



Cho Em Bé Bú Sữa Formula Pha và Cát Sữa Formula An Toàn

Formula Feeding Your Baby: Safely Preparing and Storing Formula

Sữa mẹ là tốt nhất cho em bé. Đối với các em bé không thể bú sữa mẹ, nên dùng sữa formula thương mại cho trẻ sơ sinh có tăng cường chất sắt. Nếu em bé bú sữa formula, quý vị phải thận trọng để pha và cất sữa formula an toàn. Nếu không, em bé có thể bị bệnh.

Có các loại sữa formula nào cho con tôi?

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

Sữa formula pha sẵn dùng ngay và sữa nước cô đọng đều vô trùng cho đến khi mở ra. Em bé sinh đủ tháng khỏe mạnh có thể dùng sữa formula 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.

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.

Tôi pha và cất sữa formula pha sẵn dùng ngay hoặc sữa nước cô đọng như thế nào?

Theo đúng chỉ dẫn trên nhãn sữa formula để pha và cất sữa formula pha sẵn dùng ngay hoặc sữa nước cô đọng.

Sữa nước formula cô đọng cần phải pha với một lượng nước đã đun sôi và để nguội bằng với lượng sữa. Dùng pha nước vào sữa formula pha sẵn dùng ngay.

Tôi cất sữa bột formula như thế nào?

Cất sữa bột formula tại một chỗ mát, khô (không phải trong tủ lạnh). Nhớ đóng nắp chặt.

Xem ngày hết hạn và nhớ dùng trong vòng một tháng sau khi mở hộp. Để giúp quý vị nhớ, viết ngày mở hộp trên nắp.

Tôi pha sữa bột formula như thế nào?

Thận trọng theo đúng chỉ dẫn cách pha trên hộp sữa formula để biết quý vị cần bao nhiêu nước và bao nhiêu bột để pha sữa formula đúng.

Nước dùng để pha sữa formula có thể đun sôi trong nồi đậy nắp hoặc trong ấm đun nước không tắt tự động.

- Đun nước sôi sùng sục, và để nước sôi trong 1 phút.
- Nước pha sữa bột nên ít nhất là 70° C (158° F). Nước nóng giết chết vi trùng có thể có trong sữa bột formula.
- Dùng nhiệt kế kỹ thuật số để đo nhiệt độ nước trước khi quý vị pha sữa formula.
- Pha đúng lượng nước nóng và sữa bột formula trong một bình đã khử trùng. Thận trọng để không bị nước làm phỏng.
- Vặn vòng và núng vú giả vào bình và pha đều bằng cách lắc nhẹ hoặc xoay vòng bình sữa.

Tại B.C., nên đun nước sôi trong 1 phút trước khi dùng pha sữa bột formula cho trẻ sơ sinh. Nước này gồm cả nước máy, nước chai, nước lọc ở nhà và nước giếng. Nếu có quan ngại về nguồn nước của mình hoặc nếu quý vị dùng nước giếng, hãy hỏi trạm sức khỏe công cộng địa phương về việc dùng nước này cho em bé. Cũng nên thử nghiệm nước giếng để tìm nitrates, vì đun sôi không loại bỏ được nitrates. Nếu nước giếng của quý vị có nhiều nitrates, hãy dùng một nguồn nước khác. Điều quan trọng là tuân hành tất cả các khuyến cáo hoặc thông báo công cộng phải đun nước trong khu vực quý vị.

Nếu con quý vị sinh đủ tháng và khỏe mạnh, hoặc sinh non hoặc sinh thiếu cân và nay đã lớn hơn 2 tháng, nước đun sôi trước đó có thể để nguội bằng nhiệt độ trong phòng rồi dùng pha sữa bột formula. Phải cho em bé dùng ngay sữa formula pha cách này.

Tôi để nguội sữa bột formula như thế nào sau khi pha ?

Sữa formula pha với nước nóng thì quá nóng để cho em bé bú. Làm nguội nhanh bằng cách thận trọng kê bình sữa dưới vòi nước lạnh đang chảy hoặc ngâm trong nước đá. Nhớ để cho nước lạnh ở dưới mức vòng vắn bình sữa.

Sau khi làm nguội bình sữa, nhớ kiểm soát là sữa ở nhiệt độ thoải mái. Thử nhỏ vài giọt sữa vào cườm tay phía trong trước khi cho em bé bú.

Tôi cất sữa bột formula đã pha như thế nào?

Cách an toàn nhất để pha sữa bột formula cho trẻ sơ sinh là pha mỗi lần một bình và cho em bé bú ngay sau khi quý vị pha bình sữa. Nếu quý vị pha trước nhiều bình thì phải pha bằng nước nóng ít nhất là 70° C (158° F), làm nguội nhanh chóng dưới vòi nước lạnh đang chảy hoặc ngâm trong nước đá, và cất trong tủ lạnh.

Uớp lạnh sữa formula chưa dùng ở nhiệt độ 4° C (39° F) hoặc lạnh hơn đến tối đa là 24 giờ. Kiểm soát nhiệt độ trong tủ lạnh quý vị bằng loại nhiệt kế tủ lạnh. Vắt đi bất cứ phần sữa formula nào chưa dùng sau 24 giờ.

Đối với tất cả các loại sữa formula:

Tôi hâm sữa formula ướp lạnh như thế nào?

Có thể cho bú sữa formula lạnh hoặc ở độ thân nhiệt (ấm). Quý vị có thể hâm sữa formula như sau:

- Kê bình dưới vòi nước ấm (để tránh núng vú cho không dính nước); hoặc
- Ngâm bình sữa trong một tô nước ấm hoặc máy hâm bình tối đa 15 phút.

Đừng hâm sữa formula bằng cách:

- Đặt các bình sữa formula vào một nồi nước nóng trên lò. Sữa formula cứ thế nóng quá nhanh.
- Đặt các bình sữa formula trong lò vi ba. Sữa formula sẽ được hâm nóng không đều và có thể làm phỏng miệng em bé.

Luôn luôn thử một giọt sữa formula ở cườm tay phía trong. Sữa phải chỉ ấm mà thôi.

Sữa formula an toàn ở nhiệt độ trong phòng được bao lâu?

Sữa formula an toàn nhất nếu lấy ra khỏi tủ lạnh, hâm lên và cho em bé bú ngay.

Nhớ dùng bình sữa trong vòng 2 tiếng sau khi lấy ra khỏi tủ lạnh.

Luôn luôn vắt đi bất cứ phần sữa formula nào còn thừa trong bình sau khi cho bú. Đùng cất bình vào tủ lạnh lại hoặc sau đó cho con bú tiếp sữa formula còn thừa.

Vắt đi bất cứ phần sữa formula pha nào chưa dùng và để ngoài nhiệt độ trong phòng từ 2 tiếng trở lên.

Làm thế nào để tôi cho con bú sữa formula khi ra ngoài?

Muốn cho con bú khi ra ngoài, quý vị có thể đem theo sữa formula đã pha nếu sẽ cho em bé bú trong vòng 2 tiếng. Ngay trước khi quý vị rời nhà, lấy bình sữa lạnh đã pha ra khỏi tủ lạnh và đặt vào một túi ướp lạnh bằng nước đá.

Nếu quý vị ra ngoài lâu hơn 2 tiếng, cách hay nhất là đem theo sữa formula loại pha sẵn dùng ngay chưa mở hộp. Nếu quý vị dùng sữa nước cô đọng hoặc sữa bột formula, hãy đem theo tiếp liệu quý vị sẽ cần để pha sữa an toàn tại nơi quý vị sẽ đến.

Muốn biết thêm chi tiết về việc cho con bú sữa formula, hãy đọc HealthLink BC File [#69a Cho Em Bé Bú Sữa Formula: Bắt Đầu](#) hoặc xem các nguyên tắc hướng dẫn của Health Canada (Bộ Y Tế Canada) về [Preparing and Handling Infant Formula](#) (Pha và Cất Sữa Formula cho Trẻ Sơ Sinh) tại 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 hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào 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.