

BỘ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: /QĐ-BYT

Hà Nội, ngày tháng năm 2021

QUYẾT ĐỊNH

Về việc phê duyệt tài liệu “Hướng dẫn triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc”

BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ

Căn cứ Nghị định số 75/2017/NĐ-CP ngày 20/6/2017 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Y tế;

Căn cứ Nghị định số 145/2020/NĐ-CP ngày 14 tháng 12 năm 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;

Xét đề nghị của Vụ trưởng Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em - Bộ Y tế,

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Phê duyệt tài liệu “Hướng dẫn triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc” kèm theo Quyết định này.

Điều 2. Tài liệu “Hướng dẫn triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc” là căn cứ để các cơ sở có sử dụng lao động nữ triển khai thực hiện.

Điều 3. Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký, ban hành.

Điều 4. Các ông, bà: Chánh Văn phòng Bộ, Vụ trưởng Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh; Thủ trưởng các đơn vị liên quan của Bộ Y tế; Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương; Thủ trưởng các đơn vị liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

Nơi nhận:

- Như Điều 4;
- Bộ trưởng (để báo cáo);
- Các Thứ trưởng (để phối hợp chỉ đạo);
- Tổng Liên đoàn lao động Việt Nam;
- Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội;
- Công Thông tin điện tử Bộ Y tế;
- Sở Y tế các tỉnh, Tp;
- Lưu: VT, BM-TE.

KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG

Nguyễn Trường Sơn

BỘ Y TẾ

**HƯỚNG DẪN THIẾT LẬP VÀ VẬN HÀNH
PHÒNG VẮT, TRỮ SỮA MẸ TẠI NƠI LÀM VIỆC**

(Ban hành kèm theo Quyết định số: /QĐ-BYT ngày tháng năm 2021)

NĂM 2021

MỤC LỤC

I. Căn cứ xây dựng hướng dẫn.....	3
II. Hướng dẫn thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc	4
1. Xác định vị trí để lắp đặt phòng vắt, trữ sữa mẹ	4
2. Số lượng phòng vắt, trữ sữa mẹ.....	4
3. Tiêu chí của phòng vắt, trữ sữa mẹ	5
4. Truyền thông và tập huấn về việc thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ	6
5. Quản lý vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ.....	7
6. Sắp xếp lịch sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ và lao động thay thế khi lao động nữ nghỉ để vắt, trữ sữa mẹ	7
7. Giám sát, đánh giá và thu thập phản hồi người lao động	7
Phụ lục 1. Danh mục tài liệu truyền thông	8
Phụ lục 2. Hướng dẫn vắt sữa, trữ sữa và bảo quản sữa mẹ	9
Phụ lục 3. Bảng kiểm tra vệ sinh hằng ngày	11
Phụ lục 4. Biểu mẫu đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ	12
Phụ lục 5. Quy định phòng vắt, trữ sữa mẹ	13
Phụ lục 6. Khảo sát về việc sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ.....	14
Phụ lục 7. Mẫu báo cáo hoạt động phòng vắt, trữ sữa mẹ hằng quý.....	15

I. Căn cứ xây dựng hướng dẫn

Hiện nay, ngày càng có nhiều phụ nữ tham gia vào lực lượng lao động. Tại Việt Nam, lao động nữ 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 so với 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. 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 chăm sóc sức khỏe thai sản và nuôi con bằng sữa mẹ, đảm bảo nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ.

Luật Lao động sửa đổi năm 2012 quy định lao động nữ được nghỉ thai sản 6 tháng giúp người mẹ có điều kiện tốt hơn để nuôi con bằng sữa mẹ (NCBSM) hoàn toàn trong 6 tháng đầu và chăm sóc con tốt hơn. Việc thực hiện tốt các chính sách và can thiệp hỗ trợ, khuyến khích NCBSM đã góp phần cải thiện đáng kể tỷ lệ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu (tăng từ 19% năm 2010 lên 45% năm 2020). Tuy nhiên, tỷ lệ bà mẹ tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến hai tuổi vẫn còn thấp, chỉ ở mức 26% (năm 2020). Một trong những nguyên nhân 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 việc tạo điều kiện của người sử dụng lao động, sự hỗ trợ của tổ chức công đoàn trong việc lắp đặt phòng vắt, trữ sữa và bố trí thời gian để lao động nữ được vắt, trữ sữa tại nơi làm việc.

Một trong những đầu tư hiệu quả của doanh nghiệp nhằm đảm bảo đời sống gia đình công nhân lao động chính là hỗ trợ lao động nữ duy trì nuôi con bằng sữa mẹ thông qua lắp đặt phòng vắt, trữ sữa tại nơi làm việc. Trẻ được bú mẹ có nguồn dinh dưỡng tốt nhất, giảm nguy cơ bệnh tật cho cả mẹ và con. Gia đình cũng có thể tiết kiệm được khoảng 12% thu nhập khi không phải mua sữa công thức và giảm rất nhiều chi phí khám chữa bệnh. Việc quan tâm cải thiện điều kiện lao động, chăm sóc sức khỏe cho lao động nữ, đặc biệt là lắp đặt phòng vắt, trữ sữa tại doanh nghiệp, 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.

Nghị định số 145/2020/NĐ-CP ngày 14/12/2020 của Thủ tướng 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, Điều 80 Khoản 5

qui 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 6 qui định

"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".

Điều 76 qui 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 qui định tại Điều 87, Khoản 4, (c) của Nghị định, Bộ Y tế Hướng dẫn triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc.

II. Hướng dẫn thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc

1. Xác định vị trí để lắp đặt 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 và cán bộ công đoàn để lựa chọn vị trí phù hợp. Tất cả lao động nữ cần được thông báo về vị trí của phòng vắt, trữ sữa mẹ.

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

2. Số lượng phòng vắt, trữ sữa mẹ

Bảng 1. Số lượng phòng vắt, trữ sữa theo số lượng lao động nữ¹

Số lượng lao động nữ (người)	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.

¹ Căn cứ trên số liệu thống kê của Tổng Liên đoàn lao động Việt Nam tháng 5/2020 về hiệu quả sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ.

3. Tiêu chí của phòng vắt, trữ sữa mẹ

Các tiêu chí của phòng vắt, trữ sữa mẹ được chia theo hai mức cơ bản và đầy đủ. Tùy theo khả năng và điều kiện thực tế, cơ sở có sử dụng lao động nữ bố trí thiết lập phòng vắt, trữ sữa mẹ theo các mức phù hợp.

Bảng 2. Tiêu chí của phòng vắt, trữ sữa mẹ

	Cơ bản	Đầy đủ
Vị trí	Lắp đặt tại nơi sạch sẽ, vệ sinh, dễ tiếp cận	Lắp đặt tại nơi sạch sẽ, 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 5 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
Diện tích	Đủ rộng khoảng 6m ² để kê được bàn ghế và 01 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
Trang thiết bị	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 bồn để rửa tay và vệ sinh dụng cụ hút, trữ sữa trong phòng
	Có ổ điện	Có ổ điện tại từng cabin nhỏ
	Có quạt, có đèn chiếu sáng	Có điều hòa, có đèn chiếu sáng
	Có tủ mát riêng	Có tủ lạnh riêng, gồm ngăn mát và ngăn trữ đông
	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
	Lao động nữ tự mang máy vắt sữa và dụng cụ trữ sữa	Người sử dụng lao động cung cấp 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.

		<p>Có máy hấp để tiệt trùng và sấy dụng cụ</p> <p>Có tài liệu, tranh ảnh hoặc áp phích hướng dẫn cách vắt sữa và bảo quản sữa treo tại phòng vắt, trữ sữa</p>
Giám sát vệ sinh và quản lý lịch sử dụng	<p>Có bảng thông tin, hiển thị 3 nội dung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bảng kiểm tra vệ sinh hằng ngày (Phụ lục 3); do cán bộ quản lý điền hằng ngày. 2. Thông tin đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ (Phụ lục 4); do lao động nữ có nhu cầu sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ điền. 3. Quy định phòng vắt, trữ sữa mẹ (Phụ lục 5) 	<p>Có bảng thông tin, hiển thị 4 nội dung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bảng kiểm tra vệ sinh hằng ngày (Phụ lục 3); do cán bộ quản lý điền hằng ngày. 2. Thông tin đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ (Phụ lục 4); do lao động nữ có nhu cầu sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ điền. 3. Quy định phòng vắt, trữ sữa mẹ (phụ lục 5) 4. Hướng dẫn vệ sinh dụng cụ vắt, trữ sữa mẹ theo khuyến cáo của nhà sản xuất

4. Truyền thông và tập huấn về việc thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ

Căn cứ vào tình hình thực tế, người sử dụng lao động được giao nhiệm vụ triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tổ chức hoạt động truyền thông và tập huấn phổ biến cho lao động nữ của đơn vị về việc thiết lập và vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ.

a) 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 và lợi ích lao động của họ để họ biết và sử dụng phòng vắt, trữ sữa hiệu quả.

- Người thực hiện: Người sử dụng lao động phối hợp với Công đoàn, các đơn vị y tế và các tổ chức có liên quan thực hiện truyền thông nâng cao nhận thức về nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc.

- Nội dung: Lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ; Cách vắt, trữ và bảo quản sữa mẹ hiệu quả, cách duy trì và tăng tạo sữa; Vị trí phòng vắt, trữ sữa mẹ tại đơn vị; Cách vệ sinh dụng cụ vắt, trữ sữa.

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

- Danh mục các tài liệu truyền thông (Phụ lục 1); Hướng dẫn vắt sữa, trữ sữa và bảo quản sữa mẹ (Phụ lục 2).

b) Tập huấn về việc triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ

- Mục tiêu: Nâng cao nhận thức về quyền và lợi ích của người lao động về nuôi con bằng sữa mẹ, vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc.
- Người thực hiện: Người sử dụng lao động phối hợp với Công đoàn, các đơn vị y tế và các tổ chức có liên quan.
- Nội dung: Chính sách lao động nữ, vận hành phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc.
- Đối tượng tập huấn: Cán bộ nhân sự, phòng y tế, công đoàn và các cán bộ khác liên quan của đơn vị.

5. 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. Bảng kiểm tra vệ sinh hằng ngày).
 - + Lưu và thay bảng kiểm tra vệ sinh mỗi khi thực hiện giám sát.
 - + Báo cáo định kỳ hằng tháng (Phụ lục 7).

6. Sắp xếp lịch sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ và lao động thay thế khi lao động nữ nghỉ để vắt, trữ sữa mẹ

- 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; phù hợp với nhu cầu sinh học của lao động nữ trong việc vắt sữa (Phụ lục 4. Biểu mẫu đăng ký sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ).

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

- Bộ phận chức năng liên quan của đơn vị tổ chức giám sát định kỳ và đột xuất việc sử dụng và phản hồi của người sử dụng về sự hợp lý của tần suất sử dụng, tính sẵn có và tình trạng sử dụng của các trang thiết bị (Phụ lục 6. Khảo sát về việc sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ).
- 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.

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>
 - + Vì sao phải chấm dứt quảng bá sữa công thức tràn lan: <https://tinyurl.com/Ngungquangcaosuacongthuc>
- Phóng sự về lợi ích của các chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc:
 - + <https://tinyurl.com/DaitruyenhinhHanoi>
 - + <https://tinyurl.com/PhongsuVTV3>
- Video giáo dục
 - + Hướng dẫn cách cho trẻ bú đúng: <https://tinyurl.com/Chotrebudung>
 - + Cách vắt sữa bằng tay: <https://tinyurl.com/vatsuabangtay>

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:
 - <https://tinyurl.com/ncbangsuame>: Sữa mẹ tiết ra nhiều hơn khi con bú nhiều hơn.
 - <https://tinyurl.com/ncbangsuame2>: Sữa mẹ có tất cả dưỡng chất trẻ cần trong 6 tháng đầu đời.
 - <https://tinyurl.com/ncbangsuame3>: Trẻ không cần thêm nước vì sữa mẹ có đủ dưỡng chất
- Áp phích Sữa mẹ có đầy đủ dưỡng chất: <https://o91.short.gy/Suamedayduduongchat>
- Bộ 3 áp phích về ăn dặm bổ sung khi trẻ 6 tháng tuổi:
 - Dinh dưỡng đầu đời là quan trọng nhất: <https://tinyurl.com/DDdaudoil>
 - 6 tháng tuổi, trẻ sẵn sàng ăn dặm: <https://tinyurl.com/6tandam>
 - Trẻ cần được ăn thức ăn giàu sắt: <https://tinyurl.com/thucangiausat>
- 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/sotaydinhduong>
 - Sổ tay ăn dặm bổ sung: <https://tinyurl.com/sotayandam>
- Áp phích về tác hại khi sử dụng sữa công thức, bình bú và vú ngậm cho trẻ:
 - Poster tác hại của bình bú, vú ngậm: <https://tinyurl.com/tachaibinhbu>
 - Poster tác hại của sữa công thức: <https://tinyurl.com/tachaiSCT>

Phụ lục 2. Hướng dẫn vắt sữa, trữ sữa và bảo quản sữa mẹ

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.

- Cách vắt sữa bằng tay:

+ Sử dụng phương pháp này trong trường hợp 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.

- 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.

- 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 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.

2. 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.

3. Hướng dẫn dán nhãn, trữ, bảo quản và sử dụng 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 4 nội dung: Họ tên nữ lao động vắt sữa, ngày vắt, giờ vắt .
- Sữa mẹ vắt ra cần được bảo quản theo hướng dẫn dưới đây.

Bảng 3. Hướng dẫn bảo quản sữa mẹ vắt ra

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

- Sử dụng sữa mẹ đã vắt ra:
 - + Trước khi cho trẻ ăn cần rã đông và làm ấm sữa.
 - + Rã đông sữa: Chuyển sữa từ ngăn đông xuống ngăn mát cho đỡ đông. Sau đó để ở nhiệt độ thường cho tan hết đá, lắc đều sữa rồi làm ấm sữa. Dùng sữa trong vòng 24 giờ kể từ khi rã đông hoàn toàn.
 - + Làm ấm sữa: Ngâm sữa trong nước nóng 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 4 giờ.
 - + Sữa bú thừa, chỉ dùng trong vòng 2 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 hằng 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 ⁰ bề mặt vật dụng: Tủ trữ sữa mặt trong và ngoài, bề mặt các máy tiệt trùng dụng cụ hấp trữ sữa.							
2.	Kiểm tra nhiệt độ: Tủ mát (<4 ⁰ C). Tủ đông (<-18 ⁰ 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 6 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 không 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 6. Khảo sát về việc sử dụng phòng vắt, trữ sữa mẹ

Câu hỏi cho lao động nữ nuôi con dưới 24 tháng tuổi

1. Chị có được nghỉ giữa giờ để vắt sữa không?

- Có Không

Nếu không, vì sao? (*Chọn nhiều phương án*)

- Quản lý trực tiếp không cho phép
 Công việc nhiều không thể thu xếp thời gian nghỉ
 Không thoải mái khi sử dụng (phòng quá xa, không vệ sinh, không riêng tư).

Nêu rõ: ...

- Không biết đến chính sách này
 Khác (*Ghi rõ*): ...

2. Chị có sử dụng dụng cụ vắt sữa không?

- Có Không

Nếu không, vì sao? (*Chọn nhiều phương án*)

- Không có đủ để sử dụng
 Dụng cụ hỏng
 Khác (*Ghi rõ*): ...

3. Chị có trữ sữa sau khi vắt không?

- Có Không

Nếu không, vì sao? (*Chọn nhiều phương án*)

- Không có tủ lạnh
 Không đủ chỗ trong tủ lạnh
 Tủ lạnh hỏng
 Khác (*Ghi rõ*): ...

Phụ lục 7. Mẫu báo cáo hoạt động phòng vắt, trữ sữa mẹ hằng quý

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, mẹ trữ sữa	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 3,4,6, cần được lưu lại để minh chứng cho số liệu và thông tin báo cáo*