



## Cho Con Quý Vị Bú Sữa Pha Chế Trước Khi Quý Vị Bắt Đầu Feeding Your Baby Formula Before You Start

Sữa mẹ là thực phẩm duy nhất con quý vị cần trong 6 tháng đầu đời. Khi con quý vị bắt đầu ăn thức ăn đặc, tiếp tục cho bú sữa mẹ cho đến khi con quý vị được 2 tuổi và hơn.

Cha mẹ có thể cho con của họ bú sữa pha chế vì một số các lý do. Một số trẻ bú sữa mẹ cũng được cho bú sữa pha chế. Nếu quý vị đang gặp khó khăn cho con quý vị bú sữa, hãy liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, với y tá công cộng hoặc với tư vấn viên về việc cho con bú sữa mẹ. Quý vị cũng có thể gọi cho HealthLink BC ở số **8-1-1** để nói chuyện với một y tá chính ngạch hoặc một chuyên viên dinh dưỡng có bằng chứng nhận.

### Tôi có thể cho uống loại sữa pha chế nào?

Cho con quý vị uống sữa pha chế mua ở tiệm (loại thương mại) dành cho em bé được làm từ sữa bò cho tới khi các em được 9 đến 12 tháng tuổi. Các loại sữa pha chế dành cho em bé trên căn bản làm từ đậu nành chỉ được khuyến dành cho các em bé có một tình trạng y khoa được gọi là rối loạn chuyển hóa đường galactose bẩm sinh (galactosemia) (g-lak-toh-see-me-ah) hoặc cho các em bé nào không uống sữa bò vì các lý do tôn giáo hoặc văn hóa.

Quý vị có thể mua sữa pha chế dành cho em bé tại hầu hết các tiệm tạp hóa và các nhà thuốc tây. Hãy dùng sữa pha chế trước ngày hết hạn sử dụng ghi trên hộp. Không bao giờ dùng sữa pha chế trong hộp đựng bị móp méo, hộp bị phình hoặc bị hư hỏng khác.

Làm theo các chỉ dẫn ghi trên nhãn khi pha chế sữa.

Không cho con quý vị uống sữa pha chế được chế biến tại gia, sữa bò hoặc sữa của loài thú khác. Chúng không an toàn và không cho con quý vị đầy đủ những dưỡng chất các em cần để tăng trưởng và phát triển.

### Các loại sữa pha chế khác nhau dành cho em bé là gì?

Có 3 loại sữa pha chế: loại đã pha sẵn để cho bú, loại sữa lỏng đậm đặc và loại sữa bột.

Sữa đã pha sẵn để cho bú và sữa lỏng đậm đặc thì được khử trùng (không có vi trùng) cho đến khi được khai ra. Sữa bột thì không được khử trùng.

Một số em bé có nhiều rủi ro bị bệnh hơn do uống sữa bột dành cho em bé và nên được cho bú loại sữa đã được pha chế sẵn hoặc sữa lỏng đậm đặc. Các em bé này bao gồm những em:

- Sinh non, trước 37 tuần của thai kỳ, và dưới 2 tháng tuổi
- Cân nặng ít hơn 2500 grams lúc mới sinh và dưới 2 tháng tuổi
- Có một hệ miễn dịch suy yếu, có nghĩa các em có nhiều khả năng bị bệnh hơn nếu tiếp xúc với vi trùng

Các em bé khỏe mạnh sinh đủ ngày đủ tháng, tức sinh lúc 37 tuần hoặc hơn của thai kỳ có thể được cho bú với bất cứ loại sữa pha chế nào mua ở tiệm. Nếu quý vị dùng sữa bột, hãy pha chế cẩn thận. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #69b Cho Con Quý Vị Bú Sữa Pha Chế: Pha và Trữ Sữa An Toàn](#). Nếu quý vị không biết chắc cho con mình bú loại sữa pha chế nào, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

### Tôi cần những gì để pha chế sữa?

Để pha chế sữa và cho con quý vị bú, quý vị sẽ cần những thứ sau đây:

- Các bình sữa, vòng núm vú chai sữa, núm vú, đĩa, nắp đậy
- Kẹp gấp, muỗng, dụng cụ pha sữa, đồ khai nắp hộp (nếu cần)
- Nhiệt kế loại kỹ thuật số (chỉ dùng cho việc pha sữa bột mà thôi)
- Nồi lớn có nắp đậy hoặc ấm đun nước sôi
- Nước uống an toàn

Nếu quý vị không có nguồn nước uống an toàn, hãy dùng sữa loại đã pha sẵn để cho bú. Quý vị cũng có thể dùng sữa lỏng đậm đặc hoặc sữa bột với nước đóng chai có dấu niêm chưa khai. Nếu quý vị không biết chắc nước uống của mình có an toàn hay không, hãy hỏi đơn vị y tế tại địa phương quý vị.

## Làm thế nào để tôi súc rửa các bình sữa của con tôi và các dụng cụ để bảo đảm chúng an toàn?

Rửa các chai sữa cho thật kỹ. Sau đó, khử trùng các chai và dụng cụ dùng để pha chế sữa. Khử trùng có nghĩa giết bất cứ vi trùng nào có thể khiến con quý vị bị bệnh. Máy rửa chén không khử trùng. Để biết làm thế nào để khử trùng, xin xem [HealthLinkBC File #69b Cho Con Quý Vị Bú Sữa Pha Chế: Pha và Trữ Sữa An Toàn](#).

Các núm vú nhân tạo theo thời gian sẽ bị hư. Hãy vứt bỏ các núm vú nào bị nứt, dính dính, hoặc bị rách. Các túi lót bình sữa loại chỉ xài một lần rồi bỏ thì được tiệt trùng và xài được liền. Hãy dùng một túi lót bình sữa mới mỗi lần cho bú. Đừng rửa và xài lại các túi lót bình sữa.

## Làm thế nào để cho con tôi bú sữa?

- Nựng nịu hoặc ôm con sát vào lòng quý vị. Đầu con quý vị phải cao hơn thân mình chúng. Đỡ đầu của con quý vị để các em dễ nuốt sữa hơn
- Để con quý vị tự quyết định muốn bú bao nhiêu tùy ý. Đừng thúc hoặc ép trẻ phải bú cho nhanh hết bình sữa
- Cầm chai sữa sao cho hầu hết núm vú nằm trong miệng của em bé
- Nghiêng bình sữa chút xíu, giữ bình gần như nằm ngang. Điều này dễ dàng hơn cho con quý vị để kiểm soát luồng chảy của sữa. Một số không khí trong núm vú sẽ không gây vấn đề gì cho con quý vị
- Nhẹ nhàng cho con quý vị ợ sau mỗi lần cho bú xong. Nếu các em có nhiều hơi trong bụng, cho con quý vị ợ khi bú được phân nửa bình sữa có thể có ích
- Đừng dựng đứng chai sữa hoặc đặt con quý vị vào giường với chai sữa. Con quý vị có thể bú quá nhiều hoặc quá ít và điều này có thể gây hóc nghẹn, sâu răng (hư răng) và bị nhiễm trùng lỗ tai. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #19 Chăm Sóc Răng cho Đứa Con Sơ Sinh và Mới Chập Chững Biết Đi Của Quý Vị](#)
- Con quý vị có thể cố gắng để ôm lấy bình sữa những sẽ không thể tự mình bú sữa cho đến khi đã được gần một tuổi. Khi con quý vị có thể tự mình bú sữa, hãy tập cho con quý vị trong tách

## Tôi nên cho con tôi bú thường xuyên như thế nào?

Hầu hết các em bé bú ít nhất 8 lần trong 24 tiếng trong vài tháng đầu đời. Thời gian có thể thay đổi giữa những lần cho bú. Cho con bú trong đêm là điều bình thường. Con quý vị có thể bú các số lượng khác nhau mỗi lần bú và điều này có thể thay đổi tùy ngày. Điều quan trọng phải để ý các dấu hiệu đói bụng hay đã bú no của con quý vị.

Cho con quý vị bú khi quý vị vừa nhận thấy các dấu hiệu đòi bú. Con quý vị sẽ cho thấy các em đói bụng bằng cách làm bất cứ các điều nào sau đây:

- Đưa tay lên miệng
- Mở miệng, ngáp hoặc tạo các âm thanh mút sữa
- Quay đầu hướng về người đang bồng ẵm các em, thường là với miệng mở ra (gọi là sục tìm sữa)
- Nắm tay lại để lên ngực hoặc bụng

## Tôi nên cho con mình bú bao nhiêu?

Mỗi đứa bé đều khác nhau. Trong một vài ngày đầu tiên bao tử của con quý vị khá bé. Con quý vị có thể chỉ cần bú sữa pha chế số lượng nhỏ mỗi lần cho bú. Khi các em tăng trưởng, các em có thể bú nhiều hơn mỗi lần cho bú và bú lâu hơn giữa những lần bú.

Hãy để con quý vị quyết định muốn bú bao nhiêu tùy ý mỗi lần cho bú. Con quý vị sẽ cho thấy các em đã no bằng cách làm bất cứ những điều nào sau đây:

- Ngậm miệng lại
- Bú chậm lại hoặc ngưng mút sữa
- Xoay đầu bỏ chai ra hoặc xoay đầu khỏi người đang cho các em bú
- Cho thấy không thích bú
- Rơi vào giấc ngủ

Ngưng cho bú nếu con quý vị cho thấy các em đã bú no. Con quý vị có thể vẫn còn một số động tác mút sữa chút đỉnh sau khi đã được cho bú. Đây là hành vi bình thường của em bé.

Khi quý vị bắt đầu cho bú, dùng chai sữa trong vòng 2 giờ. Vứt bỏ bất cứ sữa pha chế nào con dư lại. Đừng hâm lại sữa pha chế trong lúc đang cho bú hoặc cất vào tủ lạnh một chai sữa uống dở dang.

Nếu con quý vị có 5 hoặc nhiều hơn năm tã ướt một ngày (4 đến 6 ngày sau khi sinh) và đang tăng trưởng tốt, điều đó có nghĩa các em đang bú đủ sữa. Nếu quý vị lo ngại con quý vị bú không đủ, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

## Để Biết Thêm Thông Tin

Nếu quý vị có bất cứ điều gì thắc mắc về việc cho con bú, xin liên lạc với đơn vị y tế tại địa phương hoặc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một y tá hoặc chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch hoặc một chuyên viên dinh dưỡng có bằng chứng nhận.

Để tìm hiểu thêm về sữa pha chế dành cho em bé, viếng trang mạng của Bộ Y Tế Canada – Sữa pha chế dành cho em bé [www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html).

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.