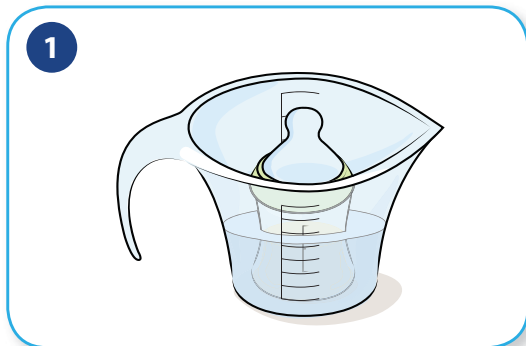


Để biết thông tin về việc đưa ra quyết định khi đã có đầy đủ thông tin về cách cho con quý vị ăn, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá chuyên về y tế công cộng của quý vị. Xem Tờ Hướng Dẫn #1 để biết những thông tin quan trọng.

Hâm Nóng Sữa Công Thức

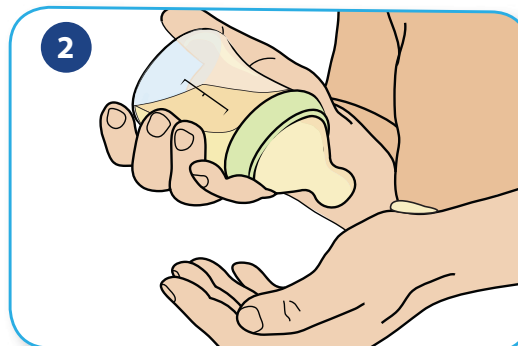


Em bé có thể uống sữa công thức ấm hoặc lạnh.

Hâm nóng bình sữa công thức bằng cách:

- Đặt bình sữa vào một vật đựng nước ấm hoặc sử dụng máy làm ấm bình sữa.
- Hâm nóng bình sữa trong thời gian không quá 15 phút.
- Lắc bình vài lần trong khi hâm nóng.

Không hâm nóng sữa công thức trong lò vi sóng.



Khi sữa công thức đã được hâm nóng, lắc bình sữa.

Nhỏ vài giọt sữa công thức lên phần da bên trong cổ tay của quý vị để đảm bảo sữa không quá nóng. Sữa cần được cảm thấy hơi ấm, chứ không phải nóng.

Cách Cho Con Quý Vị Bú Bình



Con quý vị thể hiện những tín hiệu ban đầu cho biết bé đói bằng cách:

- Ngọ nguậy và cử động tay.
- Mở miệng & và chép môi.
- Quay đầu bé về phía quý vị.

Đây là thời điểm tốt để cho con quý vị ăn.

Phần lớn các bé ăn từ 8 lần trở lên trong vòng 24 giờ.



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

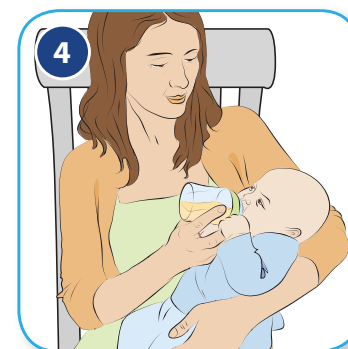
- Tay bé bỏ vào miệng.
- Có những chuyển động mút hoặc liếm.
- Bé bồn chồn.
- Bé phát ra các âm thanh.



Con quý vị thể hiện những tín hiệu rằng bé cực kỳ đói bằng cách:

- Quấy và khóc
- Bực bội
- Kiệt sức và ngủ thiếp đi.

Quý vị có thể phải dỗ bé nếu bé khó chịu.



Giữ con quý vị ở vị trí thẳng đứng khi cho bé bú bình. Đặt núm vú bình sữa ngay dưới môi dưới và chờ miệng mở rộng để đưa bình sữa vào.

Không đựng bình sữa sẵn vào miệng con quý vị hoặc cho bé ngủ với một bình sữa.



Cho con quý vị nghỉ nếu bé có các dấu hiệu căng thẳng:

- Sữa bị rỉ ra từ miệng của bé.
- Bị hóc nghẹn hoặc bị sặc.
- Nuốt chửng hoặc nuốt nhanh.
- Cựa quậy hoặc đẩy bình sữa đi.
- Quay đầu đi.



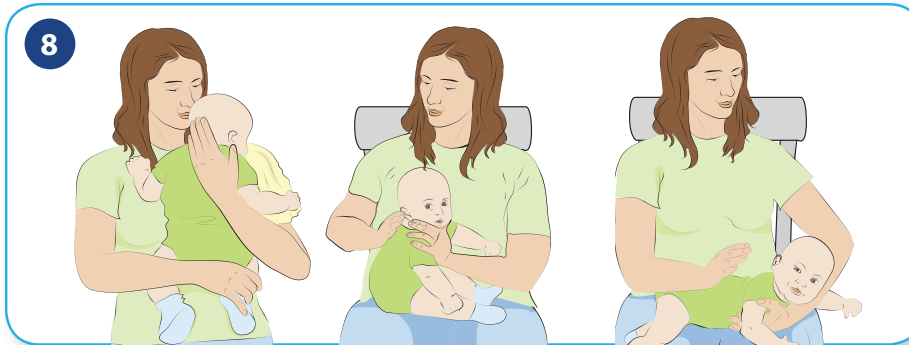
Các dấu hiệu cho thấy con quý vị cần ợ hơi là:

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



Ngưng cho bú nếu con quý vị thể hiện những dấu hiệu đã no. Những dấu hiệu này bao gồm:

- Bú chậm lại hoặc ngừng mút sữa.
- Ngậm miệng.
- Quay đầu đi.
- Đẩy bình sữa hoặc người cho bú ra xa.
- Ngủ thiếp đi.



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

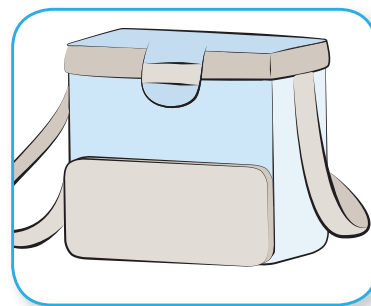
Vận Chuyển Sữa Công Thức

Nếu quý vị cần di chuyển, hãy pha sữa công thức trước.

Chỉ mang theo một bình sữa với quý vị sau khi bình đã được làm lạnh trong tủ lạnh và sờ vào thấy mát.

Cất giữ sữa công thức trong một túi giữ lạnh cùng với túi đá cho đến giờ cho ăn.

Vứt bỏ sữa công thức còn dư sau 24 giờ.



Để biết thêm thông tin về cách và khi nào cho con quý vị bú, hãy xem các trang 16-20 của tập sách mỏng **Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết**