



## Cho Con Quý Vị Bú Sữa Pha Chế Pha và Trữ Sữa An Toàn Feeding Your Baby Formula Safely Making and Storing Formula

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. Luôn luôn rửa tay và nơi làm việc cho thật kỹ bằng xà phòng và nước ấm trước 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 nó cẩn thận.

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. 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.

### Làm thế nào để tôi chùi rửa và khử trùng các bình sữa và dụng cụ dùng để pha chế sữa?

Mỗi lần quý vị làm sữa pha chế, hãy rửa sạch, sau đó khử trùng các chai sữa và dụng cụ cho đến khi nào mà con quý vị vẫn còn uống sữa pha chế. Khử trùng có nghĩa giết bất cứ vi trùng nào có thể khiến con quý vị bị bệnh. Máy rửa chén không khử trùng. Hãy làm theo các bước này:

1. Gom chung lại tách đo lường, các chai sữa, núm vú, vòng núm vú chai sữa, đĩa, nắp đậy, muỗng và dao
2. Rửa tay với xà phòng và nước ấm. Rửa bồn đựng chén bát và nơi làm việc
3. Rửa tất cả các chai sữa và dụng cụ trong nước xà phòng nóng. Dùng một bàn chải loại dùng để cọ rửa bên trong các bình sữa và các núm vú. Chỉ dùng bàn chải loại dùng để cọ rửa các bình sữa và núm vú mà thôi
4. Rửa lại bằng nước nóng cho sạch hết xà phòng
5. Cho các vật dụng đã làm sạch vào một nồi lớn
6. Đổ đầy nước vào nồi cho đến khi mọi thứ đã ngập trong nước. Đùng đậy nắp nồi
7. Đun nước trong nồi cho sôi và để sôi trong 2 phút
8. Dùng kẹp gấp đã khử trùng để lấy tất cả đồ trong nồi ra. Nếu quý vị không dùng các đồ dùng này ngay tức thì, hãy hong khô chúng ngoài gió đặt trên một tờ giấy lau tay hoặc khăn sạch. Khi chúng đã khô, đập lại và cất chúng vào một nơi sạch sẽ. Đùng chạm tay vào bên trong bất cứ vật dụng nào mà vật đó có thể tiếp xúc với sữa pha chế

### Làm thế nào để tôi pha chế và cất sữa pha chế đã làm xong sẵn sàng để cho bú?

Đùng cho thêm nước vào sữa pha chế đã làm xong sẵn sàng để cho bú. Rót số lượng sữa quý vị nghĩ con mình sẽ uống vào một chai sữa sạch và đã được khử trùng.

Cất các hộp sữa pha chế chưa khai vào một nơi mát, khô ráo. Các hộp sữa pha chế nào đã được khai ra thì cất vào tủ lạnh. Đậy các hộp đã khai ra với nắp đậy bằng nhựa hoặc giấy kiếng nhựa

(plastic wrap) dùng để đậy. Vứt bỏ các lon sữa sau 48 tiếng hoặc làm theo các chỉ dẫn ghi trên nhãn.

### Làm thế nào để tôi pha chế và cất trữ sữa lỏng đậm đặc?

Để pha chế sữa lỏng đậm đặc, hãy làm theo các bước này:

1. Dùng ấm đun nước sôi hoặc đun nước trong nồi ở lò bếp trong 2 phút. Nếu quý vị dùng ấm đun nước sôi, hãy chắc chắn ấm không tự ngắt điện ngay khi nước vừa mới sôi xong
2. Để nước sôi nguội xuống bằng với nhiệt độ trong phòng trước khi dùng nước để pha chế sữa
3. Đo lường và pha chế sữa một cách cẩn thận, làm theo các chỉ dẫn ghi trên nhãn. Nhãn sẽ cho quý vị biết phải pha bao nhiêu nước với sữa lỏng đậm đặc

Nếu quý vị pha nhiều hơn 1 chai mỗi lần pha, hãy làm nguội nhanh các chai sữa và để chúng vào tủ lạnh. Dùng sữa đã pha chế trong vòng 24 tiếng đồng hồ.

Cất các lon sữa pha chế chưa khai vào một nơi mát, khô ráo. Các hộp sữa pha chế nào đã được khai ra thì cất vào tủ lạnh. Đậy các hộp đã khai ra với nắp đậy bằng nhựa hoặc giấy kiếng nhựa dùng để đậy. Vứt bỏ các lon sữa sau 48 tiếng hoặc làm theo các chỉ dẫn ghi trên nhãn.

### Làm thế nào để tôi pha chế và cất trữ sữa bột?

Cách an toàn nhất để pha chế sữa bột là làm theo các bước này:

1. Dùng ấm đun nước sôi hoặc đun nước trong nồi ở lò bếp trong 2 phút. Nếu quý vị dùng ấm đun nước sôi, hãy chắc chắn ấm không tự ngắt điện ngay khi nước vừa mới đun sôi xong
2. Để nước sôi nguội xuống không dưới 70°C (158°F). Nước dưới 70°C (158°F) thì không đủ nóng để giết các vi trùng có hại có thể có trong sữa bột. Dùng một nhiệt kế kỹ thuật số để kiểm tra nhiệt độ
3. Làm theo các chỉ dẫn công thức pha sữa ghi trên nhãn để đo lường và pha nước với sữa bột chung với nhau. Nhãn sẽ cho quý vị biết phải pha bao nhiêu sữa bột và dùng bao nhiêu nước
4. Để sữa đã pha nguội xuống vừa đủ ấm để cho bú và dùng ngay tức thì

Nếu quý vị pha nhiều hơn 1 chai mỗi lần pha, hãy làm nguội nhanh các chai sữa và cất vào tủ lạnh. Dùng sữa đã pha chế trong vòng 24 tiếng đồng hồ.

Với các em bé khỏe mạnh, sanh đủ ngày, đủ tháng, quý vị có thể dùng nước đã được đun sôi trong 2 phút và để nguội xuống bằng với nhiệt độ trong phòng để pha sữa bột. Dùng sữa pha chế ngay sau khi pha xong.

Các máy pha chế sữa cho em bé thì được khuyến không nên dùng vì nước có thể đã không được giữ ở một nhiệt độ an toàn.

Để cất trữ an toàn bất cứ loại sữa dành cho em bé, tủ lạnh của quý vị phải ở 4°C (39°F) hoặc lạnh hơn. Nếu quý vị không biết chắc, hãy dùng nhiệt kế tủ lạnh.

Cất các hộp sữa pha chế còn chưa khai vào một nơi mát, khô ráo. Một khi các lon sữa bột đã được khai ra, cất vào một nơi khô ráo với nắp đậy chặt. Dùng cất chúng trong tủ lạnh. Sau khi đã khai một lon, hãy dùng cho hết số sữa bột trong vòng 1 tháng, và trước ngày hết hạn sử dụng. Khi quý vị khai hộp lần đầu tiên, hãy viết ngày khai lên nắp hộp để giúp quý vị nhớ.

### Làm thế nào để tôi làm nguội sữa theo đúng nhiệt độ để con tôi bú?

Nếu sữa vừa mới pha xong, sữa bột hãy còn quá nóng để cho con quý vị bú. Hãy làm nguội sữa bằng cách để chai sữa dưới vòi nước lạnh, hoặc trong một cái tô có đựng đầy nước lạnh và nước đá.

Sữa pha chế nào cất trong tủ lạnh đều có thể cho con quý vị bú ngay khi lấy ra khỏi tủ lạnh hoặc làm ấm lại trước. Con quý vị sẽ cho biết là cháu thích uống loại nào. Làm ấm sữa bằng cách để chai sữa dưới vòi nước ấm, hoặc trong một tô nước nóng không lâu hơn 15 phút. Hãy chắc chắn là vòng núm vú chai sữa và núm vú không bị vòi nước làm ướt.

Thử nhiệt độ bằng cách lắc chai từ 1 đến 2 lần và nhỏ một vài giọt sữa vào phía bên trong cổ tay của quý vị. Nếu sữa cảm thấy ấm, nhưng không nóng, quý vị có thể cho con quý vị bú.

Không hâm ấm sữa bằng lò vi sóng (microwave). Sức nóng lò vi sóng không hâm nóng đều và có thể tạo ra những chỗ quá nóng. Các chỗ quá nóng trong sữa có thể làm bỏng miệng của con quý vị.

Khi quý vị bắt đầu cho con mình bú, bình sữa đó phải được dùng trong vòng 2 tiếng. Vứt bỏ bất cứ số sữa nào đã pha còn dư lại. Đừng hâm lại sữa trong lúc đang cho bú hoặc cất vào tủ lạnh chai sữa đã cho bú dở dang.

### Làm thế nào cho con tôi bú khi đi khỏi nhà?

Nếu quý vị tính đi khỏi nhà trong 2 tiếng hoặc ít hơn, hãy cất sữa đã pha vào túi cách nhiệt hoặc thùng ướp lạnh có túi nước đá. Dùng sữa đã pha này trong vòng 2 tiếng đồng hồ.

Nếu quý vị tính đi lâu hơn 2 tiếng, sự lựa chọn tốt nhất là mang theo với quý vị một hộp sữa đã pha sẵn để cho bú còn nguyên chưa khai.

### Để Biết Thêm Thông Tin

Nếu quý vị có bất cứ điều gì thắc mắc về việc cho con quý vị 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 **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 em bé, xin xem:

- [HealthLinkBC File #69a Cho Con Quý Vị Bú Sữa Pha Chế: Trước Khi Quý Vị Bắt Đầu](#)
- 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.