

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: Thời điểm vỗ ợ hơi sẽ tùy theo mỗi em bé. Quý vị nên vỗ ợ hơi giữa đợt cho bú hoặc sau khi bé bú hết mỗi ounce sữa và cứ lặp lại như thế cho đến khi kết thúc đợt bú. Vỗ ợ hơi giúp em bé cảm thấy thoải mái vì đầy được không khí khỏi dạ dày.

Hỏi: Tôi có nên cho bé uống nước không?

Đáp: Nước vôi là lựa chọn tốt nhất để pha sữa công thức. Nếu quý vị dùng nước suối hoặc nước giếng, hãy hỏi bác sĩ về chất bổ sung fluor. Quý vị không nên cho trẻ dưới 6 tháng tuổi uống nước. Những trẻ lớn hơn có thể cần uống nước trong những trường hợp cụ thể, chẳng hạn như vào thời tiết nóng. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ nếu quý vị có thắc mắc.

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. 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 được vắt ra.

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, Chuẩn Bị & Bảo Quản Sữa Công Thức Dạng Cô Đặc:

- Luôn rửa tay và rửa phía trên hộp sữa trước khi pha.
- 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 vôi chảy trong 1-2 phút hoặc cho đến khi cảm thấy nước lạnh. Không bao giờ sử dụng nước nóng từ vòi.
 - Bắt đầu pha sữa bằng cách đun sôi nước (nước vôi, nước đóng chai hoặc nước giếng) và sau khi nước sôi mạnh, tiếp tục đun thêm một phút. Để nước nguội đến nhiệt độ phòng trước khi sử dụng.
 - Đổ sữa công thức dạng cô đặc vào một ly thủy tinh hoặc bình chứa bằng kim loại sạch.
 - Đổ đầy nước vào hộp sữa công thức rỗng và đổ lượng nước này vào ly pha sữa.
 - Khuấy sữa công thức.
 - Đổ sữa công thức đã khuấy vào bình, hoặc giữ trong bình đựng có nắp đậy kín và bảo quản trong tủ lạnh cho đến khi sẵn sàng sử dụng.
- Luôn kiểm tra nhiệt độ của sữa công thức đã pha bằng cổ tay trước khi cho em bé uống.** Nếu sữa còn quá nóng, hãy làm mát bình sữa bằng cách để bình dưới vòi nước lạnh đang chảy.

**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 bình đựng sữa công thức dạng cô đặc đã mở nắp trong tủ lạnh tối đa 48 giờ
- Chỉ cho lượng sữa công thức mà bé thường uống vào bình. Sau khi bé uống xong, hãy đổ bỏ phần sữa công thức thừa. Không được lưu trữ hoặc tái sử dụng sữa!

An Toàn, Chuẩn Bị & Bảo Quản Sữa Công Thức Dạng Bột

An Toàn & Chuẩn Bị:

- Luôn rửa tay và rửa phía trên hộp sữa trước khi pha.
- 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 cảm thấy nước lạnh. Không bao giờ sử dụng nước nóng từ vòi.
 1. Bắt đầu pha sữa bằng cách đun sôi nước (nước vòi, nước đóng chai hoặc nước giếng) và sau khi nước sôi mạnh, tiếp tục đun thêm một phút. Để nước nguội đến nhiệt độ phòng trước khi sử dụng.
 2. Đo lượng nước đun sôi để nguội (xem phần thông tin An Toàn ở trên) và đo lượng sữa bột cần dùng. Luôn cho nước vào chai trước, sau đó cho sữa bột. Khuấy đều.
 3. **Luôn kiểm tra nhiệt độ của sữa công thức đã pha bằng cổ tay trước khi cho em bé uống.** Nếu sữa còn quá nóng, hãy làm mát bình sữa bằng cách để bình dưới vòi nước lạnh đang chảy.

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

Cần Nhắc Đặc Biệt:

Nếu con của quý vị dưới 3 tháng tuổi, được sinh non hoặc có hệ miễn dịch suy yếu, quý vị có thể phải cẩn trọng hơn khi chuẩn bị sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, vì sữa không được vô trùng. Hãy hỏi ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng WIC của quý vị để biết thêm thông tin, hoặc truy cập <https://www.cdc.gov/cronobacter>.

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.

Bảo Quản:

- Hộp sữa thường tặng kèm muỗng múc sữa, hãy để muỗng tách riêng với bột sữa. Rửa sạch muỗng bằng nước nóng và làm khô sau mỗi lần sử dụng.
- Bột nên được đông nhẹ nhàng bằng muỗng hoặc cốc. Không ép chặt bột khi đông vì điều này sẽ khiến sữa công thức bị cô đặc quá mức. Chỉ đông ngang miệng muỗng sữa. Không đông nửa muỗng.
- Bảo quản sữa công thức đã pha trong tủ lạnh tối đa 24 giờ.
- Chỉ cho lượng sữa công thức mà bé thường uống vào bình. Sau khi bé uống xong, hãy đổ bỏ phần sữa công thức thừa. Không được lưu trữ hoặc tái sử dụng sữa!
- Sữa công thức dạng bột nên được sử dụng trước ngày hết hạn và trong vòng một tháng kể từ sau khi mở hộp.

1-800-942-1007
mass.gov/wic



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

CHO BÉ UỐNG SỮA CÔNG THỨC

KIẾN THỨC CƠ BẢN



Mẫu số #278, 4/2021