

* Breastfeeding in Working Mom

* แม่ทำงานก็เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้



Vorama Kasempipatchai, MD

* Scope

* Problems !!! Why not breastfeed



* Way to achieve goals - based on experience (TIPS from real mom)

* Campaign-Breastfeeding

Breastfeeding is one of the most effective ways to ensure child health and survival



Breastfeedingthai.com

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจไม่ใช่ทางเลือกของคุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน แต่เป็นทางเลือกที่ดีที่สุด สำหรับเด็กทุกคน



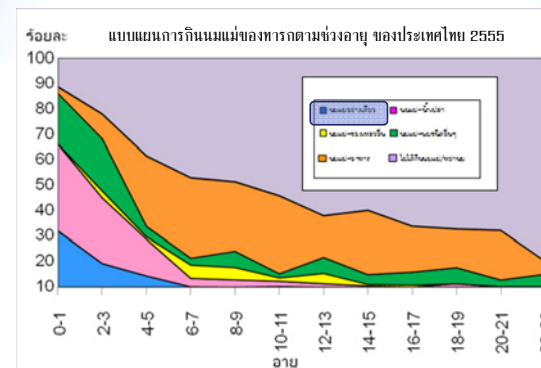
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย Thai Breastfeeding Center Foundation



* In Thailand

สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย

กรมการแพทย์และอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



Trend in breastfeeding : improve !!

5 BREASTFEEDING

THE GOAL By 2025, increase to at least 50% the rate of exclusive breastfeeding in the first six months

World Health Organization 1000

WHY IT MATTERS

BENEFITS OF BREASTFEEDING

- 1 Diabetes who are fed nothing but breastmilk from birth through their first 6 months of life get the best start
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Exclusive breastfeeding provides babies the perfect nutrition & everything they need for healthy growth and brain development

Protection from respiratory infections, diarrhoeal disease, and other life-threatening ailments

Protection against obesity & non-communicable diseases such as asthma and diabetes

RECOMMENDED ACTIONS

LIMIT FORMULA MARKETING

WHAT? Significantly limit the marketing of breastmilk substitutes

NEW! Strengthen the monitoring, enforcement and legislation related to the International Code of Marketing of Breastmilk Substitutes

SUPPORT PAID LEAVE

WHAT? Empower women to exclusively breastfeed

NEW! Enact six-months mandatory paid maternity leave and policies that encourage women to breastfeed in the workplace and in public

STRENGTHEN HEALTH SYSTEMS

WHAT? Provide hospital and health facilities-based capacity to support exclusive breastfeeding

NEW! Expand and institutionalize the baby-friendly hospital initiative in health systems

SUPPORT MOTHERS

WHAT? Provide community-based strategies to support exclusive breastfeeding counselling for pregnant and lactating women

NEW! Peer-to-peer and group counselling to improve exclusive breastfeeding rates, including the implementation of communication campaigns tailored to the local context

*** การให้นมแม่ เป็นการลงทุนที่ไม่มีความเสี่ยง ผลตอบแทนคุ้มค่า**


การลงทุน ไม่ว่าจะเป็น หุ้น ทองคำ และสินทรัพย์ต่าง ๆ ล้วนมี ความเสี่ยง




*** สาเหตุหลักของการที่แม่ไทยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่สำเร็จ**

- * แม่ไม่สามารถลาคลอดได้ 6 เดือน (ในความเป็นจริง !!)
- * ปัญหาสุขภาพของแม่
- * ปัญหาการทำงานนอกบ้านของแม่
- * ปัญหาการทำกรตลาดของผู้ผลิตนมผง

BREASTFEEDING WORKING MOTHER



*** Ways To Achieve Goals (ประสบการณ์ตรง)**



HORMONES 3 THE FINAL SEASON



+





*Ways To Achieve Goals

MOST WOMEN ARE ABLE TO BREASTFEED WITH THE RIGHT SUPPORT.



Positive attitudes about breastfeeding

- อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- มีความตั้งใจ
- เชื่อว่าฉันต้องทำได้

ปลูกฝังในตัวคุณ

เรื่องนมแม่ บททดสอบหนึ่งของชีวิต
เรื่องนมแม่ ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากเกินไป
ทุกคนต้องเจอปัญหา แล้วมันก็จะผ่านไป



*Ways To Achieve Goals

MOST WOMEN ARE ABLE TO BREASTFEED WITH THE RIGHT SUPPORT.



*Planning

- * Start since pregnancy
- * Supportive group
- * Search YOUTUBE
- * Hospital policy about breast feeding
- * Invest in a breast pump - that suit you



*Ways To Achieve Goals



*Call for Help !!

- * Supportive from family and health care system
- * Breast-feeding clinic



พี่พร นวดเปิดท่อน้ำนม

บริการฉีดยาชาวนวดรักษาท่อน้ำนม

สำหรับคุณแม่ที่มีปัญหาท่อน้ำนมอุดตัน... ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02-246-6124

ปรึกษา ชีวจิตคลินิกนวดเปิดท่อน้ำนม รับฟรี Gift Set จาก Pureen มูลค่า 300.-

แพคเกจนวดเปิดท่อน้ำนม (นวดเปิดท่อน้ำนม 3 ครั้ง/แพคเกจ) ราคา 4,050 บาท

พิเศษ ชีวจิตคลินิกนวดเปิดท่อน้ำนม รับฟรี Gift Set จาก Pureen มูลค่า 300.-



รักษาอาการท่อน้ำนมอุดตัน

- บวมเปิดท่อน้ำนม
- นมแข็งเป็นไต
- ท่อน้ำนมอุดตัน
- เจ็บท่อน้ำนมลูกดูดไม่ออก

รักษาที่ปลอดภัย !!

โจทย์

- Mastitis Rt breast
- TongueTie
- Wrong cup feeding
- Only 3 wks Leave

*Ways To Achieve Goals



*Policy and campaign

*Accommodations for expressing breast milk at work



*สิ่งที่แม่ (ให้นม) อยากเห็น



BREASTFEEDING AND WORK LET'S MAKE IT WORK!

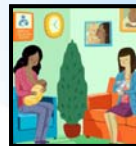


World Health Organization



International Labour Organization

WHAT LAWMAKERS CAN DO



- ได้เงินเวลาหยุดงาน
- ได้สถานที่และเวลาในการปั๊มนม

BREASTFEEDING AND WORK LET'S MAKE IT WORK!



World Health Organization



International Labour Organization

WHAT EMPLOYERS CAN DO



- ดำเนินการตามกฎหมายกำหนดไว้ (จ่ายเงินเวลาหยุดงาน)
- ได้สถานที่และเวลาในการปั๊มนม
- มีข้อช่วยเหลือเพิ่มเติม

BREASTFEEDING AND WORK



LET'S MAKE IT WORK!

WHAT CO-WORKERS CAN DO



- ช่วยเหลือ เข้าใจ และให้
กำลังใจ

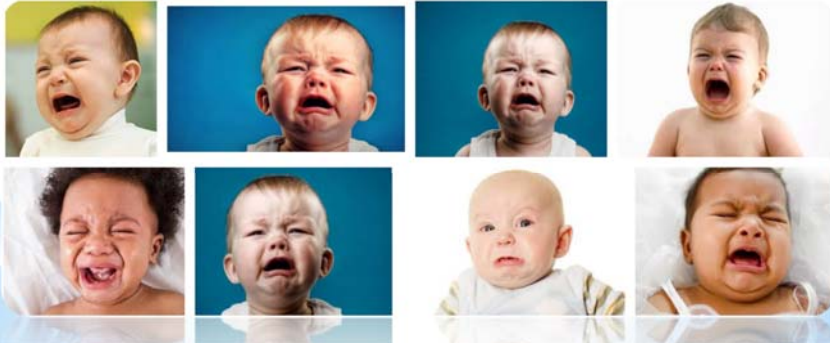
* World Breastfeeding Week

* 2016 campaign - Support mums to breastfeed anytime, anywhere



* ความเป็นจริง !!

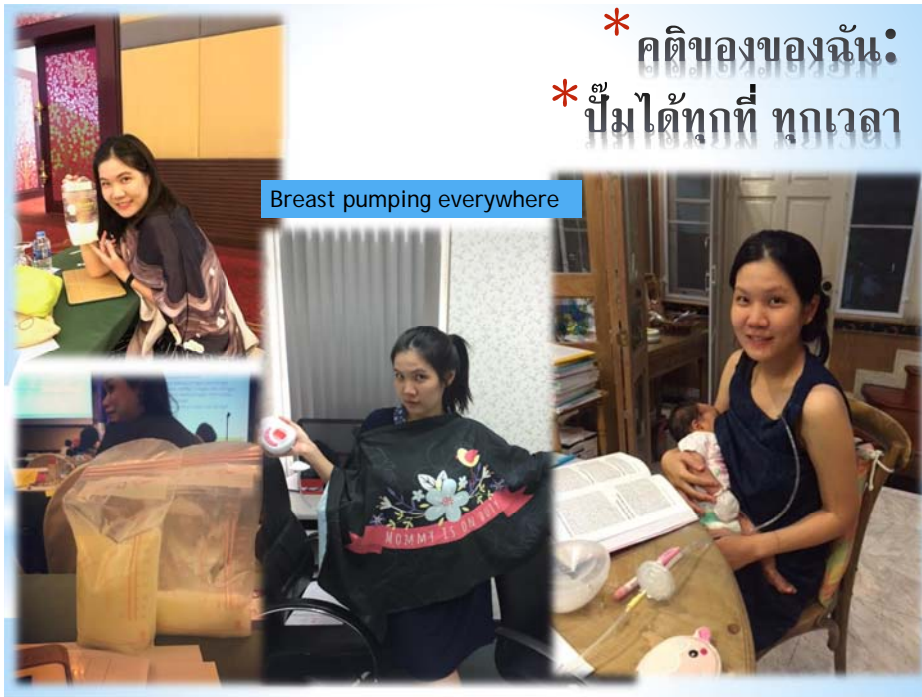
- * เวลาหยุดงานไม่ถึง 6 เดือน
- * ไม่มีห้องให้นม
- * ไม่มีเวลาปั้มนม
- * เพื่อนร่วมงานไม่เข้าใจ



* คติของของฉัน:
* ปั้มได้ทุกที่ ทุกเวลา
Breast pumping everywhere



* คติของของฉัน:
* ป้อนได้ทุกที่ ทุกเวลา



* คติของของฉัน:
* ป้อนได้ทุกที่ ทุกเวลา



* ป้อนแล้วเก็บที่ไหน ?



* คติของของฉัน:
* นมวิวู้ ตุ่นมเคลื่อนที่
* เรียกได้ตามต้องการ



* คติของของฉัน:
* นมวีวี ตู้นมเคลื่อนที่
* เรียกได้ตามต้องการ

Breastfeed anytime, anywhere



* คติของของฉัน:
* นมวีวี ตู้นมเคลื่อนที่
* เรียกได้ตามต้องการ

Breastfeed anytime, anywhere



* คติของของฉัน:
Make it fashion



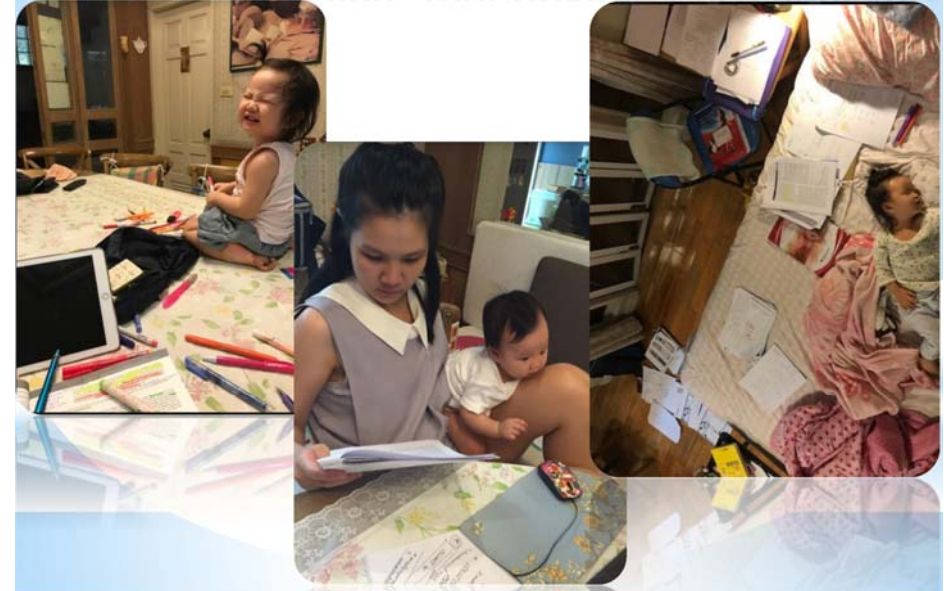
* คติของของฉัน:
Make it fashion



* คติของของฉัน:
Make it fashion นำเทรนด์



* คติของของฉัน:
Make it suit you, feel flexible , use your life



Vorama Kasempipatchai added 2 new photos.
20 January 2017 · Amphoe Muang Nonthaburi · 11

วันนี้ขอพุดอะไรมีสาระบันทึกเก็บไว้หน่อยค่ะ 20/1/60 เส้นทางนมแม่เดินทางมาทั้ง 1 ปี 2 เดือน นมแม่สอนอะไรขึ้นหลายๆอย่าง

1.สอนให้ขยันอดทนต่อความเจ็บ เจ็บคอหัวนมแตก เจ็บคอเต้านมคัดเต้านมอักเสบ (ซึ่งการให้นมแม่ทุกคืนคือผ่านจุดนี้ทั้งนั้น แล้วผ่านเร็วผ่านช้า ผ่านมันไปอย่างไร) แล้วมันก็สอนให้รู้ว่า ฟังเสียงหลังฝนตกมีจริง พอผ่านจุดๆนั้นมาได้ ถ้าเราทนมันไปได้ ไม่นล้มเลิกการให้นมไปก่อน มันก็จะเจ็บขอยอมจนไม่เจ็บ (ชินชา) และเราก็จะเจอความสุขเวลาดูตัวกับลูก

2.สอนให้ขยันรู้จัก ขยันแบกนมล่าเสมอ เป็นคนตรงต่อเวลา ถึงเวลาปัมนมก็ต้องปั๊ม (เพราะไม่ทำงาน) ตั้งแต่เวลาตัวเองทุก 3 ชม (6.00,9.00,12.00,15.00,18.00,21.00) เพราะแค่เรารื่นขี้เกียจเมื่อไหร่ จะส่งผลกระทบทันที ที่คือน้ำหนักลด เพราะขดกรอบ ขยับและสภาพของนมที่มันถึงจะส่งผลให้มันมีปัญหามากขึ้น

3.พอเพียงและเก็บของ และขยันรับสิ่งที่ดี ขยันเป็นคนขยันมากกกก มันครั้งถึงได้แค่ 3 ออนซ์ (ไม่ว่าจะพยายามทำวิธีใดก็ตามที่ผ่านๆมา) เคยคิดว่าคนหลายคนที่มันมีนมเยอะมาก มีตู้เย็นเสริม มีนมเก็บมากมาย ส่วนของขยันแทบจะวันต่อวันเหลือเก็บเล็กน้อย เครียดหนักที่ปิดตู้เย็น วางจะเพียงพอไปใส่ลูกได้เท่าไร นานครั้งวันที่ก็ทำให้อุ่นแล้วว่า นม 3 ออนซ์ก็เลี้ยงจนถึง 1 ปี 2 เดือนได้โดยไม่ต้องปั๊มเสริม (ขยันปั๊ม รู้จักเก็บ) แข็งแรงได้ไม่ต่างจากคนอื่น เราจะไม่ต้องการอะไรเยอะเท่าคนอื่น เรามีพอเพียงของเรา outcome ไม่ต่าง น่าจะเพียงพอแล้ว เคยฝันว่าซักวันจะมีนมเยอะขึ้นมาบ้างนี่ย จนนั่นก็เลยทำให้รู้ว่า ขยันอย่าได้ แต่คนเราไม่เหมือนกัน บางทีเราก็อาจจะไม่มีทางเป็นแบบเค้า แต่เราก็พอเพียงและอดทนกับเราเป็น สิ่งที่ดีที่เราได้ ใจดี

3.น้ำเต้าและความเครียด และการปล่อยวาง ทำทุกอย่างให้เหมาะสมกับเรามากที่สุด เป็นเรื่องเดียวที่มันจะทำได้ไม่เบียดเบียนใคร และต้องเลี้ยงน้ำเต้า คงพูดได้ว่า เราจะ manage เรื่องมันให้ได้แล้วโอเคกับมันอย่างไร ซึ่งอันนี้บอกเลยแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ภูมิใจที่สามารถให้นมแม่ได้ ...ว่าวันนั้นมาได้ ดูลูกได้ นมแม่สาย flexible ไม่โหดมากไป มันมาได้ทุกสถานการณ์ เชี่ยวชาญกับนมบอกสถานที่ (รึมนมบ้า หองประชน ขยะเต็น) รูปนี้คือนม ๗ วันนี้ และที่ผ่านมามี 1 ปี 2 เดือน มีนมเก็บอยู่ประมาณ 10 ++ กุงค่า ไซวันกับไป

ยินดีไหมค่ามีประกันนมแม่จะจำว่า โชคดีทุกคน น้ำเต้าลูกผู้หญิง น้ำเต้าคนแม่ เพื่อลูกน้อยสายตาเบ๊วๆของเรา

สิ่งที่ได้เรียนรู้จาก
การให้นมแม่
ก๊ิกคนที่ 1



Vorama Kasempipatchai added 5 new photos.
20 June at 12:17 · 11

สิ่งที่ได้เรียนรู้
ก๊ิกคนที่ 2
จากการให้นมแม่

บทเรียนใหม่กับนมแม่กับก๊ิกคนใหม่ (สิงหนฯ) เกือบ2เดือนกับการสู้ฟัด

1.นมแม่ที่เคยคิดว่าตัวเองเขียนแล้ว...ผิดค่ะ... **เจอก๊ิกคนใหม่เหมือนเริ่มใหม่!** เจอปัญหาใหม่ๆ...เศร้าใจขึ้นมาใหม่... แต่พอผ่านมาได้ก็ฟ้าหลังฝนสวยงามเช่นเคย.... กำลังใจจากคนรอบข้างและบุคลากรสำคัญมาก!! Nutchy Munsittikul ขอบคุณพี่ซุชและคลีนิกนมแม่ศิริราชเจ้าเก่าสำหรับกำลังใจและเพิ่มความมั่นใจให้ค่ะ

2....มนุษย์เราคือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมจริงๆ... ได้หยุดอยู่กับบ้านเลี้ยงบ่าวตลอด2เดือน... ขึ้นคือดุ้นนมเคลื่อนที่ให้เธอ... ร้องคือก๊ิก...ไม่เสริมขวดเลย(ยกเว้นไม่อยู่)... เออ... เรอก็พองขึ้นมาได้เนอะ.... ไม่ต้องกังวลว่าพอไม่พอ...ก็อ่อนซๆๆ...ไม่ต้องล้างขวด.... สะดวกสบายสุดๆ....ผลลัพธ์คือเธอพองลง ... ขันพอใจ..... Back to basic....

3....ยังยืนยันคำเดิม..... คือขยันและอดทน... ตลอดเกือบ 2 เดือน เวลาเธอหลับ ขันก็นั่งลึกลงไปนมขยับ 2-3ออนซ์(2ข้าง)... เก็บเล็กเก็บน้อย... วันละ1 ถุง... ค่ะ... ทุกวันนี้ก็ไม่มี(นม)เก็บบ้าง.... พออุ่นใจถ้ามีจะกลับไปทำงาน.... ไม่มีค่ะ...คำวามไม่พอ... ขยัน มีวินัย และอดทนเท่านั้นที่ครองโลก...เงินก็เช่นกัน

4...ตั้ง aim ของตัวเอง... เนื่องจากเป็นคนขยัน...ไม่ได้หวังจะมีสต็อกเยอะๆ...แค่ขอมบี้น้ำไว้อุ่นใจ...แต่ขยันขยับไปเรื่อยๆไป เพื่อให้มีการผลิตนม และเธอจะดูดเต้าขึ้นเรื่อยๆไป...จนกว่าเธอจะบอกเอาตัวเอง (เหมือนพี่สิงหนฯของเธอ) Breastfeeding time คือความสุขถึงจุดยอด 5555 #breastfeeding addicted

20/6/18 พิต้า 1เดือนกว่าๆ



*Ways To Achieve Goals



ความสุขของชีวิต :
คุณแม่วัยเรียน กับ คุณลูกวัยละอ่อน



เพราะเราเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

*Thank you