



## Cho Con Quý Vị Bú Sữa Bột 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 sáu tháng đầu đời. Nếu quý vị gặp trở ngại trong việc cho con bú sữa của mình, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi cho HealthLink BC ở số **8-1-1** để nói chuyện với một y tá hoặc một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Nếu quý vị không thể cho con bú sữa của mình, hãy cho con quý vị bú sữa bột mua ở tiệm (sữa thương mại dành cho em bé). Luôn luôn làm theo các chỉ dẫn ghi ở nhãn khi pha sữa bột. Nếu quý vị không làm đúng theo như chỉ dẫn, con quý vị sẽ không tăng trưởng tốt và có thể bị bệnh.

### Tôi mua sữa bột cho em bé ở đâu?

Quý vị có thể mua sữa bột ở hầu hết các tiệm tạp hóa và nhà thuốc tây. Có 3 loại sữa pha chế: loại sữa pha sẵn để cho bú; sữa lỏng loại đậm đặc; và sữa bột.

Luôn luôn dùng sữa bột trước ngày ‘hết hạn sử dụng’ hoặc ngày hết hạn ghi trên nhãn. Không bao giờ dùng sữa bột nếu hộp đựng bị móp méo, bị phình, hoặc bị hư hỏng. Không bao giờ được tự mình làm sữa bột tại nhà. Sữa bột tự chế tại nhà thì không an toàn cho con quý vị và không có đầy đủ dưỡng chất con quý vị cần để tăng trưởng và phát triển.

### Con của tôi cần bú loại sữa bột nào?

Mua sữa bột được làm từ sữa bò. Có thể dùng sữa bột dành cho em bé loại có gốc đậu nành nếu con quý vị bị chứng rối loạn chuyển hóa di truyền gọi là galactose huyết (galactosemia, đọc là g-lak-toh-see-me-ah) hoặc không thể dùng sữa bột được làm từ sữa bò vì các lý do tôn giáo hoặc văn hóa. Nếu quý vị không biết chắc phải mua loại sữa bột nào, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

### Các em bé sanh đủ ngày, đủ tháng mạnh khỏe

Quý vị có thể cho con của mình bú sữa loại pha sẵn để uống, sữa lỏng loại đậm đặc hoặc sữa bột nếu con quý vị mạnh khỏe và sanh đủ tháng, tức là sanh lúc đã được 37 tuần hoặc hơn. Nếu quý vị dùng sữa bột, hãy pha cẩn thận. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #69b Cho Con Quý Vị Bú Sữa Bột: Pha và Cất Trữ Sữa An Toàn](#).

### Các em bé có nhiều rủi ro

Các em bé được gọi là ‘có nhiều rủi ro’ nếu:

- Em bé sanh trước 37 tuần (sinh non) và hiện dưới 2 tháng tuổi.
- Em bé cân nặng ít hơn 2500 grams lúc sanh và hiện dưới 2 tháng tuổi.
- Hệ miễn dịch của em bé bị suy yếu, có nghĩa là các em dễ bị bệnh hơn khi tiếp xúc với vi trùng.

Nếu quý vị không biết chắc con mình có thuộc diện ‘nhiều rủi ro’ hay không, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Nếu con quý vị là một đứa bé thuộc diện ‘có nhiều rủi ro’, và quý vị đang cho con uống sữa bột, hãy dùng loại sữa pha sẵn để cho bú hoặc loại sữa lỏng pha chế đậm đặc. Chỉ dùng sữa bột dành cho trẻ sơ sinh nếu quý vị không thể dùng sữa pha sẵn hoặc sữa lỏng loại đậm đặc. Khi con quý vị đã hơn 2 tháng tuổi, quý vị có thể dùng loại sữa bột.

### Tôi cần những gì để pha sữa bột cho con tôi bú?

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

- Các bình đựng sữa
- Kẹp gấp
- Nắp đậy
- Muỗng để múc
- Các vòng núm vú chai sữa
- Tủ lạnh
- Các núm vú
- Nước an toàn để uống
- Nhiệt kế hiện số (chỉ dùng khi pha sữa bột mà thôi)
- Nồi lớn có nắp đậy
- Bình nấu nước sôi

Nếu quý vị không có nguồn nước uống an toàn, hãy dùng sữa loại đã pha sẵn để cho bú. 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 để bảo đảm chúng an toàn?

Quý vị phải rửa và tiệt trùng các chai sữa và các dụng cụ dùng để pha sữa cho đến khi con quý vị đã được ít nhất 4 tháng tuổi. Tiệt trùng có nghĩa là giết chết tất cả các mầm vi trùng nào có thể gây bệnh cho con quý vị. Chỉ rửa mọi thứ trong máy rửa chén sẽ không tiệt trùng chúng. Để biết cách làm thế nào để tiệt trùng, xin xem

[HealthLinkBC File #69b Cho Con Quý Vị Bú Sữa Pha Chén: Pha và Cất Trữ Sữa An Toàn.](#)

Các núm vú nhân tạo theo thời gian sẽ bị hư hỏng. Hãy vứt bỏ các núm vú nào bị nứt, dính dính, hoặc bị rách. Các túi lót bình sữa loại chỉ xài một lần thì được tiệt trùng và xài được liền. Hãy dùng một túi lót bình sữa mới mỗi lần cho bú. Rửa và xài lại các túi lót bình sữa, hãy vứt chúng ngay sau khi con quý vị đã bú xong.

## Tôi phải ẵm con như thế nào khi cho con bú sữa pha chế?

- Ôm con sát vào lòng và âu yếm trong lúc quý vị cho bú. Đầu con quý vị phải cao hơn thân mình. Đỡ đầu của con quý vị để các em dễ nuốt sữa hơn.
- Để con quý vị tự quyết định bú nhanh hay chậm 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 con quý vị và sữa ngập đầu núm vú. Nếu núm vú không đầy sữa con quý vị có thể nuốt không khí vào bụng. Nuốt không khí vào bụng có thể khiến con quý vị bị đầy hơi.
- Hãy cho con quý vị ợ sau mỗi lần cho bú xong. Nếu các em có nhiều hơi trong bụng, hãy cho các em ợ khi bú được phân nửa bình sữa.
- Đừng cho con quý vị ngậm bình nhai sữa trong lúc đang ngủ. Việc này có thể khiến bị sâu răng. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #19 Chăm Sóc Răng Đưa Cho Con Sơ Sinh và Mới Chập Chững Biết Đi của Quý Vị.](#)
- Con quý vị có thể cố gắng 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 bú thường xuyên như thế nào?

Hãy để con quý vị cho biết khi nào cháu muốn bú. Cho con quý vị bú khi quý vị nhận thấy các dấu hiệu cho biết đói bụng như sau:

- Con quý vị đưa tay lên miệng.

- Con quý vị tạo các động tác hoặc âm thanh mút sữa.
- Con quý vị quay đầu về hướng người đang bồng ẵm chúng, thường là với miệng mở ra (gọi là sục tìm sữa). Các em có thể với tay về phía người đang bồng ẵm mình.
- Con quý vị nắm tay để ở ngực hoặc bụng của mình. Trong một vài tháng đầu đời, các em bé thường được cho bú cách mỗi 2 đến 3 tiếng hoặc ít nhất 8 lần trong 24 tiếng. Cho con bú giữa đêm là điều bình thường. Các em bé lớn hơn thường ít phải cho bú nhiều lần.

## Tôi nên cho con mình bú bao nhiêu?

Mỗi đứa bé đều khác nhau. Hãy để con quý vị tự mình quyết định bú bao nhiêu tùy ý mỗi lần cho bú. Con quý vị sẽ cho biết đã bú no bằng cách làm những điều sau đây:

- Ngậm miệng lại.
- Nút sữa ít hơn.
- Quay mặt khỏi bình sữa hoặc ưỡn người lên.
- Đẩy chai sữa hoặc người đang cho bú ra.
- Cơ thể thư giãn, trông có vẻ buồn ngủ hoặc rơi vào giấc ngủ.

Các bé sơ sinh có thể bú rất ít mỗi lần cho bú. Trong tháng đầu tiên, con quý vị sẽ dần dần uống nhiều sữa hơn. Con quý vị có thể uống nhiều hơn hoặc ít hơn mỗi lần bú và điều này có thể thay đổi mỗi ngày. Điều quan trọng là phải để ý các dấu hiệu cho biết đói bụng và no bụng của con quý vị hơn là số lượng sữa các em đang bú.

Nếu con quý vị không muốn bú, hãy bồng các em trong một vài phút sau đó thử cho bú trở lại. Nếu các em vẫn không muốn bú, đừng ép bú. Nếu quý vị lo ngại con mình bú không đủ, hãy liên lạc với 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.

Để tìm hiểu thêm về sữa pha chế dành cho trẻ sơ sinh, xin truy cập mạng Những Người Canada Mạnh Khỏe – Sữa bột em bé tại [www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php).

---

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.