

# ทำไม ลาคลอด 3 เดือน ควรให้นมแม่อย่างเต็มที่

แม่ไทยทุกคน มีสิทธิลาคลอด ได้ 90 วัน (3 เดือน)

## ข้าราชการ และลูกจ้างประจำ

- ลาคลอดบุตรได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือนเต็ม
- ลาต่อเพื่อเลี้ยงบุตรต่ออีก 150 วัน โดยไม่ได้รับเงินเดือน

## ลูกจ้างชั่วคราว

- ลาคลอดบุตรได้ 90 วัน โดยได้รับเงินจากหน่วยงาน 45 วัน จากประกันสังคม 45 วัน

ช่วงเวลาคลอด 3 เดือน เป็นโอกาส และช่วงเวลาพิเศษ

- แม่และลูกได้อยู่ใกล้ชิดกัน
- ลูกได้ฝึกดูนมแม่
- กระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ ตลอดเวลา
- ลูกจะได้อาหารที่ดี พร้อมอ้อมกอด ความรัก ความอบอุ่นอย่างเต็มที่
- ทำให้ในระยะ 3 เดือนนี้ ลูกได้รับการเลี้ยงดู อย่างมีคุณภาพ ส่งผลให้ลูกได้รับต้นทุนสุขภาพ ทั้งกาย สมองจิตใจ และอารมณ์ที่ดี

เมื่อต้องกลับไปทำงาน จะเตรียมตัวอย่างไร

- ฝึกการบิบ เก็บ นูน น้ำนมแม่ให้เป็น ตั้งแต่ระยะหลังคลอด
- เตรียมหาผู้ช่วยเลี้ยงลูก (คุณป้า คุณน้า ย่า ยาย พี่เลี้ยง ฯลฯ)
- ให้ลูกกินนมแม่อย่างเต็มที่ ให้เต็มที่ เมื่อน้ำนมมาดีแล้ว ประมาณลูกอายุ 4-6 สัปดาห์ ให้เริ่ม บิบเก็บน้ำนมแม่
- ก่อนไปทำงาน 2 สัปดาห์ ฝึกบิอนนมแม่ที่เก็บไว้ ด้วยแก้ว ด้วย หรือถ้าไม่ถนัดจะใช้ขวดนมก็ได้

เมื่อถึงเวลาทำงาน และไม่สามารถเอาลูกไปทำงานด้วยได้ จะทำอย่างไร

- ให้ลูกดูนมแม่เต็มที่ ในช่วงที่แม่อยู่ที่บ้าน
- เช้าก่อนไปทำงาน ให้ลูกดูนมแม่ให้เต็มที่
- ขณะทำงาน ให้บีบน้ำนมเก็บไว้ อย่างน้อย 2-3 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้วงจรการสร้างน้ำนมยังคงอยู่อย่างต่อเนื่อง
- กลับบ้านให้ลูกกินนมจากเต้า สำหรับน้ำนมที่นำกลับมา ให้เก็บไว้ให้ลูกกิน ขณะที่แม่ไม่อยู่บ้าน

“ลูกได้รับการเลี้ยงดู อย่างมีคุณภาพ ส่งผลให้ลูกได้รับ ต้นทุนสุขภาพ ทั้งกาย สมองจิตใจและอารมณ์ที่ดี”