

# คู่มือ การจัดทำ มูมนแม่ ในสถานประกอบการ





คู่มือ  
การจัดทำ  
มูมนแม่  
ในสถานประกอบการ



คู่มือการจัดทำมูนมแม่ในสถานประกอบกิจการ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : 2562

จำนวน : 3,500 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand cataloging In Publication Data

คู่มือการจัดทำมูนมแม่ในสถานประกอบกิจการ.- กรุงเทพฯ :

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, 2562, 60 หน้า

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. 2. มารดาที่ทำงานนอกบ้าน. I. ชื่อเรื่อง  
649.33

ISBN : 978-616-91375-8-0

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. พ.ศ.2561

บรรณาธิการ : แพทย์หญิงยุพียง แห่งเชาวนิช

แพทย์หญิงกรรณิการ์ บางสายน้อย

รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์

เจ้าของ : มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

420/8 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

อาคารสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ชั้น 11

ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี

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

[www. thaibf.com](http://www.thaibf.com)

จัดทำโดย : คณะทำงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด พีเอ็นเอส ครีเอชั่น

เลขที่ 108/18-19 หมู่ 3 ถ. รัตนธิเบศร์

ต. ไทรม้า อ. เมืองนนทบุรี จ. นนทบุรี 11000

โทร. 02-921-8104 แฟกซ์ 02-921-8103

ออกแบบปก : ปริมาภรณ์ รุ่งแจ้ง แสงไทย นิติไกรนนท์

และรูปเล่ม



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเหมาะสม  
ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก  
คือ การกีดกันนมแม่อย่างเดียวนใน 6 เดือนแรก  
และได้กินนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยที่เหมาะสม  
จนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น

# สารบัญ

## MANUAL

4	<b>คำนำ</b>
9	<b>ประโยชน์ของการส่งเสริม</b>
	<b>การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ</b>
10	• ต่อสถานประกอบการ
13	• ต่อสุขภาพแม่และลูก
17	• ต่อครอบครัว
18	• ต่อเศรษฐกิจของประเทศและของโลก
21	• ต่อสิ่งแวดล้อม
24	<b>7 องค์ประกอบหลักของการจัดทำมูมนมแม่</b>
25	<b>การเริ่มต้นจัดทำมูมนมแม่</b>
26	<b>ขั้นตอนการจัดทำมูมนมแม่</b>
26	1. จัดทำนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
27	2. จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก
34	3. ให้เวลาแก่พนักงานมาปั๊มนม/ปั้มนม เก็บน้ำนมแม่



- |    |   |
|----|---|
| 34 | 4. ส่งเสริมให้พนักงานมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่                |
| 36 | 5. มีการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง                                  |
| 38 | 6. มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์  |
| 39 | 7. มีการส่งเสริมการใช้สิทธิลาคลอด   |
| 40 | <b>การวัดผลสำเร็จการดำเนินงานมูมนมแม่</b>                                   |
| 42 | <b>องค์กรและหน่วยงานที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</b>                    |
| 43 | <b>ภาคผนวก</b>  |
| 44 | บันทึกข้อตกลงความร่วมมือ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ |
| 49 | ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ติดตามประเมินผล                                     |
| 58 | <b>คณะทำงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ</b>              |

## คำนำ

**การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**เป็นรากฐานที่สำคัญของสุขภาพที่ดีตลอดชั่วชีวิตของมนุษย์ทุกคน องค์การอนามัยโลกให้ข้อเสนอแนะว่า เด็กทุกคนควรได้กินนมแม่อย่างเดียวนใน 6 เดือนแรก และได้กินนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น

แต่จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่ทำให้แม่ต้องทำงานนอกบ้านมากขึ้น รวมถึงการลาพักหลังคลอด ที่ปัจจุบันกฎหมายของไทยให้ลาได้เพียง 90 วัน โอกาสที่แม่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จตามข้อเสนอแนะจึงเป็นไปได้ยาก ในปีพ.ศ. 2559 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนใน 6 เดือนแรกของไทย มีเพียงร้อยละ 23.1 ในขณะที่เป้าหมายของประเทศตั้งไว้ที่ร้อยละ 50

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ร่วมกันจัดทำ “มูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการ” เป็นโครงการนำร่อง ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2549 โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) โครงการนี้ได้รับการขานรับจากผู้บริหารสถานประกอบกิจการในการดำเนินงานเป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีการกำหนดเป็นนโยบายจากกระทรวงแรงงานให้มีการขยายผลสู่สถานประกอบกิจการอื่นๆ

จากการติดตามโครงการดังกล่าวพบว่า ในสถานประกอบกิจการที่มี “มูมนมแม่” แม่สามารถให้นมลูกได้ยาวนานขึ้น อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนใน 6 เดือนแรกสูงกว่าสถิติของประเทศไทย แต่ยังมีสถานประกอบกิจการอีกจำนวนมากภายในประเทศที่ยังไม่ได้เข้าถึงข้อมูล การจัดทำ “มูมนมแม่” ดังนั้นเพื่อให้เกิด “มูมนมแม่” ได้อย่างแพร่หลายครอบคลุมทั่วประเทศ มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย จึงได้จัดทำ “คู่มือการจัดทำมูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการ” ฉบับนี้ขึ้น นับเป็นหนังสือคู่มือที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำมูมนมแม่ฉบับที่สามแล้ว เริ่มจากฉบับแรก “มูมนมแม่ จากนายจ้าง” (พ.ศ. 2549) และฉบับที่ 2 “คู่มือการจัดมูมนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ” (พ.ศ. 2555)

ในคู่มือฉบับที่สามนี้ได้มีการปรับปรุงเนื้อหาให้ครบถ้วนเพิ่มขึ้นจากเดิม ประกอบด้วยแนวทางการดำเนินงาน รูปแบบ บทบาทของผู้รับผิดชอบระดับต่างๆ รวมทั้งองค์กร และแหล่งข้อมูลสนับสนุน ซึ่งทั้งหมดเป็นผลที่ได้จากการสรุปบทเรียนของการพัฒนา การจัดตั้งและการดำเนินงานมูมนมแม่ของสถานประกอบการกิจการต่างๆ ที่ผ่านมา ยาวนานนับสิบปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานประกอบการที่เป็นตัวอย่างที่ดี ที่ได้ ผ่านกระบวนการระดมสมอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดการความรู้ แก้ไขปัญหาที่พบและ ค้นหาวัตถุกรรมต่างๆ ในการพัฒนา **“มูมนมแม่”** เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อ พนักงานสตรีที่เป็นแม่ ต่อสถานประกอบการ และต่อการพัฒนาเด็กซึ่งจะเป็นกำลัง สำคัญต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต

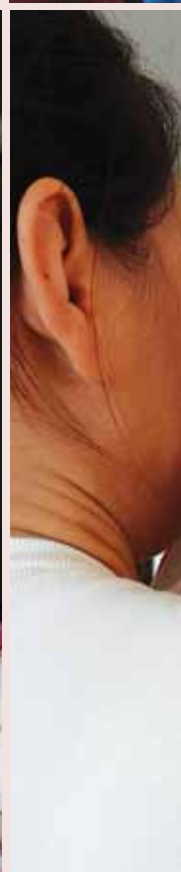
การจัดทำคู่มือ ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สถานประกอบการต่างๆ ทั้งขนาดใหญ่ ขนาดกลางและขนาดเล็ก สามารถนำแนวทางการจัดตั้งและการดำเนินงาน ไป ปรับใช้ได้อย่างสะดวก เหมาะสมกับบริบท และมีประสิทธิภาพประสิทธิผลสูงสุด

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “คู่มือการจัดทำมูมนมแม่ในสถานประกอบการ” ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบและภาคีเครือข่ายต่างๆ ที่ เกี่ยวข้องในการให้คำแนะนำ ส่งเสริมและสนับสนุน ให้พนักงานที่เป็นแม่ในสถาน ประกอบกิจการทุกแห่งสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ขอขอบคุณทุกสถานประกอบการและทุกท่านที่อนุญาตให้เผยแพร่ข้อมูลและ รูปภาพต่างๆที่เป็นแบบอย่างของการปฏิบัติที่ดี

ขอขอบคุณ คุณแม่ทำงานและหนูน้อยนมแม่เจ้าของภาพทุกภาพ ที่ได้ร่วมในการ เพิ่มคุณค่าให้แก่คู่มือฉบับนี้ จากการมอบภาพที่สวยงามมีชีวิตชีวาน่าประทับใจ ช่วย สร้างแรงบันดาลใจอย่างสูงแก่ผู้เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ในแม่ทำงาน







## ประโยชน์ของการส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ

การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ เป็นการลงทุนด้านสุขภาพของแรงงานของประเทศทั้งในปัจจุบัน และอนาคต เพราะ **เด็กในวันนี้ คือ แรงงานของชาติในอนาคต** ซึ่งทั่วโลกยอมรับว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหนึ่งในวิธีการที่ดีที่สุดในการส่งเสริมสุขภาพของประชากรทั่วโลก

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



## ประโยชน์ต่อสถานประกอบกิจการ

- 1. การลาหยุดงานของพนักงานน้อยลง** พนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลาหยุดงานไปดูแลลูกป่วยน้อยกว่าพนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมผง<sup>(1)</sup>
- 2. ลดค่าใช้จ่ายด้านสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลของบุตรพนักงาน** เนื่องจากเด็กที่กินนมแม่มีสุขภาพดี ไม่ป่วยบ่อย<sup>(2)</sup>
- 3. การทำงานของพนักงานมีประสิทธิภาพขึ้น** สถานประกอบกิจการ ที่สนับสนุนให้พนักงานสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่อง จะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนายจ้างและพนักงาน พนักงานมีขวัญกำลังใจและความจงรักภักดีต่อองค์กร<sup>(3)</sup> ส่งผลต่อการทำงานที่ดีของพนักงาน
- 4. รักษาพนักงานที่มีประสบการณ์และทักษะ** การที่พนักงานคงทำงานอยู่กับสถานประกอบกิจการต่อไป ทำให้ลดรายจ่ายในการคัดเลือกและฝึกอบรมพนักงานใหม่ การศึกษาของบริษัทหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาพบว่า ในสถานประกอบกิจการที่มีนมแม่ สามารถรักษาพนักงานไว้ได้ถึงร้อยละ 94.2<sup>(4)</sup>
- 5. เพิ่มภาพลักษณ์และชื่อเสียงที่ดีให้กับสถานประกอบกิจการ** สถานประกอบกิจการที่มีนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้หญิงอยากทำงานกับสถานประกอบกิจการนั้นๆ มากขึ้น<sup>(5)</sup>
- 6. ได้รับผลตอบแทนคุ้มค่ากับการลงทุน** การจัดสวัสดิการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่า จากการติดตามผลของโครงการในสหรัฐอเมริกาพบว่า ในการลงทุนทุก 1 เหรียญสหรัฐ จะได้รับผลตอบแทนการลงทุน (return of investment) ระหว่าง 1.5-4.5 เหรียญสหรัฐ<sup>(6)</sup>









## ประโยชน์ต่อสุขภาพแม่และลูก<sup>(7)</sup>

### สุขภาพของลูก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกทั้งด้านร่างกาย สติปัญญาและจิตใจ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน รวมทั้งสารช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ลูกเติบโตและมีพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ ช่วยปกป้องลูกจากการติดเชื้อโรค ยิ่งให้นมแม่นานยิ่งลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยและเสียชีวิตในวัยเด็กจากโรคติดเชื้อ เช่น โรคท้องร่วงและโรคปอดบวม รวมทั้งช่วยลดโอกาสเกิดโรคเรื้อรังในระยะยาว



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

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

**ทางด้านจิตใจ** การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สร้างความรัก ความผูกพันระหว่างแม่-ลูก ทำให้ลูกร่าเริงแจ่มใสอารมณ์ดี เป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงของสุขภาพจิตที่ดีตั้งแต่ในวัยเด็ก



## ประโยชน์ต่อสุขภาพแม่และลูก<sup>(7)</sup>

### สุขภาพของแม่

การให้ลูกดูดนมแม่ตั้งแต่ในระยะหลังคลอด จะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซินอย่างต่อเนื่อง ทำให้มดลูกหดตัวได้ดี ลดความเสี่ยงจากการตกเลือดหลังคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยให้แม่ฟื้นตัวจากการคลอดได้เร็ว น้ำหนักแม่ลดลงสู่ปกติได้เร็ว เนื่องจากแม่ต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้นประมาณ 300-500 แคลอรีต่อวันในการสร้างน้ำนม และยังพบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดภาวะซึมเศร้าของแม่หลังคลอด

นอกจากนี้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยังมีผลดีต่อสุขภาพแม่ในระยะยาว ลดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพรุน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค  
มะเร็งเต้านมได้ถึงร้อยละ 6 ต่อปี ป้องกันการเสียชีวิตของแม่  
ได้ถึง 20,000 ราย ต่อปี

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยังเป็นวิถีธรรมชาติที่ช่วยในการคุมกำเนิด ถ้าแม่สามารถให้นมแม่แก่ลูกอย่างเดียวยาวนานๆ เต็มที่ ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอด โดยไม่ให้อาหารอื่น จะช่วยให้ประจำเดือนมาช้า มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง ใกล้เคียงกับการคุมกำเนิดโดยวิธีมาตรฐานทั่วไป คือ ประมาณร้อยละ 98









## ประโยชน์ต่อครอบครัว

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะของแม่และลูกเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคนในครอบครัว เป็นศูนย์กลางแห่งความรักความผูกพันในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวคือผู้ที่ใกล้ชิดแม่และลูกมากที่สุด นับตั้งแต่สามี ปู่ย่าตายาย หรือญาติพี่น้อง ต่างมีบทบาทในการช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกและ ให้กำลังใจแก่แม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงมีส่วน **ช่วยสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น**

**การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายของครอบครัว** เพราะนมแม่มีพร้อมเสมอให้ลูกไม่ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการซื้อและ เตรียมเหมือนการเลี้ยงลูกด้วยนมผง จากงานวิจัย พบว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดค่าใช้จ่ายรายเดือนของครอบครัวได้สูงถึงร้อยละ 25.2 ของรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของแรงงานไทย จากการศึกษาที่ไม่ต้องซื้อนมผง<sup>(8)</sup> นอกจากนี้ แม่หรือสมาชิกในครอบครัวไม่ต้องเสียเวลาพาลูกไปหาหมอ เพราะลูกที่กินนมแม่จะไม่ค่อยป่วย ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล ของครอบครัว



## ประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ ของประเทศไทยและโลก

เนื่องจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะช่วยปกป้องเด็กจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ช่วยลดอัตราการเกิดโรคอุจจาระร่วง และการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ได้ถึงร้อยละ 72 และร้อยละ 57 ตามลำดับ<sup>(10)</sup> ส่งผลให้อัตราการเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลลดลง ซึ่งจะช่วยประหยัดงบประมาณรายจ่ายด้านสุขภาพ เกิดผลทางบวกต่อภาวะเศรษฐกิจของประเทศ งานวิจัยพบว่า หากเด็กไทยได้รับนมแม่อย่างเพียงพอ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคอุจจาระร่วง และปอดบวม ทำให้สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้ถึง 254 ล้านบาท<sup>(8)</sup>

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีส่วนช่วยเพิ่มคุณภาพของแรงงานในอนาคต เพราะพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กที่เพิ่มขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประสิทธิภาพการทำงานและรายได้ในช่วงต่อมาของชีวิต จึงช่วยเพิ่มเงินเข้าไปในระบบเศรษฐกิจในระดับประเทศและระบบเศรษฐกิจของโลกโดยรวม **ในระดับโลกพบว่า** ประเทศต่างๆ สูญเสียรายได้ถึง 300 พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปีหรือ 0.49 ของมวลรวมรายได้ประชาชาติ (GNI) จากพัฒนาการทางสติปัญญาที่น้อยลง สัมพันธ์กับการที่ทารกไม่ได้กินนมแม่<sup>(7)</sup>

**สำหรับประเทศไทย** พบว่า พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กที่เพิ่มขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถสร้างรายได้ถึง 6,355 ล้านบาท และหากให้ทารกได้กินนมแม่อย่างเดียวนใน 6 เดือนแรกหลังคลอด จะช่วยครัวเรือนไทย ประหยัดรายจ่ายมากกว่า 1,500 ล้านบาท/ปี<sup>(6)</sup>



ที่มาภาพ : ภาพกลางขวาและล่างขวา

<http://www.iamcar.net/lifestylevariety/chiangmai-wua-lai-walking-street-saturday/>







## ประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อม<sup>(9)</sup>

น้ำนมแม่ เป็นสารอาหารที่สร้างออกมาตามธรรมชาติและมีการสร้างขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลา มีพร้อมให้ลูกเสมอ ปลอดภัย ปราศจากมลพิษ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีความจำเป็นในการใช้บรรจุภัณฑ์ ไม่ก่อให้เกิดขยะ ซึ่งในทางตรงข้ามถ้าใช้นมผงทดแทนนมแม่ จะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบนิเวศ มีการใช้พลังงานจาก เชื้อเพลิง และน้ำในการผลิต มีการใช้วัสดุสำหรับทำบรรจุภัณฑ์และหีบห่อ ซึ่งในที่สุดจะถูกทิ้งเป็นขยะ เกิดมลพิษตั้งแต่กระบวนการของการผลิต จนถึงการจัดขนส่งเพื่อจำหน่าย และการทำลายขยะ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นตัวการก่อให้เกิดมลภาวะแก่โลก ก่อปัญหาภาวะโลกร้อน ดังนั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยปกป้องโลกจากปัญหาเหล่านี้ และให้ความมั่นคงทางอาหารตลอดปี เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน



ที่มาภาพ : ภาพบนขวา

<https://www.facebook.com/chiangmainews/posts/1682672635160838>

## 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. Galtry 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](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 ของการจัดทำมูมนมแม่

“มูมนมแม่” คือ พื้นที่ในสถานที่ทำงานสำหรับ  
ให้พนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้บีบ หรือปั๊ม เพื่อเก็บน้ำนมแม่  
หรือสามารถให้นมลูกได้เมื่อกลับมาทำงาน  
การจัดทำมูมนมแม่ให้สำเร็จ ควรมียุทธศาสตร์ประกอบ ดังนี้

**1**  
มีนโยบายสนับสนุน  
การเลี้ยงลูกด้วยนม  
แม่และกำหนด  
ผู้รับผิดชอบ

**2**  
มีสถานที่และอุปกรณ์  
อำนวยความสะดวก  
ในการบีบ/ ปั๊ม  
เก็บน้ำนมแม่

**3**  
ให้เวลา  
แก่พนักงาน  
มาบีบ/ ปั๊ม  
เก็บน้ำนมแม่

**4**  
ส่งเสริมพนักงาน  
ให้มีความรู้  
เกี่ยวกับการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่

**5**  
มีการสนับสนุน  
จากทุกภาคส่วน  
ที่เกี่ยวข้อง

**6**  
มีการ  
ประชาสัมพันธ์

**7**  
มีการส่งเสริม  
การใช้สิทธิ  
ลาคลอด  
ตามกฎหมาย  
แรงงาน

## การเริ่มต้นจัดทำมูมนมแม่

สถานประกอบการส่วนใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในการจัดทำมูมนมแม่ได้  
แนะนำให้เริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยโครงการนำร่องเล็กๆ แล้วค่อยๆ ขยายมากขึ้นตามความ  
ต้องการของพนักงาน ผู้บริหารของสถานประกอบการที่ได้เริ่มจัดทำมูมนมแม่มักจะ  
บอกว่าการทำมูมนมแม่ง่ายกว่าที่คิด

ในการเริ่มต้นจัดทำมูมนมแม่ ผู้ที่รับผิดชอบควรศึกษาหาข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง  
กับการดำเนินงาน และศึกษาถึงความต้องการของพนักงาน โดยสามารถทำได้หลาย  
วิธี เช่น การพูดคุยกับพนักงานตั้งครรภ์และพนักงานที่มีลูกเล็ก ทั้งที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
และไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้พนักงานตอบแบบสอบถามความต้องการ หรือ  
การรวบรวมข้อมูลที่มีอยู่ในสถานประกอบการ

### ข้อมูลที่ต้องศึกษาประกอบด้วย



ข้อมูลเหล่านี้นำไปใช้ในการวางแผน จัดทำนโยบาย ตรวจสอบความพร้อมของ  
ทรัพยากรต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ ตลอดจนความเป็นไปได้ในการจัดทำโครงการ

## ขั้นตอนการจัดทำมูมนมแม่

### 1. จัดทำนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เมื่อผู้บริหารได้อนุมัติให้มีการจัดทำมูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการ ควรทำนโยบายให้เป็นลายลักษณ์อักษร และประกาศนโยบายให้พนักงานทุกระดับทราบ โดยกำหนดผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน การประกาศนโยบายนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นการแสดงจุดยืนขององค์กรที่มุ่งมั่นสนับสนุนให้ลูกของพนักงานได้กินนมแม่ แต่ยังจะช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายสามารถรับทราบและปฏิบัติตามบทบาทของตนในการสนับสนุนมูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการได้อย่างชัดเจน และช่วยให้พนักงานหญิงที่สนใจเข้าร่วมโครงการ รู้สึกว่าผู้บริหารขององค์กรให้การสนับสนุนอยู่

สถานประกอบกิจการสามารถดูตัวอย่างนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขององค์กรได้ในภาคผนวกของคู่มือ และปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม



## 2. จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการ บีบ/ปั๊ม เก็บน้ำนมแม่

**สถานประกอบการ**ไม่ว่าจะเป็นโรงงาน โรงแรม ห้างสรรพสินค้า บริษัท สำนักงาน โรงพยาบาล โรงเรียน หน่วยงานราชการก็สามารถจัดให้มี “มูนมแม่” ได้

**สถานที่เหมาะสม**สำหรับพนักงานในการบีบ/ปั๊ม เก็บน้ำนมแม่ ควรเป็นพื้นที่ส่วนตัว มีดuscht สะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวกและควรอยู่ในบริเวณที่พนักงานมาใช้ได้สะดวก มูนมแม่อาจใช้มุมหนึ่งของห้องพยาบาล ห้องอเนกประสงค์ หรือจัดเป็นห้องเฉพาะก็ได้

**อุปกรณ์**ใน “มูนมแม่” ประกอบด้วย เก้าอ้นนั่งสบาย โต๊ะสำหรับวางอุปกรณ์ ปลั๊กไฟ อ่างล้างมือและสบู่ในพื้นที่ใกล้เคียงกับมูนมแม่ ตู้เย็นสำหรับเก็บนมแม่และถังขยะ

นอกจากนี้ อาจมีอุปกรณ์ของใช้อื่นๆเพิ่มเติมตามความเหมาะสมของแต่ละแห่ง เช่น เครื่องปั๊มนม ถุงเก็บน้ำนม น้ำดื่ม ตู้เก็บของ บอร์ดสำหรับให้ข้อมูลความรู้ หนังสือ และสื่อความรู้ต่างๆ รูปภาพเด็ก เป็นต้น



## ตัวอย่างมุมแม่

### มุมแม่ขนาดเล็กในสถานประกอบการ ที่มีพื้นที่จำกัด

สามารถจัดมุมๆ หนึ่งสำหรับพนักงานมาบิ๊บ / บิ๊ม  
เก็บน้ำนมแม่ได้

อุปกรณ์ประกอบด้วย

- เก้าอี้นั่ง โต๊ะวางอุปกรณ์
- ปลั๊กไฟ

อาจเพิ่มเติมสิ่งต่างๆ ตามความเหมาะสมกับสถานที่





## ตัวอย่างมูมนมแม่

### มูมนมแม่ขนาดกลาง

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







## ตัวอย่างมุมแม่

### มุมแม่ขนาดใหญ่

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





### 3. ใช้เวลาแก่นักงานมาบิ่บ/บิ่บ เกิบน้ันนแม่

ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พนักงานมีน้ันนแม่เลี้ยงลูกได้อย่างต่อเนื่อง คือ *การให้เวลาแก่นักงานในการบิ่บ/บิ่บ เกิบน้ันนแม่อย่างสม่่าเสมอ* ประมาณวันละ 2-3 ครั้ง หรือทุกๆ 3 ชั่วโมง ซึ่งจะใช้เวลาพักช่วงสาย กลางวัน และบ่าย ครั้งละประมาณ 20-30 นาที การจัดสรรเวลาและการทำงานที่ยืดหยุ่นตามบริบทของสถานประกอบกิจการจะช่วยให้พนักงานสามารถปรับตัวระหว่างการทำงานและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างสมดุล

### 4. ส่งเสริมพนักงานให้มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การส่งเสริมให้พนักงานทุกระดับ ในสถานประกอบกิจการ ซึ่งรวมถึง **ทีมผู้รับผิดชอบ** 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
- ส่งทีมผู้รับผิดชอบหรือแกนนำพนักงานเข้ารับการอบรมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- จัดอบรมให้แก่พนักงานตั้งครรภ์ทุกคน อย่างสม่ำเสมอ
- มีข้อมูลรายชื่อบุคคลหรือโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้แก่พนักงาน
- มีแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตัวเอง



## 5. มีการสนับสนุน จากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง



- กำหนดนโยบาย
- จัดสรรทรัพยากรให้เหมาะสมเพียงพอ
- ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน



- สร้างความเข้าใจอันดีในกลุ่มพนักงานและสร้างแรงจูงใจให้พนักงานทำงานได้อย่างเต็มความสามารถ/ ประสิทธิภาพ
- จัดการอบรมอย่างต่อเนื่องให้กับพนักงานตั้งครรภ์และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระเบียบและแนวปฏิบัติการใช้มูมนมแม่
- วิเคราะห์ค่าตอบแทนจากการลงทุน (return of investment – ROI) เรื่องการจัดทำและการใช้มูมนมแม่
- รวบรวมข้อมูลต่างๆ ติดตามประเมินผลตัวชี้วัดต่างๆ เพื่อถอดบทเรียนความสำเร็จของการจัดทำมูมนมแม่



- ให้ความรู้ด้านการรอนามัยแม่และเด็ก ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การบีบ/ปั๊ม และการเก็บน้ำนมแม่
- ให้คำแนะนำแม่่มือใหม่ หรือจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้แม่ลูกอ่อนในสถานประกอบกิจการคุยกันถึงปัญหาในการดูแลลูก เพื่อลดภาวะเครียด
- ร่วมกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลในการจัดอบรมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



เจ้าหน้าที่  
อาชีวอนามัย  
& ความปลอดภัย

- เสนอแนวทางการปรับห้อง พื้นที่ภายในอาคาร เพื่อปรับให้เป็นมูมนแม่
- ให้ข้อเสนอแนะ การจัดพื้นที่อาคารใช้สอย และให้คำแนะนำการจัดพื้นที่ (ใหญ่-กลาง-เล็ก) ให้เหมาะสมต่อจำนวนพนักงาน และการจัดการบริหารอย่างมีประสิทธิภาพ
- มีความรู้เกี่ยวกับการจัดทำมูมนแม่ เรื่องความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว ความสะอาดและ สิ่งแวดล้อม



เจ้าหน้าที่  
ประชาสัมพันธ์

- ช่วยประชาสัมพันธ์โครงการ ช่วยกระตุ้นให้พนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาใช้มูมนแม่
- เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของโครงการอย่างต่อเนื่อง



พนักงาน  
ที่เลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่

- ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการมาใช้มูมนแม่
- เสนอความคิดเห็นเพื่อช่วยปรับปรุงและพัฒนาโครงการ
- สร้างความเข้าใจกับหัวหน้างานเรื่องเวลาพักเพื่อปั๊มนม และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด
- สร้างกลุ่มสนับสนุนนมแม่ จากกลุ่มพนักงานที่เคยใช้ มูมนแม่ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเลี้ยงดูลูก



เพื่อน  
ร่วมงาน

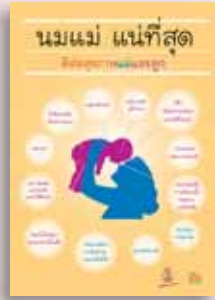
- ให้การสนับสนุนเพื่อนที่มีความจำเป็นต้องปั๊มนมแม่ ด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และให้การสนับสนุนด้านกำลังใจเพื่อให้เพื่อนพนักงานที่เป็นแม่ สามารถให้นมแม่ได้นานที่สุด

## 6. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์

การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับมูมนมแม่ และนโยบายของสถานประกอบการ ในการสนับสนุนนมแม่มีความสำคัญ ในการ **สื่อสารให้กับกลุ่มเป้าหมาย** ได้แก่ พนักงานตั้งครรภ์และพนักงานที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้ทราบและมาใช้บริการตั้งแต่เนิ่นๆ รวมถึง **สื่อสารให้กับพนักงานทุกคน ทุกระดับในองค์กร** เพื่อให้เกิดแรงสนับสนุนโครงการเพิ่มจากทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องในองค์กร และยังช่วย **ส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีทั้งภายในองค์กรเองและในชุมชนด้วย**

การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ เช่น การเขียนบทความลงในเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ขององค์กร จัดหมายข่าว แผ่นพับ ใบปลิว การเผยแพร่ผ่านทางทางสื่อสังคมออนไลน์ขององค์กร การติดโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์พิเศษ จัดนิทรรศการในงานต่างๆ เช่น งานเปิดตัวโครงการ งานวันพนักงาน การอบรมพนักงานใหม่ ฯลฯ





## 7. ส่งเสริมการใช้สิทธิการลาคลอดตามกฎหมายแรงงาน

ช่วงเวลาหลังคลอด เป็นช่วงเวลาสำคัญที่พนักงานที่คลอดลูกจะได้ฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรง มีเวลาดูแลลูกและให้นมลูกได้เต็มที่ ผู้บริหารองค์กร เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล และหัวหน้างาน ควรส่งเสริมให้พนักงานใช้สิทธิลาคลอดเต็มที่ตามที่กฎหมายกำหนด คือ 90 วัน





## การวัดผลสำเร็จ การดำเนินงานมูมนมแม่

การติดตามและประเมินผลการดำเนินงานของโครงการ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างต่อเนื่อง จะสะท้อนให้เห็นคุณค่าของโครงการ ทั้งต่อพนักงาน และต่อสถานประกอบกิจการ ในรูปแบบของงบประมาณ หรือ ผลตอบแทนจากการลงทุน และรูปแบบของความรู้สึกพึงพอใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง (ดูตัวอย่างในภาคผนวก)

### ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ติดตามประเมินผล (ดูตัวอย่างในภาคผนวก)

เครื่องมือ	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างข้อมูลที่เก็บ	ช่วงเวลาเก็บ
แบบบันทึกการใช้มูมนมแม่ (ตัวอย่างที่ 1-3)	เพื่อเก็บสถิติจำนวนของพนักงาน ความถี่และระยะเวลาของการเข้ามาใช้มูมนมแม่	<ul style="list-style-type: none"> <li>ชื่อพนักงานที่ใช้บริการ</li> <li>วันที่เริ่มใช้บริการ</li> <li>จำนวนครั้งที่ใช้ต่อวัน</li> <li>เวลาเข้าใช้</li> </ul>	ทุกเดือน
แบบสำรวจความพึงพอใจของพนักงานที่ใช้บริการมูมนมแม่	สอบถามความรู้สึกของการมาใช้บริการมูมนมแม่ รวมถึงข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปกรณ์</li> <li>ความสะอาดของสถานที่</li> <li>ความเพียงพอของสถานที่</li> <li>ความพึงพอใจต่อข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ได้รับ</li> <li>ปัญหาอุปสรรคต่างๆ</li> </ul>	ทุก 6 เดือน หรือ 1 ปี
แบบสำรวจความพึงพอใจของเพื่อนร่วมงาน	สำรวจความคิดเห็นของพนักงานที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เพื่อนำไปปรับปรุงการประชาสัมพันธ์โครงการให้ทั่วถึง	<ul style="list-style-type: none"> <li>การรับรู้เกี่ยวกับมูมนมแม่</li> <li>ความคิดเห็นต่อนโยบายสนับสนุนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> </ul>	ทุกปี



เครื่องมือ	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างข้อมูลที่เก็บ	ช่วงเวลาเก็บ
แบบสำรวจความคิดเห็นของพนักงานที่สิ้นสุดการใช้บริการมูมนมแม่	ประเมินประโยชน์ที่พนักงานได้รับ และอุปสรรคของการใช้มูมนมแม่	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความคิดเห็นต่อนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> <li>• อุปสรรคของการใช้มูมนมแม่</li> <li>• ประโยชน์ที่ได้รับ</li> </ul>	ทุกครั้งที่มีการสิ้นสุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
แบบประเมินโครงการ ที่ทำโดยผู้จัดการโครงการ	ประเมินผลการดำเนินงานว่าได้บรรลุตามเป้าหมายหรือไม่	<ul style="list-style-type: none"> <li>• รวบรวมและวิเคราะห์อัตราการลาหยุดงาน และอัตราการลาออก</li> <li>• ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของลูก ของพนักงานที่ใช้บริการมูมนมแม่ เทียบกับพนักงานที่มีลูกแต่ไม่ได้ใช้บริการ</li> <li>• ระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของพนักงานที่มาใช้บริการมูมนมแม่</li> <li>• เปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังดำเนินการ เป็นต้น</li> </ul>	ทุกปี

## องค์กรและหน่วยงานที่สนับสนุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มีองค์กรและหน่วยงานในทุกระดับของประเทศ ที่สามารถให้การสนับสนุนการดำเนินงาน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ ทั้งด้านนโยบาย ด้านวิชาการ และด้านปฏิบัติการ ดังต่อไปนี้

- **ระดับประเทศ** - ในปีพ.ศ. 2559 องค์กรภาคี 7 องค์กร ได้แก่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย สภาการพยาบาล ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ องค์กรยูนิเซฟ ประเทศไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ได้ลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ ซึ่งแต่ละองค์กรต่างมีบทบาทที่แตกต่างกันไปในการสนับสนุนตามบริบทขององค์กร (ดูเพิ่มเติมในภาคผนวก)
- **ระดับภูมิภาค** - ศูนย์อนามัยเขต 1-13 สังกัดกรมอนามัย ให้การสนับสนุนด้านวิชาการ เกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่สถานประกอบการในเขตพื้นที่จังหวัดที่ศูนย์รับผิดชอบ
- **ระดับ จังหวัด อำเภอ และตำบล** - โรงพยาบาลภาครัฐ ทั้งในระดับจังหวัด ระดับอำเภอ รวมถึงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีคลินิกนมแม่ให้บริการด้านความรู้ ให้การปรึกษา และช่วยเหลือเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- **กรุงเทพมหานคร** - โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ และศูนย์บริการสาธารณสุข สังกัดสำนักอนามัย โรงพยาบาลในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขมีคลินิกนมแม่ให้บริการด้านความรู้ ให้การปรึกษา และช่วยเหลือเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## ภาคผนวก



## บันทึกข้อตกลงความร่วมมือ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ



นมแม่ คืออาหารที่ดีที่สุด มีคุณค่าทั้งด้านโภชนาการ และมีภูมิคุ้มกันโรคที่ธรรมชาติมอบให้แม่เพื่อเลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ ทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาทรัพยากรบุคคลต่อไปในอนาคต ตามหลักอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ที่จะได้รับการคุ้มครองเลี้ยงดู ด้านอาหาร และสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นสิทธิอันชอบธรรมของทั้งแม่และลูก ในการนี้ กรมอนามัย กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) สภากาชาด องค์กรยูนิเซฟ ประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ต่างมีเจตนารมณ์ร่วมกันในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ โดยส่งเสริมให้สถานประกอบการอนุญาตให้แม่ทำงานที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถพักบีบเก็บน้ำนม ในระหว่างปฏิบัติงานตามระยะเวลาที่กำหนด เพื่อนำกลับไปให้ลูกที่บ้านได้กินนมแม่ อันจะเป็นผลดีทั้งเด็ก พนักงาน ครอบครัว และสถานประกอบการ ทั้งยังส่งผลดีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงาน ในสถานประกอบการ และส่งผลดีต่อการพัฒนาประเทศในภาพรวม โดยสาระสำคัญในการขับเคลื่อนตามบทบาทภารกิจของแต่ละหน่วยงาน มีดังต่อไปนี้

บทบาทหน้าที่ภารกิจในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ

หน่วยงาน : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๑. ประกาศเผยแพร่นโยบายและขับเคลื่อนสังคมเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ
๒. เผยแพร่ สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ข้อมูลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๓. ส่งเสริมสนับสนุนด้านวิชาการ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ
๔. พัฒนาและจัดทำเกณฑ์มาตรฐาน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ
๕. พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ภาครัฐและเอกชน ตลอดจนภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ
๖. กำกับติดตามรวบรวมข้อมูล และประเมินผลการดำเนินงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ
๗. เป็นแกนหลักในการประสานความร่วมมือด้านการบริหารจัดการ และด้านวิชาการร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้งส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ

/ ๒. กรมสวัสดิการฯ...

-๒-

**หน่วยงาน : กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน**

๑. ประกาศนโยบายการจัดสวัสดิการมุมนมแม่ เพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๒. ประชาสัมพันธ์ และส่งเสริมให้สถานประกอบกิจการเห็นความสำคัญและจัดตั้งมุมนมแม่ ในสถานประกอบกิจการเป็นผลสำเร็จ รวมทั้งสนับสนุนการดำเนินงานให้มีความยั่งยืนเพื่อเป็นสวัสดิการแก่ลูกจ้าง และครอบครัว
๓. ร่วมจัดทำเกณฑ์มาตรฐานการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบกิจการ และคู่มือการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่
๔. พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ในการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๕. กำกับ ติดตาม รวบรวมข้อมูล และประเมินผลการดำเนินงานส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ
๖. สนับสนุนข้อมูล และประสานความร่วมมือด้านการบริหารจัดการและด้านวิชาการกับองค์กรภาคีเครือข่าย ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ

**หน่วยงาน : ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ**

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

**หน่วยงาน : สภาการพยาบาล**

๑. กำหนดให้หลักสูตรสาขาการพยาบาล และการผดุงครรภ์บรรจุสาระในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีการเรียนการสอนในเนื้อหาดังกล่าว
๒. เผยแพร่นโยบายและข้อมูลข่าวสาร การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบกิจการ

๓. พัฒนาและจัดทำเกณฑ์มาตรฐาน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ สำหรับพยาบาล
๔. พัฒนาศักยภาพพยาบาลวิชาชีพ ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ
๕. ส่งเสริมการทำวิจัย เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในกลุ่มอาจารย์ พยาบาล และกลุ่มพยาบาลวิชาชีพ
๖. เป็นที่ปรึกษาในการสนับสนุนกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพ ด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ
๗. ส่งเสริมการจัดประชุมวิชาการ และจัดกิจกรรมด้านวิชาการเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ  
ประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ

**หน่วยงาน : องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย**

๑. สนับสนุนการวิจัยวิเคราะห์ รวบรวมหลักฐานและการวางแผน เพื่อสนับสนุนการผลักดัน นโยบายเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ และการปกป้องสิทธิของแม่
๒. เผยแพร่ตัวอย่างที่ดีของสถานประกอบการที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้เป็น ตัวอย่างของการดำเนินงานตามหลักการสิทธิเด็กและหลักปฏิบัติทางธุรกิจ
๓. ผลักดันให้ผู้นำขององค์กรภาครัฐ และภาคเอกชน ในกลุ่มอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง เห็น ความสำคัญ และออกนโยบายส่งเสริมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ
๔. สนับสนุนกิจกรรม การพัฒนาศักยภาพของสถานประกอบการ ในกลุ่มอุตสาหกรรมที่ เกี่ยวข้อง เพื่อจัดการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ
๕. สื่อสารแก่สื่อมวลชนและประชาชน เพื่อสร้างความตระหนักและแรงผลักดันของสังคมให้เกิด นโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ

**หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**

๑. สนับสนุนการพัฒนางานศึกษาองค์ความรู้ทางวิชาการ เพื่อขับเคลื่อนให้สังคมมีค่านิยมในการ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดจนสนับสนุนการผลักดันให้มีการกำหนดนโยบายส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทุกระดับ
๒. สนับสนุนการสื่อสารประชาสัมพันธ์ข้อมูลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๓. เชื่อมประสานความร่วมมือระหว่าง องค์กรภาคีเครือข่ายทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาค ประชาสังคมให้เกิดความร่วมมือการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

-๔-

หน่วยงาน: มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

๑. สนับสนุนการผลักดันนโยบาย พัฒนาวิชาการ ติดตามประเมินผล และขับเคลื่อนสังคมเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๒. เผยแพร่ สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ข้อมูลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ กิจการ
๓. ร่วมพัฒนาและจัดทำเกณฑ์มาตรฐานการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ
๔. จัดทำระบบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ
๕. ประสานความร่วมมือด้านการบริหารจัดการ และด้านวิชาการ ระหว่างองค์กรภาคีเครือข่ายเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ข้อตกลงความร่วมมือนี้ จัดทำขึ้นจำนวนเจ็ดฉบับ มีข้อความตรงกัน โดยทั้งเจ็ดหน่วยงานได้อ่านเข้าใจตามข้อตกลงโดยละเอียดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน และต่างยึดถือไว้ฝ่ายละ ๑ ฉบับ มีผลนับตั้งแต่วันที่ลงนามเป็นต้นไป โดยจะดำเนินการทบทวนภารกิจ ทุก ๕ ปี

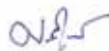
ลงนาม ณ วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙



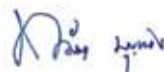
(นายวิชาญ เพ็งจันทน์)  
อธิบดีกรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



(นางสาวพรณี ศรียุทธศักดิ์)  
อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
กระทรวงแรงงาน



(นายศรัณย์ สัมฤทธิ์เดชขจร)  
ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์  
และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ  
ปฏิบัติการแทน  
ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์  
และเทคโนโลยีแห่งชาติ



(นางสาวทัศนีย์ บุญทอง)  
นายกสภาการพยาบาล



(นางศิริพร กัญชนะ)  
ประธานมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



(Mr.Thomas Davin)  
ผู้แทนองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย



(นายสุปริดา อุดยานนท์)  
ผู้จัดการกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





## ตัวอย่างนโยบายของสถานประกอบ กิจการที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. บริษัทมีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ เพื่อให้แม่ได้มีโอกาสให้นมแม่ซึ่งเป็นอาหารที่ดีที่สุดแก่ลูก
2. บริษัทจะแจ้งให้แม่ทุกคนรับทราบนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. บริษัทจะให้โอกาสแม่ได้รับรู้ข้อมูลความรู้ เรื่องประโยชน์ของนมแม่ โดยเฉพาะแม่ที่อยู่ในระยะตั้งครรภ์ และหลังคลอด
4. บริษัทจะเอื้อโอกาสให้แม่ได้มีเวลาพักในการปั๊ม / บีบ เพื่อเก็บตุนน้ำนมให้ลูกในระหว่างเวลางาน
5. บริษัทจะจัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกให้แม่ได้ปั๊ม / บีมนมเก็บให้ลูก
6. บริษัทจะสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มแม่เพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

## แบบประเมินโครงการ การจัดทำมูมนมแม่สำหรับฝ่ายบุคคล / ผู้รับผิดชอบโครงการ

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ ใช้สำหรับการรวบรวมข้อมูลของการจัด มูม/ ห้องนมแม่ในสถานประกอบกิจการแต่ละแห่ง เพื่อให้เห็นความก้าวหน้าและอุปสรรคในการดำเนินงาน ช่วยให้สามารถวางแผนในการพัฒนา มูมนมแม่ให้มีประสิทธิภาพประสิทธิผลอย่างต่อเนื่องยิ่งขึ้น

### ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับพนักงานบริษัท

1. บริษัทของท่านตั้งอยู่ที่จังหวัด.....
2. จำนวนพนักงานหญิงทั้งหมดช่วงวัยเจริญพันธุ์ (18-45 ปี ).....คน
3. จำนวนพนักงานหญิงที่ลาคลอดแล้วกลับมาทำงาน.....คน
4. บริษัทของท่านจัดทำมูม/ ห้องนมแม่เป็นระยะเวลา ..... ปี  
..... เดือน
5. จำนวนพนักงานหญิงที่มาใช้บริการปั๊มนม/บีบเก็บน้ำนม.....ราย/ปี  
(ระบุปีที่เก็บ)

### ตอนที่ 2 ข้อมูล มูม/ห้องนมแม่

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

(Operational unit and safety)

- อื่นๆ โปรดระบุ.....  
 .....  
 .....
8. งบประมาณในการดำเนินงาน มุม/ห้องนมแม่ ได้รับจากที่ใด
- งบประมาณของบริษัท
- หน่วยงานราชการ
- อื่นๆ โปรดระบุ.....  
 .....  
 .....
9. มุม/ ห้องนมแม่ จัดอยู่บริเวณใด
- อยู่ในห้องพยาบาล
- เป็นห้องเฉพาะ ภายนอกห้องพยาบาล
- อื่น ๆ โปรดระบุ .....
- .....  
 .....
10. จำนวน มุม/ห้องนมแม่ ในบริษัท ที่มีอยู่ (โปรดระบุ) .....มุม / ห้อง
11. ลักษณะของ มุม/ห้องนมแม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- เป็นห้อง/มุมที่สะอาด สงบและมืดชิด
- มีเก้าอี้ที่นั่งที่สะดวก สบาย เหมาะกับการบีบเก็บน้ำนม
- มีอ่างล้างมือ สบู่ อยู่ในห้อง หรือบริเวณใกล้เคียง
- มีตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง สำหรับแช่น้ำนม
- มีโต๊ะสำหรับวางอุปกรณ์
- อื่น ๆ โปรดระบุ .....
- .....  
 .....
12. บริษัท มีการสนับสนุนอุปกรณ์ เครื่องใช้ เกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนมหรือไม่
- ไม่มี       มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เครื่องปั้นนม จำนวน.....เครื่อง
- ถูเก็บน้ำนม จำนวน.....ถู
- อื่นๆ โปรดระบุ.....
- .....
- .....

13. สื่อความรู้ที่บริษัทมีให้ ได้แก่อะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

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

14. ช่องทางการประชาสัมพันธ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในบริษัทมีอะไรบ้าง

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- สื่อสิ่งพิมพ์
- อีเมลล์  Website บริษัท  Line  Face book
- แผ่นป้ายประชาสัมพันธ์
- กิจกรรมต่างๆ ของบริษัทที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
- อื่นๆ โปรดระบุ.....
- .....
- .....

15. มีหน่วยงาน / บุคคลที่ให้การปรึกษา หรือสนับสนุนบริษัท ในการจัด มุม / ห้องนมแม่หรือไม่

- ไม่มี  มี โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- สถานบริการสาธารณสุข (โปรดระบุ) .....
- พยาบาลผู้เชี่ยวชาญนมแม่
- กลุ่มแม่อาสา
- อาสาสมัครหมู่บ้าน (อสม.)
- อื่นๆ โปรดระบุ.....
- .....
- .....

.....  
 16. บริษัทมีการจัดอบรมให้ความรู้กับแม่อย่างไรบ้าง

ไม่มี

มี โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

จัดอบรมสำหรับแม่ตั้งครรภ์

จัดอบรมสำหรับแม่เมื่อกลับมาทำงาน

อื่นๆ โปรดระบุ.....

.....  
 17. ท่านคิดว่าประโยชน์ที่บริษัทได้รับจากการจัดสวัสดิการ

นม / ห้องนมแม่ ให้แก่พนักงานมีอะไรบ้าง

.....  
 18. ท่านคิดว่าอะไรเป็นปัญหา/อุปสรรค ในจัดสวัสดิการ นม/ห้องนมแม่ ให้แก่พนักงาน

.....  
 19. ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....  
 หน้าที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้สละเวลาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

## แบบสำรวจความพึงพอใจ ของพนักงานที่ใช้บริการนมแม่

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความพึงพอใจในการใช้บริการ นม/ ห้องนมแม่ คำตอบของท่าน จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา นม/ ห้องนมแม่ ในสถานประกอบกิจการให้เหมาะสมและตรงกับความต้องการของผู้มารับบริการ เพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบผลสำเร็จต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลการใช้บริการ นม / ห้องนมแม่

1. แม่กลับมาทำงาน เมื่อลูก มีอายุเท่าไร โปรดระบุ .....
2. ขณะนี้ลูกได้อยู่กับแม่หรือไม่
  - อยู่
  - ไม่ได้อยู่ ถ้าไม่ได้อยู่ แม่ส่งนมให้ลูกอย่างไร
    - นำกลับไปส่งด้วยตนเอง       บริษัทสนับสนุนส่งนมกลับบ้าน
    - ส่งทาง รถ บขส.
    - อื่นๆ โปรดระบุ.....
3. การบีบเก็บน้ำนมของแม่ที่นม/ห้องนมแม่
  - แม่เริ่มมาบีบเก็บน้ำนมครั้งแรก เมื่อลูกอายุ .....
  - แม่หยุดบีบเก็บน้ำนม เมื่อลูกอายุ .....
  - ใน 1 วัน แม่มาบีบเก็บน้ำนม.....ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาเฉลี่ย ..... นาที
4. แม่เริ่มให้นมผสม และอาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ ในช่วงที่ลูกอายุเท่าไร
  - นมผสมควบคู่กับนมแม่ เมื่อลูกอายุ .....
  - อาหารอื่นๆ ควบคู่กับนมแม่ เมื่อลูกอายุ .....
  - น้ำเปล่า เมื่อลูกอายุ .....
  - นมผสมอย่างเดียว เมื่อลูกอายุ .....

## ข้อมูลความพึงพอใจ ต่อ กิจกรรมที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

5. โปรดให้คะแนนความพึงพอใจต่อโครงการ / กิจกรรมที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ (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 เครื่องปั๊มนม						
1.3.2 ถูเก็บน้ำนม						
1.3.3 ตู้เย็น						
1.3.4 เก้าอี้นั่งสบาย						
1.3.5 อ่างล้างมือ						
1.3.6 อื่นๆ โปรดระบุ.....						
2. ได้รับ ความรู้จากสถานประกอบการ						
2.1 การอบรมเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่						
• ระยะตั้งครรภ์						
• เมื่อกลับมาทำงาน						
2.2 สื่อ เช่น แผ่นพับ หรือวิดีโอที่จัดหา /จัดทำโดยบริษัท/องค์กร						
2.3 ที่ปรึกษา หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในองค์กร						
2.4 อื่น ๆ โปรดระบุ.....						
3. การสนับสนุน จาก หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน กลุ่มแม่						
3.1 การสนับสนุนจากหัวหน้างาน เช่น ให้ความลับเก็บน้ำนม						
3.2 การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน (ทำงานแทนกัน / ฝากงาน)						

กิจกรรม	5	4	3	2	1	ไม่มี
3.3 การสนับสนุนจากกลุ่มแม่ (เช่น รุ่นพี่สู่วรุ่นน้อง/ การแชร์ความคิด)						
3.4 ระยะเวลา ที่องค์กรให้ มาปั๊มเก็บ น้ำนม						
4. ด้านสวัสดิการต่อการสร้างความเข้มแข็งและอบอุ่นใน ครอบครัว						
4.1 บริษัทยืดหยุ่นเวลาทำงานในการพักเพื่อปั๊มเก็บน้ำนม						
4.2 บุตรที่กินนมแม่มีความอบอุ่น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพ แข็งแรง และมีพัฒนาการครบทุกด้าน						
4.3 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน ระหว่างสมาชิกในครอบครัว						
4.4 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย						
4.5 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ประสิทธิภาพในการ ทำงานของพ่อและแม่ดีขึ้น						

6. ท่านคิดว่าท่านได้รับประโยชน์จากการมี มุม/ห้องนม แม่อย่างไร

.....

.....

7. ท่านคิดว่า อะไรเป็นปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน มุม/ห้องนมแม่

.....

.....

8 ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้สละเวลาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้





ถ้า 'นมแม่' ไม่ได้เป็นสิ่งที่มืออยู่แล้วในโลกนี้  
ผู้ที่ประดิษฐ์ "นมแม่" 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 ในสถานประกอบการ

### ที่ปรึกษา

1. รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. ผู้อำนวยการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
4. ประธานมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

### คณะผู้จัดทำ

- |                 |                |  |
|-----------------|----------------|--|
| 1. พญ. ยุพียง   | แห่งชวนิช      | มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย                     |
| 2. พญ.กรรณิการ์ | บางสายน้อย     | มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย                     |
| 3. รศ.กรรณิการ์ | วิจิตรสุคนธ์   | มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย                     |
| 4. น.ส.อารีวรรณ | ทับทอง         | มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย                     |
| 5. ผศ.ดร.พรนภา  | ตั้งสุขสันต์   | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล                   |
| 6. นางวิภารัตน์ | ทองรอง         | กองสวัสดิการแรงงาน                                 |
| 7. นายพิทักษ์   | เชิดบุญกิจ     | กองสวัสดิการแรงงาน                                 |
| 8. น.ส.ภารินี   | หงส์สุวรรณ     | สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย                      |
| 9. นายโกวิท     | เป็งวงศ์       | กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ            |
| 10. พญ.ชมพูนุท  | โตโพธิ์ไทย     | สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย                      |
| 11. นางชนัญชิตา | สมสุข          | สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย                      |
| 12. ดร.พิมพ์ดี  | เขาวลิต อาหวาด | ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ |
| 13. น.ส.หฤทัย   | ศรีสุวรรณ      | ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ |
| 14. น.ส.นิศาชล  | เศรษฐ์ไกรกุล   | สำนักงานพัฒนานโยบายสาธารณสุขระหว่างประเทศ          |
| 15. น.ส.ธนภร    | พีระเพทย์      | องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย                           |
| 16. น.ส.นภัทร   | พิศาลบุตร      | องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย                           |

### บริษัทที่สนับสนุนข้อมูลการจัดทำข้อมูล

1. บริษัท แมริกอท จิวเวลรี่ (ประเทศไทย) จำกัด บางปู
2. บริษัท เดลต้า อีเลคโทรนิคส์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)
3. บริษัท ไทยซัมมิท ฮาร์เนส จำกัด (มหาชน)
4. บริษัท เวสเทิร์นดีจिटอล (ประเทศไทย) จำกัด
5. บริษัท สยามเดินไซ้ แมนูแฟคเจอริ่ง จำกัด
6. บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน)
7. บริษัท นิเด็ค คีอัมโปเนนท์ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด
8. บริษัท เพดเดอร์ อีเลคตริค จำกัด
9. บริษัท มิลล์คอน สตีล จำกัด (มหาชน)

### ภาคร่วมใจช่วยแม่ไทยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่







## “สร้างงานดี ชีวิตมีสุข ด้วยนมแม่”

รวมพลังสร้างสังคมนมแม่ให้ยั่งยืน  
ด้วยการจัดทำนมแม่ในสถานประกอบการ



จัดทำโดย  
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย  
420/8 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  
อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 ถนนราชวิถี  
แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร  
โทร. 0-2354-8404 แฟกซ์. 0-2354-8409  
[www.thaibf.com](http://www.thaibf.com)