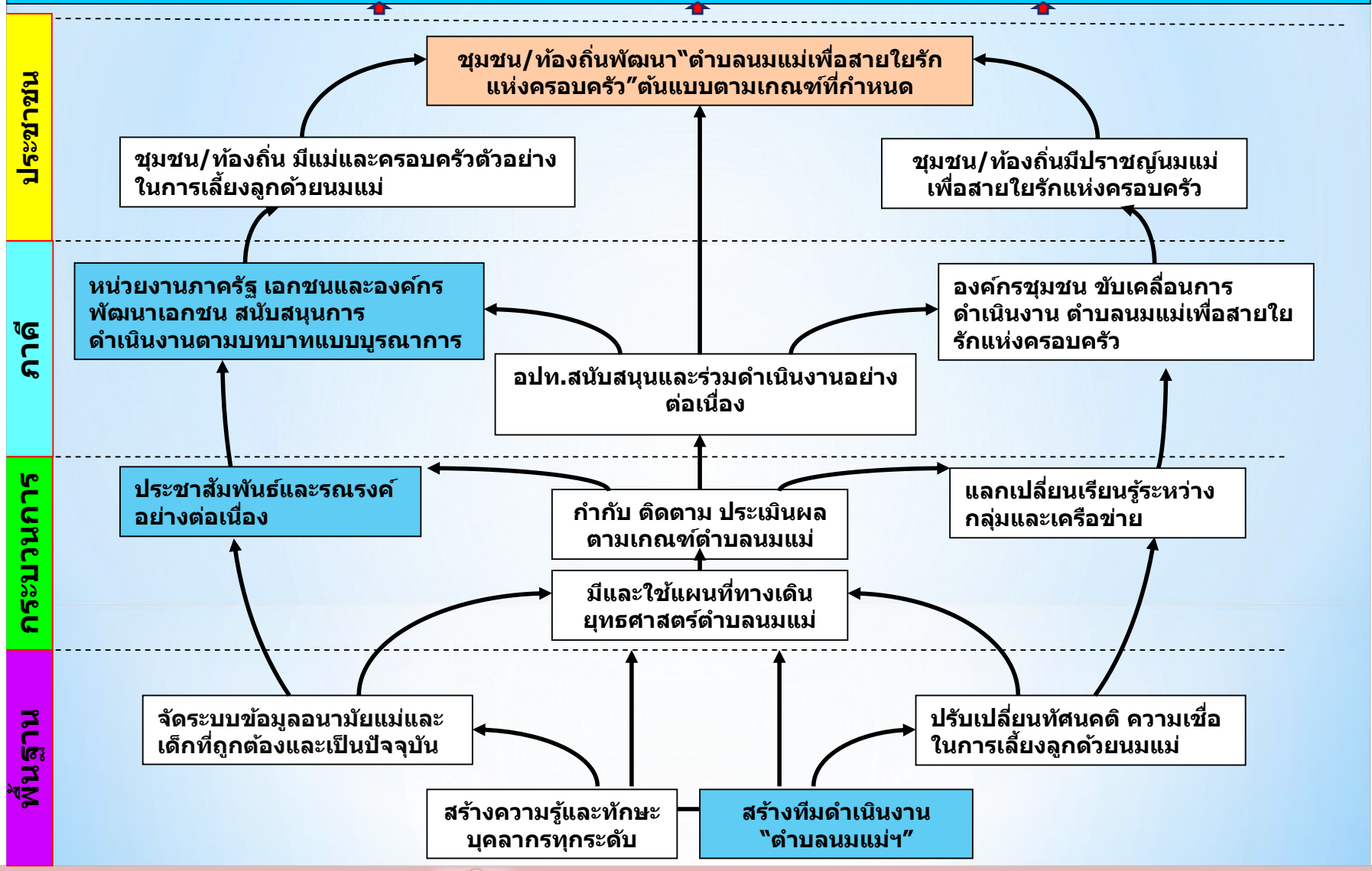
1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. มูลนิธิศูนย์นมแม่ฯ
3. กระทรวงแรงงาน
4. กระทรวงพัฒนาสังคมฯ
5. กระทรวงมหาดไทย
6. กระทรวงศึกษาธิการ
7. กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

การดำเนินงานตำบลนมแม่

- มีแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ แผนปฏิบัติการ เวทีประชาคม
- ใช้ทุนสังคมและภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น อสม. จิตอาสา วิทยุชุมชน โรงเรียน ปราชญ์ ศิลปินท้องถิ่น
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล :โรงเรียนนมแม่ แหล่งข้อมูลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก
- มาตรการสังคมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น หญิงตั้งครรภ์ฝากท้องทันที,แม่หลังคลอดทุกคนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่,ร้านค้าในหมู่บ้านไม่ขายนมผสม มีลูกอายุ 20-35 ปี เป็นต้น
- บริหารจัดการโดยเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบล

แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ปฏิบัติการ (SLM) การขับเคลื่อน "ตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว"
ภายในปี พ.ศ. 2555 (ระยะ 2 ปี) กำหนดเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2553

<u>มีความเข้มแข็งและต่อเนื่อง</u>ในการดำเนินงานตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัวสู่ความยั่งยืน



ดีเจน้อยนมแม่

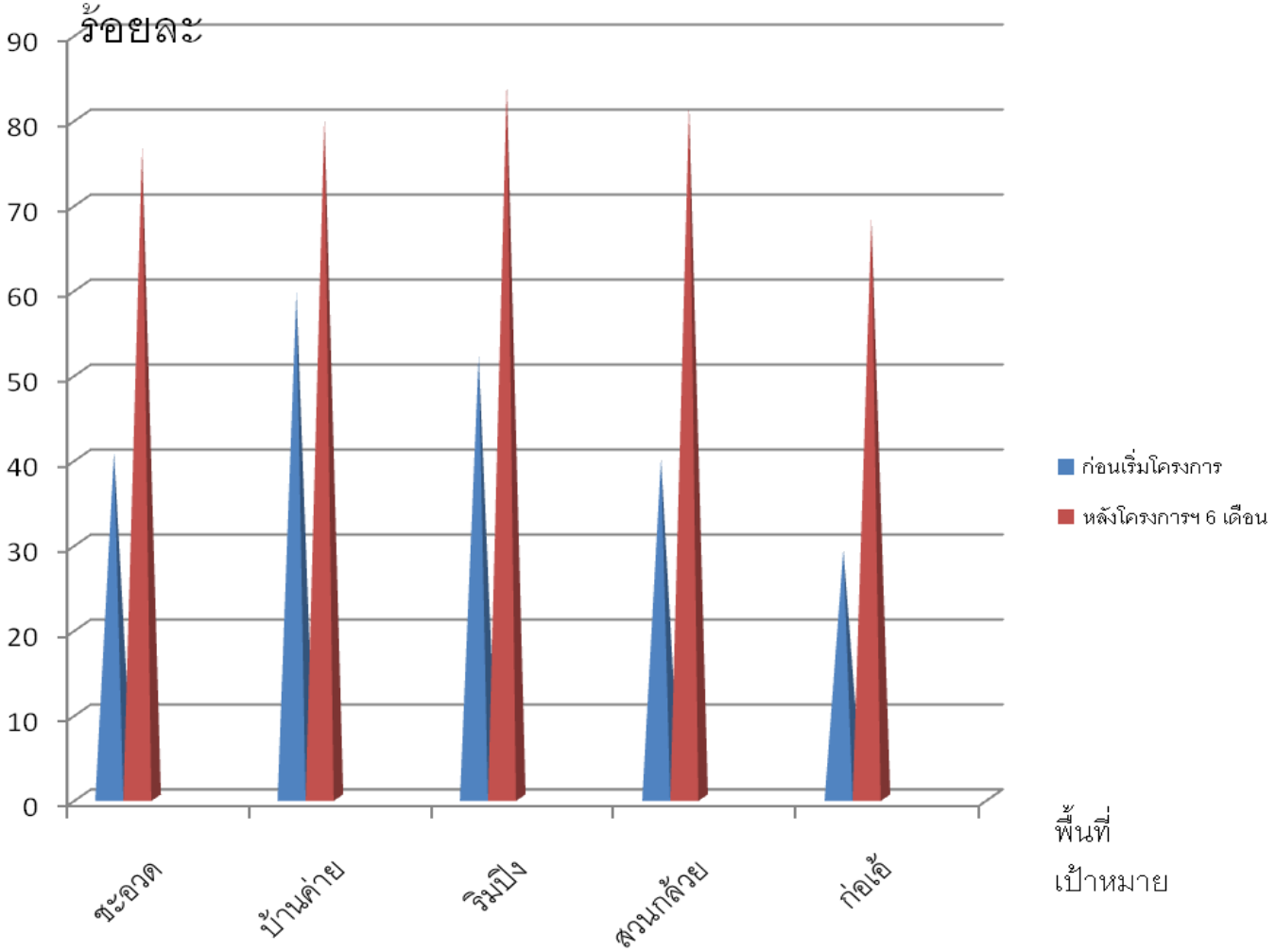
เชิดชูเกียรติครอบครัวนมแม่

ระดมสมอง

ครอบครัวนมแม่ตัวอย่างในชุมชน

ผลลัพธ์: นมแม่ 6 เดือนเพิ่ม

อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน พื้นที่ตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว เปรียบเทียบก่อน-หลัง 6 เดือน 20



การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในองค์กร/สถานที่ทำงาน

Win-win situation

- ได้ภาพพจน์ที่ดีขององค์กร
- พนักงานพึงพอใจ ให้ความจงรักภักดี
- เพิ่มผลผลิตของพนักงาน
- การคงรักษาพนักงานที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล
- ลดการลางานของพนักงาน เนื่องจากลูกที่ได้กินนมแม่ ไม่ป่วยง่าย

5 ขั้นตอนการสนับสนุน

1. มีนโยบาย–สนับสนุนสนับสนุนพนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้ความรู้พนักงาน สนับสนุนสมาชิกในชุมชนที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นำนโยบายสู่ยุทธศาสตร์การวางแผนปฏิบัติ เป็นหุ้นส่วนกับสถานบริการสาธารณสุข/องค์กรท้องถิ่น
2. มีสถานที่ – ห้องนมแม่ มุมนมแม่ family friendly spaces ที่จอดรถพิเศษสำหรับครอบครัวนมแม่ Baby care room, on–site หรือ near–site child care

3. **มีเวลา** – ขยายเวลาอาหารกลางวันหรือหยุดพักกาแฟ กำหนดเวลาหรือวิธีทำงานที่ยืดหยุ่น เพื่อให้สามารถบีบน้ำนมเก็บได้หรือให้นมลูกได้ เช่นการทำงานทางไกล (teleworking) ทำงาน part-time หรือขยายเวลาลาพักหลังคลอด
4. **มีเครื่องมือสนับสนุน** เช่น ให้เช่าเครื่องปั๊มนม มีตู้เย็นเก็บน้ำนมบริการในที่ทำงาน
5. **มีทรัพยากร** –ห้องสมุด ที่ปรึกษานมแม่ ให้ขอมูล ข่าวสาร มีการฝึกอบรม ให้ความรู้พนักงานเรื่องนมแม่

ทุกที่ ทุกคน สนับสนุนนมแม่ได้

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย อาคารสถาบันฯ ชั้น 11
โทร. 02-354-8404 แฟกซ์ 02-354-8409
www.thaibreastfeeding.org

THANK YOU