



Cho Con của Bạn Uống Sữa công thức Pha và cất trữ Sữa công thức một cách An toàn

Feeding Your Baby Formula Safely Making and Storing Formula

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 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 lắng 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 cho trẻ sơ sinh?

Có 3 loại sữa công thức mua ở cửa hàng: sữa pha sẵn/uống liền; sữa đậm đặc ở dạng lỏng; và sữa dạng bột. Sữa pha sẵn/uống liền và sữa đậm đặc ở 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. Để biết thông tin về việc nên cho con uống loại sữa công thức nào, hãy xem [HealthLinkBC File #69a Cho Con Bạn Uống Sữa công thức: Trước khi Bạn Bắt đầu](#).

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

Mỗi lần bạn pha sữa công thức, hãy rửa sạch, sau đó khử trùng bình sữa và dụng cụ. Khử trùng có nghĩa là tiêu diệt bất kỳ vi trùng nào có thể làm cho em bé của bạn bị bệnh.

Để Làm sạch:

1. Thu gom các dụng cụ cho ăn như bình sữa, cốc đong và thìa
2. Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm. Lau khô bằng khăn sạch
3. Rửa sạch bồn rửa và khu vực bạn dùng bằng xà phòng và nước ấm
4. Rửa tất cả các dụng cụ cho ăn bằng nước nóng, có xà phòng. Dùng bàn chải cho bình sữa để cọ bên trong bình sữa và núm vú. Chỉ sử dụng bàn chải đó để làm sạch bình sữa và núm vú
5. Rửa sạch mọi thứ bằng nước nóng

Để Khử trùng:

1. Đặt các vật dụng sạch vào một cái nồi lớn
2. Đổ nước vào nồi cho đến khi mọi thứ ngập trong nước. Không đậy nắp nồi
3. Đun nước đến khi sôi và để sôi trong 2 phút
4. Dùng kẹp đã khử trùng để gấp tất cả các vật dụng ra khỏi nồi. Nếu bạn không sử dụng những vật dụng này ngay lập tức, hãy để chúng tự khô trên khăn giấy hoặc vải sạch. Khi chúng khô, đậy/bọc lại và cất chúng ở nơi sạch sẽ. Không chạm vào mặt trong của bất kỳ dụng cụ nào có thể tiếp xúc với sữa công thức

Nếu bạn sử dụng hệ thống máy tiệt trùng tại nhà để khử trùng, hãy làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Máy rửa bát không có khả năng khử trùng.

Tôi nên chuẩn bị và bảo quản sữa công thức pha sẵn/uống liền như thế nào?

Không thêm nước vào sữa công thức pha sẵn. Đổ lượng sữa mà bạn nghĩ rằng con bạn sẽ uống vào một bình sạch đã được khử trùng.

Bảo quản hộp đựng sữa công thức pha sẵn/uống liền chưa mở nắp ở nơi khô ráo, thoáng mát. Bảo quản hộp đựng sữa công thức đã mở nắp trong tủ lạnh. Dùng nắp nhựa hoặc màng bọc thực phẩm để đậy hộp đã mở nắp. Vứt hộp đi sau 48 giờ hoặc làm theo hướng dẫn trên nhãn.

Tôi nên pha và bảo quản sữa công thức đậm đặc dạng lỏng như thế nào?

Để pha sữa công thức đậm đặc dạng lỏng, hãy làm theo các bước sau:

1. Đun sôi nước trong ấm đun nước hoặc trong nồi trên bếp trong 2 phút. Nếu bạn sử dụng ấm đun nước, hãy đảm bảo ấm đun nước không tự ngắt ngay khi nước bắt đầu sôi.
2. Để nước sôi nguội đến nhiệt độ phòng trước khi pha với sữa công thức.
3. Carefully đo và pha sữa công thức, làm theo hướng dẫn trên nhãn. Nhãn sẽ cho bạn biết lượng sữa đậm đặc và lượng nước cần sử dụng.

Nếu bạn pha nhiều hơn 1 bình cùng một lúc, hãy làm nguội chúng một cách nhanh chóng dưới vòi nước lạnh đang chảy hoặc trong một cái bát/tô đựng đầy nước lạnh và đá. Bảo quản chúng trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 giờ.

Bảo quản hộp đựng sữa công thức đậm đặc dạng lỏng chưa mở nắp ở nơi khô ráo, thoáng mát. Bảo quản hộp đựng sữa công thức đã mở nắp trong tủ lạnh. Dùng nắp nhựa hoặc màng bọc thực phẩm để đậy hộp đã mở nắp. Vứt hộp đi sau 48 giờ hoặc làm theo hướng dẫn trên nhãn.

Tôi nên pha và bảo quản sữa công thức dạng bột như thế nào?

Cách an toàn nhất để pha sữa công thức dạng bột là làm theo các bước sau:

1. Đun sôi nước trong ấm đun nước hoặc trong nồi trên bếp trong 2 phút. Nếu bạn sử dụng ấm đun nước, hãy đảm bảo ấm đun nước không tự ngắt ngay khi nước bắt đầu sôi.
2. Để nước đã đun sôi nguội xuống không dưới 70°C (158°F). Nước dưới 70°C (158°F) không đủ nóng để tiêu diệt vi trùng gây hại có thể tồn tại trong bột sữa. Sử dụng nhiệt kế kỹ thuật số để kiểm tra nhiệt độ.
3. Làm theo hướng dẫn trên nhãn của sữa công thức để đo và pha nước và sữa công thức với nhau. Nhãn sẽ cho bạn biết lượng bột và lượng nước cần sử dụng.
4. Để sữa công thức nguội đến nhiệt độ cho con uống được và sử dụng ngay.

Nếu bạn pha nhiều hơn 1 bình cùng một lúc, hãy làm nguội các bình một cách nhanh chóng dưới vòi nước lạnh đang chảy hoặc trong một cái bát/tô đựng đầy nước lạnh và đá. Bảo quản chúng trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 giờ.

Đối với trẻ sơ sinh đủ tháng, khỏe mạnh, bạn có thể dùng nước đun sôi trong 2 phút rồi để nguội đến khi bằng nhiệt độ phòng để pha sữa công thức cho trẻ sơ sinh dạng bột. Sử dụng sữa công thức ngay sau khi pha.

Máy pha sữa công thức cho trẻ sơ sinh không được khuyến khích dùng vì nước có thể không được giữ ở nhiệt độ an toàn.

Bảo quản hộp đựng sữa công thức dạng bột chưa mở nắp ở nơi khô ráo, thoáng mát. Sau khi mở hộp, bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát và đậy chặt nắp. Không bảo quản hộp sữa trong tủ lạnh. Sau khi mở hộp, hãy sử dụng phần còn lại của sữa công thức trong vòng 1 tháng và trước ngày hết hạn. Để giúp bạn ghi nhớ, hãy viết ngày bạn mở hộp lần đầu trên nắp.

Để bảo quản bất kỳ loại sữa công thức cho trẻ sơ sinh nào một cách an toàn, tủ lạnh của bạn phải ở nhiệt độ 4°C (39°F) hoặc lạnh hơn. Nếu bạn không chắc chắn, hãy sử dụng nhiệt kế tủ lạnh.

Tôi nên làm thế nào để pha sữa công thức đến nhiệt độ thích hợp cho bé uống?

Nếu vừa mới pha, sữa công thức quá nóng nên không thể cho bé uống. Làm nguội bình bằng cách đặt bình dưới vòi nước lạnh đang chảy hoặc trong bát/tô chứa đầy nước lạnh và đá.

Sữa công thức cất trong tủ lạnh có thể cho bé uống ngay khi lấy ra khỏi tủ lạnh hoặc hâm nóng trước. Con bạn sẽ cho bạn biết bé thích kiểu nào. Làm ấm bằng cách cho bình sữa vào máy làm ấm sữa hoặc trong bát/tô nước nóng không quá 15 phút. Đảm bảo vòng của bình sữa và núm vú không bị nước vòi làm ướt.

Kiểm tra nhiệt độ bằng cách lắc bình sữa 1 đến 2 lần và nhỏ vài giọt sữa công thức vào phần bên trong cổ tay của bạn. Nếu bạn cảm thấy sữa ấm nhưng không nóng thì bạn có thể cho bé uống.

Không hâm sữa trong lò vi sóng. Lò vi sóng làm nóng không đều và tạo ra các điểm nóng. Các điểm nóng trong sữa công thức có thể làm bỏng miệng bé.

Khi bạn bắt đầu cho bé uống, hãy sử dụng bình sữa trong vòng 2 giờ. Vứt bỏ phần sữa công thức còn thừa. Không hâm nóng sữa công thức trong khi đang cho trẻ uống hoặc cho một bình sữa đã sử dụng một phần vào tủ lạnh.

Tôi có thể làm cách nào để cho con uống sữa khi không ở nhà?

Nếu bạn định ra khỏi nhà trong 2 giờ hoặc ít hơn, hãy cho sữa công thức đã pha vào túi cách nhiệt hoặc ngăn mát với túi đá. Sử dụng sữa công thức đó trong vòng 2 giờ.

Nếu bạn dự định ra khỏi nhà lâu hơn 2 giờ, lựa chọn an toàn nhất là mang theo sữa công thức pha sẵn/ăn liền chưa mở nắp.

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.](#)

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế cộng đồng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lãng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.