



Cho Con Bạn Uống Sữa Công thức

Trước khi Bạn Bắt đầu

Feeding Your Baby Formula

Before You Start

Sữa mẹ là loại thức ăn duy nhất mà con bạn cần trong 6 tháng đầu đời. Sau 6 tháng, hãy tiếp tục cho bé uống sữa mẹ, cùng với thức ăn đặc, cho đến khi con bạn được hai tuổi hoặc lớn hơn.

Cha mẹ có thể cho con mình dùng sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh vì nhiều lý do. Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh mua ở cửa hàng làm từ sữa bò được khuyến khích dùng cho hầu hết những em bé uống sữa công thức. Cho bé uống sữa công thức cho đến khi bé được 9 đến 12 tháng tuổi.

Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh làm từ đậu nành chỉ được khuyến khích dùng cho những em bé có tình trạng galactosemia (g-lak-toh-see-me-ah) hoặc cho những em bé không uống sữa động vật vì lý do tôn giáo hoặc văn hóa.

Không cho con bạn uống sữa công thức tự làm tại nhà, sữa bò hoặc sữa động vật khác. Những loại sữa đó không an toàn và không cung cấp cho con bạn nguồn dinh dưỡng đầy đủ mà bé cần để lớn lên và phát triển.

Nếu bạn có câu hỏi hoặc lo ngại về việc cho con ăn, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn, y tá y tế công cộng hoặc chuyên viên tư vấn về cho con bú. Bạn cũng có thể gọi đến HealthLink BC theo số **8-1-1** để nói chuyện với y tá có đăng ký hành nghề hoặc chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề.

Có những loại sữa công thức khác nhau nào dành cho trẻ sơ sinh?

Có 3 loại sữa công thức mua ở cửa hàng: sữa pha sẵn/uống liền; sữa đậm đặc dạng lỏng; và sữa dạng bột. Sữa pha sẵn/uống liền và sữa đậm đặc dạng lỏng ở tình trạng vô trùng (không có vi trùng) cho đến khi chúng được mở ra. Sữa công thức dạng bột thì không ở tình trạng vô trùng.

Bạn có thể mua sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh ở hầu hết các cửa hàng tạp hóa và hiệu thuốc. Làm theo hướng dẫn trên nhãn. Không pha loãng sữa công thức với nhiều nước hơn cần thiết. Không bao giờ sử dụng sữa công thức trong hộp đựng có vết lõm, chỗ phồng hoặc có dấu hiệu hư hỏng khác. Sử dụng sữa công thức trước ngày hết hạn ghi trên bao bì.

Tôi có thể cho con dùng loại sữa công thức nào?

Những em bé khỏe mạnh sinh đủ tháng, tức là khi thai nhi được 37 tuần trở lên, có thể được cho uống bất kỳ loại sữa công thức nào mua ở cửa hàng: sữa pha sẵn/uống liền, sữa đậm đặc dạng lỏng hoặc sữa dạng bột. Nếu bạn sử dụng sữa công thức dạng bột, hãy pha sữa cẩn thận. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #69b Cho Con Bạn Uống Sữa công thức: Pha và Cất giữ Sữa công thức một cách An toàn](#)

Một số em bé có nguy cơ bị bệnh cao hơn do dùng sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh dạng bột và nên được cho uống sữa công thức pha sẵn/uống liền hoặc sữa công thức đậm đặc dạng lỏng. Những em bé này bao gồm những trẻ:

- Sinh non, trước 37 tuần của thai kỳ và dưới 2 tháng tuổi
- Cân nặng dưới 2500 gram khi mới sinh và dưới 2 tháng tuổi
- Có hệ miễn dịch bị suy yếu, có nghĩa là trẻ có nhiều khả năng bị bệnh nếu tiếp xúc với vi trùng

Nếu bạn không chắc nên cho con bạn uống loại sữa công thức nào, hãy thảo luận với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Tôi cần những dụng cụ gì để pha sữa công thức?

Bạn sẽ cần những vật dụng sau đây để pha sữa công thức và cho con bạn bú:

- Bình sữa, vòng cổ bình sữa, núm vú, đĩa, nắp
- Kẹp gấp, thìa/muỗng, dụng cụ pha chế, dụng cụ mở nắp hộp (nếu cần)
- Nhiệt kế kỹ thuật số (dành cho sữa công thức dạng bột)
- Nồi lớn có nắp đậy hoặc ấm để đun nước sôi
- Nước uống an toàn (dành cho sữa công thức đậm đặc dạng lỏng và sữa dạng bột)

Nếu bạn không có nguồn nước uống an toàn, hãy sử dụng sữa công thức pha sẵn/uống liền. Bạn cũng có thể pha sữa

công thức đậm đặc dạng lỏng hoặc sữa dạng bột mua ở cửa hàng bằng nước đóng chai chưa mở nắp. Nếu bạn không chắc chắn liệu nước của bạn có an toàn hay không, hãy hỏi đơn vị y tế công cộng tại địa phương của bạn.

Tôi nên làm sạch và khử trùng bình sữa và dụng cụ pha sữa công thức như thế nào?

Rửa kỹ bình sữa bằng xà phòng và nước. Sau đó, khử trùng bình sữa và dụng cụ dùng để pha sữa công thức. Để biết cách rửa và khử trùng, hãy xem [HealthLinkBC File #69B Cho Con Bạn Uống Sữa công thức: Pha và Giữ Sữa công thức một cách An toàn](#)

Núm vú giả bị mòn dần theo thời gian. Vứt bỏ núm vú bị nứt, dính hoặc rách. Các lớp lót chai dùng một lần mới vô trùng và có thể sử dụng ngay. Sử dụng một lớp lót mới mỗi lần cho bú.

Tôi cho con tôi bú sữa bình như thế nào?

- Ôm ấp hoặc bế bé sát người bạn. Đầu của con bạn phải cao hơn cơ thể của bé. Đỡ đầu của bé để bé nuốt dễ hơn
- Hãy để con bạn quyết định bé muốn bú bao nhiêu. Đừng hối thúc hoặc ép bé bú hết bình
- Giữ bình sữa sao cho phần lớn núm vú nằm trong miệng bé
- Chỉ nghiêng bình sữa một chút, giữ cho bình gần như nằm ngang. Làm như vậy giúp con bạn dễ nuốt kịp dòng sữa công thức chảy ra hơn. Việc có một ít không khí trong núm vú sẽ không gây ra vấn đề gì cho con bạn
- Nhẹ nhàng giúp bé ợ hơi sau khi bú. Nếu bé bị đầy hơi, cho bé ợ hơi nửa chừng của cữ bú có thể giúp bé dễ chịu hơn
- Không kê bình sữa hoặc cho con bạn ngủ trong khi ngâm bình sữa. Bé có thể bú quá nhiều hoặc quá ít và làm vậy có thể gây sặc, nhiễm trùng tai và hư răng (sâu răng). Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #19 Chăm sóc Răng miệng cho Con tuổi Sơ sinh và Con tuổi Đi chập chững của Bạn.](#)
- Con bạn có thể cố gắng giữ bình sữa nhưng sẽ không thể tự bú cho đến khi được gần một tuổi. Khi bé có thể tự bú, hãy thử cho bé uống sữa công thức bằng cốc

Tôi nên cho bé bú bao lâu một lần?

Hầu hết trẻ sơ sinh bú ít nhất 8 lần trong 24 giờ trong vài tháng đầu đời. Thời gian có thể khác nhau giữa các lần bú. Trẻ bú đêm là chuyện bình thường. Con bạn có thể bú các

lượng sữa khác nhau trong mỗi lần bú và điều này có thể thay đổi theo ngày. Điều quan trọng là phải theo dõi các dấu hiệu đói và no của con bạn.

Cho bé ăn khi bạn nhận thấy những dấu hiệu ban đầu của cơn đói. Con bạn sẽ cho bạn thấy bé đang đói bằng cách làm bất kỳ điều nào sau đây:

- Đưa tay lên miệng
- Há miệng, ngáp hoặc tạo ra âm thanh mút sữa
- Quay đầu về phía người đang bế bé, thường mở miệng (gọi là sục tìm núm vú mẹ - rooting)
- Nắm tay lại để trên ngực hoặc bụng

Tôi nên cho con tôi bú bao nhiêu?

Mỗi em bé đều khác nhau. Trong những ngày đầu tiên, dạ dày của con bạn còn khá nhỏ. Con bạn có thể chỉ cần một lượng sữa nhỏ cho mỗi lần bú. Khi lớn lên, bé có thể bú nhiều hơn trong mỗi lần bú và thời gian giữa các lần bú kéo dài hơn.

Hãy để bé tự quyết định lượng bé muốn ăn trong mỗi cữ bú. Con bạn sẽ cho bạn thấy rằng bé đã no bằng cách làm bất kỳ điều nào sau đây:

- Ngậm miệng lại
- Bú chậm lại hoặc ngừng bú
- Quay đầu tránh xa bình sữa hoặc người cho bé bú
- Tô ra không hứng thú với việc bú
- Ngủ thiếp đi

Ngừng cho bé bú khi con bạn thể hiện dấu hiệu bé đã no. Con bạn vẫn có thể có những cử động mút nhẹ sau khi bú. Đây là hành vi bình thường của em bé.

Sau khi bạn bắt đầu cho bé bú, hãy sử dụng bình sữa trong vòng 2 giờ. Đổ bỏ bất kỳ phần sữa công thức nào còn sót lại. Không hâm nóng sữa công thức trong khi cho bé bú hoặc để một bình sữa đã sử dụng một phần vào tủ lạnh.

Con bạn bú đủ sữa nếu bé đang phát triển tốt và thay từ 6 tã ướt trở lên mỗi ngày khi được một tuần tuổi. Nếu bạn lo ngại rằng con bạn bú không đủ, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Để Biết thêm Thông tin

Để tìm hiểu thêm về cách cho trẻ sơ sinh ăn, hãy xem:

- [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé](#)