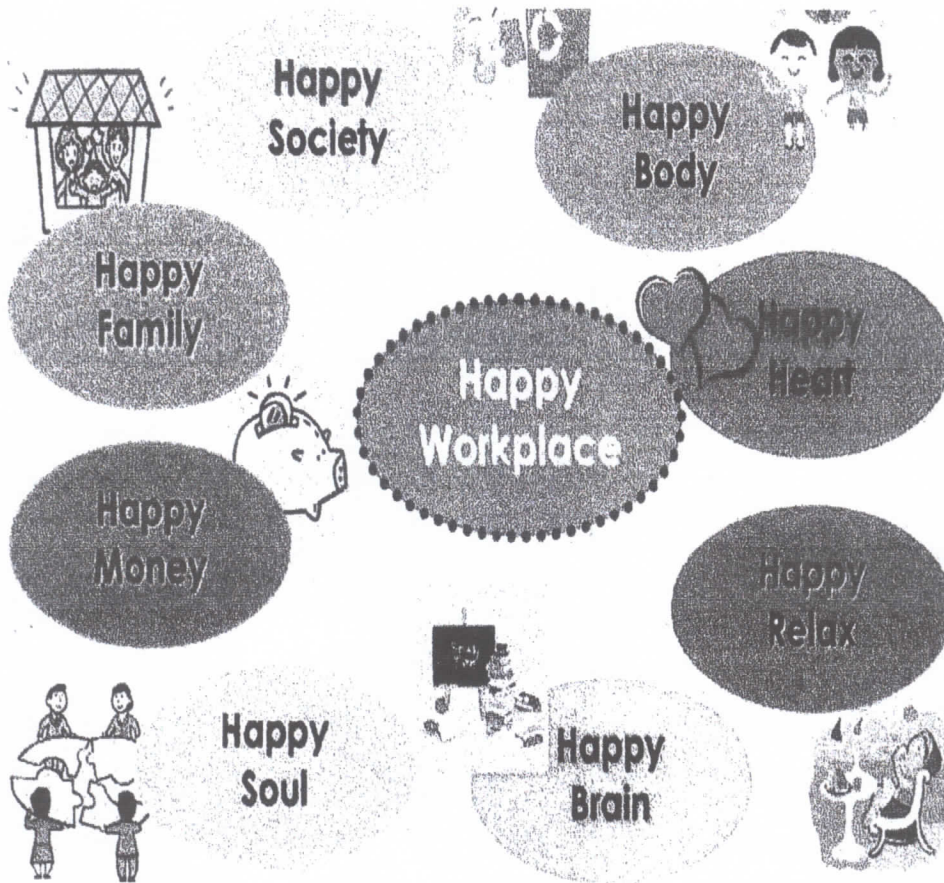


การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน

(HAPPY WORKPLACE)

ประจำปี ๒๕๖๓



กิจกรรมย่อยที่ ๔ : กิจกรรมรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผู้รับผิดชอบโครงการ : สำนักบริหารกลาง

ช่วงระยะเวลาดำเนินการ : มกราคม - ธันวาคม

สถานที่ : องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ: พนักงานองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

โครงการ/ กิจกรรมนี้ มีความสอดคล้องกับสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในองค์กรด้านใดบ้าง

- Happy body (สุขภาพดี)
- Happy heart (น้ำใจงาม)
- Happy relax (ผ่อนคลาย)
- Happy brain (หาความรู้)
- Happy soul (คุณธรรม)
- Happy money (ใช้เงินเป็น)
- Happy family (ครอบครัว)
- Happy society (สังคมดี)

การบูรณาการโครงการ:-

หลักการและเหตุผล

ปัญหาใหญ่ที่สุดของแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านพบเจอ คือ ความยากลำบากในการเลี้ยงลูก ถึงแม้ว่าจะมีการรณรงค์ให้ลูกทุกคนควรถูกเลี้ยงดูในวัย ๖ เดือนแรก แต่ด้วยปัจจัยหลายอย่างทำให้แม่หลายคนไม่สามารถให้นมได้ ซึ่งจากรายงานการสร้างสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แรกเกิดสูงถึง ๘๒.๒% แต่เมื่อต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลา ๓ เดือน จำนวนกลับลดลงไปกว่าครึ่ง และ ๖ เดือนเหลือเพียงแค่ ๗.๑% เท่านั้น ซึ่งมีปัญหาเกิดจากความจำเป็นของแม่หลายคน ที่ต้องหยุดการให้นมลูกไป เช่น ต้องรีบกลับมาทำงาน วันเสาร์รวมองค์กรบางที่ไม่ยอมรับกับการลาหยุดนานๆ การทำงานใกล้ แม่กับลูกอยู่คนละจังหวัด และไม่มีสถานที่สำหรับปั๊มนมให้ลูกในที่ทำงาน Happy Workplace = Happy Together อย่างไรก็ตามการให้นมลูกถึง ๖ เดือนมีความสำคัญและส่งผลดีต่อสุขภาพของลูก ดังนี้ ลูกกินนมแม่นาน ๖ เดือนขึ้นไป ลูกแข็งแรง พร้อมเรียนรู้ สมอติ อารมณ์ดี มีคุณภาพ ครอบครัว Happy แม่แข็งแรง ไม่เครียด เพราะลูกไม่ป่วย ไม่มีหนี้ แม่มีสมาธิทำงาน งานมีประสิทธิภาพ แม่ Happy ลูกจึงไม่หยุดบ่อย ไม่ลาออก ลูกจึงมีนิสัยดีต่อองค์กร ลูกจึงทำงานดี ได้ตามเป้า รายได้เพิ่ม องค์กร Happy สังคม Happy ดังนั้น การที่แม่ได้ให้นมลูกนานเกิน ๖ เดือนนั้น ทุกฝ่ายล้วนแต่ได้ประโยชน์ แต่เราจะทำได้อย่างไรเมื่อมีข้อจำกัดมากมายอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทางออกง่าย ๆ คือ การรณรงค์ให้แม่สามารถให้แก่นมในสถานที่ทำงานนั่นเอง

ลักษณะของโครงการ/แผน/กิจกรรม

- โครงการ/แผน/กิจกรรมใหม่
- โครงการ/แผน/กิจกรรมที่

จัดเป็นประจำทุกปี

วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อสร้างความสุขด้าน Happy family (ครอบครัว) ให้กับพนักงาน
๒. พนักงานไม่ลางานและสามารถทำงานให้กับองค์กรได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ

วิธีการดำเนินงาน

| กิจกรรม/ขั้นตอนการดำเนินงาน | ระยะเวลาดำเนินการ | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|------|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|------|------|
| | ม.ค. | ก.พ. | มี.ค. | เม.ย. | พ.ค. | มิ.ย. | ก.ค. | ส.ค. | ก.ย. | ต.ค. | พ.ย. | ธ.ค. |
| ๑. ศึกษาข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ | ๖๓ |
| ๒. จัดทำประชาสัมพันธ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ | | | | | | | | | | | | |
| ๓. รณรงค์การการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านสื่อออนไลน์ (Social Media) | | | | | | | | | | | | |
| งบประมาณ : งบประมาณสำนักบริหารกลาง | | | | | | | | | | | | |

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประหยัดค่าใช้จ่ายครอบครัวแข็งแรง ป้องกันการ หยุดงาน และการลาออกของพนักงาน
๒. พนักงานหลังคลอดลูกสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ

องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ร่วมกันรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ "นมแม่คือรากฐานแห่งชีวิต"



สารอาหารในน้ำนมแม่

สารอาหารในน้ำนมแม่มีการเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลา หลังการคลอดเพื่อให้เหมาะสมกับตัวลูกน้อยผ่านกระบวนการสร้างน้ำนมในร่างกายของแม่ที่เกิดจากการหลั่งฮอร์โมนกระตุ้นโดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ

น้ำนมระยะที่ 1 (Colostrum)

ระยะหัวน้ำนม เป็นระยะ 1-3 วันแรก น้ำนมจะมีสีเหลือง จนบางคนเรียกว่าน้ำนมเหลือง เนื่องจากมีแคโรทีนสูงกว่านมระยะหลังมาก น้ำนมระยะนี้เป็นน้ำนมที่อุดมสมบูรณ์มากประกอบไปด้วยโปรตีนต่างๆ ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เกลือแร่ วิตามิน สารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของสมองและการมองเห็นของลูก รวมทั้งยังมีฤทธิ์เป็นยาละลายอวัยวะต่างๆ ช่วยในการขับขี้เทาของลูกได้ด้วย

น้ำนมระยะที่ 2 (Transitional Milk)

เมื่อผ่านช่วง 5 วัน ถึง 2 สัปดาห์แรก น้ำนมจะเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่น ซึ่งจะมีสารอาหารเพิ่มขึ้นทั้งไขมันและน้ำตาลที่มีปริมาณเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

น้ำนมระยะที่ 3 (Mature Milk)

เมื่อผ่านช่วง 2 สัปดาห์แรกแล้ว น้ำนมแม่จะมีปริมาณที่มากขึ้น และมีสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ได้แก่

- โปรตีน ไขมัน ที่เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย
- น้ำตาลแลคโตส โดยพบว่าในนมแม่มีโอลิโกแซคคาไรด์หรือคาร์โบไฮเดรตสายสั้นในน้ำนมแม่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรียที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้
- วิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K และแร่ธาตุซึ่งได้แก่ เหล็ก แคลเซียม ไอโอดีน เป็นต้น

ประโยชน์ของนมแม่ต่อลูกน้อย



ประโยชน์ต่อพัฒนาการทางสมอง

ประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคภัย

ประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย