

## About PAM Foundation

PAM Foundation was established to increase awareness and address postpartum depression and other peripartum mental health issues. It is named after Pranaiya and her son, Arthur, who we lost to PPD in 2021.

### Goals

1. Maximise happiness and safety for expectant and new parents and their children
2. Raise awareness and remove stigmas associated with PPD and other peripartum issues
3. Ensure a comprehensive range of quality materials and care are available to all Thais
4. Support research into understanding and addressing peripartum mental health problems

### Three Pillars



**Pillar I**  
Awareness &  
Education



**Pillar II**  
Care



**Pillar III**  
Research

To learn more or support, please  
visit [pamfoundation.org](https://pamfoundation.org) or scan:



# "Behind the Lens"

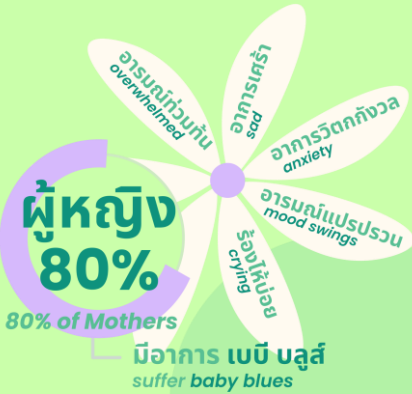
Infographic Wall Takeaways

## อะไรคือสุขภาพจิตมารดา?

#1

อาการแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และการคลอดบุตร

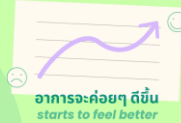
complication of pregnancy & childbirth



เบบี้ บลูส์  
BABY BLUES

vs.

ซึมเศร้าหลังคลอด  
PPD



อาจนานถึง 12 เดือน  
หลังคลอด  
up to 12 months  
after birth

## "ภาวะทางอารมณ์และความวิตกกังวลก่อน และหลังคลอดบุตร" "Perinatal Mood & Anxiety Disorder"

PMADs ที่พบได้ทั่วไป  
Common PMADs

ความวิตกกังวลหลังคลอด  
Postpartum anxiety (PPA)



โรคอารมณ์สุดขั้ว  
Bipolar disorder

โรคทางจิตเภทหลังคลอด  
Postpartum psychosis (PPP)



โรคย้ำคิดย้ำทำ  
Obsessive compulsive disorder (OCD)

## การเป็นแม่, แรงกดดันทางสังคม & "ความรู้สึกละอาย"

'นมแม่ดีที่สุด' ???  
'BREAST IS BEST'

ท้ายที่สุดแล้ว  
ถ้าคุณสามารถเลี้ยงลูกด้วย  
นมแม่ได้ ก็เป็นสิ่งที่ดี  
แต่ถ้าไม่...การราก็จะเติบโตได้  
จึงอย่ารู้สึกผิด

ULTIMATELY, if you can  
breastfeed, great! If not, your  
baby will be fine, no need to  
feel ashamed

การที่ทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตาม  
ความคาดหวัง ไม่ได้เป็นสิ่งน่าละอาย:

There is no shame if things don't  
go as expected.

การคลอด  
birth

การให้นม  
feeding

สุขภาพจิต  
mental health

การนอน  
sleep

การเลี้ยงลูกอย่างมีความสุข  
parenting enjoyment

ร่างกาย  
body

พัฒนาการ  
development