



## Cho Em Bé Bú Sữa Formula: Bắt Đầu Formula Feeding Your Baby: Getting Started

Sữa mẹ là tốt nhất cho em bé, và đa số các bà mẹ đều có thể cho con bú sữa mẹ. Trước khi quý vị quyết định cho con bú sữa formula, hãy liên lạc với y tá sức khỏe công cộng, chuyên viên dinh dưỡng cộng đồng, bác sĩ gia đình, hoặc gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một y tá chính thức hoặc chuyên viên dinh dưỡng có ghi danh. Có dịch vụ yểm trợ để giúp quý vị cho con bú sữa mẹ.

Đối với các em bé không thể bú sữa mẹ, nên dùng sữa formula thương mại cho trẻ sơ sinh.

Sữa formula làm ở nhà không cung cấp chất dinh dưỡng quân bình em bé cần và không nên dùng.

### Tôi nên chọn loại sữa formula nào?

Các loại sữa formula khác nhau là sữa formula cho trẻ sơ sinh pha sẵn dùng ngay, sữa nước cô đọng, và sữa bột.

Chọn loại sữa formula cho trẻ sơ sinh làm từ sữa, có tăng cường chất sắt, trừ phi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe khuyến cáo khác. Không cần loại sữa formula tiếp theo cho em bé dưới 12 tháng.

Mua và dùng sữa formula trễ nhất là trước ngày hết hạn. Dùng dùng hộp sữa bị móp, hư hại hoặc hộp bị phồng trên mặt hoặc dưới đáy.

### Làm thế nào để tôi chọn đúng loại sữa formula?

Em bé sinh đủ tháng khỏe mạnh có thể dùng sữa formula cho trẻ sơ sinh loại pha sẵn dùng ngay, sữa nước cô đọng, hoặc sữa bột. Nếu dùng sữa bột formula cho trẻ sơ sinh, hãy thận trọng khi pha. Theo đúng các chỉ dẫn về cách pha sữa formula và cất sữa. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#69b Cho Em Bé Bú Sữa Formula: Pha và Cất Sữa Formula An Toàn](#).

Nếu em bé dễ bị nhiều rủi ro thì nên dùng sữa formula loại pha sẵn dùng ngay hoặc sữa nước cô đọng bất cứ khi nào tìm được hai loại này. Nếu không có sữa formula loại pha sẵn dùng ngay hoặc sữa nước cô đọng, thì có thể dùng sữa bột formula cho trẻ sơ sinh, và thận trọng khi pha sữa.

Em bé được xem là dễ bị nhiều rủi ro gồm:

- em bé sinh non dưới 2 tháng tuổi (em bé sinh non là sinh trước khi đủ 37 tuần của thai kỳ),
- em bé sinh thiếu cân, tức là dưới 2500 grams khi sinh và dưới 2 tháng tuổi, và
- em bé thuộc mọi lớp tuổi bị tác hại hoặc yếu hệ thống miễn nhiễm.

Khi được pha loãng đúng mức, sữa formula nước cô đọng và sữa bột formula cho trẻ sơ sinh thường bằng giá nhau. Sữa formula pha sẵn dùng ngay nói chung đắt hơn.

Nếu quý vị không có một nguồn nước an toàn thì nên dùng sữa formula pha sẵn dùng ngay.

Nếu quý vị không có tủ lạnh, hãy hỏi y tá sức khỏe công cộng hoặc chuyên viên dinh dưỡng cộng đồng, hoặc gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng có ghi danh về việc nên dùng loại sữa formula nào.

### Tôi cần dụng cụ gì để cho bú sữa formula?

Quý vị sẽ cần bình, nắp, vòng vặn và núm vú giả và kẹp gấp. Hỏi y tá sức khỏe công cộng xem nên chọn loại núm vú giả nào.

Nếu dùng sữa bột formula, quý vị cũng cần một nhiệt kế kỹ thuật số.

### Tôi chùi rửa bình và dụng cụ dùng pha sữa formula như thế nào?

Trước khi rửa bình sữa và dụng cụ, hãy rửa tay quý vị kỹ bằng xà bông và nước ấm. Chùi và khử trùng quây bếp bằng một dung dịch gồm 5 mL (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy trong nhà với 740 mL (3 cups) nước lã, hoặc dùng thuốc khử trùng nhà bếp.

Rửa bình, núm vú giả, vòng vặn, nắp và dụng cụ pha sữa formula trong nước xà bông nóng. Dùng một bàn chải dài để cọ xóc bên trong bình và núm vú. Rửa bằng tay hoặc trong máy rửa chén.

Đun sôi tất cả dụng cụ sạch gồm cả hộp đựng và thìa (muỗng) pha trong một nồi sạch, không đậy nắp trong 2 phút. Máy rửa chén trong nhà không khử trùng. Đun

sôi dụng cụ dùng để pha sữa formula giết chết vi trùng có thể gây tiêu chảy và ói mửa.

Núm vú giả có thể mòn dần dần. Hãy xem xét núm vú thường xuyên và vất đi bất cứ núm vú nào bị nứt, dính, hoặc rách.

Dùng kẹp gấp, gấp các phần của bình ra khỏi nước và gắn núm vú giả, nắp, và vòng vặn vào bình. Quay núm vú vào bên trong bình để cất.

Nếu dùng hệ thống bình dùng một lần rồi vất, quý vị sẽ cần rửa tất cả các phần, và sau đó đun sôi núm vú giả và nắp. Miếng lót mới sạch và sẵn sàng để dùng ngay.

Lau sạch mặt trên hộp sữa và lưỡi dao khui hộp trước khi mở hộp sữa formula.

### **Tôi bế em bé như thế nào trong khi cho bú sữa formula?**

Bế hoặc ôm em bé sát vào người khi cho bú. Giữ đầu em bé cao hơn người và kê đầu để giúp dễ nuốt hơn.

Đề em bé bú tùy tốc độ của em. Đừng cho bú vội. Cầm bình sữa sao cho hầu hết núm vú giả ở trong miệng em bé và sữa formula đầy kín núm vú. Như vậy sẽ giúp cho em bé không nuốt không khí.

Cho em bé ợ sau mỗi lần bú. Nếu em bé có nhiều hơi, cho em bé ợ sau khi bú được một ít.

Đừng kê bình vào miệng em bé. Như vậy có thể làm em bé nghẹn, hoặc hư răng.

Tuy em bé có thể tìm cách cầm bình sữa, em bé không thể tự bú được cho đến khoảng gần cuối năm đầu. Khi em bé có thể tự bú, quý vị có thể thử cho em uống sữa formula trong ly.

### **Tôi nên cho em bé bú bao lâu một lần?**

Cho bú khi em bé tỏ các dấu hiệu đói. Dấu hiệu đói có thể là: đưa tay lên miệng, bú, tìm (quay đầu về phía người bế, thường há miệng), khó chịu và khóc.

Trong vài tháng đầu đời, em bé thường bú cách nhau 2 đến 3 giờ một lần, hoặc ít nhất là 8 lần trong 24 giờ. Em bé bú ban đêm là chuyện bình thường. Trẻ lớn hơn thường bú ít lần hơn.

Đừng cho trẻ nhắm nháp bình sữa formula trong một thời gian lâu hoặc vào giờ ngủ, vì như thế có thể làm hư răng. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#19 Chăm Sóc Răng cho Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Chập Chững](#).

### **Tôi nên cho em bé bú bao nhiêu?**

Hãy theo các dấu hiệu của em bé. Trẻ sơ sinh có thể bú mỗi lần chỉ có một ounce (30 mL). Đa số em bé bú mỗi lần khoảng 2 đến 4 ounces (60 đến 120 mL) trong tháng đầu tiên. Em bé dần dần bú thêm cho đến khi bú khoảng 6 đến 8 ounces (180 đến 240 mL) mỗi lần.

Đừng quá quan ngại về số lượng sữa formula, và đừng đổ cho em bé bú hết bình nếu em không muốn. Ngưng cho bú khi em bé cho thấy các dấu hiệu đã no.

Các dấu hiệu cho thấy em bé đã bú no sữa formula là: em bé ngậm miệng hoặc quay đi khỏi bình sữa, đẩy bình sữa ra hoặc đẩy người đang cho bú ra, hoặc ngủ.

Muốn biết thêm chi tiết về sữa formula cho trẻ sơ sinh, hãy đọc HealthLink BC File [#69b Cho Em Bé Bú Sữa Formula: Pha và Cắt Sữa Formula An Toàn](#) hoặc xem các nguyên tắc hướng dẫn của Health Canada (Bộ Y Tế Canada) về [Preparing and Handling Infant Formula](#) (Pha và Cắt Sữa Formula cho Trẻ Sơ Sinh) tại [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/secureit/kitchen-cuisine/pif-ppn-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/secureit/kitchen-cuisine/pif-ppn-eng.php).

**Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với trạm sức khỏe công cộng địa phương, chuyên viên chăm sóc sức khỏe, hoặc gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một y tá chính thức hoặc chuyên viên dinh dưỡng có ghi danh.**

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.