



Cho con bạn uống sữa công thức: Pha và bảo quản sữa công thức một cách an toàn

Feeding your baby formula: Safely making and storing formula

Sữa người (sữa từ vú) là loại thức ăn duy nhất mà trẻ sơ sinh cần trong 6 tháng đầu đời. Theo khuyến nghị, trẻ sơ sinh nên tiếp tục được uống sữa người cho đến khi trẻ được 2 tuổi hoặc lớn hơn.

Cha mẹ có thể cho trẻ uống sữa công thức vì nhiều lý do. Nếu cho trẻ uống sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, điều quan trọng là phải pha và bảo quản sữa một cách an toàn để bảo vệ con bạn.

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.

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

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. Điều này cần được thực hiện cho trẻ sơ sinh thuộc mọi độ tuổi.

Lần rửa đầu tiên:

1. Chuẩn bị các dụng cụ cho bé uống sữa như bình, kệ, thìa và cốc đong chất lỏng
2. Rửa sạch tay của bạn, bồn rửa và khu vực bạn dùng bồn xả phòng và nước ấm. Lau khô bằng khăn sạch

3. Rửa tất cả các dụng cụ bằng nước nóng, có xà phòng. Chà sạch phần bên trong bình và núm vú bằng bàn chải dành cho bình sữa, chỉ dùng bàn chải này để cọ rửa dụng cụ cho bé ăn

4. Rửa sạch mọi thứ bằng nước nóng

Tiếp theo là 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 và đặt lên một chiếc khăn sạch. Lắc cho ráo bớt nước và để khô tự nhiên
5. Nếu không sử dụng ngay, hãy đậy lại và cất 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 làm thế nào để pha và bảo quản sữa công thức pha sẵn/uống liền?

1. Lắc đều vật chứa
2. Đổ lượng sữa mà bạn nghĩ bé sẽ uống vào một chiếc bình sạch đã được khử trùng. Đừng cho thêm nước
3. Gắn núm vú sạch, đã khử trùng vào và cho bé uống sữa ngay. Sau khi bạn bắt đầu cho bé uống, hãy sử dụng bình sữa trong vòng 2 giờ. Đổ bỏ phần sữa công thức còn thừa

Bảo quản sữa công thức pha sẵn/uống liền chưa mở nắp ở nơi khô ráo, thoáng mát. Đặt lại nắp vật chứa đã mở và bảo quản trong tủ lạnh. Vứt bỏ vật chứa sau 48 giờ hoặc làm theo hướng dẫn ghi trên nhãn.

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

1. Đổ nước máy lạnh vào ấm đun nước hoặc nồi rồi đun sôi. Đun sôi trong 2 phút
2. Để nước nguội đến nhiệt độ ở khoảng giữa nhiệt độ phòng và nhiệt độ cơ thể
3. Rửa sạch phần trên của hộp đựng sữa bằng nước nóng và xà phòng
4. Lắc đều hộp và mở bằng dụng cụ mở hộp đã khử trùng nếu cần
5. Đong và pha nước và sữa với nhau theo hướng dẫn được ghi trên nhãn. Sử dụng ngay. Sau khi bạn bắt đầu cho bé uống, hãy sử dụng bình sữa trong vòng 2 giờ. Đổ bỏ phần sữa công thức còn thừa

Nếu bạn pha nhiều hơn một bình sữa, hãy bảo quản phần chưa dùng đến trong tủ lạnh và dùng trong vòng 24 giờ hoặc làm theo hướng dẫn được ghi trên nhãn.

Bảo quản các hộp chưa mở ở nơi khô ráo, thoáng mát. Đặt các hộp đã mở và bảo quản trong tủ lạnh. Vứt bỏ các hộp sau 48 giờ hoặc làm theo hướng dẫn được ghi trên nhãn.

Để bảo quản sữa công thức cho trẻ sơ sinh 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. Không bao giờ được làm đông lạnh sữa công thức vì việc này có thể làm thay đổi

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

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

1. Đổ nước máy lạnh vào ấm đun nước hoặc nồi rồi đun sôi. Đun sôi trong 2 phút
2. Để nước nguội, nhưng không để nhiệt độ xuống dưới 70°C (158°F). Nước phải đủ nóng để tiêu diệt các vi khuẩn có hại mà có thể có trong bột. Kiểm tra bằng nhiệt kế thực phẩm
3. Đong và trộn nước và sữa với nhau theo hướng dẫn được ghi trên nhãn
4. Để sữa công thức nguội đến nhiệt độ ở khoảng giữa nhiệt độ phòng và nhiệt độ cơ thể và sử dụng ngay. Sau khi bạn bắt đầu cho bé uống, hãy sử dụng bình sữa trong vòng 2 giờ. Đổ bỏ phần sữa công thức còn thừa

Đối với trẻ sơ sinh đủ tháng khỏe mạnh, có thể pha từng bình sữa công thức dạng bột cho trẻ sơ sinh bằng nước đã được đun sôi trước đó và để nguội đến nhiệt độ phòng. Sử dụng ngay.

Nếu bạn pha nhiều hơn một bình sữa, hãy nhanh chóng làm nguội bất kỳ bình sữa nào bạn muốn sử dụng sau. Đặt các bình sữa dưới vòi nước lạnh đang chảy hoặc trong bát/tô đựng đầy nước lạnh và đá. Bảo quản trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 giờ.

Bạn không nên dùng máy pha sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh để pha sữa công thức dạng bột vì chúng có thể không giữ được nước ở nhiệt độ an toàn.

Bảo quản các hộp sữa công thức dạng bột ở nơi khô ráo, thoáng mát. Nếu hộp đã được mở, hãy đảm bảo nắp được đóng chặt. Không bảo quản các hộp đã mở trong tủ lạnh. Sau khi mở hộp, hãy sử dụng sữa trong vòng một tháng và trước ngày hết hạn. Để giúp bạn nhớ, hãy viết ngày bạn mở hộp lần đầu tiên trên nắp hộp.

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

Sữa công thức đủ an toàn để cho bé uống nếu sữa mát hoặc hơi ấm, không nóng. Để kiểm tra

hiệt độ, hãy lắc bình sữa 1 đến 2 lần, sau đó nhỏ vài giọt vào mặt trong của cổ tay bạn.

Nếu sữa quá nóng, hãy làm nguội bằng cách đặt bình sữa dưới vòi nước lạnh đang chảy hoặc trong bát đựng đầy nước và đá. Không để nước máy dính vào núm vú hoặc vòng của bình.

Bạn có thể cho bé uống ngay sữa công thức được bảo quản trong tủ lạnh khi vừa lấy sữa ra khỏi tủ lạnh hoặc sau khi hâm nóng sữa.

Để hâm nóng sữa công thức, hãy cho bình sữa vào máy hâm sữa hoặc vào bát nước nóng không quá 15 phút. Lắc bình sữa vài lần trong khi hâm nóng. Không để nước máy dính vào núm vú hoặc vòng.

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.

Không hâm lại sữa công thức trong khi đang cho bé uống. Không để chai sữa đã uống một phần vào tủ lạnh.

Tôi nên làm thế 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 thùng mát cùng với một 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

- [HealthLinkBC File #69a Cho Con Bạn Uống Sữa công thức: Trước khi Bạn Bắt đầu](#)
- [Sữa công thức dành cho Trẻ sơ sinh: Những gì Bạn Cần Biết](#)

Nếu bạn có câu hỏi về việc cho con ăn, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn, y tá về y tế công cộng hoặc chuyên viên tư vấn về cho con bú. Bạn cũng có thể gọi đến HealthLinkBC 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.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng 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 lặn tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.