

# Các Câu Hỏi Thường Gặp Về Cho Trẻ Uống Sữa Công Thức

## Hỏi: Cách tốt nhất để cho bé bú bình là gì?

Đáp: Rửa sạch tay trước khi cho em bé của quý vị bú sữa. Bé em bé của quý vị ở tư thế thẳng đứng, thoải mái. Nhìn vào mắt của bé—cho bé bú là thời gian để kết nối giữa quý vị và bé.

## Hỏi: Tôi có thể cho bé uống lượng sữa công thức là bao nhiêu và bao lâu một lần?

Đáp: Trẻ sơ sinh chỉ uống một vài ounce một lần. Bé cần được uống nhiều lượng nhỏ sữa thường xuyên trong suốt cả ngày và đêm vì dạ dày của bé không thể chứa lượng lớn chất lỏng. Lượng chất lỏng mà các bé uống thay đổi khi trẻ lớn lên và bắt đầu ăn các loại thức ăn rắn. Sau đây là hướng dẫn:

0-1 tháng	15-27 ounce/ngày
2-3 tháng	25-37 ounce/ngày
4-5 tháng	32-42 ounce/ngày
6-8 tháng	21-30 ounce/ngày
9-12 tháng	24-33 ounce/ngày

Thời điểm cho các bé bú khác nhau. Những bé vẫn còn được bú sữa mẹ sẽ không cần uống nhiều sữa công thức. Xem xét nếp bú của bé với chuyên gia dinh dưỡng, bác sĩ hoặc y tá của Chương Trình Bổ Sung Dinh Dưỡng Đặc Biệt cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC).

## Hỏi: Làm cách nào để tôi biết khi nào bé đã no?

Đáp: Em bé của quý vị có thể nhả bình sữa ra, khép môi hoặc ngủ thiếp đi.

## Hỏi: Tôi có cần làm ấm bình sữa không?

Đáp: Một số bé chịu bú sữa lạnh. Nếu quý vị chọn cho bé uống sữa bằng bình sữa ấm, làm ấm bình sữa bằng cách cho bình vào nồi nước nóng hoặc để bình dưới vòi nước nóng. Nhẹ nhàng lắc hoặc khuấy đều, sau đó nhỏ một vài giọt sữa lên cổ tay của quý vị để kiểm tra chắc chắn rằng sữa không quá nóng. Không sử dụng lò vi sóng, vì việc dùng lò vi sóng có thể tạo ra những điểm nóng trên bình có thể làm bỏng miệng của bé.

## Hỏi: Khi nào tôi nên vỗ ợ hơi cho bé?

Đáp: Các em bé là những bé khác nhau. Quý vị nên vỗ ợ hơi cho bé giữa chừng trong một lần cho bú hoặc sau khi bé bú hết mỗi ounce và lặp lại lần nữa khi kết thúc cho bú. Vỗ ợ hơi khiến cho em bé của quý vị thoải mái khi đầy được không khí ra khỏi dạ dày của bé.

## Hỏi: Tôi có nên cho bé uống nước không?

Đáp: Quý vị không nên cho trẻ dưới 6 tháng tuổi uống nước. Những trẻ lớn hơn có thể cần uống một chút nước trong một số trường hợp, chẳng hạn như vào thời tiết nóng. Nếu em bé của quý vị bị ốm, hãy hỏi bác sĩ của quý vị trước khi cho bé uống nước.

## Hỏi: Tôi có nên cho bất cứ thứ gì vào trong bình sữa ngoài sữa mẹ hoặc sữa công thức không?

Đáp: Sữa mẹ và sữa công thức là những thứ duy nhất quý vị nên cho vào bình sữa. Những trẻ lớn hơn uống nước ép hoa quả nên được học cách uống bằng cốc. Nếu quý vị có ý định cho cả sữa mẹ đã vắt ra và sữa công thức vào bình, tốt nhất là quý vị không nên cho cả hai loại sữa này vào trong cùng một bình. Cho bé uống sữa mẹ trước, sau đó cho bé uống sữa công thức nếu quý vị đã hết sữa mẹ.

## Hỏi: Tôi nên sử dụng loại núm vú nào?

Đáp: Quý vị nên cho trẻ sơ sinh uống sữa bằng núm vú một lỗ khi mới bắt đầu và tiến tới dùng núm vú có nhiều lỗ hơn khi bé lớn hơn và mút sữa mạnh hơn. Tránh cắt, mở rộng hoặc tạo thêm lỗ cho núm vú trên bình sữa của bé. Những núm vú và bình sữa loại này có thể gây ngạt thở, bội thực hoặc hít vào quá nhiều không khí, có thể dẫn đến đầy hơi chướng bụng hoặc đau bụng.

## Hỏi: Tôi có thể cho bé bú bình đến khi bé bao nhiêu tuổi?

Đáp: Quý vị có thể bắt đầu cho bé uống từng ngụm sữa mẹ được vắt ra hoặc sữa công thức bằng cốc lúc khoảng 6 tháng. WIC khuyến nghị nên cho bé uống chủ yếu bằng cốc khi bé được 12 tháng tuổi và bỏ bú bình hoàn toàn khi bé được 14 tháng tuổi.

## An Toàn, Bảo Quản và Pha Sữa Công Thức Dạng Cô Đặc:

- Luôn rửa tay và rửa phía trên hộp sữa trước khi pha sữa.
- Lắc kỹ hộp sữa trước khi mở.
- Sử dụng bình sữa, núm vú, bình pha trộn và dụng cụ sạch.
- Trước khi pha sữa, để nước vòi chảy trong 1-2 phút hoặc cho đến khi nguội có thể chạm vào. Không sử dụng nước nóng từ vòi nước.
- Cho đến khi bé được khoảng 4 tháng tuổi, hãy đun sôi cả nước vòi hoặc nước suối trong một phút sau khi nước sôi sùng sục. Để nước nguội trước khi sử dụng.
- Đổ sữa công thức dạng cô đặc vào vật chứa sạch, chẳng hạn như vật chứa bằng thủy tinh.
- Đổ đầy nước vào hộp rỗng và đổ lượng nước này vào vật chứa.
- Khuấy sữa công thức.
- Đổ sữa công thức đã khuấy vào bình, hoặc để trong vật chứa được đậy kín và bảo quản trong tủ lạnh cho đến khi sẵn sàng để sử dụng.

**1 hộp (13 ounce) sữa công thức dạng cô đặc  
+ 1 bình (13 ounce) nước  
= 26 ounce sữa công thức đã pha**

- Bảo quản sữa công thức đã pha trong tủ lạnh tối đa 24 giờ.
- Bảo quản các lọ đựng sữa công thức dạng cô đặc đã mở nắp trong tủ lạnh tối đa 48 giờ.
- Chỉ cho vào trong bình lượng sữa công thức mà bé thường uống. Sau khi cho bé uống xong, đổ đi phần sữa nào còn lại. Không lưu trữ hoặc tái sử dụng!

# An Toàn, Bảo Quản và Pha Sữa Công Thức Dạng Bột

## An Toàn:

- Luôn rửa tay và rửa phía trên hộp sữa trước khi pha sữa.
- Sử dụng bình sữa, núm vú, bình pha trộn và dụng cụ sạch.
- Trước khi pha sữa, để nước vòi chảy trong 1-2 phút hoặc cho đến khi nguội có thể chạm vào. Không sử dụng nước nóng từ vòi nước.
- Theo CDC,\* sữa công thức dạng bột không tiết trùng và cần được pha bằng nước đun sôi cho đến khi bé được khoảng 4 tháng tuổi:
  - Đun nước cho đến khi sôi sùng sục trong 1-2 phút
  - Để nước đã sôi nguội đến mức vừa đủ để quý vị không bị bỏng trong khi pha sữa (không quá 10 phút trong một vật chứa mở nắp)
  - Pha sữa công thức dạng bột theo hướng dẫn bằng cách sử dụng nước nóng này
- **Làm nguội bình sữa** bằng cách để bình dưới dòng nước vòi đang chảy hoặc đặt vào bình nước đá để chắc chắn rằng sữa không quá nóng để cho bé uống.
- **Luôn kiểm tra nhiệt độ sữa trên cổ tay của quý vị trước khi cho bé bú.**

## Bảo Quản:

- Bảo quản sữa công thức đã pha trong tủ lạnh tối đa 24 giờ.
- Chỉ cho vào trong bình lượng sữa công thức mà bé thường uống. Sau khi cho bé uống xong, đổ đi phần sữa nào còn lại. Không lưu trữ hoặc tái sử dụng!
- Cần sử dụng sữa công thức dạng bột trong vòng một tháng sau khi mở nắp và trước ngày hết hạn của sữa.
- Ghi Chú: Nếu quý vị sử dụng nước suối hoặc nước giềng, hãy hỏi bác sĩ của quý vị về các sản phẩm bổ sung florua.

\*Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh

## Pha Sữa:

1. Bảo quản muỗng xúc sữa có trong hộp sữa riêng biệt với sữa. Rửa sạch muỗng xúc sữa bằng nước nóng sau mỗi lần sử dụng.
2. Nền nhẹ nhàng múc đầy sữa bột trong muỗng xúc hoặc cốc múc sữa. Không nén chặt sữa bột. Điều này sẽ khiến cho sữa bột bị quá đậm đặc. Chỉ đo lượng sữa đầy muỗng xúc sữa. Không đo nửa muỗng xúc sữa.
3. Đo lượng nước và lượng sữa bột cần thiết. Luôn cho sữa bột vào nước. Khuấy đều.

2 ounce **nước** + 1 muỗng **sữa bột**  
= 2 ounce **sữa công thức đã pha**  
4 ounce **nước** + 2 muỗng **sữa bột**  
= 4 ounce **sữa công thức đã pha**  
6 ounce **nước** + 3 muỗng **sữa bột**  
= 6 ounce **sữa công thức đã pha**

Nếu pha lượng lớn sữa công thức trong một vật chứa:

29 ounce **nước** + 1 cốc **sữa bột**  
= 32 ounce **sữa công thức đã pha**

Luôn đậy kín và bảo quản trong tủ lạnh đến khi sẵn sàng để sử dụng.

Nếu bác sĩ đã kê đơn một loại sữa công thức đặc biệt, hãy làm theo các hướng dẫn đặc biệt trên hộp sữa công thức đó.

**1-800-WIC-1007**  
**mass.gov/wic**

  @MassWIC



Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

# CHO BÉ UỐNG SỮA CÔNG THỨC

## KIẾN THỨC CƠ BẢN



Mẫu số 278, 2/2016