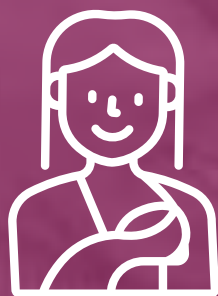


BỘ SÁCH HƯỚNG DẪN

Cải thiện chương trình dinh dưỡng
cho người lao động của bạn



HỖ TRỢ NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Hướng dẫn thực tiễn để người sử dụng lao động
tạo ra môi trường hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ
tại nơi làm việc

**LIÊN MINH DINH DƯỠNG
CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**Nuôi con bằng sữa mẹ không phải
chỉ là việc riêng của phụ nữ.**

Phiên bản

Phiên bản 1.1
Tháng 5/2021

Bản quyền © 2021

Liên minh Dinh dưỡng cho Người lao động

Địa chỉ

VP GAIN
Đường Varembe 7
CH-1202 Geneva
Thụy sĩ

Lời cảm ơn

Cuốn sách hướng dẫn này được xây dựng với sự hợp tác của Alive & Thrive, đối tác kỹ thuật của chúng tôi. Nội dung cuốn sách được đúc kết từ **Bộ công cụ của Chương trình Hỗ trợ Nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc**¹ do Alive & Thrive và Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam xây dựng, bài thuyết trình **Nuôi con bằng sữa mẹ: Làm thế nào để thành công?**² của Alive & Thrive, và **Mô-đun thứ ba** của Hướng dẫn đánh giá, tư vấn và hỗ trợ dinh dưỡng (NACS) của Dự án Hỗ trợ Kỹ thuật các vấn đề Dinh dưỡng và Thực phẩm (FANTA) III³.

Nhóm xây dựng nội dung

Eva de Groot (GAIN), Amy van der Kaaij (GAIN), Mirjam Kneepkens (GAIN), Auke Douma (Bopinc), Sumaiya Bushra (Bopinc), Jennifer Cashin (Alive & Thrive)

Biên tập viên

Jennifer Ferguson-Mitchell

Bản quyền đã đăng ký

Toàn bộ ấn phẩm này bị cấm sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất hoặc truyền tải dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào như dưới dạng điện tử, cơ học, sao chụp, ghi âm hoặc bằng cách khác, mà không có sự cho phép trước của Liên minh Dinh dưỡng cho Người lao động.

MỤC LỤC

Nội dung

Giới thiệu	5
<hr/>	
1. Trước khi bạn bắt đầu với cuốn sách này	6
Trước khi bạn bắt đầu	7
Bằng chứng tác động	9
Thực hành tốt	11
<hr/>	
2. Những điều cơ bản về hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ	13
Ba bước để hỗ trợ các bà mẹ tại nơi làm việc	14
Những thành công và thách thức chính	15
<hr/>	
3. Các giải pháp đơn giản để hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ	16
Xây dựng chính sách nuôi con bằng sữa mẹ	17
Bố trí phòng vắt trữ sữa	19
Xây dựng các tài liệu giáo dục	21
<hr/>	
4. Theo dõi sự thay đổi	22
Giám sát tiến độ của bạn	23
<hr/>	
5. Tài liệu tham khảo	24
Tài liệu tham khảo	25
Các tài liệu khác	26

Giới thiệu

Một công cụ thực tiễn

Cuốn sách hướng dẫn này đóng vai trò như một công cụ thực tiễn giúp người sử dụng lao động hỗ trợ các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ. Đây là một phần của việc xây dựng thành công chương trình dinh dưỡng cho người lao động - và một lực lượng lao động khỏe mạnh - trong tổ chức của bạn.


Cuốn sách này là một trong bốn hướng dẫn do Liên minh Dinh dưỡng cho Người lao động biên soạn dựa trên các trụ cột của chương trình dinh dưỡng hiệu quả cho người lao động: hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc, giáo dục dinh dưỡng và kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng.

Tất cả bốn hướng dẫn đều được công khai trên [website](#) của chúng tôi với mục đích hỗ trợ người sử dụng lao động cải thiện các chương trình dinh dưỡng cho người lao động của mình.

Chúng tôi là ai

Liên minh Dinh dưỡng cho Người Lao động do Diễn đàn Hàng tiêu dùng (CGF) và Liên minh Toàn cầu về Cải thiện Dinh dưỡng (GAIN) giới thiệu vào tháng 10 năm 2019. Liên minh đặt mục tiêu tác động đến ba triệu nhân viên trong các tổ chức thành viên và chuỗi cung ứng vào năm 2025.

Chúng tôi khuyến khích các nhà tuyển dụng có mong muốn cải thiện chương trình dinh dưỡng cho người lao động tìm hiểu thêm về hoạt động hỗ trợ triển khai của chúng tôi.



1

**Trước khi bạn bắt đầu
với cuốn sách này**

GIỚI THIỆU CUỐN SÁCH

Trước khi bạn bắt đầu



Cuốn sách này dành cho ai?

Cuốn sách này sẽ hữu ích với các nhà tuyển dụng mong muốn tạo ra nơi làm việc thân thiện với gia đình, hỗ trợ người lao động mang thai hoặc đang nuôi con nhỏ. Mặc dù cuốn sách này là một hướng dẫn thực tiễn cho các doanh nghiệp, các đơn vị khác có hoạt động hỗ trợ cho lao động nữ, chẳng hạn như các tổ chức phi lợi nhuận, tổ chức xã hội, cơ sở giáo dục hoặc chính phủ cũng có thể áp dụng theo.



Nội dung cuốn sách này là gì?

Cuốn sách cung cấp các hướng dẫn nhằm đáp ứng nhu cầu của các bà mẹ đang cho con bú khi họ trở lại làm việc cũng như các chính sách khác nhằm nâng cao sức khỏe và sự phát triển toàn diện của bà mẹ và trẻ em. Cuốn sách này cũng giúp người sử dụng lao động nâng cao nhận thức của tất cả nhân viên về tầm quan trọng của việc hỗ trợ các bà mẹ tại nơi làm việc cũng như cách thức hỗ trợ họ.



Tại sao cuốn sách này lại quan trọng?

Nuôi con bằng sữa mẹ cung cấp dinh dưỡng tối ưu cho trẻ sơ sinh. Không cho con bú có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và sự phát triển toàn diện của bà mẹ và trẻ em. Người sử dụng lao động có thể tác động trực tiếp đến sức khỏe của người lao động và con cái của họ, và thông qua đó mang lại lợi ích cho chính doanh nghiệp. Đây cũng là cách để góp phần đạt được các chỉ tiêu dinh dưỡng trong Mục tiêu Phát triển Bền vững của Liên Hợp Quốc (SDGs), vì hỗ trợ các bà mẹ tại nơi làm việc mang lại lợi ích đáng kể cho sức khỏe của người lao động. Tìm hiểu thêm về chủ đề này trong [tờ thông tin](#) này của UNICEF.



Định nghĩa về 'hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc'

Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc bao gồm các chương trình hoặc chính sách của công ty nhằm tạo điều kiện cho các bà mẹ đang làm việc có thể cho con bú hoàn toàn trong sáu tháng và duy trì đến sau hai năm. Các chương trình này có thể bao gồm: tuân thủ luật quốc gia về thời gian nghỉ thai sản được trả lương (đảm bảo tối thiểu sáu tháng) hoặc cho nghỉ nhiều hơn; cung cấp địa điểm và thời gian thích hợp để vắt/hút sữa trong giờ làm việc; và cung cấp các lựa chọn cho các bà mẹ đang đi làm như nhà trẻ tại nơi làm việc và thời gian làm việc linh hoạt. Các chương trình cũng có thể bao gồm các chiến dịch nâng cao nhận thức hoặc giáo dục dinh dưỡng cho các bà mẹ và đồng nghiệp về tầm quan trọng của việc nuôi con bằng sữa mẹ. Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ đôi khi được gọi là hỗ trợ vắt trữ sữa, nhưng ở đây chúng tôi đề cập đến cùng một vấn đề.



Các khuyến nghị về nuôi con bằng sữa mẹ

Cho con bú hay còn gọi là nuôi con bằng sữa mẹ, là quá trình người mẹ cho con bú sữa mẹ trực tiếp từ vú mẹ hoặc bằng cách vắt/hút sữa mẹ và cho trẻ ăn. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo rằng các bà mẹ nên bắt đầu cho trẻ bú mẹ trong vòng một giờ sau sinh, cho trẻ bú mẹ hoàn toàn (không dùng bất kỳ đồ uống lỏng hoặc thức ăn nào khác) trong sáu tháng đầu và tiếp tục cho trẻ bú mẹ kết hợp với ăn bổ sung đầy đủ cho trẻ đến hai tuổi hoặc lâu hơn.

Việc cho trẻ uống sữa công thức đã được chứng minh là khiến trẻ có nguy cơ bị nhiễm trùng và các bệnh khác cao hơn, cũng như làm hạn chế sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Do đó, không nên cho con uống sữa công thức thay thế sữa mẹ. Tuy nhiên, có thể có một số trường hợp mà bà mẹ không cho con bú sữa mẹ được vì một lý do cá nhân nào đó. Phần Tài liệu Tham khảo của cuốn sách này có trích dẫn các tài liệu hướng dẫn nuôi con bằng sữa công thức một cách an toàn.

Bằng chứng tác động

Tổng hợp lợi ích

Các tổ chức thành công hiểu một điều rằng lực lượng lao động khỏe mạnh sẽ có lợi cho cả công ty còn lực lượng lao động ốm yếu sẽ tác động tiêu cực đến lợi nhuận của công ty.

Hỗ trợ lao động nữ nuôi con bằng sữa mẹ là trụ cột then chốt của chương trình dinh dưỡng hiệu quả cho người lao động và có thể bổ khuyết cho các chương trình y tế và chăm sóc toàn diện hiện có của công ty. Việc triển khai các hoạt động hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ là tương đối dễ dàng, ít tốn kém mà mang lại những lợi ích to lớn cho các bà mẹ đang đi làm cũng như con của họ, bao gồm:

Lợi ích của việc hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc

 <p>Tăng cường sức khỏe và sự phát triển toàn diện của bà mẹ và trẻ em</p>	 <p>Đầu tư hiệu quả về chi phí cho sức khỏe của người lao động</p>	 <p>Giảm tình trạng bà mẹ xin nghỉ ốm hoặc nghỉ chăm con ốm</p>	 <p>Nâng cao tinh thần và sự tham gia của người lao động</p>
 <p>Tăng khả năng giữ chân người lao động</p>	 <p>Thu hút người lao động tiềm năng</p>	 <p>Định vị công ty là một doanh nghiệp có trách nhiệm</p>	 <p>Hỗ trợ gia đình của người lao động</p>

Bằng chứng tác động

Trong tài liệu [Tóm tắt bằng chứng Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc](#)⁴, chúng tôi tổng kết bằng chứng về tác động to lớn của hoạt động hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc. Một đánh giá có hệ thống gần đây về 22 chương trình ở chín quốc gia cho thấy rằng việc có một không gian dành riêng để hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc giúp tăng đáng kể thời gian bà mẹ cho con bú hoàn toàn và kéo dài thời gian nuôi con bằng sữa mẹ kết hợp ăn bổ sung.⁵ Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng để kéo dài thời gian nuôi con bằng sữa mẹ, việc xây dựng phòng vắt trữ sữa còn quan trọng hơn quy định cho bà mẹ thời gian nghỉ riêng.

Hơn nữa, một số nghiên cứu chỉ ra những lợi ích khác ngoài lợi ích về dinh dưỡng cho trẻ, bao gồm tăng năng suất lao động và giảm số ngày nghỉ ốm của các bà mẹ đang đi làm, và giảm chi phí chăm sóc sức khỏe. Tỷ lệ giữ chân người lao động cũng tăng lên.^{6,7,8} Nhiều bằng chứng cho thấy việc nuôi con bằng sữa mẹ làm giảm tình trạng người lao động (bố/mẹ) xin nghỉ vì con của họ ít bị ốm.⁹ Các công ty ở Việt Nam có chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ có tỷ lệ giữ chân người lao động cao hơn đáng kể (94%) so với tỷ lệ trung bình của cả nước (59%).¹⁰ Tỷ lệ xin nghỉ một ngày để chăm con ốm ở các bà mẹ cho con uống sữa công thức cao hơn gấp hai lần so với những bà mẹ cho con bú sữa mẹ.^{11,12}

Điều này tạo ra lợi tức đầu tư đáng kể cho hoạt động kinh doanh. Ủy ban Nuôi con bằng sữa mẹ Hoa Kỳ báo cáo rằng cứ 1 USD được đầu tư để hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ, người sử dụng lao động tiết kiệm được 3 USD chi phí.⁹



Lợi ích về sức khỏe của việc nuôi con bằng sữa mẹ đối với lao động nữ

Nuôi con bằng sữa mẹ mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe cho phụ nữ đi làm lại sau khi sinh cũng như cho con của họ. Những điều này giúp quá trình tái hòa nhập lực lượng lao động của bà mẹ diễn ra suôn sẻ và giảm thiểu tình trạng xin nghỉ ốm hoặc nghỉ chăm con ốm:

Tỷ lệ sống sót

Nuôi con bằng sữa mẹ là cách hiệu quả nhất để tăng tỷ lệ sống sót của trẻ, với khả năng ngăn chặn 13% tổng số ca tử vong ở trẻ em dưới năm tuổi tại các nước đang phát triển.

Thực phẩm và nước

Sữa mẹ cung cấp tất cả thức ăn và nước uống mà trẻ sơ sinh cần trong sáu tháng đầu đời.

Kháng thể

Sữa mẹ hoàn toàn đảm bảo vệ sinh và chứa các kháng thể bảo vệ trẻ sơ sinh khỏi bệnh tật.

Điều chỉnh theo nhu cầu

Thành phần của sữa mẹ có thể tự điều chỉnh để phục vụ các nhu cầu đặc biệt của trẻ sinh thiếu tháng, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Phát triển não bộ

Sữa mẹ chứa các axit béo rất quan trọng cho sự phát triển trí não của trẻ không có trong sữa công thức hoặc sữa động vật.

Tình cảm mẹ con

Nuôi con bằng sữa mẹ thúc đẩy gắn kết mẹ con và phát triển tâm lý xã hội.

Giảm nguy cơ mắc bệnh

Trẻ sơ sinh bú sữa mẹ ít có nguy cơ bị ốm hoặc chết vì tiêu chảy hoặc viêm phổi, dị ứng hoặc nhiễm trùng tai. Khi lớn lên, trẻ ít bị thừa cân, béo phì hoặc mắc các bệnh mãn tính.

Tăng cường trí thông minh

Có bằng chứng cho thấy việc bú mẹ hoàn toàn giúp nâng cao thành tích của trẻ trong các bài kiểm tra trí thông minh.

Phục hồi cơ thể

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn sẽ làm chậm quá trình có kinh trở lại, giúp người mẹ phục hồi lượng sắt dự trữ, làm giảm tình trạng thiếu máu và suy nhược do nguyên nhân này.

Giảm nguy cơ ung thư

Phụ nữ cho con bú có tỷ lệ ung thư vú và ung thư buồng trứng thời kỳ tiền mãn kinh thấp hơn.

Thực hành tốt

TRƯỜNG HỢP ĐIỂN HÌNH 1

Phòng cho con bú và hỗ trợ bà mẹ giúp nâng cao sự hài lòng của nhân viên¹³



Quốc gia
Bangladesh



Ngành
Dệt may



Tóm tắt trường hợp điển hình

Công ty TNHH Sparrow Apparels ở Gazipur, ngoại ô thủ đô Dhaka của Bangladesh, có một trung tâm chăm sóc trẻ em tại nơi làm việc. Các bà mẹ có thể sử dụng các phòng cho con bú được trang bị đầy đủ tiện nghi bên cạnh trung tâm chăm sóc trẻ hai lần một ngày để cho con bú. Cán bộ phụ trách riêng tại phòng cho con bú đảm bảo trẻ sẽ được bú sữa mẹ đã bảo quản trong thời gian sau đó. Ba y tá và hai bác sĩ từ trung tâm chăm sóc trẻ của nhà máy sẽ có mặt ở đó để tư vấn cho các bà mẹ về nuôi con bằng sữa mẹ và chăm sóc sức khỏe cho trẻ đúng cách. Các bà mẹ đang cho con bú được nghỉ thêm hai lần (mỗi lần 30 phút) trước và sau giờ ăn trưa để dành thời gian cho con của mình.

Tania Akther, bà mẹ 28 tuổi đang làm việc tại đây, chia sẻ về chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ của công ty: “Tôi có thể chăm sóc con trai mình và tôi có thể cho con ăn đúng cách. Tôi cảm thấy yên tâm hơn khi biết con trai đang ở gần mình, ngay cả tại nơi làm việc, và biết rằng con đang được an toàn và lớn lên khỏe mạnh. Điều này giúp tôi tập trung vào công việc tốt hơn. Những tiện nghi như vậy là vô cùng hữu ích và với tư cách là một người mẹ, tôi không thể đòi hỏi một nơi làm việc tốt hơn nữa”.



TRƯỜNG HỢP ĐIỂN HÌNH 2

Vận chuyển sữa mẹ từ nơi làm việc về nhà: Một biện pháp sáng tạo để hỗ trợ các bà mẹ¹⁴



Quốc gia
Indonesia



Ngành
Dệt may



Tóm tắt trường hợp điển hình

Nhà máy may mặc PT Ungaran Sari Garments của chương trình Better Work Indonesia đã có những bước tiến lớn để hỗ trợ các bà mẹ đang làm việc tại đây. Ngoài phòng vắt trữ sữa, các lớp yoga bầu và chương trình chăm sóc sức khỏe sau sinh, công ty còn triển khai một sáng kiến vận chuyển sữa mẹ mới, nhằm đảm bảo rằng con của các lao động nữ luôn được cung cấp sữa mẹ khi mẹ đi làm.

Sau khi cân nhắc những khó khăn mà lao động nữ gặp phải khi quay trở lại làm việc sau thời gian nghỉ thai sản, dịch vụ chuyển phát nhanh sữa mẹ đã được triển khai. Sau khi người mẹ vắt hoặc hút sữa, sữa sẽ được bảo quản trong một phòng chuyên dụng tại nhà máy và sau đó được chuyển phát về nhà cho con của họ. Do hơn 95% trong số 15.000 công nhân của nhà máy là phụ nữ, việc trao quyền cho họ là một trong những trọng điểm của công ty.

“Bây giờ tôi sẽ không còn lo lắng rằng con tôi sẽ hết sữa khi ở nhà. Nuôi con bằng sữa mẹ có thể tăng cường hệ miễn dịch của trẻ, đồng thời, tôi có thể tiết kiệm tiền vì không phải mua sữa công thức”, Pangestuti Ayuningtyas, một bà mẹ 27 tuổi đang đi làm cho hay.

2

Những điều cơ bản về hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH CỦA BẠN

BẮT ĐẦU

Ba bước để hỗ trợ các bà mẹ tại nơi làm việc



Rà soát

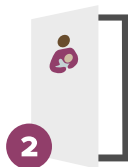
Xây dựng và rà soát lại các chính sách và hướng dẫn của tổ chức liên quan đến:

Chế độ thai sản cho nam và nữ

Giờ giấc và/hoặc địa điểm làm việc linh hoạt khi quay trở lại sau sinh

Thời gian nghỉ để cho con bú/vắt sữa

Sử dụng phòng hoặc khu vực vắt sữa



Bố trí

Lựa chọn và bố trí phòng vắt trữ sữa:

Xác định số lượng lao động nữ và nhu cầu sử dụng phòng vắt trữ sữa.

Bố trí phòng riêng và đảm bảo vệ sinh (tối thiểu 6 m²), ngăn cách với các khu vực khác, được trang bị tủ lạnh, máy tiết trùng, bàn, ghế, và máy hút sữa nếu có thể.

Thường xuyên giám sát việc sử dụng phòng vắt trữ sữa, ví dụ bằng cách đưa vào khảo sát nhân viên hàng năm hoặc sử dụng phiếu đăng ký trong phòng.



Hỗ trợ

Tạo ra một văn hóa hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc:

Xây dựng các tài liệu giáo dục (tờ rơi, áp phích) về các khuyến nghị nuôi con bằng sữa mẹ, dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai và cho con bú, chính sách và quy định về nuôi con bằng sữa mẹ.

Tổ chức các buổi tập huấn về nuôi con bằng sữa mẹ, cách sử dụng phòng vắt trữ sữa, cách vắt và bảo quản sữa mẹ, phối hợp với các nhóm hoặc hiệp hội có liên quan (nhóm hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại địa phương, các tổ chức cộng đồng hoặc hệ thống y tế công).

Định hướng cho cán bộ nhân sự, nhân viên y tế và đại diện công đoàn của cơ quan để nâng cao nhận thức về quyền và lợi ích của lao động nữ và nâng cao năng lực của cán bộ trong việc giải quyết các nhu cầu của lao động nữ. Đảm bảo tất cả nhân viên được phổ biến về chính sách của công ty bằng cách đưa thông tin này vào sổ tay nhân viên, chia sẻ trong các cuộc họp định hướng cho nhân viên mới và phổ biến tại tất cả các cuộc họp nhân viên.

Những thành công và thách thức chính



Các yếu tố chính để thành công

Để hỗ trợ tốt các bà mẹ đang cho con bú tại nơi làm việc, hãy lưu tâm các yếu tố này để triển khai thành công:

Cho phép nghỉ ngơi

Tuân thủ các quy định của pháp luật sở tại về thời gian nghỉ được trả lương và quy định về phòng vắt trữ sữa hoặc làm tốt hơn khuôn khổ pháp lý hiện hành để tăng cường hỗ trợ cho bà mẹ đang cho con bú.

Cung cấp cơ sở vật chất

Cung cấp đầy đủ phương tiện và trang thiết bị hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.

Phân công cán bộ

Phân công một cán bộ làm đầu mối cho chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.

Giám sát

Giám sát và hỗ trợ chương trình.

Chính sách

Hỗ trợ lao động nữ thông qua việc xây dựng chính sách nuôi con bằng sữa mẹ.

Khích lệ

Khuyến khích các bà mẹ sử dụng toàn bộ thời gian nghỉ thai sản được trả lương.

Tuyển dụng không phân biệt đối xử

Đảm bảo thực hành tuyển dụng không phân biệt đối xử.

Đầu tư vào nhân sự

Cam kết đầu tư vào nguồn nhân lực trong hiện tại và tương lai.



Những thách thức chính cần giải quyết

Các công ty thường phải giải quyết một số thách thức dưới đây để hỗ trợ phù hợp cho các bà mẹ đang cho con bú tại nơi làm việc.

Môi trường hỗ trợ tại nơi làm việc

Tại sao? Sự hỗ trợ từ ban lãnh đạo công ty, các cán bộ quản lý trực tiếp và đồng nghiệp là điều kiện thiết yếu để triển khai chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc.

Chế độ thai sản và giờ làm việc

Tại sao? Chính sách nghỉ thai sản ít hoặc làm việc theo ca dài khiến nhiều phụ nữ ngừng cho con bú mẹ.

Xác định khu vực bố trí phòng vắt trữ sữa

Tại sao? Một số công ty thường nằm trong các tòa nhà có giá thuê cao, do vậy việc tìm kiếm không gian có thể dùng để thiết lập phòng vắt trữ sữa có thể sẽ khó khăn hơn.

Đủ số phòng vắt trữ sữa

Tại sao? Các công ty có nhiều lao động nữ cần đảm bảo có phòng vắt trữ sữa cho tất cả nhân viên dù là nhân viên văn phòng hay công nhân xưởng sản xuất.

Giám sát tiến độ

Tại sao? Công ty cần phải giám sát việc sử dụng phòng vắt trữ sữa và thời gian nghỉ của lao động nữ, bao gồm thu thập phản hồi của người lao động để xác định các rào cản đối với việc sử dụng phòng và đưa ra giải pháp thích hợp.

3

Các giải pháp đơn giản để hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ

BIẾN KẾ HOẠCH THÀNH HÀNH ĐỘNG



Lời khuyên toàn diện

Chính sách hỗ trợ người lao động

Việc xây dựng chính sách nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc là điều tối quan trọng để khuyến khích và hỗ trợ người lao động cân bằng công việc và thực hành nuôi con bằng sữa mẹ.

Chính sách hoạch định các hoạt động thực tế

Chính sách này cần vạch ra kế hoạch nghỉ thai sản, quy định lịch làm việc linh hoạt và thời gian nghỉ để vắt/hút sữa tại nơi làm việc. Chính sách này cũng cần có các quy tắc và quy định về việc sử dụng phòng vắt trữ sữa.



Giải pháp đơn giản

Tuân thủ các quy định

Tuân thủ các quy định của nhà nước và tốt nhất là có chính sách tốt hơn nhưng phải đảm bảo ít nhất 18 tuần nghỉ thai sản được trả lương.

Chia sẻ thông tin

Phổ biến thông tin đến tất cả nhân viên và đưa thông tin vào các chính sách nhân sự chung, để tất cả nhân viên dễ dàng tìm kiếm.

Rà soát và cập nhật

Đảm bảo rà soát và cập nhật các chính sách thường xuyên, ví dụ đưa các câu hỏi về chính sách trong cuộc khảo sát nhân viên hàng năm (về việc chấp nhận, sử dụng và trải nghiệm của nhân viên với chính sách).



Hướng dẫn thực tiễn

Nội dung đề xuất cho chính sách và quy định về nuôi con bằng sữa mẹ

- Mục đích và phạm vi của tài liệu
- Chế độ thai sản cho nam và nữ
- Thời gian và/hoặc địa điểm làm việc linh hoạt sau khi nghỉ thai sản
- Thời gian nghỉ cho con bú
- Thông tin về phòng vắt trữ sữa
- Sử dụng trang thiết bị trong phòng vắt trữ sữa
- Đầu mối liên hệ nếu có thắc mắc hoặc đề xuất

Ba cấp độ

Các yếu tố chính của sáng kiến hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ trong chương trình dinh dưỡng tại nơi làm việc.

Yếu tố	Tiêu chí	Cấp độ Cơ bản	Cấp độ Tốt	Cấp độ Tốt nhất	Bảng 01
Sự tham gia của người lao động	Sự tham gia	Tất cả quản lý trực tiếp đều ủng hộ chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và các nhân viên mới được giới thiệu về chương trình.	Tất cả các nhân viên đều ủng hộ chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và nhân viên mới được giới thiệu về chương trình.	Các lao động nữ tham gia vào việc xây dựng chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, tất cả các nhân viên đều ủng hộ chương trình và nhân viên mới được giới thiệu về chương trình.	
Chế độ thai sản cho nam và nữ (có trả lương)	Sự khả dụng	Có chế độ thai sản tốt hơn cho ít nhất 50% tổng số lao động nữ.	Có chế độ thai sản tốt hơn cho ít nhất 50% tổng số lao động.	Có chế độ thai sản tốt hơn cho tất cả người lao động.	
	Thời gian áp dụng	18 tuần nghỉ thai sản sau sinh được hưởng ít nhất 2/3 lương cho tất cả người lao động.	19 tuần đến sáu tháng nghỉ thai sản được hưởng ít nhất hai phần ba lương cho mẹ và cho phép bố nghỉ chăm con đến hai tuần.	Chế độ thai sản ít nhất sáu tháng hưởng nguyên lương cho mẹ và cho phép bố nghỉ chăm con đến ba tháng.	
Làm việc linh hoạt	Thời gian áp dụng	Chính sách cho phép thời gian và/hoặc địa điểm làm việc linh hoạt áp dụng trong vòng một năm sau sinh.	Chính sách cho phép thời gian và/hoặc địa điểm làm việc linh hoạt áp dụng trong vòng một năm sau sinh.	Chính sách cho phép thời gian và/hoặc địa điểm làm việc linh hoạt áp dụng trong vòng hai năm sau sinh.	
Phòng vắt trữ sữa	Sự khả dụng	Có phòng vắt trữ sữa đủ cho 50-75% lao động nữ trong hai năm trở lên.	Có phòng vắt trữ sữa đủ cho ít nhất 75% lao động nữ trong hai năm trở lên.	Có phòng vắt trữ sữa đủ cho ít nhất 75% lao động nữ trong hai năm trở lên.	
	Khoảng cách	Trong vòng 10 phút đi bộ từ nơi làm việc.	Có sẵn tại nơi làm việc.*	Có sẵn tại nơi làm việc.*	
	Chất lượng	Có không gian riêng tư (không chuyên dụng) để vắt sữa với các trang thiết bị bảo quản sữa mẹ cơ bản và bồn rửa tay gần đó.	Có không gian riêng tư, đảm bảo vệ sinh, chuyên dụng để vắt sữa (tối thiểu 6 m ²) với các trang thiết bị sạch sẽ để bảo quản sữa mẹ và bồn rửa tay bên trong phòng.	Có không gian riêng tư, đảm bảo vệ sinh, chuyên dụng để vắt sữa (tối thiểu 6 m ²) với các trang thiết bị sạch sẽ để bảo quản sữa mẹ, bồn rửa tay bên trong phòng và tạo ra cảm giác thoải mái cho người sử dụng, có điều hòa nhiệt độ.	
Nghỉ giải lao	Thời gian áp dụng	Một lần nghỉ giải lao 30 phút được trả lương để cho con bú/vắt sữa mỗi ngày trong giờ làm việc.	Hai lần nghỉ giải lao 30 phút được trả lương để cho con bú/vắt sữa mỗi ngày trong giờ làm việc hoặc ít nhất một giờ nghỉ giải lao được trả lương.	Tối đa ba lần nghỉ giải lao 30 phút được trả lương để cho con bú/vắt sữa mỗi ngày trong giờ làm việc, và/hoặc thời gian và địa điểm làm việc linh hoạt.	

* Ở một số khu vực, bạn cũng có thể cân nhắc xây dựng nhà trẻ. Tốt nhất là có một nhà trẻ gần nơi làm việc để có thể chăm sóc trẻ nhỏ khi thời gian nghỉ thai sản kết thúc.

Bố trí phòng vắt trữ sữa



Lời khuyên toàn diện

Tạo không gian an toàn

Điều quan trọng nhất đối với một bà mẹ đang cho con bú khi đi làm trở lại là có một khu vực thoải mái và an toàn để họ có thể vắt hoặc hút và trữ sữa trong ngày làm việc. Có thể bố trí phòng vắt trữ sữa đơn giản. Các công ty có đồng lao động nữ có thể lắp đặt vách ngăn hoặc rèm trong phòng vắt trữ sữa để cho nhiều người sử dụng, tùy thuộc vào phong tục và văn hóa của địa phương.



Giải pháp đơn giản

Xác định địa điểm

Không gian cần thiết cho một phòng vắt trữ sữa là khá nhỏ. Kích thước của căn phòng có thể chỉ khoảng 6 m² để kê một chiếc ghế thoải mái, một chiếc bàn nhỏ và một tủ lạnh. Khu vực này phải được che chắn khỏi tầm nhìn và không cho phép đồng nghiệp và những người khác ra vào tự do.

Số lượng phòng cần thiết

Số lượng phòng cần thiết phụ thuộc vào quy mô của công ty, số lượng nhân viên nữ trong độ tuổi sinh đẻ và số lượng tòa nhà. Nếu bà mẹ phải đi bộ xa để đến phòng vắt trữ sữa, hãy xem xét bố trí nhiều địa điểm có vị trí thuận tiện hơn.

Lên lịch sử dụng phòng

Nếu có nhiều lao động nữ đang cho con bú cần sử dụng phòng, thì người sử dụng lao động có thể sẽ muốn cân nhắc việc lên lịch sử dụng phòng. Nếu chỉ có một số ít lao động nữ sử dụng phòng, chính sách 'đến trước dùng trước' là hiệu quả nhất.

Bảo quản và an toàn

Nên bảo quản sữa mẹ trong tủ lạnh trong phòng vắt trữ sữa để tránh nhiễm khuẩn

Ghi nhãn

Sữa mẹ phải luôn được dán nhãn có tên nhân viên và ngày vắt sữa. Nhân viên phải có trách nhiệm bảo quản sữa của mình theo hướng dẫn trong các buổi giới thiệu và theo bảng hướng dẫn trong phòng vắt trữ sữa.

Dọn phòng

Các chính sách của chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ nên quy định rằng mỗi người sử dụng phải có trách nhiệm giữ phòng sạch sẽ. Khăn lau hoặc bình xịt khử trùng phải được cung cấp để mỗi người sử dụng có thể lau sạch bề mặt máy hút sữa và khu vực xung quanh máy khi hút sữa xong. Thùng rác nên được dọn hàng ngày. Nếu không có đội dọn vệ sinh, hãy cân nhắc lên lịch trình yêu cầu người sử dụng kiểm tra và dọn phòng định kỳ.

Giám sát sử dụng

Trao đổi với người sử dụng để xem họ có phản hồi gì về việc cần điều chỉnh hoặc cải thiện phòng vắt trữ sữa không. Xem xét đưa việc giám sát vào các cuộc khảo sát nhân viên hàng năm. Ngoài ra, cũng có thể để một cuốn sổ ghi chép cho những người sử dụng phòng điền vào để theo dõi tần suất và thời gian sử dụng phòng vắt trữ sữa.



Hướng dẫn thực tiễn

Bảng 02

Danh sách kiểm tra để thiết lập phòng vắt trữ sữa.

	Cấp độ Cơ bản	Cấp độ Hoàn thiện
Trang thiết bị	<ul style="list-style-type: none">• Ổ cắm điện• Phòng có rèm• Tủ lạnh• Ghế• Bàn• Sổ theo dõi	<ul style="list-style-type: none">• Ổ cắm điện cho mỗi người dùng• Tủ lạnh chuyên trữ sữa mẹ• Giấy khô và khăn ướt• Quạt hoặc điều hòa• Dụng cụ hấp• Máy tiệt trùng• Kệ• Máy hút sữa nhiều người dùng
Cơ sở vật chất	<ul style="list-style-type: none">• Che chắn tầm nhìn• Phòng sạch sẽ, thông thoáng• Bảng hiệu cho phòng• 10 phút đi bộ từ nơi làm việc• Nước sạch	<ul style="list-style-type: none">• Phòng yên tĩnh• Sẵn sàng ở nơi làm việc• Bồn rửa trong phòng
Truyền thông	<ul style="list-style-type: none">• Các chính sách và quy định có trong sổ tay nhân viên và buổi giới thiệu cho nhân viên mới	<ul style="list-style-type: none">• Tờ rơi và áp phích về nuôi con bằng sữa mẹ

Xây dựng các tài liệu giáo dục



Lời khuyên toàn diện

Nâng cao nhận thức

Xây dựng tài liệu giáo dục để nâng cao nhận thức về chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ cho các bà mẹ và các nhân viên khác, đặc biệt là cấp quản lý. Bạn có thể thực hiện việc này với sự cộng tác của nhân viên y tế hoặc các đối tác bên ngoài như các nhóm hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.

Giáo dục

Định hướng hoặc giáo dục tất cả lao động nữ về cách cân bằng công việc và nuôi con bằng sữa mẹ. Việc này có thể giao cho nhân viên y tế của công ty hoặc ký hợp đồng với đối tác bên ngoài.

Tập huấn

Tập huấn cho cán bộ công đoàn và nhân viên y tế về cách hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.



Giải pháp đơn giản

Tài liệu giáo dục

Sử dụng nhiều loại tài liệu mà người lao động dễ dàng tiếp cận, ví dụ như áp phích, tờ rơi và video hoạt họa.

Lồng ghép

Đưa nội dung hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ vào chương trình giáo dục dinh dưỡng rộng hơn. Đọc sách hướng dẫn về giáo dục dinh dưỡng để có biết thêm về các hình thức và nội dung giáo dục dinh dưỡng phù hợp.



Hướng dẫn thực tiễn

Danh sách kiểm tra để thiết lập phòng vắt trữ sữa.

Lao động nữ

Mang thai hoặc có con dưới hai tuổi

- Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ
- Các kỹ thuật hiệu quả để vắt hoặc hút sữa
- Bảo quản và sử dụng sữa mẹ
- Duy trì và cải thiện lượng sữa mẹ
- Trao đổi nhu cầu sức khỏe của bà mẹ với cán bộ quản lý
- Điều chỉnh theo nhu cầu thể chất và cảm xúc khi quay trở lại làm việc

Nhân viên khác

Cán bộ nhân sự và nhân viên y tế, quản lý

- Chính sách lao động nữ, thông tin về nuôi con bằng sữa mẹ
- Vai trò của công đoàn trong việc triển khai các chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc
- Phương pháp tổ chức hội thảo và các khóa tập huấn
- Phổ biến thông tin về pháp luật lao động
- Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc



4

Theo dõi sự thay đổi

GIÁM SÁT TIẾN ĐỘ CỦA BẠN

Giám sát tiến độ của bạn

Giám sát là yếu tố thành công then chốt đối với bất kỳ chương trình dinh dưỡng cho người lao động nào. Thu thập dữ liệu và đánh giá kết quả có thể giúp bạn xác định tác động của chương trình và đưa ra các quyết định trong tương lai. Hoạt động giám sát cũng có thể cảnh báo bạn về những thách thức sắp tới trước khi chúng trở thành vấn đề. Đặt ra một kế hoạch giám sát ngay từ đầu sẽ giúp chương trình đi đúng hướng.



Trước tiên, hãy trả lời những câu hỏi sau:

Bạn muốn biết điều gì?

Bạn sẽ thu thập và đo lường dữ liệu như thế nào?

Ai sẽ chịu trách nhiệm cho quá trình này?

Kết quả thành công trông như thế nào?

Bạn sẽ làm gì với thông tin thu thập được?

Chúng tôi đã đưa ra một số ví dụ để giúp bạn cân nhắc các kết quả đầu ra bạn muốn giám sát để xác định xem chương trình của bạn có thành công hay không và có cần điều chỉnh gì không.

1. Độ bao phủ

Theo dõi độ bao phủ giúp cung cấp thông tin chi tiết về số lượng lao động được tiếp cận với chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và trong số đó có bao nhiêu người thực sự sử dụng các dịch vụ này. Nếu chỉ có ít người đang sử dụng các dịch vụ được cung cấp, có thể bạn sẽ muốn thu thập phản hồi về lý do của việc này.

Ví dụ đo lường

Tỷ lệ người lao động được tiếp cận với chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ hiện có, theo chính sách (ví dụ: tỷ lệ người lao động được tiếp cận với tất cả các thành phần của chính sách hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, bao gồm chế độ thai sản, tập huấn, phòng và thời gian nghỉ cho con bú/vắt sữa).

Tỷ lệ người lao động tham gia chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ theo chính sách (trong số tất cả những người được tiếp cận với chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ), ví dụ: tỷ lệ người lao động được hưởng chế độ thai sản và tham gia các khóa tập huấn hoặc tỷ lệ bà mẹ sử dụng phòng cho con bú/vắt sữa và thời gian nghỉ để cho con bú khi họ đi làm trở lại.

2. Thực hành nuôi con bằng sữa mẹ

Giám sát các thực hành nuôi con bằng sữa mẹ trong lực lượng lao động nữ giúp bạn hiểu được tác động của chương trình.

Ví dụ đo lường

Tỷ lệ lao động nữ được tiếp cận với chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ cho biết họ cho con bú hoàn toàn trong sáu tháng đầu (trẻ được sinh ra hoặc đang được cho bú mẹ trong thời gian bà mẹ làm việc ở doanh nghiệp).

Tỷ lệ người lao động được tiếp cận với chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ đã tiếp tục cho con bú trong ít nhất hai năm (trẻ được sinh ra hoặc được cho bú mẹ trong thời gian bà mẹ làm việc ở doanh nghiệp)



5

Tài liệu tham khảo

CÔNG CỤ ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

TÌM HIỂU THÊM

Tài liệu tham khảo

1. Alive & Thrive and the Viet Nam General Confederation of Labor.

Workplace Lactation Support Program Toolkit (2014).

2. Mathisen, R.

Breastfeeding: How can we make it work? Alive & Thrive (2016).

3. Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA) III Project.

Nutrition assessment, counselling, and support (NACS) User's Guide (2016).

4. Dhillon, C. N.; Stone, G.

The evidence for workforce nutrition programmes. GAIN (2019).

5. Dinour, L. M. & Szaro, J. M.

Employer-Based Programs to Support Breastfeeding Among Working Mothers: A Systematic Review. Breastfeed. Med. Off. J. Acad. Breastfeed. Med. 12, 131–141 (2017).

6. US Dept of Health and Human Services.

The business case for breastfeeding. (2008).

7. Ball, T. M. & Wright, A. L.

Health care costs of formula-feeding in the first year of life. Pediatrics 103, 870–876 (1999).

8. Bartick, M. & Reinhold, A.

The burden of suboptimal breastfeeding in the United States: a pediatric cost analysis. Pediatrics 125, e1048- 1056 (2010).

9. Mills, S. P.

Workplace Lactation Programs. AAOHN J. 57, 227–231 (2009).

10. Ortiz, J, McGilligan K, & Kelly P.

Duration of breastmilk expression among working mothers enrolled in an employer-sponsored lactation program. Pediatric Nursing, American Journal of Health Promotion, 30(2):111-119 (2004).

11. Cohen R, Mrtek MB & Mrtek RG.

Comparison of maternal absenteeism and infant illness rates among milk expression among breastfeeding and formula-feeding women in two corporations. employer-sponsored lactation program. American Journal of Health Promotion, 10 (2), 148-153. (1995).

12. Dinour, L. M. & Szaro, J. M.

Employer-Based Programs to Support Breastfeeding Among Working Mothers: A Systematic Review. Breastfeed. Med. Off. J. Acad. Breastfeed. Med. 12, 131–141 (2017).

13. UNICEF and Better Work Bangladesh Partnership.

Mothers@Work: supporting breastfeeding mothers in the workplace (2019).

14. Better Work Indonesia.

Providing a breast milk delivery service to support workers' exclusive breastfeeding programme (2019).

Các tài liệu khác



Tài liệu nên tải về

Alive & Thrive

Tài liệu vận động chính sách về các chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc ở Việt Nam

Alive & Thrive

Bộ công cụ cho các dịch vụ tư vấn nuôi dưỡng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ: Một mô hình nhượng quyền xã hội

Global Health Media

Video về vắt và trữ sữa mẹ

UNICEF

Hướng dẫn hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc

UNICEF

Tài liệu về dinh dưỡng cho bà mẹ khi mang thai và cho con bú (có thể được điều chỉnh cho phù hợp với văn hóa/bối cảnh địa phương)

UNICEF

Tài liệu hướng dẫn cách nuôi con bằng sữa mẹ (có thể được điều chỉnh cho phù hợp với văn hóa hoặc bối cảnh địa phương)

WHO

Bài báo về cách pha sữa công thức an toàn cho trẻ bú bình



Xin mời truy cập www.workforcenutrition.org để xem các sách hướng dẫn khác của chúng tôi.

BỘ SÁCH HƯỚNG DẪN