



Cho con của bạn ăn: Chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp

Feeding your baby: Preparing for an emergency

Các gia đình có trẻ sơ sinh cần đặc biệt lưu ý khi chuẩn bị cho các tình huống khẩn cấp. 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. Truy cập [HealthLinkBC File #69g Cho con bạn ăn: Trong một tình huống khẩn cấp](#). Thông tin dưới đây có thể giúp bạn chuẩn bị cho các tình huống như bão, lũ lụt, cháy rừng, động đất, mất điện và sơ tán.

Đồ dùng trong bộ dụng cụ cho tình huống khẩn cấp

Tôi nên chuẩn bị những dụng cụ nào để cho bé ăn?

Hãy chuẩn bị đủ đồ dùng trong bộ dụng cụ cho tình huống khẩn cấp để cho bé ăn trong ít nhất 3 đến 7 ngày. Kiểm tra bộ dụng cụ của bạn mỗi tháng một lần để đảm bảo bạn có đủ đồ dùng cho những nhu cầu hiện tại của em bé đang lớn. Thay thế những sản phẩm sắp hết hạn bằng những sản phẩm mới hơn.

Cân nhắc việc chuẩn bị sẵn những vật dụng dưới đây trong bộ dụng cụ của bạn, tùy thuộc vào cách bạn cho bé ăn.

Đối với tất cả các phương pháp cho con ăn:

- Một bản in của [HealthLinkBC File #69g Cho con của bạn ăn: Trong một tình huống khẩn cấp](#)
- Dung dịch sát khuẩn tay có chứa ít nhất 60% cồn, trong trường hợp bạn không có xà phòng và nước sạch để rửa tay

Bú sữa từ ngực hoặc từ vú:

- Miếng lót thấm sữa dùng một lần, nếu cần, để thấm sữa chảy ra

Sữa được vắt ra:

- Một bản in của [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé: Vắt Sữa của Bạn \(PDF, 2.2MB\)](#)
- Cốc dùng một lần. Những dụng cụ này có thể được dùng để cho bé ăn hoặc đựng sữa được vắt ra, đặc biệt khi không có nước sạch để vệ sinh dụng cụ
- Bình sữa và núm vú
- Hộp hoặc túi đựng sữa người
- Thùng giữ lạnh có kèm túi gel lạnh, có thể làm đông đá để bảo quản sữa cho bé ăn sau
- Nước đóng chai, nước rửa chén và thuốc tẩy để làm sạch và khử trùng các món đồ cho bé ăn
- Nếu bạn dùng máy hút sữa để vắt sữa của mình, một máy hút sữa bằng tay sẽ rất hữu ích trong trường hợp mất điện. Nếu bạn có máy bơm điện, hãy đóng gói tất cả các bộ phận của máy bơm, dây nguồn và pin dự phòng
- Một hộp đựng để chứa đồ dùng sạch dùng cho bé ăn

Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh:

- Bạn nên ưu tiên sử dụng sữa công thức pha sẵn (Ready-to-feed - RTF) đóng gói thành từng khẩu phần khi có thể. Đây là loại sữa công thức an toàn nhất trong một tình huống khẩn cấp vì không cần thiết bị sạch và nước sạch

- Nếu đóng gói các chai sữa công thức pha sẵn cỡ lớn hơn, bạn sẽ cần các vật dụng hỗ trợ cho việc cho bé ăn. Trong một hộp riêng, hãy đóng gói những chiếc cốc dùng một lần hoặc bình sữa và núm vú, nước rửa chén và nước đóng chai để vệ sinh, và thuốc tẩy để khử trùng

Nếu đóng gói sữa công thức dạng lỏng hoặc dạng bột, bạn sẽ cần:

- Nước đóng chai (đủ để pha sữa công thức và vệ sinh đồ dùng)
- Bình sữa và núm vú
- Cốc đựng chất lỏng
- Nhiệt kế đo nhiệt độ thực phẩm (dành cho sữa công thức dạng bột)
- Cốc dùng một lần. Những vật dụng này đặc biệt hữu ích khi không có nước sạch để rửa bình sữa và núm vú
- Nước rửa chén để vệ sinh đồ dùng và thuốc tẩy để khử trùng
- Một phương thức để đun sôi nước. Ví dụ, một bếp cắm trại đơn với nhiên liệu, diêm hoặc bật lửa, và một cái nồi có nắp đậy. Không sử dụng bếp cắm trại trong nhà
- Một hộp đựng để chứa đồ dùng sạch dùng cho bé ăn

Cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực

Việc cho con bú sữa từ vú hoặc từ ngực có thể góp phần đảm bảo bé được khỏe mạnh trong một tình huống khẩn cấp. Việc này cũng có thể giúp cả bạn và bé cảm thấy bình tĩnh trong những tình huống căng thẳng.

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

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

- Không cần thiết bị sạch, nước sạch và điện. Bạn có thể không có những vật dụng này trong một tình huống khẩn cấp
- 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 từ 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
- Duy trì hoặc tăng lượng sữa của bạn

Vắt sữa bằng tay

Tôi có nên học cách vắt sữa bằng tay để phòng 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. Vắt sữa bằng tay là một kỹ năng quan trọng cần học nếu bạn:

- Bị tách khỏi con mà không có kế hoạch trước
- Hiện đang sử dụng máy hút sữa. Việc này đòi hỏi thiết bị và, trong một số trường hợp, nước sạch và điện. Bạn có thể không có những vật dụng này trong một tình huống khẩn cấp
- Đã lâu không cho con bú sữa từ vú hoặc sữa từ ngực và muốn bắt đầu lại (tiết sữa trở lại)

Việc vắt sữa bằng tay mất thời gian và sẽ trở nên dễ dàng hơn khi bạn đã quen. Hãy trao đổi với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe, y tá về y tế công cộng hoặc chuyên gia tư vấn về nuôi con bằng sữa người nếu bạn cần được hỗ trợ trong việc vắt sữa của mình.

BC có các ngân hàng sữa chịu sự quản lý. Trong một số tình huống khẩn cấp, sữa người được hiến tặng có thể có sẵn. Nếu em bé của bạn dùng sữa người được hiến tặng, hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc liên hệ với [Ngân hàng Sữa của Phụ nữ Tỉnh BC \(BC Women's Provincial Milk Bank\)](#) để hiểu rõ các dịch vụ có thể bị ảnh hưởng như thế nào trong những tình huống khẩn cấp.

Để biết thêm thông tin

- Chuẩn bị bộ đồ dùng cho tình huống khẩn cấp và túi mang theo (grab-and-go bag): <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/build-an-emergency-kit-and-grab-and-go-bag>
- Các hướng dẫn và nguồn hỗ trợ cho tình huống khẩn cấp của PreparedBC: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/guides-and-resources>

- Bắt đầu vắt sữa từ vú: <https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/get-started-expressing-breastmilk>
- Dịch vụ Toàn sản BC (Perinatal Services BC): Chia sẻ sữa người không chính thức (người này với người khác): http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/GuidelinesStandards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf

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.