



**Làm thế nào để Tôi Pha Sữa công
thức của Con tôi?**



Hãy làm theo các bước sau để pha bình sữa của con quý vị một cách an toàn nhất có thể hoặc nói chuyện với bác sĩ của quý vị về cách tốt nhất để pha sữa công thức của con quý vị.

Các hướng dẫn này do Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật khuyến nghị.

Làm sạch bình

Làm sạch và vệ sinh các bộ phận của bình sữa và núm ty trong máy rửa chén bằng nước nóng và chu trình sấy nóng. Nếu quý vị không có máy rửa chén có nước nóng và chu trình sấy nóng, hãy làm theo các bước sau:

1



Để làm sạch: rửa tay kỹ trong 20 giây bằng xà phòng và nước ấm; sau đó lau khô.

Bình sữa cần được **làm sạch** sau mỗi lần cho bé ăn và, cần được **khử trùng** mỗi ngày một lần để loại bỏ thêm vi khuẩn.

2



Tháo bình sữa ra và rửa tất cả các bộ phận, bao gồm bình sữa, núm ty, nắp, vòng cổ và van bằng nước xà phòng nóng.

Hãy đảm bảo rằng quý vị có một chiếc cọ mà quý vị chỉ dùng để làm sạch bình sữa chứ không dùng để làm sạch bát đĩa khác. Để nước sạch chảy qua từng núm ty, sau đó rửa sạch chúng hoàn toàn.

Phơi khô các bộ phận trên một miếng vải sạch hoặc khăn giấy.

3



Để khử trùng: đặt các bộ phận của bình sữa và núm ty vào một cái nồi lớn, đổ nước vào và đun sôi trong 5 phút.

Lấy các bộ phận ra khỏi nồi, úp ngược lên một miếng vải sạch hoặc khăn giấy để phơi khô.

Việc khử trùng hàng ngày là đặc biệt quan trọng nếu con quý vị dưới 2 tháng tuổi, sinh non, hoặc có hệ miễn dịch yếu.

Lập công thức

1



Làm sạch khu vực quý vị sẽ pha bình sữa.

2



Rửa tay sạch trong 20 giây bằng xà phòng và nước ấm; sau đó lau khô.

3



Đọc hướng dẫn trên nhãn sữa để biết quý vị cần pha bao nhiêu nước và sữa công thức. Thêm nhiều hay ít sữa công thức hơn mức cần thiết có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của bé hoặc gây mất nước.

Sử dụng nước từ một nguồn sạch để pha sữa. Nếu quý vị không chắc chắn liệu nước của quý vị có an toàn để sử dụng hay không, hãy liên hệ với sở y tế địa phương của quý vị.

Bảo vệ Chống lại Vi khuẩn

Vi sữa bột không vô trùng nên một số bé cần được bảo vệ thêm đôi chút. Nếu con quý vị dưới 2 tháng tuổi, sinh non hoặc có hệ miễn dịch yếu, quý vị nên thực hiện các bước sau để bảo vệ bé khỏi vi khuẩn có thể có trong sữa công thức:

Sữa bột công thức:

1



Sữa bột không vô trùng, vì vậy quý vị cần dùng nước thật nóng để giết vi khuẩn.

Đun nóng nước đến ít nhất 158°F/70°C. Để làm điều này, hãy đun sôi nước rồi sau đó để nguội trong 5 phút.

2



Cẩn thận để tránh bị bỏng, đổ đúng lượng nước được đun nóng vào một bình sạch và vô trùng.

Thêm ngay lượng sữa công thức chính xác, gắn núm ty, vòng và nắp vào bình, và lắc đều để hòa tan.

3



Làm mát sữa đến nhiệt độ cơ thể bằng cách giữ bình dưới vòi nước lạnh hoặc đặt bình vào bát nước lạnh. Điều này sẽ giúp sữa giảm đến nhiệt độ an toàn cho con của quý vị.

Để làm ấm bình sữa công thức đã nguội, hãy đặt bình sữa vào nước ấm trong vài phút. Đừng bao giờ làm ấm sữa công thức của con quý vị bằng lò vi sóng.

Sữa công thức dạng lỏng đậm đặc:



Sữa công thức dạng lỏng là vô trùng, vì vậy quý vị không cần dùng nước đun nóng. Sử dụng nước từ nguồn an toàn, làm theo hướng dẫn pha sữa ở trên hộp sữa. Gắn núm ty và vòng cổ vào một bình sạch và vô trùng. Lắc đều để pha sữa.

Làm sạch bình

1



Bắt đầu tất cả các cữ bú bằng cách theo dõi dấu hiệu bé đã sẵn sàng bú sữa. Ví dụ, bé có thể mút ngón tay hoặc quay lại tìm thức ăn với miệng mở ra.

2

Cho một lượng nhỏ sữa mẹ hoặc sữa công thức vào bình để bắt đầu cho bé bú. Quý vị có thể cho bé ăn nhiều hơn nếu bé có dấu hiệu đói sau khi bú xong. Tốt nhất là bắt đầu với từng lượng nhỏ cho đến khi quý vị biết bé ăn bao nhiêu trong một cữ bú.

3



Kiểm tra nhiệt độ sữa bằng cách nhỏ một vài giọt sữa lên cánh tay của quý vị để đảm bảo rằng sữa không quá nóng trước khi cho bé bú.

4

Giữ bé ở gần quý vị với phần đầu cao hơn phần còn lại của cơ thể bé. Điều này giúp ngăn bé bị nghẹt thở và nhiễm trùng tai, đồng thời giúp bé kiểm soát lượng sữa mà bé bú.



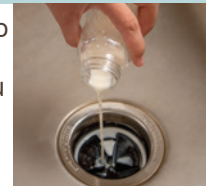
5

Giữ bình thoải nhất có thể để dòng sữa chảy chậm lại. Sẽ không sao nếu có một chút không khí trong núm ty. Sau khoảng 10 giây, hãy cho bé nghỉ bằng cách hạ núm ty của bình xuống. Khi đã bú xong, bé có thể sẽ thức và nằm yên với hai bàn tay mở rộng và thư giãn, hoặc bé thậm chí có thể sẽ ngủ.



6

Sau khi bắt đầu cho bé bú, hãy vớt bỏ lượng sữa còn lại trong bình sau một giờ. Sự kết hợp giữa sữa bột trẻ sơ sinh và nước bọt của bé có thể khiến vi khuẩn phát triển.

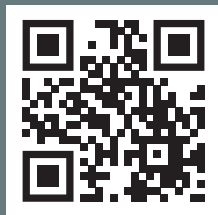


*Không bao giờ nâng bình sữa của bé bằng gối hoặc chặn, hoặc để bé một mình với bình sữa trong khi bú.

Lưu trữ Sữa công thức của Quý vị



- Bảo quản các hộp sữa công thức chưa mở của trẻ ở nơi khô ráo, thoáng mát trong nhà — không phải trong ô tô, nhà để xe hoặc ngoài trời.
- Giữ nắp và muỗng sữa bột công thức ở những khu vực sạch sẽ.
- Đóng hộp sữa bột công thức của trẻ càng sớm càng tốt.
- Sử dụng sữa công thức đã pha sẵn trong vòng 2 giờ sau khi pha và trong vòng 1 giờ kể từ khi bắt đầu cho bé bú. Nếu quý vị không có ý định sử dụng ngay sữa đã pha, thì hãy cho sữa luôn vào tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 giờ.
- Khi nghỉ ngơi, hãy vứt bỏ. Nếu quý vị không thể nhớ mình đã pha sữa khi nào thì vứt bỏ sữa đi sẽ an toàn hơn là cho bé bú.



Truy cập website của chúng tôi tại địa chỉ TexasWIC.org



TEXAS
Health and Human
Services



Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.

©2022 Bảo lưu mọi quyền.

Stock no. 13-06-12255V Rev. 1/24