



Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết



**CHIẾN LƯỢC SÁNG KIẾN
THÂN THIỆN VỚI EM BÉ CỦA
ONTARIO**

SỬ DỤNG TẬP SÁCH NHỎ NÀY

Các gia đình cho em bé uống sữa công thức vì những lý do y tế hoặc cá nhân, dùng sữa công thức hoàn toàn hoặc dùng để bổ sung. Tài liệu này sẽ giúp phụ huynh, gia đình, người chăm sóc, và các cơ sở trông trẻ pha sữa, cho uống và bảo quản sữa công thức một cách an toàn. Thông tin này dành cho những em bé khỏe mạnh, sinh đủ ngày. Tập sách nhỏ này bao gồm những thông tin về những rủi ro và chi phí của việc cho em bé uống sữa công thức để giúp các gia đình đưa ra một quyết định có hiểu biết.

Tập sách nhỏ này sẽ hướng dẫn quý vị:

- Đưa ra một quyết định có hiểu biết.
- Pha ba loại sữa công thức một cách an toàn.
- Cho con quý vị uống sữa dựa vào những tín hiệu đòi bú của bé.
- Bảo quản và vận chuyển sữa công thức một cách an toàn.

Trong tập sách nhỏ này, từ “sữa công thức” được sử dụng. Những tên gọi khác của sữa công thức là:

- Sữa nhân tạo dành cho em bé.
- Sữa thay thế cho sữa mẹ.
- Sữa công thức thương mại dành cho trẻ sơ sinh.
- Sữa được sản xuất dành cho trẻ sơ sinh.
- Sữa mẹ được chế biến.
- Sữa không phải của người.

MỤC LỤC

Xem Xét Việc Cho Uống Sữa Công Thức	2
Bổ Sung Cho Một Em Bé Đang Bú Sữa Mẹ	4
Cách Chọn Sữa Công Thức	5
Làm Sạch Các Bình Sữa và Dụng Cụ Pha Sữa	6
Tiệt Trùng Các Bình Sữa và Dụng Cụ Pha Sữa	7
Chọn Nước Để Pha Sữa Công Thức	8
Cách Tiệt Trùng Nước, Chọn Sữa Công Thức và Các Đồ Dùng Để Cho Bú Bình	9
Pha Sữa Công Thức Dạng Nước Đã Pha Sẵn Để Cho Bú	10
Pha Sữa Công Thức Dạng Nước Đậm Đặc	11
Pha Sữa Công Thức Dạng Bột	12
Bảo Quản Sữa Công Thức Một Cách An Toàn	14
Hâm Nóng Sữa Công Thức Để Cho Bú	15
Khi Nào Cho Con Quý Vị Bú Sữa	16
Cách Cho Con Quý Vị Bú Bình	17
Cho Con Quý Vị Uống Sữa Dựa Vào Những Tín Hiệu Của Bé	18
Cho Đưa Con Đang Lớn Của Quý Vị Bú Sữa	20
Vận Chuyển Sữa Công Thức	20
Để Biết Thêm Thông Tin	21

XEM XÉT VIỆC CHO UỐNG SỮA CÔNG THỨC

Tổ Chức Y Tế Thế Giới, Bộ Y Tế Canada, Chuyên Viên Dinh Dưỡng Canada, và Hiệp Hội Nhi Khoa Canada khuyên nên cho các em bé và trẻ em mới chập chững biết đi bú sữa mẹ hoàn toàn trong sáu tháng đầu tiên, và duy trì cho đến hai năm hoặc lâu hơn kết hợp với việc cho ăn uống bổ sung phù hợp.

Cha mẹ có thể cho con mình uống sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh vì nhiều lý do khác nhau. Cha mẹ có thể chỉ cho con mình uống sữa công thức, hoặc cho con uống một ít sữa công thức và một ít sữa mẹ. Cho con uống sữa công thức có thể không phải là lựa chọn đầu tiên của họ. Nếu quý vị cần bổ sung sữa cho đứa con đang bú sữa mẹ của mình, xem trang 4.

Cha mẹ có thể cảm thấy không thoải mái hoặc có lỗi về việc cho con mình uống sữa công thức. Nếu quý vị cảm thấy như vậy, nói chuyện với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể hữu ích.

Nếu việc cho uống sữa công thức là quyết định đúng cho quý vị và con quý vị, điều quan trọng là có được thông tin quý vị cần để cảm thấy thoải mái với kế hoạch của mình. Nếu quý vị đang hy vọng cho con bú bằng sữa mẹ trở lại, hãy liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc một tư vấn viên về cho bú sữa mẹ để giúp đặt ra những kế hoạch và những hỗ trợ để đạt được điều này.



Điều quan trọng là tất cả các gia đình, những người đang nghĩ đến việc cho con mình uống sữa công thức, phải có những thông tin sau để đưa ra một quyết định có hiểu biết.

Ảnh Hưởng Đối Với Sức Khỏe

- Cho một em bé đang bú sữa mẹ uống sữa công thức có thể làm giảm nguồn cung sữa mẹ và ảnh hưởng đến kế hoạch cho con bú sữa mẹ của người mẹ.
- Những em bé không được bú sữa mẹ có nguy cơ cao hơn bị nhiễm trùng tai, bị các vấn đề về phổi và hô hấp, tiêu chảy, và bị Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS). Sau này trong đời sẽ có thêm những nguy cơ về sức khỏe chẳng hạn như quá cân, béo phì, và các bệnh mãn tính như bệnh tiểu đường.
- Những người mẹ không cho con bú sữa mẹ có nguy cơ cao về các vấn đề về sức khỏe như là xuất huyết sau khi sinh, bị bệnh tiểu đường loại 2, ung thư vú và ung thư buồng trứng.

Những ngày đầu sau khi cho trẻ uống sữa công thức, các bà mẹ có thể bị căng và đau ngực. Có nhiều biện pháp để làm dễ chịu mà quý vị có thể thảo luận với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình, bao gồm chườm đá, vắt sữa nhẹ nhàng bằng tay và sử dụng thuốc giảm đau chống viêm.

Chi Phí Tài Chính

Bảng này cho thấy chi phí trung bình của việc cho em bé uống sữa công thức cơ bản trong một năm. Chi phí này không bao gồm chi phí bình sữa, núm vú, các dụng cụ cho uống sữa khác, hoặc chi phí pha và bảo quản sữa công thức.

Loại sữa công thức	Chi phí mỗi năm
Đã Pha Sẵn Để Cho Bú	\$3.360 mỗi năm
Dạng Nước Đậm Đặc	\$1.100 mỗi năm
Dạng Bột	\$900 mỗi năm

Đây là chi phí ước tính của sữa công thức từ lúc mới sinh đến một năm. Chi phí sẽ khác nhau theo thời gian và sẽ tùy thuộc vào việc quý vị sống ở đâu. Các con số được dựa trên các ước tính ở ba vùng của Ontario, vào năm 2014 và 2015.



Chất Lượng Sữa Công Thức

Đôi khi mọi thứ có thể bị sai sót khi sữa công thức được sản xuất trong nhà máy. Ví dụ, sữa có thể bị nhiễm khuẩn, hoặc có thể thiếu hay nhầm một số thành phần nguyên liệu. Trang web của Người Canada Khỏe Mạnh (Healthy Canadians) liệt kê những lo ngại về an toàn và những thông báo **thu hồi sản phẩm**. Hãy so sánh số lô hàng của các lon sữa công thức của quý vị với số lô hàng trên trang web này. Để xem trang web và đăng ký được gửi thông báo, hãy vào: <http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php>.

Nếu quý vị quyết định cho con mình uống sữa công thức, tập sách nhỏ này cung cấp thông tin quý vị cần để pha, bảo quản và vận chuyển sữa công thức, và cho con quý vị uống sữa một cách an toàn.

Xin vui lòng xem lại tập sách nhỏ này và thảo luận bất cứ điều lo lắng nào với chuyên viên chăm sóc sức khỏe, y tá, y tá của sở y tế công cộng, tư vấn viên về cho bú sữa mẹ, chuyên viên dinh dưỡng, hoặc nhà chuyên môn khác.

BỔ SUNG CHO MỘT EM BÉ ĐANG BÚ SỮA MẸ

Nếu quý vị cho con bú sữa mẹ và con của quý vị cần thêm năng lượng (calo), quý vị sẽ cần cho uống sữa bổ sung. Sự lựa chọn tốt nhất là sữa mẹ. Sữa này có thể vắt bằng tay và/hoặc hút bằng máy hút sữa. Cho một em bé đang bú mẹ uống sữa công thức có thể làm giảm nguồn cung cấp sữa mẹ của quý vị. Bổ sung bằng sữa công thức có thể dẫn đến việc chấm dứt cho bú bằng sữa mẹ trước khi quý vị có kế hoạch ngưng cho bú sữa mẹ. Có thể khó bắt đầu cho bú mẹ trở lại sau khi đã ngưng.

Đây là danh mục những loại sữa bổ sung theo thứ tự loại nào cần thử trước nếu có sẵn:

1. Sữa của chính quý vị, được vắt ra bằng tay và/hoặc hút bằng máy.
2. Sữa của chính quý vị đã được đông lạnh và rã đông ngay trước khi sử dụng.
3. Sữa người (sữa mẹ) đã được tiệt trùng từ một ngân hàng sữa người. Một số ngân hàng sữa có thể chỉ có đủ sữa cho những em bé có nhu cầu đặc biệt như trẻ sinh non.
4. Sữa công thức thương mại được làm từ sữa bò.

Phần lớn các em bé uống sữa công thức phát triển tốt nhất với sữa công thức làm từ sữa bò. Các loại sữa công thức đặc biệt chỉ nên được sử dụng nếu chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị đề nghị dùng chúng.

Nhiều cha mẹ sử dụng bình sữa để cho em bé uống sữa bổ sung, nhưng đây không phải luôn luôn là cách tốt nhất để cho một em bé uống sữa bổ sung. Những em bé được cho bú bình có thể cảm thấy khó bú mẹ hơn.

Quý vị có thể cho con mình uống sữa bổ sung bằng cách dùng một hoặc nhiều hơn một trong những phương pháp sau đây. Với sự hỗ trợ của một chuyên viên có hiểu biết, hãy xét đến việc dùng một:

- Cái cốc (không nắp, không phải là cốc để mút) hoặc thìa.
- Dụng cụ hỗ trợ bú sữa mẹ sử dụng một ống đặt ở vú của quý vị.
- Cho con bú qua ngón tay với một cái ống gắn vào ngón tay sạch của quý vị.
- Các dụng cụ cho bú chuyên dụng hơn.



Cho uống sữa bằng cốc không nắp

Tập sách nhỏ này có thông tin về các đồ dùng để cho bú bình ở trang 9, và cách cho bú bình ở trang 17.

Nếu quý vị đang suy nghĩ về việc sử dụng sữa công thức, hoặc cần cho uống sữa công thức, hãy xét đến việc:

- Tìm kiếm sự hỗ trợ có hiểu biết để duy trì nguồn cung cấp sữa mẹ của quý vị và cải thiện việc cho con bú sữa mẹ.
- Cho bú sữa mẹ VÀ cho bú sữa công thức bổ sung.
- Cho bú sữa mẹ được vắt ra và sữa công thức.

Các nguồn trợ giúp để hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ:

- Các dịch vụ trong cộng đồng của quý vị như cơ sở hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ hoặc hỗ trợ của người mẹ dành cho người mẹ. Quý vị có thể tìm thấy những dịch vụ này tại: www.ontariobreastfeeds.ca.
- Liên đoàn La Leche (La Leche League) tại: www.lllc.ca.
- Cơ Sở Y Tế Công Cộng ở địa phương quý vị tại: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- Tìm một tư vấn viên về cho bú sữa mẹ trong khu vực của quý vị tại: www.ilca.org/why-ibclc/falc.
- Hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ của Telehealth Ontario 24/7 tại: 1-866-797-0000.

CÁCH CHỌN SỮA CÔNG THỨC

Các lời khuyên về việc chọn sữa công thức:

- Sữa công thức chế biến từ sữa bò được khuyến dùng cho phần lớn những em bé uống sữa công thức. Phần lớn sữa công thức được chế biến từ sữa bò có bổ sung chất dinh dưỡng.
- Sữa công thức chế biến từ đậu nành **KHÔNG** được khuyến dùng ngoại trừ cho những em bé có tình trạng y khoa đặc biệt. Đôi khi, cha mẹ quyết định sử dụng sữa đậu nành vì những lý do cá nhân, văn hóa hay tôn giáo.
- **KHÔNG sử dụng sữa công thức tự chế biến tại nhà** và **KHÔNG** sử dụng sữa bò loại thường hoặc các sữa động vật khác. Những loại sữa này không có lượng các chất dinh dưỡng đúng và có thể có hại cho con của quý vị.
- Làm theo chính xác các hướng dẫn trên bao bì về lượng nước và lượng sữa công thức. Thêm quá lượng nước vào sữa công thức để làm cho sữa lỏng hơn, hoặc ít nước hơn để làm cho sữa đặc hơn, có thể không tốt cho sức khỏe và nguy hiểm cho con quý vị.
- Sữa công thức được bán ở dạng hữu cơ, được chế biến với chất xơ giúp cho sự lợi khuẩn, lợi khuẩn, có bổ sung các chất béo DHA, hoặc chế biến từ các chất đậm “được phân tách một phần” là **KHÔNG** cần thiết. Nghiên cứu chưa chứng minh cho thấy những loại sữa này có ích.
- Những em bé được cho uống sữa công thức cần tiếp tục uống sữa thương mại cho đến 9-12 tháng tuổi. Sữa công thức “tiếp theo sau giai đoạn này” là **KHÔNG** cần thiết.

Có ba loại sữa công thức:

- Đã pha sẵn để cho uống – không cần thêm nước.
- Dạng nước đậm đặc – cần pha với nước đã được tiệt trùng.
- Dạng bột - cần pha với nước đã được tiệt trùng.

Sữa công thức đã pha sẵn để cho uống và sữa công thức dạng nước đậm đặc là vô trùng trước khi hộp được khai. Sữa công thức dạng bột không được tiệt trùng và có thể chứa những vi khuẩn có hại có thể làm cho con quý vị bị ốm.

Những em bé có khả năng bị nhiễm trùng cao nhất nên dùng sữa công thức dạng nước vô trùng chẳng hạn như các loại sữa công thức đã pha sẵn để cho uống hoặc dạng nước đậm đặc.

Những em bé có nguy cơ bị nhiễm trùng cao nhất do uống sữa bột dành cho trẻ sơ sinh là những em bé:

- Sinh non.
- Nhẹ cân lúc sinh và dưới hai tháng tuổi.
- Có hệ miễn dịch bị suy yếu.

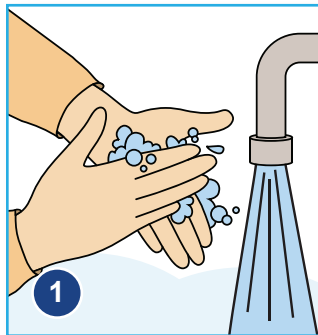
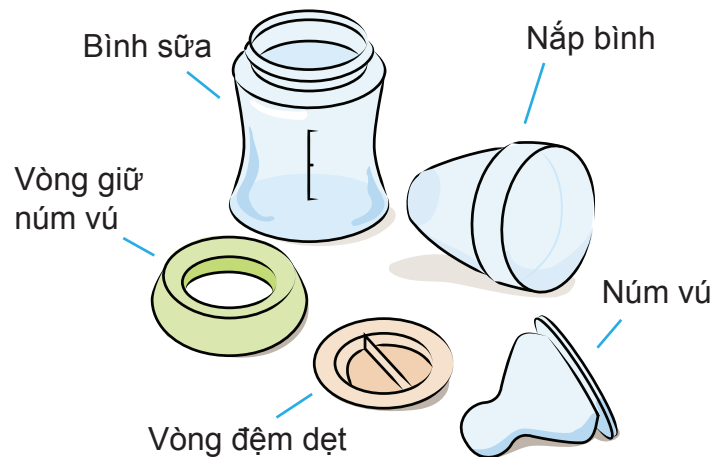
Hãy đọc những trang tiếp theo để biết thêm chi tiết về cách pha và cho uống sữa công thức.



LÀM SẠCH CÁC BÌNH SỮA VÀ DỤNG CỤ PHA SỮA

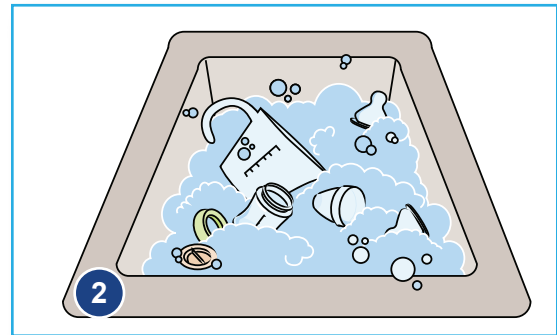
Luôn luôn làm sạch tất cả bình sữa và dụng cụ cho bú của các em bé ở bất cứ độ tuổi nào đang được cho bú sữa công thức. Việc này sẽ loại bỏ những mầm nhỏ không nhìn thấy được của sữa công thức hoặc các vẩn bụi trước khi tiệt trùng.

Sử dụng bình thủy tinh hoặc bình nhựa không chứa Bisphenol-A (BPA). Đảm bảo tất cả các bộ phận đều không có vết nứt, không bị phai màu và không có bộ phận rời nào có thể bị rơi ra.

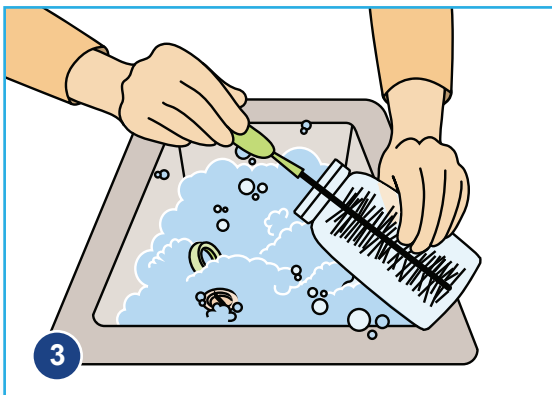


Rửa tay quý vị bằng xà phòng và nước ấm. Làm sạch bồn rửa và khu vực pha sữa của quý vị bằng vải rửa chén sạch, xà phòng và nước ấm. Sau đó, nên khử trùng mặt bàn bếp bằng cách pha 5 ml (1 thìa nhỏ) chất tẩy gia dụng với 750 ml (3 cốc) nước.

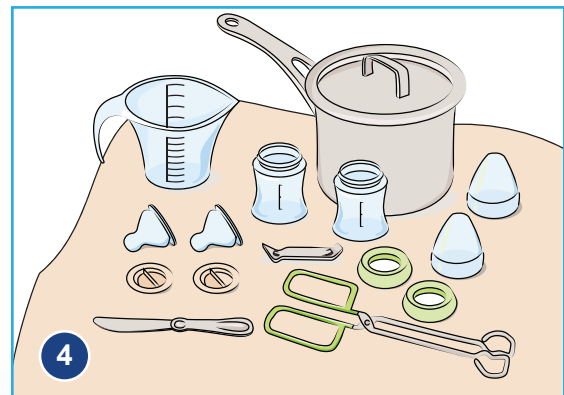
Cho dung dịch này vào trong một bình xịt và dán nhãn bình. Xịt mặt bàn bếp và chùi nó bằng một khăn sạch.



Rửa tất cả bình, núm vú, vòng giữ núm vú, vòng đệm đậy, cốc đo lường, dụng cụ mở nắp hộp nếu cần thiết, các dụng cụ dùng để pha sữa, và kẹp gấp trong nước xà phòng nóng. Nếu cần thiết cũng nên rửa vật chứa dùng để đựng nước tiệt trùng nữa.



Sử dụng một bàn chải súc bình sữa chỉ được sử dụng cho các đồ dùng dùng để cho trẻ sơ sinh uống sữa. Cọ bên trong bình và núm vú để đảm bảo rằng chúng đã sạch hết sữa công thức.



Rửa lại kỹ bằng nước nóng. Để cho các bình sữa và các dụng cụ pha sữa tự khô trên một khăn sạch, trên một bề mặt sạch. Lúc này quý vị đã sẵn sàng để tiệt trùng dụng cụ này.

TIỆT TRÙNG CÁC BÌNH SỮA VÀ DỤNG CỤ PHA SỮA

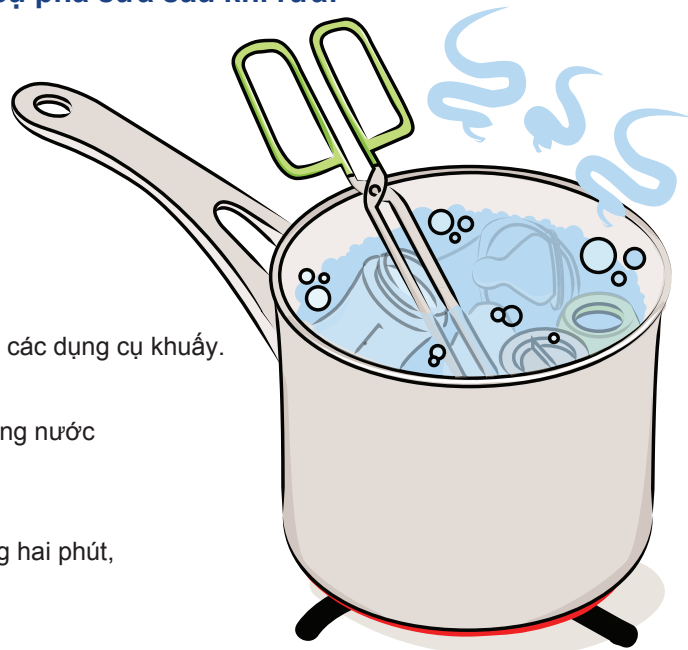
Tiệt trùng tất cả các bình sữa, dụng cụ cho bú sữa, và nước để pha sữa công thức cho các em bé ở bất cứ độ tuổi nào. Không có nghiên cứu nào nói rằng lúc nào thì có thể ngưng tiệt trùng một cách an toàn. Điều này có nghĩa rằng an toàn nhất là phải tiệt trùng nước và các đồ dùng cho bú bình chừng nào mà con quý vị còn bú sữa công thức.

Để tiệt trùng các bình sữa và dụng cụ pha sữa sau khi rửa:

1 Rót đầy nước vào một nồi lớn. Cho vào:

- Các bình sữa
- Các núm vú.
- Các vòng giữ núm vú.
- Các nắp bình.
- Các vòng đệm dẹt.
- Cốc đo lường và dao để lường sữa.
- Dụng cụ mở nắp hộp (nếu cần thiết), và các dụng cụ khuấy.
- Kẹp gấp với tay cầm nhô ra ngoài.

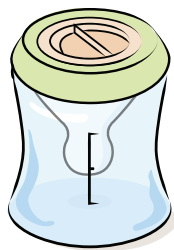
Đảm bảo rằng tất cả các dụng cụ nằm trong nước và không có các bọt khí.



2 Đun sôi nước trong nồi. Để nước sôi trong hai phút, mà không đậy nắp.



3 Sử dụng kẹp tiệt trùng để gấp bình sữa và dụng cụ pha sữa ra khỏi nước. Lắc cho sạch hết nước. Để các dụng cụ tự khô trên một khăn sạch. Các dụng cụ bây giờ đã sẵn sàng để sử dụng.



4 Nếu các dụng cụ không được sử dụng ngay lập tức, hãy để chúng khô, và cất giữ chúng ở một nơi sạch. Chúng có thể được để trên một khăn sạch và khô trên mặt bàn bếp với một khăn sạch khác phủ lên trên. Chúng cũng có thể được cất trong một túi ni-lông mới. Không sờ tay vào bên trong của dụng cụ pha sữa nơi sữa công thức sẽ có sự tiếp xúc. Lắp các núm vú, nắp đậy, và vòng giữ núm vú với nhau. Đặt núm vú vào bên trong bình sữa để giữ sạch nó cho đến khi quý vị sẵn sàng sử dụng nó.

Sử dụng các thiết bị tiệt trùng tại nhà mà quý vị có thể mua ở cửa hàng là an toàn. Điều này bao gồm các thiết bị tiệt trùng bằng lò vi sóng. Đảm bảo làm theo các hướng dẫn của nhà sản xuất để chắc chắn là các vật dụng bằng nhựa và kim loại sẽ được an toàn. Một nồi đặt trên bếp cũng có hiệu quả tốt. Máy rửa chén bất thường không tiệt trùng các dụng cụ dùng để pha sữa công thức.

Nếu quý vị đang sử dụng một loại bình sữa chỉ cho bú một lần rồi vứt bỏ, hãy rửa tất cả các bộ phận không vứt bỏ như núm vú và nắp bình và sau đó tiệt trùng chúng. Ruột bình đựng sữa mới thì sạch và sẵn sàng để chỉ dùng một lần rồi vứt bỏ.

Các máy pha sữa công thức tự động để sử dụng ở nhà được khuyên KHÔNG NÊN dùng. Nước được sử dụng có thể đã để lâu không dùng. Có thể có nhiều vi khuẩn hơn phát triển trong nước này. Khi nước được làm nóng, nó chưa đủ nóng để diệt vi khuẩn có thể có trong sữa bột. Những máy này cũng không pha đều sữa công thức dạng bột.

CHỌN NƯỚC ĐỂ PHA SỮA CÔNG THỨC

Đối với sữa công thức dạng nước đậm đặc và dạng bột, sử dụng các nước này sau khi đã tiệt trùng chúng là an toàn (xem trang 9):

- Nước máy do làng, thị trấn hoặc thành phố quý vị cung cấp.
- Nước đóng chai quý vị có thể mua.
- Nước giếng đã được kiểm tra thường xuyên. Nước này phải có các mức vi khuẩn an toàn và có các mức ni-trát phù hợp. Đảm bảo nồng độ ni-trát của nước giếng là dưới 45 mg/L (hoặc 10 mg/L nếu đo ni-trát – ni-tơ). Nếu nước có hàm lượng ni-trát cao, việc đun sôi nước thậm chí còn làm tăng lượng ni-trát lên cao hơn. Các mức ni-trát cao thì rất nguy hiểm cho các em bé dưới sáu tháng tuổi. Hãy gọi điện hoặc email cho đơn vị y tế tại địa phương quý vị về việc sử dụng nước giếng để pha sữa công thức, hoặc, nếu quý vị có thắc mắc về nguồn cung cấp nước của mình.



Nếu trong cộng đồng quý vị có thông báo phải đun sôi nước, hãy mua nước và tiệt trùng nó (xem trang 9). Một số khu vực có vấn đề về tảo xanh lam. Nếu khu vực của quý vị đang có mức tảo cao, hãy sử dụng nước đóng chai mà quý vị đã tiệt trùng để pha sữa công thức. Nước máy đun sôi sẽ KHÔNG an toàn. Hãy sẵn sàng cho tình trạng khẩn cấp như mất điện kéo dài. Hãy chuẩn bị sẵn sàng bằng cách trữ đủ sữa công thức đã pha sẵn để cho bú trong 72 giờ.

Xin lưu ý:

- Thiết bị xử lý nước tại nhà không thể thay thế cho việc cần phải tiệt trùng nước cho các em bé.
- Hãy sử dụng vòi nước lạnh. Để an toàn, trước tiên hãy mở vòi cho nước lạnh chảy trong hai phút để xả các độc tố. Nước nóng ở vòi có thể chứa các độc tố kim loại, chẳng hạn như chì từ các đường ống dẫn nước. Để pha sữa an toàn, nước cần phải được đun sôi. Nếu nước có hàm lượng chì cao, việc đun sôi nước sẽ thậm chí còn làm gia tăng hàm lượng chì lên nữa. Để biết thêm thông tin về các ống dẫn nước bằng chì, hoặc thiết bị lọc cho những nhà có ống dẫn nước bằng chì, hãy xem tại đây: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

KHÔNG sử dụng những loại nước này để pha sữa công thức:

- Nước được làm mềm có nồng độ na-tri cao.
- Nước khoáng có nồng độ na-tri và các khoáng chất khác cao.
- Nước có ga: Việc cacbonat hóa và các hương liệu thêm vào là không phù hợp cho các em bé. Nước có ga cũng có thể được cho thêm muối vào.
- Nước ở các khu vực có độ florua cao tự nhiên (cao hơn hướng dẫn 1.5 mg/L).

Sự an toàn của các loại nước sau đối với sữa công thức là không được biết vì vậy KHÔNG sử dụng:

- Nước tinh khiết.
- Nước đã được khử khoáng chất.
- Nước cất.
- Nước đã được khử ion.
- Nước dành riêng cho trẻ nhỏ và em bé.

Lưu ý: Nếu quý vị không có nguồn nước an toàn, hãy sử dụng sữa công thức dạng nước đã pha sẵn để cho bú.

CÁCH TIỆT TRÙNG NƯỚC, CHỌN SỮA CÔNG THỨC VÀ CÁC ĐỒ DÙNG ĐỂ CHO BÚ BÌNH

Tiệt trùng tất cả nước được sử dụng để pha sữa công thức cho các em bé ở bất cứ tuổi nào.

Không có nghiên cứu nói rằng khi nào thì an toàn để ngưng tiệt trùng. Điều đó có nghĩa rằng an toàn nhất là tiệt trùng nước và các đồ dùng cho bú bình chừng nào mà con quý vị còn dùng sữa công thức.

Để chuẩn bị nước cho sữa công thức:

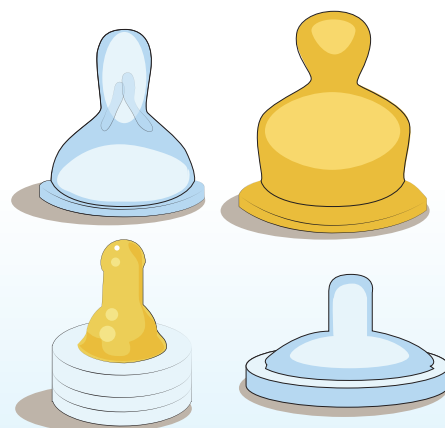
- Đun nước đến khi nước sôi sùng sục trong nồi, trên bếp. Tiếp tục để sôi trong hai phút. Không sử dụng ấm nước tự ngắt trước khi nước sôi được hai phút.
- Nếu quý vị đang sử dụng sữa công thức dạng nước đậm đặc:
 - Đun nước sôi trong hai phút và để nguội trước khi pha nước với sữa công thức.
 - Nước cũng có thể được tiệt trùng bằng cách đun sôi trong hai phút và sau đó cất trữ. Nước tiệt trùng có thể được cất trữ trong một vật chứa tiệt trùng, đậy kín, trong vòng 24 giờ ở nhiệt độ phòng hoặc trong 2-3 ngày trong tủ lạnh. Cho con quý vị uống sữa công thức có độ nóng của sữa gần với nhiệt độ của cơ thể.
- Nếu quý vị đang sử dụng sữa công thức dạng bột:
 - Đun nước sôi sùng sục trong hai phút. Sau đó pha nước với sữa công thức khi nước ít nhất 70°C (1 lít nước để nguội xuống 70°C sau khoảng 30 phút, nhưng thời gian này khác nhau đối với các loại nồi và lượng nước khác nhau). Khi nước dưới 70°C, nước không đủ nóng để diệt các vi khuẩn có hại có trong sữa công thức. Làm nguội sữa công thức đã pha nhanh chóng xuống cho bằng với nhiệt độ của cơ thể trước khi cho con quý vị bú.
 - Đối với những em bé không “có nguy cơ” như đã được nêu ở trang 5 và 12, quý vị có thể pha sữa công thức dạng bột với nước đã được tiệt trùng, để nguội, và cất giữ trong một vật chứa đã được tiệt trùng, đậy nắp kín như ở trên. **Sữa này phải được cho con quý vị bú ngay lập tức.**

Chọn các hộp sữa công thức:

- Đảm bảo hộp sữa công thức không bị móp méo hoặc phình ra bởi vì đây là những dấu hiệu cho thấy sữa công thức có thể đã bị hỏng.
- Kiểm tra ngày hết hạn trên hộp. Không sử dụng sữa công thức sau ngày hết hạn.

Chọn các đồ dùng cho bú bình:

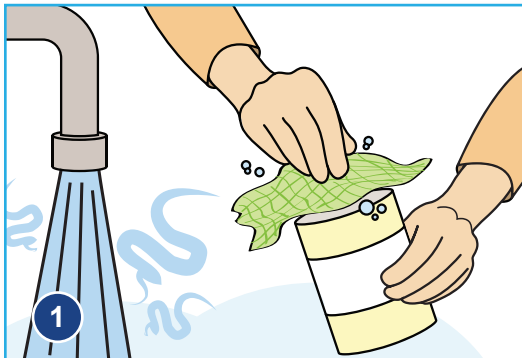
- Quan sát con quý vị và sử dụng một núm vú mà giúp trẻ bú sữa một cách thoải mái, thư giãn. Để biết thêm thông tin về các tín hiệu đòi bú và các dấu hiệu căng thẳng, xem trang 18.
- Núm vú của bình sữa có thể khác nhau về hình dạng và kích thước.
- Tốc độ chảy của một núm vú là việc sữa hoặc sữa công thức chảy ra nhanh như thế nào. Tốc độ chảy cộng với kích cỡ của lỗ núm vú có thể khác nhau tùy từng núm vú, thậm chí là đối với các núm vú trong cùng một hộp.
- Các núm vú khác nhau có tác dụng ở những thời điểm khác nhau. Hãy mua một hộp và quan sát để biết con của quý vị thoải mái khi bú sữa. Nếu con của quý vị gặp vấn đề, hãy thử một loại khác.
- Các núm vú bình sữa có thể được làm bằng các vật liệu khác nhau.
- Kiểm tra các núm vú thường xuyên. Thay mới khi chúng bị nứt, dính, rách, phai màu hoặc nếu lỗ trở nên rộng hơn và sữa công thức giọt ra nhanh.



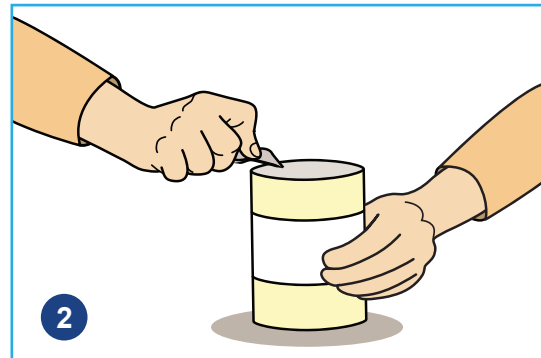
PHA SỮA CÔNG THỨC DẠNG NƯỚC ĐÃ PHA SẴN ĐỂ CHO BÚ

Sữa công thức dạng nước đã pha sẵn để cho bú là sữa công thức an toàn nhất đặc biệt cho trẻ sơ sinh sinh non, trẻ sơ sinh nhẹ cân lúc sinh, những em bé bị ốm hoặc những em bé có hệ miễn dịch có thể bị yếu. Loại sữa công thức này được tiệt trùng.

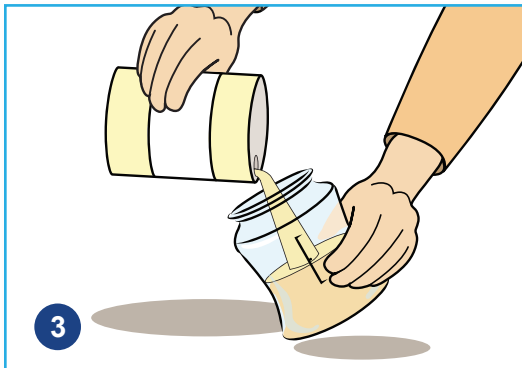
- Rửa tay quý vị bằng xà phòng và nước ấm, và vệ sinh khu vực mặt bàn bếp theo hướng dẫn ở trang 6.
- Chuẩn bị sẵn sàng tất cả các đồ dùng tiệt trùng của quý vị (xem các trang 6 và 7).



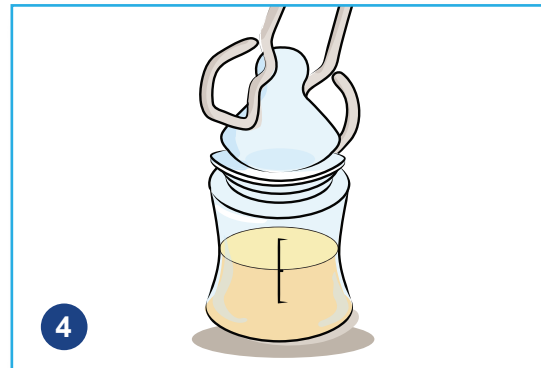
Rửa mặt trên của hộp bằng nước nóng và xà phòng, sử dụng một vải rửa bát sạch.



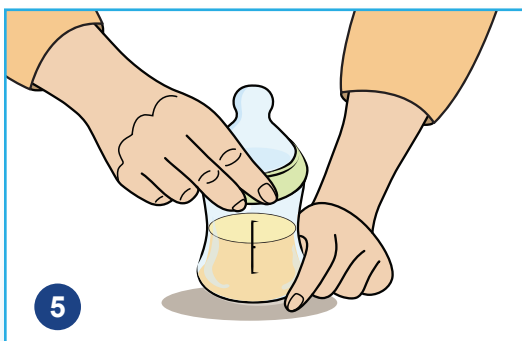
Lắc kỹ hộp hoặc chai sữa và dùng một dụng cụ mở hộp đã được tiệt trùng để khai nếu cần.



Rót sữa công thức trực tiếp vào các bình sạch và đã được tiệt trùng. **Không cho thêm nước.**



Sử dụng kẹp gấp đã được tiệt trùng để gấp núm vú, nắp bình và vòng giữ núm vú và gắn những vật này vào bình sữa



Dùng tay vặn chặt vòng giữ núm vú. Cần thận không chạm vào núm vú.

Hãy đọc các hướng dẫn làm thế nào và khi nào thì cho con quý vị uống sữa ở phần sau của tập sách nhỏ này.

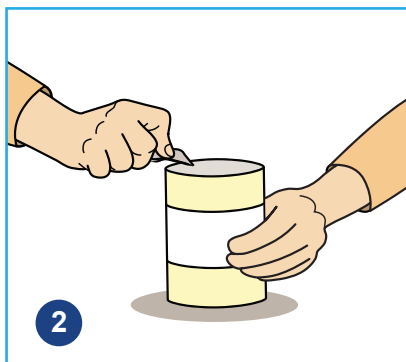
PHA SỮA CÔNG THỨC DẠNG NƯỚC ĐẬM ĐẶC

Sữa công thức dạng nước đậm đặc thì được tiệt trùng. Sữa công thức dạng nước đậm đặc được pha với nước theo hướng dẫn, là loại sữa công thức an toàn tiếp theo để cho con quý vị bú.

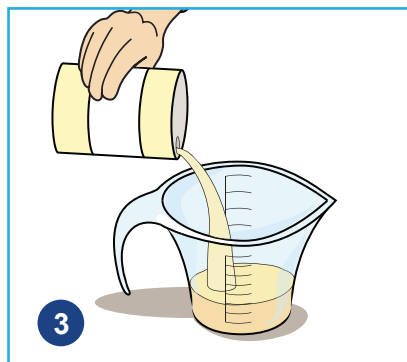
- Rửa tay quý vị bằng xà phòng và nước ấm, và vệ sinh mặt bàn bếp theo các hướng dẫn ở trang 6.
- Chuẩn bị sẵn sàng tất cả các đồ dùng tiệt trùng của quý vị (xem các trang 6 và 7).



Rửa mặt trên của hộp bằng nước nóng và xà phòng, sử dụng một vải rửa bát sạch.



Lắc kỹ hộp sữa và dùng một dụng cụ mở hộp đã được tiệt trùng để khai nếu cần.



Đo lường sữa công thức bằng một cốc đo lường đã được tiệt trùng. Đọc nhãn để biết quý vị cần dùng bao nhiêu sữa công thức và bao nhiêu nước.



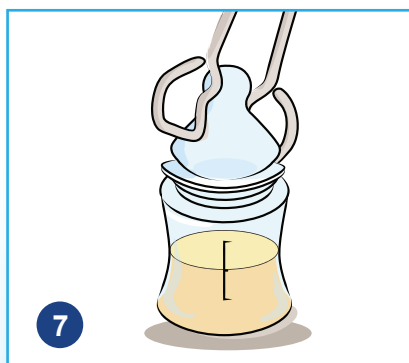
Thêm nước đã tiệt trùng và để nguội bằng với nhiệt độ phòng.



Khuấy nhẹ bằng một dụng cụ đã được tiệt trùng.



Rót sữa công thức vào các bình đã được tiệt trùng.



Sử dụng kẹp gấp đã được tiệt trùng để gấp các núm vú, các vòng giữ núm vú và các nắp bình.



Dùng tay vận chặt vòng giữ núm vú. Cẩn thận không chạm vào núm vú.

Hãy đọc các hướng dẫn làm thế nào và khi nào thì cho con quý vị bú sữa ở phần sau của tập sách nhỏ này.

PHA SỮA CÔNG THỨC DẠNG BỘT

Sữa công thức dạng bột thì *không được tiệt trùng* và đã làm một số em bé bị ốm. Điều quan trọng là phải pha sữa công thức dạng bột đúng cách để giảm nguy cơ con quý vị bị ốm. Chi phí của sữa công thức dạng nước đậm đặc, mua nguyên thùng, và chi phí của sữa công thức dạng bột là tương tự như nhau sau khi đã được pha (xem trang 3).

Những em bé có nguy cơ cao nhất bị nhiễm trùng nên dùng sữa công thức dạng nước tiệt trùng như sữa công thức đã pha sẵn để cho bú hoặc sữa công thức dạng nước đậm đặc. **Những em bé có nguy cơ cao nhất bị nhiễm trùng do sữa công thức dạng bột dành cho trẻ sơ sinh là những trẻ:**

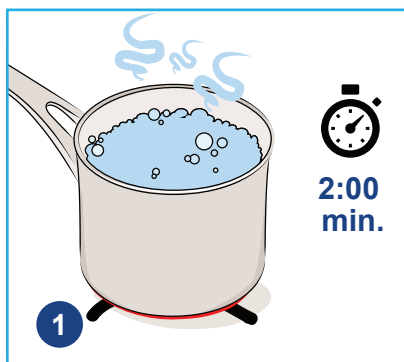
- Sinh non
- Nhẹ cân lúc sinh và dưới hai tháng tuổi.
- Có hệ miễn dịch bị suy yếu.

Nếu quý vị không chắc về việc cho con quý vị uống sữa công thức trẻ em dạng bột, hãy kiểm tra với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị bắt buộc phải dùng sữa công thức dạng bột cho một em bé có một hoặc nhiều hơn các nguy cơ này, hãy theo sát các hướng dẫn.

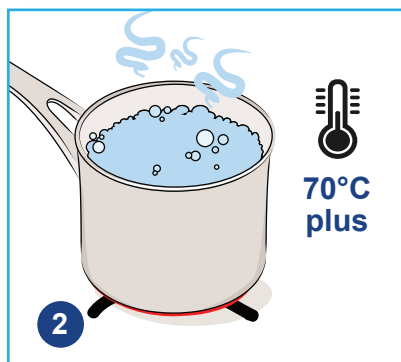
Các hướng dẫn:

- Rửa tay quý vị bằng xà phòng và nước ấm, và vệ sinh khu vực mặt bàn bếp theo các hướng dẫn ở trang 6.
- Chuẩn bị sẵn sàng tất cả các đồ dùng tiệt trùng của quý vị (xem các trang 6 và 7).

Sử dụng nước nóng đã được tiệt trùng để pha sữa công thức dạng bột. Tốt nhất là pha mới và sử dụng sữa ngay sau khi sữa đã nguội.



Đun nước sôi trong hai phút.

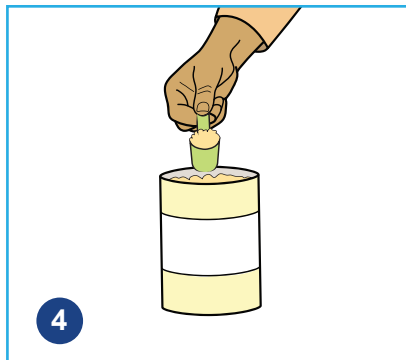


Pha sữa công thức khi nhiệt độ của nước ít nhất là 70°C. **Nhiệt độ phải hơn 70°C để diệt các vi khuẩn có hại có thể có trong sữa bột.** Nếu nước đã được đun sôi để nguội cho bằng với nhiệt độ trong phòng đã hơn 30 phút, quý vị sẽ cần phải đun nóng lại đến 70°C hoặc hơn trước khi pha với sữa công thức.

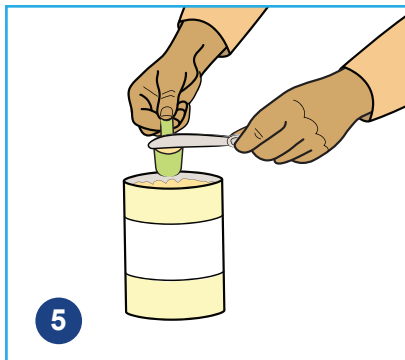


Đọc nhãn sữa công thức. Nhãn này sẽ cho quý vị biết quý vị cần sử dụng bao nhiêu sữa công thức và bao nhiêu nước. Rót lượng nước đã được tiệt trùng cần thiết vào một cốc đo lường thủy tinh đã được tiệt trùng.

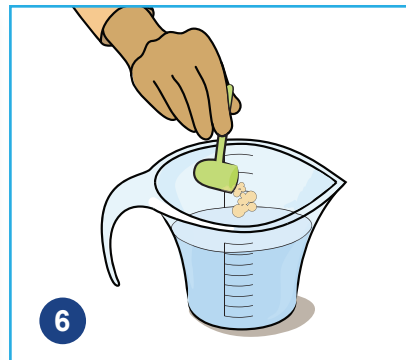
PHA SỮA CÔNG THỨC DẠNG BỘT (TIẾP THEO)



4
Lượng số lượng sữa công thức dạng bột cần dùng. Sử dụng muỗng lường nằm bên trong hộp sữa.



5
Không nén sữa bột trong muỗng lường. Gạt muỗng lường bằng sống dao đã được tiệt trùng.



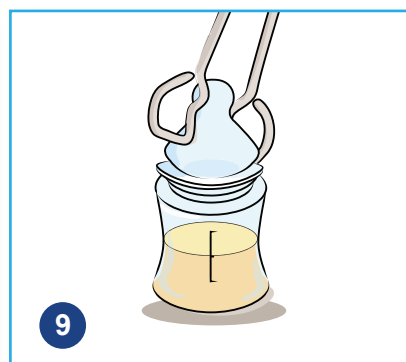
6
Bỏ sữa bột vào nước nóng đã được tiệt trùng.



7
Khuấy bằng một dụng cụ đã được tiệt trùng cho đến khi sữa không còn đóng cục nữa.



8
Rót lượng sữa công thức cho một lần bú vào một bình đã được tiệt trùng.



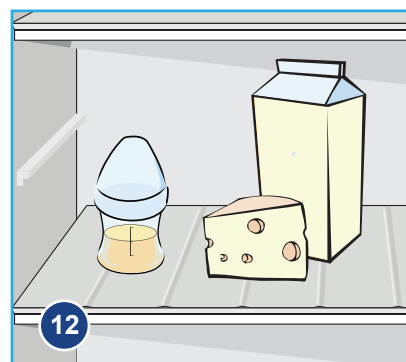
9
Sử dụng kẹp gấp đã được tiệt trùng để gấp các núm vú, các vòng giữ núm vú và các nắp bình, và gắn vào các bình.



10
Dùng tay vặn chặt vòng giữ núm vú. Cần thận không chạm tay vào núm vú.



11
Nhanh chóng làm nguội bình sữa công thức dưới vòi nước lạnh hoặc trong một vật đựng nước lạnh. Khi sữa đã nguội bằng với nhiệt độ cơ thể hoặc nhiệt độ phòng, hãy cho con của quý vị bú.



12
Tốt hơn là nên pha mới loại sữa công thức này mỗi lần cho bú. Nếu vì lý do nào đó mà không thể làm điều này, hãy để sữa công thức đã pha trong tủ lạnh. Sử dụng sữa trong vòng 24 giờ. **Đọc các hướng dẫn về làm thế nào và khi nào cần cho con quý vị bú sữa ở phần sau của tập sách mỏng này.**

Đối với những em bé không “có nguy cơ” (xem đầu trang 12), quý vị có thể pha sữa công thức dạng bột với nước đã tiệt trùng và làm nguội. Sữa này phải được cho con của quý vị uống ngay lập tức.

BẢO QUẢN SỮA CÔNG THỨC MỘT CÁCH AN TOÀN

- Tốt hơn hết là sử dụng sữa công thức ngay sau khi pha xong.
- Nếu sữa công thức cần phải được bảo quản, bắt đầu bằng cách dán nhãn lên hộp sữa. Trên nhãn, ghi ngày và giờ hộp đã được khai.

Sữa Đã Pha Sẵn Để Cho Uống và Sữa Dạng Nước Đậm Đặc:

– Bảo Quản Trong Các Vật Chứa:

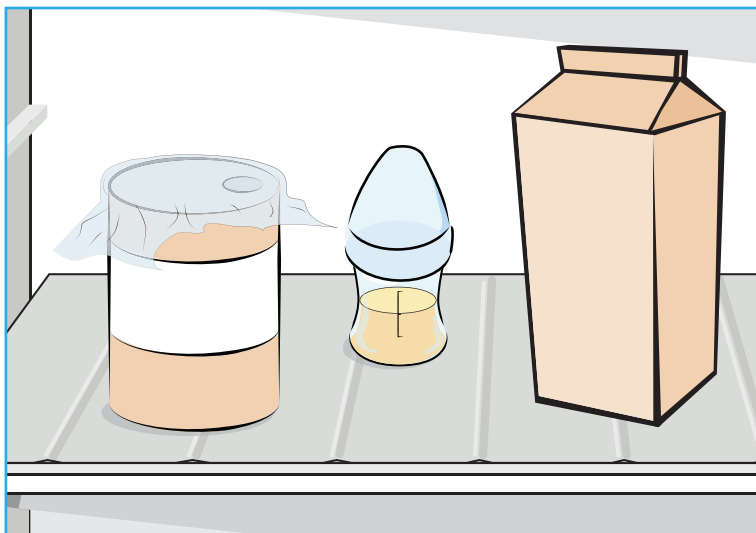
- Đậy hộp sữa bằng một nắp nhựa hoặc giấy bọc ni-lông.
- Cất các hộp sữa công thức đậm đặc và đã pha sẵn để cho uống đã khai trong tủ lạnh.
- Vứt bỏ những hộp sữa đã khai quá 48 giờ hoặc tùy theo nhãn dán trên nắp hộp cho quý vị biết.

– Bảo Quản Trong Bình Sữa:

- Cất các bình sữa công thức trong tủ lạnh tối đa là 24 giờ.
- Vứt bỏ sữa công thức đã pha sau 24 giờ.
- Để các bình sữa gần phía bên trong của tủ lạnh nơi được giữ lạnh hơn.

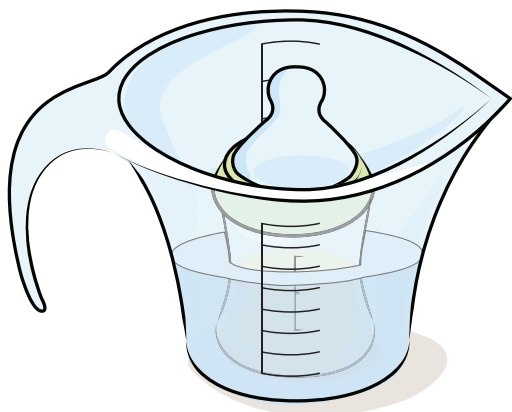
Sữa Công Thức Dạng Bột

- Cất các bình sữa công thức trong tủ lạnh tối đa là 24 giờ.
- Cất các hộp sữa bột đã khai được đậy nắp kín, ở một nơi khô ráo, mát (không phải ở trong tủ lạnh).
- Sau khi hộp sữa đã được khai, dùng phần sữa bột còn lại trong vòng một tháng, và trước ngày hết hạn sử dụng.



Đừng bao giờ đông đá sữa công thức để sau đó dùng vì việc này có thể thay đổi các mức chất liệu và dinh dưỡng.

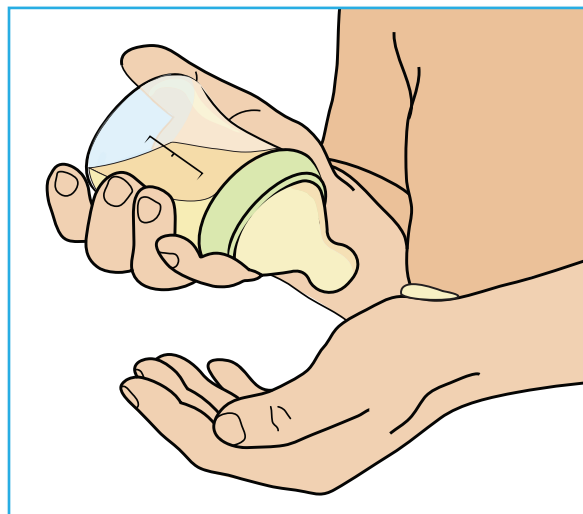
HÂM NÓNG SỮA CÔNG THỨC ĐỂ CHO BÚ



Hâm nóng

- Lấy sữa công thức ra khỏi tủ lạnh ngay trước khi quý vị cần cho con mình bú.
- Nhiều em bé thích sữa công thức có độ ấm bằng với nhiệt độ của cơ thể, và một số em bé khác thích sữa nguội. Cách nào cũng được. Con của quý vị sẽ cho quý vị biết bé thích gì hơn.
- Hâm nóng bình sữa công thức trong một vật đựng nước ấm, hoặc một máy làm ấm bình sữa. Đừng để nước chạm vào núm vú.
- **Không hâm nóng bất cứ bình sữa nào trong lò vi sóng.** Việc này làm nóng sữa và tạo ra những “điểm nóng” có thể làm bỏng miệng của con quý vị.
- Hâm nóng bình sữa không quá 15 phút. Lắc bình vài lần trong khi hâm nóng.

- Kiểm tra để đảm bảo rằng sữa công thức không quá nóng trước khi cho bú. Nhỏ vài giọt sữa lên trên phía trong cổ tay của quý vị. Sữa phải thấy hơi ấm, chứ không phải nóng.
- Khi quý vị đã hâm nóng sữa công thức, hãy cho con quý vị bú ngay lập tức.
- **Không hâm lại sữa công thức khi đang cho bú hoặc cất vào tủ lạnh một bình sữa đã bú được một phần.**
- Một bình sữa nên được dùng trong vòng hai giờ sau khi hâm nóng, hoặc tùy theo chỉ dẫn ghi trên hộp.
- Vứt bỏ bất cứ sữa công thức nào còn dư lại.



KHI NÀO CHO CON QUÝ VỊ BÚ SỮA

Trong những tháng đầu tiên của cuộc đời, đa số em bé bú sữa ít nhất tám lần trong 24 giờ. Điều này không có nghĩa là cứ ba giờ các bé bú một lần. Các bé sẽ bú khi đói. Các bé sẽ bú vào ban đêm, và việc cho bú đêm trong nhiều tháng là chuyện bình thường. Các em bé lớn hơn có thể cần bú ít thường xuyên hơn. Điều quan trọng là theo dõi và tôn trọng những gì con quý vị muốn. Đây là những tín hiệu của bé. Hãy theo dõi hành vi của bé.

Để con quý vị ở trong phòng quý vị, dù ở bệnh viện hay ở nhà. Điều được khuyến nghị là cho con quý vị ngủ riêng trong phòng của quý vị trong sáu tháng. Điều này là tốt nhất bởi vì nó có thể:

- Giúp quý vị nhận biết lúc nào con quý vị đói.
- Giúp quý vị học tốt hơn về vai trò mới làm cha hay mẹ của mình.
- Giúp giảm nguy cơ Hội Chứng Tử Vong Đột Ngột ở Trẻ Sơ Sinh, cũng còn gọi là SIDS.

Con quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào bé đói. Điều quan trọng là phải hiểu những tín hiệu này. Tốt nhất là cho con quý vị bú sữa khi bé cho thấy những tín hiệu đòi bú đầu tiên.

Cho con quý vị bú sữa khi quý vị nhìn thấy những tín hiệu ban đầu cho biết bé đói, chẳng hạn như:

- Quơ, cử động tay.
- Mắt có những chuyển động nhanh dưới mí mắt.
- Miệng mở, ngáp, chép môi.
- Quay đầu của bé về phía quý vị hoặc có vật gì chạm vào má, miệng mở (tìm vú để bú).

Đây là thời điểm tốt để cho con quý vị bú sữa.

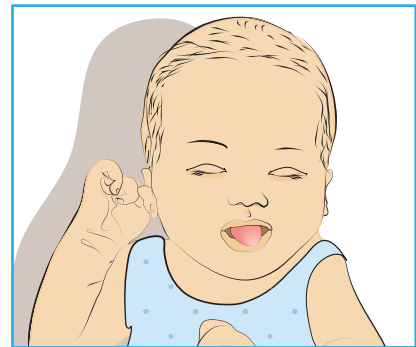
Con quý vị bị đói nhiều hơn khi quý vị nhìn thấy:

- Tay bé bỏ vào miệng.
- Có những chuyển động mút hoặc liếm.
- Bồn chồn.
- Gù gù nhẹ hoặc thở dài nhỏ, ngày càng to hơn.

Những tín hiệu bị cho bú trễ cho thấy con quý vị cực kỳ đói bao gồm:

- Quấy.
- Khóc.
- Bực bội.
- Kiệt sức.
- Ngủ thiếp đi.

Nếu con quý vị cho thấy những tín hiệu bị cho bú trễ, quý vị có thể phải dỗ bé hoặc để bé ngủ chút xíu trước khi cho bú. Một cách hay để dỗ con quý vị là ôm bé da-áp-da vào ngực của quý vị.



Những Dấu Hiệu Đòi Bú Ban Đầu:
Miệng mở, ngáp, chép môi



Những Dấu Hiệu Đòi Bú Vừa: Bồn chồn, tiếng thở dài trở nên to hơn



Những Dấu Hiệu Bị Cho Bú Trễ:
Quấy, khóc, bực bội

CÁCH CHO CON QUÝ VỊ BÚ BÌNH



- Ôm hoặc giữ con quý vị sát vào lòng khi cho bú. Hãy làm cho việc cho bú là một thời gian đặc biệt.
- **Giữ con quý vị ở vị trí thẳng đứng**, để cho đầu bé cao hơn thân bé nhiều, giữ đỡ lấy đầu.
- Đặt núm vú bình sữa ngay dưới môi dưới và chờ “lời mời” để đưa bình sữa vào. Lời mời đó là việc con quý vị đáp ứng với việc chạm vào môi dưới này bằng cách há miệng to, rộng. Đảm bảo phần lớn của núm vú nằm bên trong miệng bé để trong quá trình bú sữa, con quý vị mở rộng miệng ngậm phần lớn núm vú. Tránh chỉ đẩy núm vú của bình sữa vào miệng con quý vị.
- Nghiêng bình sữa một chút thôi, giữ nó gần như phẳng, để dễ dàng hơn cho con quý vị kiểm soát dòng sữa chảy. Một số không khí ở núm vú sẽ không gây rắc rối cho con quý vị.
- **Không dựng bình sữa sẵn vào miệng con quý vị hoặc đặt bé nằm trên giường với một bình sữa.** Con quý vị có thể uống nhiều quá hoặc ít quá và điều này cũng có thể gây hóc nghẹn, hư răng (sâu răng), và nhiễm trùng tai. **Điều quan trọng là các em bé cần được bế hoặc ôm ấp trong khi bú sữa.**
- Bế con quý vị trong một tay trong một số lần cho bé bú và trong tay khác trong những lần khác. Điều này giúp con quý vị phát triển cơ bắp khi bé quay đầu để nhìn quý vị.
- Cho trẻ bú là một thời gian đặc biệt. Hãy tận hưởng con mình, nói chuyện với bé, mỉm cười, hát, ôm ấp.

Da-áp-Da

Bế đứa con mới sinh của quý vị da-áp-da với quý vị mỗi ngày. Tiếp tục bế con quý vị da-áp-da trong vài tháng đầu tiên.

Nghiên cứu cho thấy rằng dành nhiều thời gian da-áp-da có thể:

- Giúp con quý vị cảm thấy an toàn và được bảo vệ.
- Giữ con quý vị được ấm.
- Ổn định nhịp tim, việc thở và lượng đường trong máu của con quý vị sau khi bé được sinh ra.
- Giữ cho con quý vị bình tĩnh và bớt khóc.
- Giúp quý vị nhận biết khi nào con mình đói.
- Giúp các bà mẹ, các thành viên trong gia đình và trẻ học cách đáp ứng với nhau tốt hơn.
- Giúp trẻ học cách giao tiếp xã hội tốt hơn.
- Giúp cho sự phát triển của não.
- Giảm trầm cảm sau khi sinh cho các bà mẹ.



Bạn đời và những người chăm sóc khác trong gia đình cũng có thể tận hưởng thời gian da-áp-da với con cháu mình. Thực hành việc này trong thời gian cho bú sữa, tắm, khi trẻ quấy, hoặc bất cứ lúc nào khác.

Xem: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4.

CHO CON QUÝ VỊ UỐNG SỮA DỰA VÀO NHỮNG TÍN HIỆU CỦA BÉ

Cho bú cách khoảng ở mức thoải mái cho con quý vị. Con quý vị cần trông có vẻ thoải mái khi bú. Để ý khuôn mặt bé cần bình yên và bàn tay và cánh tay thư giãn, đặc biệt sau khi bắt đầu bú sữa. Không thúc giục việc bú sữa. Quý vị cần thông thả và không ép con quý vị bú nhiều hơn bé muốn.

Điều quan trọng là nhận biết những tín hiệu của con quý vị. Để ý những dấu hiệu không thoải mái hoặc căng thẳng trong khi bú sữa.

Các dấu hiệu căng thẳng trong khi bú sữa có thể là:

- Sữa bị rỉ hoặc nhều ra từ miệng của bé.
- Bị hóc nghẹn hoặc bị sặc khi bú sữa.
- Nuốt chững hoặc nuốt nhanh mà không thờ sau mỗi lần nuốt.
- Thờ nhanh hoặc vất vả để kịp thờ.
- Chép miệng hoặc tạo ra các âm thanh có âm vực cao.
- Cựa quậy hoặc vật vã trong lúc bú sữa.
- Dùng tay hoặc lưỡi đẩy bình sữa đi hoặc quay đầu đi.
- Nhìn ở trán trông có vẻ căng thẳng.



Nếu con quý vị có dấu hiệu bị căng thẳng khi bú sữa, hãy cho bú chậm lại trong chốc lát hoặc dừng lại. **Cho con quý vị nghỉ chút xíu** bằng cách nghiêng bình sữa để có ít sữa hơn trong núm vú, hoặc có thể không có sữa ở đó trong một lúc. Quý vị cũng có thể lấy bình sữa ra khỏi miệng bé, ôm ấp bé, cho bé ợ hơi, và tìm kiếm các tín hiệu đói bụng để bắt đầu cho bú trở lại.

Bắt đầu cho bú trở lại khi con quý vị thờ thoải mái và con quý vị đòi bú thêm. Để ý những tín hiệu đòi bú sữa (trang 16). Nếu có các tín hiệu đòi bú sữa, hãy tiếp tục việc cho bú. Nếu không có những tín hiệu đòi bú thêm, hãy kết thúc việc cho bú.

Nếu con quý vị tiếp tục cho thấy các dấu hiệu căng thẳng trong những lần cho bú, hãy kiểm tra xem các vật dụng cho bú sữa có đúng cho con của quý vị hay không. Ví dụ, dòng chảy của sữa từ núm vú có thể quá nhanh. Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc khắc phục vấn đề này, hãy nhờ sự giúp đỡ của một chuyên viên có kiến thức.

Ngưng cho bú sữa nếu con quý vị có dấu hiệu đã no. Những dấu hiệu này bao gồm:

- Bú chậm lại hoặc ngừng việc mút sữa.
- Ngậm miệng.
- Quay đầu đi.
- Đẩy bình sữa hoặc người cho bú ra xa.
- Ngủ thiếp đi và không còn quan tâm đến việc bú sữa nữa.

Đừng ép con quý vị phải bú hết bình sữa. Chú ý đến những tín hiệu đòi bú của con quý vị và hãy để con quý vị quyết định bú nhiều hay bú ít. Hãy theo ý con của quý vị.

Con quý vị có thể vẫn còn một số động tác mút sau khi bú xong. Đây là hành vi bình thường của em bé.

Ợ hơi

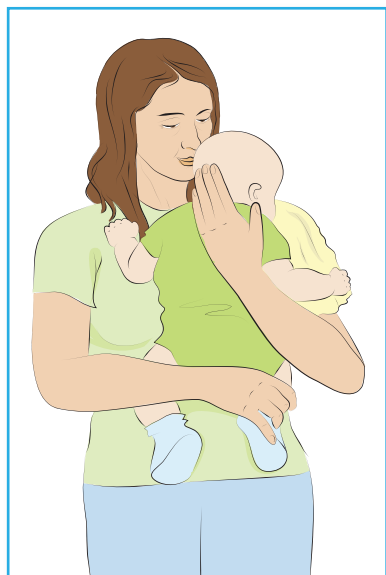
- Cố gắng cho con quý vị ợ hơi chỉ trong vài phút sau khi đã cho bú được một phần và sau khi cho bú xong.
- Việc ợ hơi có thể làm không khí được nuốt trong khi bú sữa được ợ lên.

Các dấu hiệu cho thấy con quý vị cần ợ hơi là:

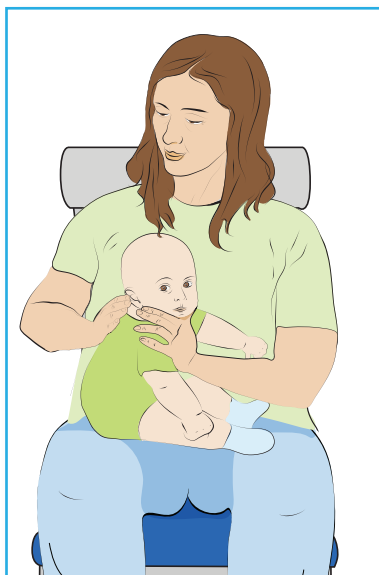
- Uởn người.
- Trở nên khó chịu hoặc quấy.
- Đẩy bình sữa ra.
- Mút chậm lại hoặc dừng lại.



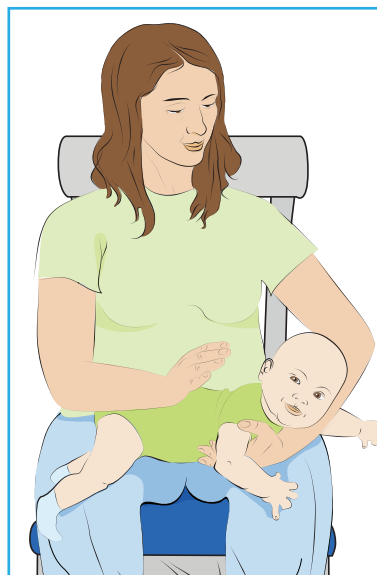
Cho con quý vị ợ hơi bằng cách khum tay quý vị lại và vỗ nhẹ trên lưng bé. Hãy thử những tư thế này để ợ hơi cho con quý vị:



Bé con quý vị thẳng đứng dựa vào vai của quý vị.



Bé con quý vị ở tư thế ngồi trong lòng quý vị. Con quý vị sẽ hơi nghiêng về phía trước với tay của quý vị đỡ cằm của bé



Đặt con quý vị nằm sấp ngang qua đùi của quý vị

Sau khi cho bú:

- Vứt bỏ sữa công thức còn dư không dùng đến. Không bao giờ sử dụng lại, hâm lại hoặc cất sữa trong tủ lạnh để dùng sau. Sữa công thức còn sót lại có thể bắt đầu sản sinh vi khuẩn có hại sau hai giờ.
- Rửa bình sữa và các bộ phận của bình sữa ngay sau khi cho bú xong.
- Làm sạch lợi của con quý vị bằng miếng vải sạch, ẩm, ấm sau mỗi lần cho bú.
- Khi con quý vị lớn dần, chải lợi và đánh răng bé để tránh sâu răng. Hãy chắc chắn bắt đầu đưa bé đến nha sĩ từ khi bé được một tuổi.

CHO ĐỨA CON ĐANG LỚN CỦA QUÝ VỊ BÚ SỮA

Cho bú sữa trong tuần đầu tiên:

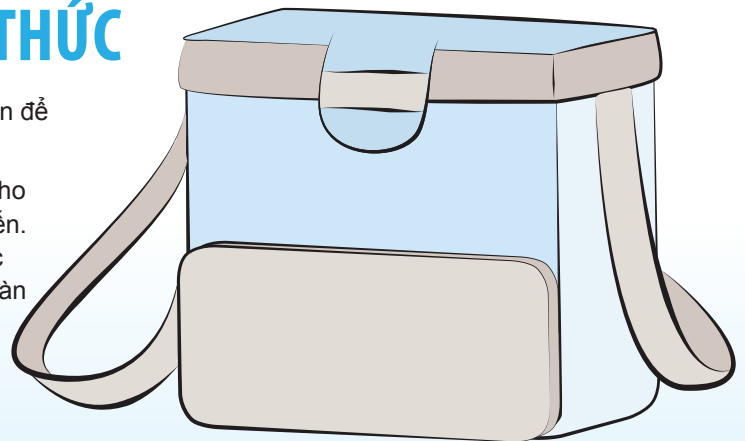
- Trong một vài ngày đầu tiên, dạ dày của con quý vị khá nhỏ. Con của quý vị chỉ cần những lượng sữa nhỏ cho mỗi lần bú.
- Mỗi em bé đều khác nhau về việc các em cần bú bao nhiêu sữa và bú thường xuyên như thế nào. Cho con quý vị uống sữa bất cứ khi nào bé có dấu hiệu đói bụng. Xem trang 18 để biết thêm về các tín hiệu đòi bú của bé. Theo thời gian, quý vị sẽ biết rõ hơn làm thế nào để biết là con mình có đói hay không.
- Đừng tìm cách ép con quý vị phải bú cho hết bình sữa hoặc hết một lượng sữa nhất định. Cũng giống như người lớn, các em bé cũng khác nhau về số lượng sữa các bé muốn bú mỗi lần. Tốt hơn là cho bú với số lượng nhỏ và cho bú thường xuyên hơn.
- Khi con quý vị tăng trưởng trong những tuần đầu tiên, bé sẽ bú nhiều hơn ở mỗi lần bú sữa.
- Các bà mẹ có thể tự hỏi không biết mình đang cho con mình bú quá nhiều hay quá ít. Hãy đáp ứng những tín hiệu đòi bú của con quý vị, và nếu quý vị có thắc mắc gì, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Nếu quý vị có thắc mắc hay lo lắng về việc cho con mình bú sữa, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Cho bú sau tuần đầu tiên:

- Trông đợi cho con quý vị bú sữa thường xuyên trong khoảng tháng đầu tiên. Sau đó, con quý vị sẽ có lần nghỉ dài hơn giữa các lần bú sữa và sau đó sẽ bú nhiều hơn ở mỗi lần bú.
- Cho con quý vị bú sữa dựa vào những tín hiệu đòi bú của bé, chứ không theo những lượng sữa nhất định.
- Những sự tăng trưởng đột phát phổ biến là vào khoảng ba tuần, sáu tuần, ba tháng và sáu tháng. Con quý vị có thể muốn bú thêm sữa công thức vào những thời điểm này hoặc có thể muốn được cho bú thường xuyên hơn.
- Các em bé không cần bổ sung sinh tố D nếu chỉ uống sữa công thức, bởi vì sữa công thức đã được bổ sung sinh tố D. Hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm hiểu xem con quý vị có cần bổ sung sinh tố D hay không.
- Nhiều chuyên viên chăm sóc sức khỏe sử dụng biểu đồ phát triển để theo dõi sự tăng trưởng của em bé. Cố gắng không so sánh con quý vị với những em bé khác. Các em bé phát triển ở những mức độ khác nhau. Có thể xem các biểu đồ phát triển cho em bé tại: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx. Xem “Con Tôi có Phát triển Tốt không?”

VẬN CHUYỂN SỮA CÔNG THỨC

- An toàn nhất là mang sữa công thức đã pha sẵn để cho uống còn chưa khai khi đi đường.
- Cách an toàn nhất tiếp theo là chuẩn bị nước cho sữa công thức của quý vị ở nơi mà quý vị sẽ đến. Nếu quý vị không chắc về sự an toàn của nước ở nơi quý vị sẽ đến, hãy mang theo nước an toàn từ nhà đã được đun sôi. Đảm bảo nước này được chứa và vận chuyển trong một vật chứa đã được tiệt trùng.
- Nếu quý vị phải pha sữa công thức trước, chỉ mang theo một bình sữa với quý vị sau khi bình đã được làm lạnh ở nhiệt độ của tủ lạnh, khoảng 4°C.



- Bất cứ lúc nào có thể, hãy cất sữa công thức vào tủ lạnh khi quý vị đã tới nơi.
- Nếu không có tủ lạnh sẵn, hãy bảo quản sữa công thức trong túi giữ lạnh cho đến khi đến giờ cho bú.
- Khi sữa công thức đã lấy ra khỏi tủ lạnh, an toàn nhất là sử dụng nó trong vòng hai giờ.
- Bình sữa công thức có thể được cất trở lại vào trong tủ lạnh cho đến 24 giờ từ lúc sữa được pha chừng nào quý vị có thể trả lời “có” cho mỗi một câu này:
 1. Bình sữa công thức đã được giữ lạnh trong lúc di chuyển.
 2. Bình sữa công thức đã lấy ra khỏi tủ lạnh chưa tới 2 giờ.
 3. Em bé chưa uống chút sữa công thức nào từ bình, dù chỉ là vài ngụm.

Để biết thêm thông tin về sữa công thức và việc cho con quý vị bú sữa, xin xem:

- Pha và Xử Lý Sữa Công Thức Dạng Bột Dành Cho Trẻ Sơ Sinh tại: <http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php>.
- Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh tại: <http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php>.
- Thông tin về dinh dưỡng tại Trung Tâm Hướng Dẫn cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất (the Best Start Resource Centre) tại: www.beststart.org/resources/nutrition.
- EatRight Ontario để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch 1-877-510-5102 hoặc: www.eatrightontario.ca.
- Tìm Đơn Vị Y Tế Công Cộng ở địa phương quý vị tại: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- Các Lời Khuyên Về Việc Pha và Xử Lý Sữa Công Thức Dạng Bột Dành Cho Trẻ Sơ Sinh tại: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php.
- Những dịch vụ khác tại địa phương: _____

Cảm ơn quý vị đã dành thời gian đọc thông tin trong tập sách nhỏ này. Đây là một trong nhiều cách quý vị cho thấy quý vị quan tâm đến con cái mình nhiều như thế nào.



Tri ân các sự đóng góp:

Tập sách nhỏ này được chuyển thể với sự cho phép của Sở Y Tế Công Cộng Vùng Niagara. Chúng tôi cũng xin cảm ơn cơ quan đặc trách Khoa Học Y Tế Hamilton (Hamilton Health Sciences) về sự đóng góp của họ. Chúng tôi cũng cảm ơn các thành viên của Ủy Ban Thực Hiện Chiến Lược BFI và nhiều chuyên viên đã cung cấp thông tin. Cảm ơn Marg La Salle, Thẩm Định Viên của BFI về những đóng góp của bà. Cuối cùng, xin vô vàn cảm ơn các bà mẹ đã đóng góp ý kiến phản hồi cho tài liệu này.

Thông tin để liên lạc về tập sách nhỏ:

Để đặt các tập tài liệu này, hoặc để biết thông tin về bản quyền và xin sao chép lại, xin liên lạc Trung Tâm Hướng Dẫn cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất tại: beststart@healthnexus.ca hoặc 1-800-397-9567, hoặc đặt mua trực tuyến tại www.beststart.org.

Tài liệu này đã được soạn thảo với sự tài trợ của Chính phủ Ontario. Thông tin trong tập tài liệu này phản ánh các quan điểm của các tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của Chính phủ Ontario. Trung Tâm Hướng Dẫn cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất, Bệnh Viện Michael Garron và Hội Đồng Tình đặc trách vấn đề Sức Khỏe Bà Mẹ và Trẻ Em không nhất thiết xác nhận những nguồn trợ giúp và các dịch vụ được liệt kê trong tập tài liệu này. Lời khuyên được cung cấp trong tài liệu này không thay thế cho sự tư vấn sức khỏe của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Tài liệu này được hoàn tất năm 2017.

