

Cho con của bạn ăn: Trong một tình huống khẩn cấp Feeding your baby: During an emergency

Các tình huống khẩn cấp có thể khiến việc đảm bảo an toàn khi cho bé ăn trở nên khó khăn hơn. Bão, lũ lụt, cháy rừng, động đất và mất điện có thể khiến bạn rơi vào cảnh không có nơi ở, đồ dùng, điện hoặc nước sạch. Trẻ sơ sinh có nguy cơ mắc bệnh cao hơn vì hệ miễn dịch của trẻ vẫn đang phát triển.

Bạn có thể thực hiện một số bước để đảm bảo an toàn khi cho bé bú sữa người (sữa từ vú) hoặc sữa công thức trong những tình huống khẩn cấp.

Lưu ý về thuật ngữ: Cho con bú sữa từ ngực (chestfeeding) và sữa người là những thuật ngữ đang ngày càng được sử dụng phổ biến. Những từ này thường được sử dụng bởi những bậc cha mẹ là người chuyển giới nam hoặc không theo sự phân chia nam-nữ để mô tả cách họ cho con bú sữa từ cơ thể của mình. Tài liệu này sử dụng các thuật ngữ cho con bú sữa từ ngực, cho con bú sữa từ vú và sữa người để đảm bảo rằng tất cả các bậc cha mẹ đều cảm thấy mình được đại diện và bao gồm.

Cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực

Nếu bạn có thể, hãy cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực thường xuyên trong một tình huống khẩn cấp. Điều này có thể giúp bạn và em bé duy trì sức khỏe và giữ bình tĩnh.

Tại sao việc cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực lại quan trọng trong các tình huống khẩn cấp?

Cho con bú sữa từ vú hoặc ngực là cách an toàn nhất để cho con bú trong các tình huống khẩn cấp. Nguyên do là:

- Bạn có thể không có dụng cụ sạch, nước sạch và điện. Những thứ này không cần thiết khi bạn cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực
- Sữa người có kháng thể để giúp bảo vệ bé tránh vi trùng. Những loại này bao gồm các vi trùng có thể gây cảm lạnh, nhiễm bệnh, tiêu chảy và nôn/ói mửa

Việc cho con bú sữa từ vú hoặc ngực cũng giúp:

- Cung cấp nguồn dinh dưỡng và chất lỏng an toàn cho bé. Nếu con bạn dưới 6 tháng tuổi, tất cả những gì bé cần là sữa người, ngay cả trong thời tiết nắng nóng
- Việc giải phóng các loại hormone giúp cả bạn và em bé cảm thấy bình tâm

Căng thẳng có ảnh hưởng đến lượng sữa của tôi không?

Căng thẳng có thể làm chậm dòng sữa của bạn, do đó bé có thể cần nhiều thời gian hơn để bú. Lượng sữa tiết ra có thể giảm đi nếu bạn bị mất nước hoặc giảm tần suất cho bé bú. Để duy trì lượng sữa của bạn, hãy cố gắng:

- Giữ cho cơ thể đủ nước bằng cách uống nhiều chất lỏng
- Cho bé bú thường xuyên hơn, bồng bé chắc trong tư thế da kề da. Sữa của bạn được lấy ra càng thường xuyên thì cơ thể bạn sẽ tiết ra càng nhiều sữa

Vắt và bảo quản sữa người

Tôi có nên vắt sữa của mình trong các tình huống khẩn cấp không?

Mặc dù cho con bú trực tiếp sữa từ vú hoặc ngực là lựa chọn an toàn nhất trong một tình huống khẩn cấp, nhưng có những lúc điều này không khả thi.

Việc vắt sữa có thể hữu ích nếu bạn:

- Bị tách khỏi con mà không có kế hoạch trước hoặc cần phải xa con
- Đã lâu không cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực và muốn bắt đầu lại (tiết sữa trở lại)

Sữa có thể được vắt ra bằng tay hoặc bằng máy hút sữa. Vắt sữa bằng tay là lựa chọn an toàn hơn khi bạn không có nước sạch và đồ dùng để vệ sinh máy hút sữa.

Để tìm hiểu cách để đảm bảo an toàn khi vắt và bảo

quản sữa, hãy truy cập [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé: Vắt Sữa của Bạn \(PDF, 2.2MB\)](#).

Hãy nói chuyện với bất kỳ chuyên gia chăm sóc sức khỏe, y tá y tế công cộng hoặc chuyên gia tư vấn về cho con bú nào đang làm việc nếu bạn cần được trợ giúp về việc vắt sữa.

Nếu mất điện thì sao? Sữa người được bảo quản có còn an toàn để cho con tôi bú không?

Luôn đóng chặt cửa tủ lạnh và tủ đông bất cứ khi nào có thể. Khi cửa được đóng kín, sữa sẽ giữ được độ lạnh và an toàn để sử dụng trong thời gian tối đa:

- 4 giờ trong tủ lạnh
- 24 giờ trong tủ đông đầy một nửa
- 48 giờ trong tủ đông đầy

Nếu có điện trở lại, sữa đã rã đông một phần nhưng vẫn còn tinh thể đá có thể được cấp đông trở lại. Nếu đã rã đông hoàn toàn nhưng vẫn còn lạnh, hãy cho sữa vào tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 giờ.

Bị tách khỏi em bé

Nếu bạn tạm thời xa con, điều quan trọng là phải:

- Duy trì lượng sữa của bạn. Bạn có thể thực hiện điều này bằng cách vắt sữa thường xuyên. Bất cứ khi nào có thể, hãy bảo quản sữa đã vắt ra một cách an toàn để có thể cho bé bú lúc sau
- Trở lại cho con bú sữa từ vú hoặc ngực khi bạn và bé đoàn tụ. Bạn và bé có thể cần thời gian để thích nghi lại. Việc tiếp xúc da kề da an toàn và để bé bú từ vú hoặc ngực của bạn với tần suất như bé muốn có thể giúp ích. Nếu bé không ngậm được núm vú, hãy thử vắt sữa ra và cho bé uống sữa đó bằng một chiếc thìa nhỏ hoặc cốc

Tôi có nên cân nhắc việc chia sẻ sữa người không chính thức không?

Trong một tình huống khẩn cấp, bạn có thể cân nhắc các lựa chọn khác để cho con uống sữa, chẳng hạn như chia sẻ sữa không chính thức hoặc chia sẻ sữa giữa người này với người khác. Việc này có nghĩa là bạn nhận được sữa người từ những người khác, chẳng hạn như thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc các nhóm trên mạng. Tuy nhiên, sữa người từ hoạt động chia sẻ không chính thức thường không được xử lý để tiêu diệt các loại vi khuẩn hoặc vi-rút có hại.

Một số bậc cha mẹ cảm thấy lợi ích của sữa người lớn hơn những rủi ro tiềm ẩn của việc chia sẻ sữa không chính thức. Sữa người được chia sẻ không chính thức có thể tiềm ẩn nhiều nguy cơ đối với sức khỏe. Những nguy cơ này bao gồm:

- Sự phát triển của vi khuẩn có thể khiến bé bị bệnh nếu sữa người không được thu và bảo quản đúng cách
- Các loại vi-rút có thể lây truyền sang con bạn, như HIV, Viêm gan B và Viêm gan C. Một số người có thể mắc các bệnh này mà họ không hay biết
- Tàn dư của các chất còn đọng lại có thể gây hại cho em bé của bạn. Các chất này bao gồm thuốc kê đơn và thuốc không kê đơn, các sản phẩm thảo dược, rượu bia, nicotine, thuốc lá và cần sa
- Pha loãng với nước, sữa bò hoặc các chất lỏng khác được thêm vào

Khi cân nhắc những rủi ro và lợi ích của việc chia sẻ sữa người không chính thức, hãy xem xét:

- Những thông tin bạn biết về sức khỏe, lối sống và kết quả xét nghiệm máu của người cho sữa
- Bạn sẽ nhận sữa từ bao nhiêu người cho sữa. Tốt nhất là hạn chế số lượng người cho sữa

Để đảm bảo con bạn luôn khỏe mạnh, hãy thảo luận về tất cả các lựa chọn cho con uống sữa với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe, y tá công cộng hoặc chuyên gia tư vấn về cho con bú trước khi cân nhắc việc chia sẻ sữa không chính thức.

Cho ăn bằng cốc

Bạn có thể sử dụng cốc để hút sữa cho trẻ sơ sinh thuộc mọi lứa tuổi và đây là một lựa chọn an toàn khi không thể cho trẻ bú sữa từ vú hoặc từ ngực. Cốc dễ vệ sinh hơn bình sữa và núm vú. Bạn có thể sử dụng cốc sạch dùng một lần nếu không thể vệ sinh kỹ các vật dụng.

Để cho bé ăn bằng cốc:

- Rửa tay bạn thật sạch. Nếu không có xà phòng và nước sạch, hãy sử dụng dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn
- Đổ sữa đầy khoảng một nửa chiếc cốc nhỏ
- Đảm bảo bé đang thức và tỉnh táo
- Nếu cần, hãy giữ tay của bé trong một chiếc chăn để bé không va vào cốc

- Đặt bé ở tư thế ngồi thẳng, sát với cơ thể bạn. Đỡ đầu, cổ và cơ thể của bé
- Giữ vành cốc ở môi dưới của bé
- Nhẹ nhàng và chậm rãi nghiêng cốc sao cho sữa chỉ chạm hờ vào môi bé. Không đổ chất lỏng vào miệng bé. Bé sẽ dùng lưỡi để nhấp sữa trong cốc
- Để bé tự chủ nhịp độ. Giữ cốc nghiêng đủ để bé có thể tiếp tục nhấp sữa
- Đảm bảo bé nuốt được. Dừng lại để vỗ ợ hơi cho bé
- Dừng lại khi bé cho bạn thấy bé đã no. Ví dụ, bé có thể ngậm miệng lại, thả lỏng bàn tay, quay đầu đi hoặc đẩy cốc ra xa

Cho con uống sữa công thức

Bạn có thể sử dụng sữa công thức cho trẻ sơ sinh vì nhiều lý do, chẳng hạn như khi không có sữa người.

Loại sữa công thức nào an toàn nhất trong tình huống khẩn cấp?

Sữa công thức cho trẻ sơ sinh pha sẵn (Ready-to-feed - RTF) là lựa chọn an toàn nhất khi bạn không có nước sạch. Bạn có thể sử dụng sữa công thức cho trẻ sơ sinh dạng lỏng đậm đặc hoặc dạng bột nếu bạn có nước sạch. Một số trẻ sơ sinh có nguy cơ mắc bệnh cao hơn khi dùng sữa công thức dạng bột vì sữa này không được tiệt trùng. Điều này bao gồm những trẻ sơ sinh:

- Sinh non, trước 37 tuần của thai kỳ, và dưới 2 tháng tuổi (tuổi đã được điều chỉnh)
- Cân nặng dưới 2500 gram (5.5 pounds) khi mới sinh và dưới 2 tháng tuổi
- Có hệ miễn dịch suy yếu

Tôi làm sao để biết nước có an toàn để pha sữa công thức hay không?

Kiểm tra [các thông báo và khuyến cáo mới nhất về nước](#) để biết nước máy của bạn có an toàn không. Thực hiện theo hướng dẫn của chính quyền địa phương. Nếu bạn không chắc chắn, hãy hỏi [nhân viên phụ trách ở cơ quan y tế](#) của bạn.

Nếu nước uống được lấy từ giếng riêng của bạn, bạn chịu trách nhiệm về việc kiểm tra nước để đảm bảo an toàn. Bạn nên kiểm tra lại nước sau các sự kiện như lũ lụt hoặc cháy rừng để xem nước có còn an toàn để sử dụng hay không. Tìm hiểu thêm về

việc kiểm tra nước giếng tại đây: [HealthLinkBC File #05b Kiểm tra nước giếng](#).

Tôi làm thế nào để đảm bảo an toàn cho sữa công thức được pha và sử dụng trong tình huống khẩn cấp?

Trong tình huống khẩn cấp, hãy hết sức thận trọng:

- Sử dụng nước sạch trong tất cả các bước pha sữa công thức. Bạn có thể sử dụng nước đóng chai chưa mở nếu bạn không có nước máy sạch
- Sử dụng nước đã được đun sôi và để nguội khi pha sữa công thức dạng bột hoặc dạng lỏng. Nếu bạn không thể đun sôi nước, lựa chọn an toàn tiếp theo là nước đóng chai có niêm phong chưa mở.
- Chỉ pha đủ sữa công thức cho một lần bé uống nếu bạn không thể đảm bảo an toàn khi bảo quản sữa đó
- Không bao giờ pha loãng sữa công thức với nhiều nước hơn mức cần thiết
- Đổ bỏ phần sữa công thức còn thừa trong vòng 2 giờ sau khi cho bé uống

Để biết các bước chi tiết về cách pha và bảo quản sữa công thức cho trẻ sơ sinh, hãy truy cập [HealthLinkBC File #69b Cho con bạn uống sữa công thức: Pha và bảo quản sữa công thức một cách an toàn](#).

Tôi làm thế nào để vệ sinh và khử trùng dụng cụ cho bé uống sữa?

Đầu tiên, rửa các vật dụng bằng xà phòng và nước sạch. Sau đó, khử trùng các vật dụng bằng cách đun sôi chúng trong một chiếc nồi đựng nước sạch trong 2 phút. Phơi khô trước khi sử dụng. Tìm hiểu các bước chi tiết ở đây, [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé: Vệ sinh và khử trùng dụng cụ cho ăn \(PDF, 463KB\)](#).

- Trong tình huống khẩn cấp, nguồn nước có thể bị hạn chế. Bạn có thể tái sử dụng nước để khử trùng dụng cụ nếu bạn tuân thủ thời gian đun sôi được khuyến nghị (2 phút). Khi có thể, hãy sử dụng nước mới mỗi lần bạn khử trùng dụng cụ
- Nếu bạn không thể đun sôi nước, hãy ngâm các vật dụng trong dung dịch gồm một thìa cà phê (5 ml) thuốc tẩy pha với 8 cốc (2 lít) nước trong 2 phút. Phơi khô trước khi sử dụng
- Sử dụng cốc dùng một lần nếu bạn không thể vệ sinh dụng cụ cho ăn sao cho đảm bảo an toàn

- Truy cập phần 'Cho ăn bằng cốc' ở trên để biết các bước cho bé ăn bằng cốc

Sự gián đoạn trong nguồn cung sữa công thức

Các sự kiện như lũ lụt, cháy rừng hoặc gián đoạn chuỗi cung ứng có thể ảnh hưởng đến nguồn hàng sữa công thức cho trẻ sơ sinh. Nếu bạn không tìm được loại sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh mà bạn thường dùng, hãy cân nhắc những lựa chọn sau:

- Chuyển sang loại sữa công thức có kích cỡ, loại hoặc nhãn hiệu khác. Nếu con bạn cần một loại sữa công thức đặc biệt vì tình trạng bệnh lý, hãy trao đổi với dược sĩ trong cộng đồng của bạn. Họ có thể tìm được một nguồn cung ở khu vực địa phương hoặc đặt một đơn hàng đặc biệt
- Cố gắng tăng lượng sữa của bạn nếu bạn đang cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực. Cho bé bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực, hoặc vắt sữa của bạn thường xuyên hơn
- Cho bé uống sữa bò nguyên kem tiệt trùng (3.25% chất béo trong sữa) nếu bé từ 9 đến 12 tháng tuổi và ăn nhiều loại thực phẩm đa dạng giàu chất sắt

Nếu bạn đổi sữa công thức, hãy nhớ:

- Bạn không cần phải tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe cho bé trước khi đổi, trừ khi bé có một bệnh lý, chẳng hạn như dị ứng thực phẩm
- Lúc đầu, bé có thể bị đầy hơi hoặc khó chịu. Tình trạng này sẽ cải thiện sau vài ngày khi bé thích nghi
- Tất cả các loại sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh được bán trong các cửa hàng và hiệu thuốc ở Canada đều được Bộ Y tế Canada xét duyệt để đảm bảo sữa an toàn

Để biết thêm gợi ý về những việc cần làm nếu bạn không tìm thấy loại sữa công thức mình thường dùng, hãy truy cập [Bộ Y tế Canada: Thông tin cho các gia đình về nguồn cung sữa công thức bị hạn chế](#).

Không được tự chế sữa công thức tại nhà. Nhiều công thức không an toàn và không cung cấp đủ chất dinh dưỡng để bé lớn lên và phát triển. Nếu bạn không có lựa chọn nào khác để cho con ăn, hãy gọi đến số 8-1-1 để thảo luận về cách tốt nhất để cho con ăn.

Để biết thêm thông tin

Liên hệ với trung tâm tiếp nhận trong tình huống khẩn cấp tại địa phương để được hỗ trợ về việc tiếp cận nguồn nước sạch, các cơ sở có điện và các vật dụng cần thiết để đảm bảo an toàn khi cho bé ăn. Các trung tâm tiếp nhận thường nằm trong trường học hoặc trung tâm cộng đồng và có thể có đội ngũ tình nguyện viên được đào tạo về dịch vụ hỗ trợ trong tình huống khẩn cấp. Tại nhà tạm trú cho tình huống khẩn cấp, hãy liên hệ với nhân viên và tình nguyện viên để được hỗ trợ.

Nếu bạn có điện thoại, hãy gọi đến số 8-1-1 để nói chuyện với y tá đã đăng ký hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.

Để biết thêm thông tin, hãy xem các tài liệu sau:

- [HealthLinkBC File #70 Cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực](#)
- [HealthLinkBC File #49b Khử trùng nước uống](#)
- [Chính quyền British Columbia - Hướng dẫn và nguồn lực cho tình huống khẩn cấp của PreparedBC](#)
- Dịch vụ Toàn sản BC (Perinatal Services BC): Chia sẻ sữa người không chính thức (người này với người khác): www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharingFamilyInfo (PDF, 194KB)
- Dịch vụ Toàn sản BC (Perinatal Services BC): Tư thế An toàn để Tiếp xúc Da kề Da: www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC_Skin-to-Skin_Fact_Sheet (PDF, 198KB)

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-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 trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.