



alive&thrive  
nourish. nurture. grow.



# SỔ TAY

triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ  
tại nơi làm việc

Tài liệu tham khảo tại Việt Nam

## Sổ tay triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc

© 2023 Alive & Thrive

**Trích dẫn tham khảo:** Alive & Thrive. Sổ tay triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc. Hà Nội, Việt Nam: Alive & Thrive, 10/2023.

Alive & Thrive (Nuôi dưỡng & Phát triển, A&T) là một sáng kiến nhằm cứu sống, ngăn ngừa bệnh tật hướng tới sự phát triển lành mạnh. Từ năm 2009 đến 2014, A&T thúc đẩy cải thiện chất lượng chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ở những khu vực rất khác nhau bao gồm Ethiopia, Bangladesh và Việt Nam. Năm 2014, A&T bắt đầu mở rộng hoạt động ở Burkina Faso, Ấn Độ, Nigeria và khu vực Đông Nam Á trong lĩnh vực dinh dưỡng sản phụ và trẻ vị thành niên, đồng thời thúc đẩy dinh dưỡng cho bà mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (MIYCN) thông qua các hoạt động được lồng ghép vào chương trình nông nghiệp và bảo trợ xã hội. Hiện tại, với mạng lưới rộng khắp, A&T tăng cường nâng cao năng lực ở các quốc gia Châu Phi và Châu Á, đồng thời chia sẻ sáng kiến, công cụ và bài học kinh nghiệm ra toàn cầu. Các hoạt động của A&T được quản lý bởi FHI 360 với tài trợ từ Quỹ Bill & Melinda Gates, Chính phủ Ireland, UNICEF, Ngân hàng Thế giới và các nhà tài trợ khác.

Tại khu vực Đông Á Thái Bình Dương, A&T hỗ trợ kỹ thuật cho các chính phủ và mạng lưới đối tác địa phương, tập trung cải thiện chính sách nhằm tăng cường đầu tư và tạo môi trường thuận lợi cho MIYCN tại 8 quốc gia (Campuchia, Indonesia, Lào, Myanmar, Papua New Guinea, Philippines, Thái Lan và Việt Nam). Với nguồn tài trợ từ Chính phủ Ireland, A&T đang thực hiện các hoạt động nhằm cải thiện khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc MIYCN công bằng cho các cộng đồng dễ bị tổn thương nhất ở Campuchia, Lào và Việt Nam. Với tài trợ của Ngân hàng Thế giới, A&T tận dụng các bằng chứng toàn cầu để đóng góp vào chiến lược thay đổi hành vi xã hội thuộc chương trình đa lĩnh vực nhằm giảm thiểu suy dinh dưỡng thấp còi của Chính phủ Papua New Guinea. Với tư cách là đơn vị hỗ trợ kỹ thuật được Cụm Y tế Hiệp hội các quốc gia Đông Nam Á (ASEAN) chứng nhận, A&T góp phần xây dựng các tiêu chuẩn và hợp tác với các quốc gia thành viên nhằm cải thiện chất lượng và mức độ bao phủ của các chính sách và chương trình MIYCN trên toàn khu vực.

Website: [www.aliveandthrive.org](http://www.aliveandthrive.org)  
Facebook: <https://www.facebook.com/fhi360.aliveandthrive>  
X: <https://twitter.com/aliveandthrive>  
Youtube: <https://www.youtube.com/aliveandthrive>  
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/alive-thrive>







# Mục lục

<b>Phần I.</b>	<b>Giới thiệu chung về chương trình triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc</b>	<b>6</b>
	1. Bối cảnh triển khai chương trình	7
	2. Lợi ích của chương trình	8
	3. Bốn cấu phần của chương trình	9
	4. Điều kiện bảo quản sữa mẹ tại nơi làm việc và cộng đồng	10
<b>Phần II.</b>	<b>Xây dựng chính sách lao động hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ</b>	<b>11</b>
	1. Rà soát chính sách lao động của cơ sở sử dụng lao động	12
	2. Xây dựng chính sách nghỉ cho con bú, vắt, trữ sữa	14

<b>Phần III.</b>	<b>Truyền thông nâng cao nhận thức nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc</b>	<b>15</b>
	1. Truyền thông cho lao động nữ	17
	2. Tập huấn cho cán bộ nhân sự, cán bộ y tế, cán bộ công đoàn, cán bộ quản lý	17
<b>Phần IV.</b>	<b>Thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc</b>	<b>18</b>
	1. Định nghĩa phòng vắt, trữ sữa mẹ	19
	2. Xác định không gian phòng vắt, trữ sữa mẹ	19
	3. Số lượng phòng vắt, trữ sữa mẹ	19
	4. Quy chuẩn phòng vắt, trữ sữa mẹ	20
	5. Khuyến nghị với một số môi trường làm việc đặc thù	22
	6. Quản lý vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ	22
<b>Phần V.</b>	<b>Giám sát, đánh giá và thu thập phản hồi người lao động</b>	<b>24</b>
<b>Phụ lục 1.</b>	<b>Danh mục tài liệu truyền thông</b>	<b>26</b>
<b>Phụ lục 2.</b>	<b>Hướng dẫn vắt sữa, dán nhãn và sử dụng sữa mẹ vắt ra</b>	<b>28</b>
<b>Phụ lục 3.</b>	<b>Bảng kiểm tra vệ sinh hàng ngày</b>	<b>31</b>
<b>Phụ lục 4.</b>	<b>Biểu mẫu đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ</b>	<b>32</b>
<b>Phụ lục 5.</b>	<b>Quy định phòng vắt, trữ sữa mẹ</b>	<b>33</b>
<b>Phụ lục 6A.</b>	<b>Khảo sát nuôi con bằng sữa mẹ cho nữ lao động mang thai</b>	<b>34</b>
<b>Phụ lục 6B.</b>	<b>Khảo sát nuôi con bằng sữa mẹ cho nữ lao động nuôi con dưới 24 tháng</b>	<b>35</b>
<b>Phụ lục 6C.</b>	<b>Khảo sát toàn bộ lao động về chính sách lao động nữ của công ty</b>	<b>38</b>
<b>Phụ lục 7.</b>	<b>Mẫu báo cáo hoạt động phòng vắt, trữ sữa mẹ hàng tháng/quý/năm</b>	<b>39</b>
<b>Phụ lục 8.</b>	<b>Hướng dẫn sử dụng hệ thống giám sát phòng vắt trữ sữa online</b>	<b>40</b>





# PHẦN I.

Giới thiệu chung về chương trình triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc

1. Bối cảnh triển khai chương trình
2. Lợi ích của chương trình
3. Bốn cấu phần của chương trình
4. Điều kiện bảo quản sữa mẹ tại nơi làm việc và cộng đồng

## 1. Bối cảnh triển khai chương trình

Sinh đẻ và cho con bú mẹ là thiên chức của phụ nữ. Ngày càng có nhiều phụ nữ tham gia vào lực lượng lao động. Cụ thể, lao động nữ ở Việt Nam chiếm gần một nửa (48%) lực lượng lao động cả nước. Tỷ lệ phụ nữ tham gia lực lượng lao động của Việt Nam ở mức cao - khoảng 72%, cao hơn đáng kể tỷ lệ tương ứng của khu vực Đông Á - Thái Bình Dương (61%) và thế giới (50%). Phụ nữ cần được hỗ trợ khi họ đang cùng lúc phải thực hiện cả hai vai trò công việc và chăm sóc con cái. Đặc biệt, giai đoạn mang thai và nuôi con nhỏ dưới hai tuổi, lao động nữ cần các chính sách và biện pháp hỗ trợ thiết thực của nhà nước, cơ sở y tế, nơi làm việc, gia đình và cộng đồng để bảo vệ thai sản và chăm sóc sức khỏe của bản thân và con cái bao gồm nuôi con bằng sữa mẹ - đảm bảo nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho con mình.

Việt Nam đã có chế độ nghỉ thai sản sáu tháng được hưởng lương được quy định trong Bộ luật Lao động năm 2012 và thực hiện tốt một số biện pháp bảo vệ thai sản khác. Tỷ lệ bú mẹ hoàn toàn trong sáu tháng đầu có sự cải thiện đáng kể tăng từ 19% (năm 2010) lên 45% (năm 2020). Tuy nhiên, tỷ lệ tiếp tục cho bú mẹ đến hai năm tuổi còn thấp ở mức 26% (năm 2020). Nguyên nhân chính là do lao động nữ chưa được hỗ trợ tại nơi làm việc để duy trì nuôi con bằng sữa mẹ khi quay trở lại làm việc sau thời gian nghỉ thai sản. Các hỗ trợ này bao gồm thời gian để lao động nữ được vắt sữa và một nơi riêng tư an toàn để vắt sữa, và sự ủng hộ khuyến khích của đồng nghiệp cũng như người sử dụng lao động.

Nghị định số 145/2020/NĐ-CP ngày 14/12/2020 của Chính phủ quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Bộ Luật Lao động về điều kiện lao động và quan hệ lao động quy định “Khuyến khích người sử dụng lao động lắp đặt phòng vắt, trữ sữa mẹ phù hợp với điều kiện thực tế tại nơi làm việc, nhu cầu của lao động nữ và khả năng của người sử dụng lao động. Trường hợp người sử dụng lao động sử dụng từ 1.000 người lao động nữ trở lên thì phải lắp đặt phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc” (khoản 5 Điều 80); “Khuyến khích người sử dụng lao động tạo điều kiện để lao động nữ nuôi con từ 12 tháng tuổi trở lên vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc.



Thời gian nghỉ để vắt, trữ sữa mẹ do người lao động thỏa thuận với người sử dụng lao động” (khoản 6 Điều 80).

Điều 76 Nghị định quy định “Phòng vắt, trữ sữa mẹ là một không gian riêng tư, không phải buồng tắm hay buồng vệ sinh; có nguồn điện, nước, bàn, ghế, tủ lạnh bảo đảm vệ sinh, quạt hoặc điều hòa; bố trí ở vị trí thuận tiện sử dụng, được che chắn khỏi sự xâm phạm, tầm nhìn của đồng nghiệp và công cộng để lao động nữ có thể cho con bú hoặc vắt, trữ sữa”.

Trên cơ sở quy định tại điểm c khoản 4 Điều 87 của Nghị định, Bộ Y tế Hướng dẫn triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc.

Quyết định số 5175/QĐ-BYT ngày 09 tháng 11 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Y tế về việc phê duyệt tài liệu “Hướng dẫn triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc”, ban hành kèm theo tài liệu hướng dẫn, là căn cứ để các cơ sở có sử dụng lao động nữ triển khai thực hiện.



## 2. Lợi ích của chương trình

Kết quả nghiên cứu của Đài Loan công bố năm 2013 cho thấy tác động của từng can thiệp với tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ như sau: Tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ cao của nhóm lao động nữ được nghỉ cho con bú và vắt sữa cao gấp 61.6 lần nhóm không được nghỉ; tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ của nhóm lao động nữ nhận được khuyến khích từ đồng nghiệp và quản lý cao gấp 2.5 lần so với nhóm không có sự khuyến khích đồng viên; nhóm lao động nữ làm việc tại doanh nghiệp có nơi riêng tư để vắt, trữ sữa duy trì nuôi con bằng sữa mẹ cao gấp 2.4 lần so với doanh nghiệp không có nơi vắt trữ sữa.

Nghiên cứu tại Mỹ cho thấy tỷ lệ giữ chân lao động ở doanh nghiệp có chính sách hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và nghỉ thai sản tốt là 94%, gần gấp đôi tỷ lệ của tất cả các doanh nghiệp nói chung (59%). Lao động nữ làm việc

tại doanh nghiệp có chính sách hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và nghỉ thai sản tốt cảm thấy hài lòng, gắn kết với doanh nghiệp cao hơn gấp ba lần, từ đó năng suất lao động cao hơn. Lao động nữ cảm thấy tự tin có thể duy trì nuôi con bằng sữa mẹ khi đi làm. Bên cạnh đó, nuôi con bằng sữa mẹ còn góp phần giảm thời gian nghỉ trông con ốm của lao động nữ. Lao động nữ nuôi con bằng sữa mẹ có xu hướng nghỉ trông con ốm ít hơn ba lần so với lao động nữ không nuôi con bằng sữa mẹ.

Như vậy, việc doanh nghiệp quan tâm cải thiện điều kiện lao động, chăm sóc sức khỏe cho lao động nữ, lắp đặt phòng vắt, trữ sữa tại nơi làm việc, có thể giúp lao động nữ tập trung và tăng cường hiệu quả công việc, tạo ra lực lượng lao động ổn định cho doanh nghiệp.



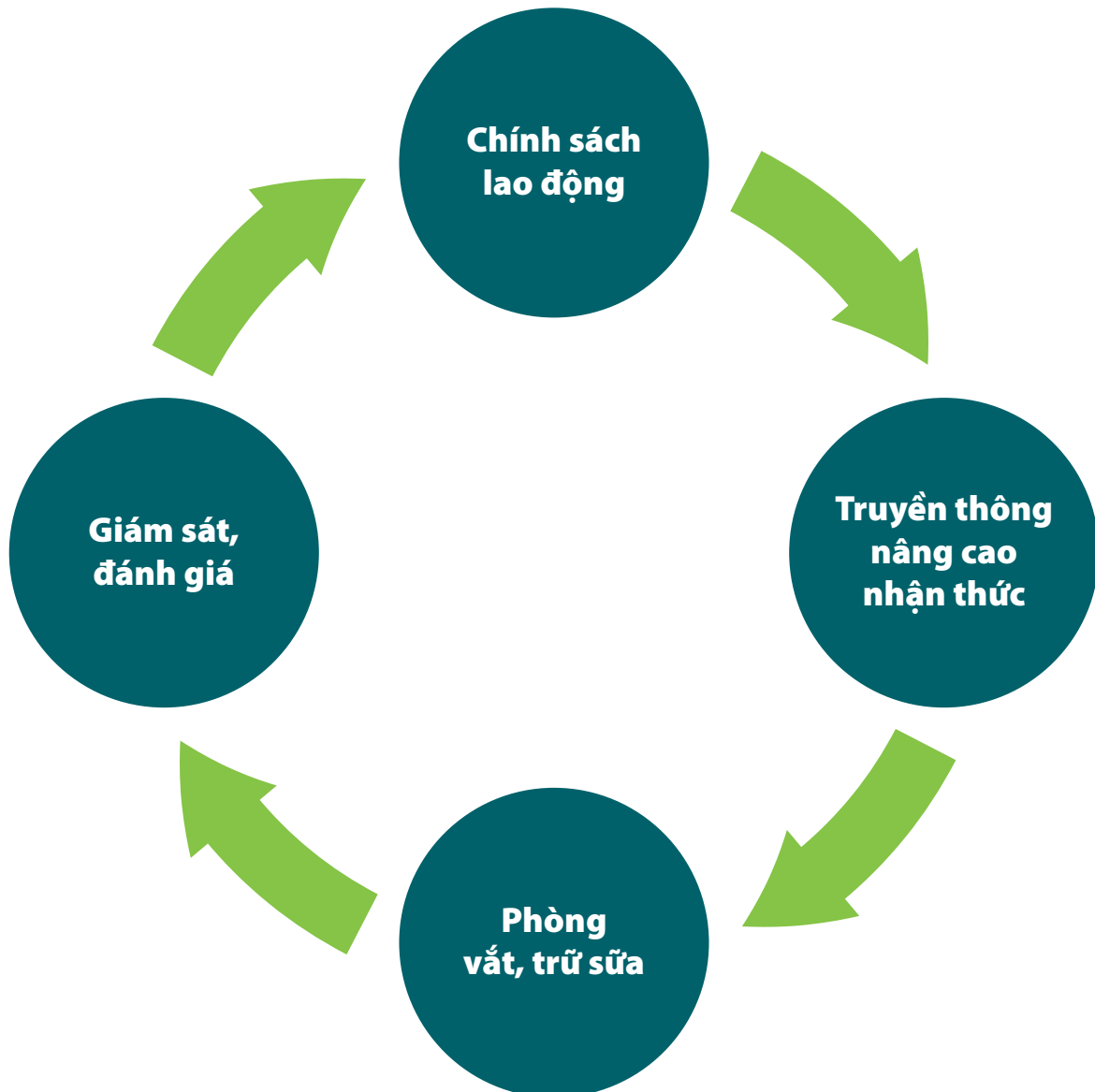
### 3. Bốn cấu phần của chương trình

Chương trình triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc là một nhóm bốn can thiệp toàn diện tại doanh nghiệp nhằm tạo điều kiện thuận lợi hỗ trợ lao động nữ duy trì nuôi con bằng sữa mẹ đến khi trẻ 24 tháng tuổi và hơn thế nữa, bao gồm:

1. Xây dựng chính sách lao động hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc.
2. Truyền thông nâng cao nhận thức về nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc.
3. Thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc.
4. Giám sát, đánh giá và thu thập phản hồi của người lao động, người sử dụng lao động và cán bộ công đoàn.

Các nghiên cứu đã cho thấy bốn can thiệp này cần được thực hiện đồng bộ để chương trình triển khai phòng vắt, trữ sữa tại nơi làm việc có hiệu quả. Nếu doanh nghiệp có phòng vắt, trữ sữa đẹp, đầy đủ trang thiết bị nhưng đặt tại vị trí không thuận tiện, riêng tư, lao động nữ không được tuyên truyền về nuôi con sữa mẹ, không được lãnh đạo và đồng nghiệp ủng hộ, không có thời gian nghỉ giữa giờ cho con bú và vắt sữa thì cũng không thể phát huy được tác dụng.

**Phần II, Phần III, Phần IV, Phần V** của tài liệu sẽ hướng dẫn bảng kiểm để triển khai từng can thiệp. Các cơ sở có sử dụng lao động dùng bảng kiểm đối chiếu thực trạng của đơn vị mình để tìm ra điểm thiếu sót và xây dựng kế hoạch cải thiện.



## 4. Điều kiện bảo quản sữa mẹ tại nơi làm việc và cộng đồng<sup>1</sup>

Lao động nữ khi quay lại nơi làm việc sau thời gian nghỉ thai sản có thể duy trì nuôi con bằng sữa mẹ bằng cách vắt sữa bằng tay hoặc máy hút sữa. Lao động nữ xem thêm [Phụ lục 2. “Hướng dẫn vắt sữa, dán nhãn và sử dụng sữa mẹ vắt ra”](#).

Sữa mẹ vắt ra cần được bảo quản theo hướng dẫn dưới đây.

**Bảng 1. Hướng dẫn bảo quản sữa mẹ vắt ra**

Điều kiện bảo quản	Nhiệt độ	Thời gian
Ở nhiệt độ phòng	19 đến 26°C	Tốt nhất 4 giờ
Trong túi giữ nhiệt có đá gel	0°C	24 giờ
Trong ngăn mát tủ lạnh	< 4°C	Tốt nhất 4 ngày
Trong ngăn đông tủ lạnh	-18 đến -20°C	Tốt nhất 6 tháng, tối đa đến 12 tháng

<sup>1</sup> Dựa theo Hướng dẫn thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc (ban hành kèm theo quyết định số 5175/QĐ-BYT ngày 09 tháng 11 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Y tế)



## PHẦN II.

### Xây dựng chính sách lao động hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ

1. Rà soát chính sách lao động của cơ sở sử dụng lao động
2. Xây dựng chính sách nghỉ cho con bú, vắt, trữ sữa



## 1. Rà soát chính sách lao động của cơ sở sử dụng lao động

Dưới đây là danh mục các chính sách lao động nhằm hỗ trợ duy trì nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc, phân theo hai cấp độ: i) mức tối thiểu là những chính sách hiện hành theo quy định pháp luật Việt Nam mà người sử dụng lao động phải tuân thủ; ii) mức khuyến khích là những chính sách cao hơn quy định pháp luật mà người sử dụng lao động nên áp dụng để hỗ trợ duy trì nuôi con bằng sữa mẹ. Cơ sở có sử dụng lao động dùng bảng kiểm dưới đây để đối chiếu thực trạng của đơn vị mình để tìm ra điểm thiếu sót và xây dựng kế hoạch cải thiện.

Phạm vi chính sách bao gồm áp dụng cho đối tượng lao động nữ mang thai, lao động nữ và nam nghỉ thai sản, lao động nuôi con nhỏ. Lao động nữ mang thai được nghỉ khám thai đầy đủ sẽ bắt đầu nhận tư vấn nuôi con sữa mẹ từ ba tháng cuối của thai kỳ. Việc nghỉ ngơi và dinh dưỡng đầy đủ sẽ giúp giảm tỷ lệ sinh non, nhẹ cân, thiếu tháng, giúp việc nuôi con sữa mẹ thuận lợi hơn.

**Bảng 2. Bảng kiểm rà soát chính sách lao động của cơ sở sử dụng lao động**

Phạm vi chính sách	Mức tối thiểu	Mức khuyến khích
Chính sách với lao động nữ mang thai	<p>Lao động nữ mang thai được khám thai năm lần trong thai kỳ hưởng nguyên lương do Bảo hiểm xã hội chi trả.</p> <p>Lao động nữ mang thai từ tháng thứ bảy hoặc từ tháng thứ sáu nếu làm việc ở vùng cao, vùng sâu, vùng xa, biên giới, hải đảo không phải làm việc ban đêm, làm thêm giờ và đi công tác xa.</p>	<p>Lao động nữ mang thai được khám thai nhiều hơn năm lần được doanh nghiệp trả lương và không bị trừ chuyên cần.</p> <p>Phát thẻ ưu tiên cho lao động nữ mang thai:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Về sớm 05-10 phút để tránh chen chúc.</li><li>Được nghỉ sớm, ăn sớm</li><li>Được phát ghế ngồi đặc thù trong dây chuyền sản xuất đứng liên tục.</li><li>Được tăng thêm khẩu phần ăn.</li><li>Được nghỉ trước 05-10 ngày vào cuối thai kỳ mà vẫn hưởng nguyên lương.</li><li>Được nghỉ ngắn 15 phút mỗi ngày hoặc một tháng nghỉ một ngày.</li></ul>

Phạm vi chính sách	Mức tối thiểu	Mức khuyến khích
Chính sách nghỉ thai sản	Lao động nữ được nghỉ sáu tháng hưởng bảo hiểm xã hội trước và sau khi sinh con. Nếu lao động nữ sinh đôi trở lên thì tính từ con thứ hai trở đi, cứ mỗi con, người mẹ được nghỉ thêm một tháng.	Tương tự Mức tối thiểu
	Lao động nữ sinh con được trợ cấp một lần cho mỗi con bằng hai lần mức lương cơ sở tại tháng lao động nữ sinh con	Tương tự Mức tối thiểu
	Lao động nam được nghỉ khi vợ sinh con: <ul style="list-style-type: none"><li>Năm ngày làm việc;</li><li>Bảy ngày làm việc khi vợ sinh con phải phẫu thuật, sinh con dưới 32 tuần tuổi;</li><li>Trường hợp vợ sinh đôi thì được nghỉ 10 ngày làm việc, từ sinh ba trở lên thì cứ thêm mỗi con được nghỉ thêm ba ngày làm việc.</li></ul>	Lao động nam được nghỉ tới ba tháng khi vợ sinh con.
Giờ làm việc linh hoạt	Giờ làm việc linh hoạt cho lao động nữ nuôi con dưới 12 tháng tuổi.	Giờ làm việc linh hoạt cho lao động nữ nuôi con dưới 24 tháng tuổi.
Giờ nghỉ cho con bú, vắt, trữ sữa, nghỉ ngơi (hướng dẫn chi tiết ở mục 2)	Lao động nữ nuôi con dưới 12 tháng tuổi được nghỉ mỗi ngày 60 phút hưởng đủ lương.	Lao động nữ nuôi con dưới 24 tháng tuổi được nghỉ mỗi ngày 60 phút hưởng đủ lương.
Chính sách hỗ trợ nuôi con nhỏ	Nghỉ chăm con ốm (con < bảy tuổi) được hưởng nguyên lương/BHXH	Tương tự Mức tối thiểu
		Chi phí trông trẻ cho tất cả nhân viên có con dưới 12 tháng tuổi
		Cơ sở giữ trẻ gần nơi làm việc cho nhân viên có con trên sáu tháng
Chính sách hỗ trợ lao động nữ	Lao động nữ trong thời gian hành kinh được nghỉ 30 phút/ngày	Tương tự Mức tối thiểu

## 2. Xây dựng chính sách nghỉ cho con bú, vắt, trữ sữa

### a. Số lượng lần nghỉ

Lao động nữ cần vắt sữa 3 – 4 giờ/lần, khoảng 2 – 3 lần trong mỗi 8 giờ làm việc. Lao động nữ làm việc 12 tiếng cần hút sữa 3 – 4 lần để duy trì tiết sữa. Mỗi lần hút sữa cần 20 đến 30 phút, chưa tính thời gian di chuyển đến phòng vắt, trữ sữa và vệ sinh dụng cụ.

### b. Bố trí lao động thay thế khi lao động nữ nghỉ cho con bú, vắt, trữ sữa

Đơn vị bố trí thời gian cho lao động nữ nghỉ luân phiên để vắt sữa.

Căn cứ vào điều kiện cụ thể, đơn vị bố trí thời gian sao cho không ảnh hưởng đến việc sản xuất; phù hợp với công suất sử dụng của phòng vắt, trữ sữa mẹ, tránh quá tải.

Lao động nữ nên được khuyến khích đăng ký giờ nghỉ cho con bú, vắt, trữ sữa phù hợp với nhu cầu sinh học của cơ thể (**Phụ lục 4. Biểu mẫu đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ**). Đa số cơ sở lao động không gặp khó khăn trong việc bố trí lao động thay thế khi lao động nữ nghỉ 60 phút cho con bú, vắt, trữ sữa. Dưới đây là một số gợi ý về cách bố trí lao động thay thế khi lao động nữ nghỉ cho con bú, vắt, trữ sữa cho những cơ sở lao động đặc thù:

- Người sử dụng lao động có thể bố trí dây chuyền riêng cho lao động nữ mang thai và lao động nữ nuôi con nhỏ có thời gian nghỉ tương tự nhau.
- Khi lao động nữ là nhân viên duy nhất của doanh nghiệp, họ có thể để thông báo “Quay lại sớm” khi nghỉ vắt sữa.
- Lao động nữ kinh doanh, ngành giao thông được giao tuyến đường khác, tập khách hàng khác phù hợp với lịch nghỉ vắt, trữ sữa. Nữ cảnh sát, công an có thể cần tạm điều chuyển công việc khác vì áo chống đạn cản trở việc vắt sữa và khó tìm được nơi riêng tư vắt sữa khi làm nhiệm vụ.







# PHẦN III.

## Truyền thông nâng cao nhận thức nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc

1. Truyền thông cho lao động nữ
2. Tập huấn cho cán bộ nhân sự, cán bộ y tế, cán bộ công đoàn, cán bộ quản lý

Lao động nữ nhận được khuyến khích từ đồng nghiệp và quản lý có tỷ lệ duy trì nuôi con bằng sữa mẹ cao gấp 2.5 lần so với nhóm không có sự khuyến khích, đồng viên. Do đó, cần xây dựng môi trường làm việc mà mọi lao động nam và nữ, cán bộ công đoàn, quản lý và nhân viên đều hiểu về tầm quan trọng của nuôi con bằng sữa mẹ và ủng hộ việc này.

Bảng dưới đây mô tả cách thức cơ sở sử dụng lao động nữ có thể tiến hành truyền thông nâng cao nhận thức nuôi con sữa mẹ.

Ở cấp độ tối thiểu, phòng nhân sự - hành chính đảm bảo cuốn sổ tay nhân viên có giới thiệu quy định về thời gian nghỉ cho con bú và những hỗ trợ của người sử dụng lao động để

lao động nữ duy trì nuôi con sữa mẹ khi đi làm (được mô tả ở **Phần II**). 100% nhân viên mới được phổ biến về các chính sách này khi bắt đầu làm việc tại cơ sở sử dụng lao động. Trong buổi phổ biến, cập nhật chính sách lao động hàng năm, phòng nhân sự - hành chính nhắc lại nội dung này với nhân viên cũ.

Ở cấp độ khuyến khích, người sử dụng lao động có thể tự xây dựng tài liệu truyền thông, tổ chức buổi truyền thông cho lao động nữ mang thai và nuôi con nhỏ, tổ chức tập huấn cho cán bộ nhân sự, cán bộ y tế, cán bộ quản lý: phổ biến quy định thời giờ nghỉ cho con bú, lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ, cách vắt trữ sữa và duy trì nuôi con sữa mẹ khi đi làm (được mô tả dưới đây).

**Bảng 3. Các hoạt động truyền thông nâng cao nhận thức**

Mức tối thiểu	Mức khuyến khích
Sổ tay nhân viên có giới thiệu quy định về nghỉ thai sản, thời giờ nghỉ cho con bú, và những hỗ trợ của người sử dụng lao động để lao động nữ duy trì nuôi con sữa mẹ khi đi làm (được mô tả ở <b>Phần II</b> ).	Có tài liệu truyền thông phổ biến quy định thời giờ nghỉ cho con bú, lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ, cách vắt trữ sữa và duy trì nuôi con sữa mẹ khi đi làm
100% nhân viên mới được phổ biến về các chính sách này khi bắt đầu làm việc tại cơ sở sử dụng lao động.	100% cán bộ nhân sự, cán bộ y tế, cán bộ quản lý được tập huấn cơ bản về hỗ trợ duy trì nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc (được mô tả dưới đây).
	80 – 100% lao động nữ mang thai và nuôi con nhỏ dưới 24 tháng tuổi được tham dự buổi truyền thông về lợi ích và chính sách hỗ trợ nuôi con sữa mẹ.

## 1. Truyền thông cho lao động nữ



**Mục tiêu:** Tiến hành truyền thông tại nơi làm việc nhằm nhấn mạnh tầm quan trọng của nuôi con bằng sữa mẹ, hướng dẫn cách vắt và trữ sữa, đồng thời thông tin cho lao động nữ biết quyền, lợi ích lao động của họ, thông tin về phòng vắt, trữ sữa để sử dụng phòng vắt, trữ sữa hiệu quả.



**Nội dung:**

- Lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ
- Cách vắt, trữ và bảo quản sữa mẹ hiệu quả, cách duy trì và gia tăng nguồn sữa
- Những chính sách của nơi làm việc về hỗ trợ duy trì nuôi con sữa mẹ (đã được nêu ở **Phần II**).
- Vị trí phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc
- Cách vệ sinh dụng cụ vắt, trữ sữa
- Các nhóm hỗ trợ nuôi con sữa mẹ trong cộng đồng và tại cơ sở y tế



**Đối tượng:** Lao động nữ đang mang thai và nuôi con nhỏ dưới 24 tháng tuổi.



**Thời lượng:** 2 giờ.



**Danh mục tài liệu truyền thông** (Tham khảo **Phụ lục 1** và **Phụ lục 2**):

- Phim về tầm quan trọng của nuôi con sữa mẹ và tác hại sữa công thức
- Tranh áp phích lớn về nuôi con sữa mẹ và tác hại sữa công thức
- Hướng dẫn vắt sữa, dán nhãn, bảo quản và sử dụng sữa mẹ vắt ra
- Đường dẫn tới nhóm cộng đồng hướng dẫn duy trì nuôi con sữa mẹ khi đi làm

## 2. Tập huấn cho cán bộ nhân sự, cán bộ y tế, cán bộ công đoàn, cán bộ quản lý



**Mục tiêu:** Nâng cao nhận thức về quyền và lợi ích của người lao động về nuôi con bằng sữa mẹ, tăng cường khả năng giải quyết các nhu cầu tư vấn của lao động nữ về các vấn đề trên.



**Nội dung:** Chính sách lao động nữ, kiến thức về nuôi con bằng sữa mẹ, vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc.



**Đối tượng tập huấn:** Cán bộ nhân sự, y tế, công đoàn, quản lý liên quan đến chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại doanh nghiệp.



**Thời lượng:** 2 giờ

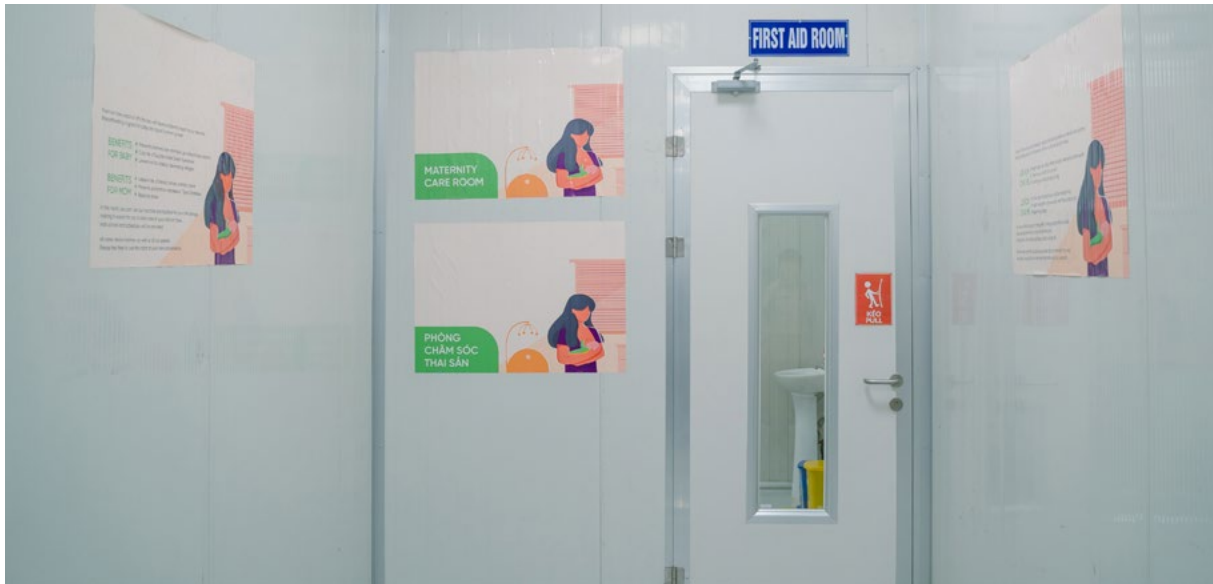




# PHẦN IV.

## Thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc

1. Định nghĩa phòng vắt, trữ sữa mẹ
2. Xác định không gian phòng vắt, trữ sữa mẹ
3. Số lượng phòng vắt, trữ sữa mẹ
4. Quy chuẩn phòng vắt, trữ sữa mẹ
5. Khuyến nghị với một số môi trường làm việc đặc thù
6. Quản lý vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ



Khi lao động nữ trở lại làm việc sau nghỉ thai sản, họ cần một không gian thoải mái, an toàn để vắt và trữ sữa trong giờ làm việc. Các phòng vắt, trữ sữa đơn giản có thể được lắp đặt. Các công ty đồng lao động nữ có thể dùng các tấm ngăn hoặc rèm để tạo không gian vắt trữ sữa cho nhiều người sử dụng.

Cần cân nhắc các vấn đề sau đây:

## 1. Định nghĩa phòng vắt, trữ sữa mẹ

Theo định nghĩa của Nghị định 145/2020/NĐ-CP, “phòng vắt, trữ sữa mẹ là một không gian riêng tư, không phải buồng tắm hay buồng vệ sinh; có nguồn điện, nước, bàn, ghế, tủ lạnh bảo đảm vệ sinh, quạt hoặc điều hòa; bố trí ở vị trí thuận tiện sử dụng, được che chắn khỏi sự xâm phạm, tầm nhìn của đồng nghiệp và công cộng để lao động nữ có thể cho con bú hoặc vắt, trữ sữa”.

## 2. Xác định không gian phòng vắt, trữ sữa mẹ

Đảm bảo phòng vắt, trữ sữa cách nơi làm việc của đa số lao động nữ không quá 10 phút đi bộ. Cần tham vấn ý kiến lao động nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ, cán bộ nhân sự, cán bộ công đoàn để lựa chọn không gian phù hợp. Tất cả lao động nữ đều được thông báo về vị trí của phòng vắt, trữ sữa mẹ trong sổ tay nhân viên mới và đào tạo lại nhân viên hàng năm.

Không gian cần thiết để lắp đặt phòng vắt, trữ sữa rất khiêm tốn, có thể rộng khoảng 6m<sup>2</sup> để có thể kê được bàn, ghế và một tủ lạnh. Nếu tủ lạnh để bên ngoài, phòng vắt, trữ sữa nên đảm bảo tối thiểu 1.2m x 1.5m.

Có thể xem xét cải tạo phòng vắt, trữ sữa từ những vị trí sau:

- Sử dụng một phần phòng y tế
- Sử dụng phần không gian không sử dụng của văn phòng
- Sử dụng một phần của nhà kho được cải tạo thoáng khí
- Sửa lại một không gian hiện đang không được sử dụng hiệu quả
- Ngăn cách một góc của một phòng có sẵn bằng tường xây hoặc vách ngăn di động

Có thể cải tạo để nhiều người cùng sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ bằng rèm che, vách ngăn cứng, vách ngăn di động.

## 3. Số lượng phòng vắt, trữ sữa mẹ

Số phòng vắt, trữ sữa phụ thuộc vào:

- Số lao động nữ trong độ tuổi sinh đẻ (18 đến 50 tuổi)
- Số tòa nhà/văn phòng trong cơ sở lao động
- Lịch biểu, ca kíp và tính chất công việc của lao động nữ

**Bảng 4. Số lượng phòng vắt, trữ sữa theo số lượng lao động nữ<sup>2</sup>**

Số lượng lao động nữ	Số lượng phòng vắt, trữ sữa mẹ tối thiểu
< 100*	1
Từ 100 đến < 500*	2
Từ 500 đến < 1.000*	3
Từ 1000 lao động nữ trở lên**	≥ 4 phòng (đảm bảo trung bình 300 lao động nữ/phòng)

(\*) Khuyến khích người sử dụng lao động lắp đặt phòng vắt, trữ sữa mẹ phù hợp với điều kiện thực tế tại nơi làm việc, nhu cầu của lao động nữ và khả năng của người sử dụng lao động.

(\*\*) Phải có phòng vắt, trữ sữa.

Kể cả khi chưa có hoặc chỉ có một lao động nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ, nơi làm việc nên bố trí sẵn một vị trí làm khu vực vắt, trữ sữa thể hiện cam kết của người sử dụng lao động hỗ trợ duy trì nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc.

#### 4. Quy chuẩn phòng vắt, trữ sữa mẹ

Dưới đây là quy chuẩn phòng vắt, trữ sữa mẹ theo hai mức: i) Tiêu chuẩn; ii) Đầy đủ. Tùy theo khả năng, cơ sở có sử dụng lao động nữ bố trí thiết lập phòng vắt, trữ sữa mẹ.

**Bảng 5. Quy chuẩn phòng vắt, trữ sữa mẹ**

	Cơ bản	Đầy đủ
<b>Vị trí</b>	Lắp đặt tại nơi sạch sẽ, vệ sinh, dễ tiếp cận	Lắp đặt tại nơi sạch sẽ, vệ sinh, dễ tiếp cận
	Nơi có thông khí tốt, không có tiếng ồn lớn hoặc các mối nguy hiểm khác tại nơi làm việc	Nơi có thông khí tốt, yên tĩnh, không có các mối nguy hiểm tại nơi làm việc
	Cách nơi làm việc của đa số lao động nữ không quá 10 phút đi bộ, thuận tiện đi lại	Ngay tại nơi làm việc của đa số lao động nữ, không quá năm phút đi bộ
	Gần hoặc có nguồn nước sạch để rửa tay và vệ sinh dụng cụ hút, trữ sữa	Có nguồn nước sạch để rửa tay và vệ sinh dụng cụ hút, trữ sữa
<b>Diện tích</b>	Đủ rộng khoảng 6m <sup>2</sup> để kê được bàn, ghế và một tủ lạnh. Nếu để tủ lạnh ở bên ngoài, đảm bảo diện tích phòng tối thiểu 1.2m x 1.5m, đủ cho 1-2 lao động nữ sử dụng một lúc	Rộng hơn tùy theo điều kiện của cơ sở để đủ cho nhiều lao động nữ sử dụng một lúc. Đảm bảo sự riêng tư bằng cách sử dụng rèm, bình phong, vách ngăn hoặc ngăn tủ để tạo không gian riêng (cabin nhỏ) cho từng người

2 Dựa trên giả định tỷ lệ mang thai 5 – 7% tổng dân số nữ, tỷ lệ nuôi con sữa mẹ 75% (Bộ Y tế Hoa Kỳ, 2020)



	Cơ bản	Đầy đủ
Trang thiết bị		Có bồn rửa tay và vệ sinh dụng cụ hút, trữ sữa
	Phòng vắt trữ sữa có biển tên, được che chắn đảm bảo riêng tư và kín đáo	Phòng vắt trữ sữa có biển tên, được che chắn đảm bảo riêng tư và kín đáo, có thể chia thành các cabin nhỏ được che chắn bằng rèm để nhiều người cùng sử dụng
	Có ổ điện	Có ổ điện tại từng cabin nhỏ
	Có quạt, đèn chiếu sáng	Có điều hòa, đèn chiếu sáng
	Có tủ mát riêng	Có tủ lạnh riêng, gồm ngăn mát và ngăn trữ đông, chỉ đựng sữa mẹ
	Có ghế ngồi	Có ghế ngồi thoải mái
		Có bàn/tủ để đặt hoặc cất máy vắt sữa
		Có tủ hoặc móc treo đồ cho lao động nữ khi vào vắt sữa
	Người lao động tự mang máy vắt sữa và dụng cụ trữ sữa	Người sử dụng lao động có sẵn máy vắt sữa bằng tay hoặc bằng điện được đựng trong hộp và được vệ sinh thường xuyên. Số lượng máy vắt sữa tùy thuộc vào nhu cầu và khả năng của người sử dụng lao động tại cơ sở.
		Có máy hấp để tiệt trùng và sấy dụng cụ
	Có tài liệu, tranh ảnh hoặc áp phích hướng dẫn cách vắt sữa và bảo quản sữa treo tại phòng vắt, trữ sữa	
Giám sát vệ sinh và quản lý lịch sử dụng	Có bảng thông tin, hiển thị ba nội dung:	Có bảng thông tin, hiển thị bốn nội dung:
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bảng kiểm tra vệ sinh hằng ngày (<b>Phụ lục 3</b>); do cán bộ quản lý điện hằng ngày.</li> <li>2. Thông tin đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ (<b>Phụ lục 4</b>); do lao động nữ có nhu cầu sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ điền.</li> <li>3. Quy định phòng vắt, trữ sữa mẹ (<b>Phụ lục 5</b>)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bảng kiểm tra vệ sinh hằng ngày (<b>Phụ lục 3</b>); do cán bộ quản lý điện hằng ngày.</li> <li>2. Thông tin đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ (<b>Phụ lục 4</b>); do lao động nữ có nhu cầu sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ điền.</li> <li>3. Quy định phòng vắt, trữ sữa mẹ (<b>Phụ lục 5</b>)</li> <li>4. Hướng dẫn vệ sinh dụng cụ vắt, trữ sữa mẹ theo khuyến cáo của nhà sản xuất</li> </ol>

## 5. Khuyến nghị với một số môi trường làm việc đặc thù

### a. Nhà hàng, khách sạn

Lý tưởng có phòng nghỉ dành riêng cho nữ. Có thể tận dụng phòng hành chính, phòng kho được cải tạo lại với vách ngăn di động tạo không gian riêng tư hoặc phòng khách sạn trống khách để làm phòng vắt, trữ sữa mẹ.

### b. Cơ sở y tế

Cơ sở y tế lớn nên bố trí phòng vắt, trữ sữa riêng biệt cho nhân viên y tế và người bệnh. Tại cơ sở y tế có dịch vụ sản khoa, bắt buộc có ít nhất một phòng vắt, trữ sữa tại khoa hậu sản để hướng dẫn và hỗ trợ sản phụ sau sinh cách vắt, trữ sữa.

### c. Cơ sở giáo dục

Ở trường học, có thể tận dụng một phần của phòng hành chính, phòng y tế, phòng giáo viên, phòng họp được che chắn tạo không gian riêng tư để vắt, trữ sữa. Giáo viên vắt trữ sữa trong phòng học khi không có học sinh, tuy nhiên, nhân viên hành chính, phục vụ không sử dụng được phòng học này nên sẽ cần bố trí không gian khác.

Ở trường đại học, cao đẳng có nhiều tòa nhà, nhân viên hành chính và giáo chức có thể sử dụng góc làm việc riêng của mình để tạo thành không gian riêng tư vắt, trữ sữa. Nhân viên làm việc bán thời gian có thể sử dụng một phần của thư viện, phòng hành chính.

### d. Nhà xưởng sản xuất

Bố trí một phòng vắt, trữ sữa mẹ cố định có thể chia thành nhiều phòng nhỏ bằng vách ngăn hoặc rèm di động ở khu vực yên tĩnh cạnh khu nhà xưởng, khu văn phòng hoặc nhà kho. Xưởng sản xuất lớn nhiều tòa nhà có thể cần nhiều phòng tại mỗi tòa nhà để giảm thiểu thời gian di chuyển cho lao động nữ.

### e. Vận tải

Lao động nữ lái xe buýt, xe tải, ô tô, máy bay cần được hỗ trợ lịch biểu làm việc và tuyến đường phù hợp để có thời gian nghỉ phù hợp.

Có thể hỗ trợ cung cấp tấm phủ che kính ô tô và khu vực riêng tư tại các điểm dừng phù hợp để vắt, trữ sữa mẹ.

### f. Khu vực công cộng

Trung tâm thương mại, nơi tín ngưỡng tôn giáo, thư viện, công trường có thể sử dụng lối đi di động có thể gập mở dễ dàng, đặt tại nơi không có hóa chất, bụi bẩn, ô nhiễm, và gần nguồn nước để lao động nữ có thể vệ sinh tay, dụng cụ vắt, trữ sữa.

### g. Khu vực văn phòng

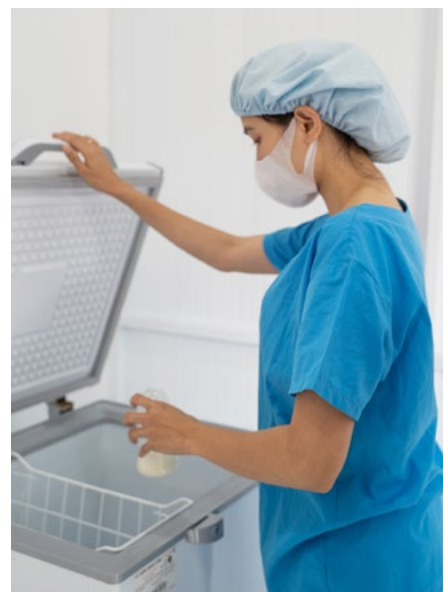
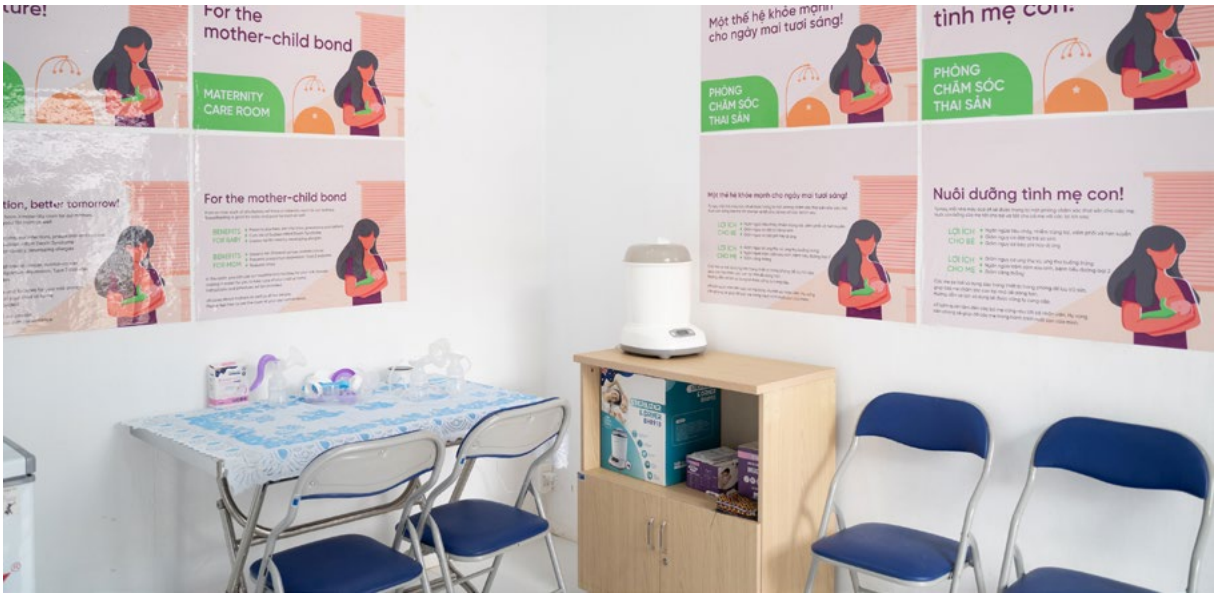
Các cao ốc có thể tạo sẵn phòng vắt, trữ sữa mẹ để nhiều văn phòng trên cùng một tầng sử dụng chung.

## 6. Quản lý vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ

Cơ sở thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ giao cho cán bộ đầu mối và phân công trách nhiệm quản lý việc vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ.

Nhiệm vụ quản lý bao gồm:

- Sắp xếp lịch sử dụng và vệ sinh phòng vắt, trữ sữa mẹ cho người sử dụng.
- Hướng dẫn và quản lý việc sử dụng, bảo quản, kiểm tra, đề xuất thay thế các trang thiết bị trong phòng vắt, trữ sữa mẹ.
- Hướng dẫn người sử dụng vệ sinh dụng cụ vắt sữa sau mỗi lần sử dụng.
- Kiểm tra, giám sát việc sử dụng và giữ gìn vệ sinh chung của phòng vắt, trữ sữa mẹ (**Phụ lục 3**).
- Lưu và thay bảng kiểm tra vệ sinh mỗi khi thực hiện giám sát (**Phụ lục 3**).
- Báo cáo nội bộ định kỳ hàng tháng (**Phụ lục 7**).
- Cập nhật số liệu trên hệ thống giám sát phòng vắt, trữ sữa của cả nước (**Phụ lục 8**)







# PHẦN V.

Giám sát, đánh giá và thu thập phản hồi người lao động





Bộ phận chức năng liên quan như Phòng nhân sự - hành chính hoặc công đoàn của đơn vị tổ chức giám sát định kỳ và đột xuất kiến thức và thực hành của nữ lao động về nuôi con bằng sữa mẹ và sử dụng phòng vắt trữ sữa; cũng như nhận thức của toàn bộ lao động về chính sách lao động nữ tại công ty (**Phụ lục 6A**, **Phụ lục 6B** và **Phụ lục 6C** - Khảo sát nữ lao động mang thai/nuôi con nhỏ dưới 24 tháng/toàn bộ lao động).

Đề xuất với lãnh đạo đơn vị các giải pháp để cải thiện những khó khăn, bất cập trong quá trình sử dụng nếu có.

Kết quả phản hồi được phân tích nhằm tìm hiểu cấu phần trong ba can thiệp (chính sách, truyền thông, phòng vắt, trữ sữa) đang cần cải thiện, và đánh giá hiệu quả tác động lên thực hành của lao động nữ.

# PHỤ LỤC 1.

## Danh mục tài liệu truyền thông

### 1. Phim về tầm quan trọng của nuôi con sữa mẹ và tác hại sữa công thức

#### Tầm quan trọng của sữa mẹ



Sữa mẹ món quà vô giá

→ <https://tinyurl.com/suamemonquavogia>



Tầm quan trọng của phòng vắt trữ sữa mẹ tại nơi làm việc

→ <https://tinyurl.com/Phongvatrusuame>

#### Tác hại sữa công thức



Vì sao phải chấm dứt quảng bá sữa công thức tràn lan

→ <https://tinyurl.com/Ngungquangcaosuacongthuc>

#### Phóng sự của Đài truyền hình về lợi ích của các chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc



VTV3: Lắp đặt phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc

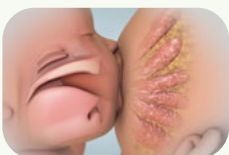
→ <https://tinyurl.com/PhongsuVTV3>



Hà Nội TV: Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc

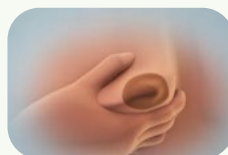
→ <https://tinyurl.com/DaitruyeninhHanoi>

#### Video giáo dục



Hướng dẫn cách cho trẻ bú đúng

→ <https://tinyurl.com/cachchotrebudung>



Cách vắt sữa bằng tay

→ <https://tinyurl.com/cachvatsuabangtay>

## 2. Tranh áp phích lớn về nuôi con sữa mẹ và tác hại sữa công thức

### Bộ 3 áp phích về nuôi con bằng sữa mẹ



Sữa mẹ tiết ra nhiều hơn khi con bú nhiều hơn

→ <https://tinyurl.com/ncbangsuame>



Sữa mẹ có tất cả dưỡng chất trẻ cần trong sáu tháng đầu đời

→ <https://tinyurl.com/ncbangsuame2>



Trẻ không cần thêm nước vì sữa mẹ có đủ dưỡng chất

→ <https://tinyurl.com/ncbangsuame3>

### Bộ 3 áp phích về ăn dặm bổ sung khi trẻ 6 tháng tuổi



Poster dinh dưỡng đầu đời

→ <https://tinyurl.com/dinhduongdd>



Poster ăn dặm từ sáu tháng tuổi

→ <https://tinyurl.com/06thangtuoitreandam>



Poster Trẻ cần thức ăn giàu sắt

→ <https://tinyurl.com/treanthucangiasat>



Áp phích về hướng dẫn vắt và bảo quản sữa mẹ

→ <https://tinyurl.com/huongdanvatrusua>

### Sổ tay về dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ, và duy trì nuôi con bằng sữa mẹ kết hợp cho trẻ ăn bổ sung hợp lý khi trẻ ngoài 6 tháng tuổi (dùng để tham khảo qua bản mềm)



Sổ tay dinh dưỡng và sức khỏe

→ <https://tinyurl.com/STdinhduongsuckhoe>



Sổ tay ăn dặm bổ sung

→ <https://tinyurl.com/STandambosung>



# PHỤ LỤC 2.

## Hướng dẫn vắt sữa, dán nhãn và sử dụng sữa mẹ vắt ra

### 1. Hướng dẫn vắt sữa

Lao động nữ khi quay trở lại làm việc sau thời gian nghỉ thai sản có thể duy trì nuôi con bằng sữa mẹ bằng cách vắt sữa bằng tay hoặc máy hút sữa tại nơi làm việc.

#### 1.1. Cách vắt sữa bằng tay

- Sử dụng phương pháp này trong trường hợp mẹ đã quen việc vắt sữa bằng tay, hoặc phòng vắt sữa của cơ sở không đủ máy vắt sữa.
- Rửa tay trước mỗi lần vắt sữa bằng xà phòng dưới vòi nước chảy. Rửa sạch và tráng nước sôi dụng cụ đựng sữa vắt ra. Thụ giãn. Xoa bóp bầu vú và kích thích núm vú trước khi vắt để kích thích sữa chảy ra. Đặt ngón tay cái lên phía trên núm vú và quầng vú, ngón trỏ và các ngón còn lại ở phía dưới núm vú và quầng vú, đối diện với ngón tay cái. Ấn ngón tay cái và ngón trỏ nhẹ nhàng về phía thành ngực; ấn vào phía sau núm vú và quầng vú giữa ngón cái và ngón trỏ. Ấn vào rồi thả ra. Ấn như vậy xoay xung quanh quầng vú để sữa chảy từ các phần của bầu vú vào dụng cụ đựng sạch. Tránh chà xát lên bề mặt da có thể làm trầy xước da, tránh bóp vào núm vú vì có thể chặn dòng chảy của sữa. Vắt sữa từ một bên bầu vú trong vòng 3 đến 5 phút cho đến khi dòng sữa dừng lại, đổi sang vắt bên kia rồi lại lặp lại. Một lần vắt sữa từ 20 đến 30 phút.

#### 1.2. Cách vắt sữa bằng máy

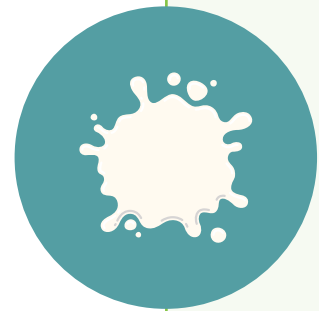
- Có 2 loại máy là máy vắt sữa bằng tay và máy vắt sữa chạy bằng điện.
- Đọc hướng dẫn sử dụng trước khi vắt sữa. Thực hành rửa tay, kích thích tiết sữa, vắt sữa và bảo quản sữa tương tự như vắt sữa bằng tay.





## 2. Cách duy trì nguồn sữa

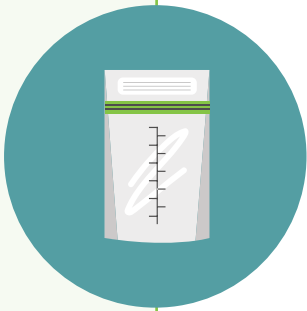
- Dành nhiều thời gian cho trẻ bú mẹ hơn trước khi phải xa trẻ và ngay sau khi về nhà.
- Tăng số lần cho bú khi ở gần trẻ như tăng số lần bú đêm và vào những ngày nghỉ.
- Tập vắt sữa mẹ ngay sau khi mới sinh con và ngay cả trong thời gian còn cho trẻ bú thường xuyên và bú mẹ trực tiếp. Khi quay trở lại làm việc, lao động nữ cần vắt sữa và bảo quản sữa vắt ra trước khi đi làm để người chăm sóc trẻ có thể cho trẻ uống sữa mẹ. Nên duy trì lịch vắt sữa tại nơi làm việc và khi đi xa nhà, đảm bảo thời gian giữa các lần vắt từ 3 - 4 giờ để giúp duy trì nguồn sữa và ngăn ngừa cương tức sữa.



## 3. Số lần vắt sữa trong ngày

Vắt sữa 3 - 4 giờ/lần để duy trì tiết sữa, mỗi lần vắt sữa từ 20 đến 30 phút, chưa tính thời gian di chuyển đến phòng vắt, trữ sữa và vệ sinh dụng cụ.

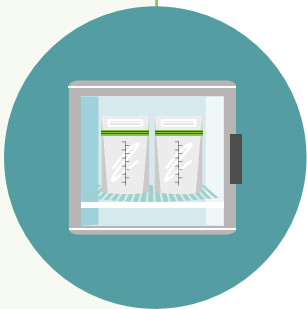




#### 4. Dán nhãn sữa mẹ vắt ra

Sau khi vắt, trữ sữa vào dụng cụ đựng sạch và có nắp đậy hoặc các túi trữ sữa chuyên dụng. Không nên trữ vào bình sữa vì không an toàn, khó làm sạch và dễ bị nhiễm khuẩn.

Dán nhãn trên hũ đựng sữa vắt ra hoặc ghi trực tiếp lên túi trữ sữa chuyên dụng, gồm ba nội dung: Họ tên nữ lao động vắt sữa, thời gian vắt, và lượng.



#### 5. Sử dụng sữa mẹ đã vắt ra

Sử dụng sữa mẹ đã vắt ra và trữ đông thì trước khi cho trẻ ăn cần rã đông và làm ấm sữa.

- Rã đông sữa: Chuyển sữa từ ngăn đông xuống ngăn mát để tan đông hoàn toàn. Dùng sữa trong vòng 24 giờ kể từ khi rã đông hoàn toàn.
- Làm ấm sữa: Ngâm sữa trong nước 37°C vài phút, khi sữa ấm lên là được. Không đun lại sữa và không dùng lò vi sóng. Nên sử dụng sữa đã làm ấm trong vòng bốn giờ.
- Sữa bú thừa: chỉ dùng trong vòng hai giờ phải đổ bỏ đi. Do đó, chỉ lấy lượng sữa vừa đủ từ dụng cụ chứa sạch có nắp sang cốc cho trẻ ăn.
- Cho trẻ uống sữa vắt ra bằng cốc và thìa

# PHỤ LỤC 3.

## Bảng kiểm tra vệ sinh hàng ngày

Nhân viên phụ trách làm vệ sinh phòng vắt, trữ sữa mẹ vào đầu mỗi ngày, ghi ngày, tháng ký tên xác nhận, thể hiện đã thực hiện các hạng mục từ 1-6, hạng mục 6 khi đến hạn kiểm tra phải báo đến cán bộ quản lý trước một tuần.

Cán bộ quản lý kiểm tra đột xuất, ít nhất một tuần một lần, ký xác nhận.

Sự cố khác cần lưu ý có thể được ghi nhận bởi nhân viên phụ trách vệ sinh hoặc người sử dụng.

STT	Hạng mục	Thứ 2 Ngày... Tháng... Lúc...	Thứ 3 Ngày... Tháng... Lúc...	Thứ 4 Ngày... Tháng... Lúc...	Thứ 5 Ngày... Tháng... Lúc...	Thứ 6 Ngày... Tháng... Lúc...	Thứ 7 Ngày... Tháng... Lúc...	Ghi chú
1.	Lau bằng cồn 70° bề mặt vật dụng: Tủ trữ sữa mẹ trong và ngoài, bề mặt các máy tiệt trùng dụng cụ hấp trữ sữa.							
2.	Kiểm tra nhiệt độ: Tủ mát (< 4°C). Tủ đông (< -18°C)							
3.	Lau sàn nhà							
4.	Đổ và thay bao rác mới							
5.	Sắp xếp phòng ngăn nắp							
6.	Kiểm tra định kỳ trang thiết bị mỗi sáu tháng (ghi chú ngày kiểm tra kế tiếp từ lần kiểm tra cuối)							
7.	Cán bộ quản lý kiểm tra							
8.	Sự cố khác cần lưu ý							





# PHỤ LỤC 5.

## Quy định phòng vắt, trữ sữa mẹ

### Thời gian hoạt động:

- Theo thời gian các ca trực của nhân viên.
- Tủ trữ sữa hoạt động 24/7 nhằm đảm bảo nhiệt độ tủ trữ được ổn định.

### Đối với người phụ trách vệ sinh hằng ngày:

- Hằng ngày, thực hiện vệ sinh, ghi nhận tình trạng hoạt động và thời hạn bảo hành của trang thiết bị.
- Một tuần trước khi đến hạn kiểm tra định kỳ trang thiết bị mỗi 6 tháng, báo cáo bộ quản lý.
- Khi có sự cố, báo cáo cán bộ quản lý ngay và ghi nhận lại.

### Đối với cán bộ quản lý:

- Kiểm tra đột xuất, ít nhất một tuần một lần nhằm kiểm soát tình hình vệ sinh, trang thiết bị của phòng vắt, trữ sữa mẹ và số lượng nhân viên nữ, thời hạn đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ.
- Tuyệt đối không thực hiện việc kiểm tra khi có nhân viên nữ đang vắt sữa, nhằm tôn trọng sự riêng tư.
- Xử lý ngay sự cố phát sinh.

### Đối với nhân viên nữ sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ:

- Tất cả nhân viên nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ có nhu cầu vắt, trữ sữa cho con đều được quyền đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ.
- Cần đăng ký theo biểu mẫu đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ, để tránh ùn tắc.
- Có thể sử dụng máy vắt cá nhân hoặc được thiết bị trang bị tại phòng vắt, trữ sữa mẹ.
- Phải có trách nhiệm giữ vệ sinh chung, tự vệ sinh và tiệt trùng tất cả vật dụng liên quan cá nhân trước và ngay sau khi vắt.
- Phải có trách nhiệm giữ môi trường yên lặng trong thời gian dùng phòng, tránh ảnh hưởng đồng nghiệp khác đang vắt sữa.
- Sữa vắt ra cần được ghi họ tên, thời gian vắt và lượng trên hũ đựng hoặc túi trữ sữa chuyên dụng trước khi bảo quản vào tủ trữ sữa chung.
- Sữa vắt ra, được bảo quản trong tủ trữ sữa chung nên đem về khi hoàn tất ca trực.
- Mọi sự cố phát sinh trong quá trình sử dụng phòng có thể ghi nhận trên bảng kiểm tra vệ sinh hằng ngày hoặc báo cáo bộ quản lý nếu cần xử lý ngay./.

# PHỤ LỤC 6A.

## Khảo sát nuôi con bằng sữa mẹ cho nữ lao động mang thai

### 1. Chị hiện đang làm việc ở bộ phận nào?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lao động sản xuất (nhà máy, phân xưởng,...) | <input type="checkbox"/> Quản lý sản xuất (quản đốc, tổ trưởng, trưởng ca,...) |
| <input type="checkbox"/> Nhân viên các bộ phận văn phòng             | <input type="checkbox"/> Quản lý doanh nghiệp                                  |

### 2. Chị đang mang thai ở tháng thứ mấy?

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 5 tháng | <input type="checkbox"/> 8 tháng |
| <input type="checkbox"/> 6 tháng | <input type="checkbox"/> 9 tháng |
| <input type="checkbox"/> 7 tháng |                                  |

### 3. Chị có dự định nghỉ đủ 6 tháng thai sản không?

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Có | <input type="checkbox"/> Không |
|-----------------------------|--------------------------------|

### 4. Theo chị nên cho trẻ DƯỚI 6 THÁNG TUỔI ăn gì? (Có thể chọn nhiều đáp án)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bú mẹ hoặc sữa mẹ vắt ra | <input type="checkbox"/> Sữa tươi      |
| <input type="checkbox"/> Nước                     | <input type="checkbox"/> Nước trái cây |
| <input type="checkbox"/> Ăn dặm thức ăn bổ sung   | <input type="checkbox"/> Khác          |
| <input type="checkbox"/> Sữa bột/sữa công thức    |  |

### 5. Theo chị nên cho TRẺ TỪ 6-24 THÁNG TUỔI ăn gì? (Có thể chọn nhiều đáp án)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bú mẹ hoặc sữa mẹ vắt ra | <input type="checkbox"/> Sữa tươi               |
| <input type="checkbox"/> Nước                     | <input type="checkbox"/> Nước trái cây/Trái cây |
| <input type="checkbox"/> Ăn dặm thức ăn bổ sung   | <input type="checkbox"/> Khác                   |
| <input type="checkbox"/> Sữa bột/sữa công thức    |   |

# PHỤ LỤC 6B.

## Khảo sát nuôi con bằng sữa mẹ cho nữ lao động nuôi con dưới 24 tháng

### 1. Chị hiện đang làm việc ở bộ phận nào?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lao động sản xuất (nhà máy, phân xưởng,...) | <input type="checkbox"/> Quản lý sản xuất (quản đốc, tổ trưởng, trưởng ca,...) |
| <input type="checkbox"/> Nhân viên các bộ phận văn phòng             | <input type="checkbox"/> Quản lý doanh nghiệp                                  |

### 2. Con nhỏ nhất của chị bao nhiêu THÁNG TUỔI?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dưới 6 tháng tuổi      | <input type="checkbox"/> Từ 13 đến 24 tháng tuổi |
| <input type="checkbox"/> Từ 6 đến 12 tháng tuổi |  |

### 3. Trong lần nghỉ thai sản gần nhất, chị có nghỉ thai sản đủ 6 tháng không?

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Có | <input type="checkbox"/> Không |
|-----------------------------|--------------------------------|

Xin ghi rõ lý do chị không nghỉ thai sản đủ 6 tháng?.....

### 4. Con nhỏ nhất hiện đang ở cùng nhà với chị không?

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Có | <input type="checkbox"/> Không (Ví dụ: gửi con ở quê cho người khác chăm) |
|-----------------------------|---|

### 5. (Đối với những người trả lời "Có" ở câu trước) Xung quanh nhà máy của chị, có nhà trẻ phù hợp với nhu cầu của chị không?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Có nhà trẻ phù hợp                                      | <input type="checkbox"/> Có nhà trẻ nhưng không nhận trông theo ca làm việc của tôi                                  |
| <input type="checkbox"/> Không có nhà trẻ gần nhà máy                            | <input type="checkbox"/> Có nhà trẻ nhưng không nhận trẻ nhỏ như con tôi (ví dụ: nhà trẻ chỉ nhận trẻ trên 12 tháng) |
| <input type="checkbox"/> Có nhà trẻ nhưng giá cao, vượt khả năng chi trả của tôi | <input type="checkbox"/> Tôi không tìm hiểu nên không biết gần nhà máy có nhà trẻ không                              |



**6. Trong vòng 24 giờ qua (ngày và đêm), con nhỏ nhất của chị có được ăn sữa mẹ (bao gồm bú mẹ và ăn sữa mẹ vắt ra)?**

Có

Không

**7. Trong vòng 24 giờ qua (ngày và đêm), ngoài sữa mẹ (nếu có), con nhỏ nhất của chị được cho ăn những gì? (Có thể chọn nhiều đáp án)**

Không ăn thêm bất cứ thứ gì ngoài sữa mẹ (bao gồm không cho trẻ uống thêm nước, nước mật ong, trà cam thảo,...)

Sữa bột/sữa công thức

Sữa tươi

Trái cây/Nước trái cây

Ăn dặm thức ăn bổ sung

Nước

Khác

**8. Chị có hưởng chính sách nghỉ mỗi ngày 60 phút trong thời gian làm việc không?**

Có

Không

**Tại sao chị không hưởng chính sách nghỉ mỗi ngày 60 phút trong khi làm việc?**

Không biết có chính sách này

Con > 12 tháng tuổi nên không được hưởng chính sách này

Không được người quản lý cho phép

Khối lượng công việc nhiều

Gộp thành ngày nghỉ khác trong tháng

Làm việc và công ty trả thêm lương

Khác

**9. Khi nghỉ 60 phút mỗi ngày theo chính sách của công ty, thu nhập của chị có bị giảm xuống không?**

Có

Không

**10. Chị có dùng phòng vắt sữa tại nơi làm việc không?**

Có

Không

**Tại sao chị không dùng phòng vắt trữ sữa? (Có thể chọn nhiều đáp án)**

Tại nơi làm việc không có phòng vắt trữ sữa/Không biết có phòng vắt trữ sữa

Về nhà cho con bú/vắt sữa nên không sử dụng phòng vắt trữ sữa tại nơi làm việc

Không được người quản lý và/hoặc đồng nghiệp hỗ trợ

Không thoải mái dùng phòng vắt trữ sữa (ví dụ: phòng quá xa, không vệ sinh, không riêng tư)

Không có nhu cầu vắt sữa ở nơi làm việc (ví dụ: đã dùng cho con bú hoặc đã giảm cữ bú)

**11. Trong lần SINH GẦN NHẤT, chị đã đi khám thai tất cả là bao nhiêu lần?**

< 5 lần

> 5 lần

5 lần

**12. Theo chị nên cho trẻ DƯỚI 6 THÁNG TUỔI ăn gì? (Có thể chọn nhiều đáp án)**

Bú mẹ hoặc sữa mẹ vắt ra

Sữa tươi

Nước

Nước trái cây

Ăn dặm thức ăn bổ sung

Khác

Sữa bột/sữa công thức

**13. Theo chị nên cho TRẺ TỪ 6-24 THÁNG TUỔI ăn gì? (Có thể chọn nhiều đáp án)**

Bú mẹ hoặc sữa mẹ vắt ra

Sữa tươi

Nước

Nước trái cây/trái cây

Ăn dặm thức ăn bổ sung

Khác

Sữa bột/sữa công thức

# PHỤ LỤC 6C.

## Khảo sát toàn bộ lao động về chính sách lao động nữ của công ty

**1. Anh/chị đã làm việc cho công ty trong thời gian bao lâu? (Đơn vị: Năm) .....**

**2. Giới tính của anh chị là:**

- Nam
- Nữ
- Không trả lời

**3. Tích chọn các chính sách đang được áp dụng tại doanh nghiệp mình mà anh chị biết**

- Lao động nữ mang thai được khám thai ít nhất năm lần được hưởng lương hoặc BHXH
- Lao động nữ mang thai từ tháng thứ bảy và có con dưới 12 tháng không phải làm việc ban đêm, làm thêm giờ và đi công tác xa
- Lao động nữ được nghỉ thai sản hưởng BHXH trước và sau khi sinh con. Nếu lao động nữ sinh đôi trở lên thì từ con thứ hai trở đi, mẹ được nghỉ thêm một tháng
- Lao động nam được nghỉ ít nhất năm ngày khi vợ sinh con
- Giờ làm việc linh hoạt cho lao động nữ nuôi con dưới 12 tháng tuổi

Lao động nữ nuôi con dưới 12 tháng tuổi được nghỉ mỗi ngày 60 phút hưởng đủ lương

Chi phí trông trẻ cho tất cả nhân viên có con dưới 12 tháng tuổi

Nghỉ chăm con ốm (con < bảy tuổi) được hưởng nguyên lương/BHXH

Lao động nữ trong thời gian hành kinh được nghỉ 30 phút/ngày

Lao động nữ sinh con được trợ cấp một lần cho mỗi con bằng hai lần mức lương cơ sở tại tháng lao động nữ sinh con

Khác

**4. Mức độ hài lòng của anh/chị đối với chính sách lao động nữ của công ty là bao nhiêu, lựa chọn trên thang điểm từ 1 tới 5, 1 tương ứng với "rất không hài lòng" và 5 tương ứng "rất hài lòng"?**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

# PHỤ LỤC 7.

## Mẫu báo cáo hoạt động phòng vắt, trữ sữa mẹ hàng tháng/quý/năm

Tháng/ quý/năm báo cáo	Tổng số lao động nữ đang nuôi con dưới 24 tháng tuổi	Tổng số lao động nữ nuôi con bằng sữa mẹ	Trung bình số lần lao động nữ nghỉ vắt sữa/ ngày	Tổng thời gian nghỉ phép trung bình của lao động nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ	Tổng số lao động nữ sử dụng phòng vắt, trữ sữa	Lý do không dùng phòng vắt, trữ sữa mẹ	Nội dung đề xuất với ban lãnh đạo
Ví dụ: 01/2021							

\*Báo cáo được thực hiện vào cuối tháng, lưu trên file excel.

\*Các biểu mẫu theo [Phụ lục 3](#), [Phụ lục 4](#), [Phụ lục 6](#), cần được lưu lại để minh chứng cho số liệu và thông tin báo cáo



# PHỤ LỤC 8.

## Hướng dẫn sử dụng hệ thống giám sát phòng vắt trữ sữa online

### 1. Ý nghĩa:

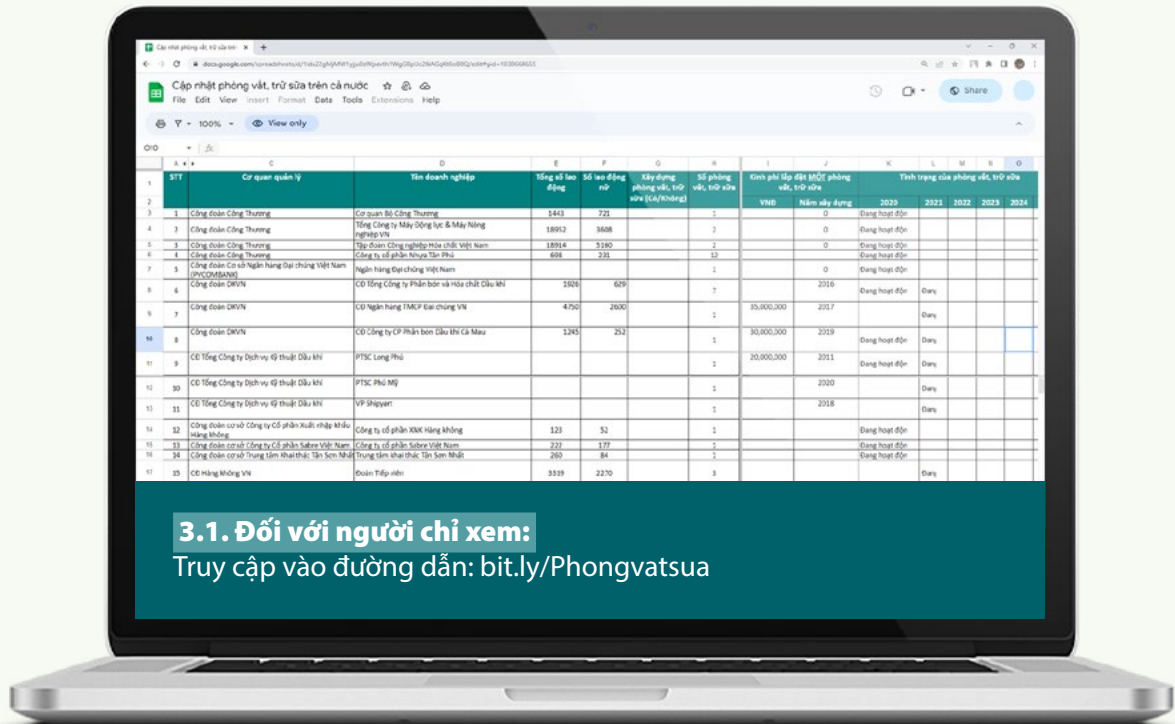
Hệ thống giám sát phòng vắt trữ sữa online, giúp các doanh nghiệp có thể báo cáo đơn giản, tham khảo kinh phí xây dựng phòng vắt trữ sữa doanh nghiệp, quy mô và cập nhật được tình trạng hoạt động của các phòng vắt trữ trên cả nước. Đồng thời, Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội và Tổng Liên đoàn lao động Việt Nam có thêm cơ sở để đánh giá việc thực hiện chính sách đối với lao động nữ, hỗ trợ công nhân chăm sóc bản thân, gia đình và con cái. Qua đó, tăng cường vai trò của công đoàn trong việc bảo vệ quyền lợi và lợi ích hợp pháp, chính đáng cho người lao động, đặc biệt là lao động nữ.

### 2. Mục đích:

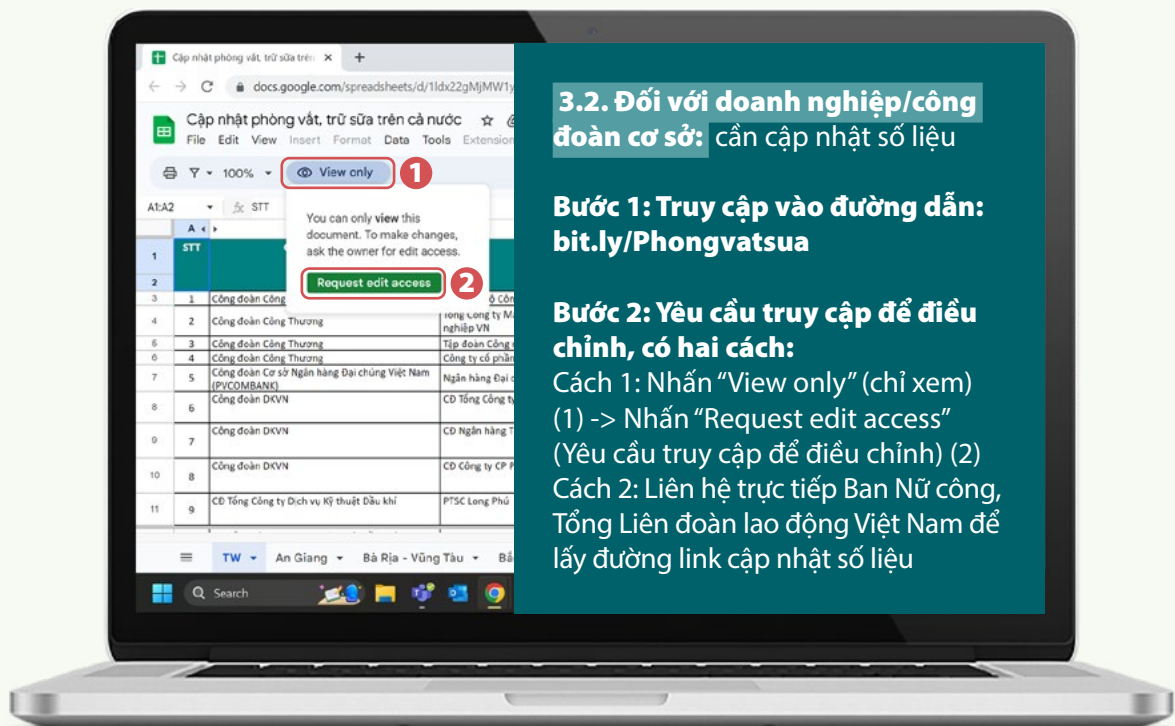
- Công đoàn cơ sở có phòng vắt trữ sữa chủ động cập nhật thông tin trên hệ thống.
- Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội và Tổng Liên đoàn lao động Việt Nam đơn giản trong quản lý, giám sát và cập nhật thông tin.

### 3. Nội dung:

- Hệ thống giám sát phòng vắt trữ online, dành cho ba đối tượng sử dụng:
  - 3.1. Người chỉ xem.
  - 3.2. Doanh nghiệp/công đoàn cơ sở có phòng vắt trữ sữa cần cập nhật số liệu.
  - 3.3. Tổng Liên đoàn lao động Việt Nam cần quản lý, giám sát hoạt động của phòng vắt trữ tại các doanh nghiệp trong cả nước.
- Thông tin của hệ thống giám sát gồm:
  - ◆ Doanh nghiệp phân theo 63 tỉnh/thành phố trên cả nước
  - ◆ Cơ quan quản lý: Tên công đoàn cấp trên
  - ◆ Tên doanh nghiệp
  - ◆ Tổng số lao động
  - ◆ Số lao động nữ
  - ◆ Xây dựng phòng vắt sữa (Có/Không)
  - ◆ Số lượng phòng vắt, trữ sữa
    - ◆ Số tiền (VNĐ)
    - ◆ Năm xây dựng
  - ◆ Tình trạng của phòng vắt, trữ sữa, theo năm xây dựng, gồm 3 chọn lựa:
    - ◆ Đang hoạt động
    - ◆ Tạm dừng hoạt động
    - ◆ Ngưng hoạt động



**3.1. Đối với người chỉ xem:**  
Truy cập vào đường dẫn: [bit.ly/Phongvatsua](https://bit.ly/Phongvatsua)

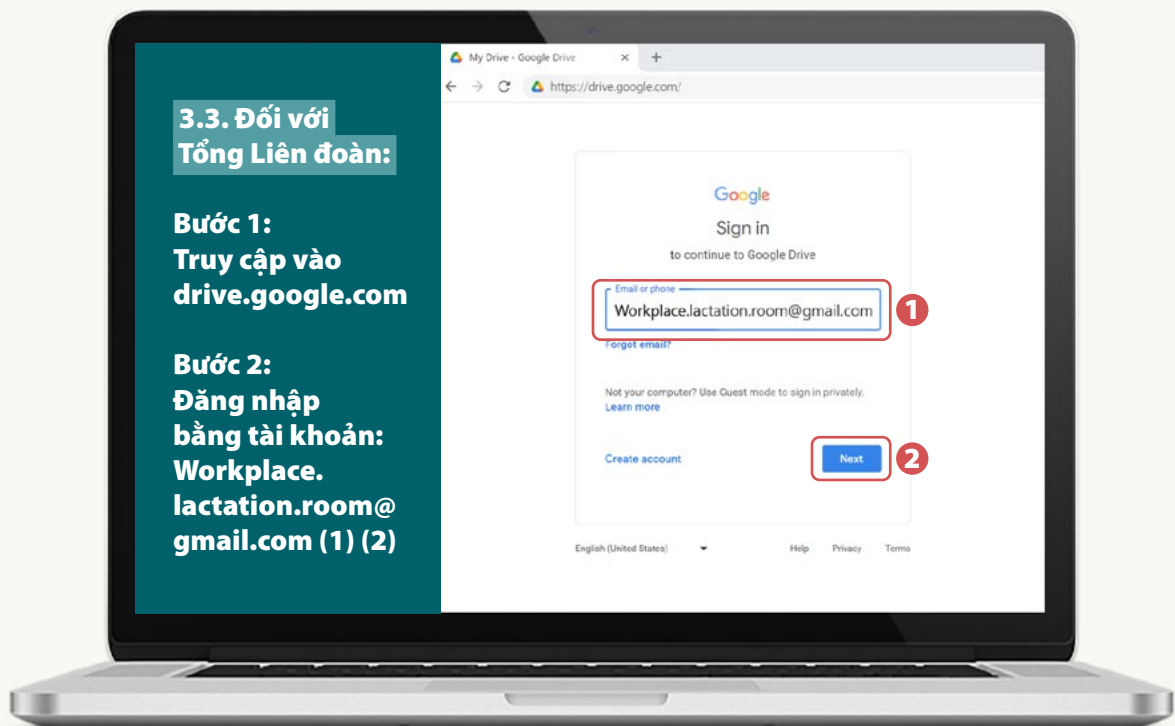
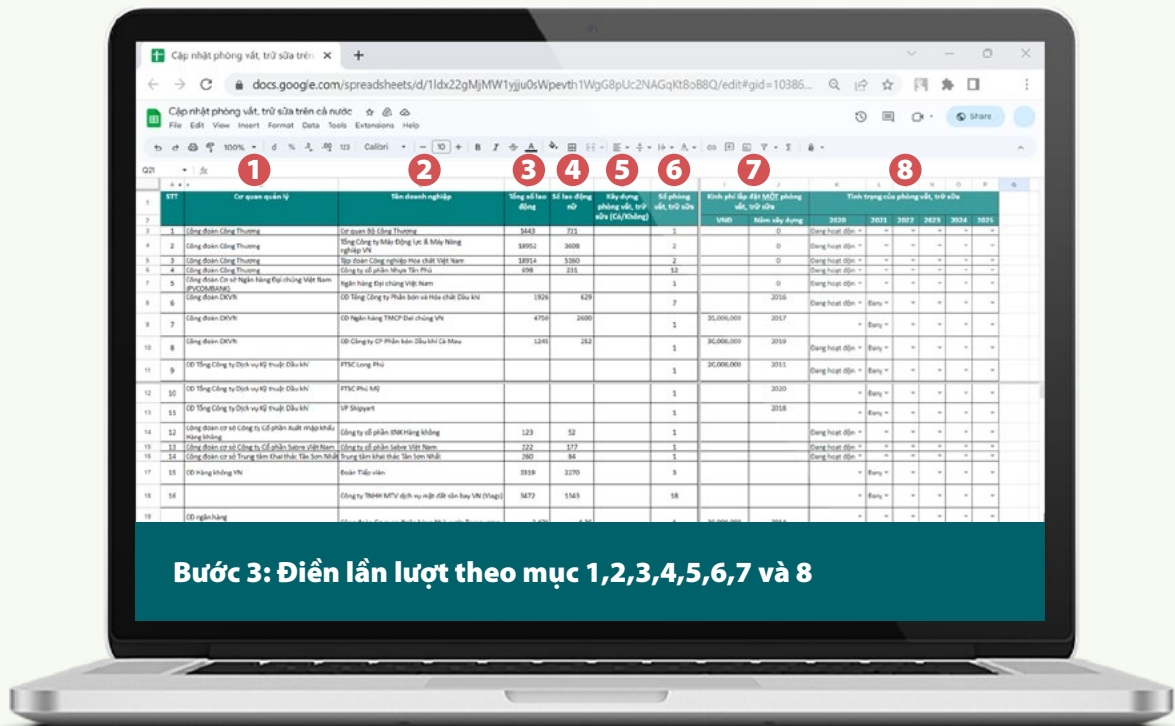


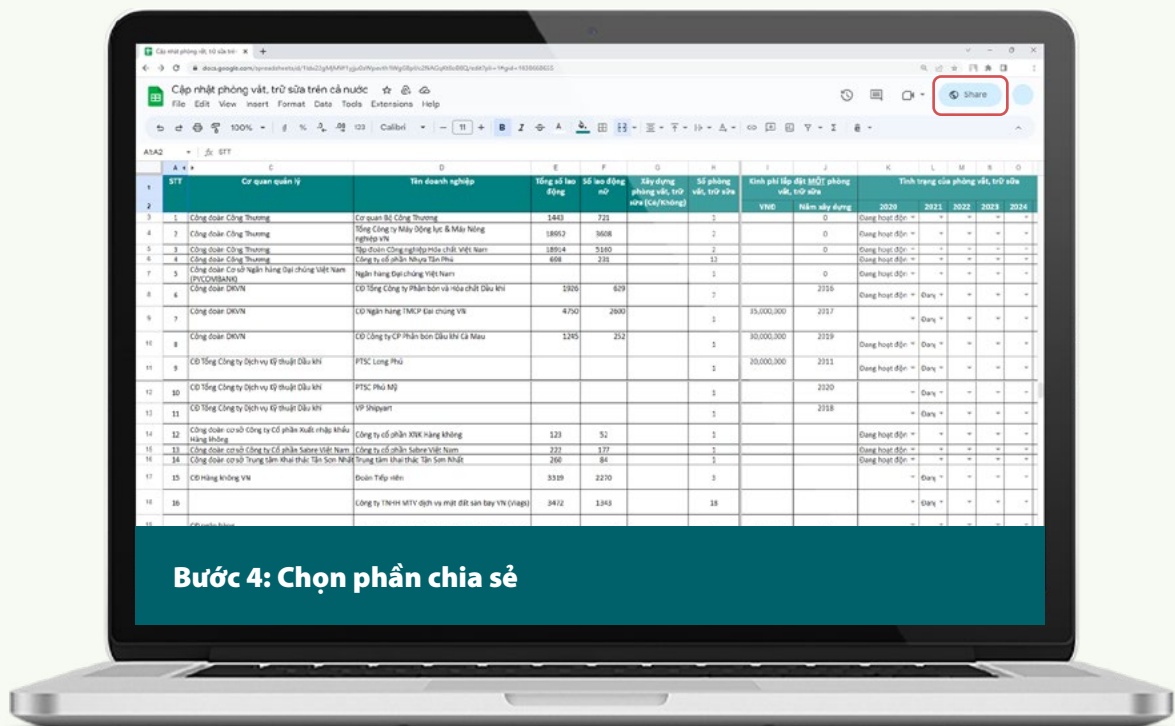
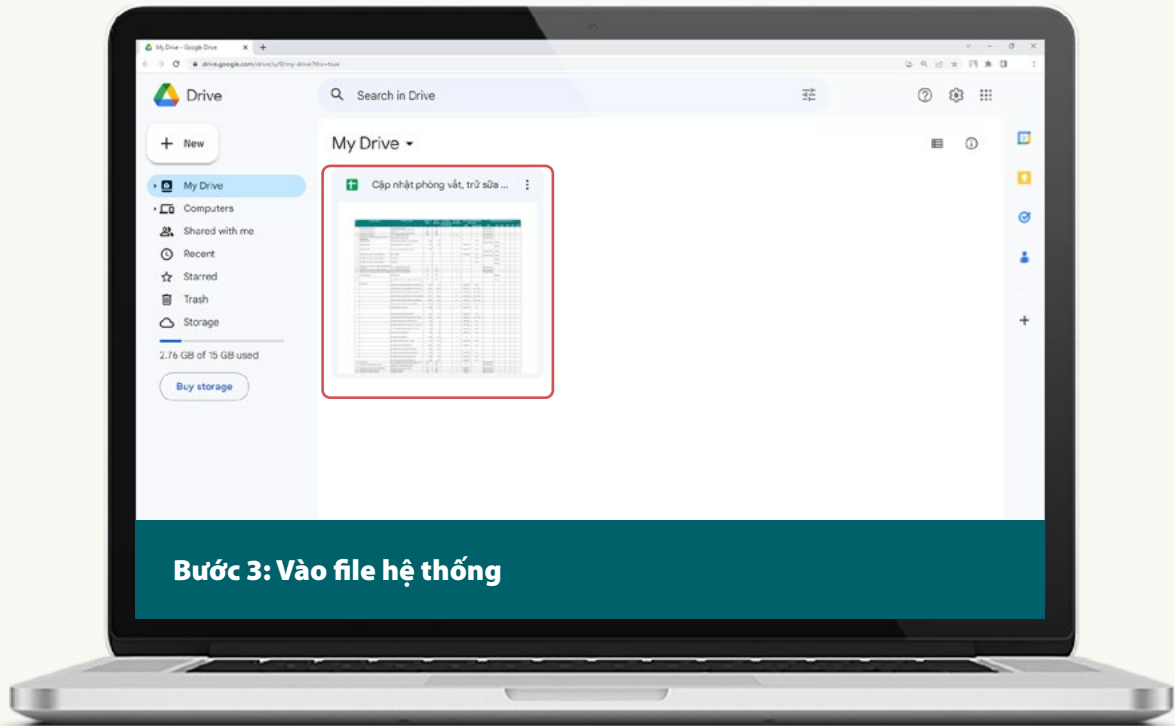
**3.2. Đối với doanh nghiệp/công đoàn cơ sở:** cần cập nhật số liệu

**Bước 1:** Truy cập vào đường dẫn: [bit.ly/Phongvatsua](https://bit.ly/Phongvatsua)

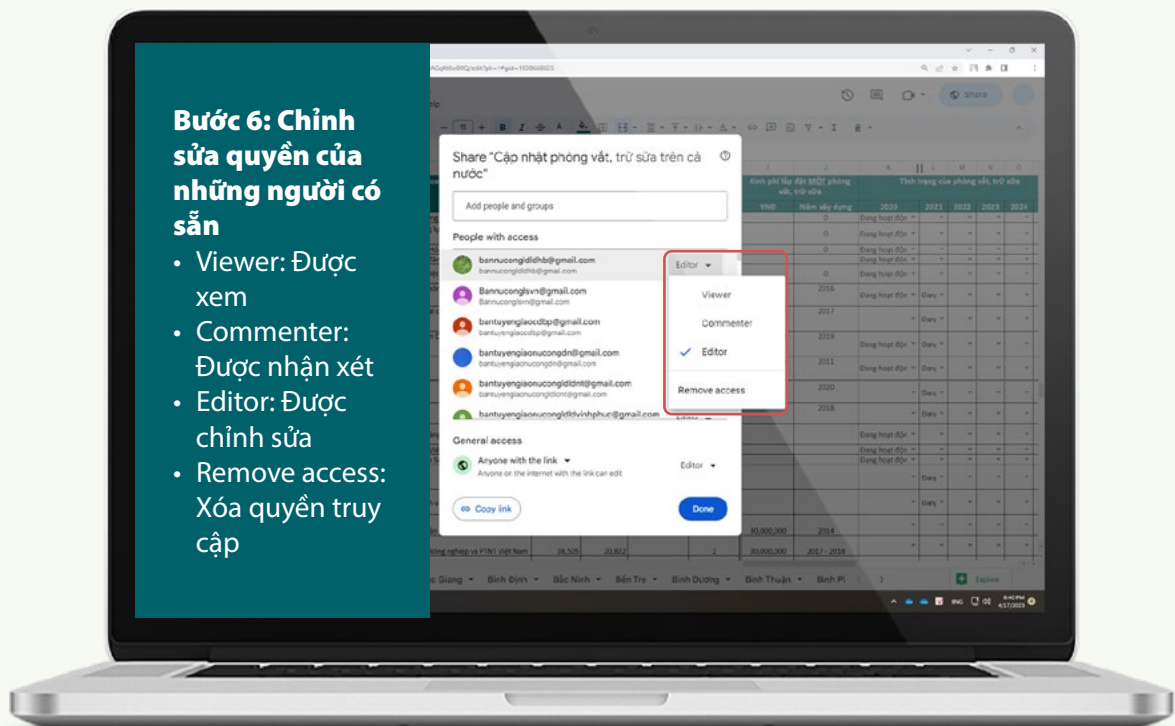
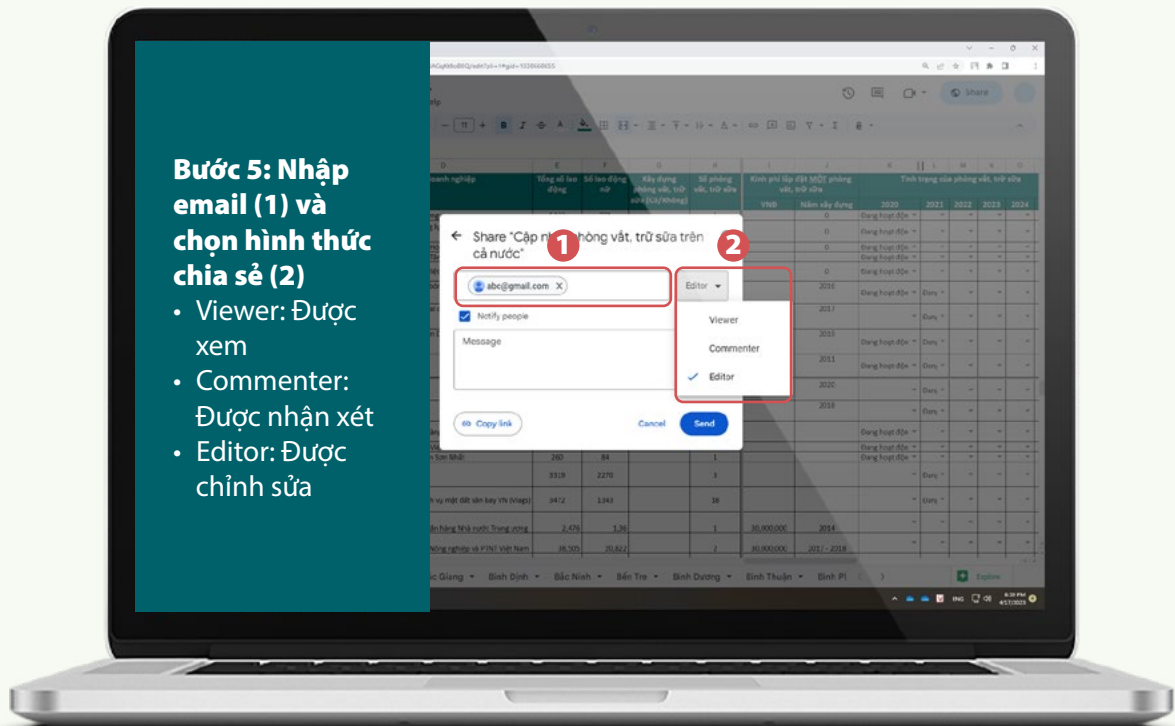
**Bước 2:** Yêu cầu truy cập để điều chỉnh, có hai cách:

Cách 1: Nhấn "View only" (chỉ xem) (1) -> Nhấn "Request edit access" (Yêu cầu truy cập để điều chỉnh) (2)  
 Cách 2: Liên hệ trực tiếp Ban Nữ công, Tổng Liên đoàn lao động Việt Nam để lấy đường link cập nhật số liệu









# Khai trương Phòng vắt trữ sữa

Workplace Lactation Room Grand Opening

Hải Phòng 1/6/2022





### Healthy generation, better tomorrow!

From on now, each of off's factory will have a maternity room for our mothers. Breastfeeding is good for baby and good for mom as well.

#### BENEFITS FOR BABY

- Prevents diarrhea
- Cuts risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- Reduces risk of obesity

#### BENEFITS FOR MOM

- Leaves less risk of breast cancer
- Prevents postpartum depression
- Reduces chance of getting pregnant again

In the room, you can use our machine to make it easier for you to take care of your baby. Instructions and schedules will be provided. If you have any questions or concerns about maternity care, please feel free to call us.



### For the mother

From on now, each of off's factory will have a maternity room for our mothers. Breastfeeding is good for baby and good for mom as well.

#### BENEFITS FOR BABY

- Prevents diarrhea
- Cuts risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- Reduces risk of obesity

#### BENEFITS FOR MOM

- Leaves less risk of breast cancer
- Prevents postpartum depression
- Reduces chance of getting pregnant again

In the room, you can use our machine to make it easier for you to take care of your baby. Instructions and schedules will be provided. If you have any questions or concerns about maternity care, please feel free to call us.





# er-child bond

... independently when for her mother  
... mean as well

... and infectious ... blood ... related with ...  
... for young ... health ... symptoms ...  
... head's ... breathing ... coughing ...

... and Lung ... disease ... control ...  
... and ... of ... Tube ...

... facilities for your ... this ...  
... at ...

...  
...  
...

