



TẦM QUAN TRỌNG CỦA KHÁM SỨC KHỎE TIỀN HÔN NHÂN

1. TỔNG QUAN VỀ KHÁM SỨC KHỎE TIỀN HÔN NHÂN

- Khám sức khỏe tiền hôn nhân là khám sức khỏe tổng thể và khám cơ quan sinh sản của nam và nữ. Khám sức khỏe tổng thể nhằm phát hiện ra bệnh, tật có nguy cơ ảnh hưởng tới sức khỏe của mình và người bạn đời như bệnh viêm gan B, HIV, hay các bệnh di truyền, bệnh tim, bệnh về đường tình dục... Khám cơ quan sinh sản nhằm phát hiện những bất thường về cấu tạo giải phẫu cũng như chức năng hoạt động của cơ quan sinh dục; các bệnh viêm nhiễm, các bệnh liên quan đường tình dục.
- Tư vấn và khám sức khỏe cho nam, nữ chuẩn bị kết hôn, đặc biệt là vị thành niên, thanh niên để phát hiện, phòng ngừa và hướng dẫn điều trị các bệnh lý có nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe khi kết hôn, mang thai, sinh đẻ, nuôi con bằng sữa mẹ, các nguy cơ sinh con bị bệnh, tật bẩm sinh, góp phần đảm bảo hôn nhân bền vững và nâng cao chất lượng giống nòi.
- Khám sức khỏe tiền hôn nhân thường được các cặp đôi thực hiện trước khi kết hôn. Tuy nhiên, những đối tượng đang trong độ tuổi sinh sản cũng nên lựa chọn gói khám này, trong đó bao gồm cả những người lớn hơn 30 tuổi nhưng chưa từng kết hôn. Đây là cách giúp bạn hiểu rõ hơn về sức khỏe của mình và có sự chuẩn bị tốt nhất cho tương lai.
- Chuyên gia khuyến cáo nên khám sức khỏe tiền hôn nhân tối thiểu từ 3 đến 6 tháng trước khi kết hôn. Việc khám sức khỏe trước khi lập gia đình được đánh giá là việc làm văn minh của giới trẻ thời hiện đại. Nó có thể mang lại những lợi ích thiết thực như sau:



- ✓ Giúp cả hai hiểu rõ về tình trạng sức khỏe của nhau, đưa ra những quyết định đúng đắn trước khi kết hôn, tạo tâm lý thoải mái cho cả người vợ và người chồng.
- ✓ Được bác sĩ tư vấn về chuyện chăn gối, kế hoạch mang thai và một số phương pháp phòng tránh thai an toàn, hiệu quả nếu chưa muốn có thai.
- ✓ Phát hiện kịp thời những nguy cơ về các loại bệnh lý, từ đó lên phương pháp điều trị hiệu quả, hạn chế biến chứng, phòng tránh nguy cơ lây nhiễm bệnh hay sinh con dị tật.

Nguyên tắc tư vấn và khám sức khỏe tiền hôn nhân

- Tự nguyện;
- Tôn trọng nhân thân và bảo đảm bí mật riêng tư;
- Phù hợp với pháp luật hiện hành.

Khi thực hiện khám trước hôn nhân, các cặp đôi sẽ thường trải qua một số bước cơ bản như sau:

1.1. Khám sức khỏe tổng quát

Không như nhiều người vẫn nghĩ rằng, khám tiền hôn nhân chỉ là khám sức khỏe sinh sản. Thực tế, khám tiền hôn nhân cho các cặp đôi phải bao gồm cả kiểm tra sức khỏe tổng quát.

Bởi lẽ, nếu gặp phải bất kỳ vấn đề, hay bệnh lý của cơ thể, thì cũng có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng cũng như chất lượng sinh sản. Điều này thể hiện đặc biệt rõ ràng ở người phụ nữ: nếu phụ nữ gặp phải bất kỳ bệnh lý nào cũng đều có thể khiến việc mang thai trở nên khó khăn, vất vả hơn, sức khỏe thai nhi cũng cần được quan tâm nhiều hơn.



1.2. Khám sức khỏe sinh sản

Cho nữ giới:

- Soi tử cung, kiểm tra vòi trứng...
- Siêu âm tuyến vú
- Soi tươi dịch âm đạo
- Kiểm tra hormone sinh dục: Estrogen, LH, FSH, progesterone (ở nữ)

Cho nam giới:

- Xét nghiệm tinh dịch đồ
- Xét nghiệm dịch niệu đạo
- Nội tiết tố sinh dục

Cho cả nam và nữ:

- Kiểm tra và phát hiện những bệnh lý di truyền của bản thân.
- Sàng lọc di truyền: Sàng lọc người lành mang gen bệnh giúp dự phòng các bệnh lý, dị tật bẩm sinh cho đứa con tương lai.

2. TƯ VẤN SAU KHI KHÁM SỨC KHỎE

- Cán bộ tư vấn thông báo kết quả khám sức khỏe cho nam, nữ chuẩn bị kết hôn bình thường, khách hàng có thể yên tâm kết hôn.
- Với các khách hàng phát hiện bệnh hoặc nghi ngờ.
 - ✓ Trường hợp nghi ngờ: Tư vấn cho khách hàng sự cần thiết tiếp tục làm xét nghiệm chẩn đoán xác định.
 - ✓ Trường hợp có chẩn đoán xác định: Tư vấn cách phòng tránh, điều trị.
 - ✓ Trường hợp bệnh, tật cần được điều trị để đảm bảo hôn nhân bền vững.
 - ✓ Trường hợp đặc biệt (nam, nữ mang gene lặn bệnh lý; người nữ bị bệnh tim; một hoặc cả hai người đều nhiễm HIV, ...) phải giải thích cho khách hàng biết về nguy cơ sinh ra những đứa trẻ bị bệnh, tật nếu kết hôn muốn có con và những cách phòng tránh (nếu có thể).



- Tham khảo thêm tại Hướng dẫn chuyên môn về tư vấn và khám sức khỏe tiền hôn nhân (Ban hành kèm theo Quyết định số 25/QĐ-BYT ngày 07/01/2011 của Bộ Trưởng Bộ Y tế).
- Khi khám sức khỏe định kỳ, lao động nữ được khám chuyên khoa phụ sản theo danh mục khám chuyên khoa phụ sản do Bộ Y tế ban hành, đồng thời khuyến khích người sử dụng tạo điều kiện cho lao động nữ đang mang thai được nghỉ đi khám thai nhiều hơn quy định (Theo quy định tại Khoản 1,2 Điều 80 Nghị định 145/2020/NĐ-CP ngày 14/12/2020 của Chính phủ)
- Danh mục khám chuyên khoa phụ sản trong khám sức khỏe định kỳ cho lao động nữ gồm 4 mục: Khám phụ khoa; sàng lọc ung thư cổ tử cung; sàng lọc ung thư vú; Siêu âm tử cung-phần phụ khi có chỉ định của bác sĩ khám (Quy định tại Phụ lục 3B ban hành kèm theo Thông tư số 09/2023/TT-BYT ngày 05 tháng 5 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ Y tế)



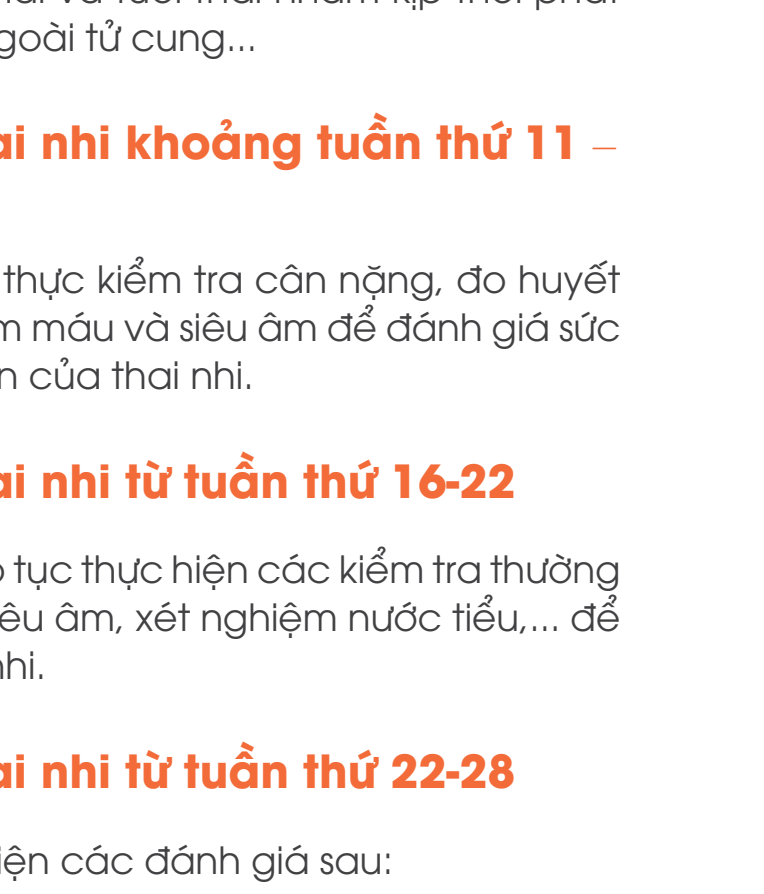
CÁC QUY ĐỊNH LIÊN QUAN TRONG GIAI ĐOẠN THAI SẢN

1. 10 MỐC KHÁM THAI QUAN TRỌNG THAI PHỤ CẦN LƯU Ý 1 VÀ CHỦ ĐỘNG ĐI KHÁM ĐÚNG LỊCH ĐỂ KỊP THỜI PHÁT HIỆN CÁC BẤT THƯỜNG TRONG THAI KỲ.

1.1. Lần khám thai đầu tiên: thai nhi khoảng tuần thứ 5 - 8

Việc khám thai lần đầu thường diễn ra khi bà bầu có thai khoảng 8 - 5 tuần để thực hiện một số đánh giá sau:

- Kiểm tra cân nặng, chiều cao để tính chỉ số BMI của cơ thể nhằm đánh giá tình trạng thừa cân, béo phì.
- Có thể xét nghiệm xét nghiệm máu về hormone bHcg trong các trường hợp siêu âm chưa rõ túi thai hoặc là siêu âm có biểu hiện thai bất thường.
- Kiểm tra huyết áp biết thai phụ có bị cao huyết áp hay không và có biện pháp phòng ngừa nguy cơ bị tiền sản giật.
- Siêu âm để kiểm tra vị trí phôi thai và tuổi thai nhằm kịp thời phát hiện các bất thường như thai ngoài tử cung...



1.2. Lần khám thai thứ 2: thai nhi khoảng tuần thứ 11 - 13 tuần 6 ngày

Trong lần khám thai thứ 2, bác sĩ sẽ thực hiện kiểm tra cân nặng, đo huyết áp, xét nghiệm nước tiểu, xét nghiệm máu và siêu âm để đánh giá sức khỏe của mẹ và tình trạng phát triển của thai nhi.

1.3. Lần khám thai thứ 3: thai nhi từ tuần thứ 16-22

- Khi khám thai lần 3, bác sĩ sẽ tiếp tục thực hiện các kiểm tra thường quy như: cân nặng, huyết áp, siêu âm, xét nghiệm nước tiểu,... để theo dõi sự phát triển của thai nhi.

1.4. Lần khám thai thứ 4: thai nhi từ tuần thứ 22-28

Đề theo dõi thai kỳ, bác sĩ sẽ thực hiện các đánh giá sau:

- Kiểm tra cân nặng
- Đo huyết áp
- Khám thai: Đo khoảng cách từ đáy tử cung xuống xương mu (được gọi là đo chiều cao tử cung và vòng bụng sản phụ) để theo dõi sự phát triển của thai nhi, kiểm tra tìm thai

1.5. Lần khám thai thứ 5: thai nhi từ tuần thứ 28-32

Bác sĩ sẽ siêu âm tầm soát thai kì để phát hiện các bất thường khởi phát muộn của thai nhi như: Tắc ruột, giãn não thất, nhiễm trùng bào thai, kiểm tra tìm thai, ước tính kích thước thai nhi, xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu để theo dõi sự phát triển của thai nhi.

1.6. Lần khám thai thứ 6: thai nhi từ tuần thứ 32-34

Bác sĩ sẽ kiểm tra tìm thai, ước tính kích thước thai nhi, xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu để theo dõi sự phát triển của thai nhi.

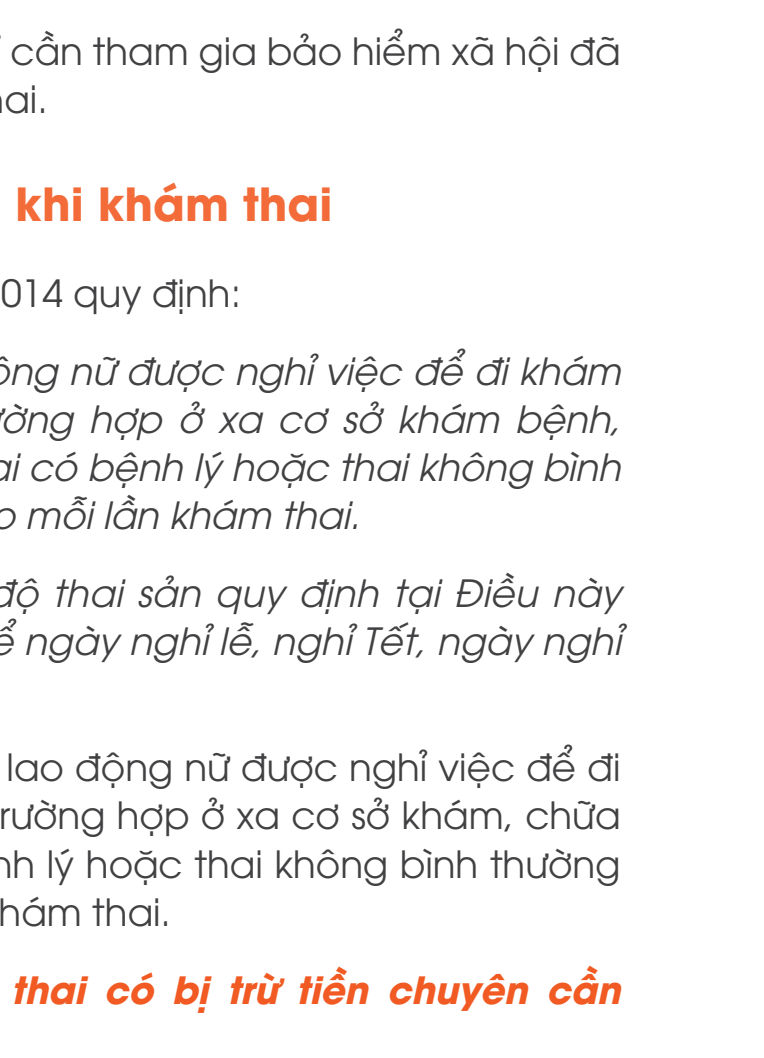
1.7. Lần khám thai thứ 7: thai nhi từ tuần thứ 34-36

Bác sĩ sẽ thực hiện các đánh giá tương tự ở lần khám thai thứ 6 để theo dõi sự phát triển của thai và sức khỏe của mẹ.

1.8. Lần khám thai thứ 8,9,10: thai nhi từ tuần thứ 36 đến tuần thứ 39

Đây là giai đoạn quan trọng vì thai phụ sắp bước vào quá trình chuyển dạ. Ở giai đoạn này thai phụ sẽ phải đi khám thai mỗi tuần 1 lần. Khi khám, bác sĩ sẽ tiến hành các thăm khám thường quy như siêu âm, xét nghiệm máu để chuẩn bị cho cuộc sinh, mức độ và kiểm tra cổ tử cung để theo dõi thai kỳ.

Ngoài ra, bác sĩ có thể đề nghị làm thêm các xét nghiệm đánh giá khung xương chậu để xem thai phụ nên **sinh thường hay sinh mổ**. Bác sĩ cũng sẽ tư vấn cho thai phụ cách nhận biết dấu hiệu sắp sinh để kịp thời nhập viện.



2. CHẾ ĐỘ KHÁM THAI

2.1. Điều kiện hưởng chế độ khám thai

Khám thai là một trong những chế độ thai sản của lao động nữ khi tham gia bảo hiểm xã hội bắt buộc. Theo khoản 1 Điều 31 Luật Bảo hiểm xã hội 2014, người lao động được hưởng chế độ thai sản nếu thuộc một trong các trường hợp:

- Lao động nữ mang thai;
- Lao động nữ sinh con;
- Lao động nữ mang thai hộ và người mẹ nhờ mang thai hộ;
- Người lao động nhận nuôi con nuôi dưới 06 tháng tuổi;
- Lao động nữ đặt vòng tránh thai, người lao động thực hiện biện pháp triệt sản;
- Lao động nam đang đóng BHXH có vợ sinh con.

Với quy định này thì lao động nữ chỉ cần tham gia bảo hiểm xã hội đã có thể được hưởng chế độ khám thai.

2.2. Thời gian hưởng chế độ khi khám thai

Theo Điều 32 Luật Bảo hiểm xã hội 2014 quy định:

1. Trong thời gian mang thai, lao động nữ được nghỉ việc để đi khám thai 05 lần, mỗi lần 01 ngày; trường hợp ở xa cơ sở khám bệnh, chữa bệnh hoặc người mang thai có bệnh lý hoặc thai không bình thường thì được nghỉ 02 ngày cho mỗi lần khám thai.
2. Thời gian nghỉ việc hưởng chế độ thai sản quy định tại Điều này tính theo ngày làm việc không kể ngày nghỉ lễ, nghỉ Tết, ngày nghỉ hằng tuần.

Như vậy, trong thời gian mang thai, lao động nữ được nghỉ việc để đi khám thai 05 lần, mỗi lần 01 ngày; trường hợp ở xa cơ sở khám, chữa bệnh hoặc người mang thai có bệnh lý hoặc thai không bình thường thì được nghỉ 02 ngày cho mỗi lần khám thai.

* Vợ lao động nữ khi đi khám thai có bị trừ tiền chuyên cần hay không?

Chế độ khám thai là một trong những quyền lợi về bảo hiểm mà bất kì lao động nữ nào mang thai cũng được hưởng. Trong khi đó, tiền chuyên cần là một khoản phụ cấp lương gắn với quá trình làm việc của người lao động. Khoản tiền này được thanh toán bởi người sử dụng lao động nhưng đây không phải là khoản bắt buộc chi trả.

Do đó, để biết chính xác nghỉ đi khám thai có bị trừ chuyên cần không cần xem kỹ quy chế, nội quy doanh nghiệp:

- **Trường hợp 1:** Nếu doanh nghiệp yêu cầu phải làm đủ số ngày nghỉ khám thai sẽ bị trừ tiền chuyên cần trong tháng.
- **Trường hợp 2:** Nếu doanh nghiệp cho phép tính đủ chuyên cần với trường hợp nghỉ chế độ bảo hiểm thì người nghỉ khám thai sẽ không bị trừ tiền chuyên cần của tháng đó.

Mặc dù phụ cấp chuyên cần không quá lớn nhưng cũng góp phần tăng thêm một phần thu nhập cho người lao động. Do đó, để không bị thiệt thòi về quyền lợi, người lao động nên tìm hiểu kỹ nội quy, quy chế của công ty nơi mình đang làm việc để nắm rõ được vấn đề này.

2.3. Mức tiền được nhận khi nghỉ việc đi khám thai

Khi nghỉ việc đi khám thai, người lao động sẽ không được nhận lương từ người sử dụng lao động mà được nhận tiền chế độ thai sản do cơ quan BHXH chi trả.

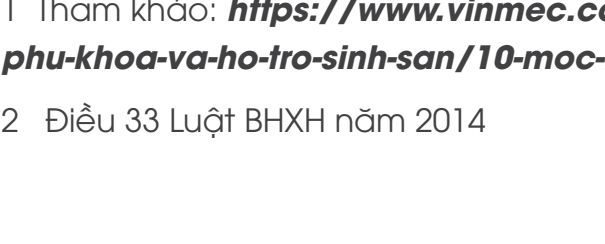
Mức hưởng một ngày bằng mức hưởng chế độ thai sản một tháng chia cho 24 ngày (điểm b khoản 1 Điều 39 Luật Bảo hiểm xã hội).

Cụ thể: **Mức hưởng = (Mức bình quân 6 tháng / 24 ngày) x 100% x Số ngày nghỉ**

Trong đó:

- ✓ Mức bình quân 6 tháng: Mức bình quân tiền lương tháng đóng BHXH của 06 tháng trước khi nghỉ việc hưởng chế độ thai sản.
- ✓ Trường hợp chưa đóng đủ 06 tháng thì mức tiền lương bình quân được tính trên số tháng đã đóng.

2.4. Hồ sơ hưởng chế độ khám thai



Điểm 2.2 khoản 2 Điều 4 Quyết định 166/QĐ-BHXH ngày 2019/01/31 của Bảo hiểm Xã hội Việt Nam ban hành quy trình giải quyết hưởng các chế độ Bảo hiểm xã hội, chi trả các chế độ Bảo hiểm xã hội, Bảo hiểm thất nghiệp quy định từ người sử dụng lao động phải có trong hồ sơ hưởng chế độ khám thai bao gồm:

- Danh sách 01B-HSB do đơn vị sử dụng lao động lập;
- Giấy chứng nhận nghỉ việc hưởng BHXH của người lao động (Do cơ sở khám, chữa bệnh đã được cấp giấy phép hoạt động cấp và được người hành nghề làm việc tại cơ sở đó được ký vào giấy chứng nhận).

Sau khi có đủ giấy tờ nêu trên, người lao động nộp hồ sơ cho người sử dụng lao động hoặc trực tiếp nộp tại cơ quan BHXH.

2.5. Thời hạn giải quyết hồ sơ và chi trả

Khoản 4 Điều 5 Quyết định 166/QĐ-BHXH ngày 31/01/2019 của Bảo hiểm Xã hội Việt Nam ban hành quy trình giải quyết hưởng các chế độ Bảo hiểm xã hội, chi trả các chế độ Bảo hiểm xã hội, Bảo hiểm thất nghiệp xác định thời hạn giải quyết hồ sơ và chi trả tiền khám thai cho người lao động như sau:

- Đối với trường hợp do đơn vị sử dụng lao động đề nghị: Tối đa 06 ngày làm việc kể từ khi nhận đủ hồ sơ.
- Đối với trường hợp do người lao động, thân nhân người lao động nộp hồ sơ trực tiếp cho cơ quan BHXH: Tối đa 03 ngày làm việc kể từ ngày nhận đủ hồ sơ.

3. CHẾ ĐỘ KHI SẴY THAI, NẠO, HÚT THAI, THAI CHẾT LƯU HOẶC PHÁ THAI BỆNH LÝ 2

3.1. Thời gian hưởng

Khi sảy thai, nạo, hút thai, thai chết lưu hoặc phá thai bệnh lý thì lao động nữ được nghỉ việc hưởng chế độ thai sản theo chỉ định của cơ sở khám bệnh, chữa bệnh có thẩm quyền. Thời gian nghỉ việc tối đa được quy định như sau:

- a) 10 ngày nếu thai dưới 05 tuần tuổi;
- b) 20 ngày nếu thai từ 05 tuần tuổi đến dưới 13 tuần tuổi;
- c) 40 ngày nếu thai từ 13 tuần tuổi đến dưới 25 tuần tuổi;
- d) 50 ngày nếu thai từ 25 tuần tuổi trở lên.

Thời gian nghỉ việc hưởng chế độ thai sản quy định nêu trên tính cả ngày nghỉ lễ, nghỉ Tết, ngày nghỉ hằng tuần.

3.2. Mức hưởng

Bằng 100% mức bình quân tiền lương tháng đóng bảo hiểm xã hội của 06 tháng (hoặc các tháng) trước khi nghỉ việc hưởng chế độ thai sản/30 ngày x số ngày nghỉ hưởng chế độ.

Cụ thể: **Mức hưởng = (Mức bình quân 6 tháng / 30 ngày) x 100% x Số ngày nghỉ**

3.3. Hồ sơ hưởng

Gồm: Giấy chứng nhận nghỉ việc hưởng bảo hiểm xã hội nếu người lao động điều trị ngoại trú, nếu người lao động điều trị nội trú thì hồ sơ sẽ gồm bản chính hoặc bản sao giấy ra viện.

3.4. Thủ tục hưởng (Quy định tại Điều 102 Luật BHXH năm 2014):

- Trong thời hạn 45 ngày kể từ ngày trở lại làm việc, người lao động có trách nhiệm nộp hồ sơ cho người sử dụng lao động.
- Trong thời hạn 10 ngày kể từ ngày nhận đủ hồ sơ từ người lao động, người sử dụng lao động có trách nhiệm lập hồ sơ quy định của Luật Bảo hiểm xã hội năm 2014 nộp cho cơ quan bảo hiểm xã hội.
- Trong thời hạn 10 ngày kể từ ngày nhận đủ hồ sơ theo quy định từ người sử dụng lao động, cơ quan bảo hiểm xã hội phải giải quyết và tổ chức chi trả cho người lao động.

1 Tham khảo: <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/10-moc-kham-thai-ba-bau-can-ghi-nho/>

2 Điều 33 Luật BHXH năm 2014



CÁC QUY ĐỊNH LIÊN QUAN GIAI ĐOẠN CHĂM SÓC CON NHỎ

1. VỀ CHẾ ĐỘ NGHỈ SAU SINH, ỒM ĐẦU

1.1. Thời gian hưởng chế độ khi sinh con ¹

Lao động nữ sinh con được nghỉ việc hưởng chế độ thai sản trước và sau khi sinh con là 06 tháng. Trường hợp lao động nữ sinh đôi trở lên thì tính từ con thứ hai trở đi, cứ mỗi con, người mẹ được nghỉ thêm 01 tháng.

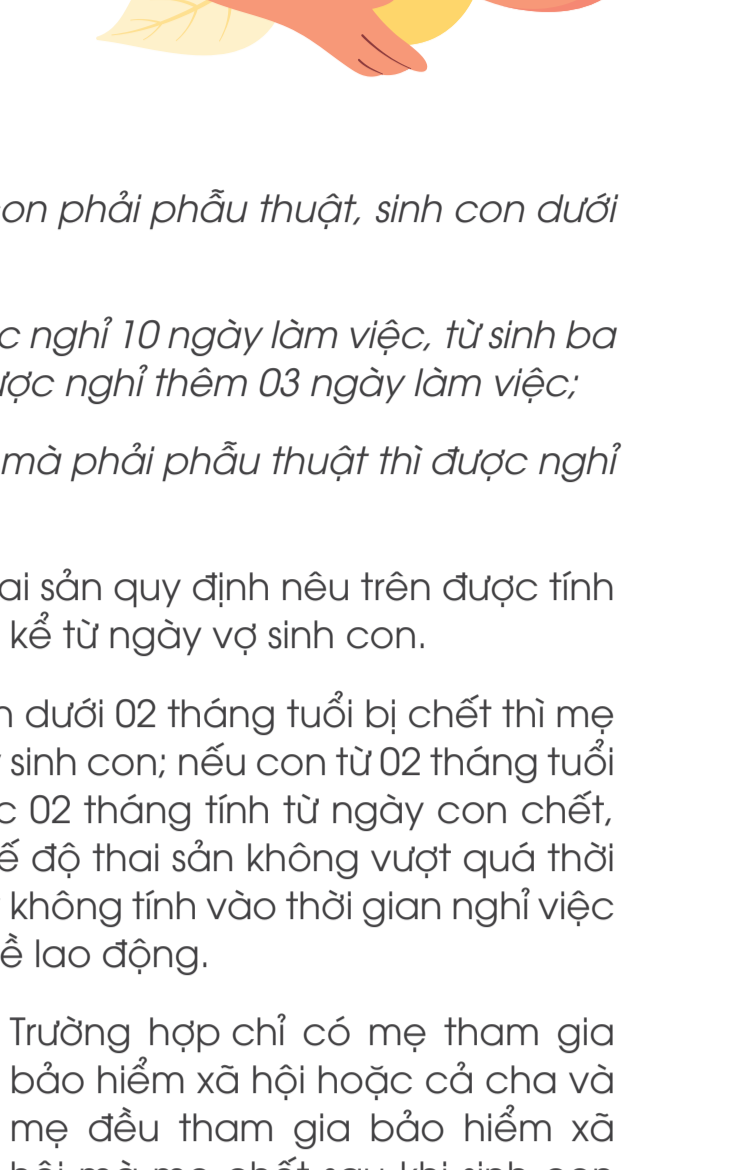
Thời gian nghỉ hưởng chế độ thai sản trước khi sinh tối đa không quá 02 tháng.

Lao động nam đang đóng bảo hiểm xã hội khi vợ sinh con được nghỉ việc hưởng chế độ thai sản như sau:

- 05 ngày làm việc;
- 07 ngày làm việc khi vợ sinh con phải phẫu thuật, sinh con dưới 32 tuần tuổi;
- 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 03 ngày làm việc;
- Trường hợp vợ sinh đôi trở lên mà phải phẫu thuật thì được nghỉ 14 ngày làm việc.

Thời gian nghỉ việc hưởng chế độ thai sản quy định nêu trên được tính trong khoảng thời gian 30 ngày đầu kể từ ngày vợ sinh con.

Trường hợp sau khi sinh con, nếu con dưới 02 tháng tuổi bị chết thì mẹ được nghỉ việc 04 tháng tính từ ngày sinh con; nếu con từ 02 tháng tuổi trở lên bị chết thì mẹ được nghỉ việc 02 tháng tính từ ngày con chết, nhưng thời gian nghỉ việc hưởng chế độ thai sản không vượt quá thời gian quy định nêu trên; thời gian này không tính vào thời gian nghỉ việc riêng theo quy định của pháp luật về lao động.



Trường hợp chỉ có mẹ tham gia bảo hiểm xã hội hoặc cả cha và mẹ đều tham gia bảo hiểm xã hội mà mẹ chết sau khi sinh con thì cha hoặc người trực tiếp nuôi dưỡng được nghỉ việc hưởng chế độ thai sản đối với thời gian còn lại của người mẹ theo quy định tại khoản 1 Điều này. Trường hợp mẹ tham gia bảo hiểm xã hội nhưng không đủ điều kiện quy định tại khoản 2 hoặc khoản 3 Điều 31 Luật BHXH 2014 mà chết thì cha hoặc người trực tiếp nuôi dưỡng được nghỉ việc hưởng chế độ thai sản cho đến khi con đủ 06 tháng tuổi.

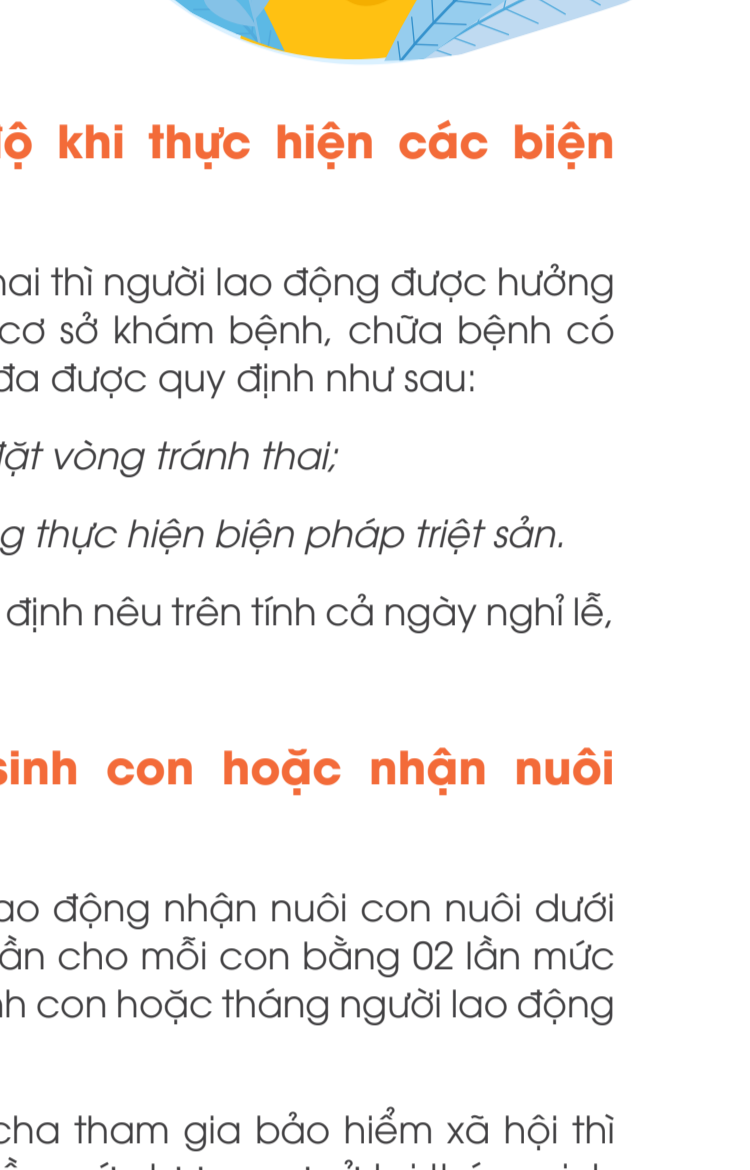
Trường hợp cha hoặc người trực tiếp nuôi dưỡng tham gia bảo hiểm xã hội mà không nghỉ việc theo quy định thì ngoài tiền lương còn được hưởng chế độ thai sản đối với thời gian còn lại của mẹ theo quy định nêu trên.

Trường hợp chỉ có cha tham gia bảo hiểm xã hội mà mẹ chết sau khi sinh con hoặc gặp rủi ro sau khi sinh mà không còn đủ sức khỏe để chăm sóc con theo xác nhận của cơ sở khám bệnh, chữa bệnh có thẩm quyền thì cha được nghỉ việc hưởng chế độ thai sản cho đến khi con đủ 06 tháng tuổi.

Thời gian hưởng chế độ thai sản quy định tại các khoản 1, 3, 4, 5 và 6 Điều 35 Luật BHXH 2014 tính cả ngày nghỉ lễ, nghỉ Tết, ngày nghỉ hằng tuần.

1.2. Thời gian hưởng chế độ khi nhận nuôi con nuôi ²

Người lao động nhận nuôi con nuôi dưới 06 tháng tuổi thì được nghỉ việc hưởng chế độ thai sản cho đến khi con đủ 06 tháng tuổi. Trường hợp cả cha và mẹ cùng tham gia bảo hiểm xã hội đủ điều kiện hưởng chế độ thai sản quy định tại khoản 2 Điều 31 của Luật BHXH 2014 thì chỉ cha hoặc mẹ được nghỉ việc hưởng chế độ.



1.3. Thời gian hưởng chế độ khi thực hiện các biện pháp tránh thai ³

Khi thực hiện các biện pháp tránh thai thì người lao động được hưởng chế độ thai sản theo chỉ định của cơ sở khám bệnh, chữa bệnh có thẩm quyền. Thời gian nghỉ việc tối đa được quy định như sau:

- 07 ngày đối với lao động nữ đặt vòng tránh thai;
- 15 ngày đối với người lao động thực hiện biện pháp triệt sản.

Thời gian hưởng chế độ thai sản quy định nêu trên tính cả ngày nghỉ lễ, nghỉ Tết, ngày nghỉ hằng tuần.

1.4. Trợ cấp một lần khi sinh con hoặc nhận nuôi con nuôi ⁴

Lao động nữ sinh con hoặc người lao động nhận nuôi con nuôi dưới 06 tháng tuổi thì được trợ cấp một lần cho mỗi con bằng 02 lần mức lương cơ sở tại tháng lao động nữ sinh con hoặc tháng người lao động nhận nuôi con nuôi.

Trường hợp sinh con nhưng chỉ có cha tham gia bảo hiểm xã hội thì cha được trợ cấp một lần bằng 02 lần mức lương cơ sở tại tháng sinh con cho mỗi con.

1.5. Mức hưởng chế độ thai sản ⁵

Người lao động hưởng chế độ thai sản theo quy định tại các Điều 32, 33, 34, 35, 36 và 37 của Luật BHXH năm 2014 thì mức hưởng chế độ thai sản được tính như sau:

- Mức hưởng một tháng bằng 100% mức bình quân tiền lương tháng đóng bảo hiểm xã hội của 06 tháng trước khi nghỉ việc hưởng chế độ thai sản. Trường hợp người lao động đóng bảo hiểm xã hội chưa đủ 06 tháng thì mức hưởng chế độ thai sản theo quy định tại Điều 32, Điều 33, các khoản 2, 4, 5 và 6 Điều 34, Điều 37 của Luật BHXH 2014 là mức bình quân tiền lương tháng của các tháng đã đóng bảo hiểm xã hội;

- Mức hưởng một ngày đối với trường hợp quy định tại Điều 32 và khoản 2 Điều 34 của Luật BHXH năm 2014 được tính bằng mức hưởng chế độ thai sản theo tháng chia cho 24 ngày;

- Mức hưởng chế độ thai sản con hoặc nhận nuôi con nuôi được tính theo mức trợ cấp tháng quy định tại điểm a khoản 1 Điều này, trường hợp có ngày lễ hoặc trường hợp quy định tại Điều 33 và Điều 37 của Luật BHXH năm 2014 thì mức hưởng một ngày được tính bằng mức trợ cấp theo tháng chia cho 30 ngày.

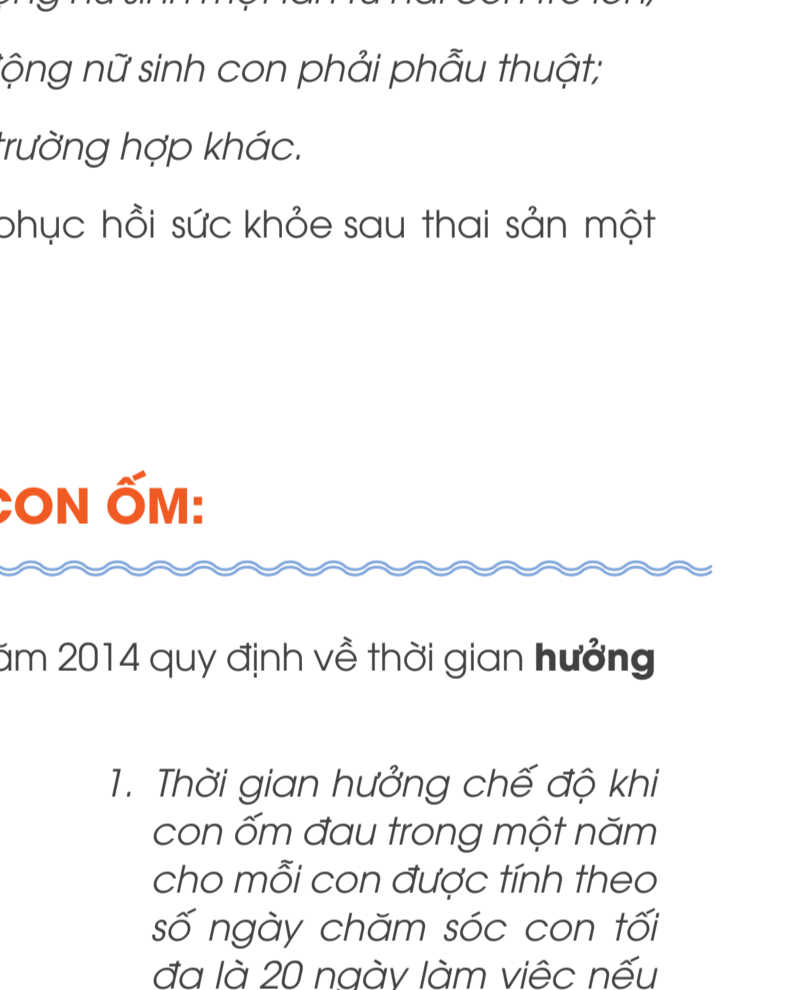
Thời gian nghỉ việc hưởng chế độ thai sản từ 14 ngày làm việc trở lên trong tháng được tính là thời gian đóng bảo hiểm xã hội, người lao động và người sử dụng lao động không phải đóng bảo hiểm xã hội.

1.6. Lao động nữ đi làm trước khi hết thời hạn nghỉ sinh con ⁶

Lao động nữ có thể đi làm trước khi hết thời hạn nghỉ sinh con quy định tại khoản 1 hoặc khoản 3 Điều 34 của Luật này khi có đủ các điều kiện sau đây:

- Sau khi đã nghỉ hưởng chế độ ít nhất được 04 tháng;
- Phải báo trước và được người sử dụng lao động đồng ý.

Ngoài tiền lương của những ngày làm việc, lao động nữ đi làm trước khi hết thời hạn nghỉ sinh con vẫn được hưởng chế độ thai sản cho đến khi hết thời hạn quy định tại khoản 1 hoặc khoản 3 Điều 34 của Luật này.



1.7. Dưỡng sức, phục hồi sức khỏe sau thai sản ⁷

Lao động nữ ngay sau thời gian hưởng chế độ thai sản quy định tại Điều 33, khoản 1 hoặc khoản 3 Điều 34 của Luật này, trong khoảng thời gian 30 ngày đầu làm việc mà sức khỏe chưa phục hồi thì được nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe từ 05 ngày đến 10 ngày.

Thời gian nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe bao gồm cả ngày nghỉ lễ, nghỉ Tết, ngày nghỉ hằng tuần. Trường hợp có thời gian hưởng chế độ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe từ cuối năm trước chuyển tiếp sang đầu năm sau thì thời gian nghỉ đó được tính cho năm trước.

Số ngày nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe quy định tại khoản 1 Điều này do người sử dụng lao động và Ban Chấp hành Công đoàn Cơ sở được thành lập hoặc người sử dụng lao động quyết định. Thời gian nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe được quy định như sau:

- Tối đa 10 ngày đối với lao động nữ sinh một lần từ hai con trở lên;
- Tối đa 07 ngày đối với lao động nữ sinh con phải phẫu thuật;
- Tối đa 05 ngày đối với các trường hợp khác.

Mức hưởng chế độ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe sau thai sản một ngày bằng 30% mức lương cơ sở.

2. VỀ CHẾ ĐỘ NGHỈ KHI CON ỐM:

Tại Điều 27 Luật Bảo hiểm xã hội năm 2014 quy định về thời gian hưởng chế độ khi con ốm đau như sau:

- Thời gian hưởng chế độ khi con ốm đau trong một năm cho mỗi con được tính theo số ngày chăm sóc con tối đa là 20 ngày làm việc nếu con dưới 03 tuổi; tối đa là 15 ngày làm việc nếu con từ đủ 03 tuổi đến dưới 07 tuổi.

- Trường hợp cả cha và mẹ cùng tham gia bảo hiểm xã hội thì thời gian hưởng chế độ khi con ốm đau của mỗi người cha hoặc người mẹ theo quy định tại khoản 1 Điều này.

Thời gian nghỉ việc hưởng chế độ khi con ốm đau quy định tại Điều này tính theo ngày làm việc không kể ngày nghỉ lễ, nghỉ Tết, ngày nghỉ hằng tuần.

Căn cứ theo quy định tại Điều 100 Luật Bảo hiểm xã hội năm 2014 về hồ sơ hưởng chế độ ốm đau:

"1. Bản chính hoặc bản sao giấy ra viện đối với người lao động hoặc con của người lao động điều trị nội trú. Trường hợp người lao động hoặc con của người lao động điều trị ngoại trú phải có giấy chứng nhận nghỉ việc hưởng bảo hiểm xã hội."

Theo quy định tại Điều 4 Quyết định số 166/QĐ-BHXH quy định về hồ sơ hưởng chế độ ốm đau như sau:

- Đối với chế độ ốm đau: Hồ sơ theo quy định tại khoản 1, 2 Điều 100 Luật BHXH; khoản 1, 2 Điều 21 Thông tư số 56/2017/TT-BYT và khoản 2 Điều 15 Nghị định số 143/2018/NĐ-CP, gồm Danh sách 01B-HSB do đơn vị SDLD lập và hồ sơ như dưới đây:

- Trường hợp điều trị nội trú**
 - Bản gốc giấy ra viện của người lao động hoặc con của người lao động dưới 7 tuổi/Trường hợp người bệnh tử vong tại cơ sở khám bệnh, chữa bệnh thì thay bằng Giấy báo tử; trường hợp giấy báo tử không thể hiện thời gian vào viện thì có thêm giấy tờ của cơ sở khám, chữa bệnh thể hiện thời gian vào viện.

- Trường hợp điều trị ngoại trú:** Giấy chứng nhận nghỉ việc hưởng BHXH (bản chính). Trường hợp cả cha và mẹ đều nghỉ việc chăm con thì giấy chứng nhận nghỉ việc của một trong hai người là bản sao. Giấy chứng nhận nghỉ việc hưởng BHXH theo mẫu C65-HD cần ghi đủ thông tin của tên bố, mẹ.

- Trường hợp khi con ốm, được giải quyết như sau:
 - Nếu con điều trị nội trú thì bố, mẹ cần có giấy ra viện của con, có xác nhận của cơ sở khám chữa bệnh để giải quyết chế độ ốm đau;
 - Nếu con điều trị ngoại trú thì hồ sơ cần có giấy chứng nhận nghỉ việc hưởng BHXH (bản chính), trường hợp cả cha và mẹ đều nghỉ việc chăm con thì giấy chứng nhận nghỉ việc của một trong hai người là bản sao. Giấy chứng nhận nghỉ việc hưởng BHXH theo mẫu C65-HD cần ghi đủ thông tin của tên bố, mẹ.



3. VỀ CHẾ ĐỘ NGHỈ DƯỠNG SỨC

Về chế độ nghỉ dưỡng sức sau ốm đau được quy định tại khoản 1 Điều 29 Luật Bảo hiểm xã hội 2014 như sau:

- Người lao động đã nghỉ việc hưởng chế độ ốm đau đủ thời gian trong một năm theo quy định tại Điều 26 của Luật này, trong khoảng thời gian 30 ngày đầu trở lại làm việc mà sức khỏe chưa phục hồi thì được nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe từ 05 ngày đến 10 ngày trong một năm.

- Thời gian nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe bao gồm cả ngày nghỉ lễ, nghỉ Tết, ngày nghỉ hằng tuần. Trường hợp có thời gian nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe từ cuối năm trước chuyển tiếp sang đầu năm sau thì thời gian nghỉ đó được tính cho năm trước.

Bên cạnh đó, Điều luật này được hướng dẫn cụ thể tại khoản 1 Điều 7 Thông tư 59/2015/TT-BLĐTBXH ngày 29/12/2015 của Bộ Lao động Thương binh và Xã hội quy định chi tiết một số điều của Luật Bảo hiểm xã hội về bảo hiểm xã hội bắt buộc như sau:

- Dưỡng sức, phục hồi sức khỏe sau khi ốm đau

1. Người lao động đã hưởng chế độ ốm đau từ đủ 30 ngày trở lên trong năm, kể cả người lao động mắc bệnh thuộc Danh mục bệnh cần chữa trị dài ngày do Bộ Y tế ban hành, trong khoảng thời gian 30 ngày đầu trở lại làm việc mà sức khỏe chưa phục hồi thì được nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe theo quy định tại Điều 29 của Luật Bảo hiểm xã hội."

1a. Thời gian được hưởng chế độ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe tối đa trong năm được thực hiện theo quy định tại khoản 2 Điều 29 của Luật Bảo hiểm xã hội. Việc xác định thời gian tối đa được hưởng chế độ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe trong một năm được căn cứ theo lần nghỉ việc hưởng chế độ ốm đau cuối cùng trước khi nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe (ốm đau thuộc danh mục bệnh cần chữa trị dài ngày hoặc ốm đau do phải phẫu thuật hoặc ốm đau khác)⁸

Như vậy, người lao động được nghỉ dưỡng sức, phục hồi sức khỏe khi đáp ứng đồng thời điều kiện sau:

- Người lao động nghỉ ốm đau từ đủ 30 ngày trở lên trong năm;
- Trong khoảng thời gian 30 ngày đầu trở lại làm việc mà sức khỏe chưa phục hồi.

1 Điều 34 Luật BHXH năm 2014

2 Điều 36 Luật BHXH năm 2014

3 Điều 37 Luật BHXH năm 2014

4 Điều 38 Luật BHXH năm 2014

5 Điều 39 Luật BHXH năm 2014

6 Điều 40 Luật BHXH năm 2014

7 Điều 41 Luật BHXH năm 2014

8 Thông tư số 06/2021/TT-BLĐTBXH ngày 07/07/2021 của Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội sửa đổi, bổ sung một số điều của Thông tư số 59/2015/TT-BLĐTBXH ngày 29 tháng 12 năm 2015 của Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Luật Bảo hiểm xã hội về bảo hiểm xã hội bắt buộc.



KIẾN THỨC VỀ NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ¹

1. LỢI ÍCH CỦA NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Lợi ích đối với trẻ

- ✓ Cung cấp nguồn dinh dưỡng đa dạng, đáp ứng đầy đủ nhu cầu của trẻ trong 6 tháng đầu đời.
- ✓ Thúc đẩy sự phát triển toàn diện của trẻ về thể chất và đặc biệt là giúp trẻ phát triển trí não tối ưu.
- ✓ Phòng ngừa các bệnh nhiễm khuẩn, đặc biệt là tiêu chảy và nhiễm khuẩn hô hấp.
- ✓ Giúp chống dị ứng cho trẻ
- ✓ Sữa mẹ dễ tiêu hóa và hấp thu, phù hợp với hệ tiêu hóa non yếu của trẻ giai đoạn này
- ✓ Sữa mẹ luôn được sạch sẽ, sẵn sàng và ở nhiệt độ phù hợp khi trẻ bú trực tiếp

Lợi ích đối với mẹ

- ✓ Cho trẻ bú sớm ngay sau khi sinh giúp mẹ nhanh chóng xổ rau, kích thích co hồi tử cung và giảm nguy cơ chảy máu.
- ✓ Cho trẻ bú ngay và thường xuyên sẽ kích thích tăng cường sản xuất sữa, phòng cương tức vú cho mẹ.
- ✓ Tiện lợi và tiết kiệm tài chính
- ✓ Giúp tăng cường gắn kết tình cảm mẹ con.
- ✓ Giảm nguy cơ ung thư vú, ung thư buồng trứng



2. NHỮNG NGUYÊN TẮC QUAN TRỌNG TRONG NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Để đảm bảo việc nuôi con bằng sữa mẹ được diễn ra thuận lợi, người mẹ cần lưu ý những nguyên tắc quan trọng sau:

Cho trẻ bú sớm ngay sau khi sinh

Trẻ cần được tiếp xúc da kề da với mẹ và được bú mẹ sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Nhờ động tác mút đầu vú của trẻ sẽ gây phản xạ lên tuyến yên làm tiết oxytocin khiến tử cung co chặt hơn, tránh được băng huyết sau đẻ. Việc cho con bú sớm, sữa về sớm, vú tiết sữa nhiều hơn nên ít bị sưng đau và nhiễm khuẩn. Người bú sữa non của mẹ, không cần và không nên cho trẻ uống bất cứ thứ nước gì ngay sau sinh.

Cho con bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu

- ✓ Trong 6 tháng đầu sau sinh, sữa mẹ là thức ăn duy nhất của trẻ. Không cho trẻ ăn thêm bất kì loại sữa nào khác, kể cả nước hoa quả, nước cháo, nước cơm, thậm chí không cần uống thêm nước bởi điều này chỉ làm tăng gánh nặng cho thận, không tốt cho trẻ..

- ✓ Cho con bú theo nhu cầu, không cần bú theo giờ giấc, bất kể ngày hay đêm. Trẻ bú ban đêm càng giúp tăng lượng sữa của bà mẹ do tăng lượng nội tiết kích thích sinh sữa của tuyến yên.

- ✓ Khi bú, trẻ có thể thiu thiu ngủ. Cần đánh thức trẻ bằng cách "nói chuyện", xoa hay búng nhẹ vào bàn chân, kích thích cho trẻ tiếp tục bú.

- ✓ Nếu bầu vú chưa hết sữa thì mẹ nên vắt hết ra để tuyến sữa rỗng thì sữa sẽ về nhiều hơn. Khi trẻ bú no không nên đặt nằm ngay mà nên bế vác trẻ lên vai, xoa vỗ nhẹ vào lưng cho hơi trong dạ dày thoát ra, tránh bị trớ.

- ✓ Thời gian trung bình mỗi bữa bú 15 – 20 phút. Bú hết một bên vú rồi mới chuyển sang bên kia để đảm bảo trẻ được bú cả sữa đầu và sữa cuối.

- ✓ Trẻ cần được bú theo nhu cầu, thường xuyên như trẻ muốn, cả ngày lẫn đêm. Số lần bú khoảng 8-12 lần trong 24 giờ phụ thuộc vào kích cỡ dạ dày của trẻ. Kích cỡ dạ dày của trẻ: thể tích dạ dày của trẻ mới sinh như sau: 1-2 ngày: 5-7ml (quả nho); 3-4 ngày: 22-27ml (quả chanh) và 10 ngày: 60-80ml (quả trứng gà).

- ✓ Dấu hiệu trẻ đòi bú mẹ: Xoay xở, không nằm yên; Há miệng và quay đầu sang hai bên; Đưa lưỡi ra vào; Mút ngón tay hoặc mút nắm tay

- ✓ Khi mẹ hoặc trẻ bị ốm, trẻ không tự bú được thì nên vắt sữa và cho trẻ ăn bằng thìa.

- ✓ Nếu trẻ bú đủ sữa thì cân nặng hàng tháng của bé tăng đều và đi tiểu bình thường.

- ✓ Nên cho con bú đến 24 tháng mới cai sữa. Khi trẻ được tròn 6 tháng tuổi (180 ngày) mới bắt đầu cho ăn dặm.

3. TƯ THẾ BÚ MẸ ĐÚNG CÁCH

- Tùy điều kiện mẹ có thể cho trẻ bú ở tư thế nằm hay ngồi nhưng phải đảm bảo bà mẹ và trẻ đều ở tư thế thoải mái, thư giãn.

- Đầu và thân trẻ phải nằm trên cùng một đường thẳng.

- Bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ.

- Mặt trẻ quay vào vú mẹ và mũi trẻ đối diện với núm vú.

- Ngoài đỡ đầu và mông, cần phải đỡ mông trẻ nếu là trẻ sơ sinh.

- Quầng vú ở phía trên miệng trẻ còn lại nhiều hơn quầng vú ở phía dưới.

- Miệng trẻ mở rộng.

- Môi dưới hướng ra ngoài.

- Cằm trẻ chạm vào vú mẹ.

- Hậu quả ngậm bắt vú sai:

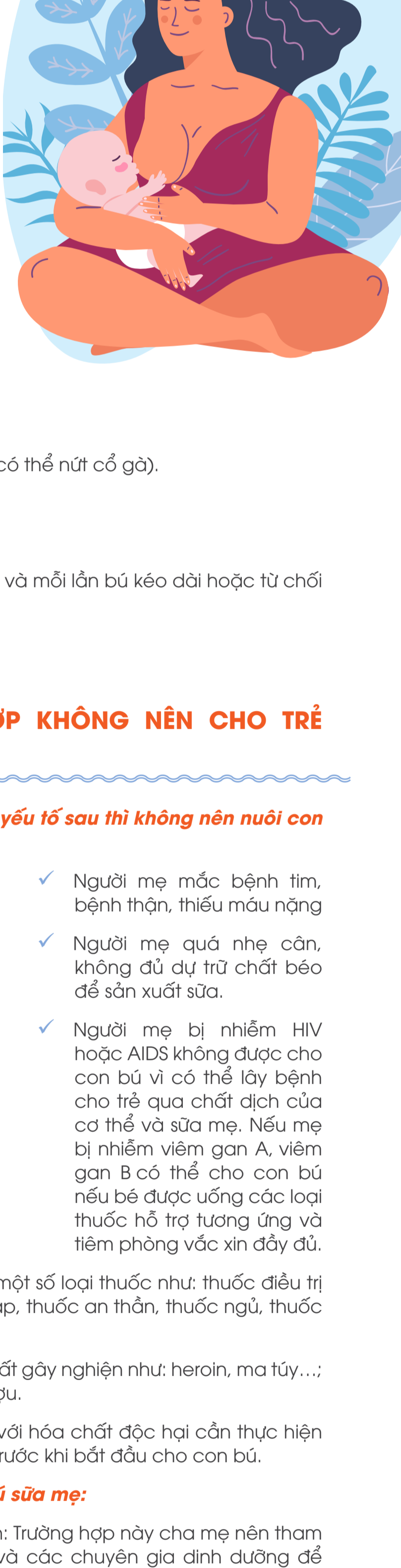
- Đau hay tổn thương núm vú (có thể nứt cổ gà).

- Cương tức vú, tắc tia sữa.

- Vú sẽ tạo ít sữa đi.

- Trẻ đòi bú liên tục, khóc nhiều và mỗi lần bú kéo dài hoặc từ chối bú mẹ.

- Trẻ tăng cân kém.



4. MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP KHÔNG NÊN CHO TRẺ BÚ SỮA MẸ

Người mẹ có một trong các yếu tố sau thì không nên nuôi con bằng sữa mẹ:

- ✓ Người mẹ mắc bệnh tim, bệnh thận, thiếu máu nặng

- ✓ Người mẹ quá nhẹ cân, không đủ dự trữ chất béo để sản xuất sữa.

- ✓ Người mẹ bị nhiễm HIV hoặc AIDS không được cho con bú vì có thể lây bệnh cho trẻ và chất dịch của cơ thể và sữa mẹ bị nhiễm viêm gan A, viêm gan B có thể cho con bú nếu bé được uống vắc xin phòng ngừa.

- ✓ Người mẹ đang sử dụng một số loại thuốc như: thuốc điều trị ung thư, thuốc hạ huyết áp, thuốc an thần, thuốc ngủ, thuốc điều trị tuyến giáp...

- ✓ Người mẹ sử dụng các chất gây nghiện như: heroin, ma túy...; lạm dụng rượu, nghiện rượu.

- ✓ Người mẹ tiếp xúc nhiều với hóa chất độc hại cần thực hiện các xét nghiệm kiểm tra trước khi bắt đầu cho con bú.

Trường hợp trẻ không nên bú sữa mẹ:

- ✓ Trẻ bị sốt môi, hở hàm ếch: Trường hợp này cha mẹ nên tham khảo ý kiến của bác sĩ và các chuyên gia dinh dưỡng để quyết định có nên cho trẻ bú mẹ hay không.

- ✓ Trẻ không dung nạp lactose, không tiêu hóa được sữa mẹ: Có thể thay thế sữa mẹ bằng các loại sữa công thức không chứa phenylalanine.

5. MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Trẻ sinh non, nhẹ cân:

Trẻ sinh non nhẹ cân, thiếu tháng rất cần thiết phải nuôi con bằng sữa mẹ. Bởi so với sữa của mẹ sinh con đủ tháng, sữa của mẹ sinh con có hàm lượng protein, chất béo, năng lượng, natri, clorua, kali, canxi, sắt và magie cao hơn trong ba tuần đầu tiên. Sau những tuần đầu tiên, hàm lượng các chất trên giảm nhưng protein trong sữa mẹ lại dễ tiêu hóa hơn. Bên cạnh đó, trẻ sinh non bú mẹ sẽ tiêu hao năng lượng ít hơn so với trẻ sinh non phải bú sữa công thức. Thậm chí, trẻ sinh non được nuôi bằng sữa công thức có tỷ lệ sống sót thấp hơn so với trẻ sinh non bú sữa mẹ.

Những ngày đầu sau sinh, trẻ chưa thể tự bú được thì mẹ cần vắt sữa ra cốc chén, dùng thìa cho bé uống. Số bữa bú của trẻ sinh non cần được tăng lên trong ngày, từ 10 đến 20 lần bú/ngày².

Trẻ sinh đôi

Mẹ hoàn toàn có đủ sữa cho cả hai bé bú nếu sinh đôi. Khi trẻ bú nhiều, nhu cầu bú tăng cao thì cơ thể mẹ sẽ tự điều chỉnh và sản xuất đủ sữa cho cả hai bé. Thời gian đầu chưa quen, mẹ có thể cho từng bé bú, bé bú trước, bé bú sau. Khi mẹ đã cho bú quen, có thể tập cho hai bé bú cùng một lúc.

Chế độ ăn uống, nghỉ ngơi của bà mẹ đang nuôi con sinh đôi cần cần phải được quan tâm nhiều hơn để đảm bảo nguồn sữa cho trẻ.



6. NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Cương tức vú

Nguyên nhân của tình trạng cương tức vú là do mẹ không cho trẻ bú sớm, bú thường xuyên, ngậm bắt vú sai cách, hạn chế thời gian mỗi cữ bú. Do đó, nếu trẻ bú được thì phải cho trẻ bú thường xuyên, nếu trẻ không bú được thì cần vắt sữa bằng tay hoặc máy hút sữa. Trước khi cho trẻ bú có thể dùng gạc ấm đắp lên vú, trẻ bú xong thì dùng gạc lạnh để giảm phù nề. Để phòng ngừa cương tức vú sau sinh, người mẹ cần cho trẻ bú sớm, bú thường xuyên và giúp trẻ ngậm bắt vú đúng.

Đau và nứt núm vú

Nứt núm vú thường do trẻ ngậm bắt vú sai dẫn đến tình trạng kéo núm vú vào và đẩy ra trong khi mút bú, khi đó da của núm vú sẽ chà xát lên miệng trẻ. Điều này khiến người mẹ rất đau. Tình trạng này lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ gây tổn thương nứt núm vú. Nếu cho trẻ ngậm bắt vú đúng, triệu chứng đau sẽ giảm đi.

Tắc tia sữa

Tắc tia sữa là tình trạng ống dẫn sữa bị tắc bên trong, khiến sữa không thoát ra ngoài hoặc thoát ra với lượng rất nhỏ. Khi bị tắc tia sữa, bầu vú của mẹ bị căng, cứng, đau nhức, khi đó người thấy một hoặc nhiều cục cứng, có thể xuất hiện triệu chứng sốt. Khi bị tắc tia sữa, mẹ phải cho trẻ bú nhiều hơn, tích cực hút sữa để làm thông ống sữa.

Ít sữa/mất sữa

Để có nhiều sữa cho con bú người mẹ cần cho con bú sớm ngay sau khi sinh, cho trẻ bú nhiều lần, bú đúng cách để kích thích phản xạ tiết sữa. Để cho trẻ bú nhiều về ban đêm nên tăng cường sự tạo sữa. Nếu bà mẹ phải đi làm thì nên vắt sữa thường xuyên để kích thích vú tạo sữa.

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tối ưu, đem đến nhiều lợi ích cho cả mẹ và bé. Trẻ cần được bú sữa non ngay trong vòng một giờ đầu sau sinh, cần được nuôi bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục bú mẹ đến 24 tháng. Tuy nhiên, việc nuôi con bằng sữa mẹ cần phải thực hiện đúng cách để mang đến cho con sự phát triển tốt nhất trong giai đoạn đầu đời. Đây cũng là việc giúp mẹ có thể thực hiện thiên chức làm mẹ thiêng liêng, tăng gắn kết tình cảm giữa hai mẹ con.

1 Tham khảo: <https://tytphuongthanhxuan.medinet.gov.vn/cham-soc-suc-khoe-tre-em/nuoi-con-bang-sua-me-c11071-69003.aspx>

2 Tham khảo: <https://tytphuongthanhxuan.medinet.gov.vn/cham-soc-suc-khoe-tre-em/nuoi-con-bang-sua-me-c11071-69003.aspx>





HƯỚNG DẪN TRIỂN KHAI PHÒNG VẮT TRỮ SỮA MẸ TẠI NƠI LÀM VIỆC

(Theo Quyết định số 5175/QĐ-BYT ngày 9/11/2021 của Bộ Y tế)

(Trích)

1. CĂN CỨ XÂY DỰNG HƯỚNG DẪN

Theo Bộ Y tế năm 2020, tỷ lệ bà mẹ tiếp tục cho con bú mẹ đến 24 tháng mới chỉ đạt 26%. Đây là một trong những nguyên nhân 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. Ngày 9/11/2021 Bộ Y tế ban hành Quyết định phê duyệt tài liệu "Hướng dẫn triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc". Theo đó, có một số nội dung trọng tâm như sau:

Nghị định số 145/2020/NĐ-CP ngày 20/12/2020 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 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 6 quy 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 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 Điều 87, Khoản 4, (c) của Nghị định, Bộ Y tế hướng dẫn triển khai phòng vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc.



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

2.1. 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.

2.2. Số lượng phòng vắt, trữ sữa mẹ

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

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.

2.3. 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 Nơi có thông khí tốt, không có tiếng ồn lớn hoặc các mối nguy hiểm khác tại nơi làm việc Cách nơi làm việc của đa số lao động nữ không quá 10 phút đi bộ, thuận tiện đi lại Gần hoặc có nguồn nước sạch để rửa tay và vệ sinh dụng cụ hút, trữ sữa	Lắp đặt tại nơi sạch sẽ, dễ tiếp cận Nơi có thông khí tốt, yên tĩnh, không có các mối nguy hiểm tại nơi làm việc Ngay tại nơi làm việc của đa số lao động nữ, không quá 5 phút đi bộ 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 Có ổ điện Có quạt, có đèn chiếu sáng Có tủ mát riêng Có ghế ngồi Lao động nữ tự mang máy vắt sữa và dụng cụ trữ sữa	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 tại từng cabin nhỏ Có điều hòa, có đèn chiếu sáng Có tủ lạnh riêng, gồm ngăn mát và ngăn trữ đông 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 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. Có máy hấp để tiệt trùng và sấy dụng cụ Có tài liệu, tranh ảnh hoặc áp phích hướng dẫn cách vắt tay và bảo quản sữa tại phòng vắt, trữ sữa
Giám sát vệ sinh và quản lý lịch sử dụng	Có bảng thông tin, hiển thị 3 nội dung: 1. Bảng kiểm tra vệ sinh hằng ngày (Phụ lục 3); do cán bộ quản lý điển 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)	Có bảng thông tin, hiển thị 4 nội dung: 1. Bảng kiểm tra vệ sinh hằng ngày (Phụ lục 3); do cán bộ quản lý điển 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

2.4. 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 thành phần khác liên quan của đơn vị.

2.5. 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, để 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 bằng kiểm tra vệ sinh mỗi khi thực hiện giám sát.
 - ✓ Báo cáo định kỳ hằng tháng (Phụ lục 7).



2.6. 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).

2.7. 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 của Hướng dẫn: Đề nghị tra cứu đầy đủ qua trang web: <https://thuvienphapluat.vn/van-ban/The-thao-Y-te/Quyết-dinh-5175-QĐ-BYT-2021-Huog-dan-trien-khai-phong-vat-tru-sua-me-tai-noi-lam-viec-493728.aspx>