



Mẹo cho bé uống sữa

- Hãy lắng nghe tín hiệu bé muốn uống sữa.
 - o Khi bé đói, bé có thể đưa tay lên miệng, trở nên tỉnh táo hoặc năng động hơn, mút tay hoặc chép môi, hoặc há và ngậm miệng lại.
 - o Khi bé no, bé có thể quay lưng với bình sữa, ngậm môi hoặc ngủ thiếp đi. Nếu điều này xảy ra, hãy ngừng cho bé uống, ngay cả khi bình sữa chưa hết.
- Trẻ sơ sinh cần được uống từng lượng nhỏ thường xuyên vào ban ngày và ban đêm vì dạ dày của bé không thể chứa được lượng chất lỏng lớn. Lượng sữa trẻ uống sẽ thay đổi khi bé lớn hơn.
- Trẻ sơ sinh nên bắt đầu với núm vú một lỗ và chuyển dần sang nhiều lỗ hơn khi bé lớn hơn và bú mạnh hơn. Việc cắt, mở rộng hoặc thêm lỗ có thể gây nghẹn, uống quá nhiều hoặc nuốt quá nhiều không khí, có thể dẫn đến đầy hơi hoặc đau bụng.
- Ôm chặt bé trong khi bé uống sữa. Không bao giờ được chống bình sữa hoặc đặt bé ngủ với bình sữa.
- Bế bé ở tư thế thẳng đứng và đặt bình sữa hơi nghiêng một chút để sữa chỉ chảy ra khi bé bú. Điều này cho phép bé kiểm soát tốt hơn lượng sữa bé uống.
- Cho bé ợ hơi giữa chừng khi bú hoặc sau mỗi ounce và một lần nữa khi bé uống xong. Ợ hơi có thể giúp giảm ọc sữa và giúp bé thoải mái hơn bằng cách đẩy hết không khí ra khỏi dạ dày.

Bé cần bao nhiêu sữa công thức?

Đây là hướng dẫn dựa trên độ tuổi của bé:

Tuổi	Số lượng
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



WIC là một chương trình bổ sung và có thể không cung cấp đầy đủ lượng sữa công thức mà bé cần ở mọi giai đoạn. Đối với trẻ sơ sinh không được bú mẹ, sữa công thức là nguồn dinh dưỡng tốt nhất trong năm đầu đời. Khi pha sữa công thức, không bao giờ thêm nước nhiều hơn mức khuyến nghị, vì điều này có thể gây hại cho bé. Nếu bạn không thể có được đủ sữa công thức, hãy trao đổi với nhân viên WIC hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về các nguồn lực khác có thể giúp ích.

www.mass.gov/wic



@MassWIC

Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội công bằng.



Vietnamese Form #278

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN KHI CHO BÉ UỐNG SỮA CÔNG THỨC

Thông tin về an toàn, pha sữa và bảo quản khi cho bé uống



Trước khi pha sữa công thức (sữa bột) cho trẻ sơ sinh, hãy làm theo các bước sau:

1. Đảm bảo sữa công thức không hết hạn và hộp đựng còn trong tình trạng tốt. (Không có vết lõm, đầu phồng hoặc vết gỉ sét.) Rửa sạch nắp hộp trước khi mở.
2. Lau sạch mặt bàn và rửa tay bằng xà phòng và nước ấm. Sử dụng bình sữa và núm vú sạch.
3. Sử dụng nước từ nguồn an toàn để pha sữa công thức. Nước máy lạnh thường an toàn nhưng hãy liên hệ với sở y tế địa phương nếu bạn không chắc chắn. Không bao giờ sử dụng nước máy nóng để pha sữa công thức cho trẻ sơ sinh.
4. Luôn làm theo hướng dẫn và sử dụng đúng lượng nước khi pha sữa công thức. Sử dụng quá nhiều hoặc quá ít nước có thể gây hại và khiến bé bị bệnh.
5. Không bao giờ hâm sữa công thức hoặc sữa mẹ đã pha bằng lò vi sóng. Điều này có thể tạo ra các điểm nóng trong bình và làm bỏng miệng bé. Nếu bạn cần hâm nóng bình sữa, hãy đặt bình dưới vòi nước ấm đang chảy hoặc trong bát nước ấm.
6. Tách riêng và rửa sạch bình sữa, các bộ phận của bình sữa và núm vú sau mỗi lần sử dụng bằng nước xà phòng nóng trong một hộp đựng riêng (không phải trong bồn rửa). Rửa sạch và lau khô bằng khăn sạch.

Nếu con bạn dưới 2 tháng tuổi, sinh non hoặc có hệ miễn dịch suy yếu, hãy tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bé nếu bạn cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung bằng cách đun sôi nước trước khi pha sữa bột cho trẻ sơ sinh.

Mẹo an toàn khi dùng nước đun sôi

Đun sôi nước và để nguội trong hộp đựng mở trong 5 phút. Sau đó, tiếp tục thực hiện các bước được liệt kê trong **Hướng dẫn pha sữa bột**. Sau khi pha sữa, sữa vẫn còn quá nóng để cho bé uống. Đậy nắp bình và làm nguội dưới vòi nước lạnh cho đến khi đạt đến nhiệt độ cơ thể để không làm bỏng miệng bé. Luôn thử sữa trên cánh tay trước khi cho bé uống. Sữa phải ấm, không nóng.

Truy cập www.cdc.gov/cronobacter/prevention để tìm hiểu thêm.



Hướng dẫn pha sữa bột

1. Sử dụng đúng lượng nước và sữa công thức được liệt kê trên hướng dẫn của hộp sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh. **Luôn đong nước trước rồi mới cho bột sữa công thức vào.**

Ví dụ:

- 2 oz nước + 1 muỗng bột = 2 oz sữa công thức đã pha
- 4 oz nước + 2 muỗng bột = 4 oz sữa công thức đã pha
- 6 oz nước + 3 muỗng bột = 6 oz sữa công thức đã pha

Nếu pha một lượng lớn trong một bình chứa:

- 29 oz nước + 1 cốc bột = 32 oz sữa công thức đã pha
2. Lắc đều sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh trong bình. Không khuấy.
 3. Luôn đậy nắp và để trong tủ lạnh cho đến khi sử dụng.

Hướng dẫn về sữa bột cô đặc

1. Để mở lon sữa công thức cô đặc, hãy sử dụng dụng cụ mở nắp lon sạch. Đổ sữa công thức cô đặc vào một hộp đựng sạch.
2. Đổ đầy nước lạnh vào lon sữa vừa đổ hết và đổ sữa bột vào chính hộp đựng đó, khuấy đều. Ví dụ:
 - 1 hộp (13 oz) sữa công thức cô đặc + 1 lon (13 oz.) nước = 26 oz. sữa công thức đã pha
3. Đổ sữa công thức đã pha vào bình hoặc để trong hộp đậy kín, bảo quản trong tủ lạnh cho đến khi sẵn sàng sử dụng và cho bé uống trong vòng 24 giờ.
4. Sữa công thức chưa pha có thể bảo quản trong lon đậy kín trong tủ lạnh và nên bỏ đi sau 48 giờ.

Hướng dẫn sữa công thức đặc biệt

Đối với các công thức đặc biệt, hãy làm theo hướng dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

An toàn khi sử dụng và bảo quản sữa bột cho trẻ sơ sinh

- Sử dụng sữa công thức đã pha trong vòng **1 giờ** kể từ khi bắt đầu cho bé uống và trong vòng **2 giờ** sau khi pha.
- Nếu bạn không bắt đầu sử dụng sữa công thức đã pha trong vòng **2 giờ**, hãy cất ngay bình sữa vào tủ lạnh và sử dụng trong vòng **24 giờ**.
- **Vứt bỏ bất kỳ sữa công thức đã pha nào còn sót lại trong bình sau khi cho bé bú.** Không nên cất vào tủ lạnh để dùng sau; sự kết hợp giữa sữa công thức đã pha và nước bọt của bé có thể khiến vi khuẩn phát triển.

