

Loại bình sữa nào là tốt nhất?

Bình sữa tốt nhất là bình sữa:

- Thủy tinh hoặc
- Nhựa dẻo màu trắng đục (polyethylene hoặc polypropylene).



Tránh các loại bình nhựa cứng màu trắng trong có ghi 7 hoặc “PC” (polycarbonate) ở đáy. Vứt bỏ bình sữa khi chúng cũ và bị trầy xước.

Cho con bú bao nhiêu là đủ

Bụng con rất nhỏ (khoảng bằng nắm tay của con). Con cần mẹ cho bú thường xuyên nhưng chỉ một lượng sữa rất nhỏ.

- Đừng bao giờ ép con bú hết sữa trong bình. Con có thể bị đau bụng, nôn mửa hoặc tăng cân quá mức.
- Khi no, con sẽ ngừng mút, hãy đẩy đầu con ra khỏi bình sữa hoặc con sẽ buồn ngủ.
- Con ọc ra một ít sữa là bình thường. Nếu con ọc ra nhiều sữa sau mỗi lần bú, hãy thảo luận với bác sĩ hoặc nhân viên tư vấn WIC.



Con sẽ bú khoảng các lượng sữa sau ở mỗi lần:

Sơ sinh đến 2 tháng:	2-3 ounce
2-4 tháng:	3-4 ounce
4-6 tháng:	4-6 ounce
6-8 tháng:	6-8 ounce
8-12 tháng:	4-6 ounce
Không phải lúc nào con cũng bú cùng một lượng sữa.	

WIC có thể không cung cấp mọi loại sữa bột mà bé của bạn cần, đặc biệt là sau khi bé được 6 tháng tuổi. Tờ rơi này chỉ áp dụng cho các bé khỏe mạnh và đủ tháng bú sữa bột thông thường, không phải sữa đặc biệt hay sữa bột điều trị.



Cơ quan này là tổ chức mang lại cơ hội công bằng.
Phát triển bởi Chương trình WIC California
Sở Y Tế Công California
1-800-852-5770



Arnold Schwarzenegger, Thống đốc bang California
Kimberly Belshé, Thứ ký Cơ quan Dịch vụ Y tế & Con người California
Mark B. Horton, Bác sĩ y khoa, Thạc sĩ khoa học ngành y tế công (MSPH), Giám đốc Sở Y Tế Công California

Khi Mẹ Cho Con Bú Sữa Bột, xuất bản 910182, (12/08)

Khi mẹ cho con bú sữa bột

Hướng dẫn
hữu ích về
việc cho bé bú
sữa bột.



Chuẩn bị

Luôn giữ bình sữa và núm vú cao su sạch sẽ

- Rửa bình sữa, núm vú và các vòng đệm bằng bàn chải súc bình trong nước nóng có xà phòng. Súc kỹ.

Cho đến khi con được 3 tháng tuổi:

- Sau khi rửa bình sữa, núm vú và các vòng đệm, hãy bỏ chúng vào nước sôi trong 5 phút **hoặc** rửa chúng trên giá cao nhất của máy rửa chén. Để nguội.



Dùng nước an toàn để pha sữa

- Dùng nước trong vòi **lạnh** hoặc nước đóng chai. Nước trong vòi nóng có thể có chứa chì.

Cho đến khi con được 3 tháng tuổi:

- Đun sôi nước trong lò nung khoảng **chỉ 1 phút**. Để nguội ở nhiệt độ phòng.

Cách pha sữa bột

Trước tiên mẹ phải rửa tay. Đảm bảo đồ khai hộp phải sạch sẽ.



Sữa bột

- 1 Trước khi mở hộp sữa, mẹ hãy **rửa** rồi **lau khô** hộp và nắp nhựa.
- 2 **Đo** lượng nước và đổ vào bình **trước**. Đối với mỗi **2 ounce** nước trong bình, **thêm 1** muỗng gạt (không phải muỗng đầy) sữa bột.
- 3 **Lắc** nhẹ hoặc khuấy bình sữa.
- 4 Tốt hơn mẹ nên pha từng bình sữa bột ngay trước khi cho con bú.



Sữa đặc

- 1 Trước khi mở hộp, mẹ hãy **lắc**, **rửa** và **lau khô** hộp sữa.
- 2 **Đổ** hộp sữa vào một bình đựng sạch.
- 3 **Đổ** đầy nước vào hộp sữa và **thêm** nước đó vào sữa trong bình đựng.
- 4 **Trộn** lên và **đổ** vào bình.
- 5 **Hoặc** mẹ có thể **pha** từng lượng sữa đặc bằng nhau cùng với nước trong bình.

Lưu ý:

Thêm nước vừa đủ! Quá nhiều nước hoặc không đủ nước cũng khiến con gặp nguy hiểm! Con có thể bị ốm hoặc không phát triển tốt.

Giữ sữa của con được an toàn

- Cát hộp sữa bột ở nơi khô ráo, thoáng mát. Cát sữa đặc trong tủ lạnh sau khi pha.
- Sau khi pha sữa bột, mẹ hãy cho con bú ngay hoặc cất sữa trong tủ lạnh. Đổ bỏ sữa sau 24 tiếng.
- Không giữ sữa ở nhiệt độ phòng quá 1 tiếng. Đổ bỏ phần sữa thừa còn lại trong bình sau khi cho con bú.
- **Chỉ đựng sữa bột hoặc sữa mẹ trong bình.** Không đựng ngũ cốc, thức ăn cho bé, mật ong, nước ép hay các chất lỏng khác trong bình sữa.



Cách cho con bú

Giữ chặt con

- **Luôn** ôm chặt con vào lòng khi mẹ cho con bú. Con cần tình thương, sự gần gũi và quan tâm.
- Ôm con khi con bú, kể cả khi con có thể tự ôm bình sữa.

- Đừng bao giờ đặt con nằm trên giường với bình sữa, đừng ngược bình sữa hoặc để con một mình với bình sữa! Con có thể bị nghẹt thở, ọc sữa, viêm tai hoặc bị sâu răng.



Hãy để con thoải mái

- Mẹ có thể hâm bình sữa trong một chén nước nóng rồi **lắc bình**. **Không đun bình sữa trong lò viba!** Các giọt nóng có thể khiến con bị bỏng miệng.



- Đảm bảo lỗ núm vú phải đúng cỡ. Khi mẹ dựng ngược bình sữa, sữa phải nhỏ ra khoảng một giọt mỗi giây.
- Mẹ có thể cần thử một loại bình hoặc núm vú khác để xem loại nào phù hợp cho con nhất.



- Giữ đầu con cao hơn ngực. Nghiêng bình sữa lên sao cho núm vú chứa đầy sữa. Hãy để con ngừng mút thường xuyên để thở.
- Cho con ợ trong mỗi lần bú. Điều này giúp giải phóng lượng khí mà con đã nuốt vào.

