



**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 chai

Làm sạch cũng như tiệt trùng các bộ phận cùng với núm ty của bình sữa trong máy rửa bát bằng nước nóng và chu trình sấy nóng. Nếu quý vị không có máy rửa bát với nước nóng và chu trình sấy nóng, hãy làm theo các bước sau:

1



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

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.

Đặt các vật dụng khô đi trên một miếng vải sạch hoặc khăn giấy.

3



Ít nhất một lần mỗi ngày, đặt các bộ phận của bình sữa và núm ty vào một cái nồi lớn, đổ ngập nước và đun sôi trong 5 phút.

Lấy các vật dụng ra khỏi nồi, úp ngược lên một miếng vải sạch hoặc khăn giấy để làm khô bằng không khí.

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 công thức để biết quý vị cần pha bao nhiêu nước với sữa công thức. Việc thêm hoặc bớt sữa công thức so với mức yêu cầu có thể ảnh hưởng đến cách con quý vị phát triển.

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

Nếu con quý vị dưới 2 tháng tuổi, sinh non hoặc có hệ miễn dịch suy yếu, hãy kèm theo các bước sau để bảo vệ chống lại vi khuẩn có thể có trong sữa công thức:



Sữa bột: 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.



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

Thêm đúng lượng sữa công thức ngay lập tức, gắn nút ty và vòng cổ vào bình sữa rồi lắc đều để pha sữa.



Làm nguội nhanh sữa công thức nóng bằng cách giữ bình sữa dưới vòi nước lạnh đang chảy hoặc đặt bình sữa vào bát nước lạnh. Điều này sẽ làm nhiệt độ sữa giảm xuống thành nhiệt độ an toàn cho bé.

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 đậm đặc dạng lỏng:

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 nút ty và vòng cổ vào một bình sạch và vô trùng. Lắc đều để pha sữa.

Làm sạch chai

1 Cho bé bú một lượng nhỏ sữa mẹ đã vắt ra hoặc sữa công thức trong bình để bắt đầu việc cho bé bú. Quý vị có thể cho bé bú thêm sữa mẹ hoặc sữa công thức nếu bé có dấu hiệu đói khi bú xong. Tốt nhất là bắt đầu với lượng nhỏ cho đến khi quý vị biết được bé bú bao nhiêu trong một cữ bú.



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.

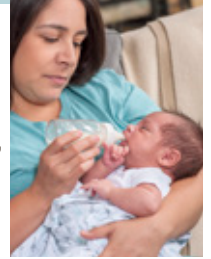


3 Kiểm tra nhiệt độ sữa bằng cách nhỏ một vài giọt sữa lên cánh tay của quý vị để đảm bảo rằng sữa không quá nóng trước khi cho bé bú.

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 sữa sao cho chỉ có núm ty có đầy sữa mẹ đã vắt ra hoặc sữa công thức. Khi bé bắt đầu bú chậm hơn, hãy nghiêng bình sữa ra xa để bé tạm ngừng bú. Ngừng cho bé bú khi bé quay đầu đi, nhả núm ty bình sữa hoặc quý vị thấy sữa trào ra xung quanh miệng bé. Khi bú xong, bé có thể thức và yên lặng với bàn tay mở ra và thư giãn hoặc thậm chí có thể ngủ thiếp đi.



6 Vứt hết sữa công thức còn trong bình sau mỗi cữ bú. Sữa công thức cho trẻ kết hợp với nước bọt của con quý vị có thể khiến vi trùng phát triển. Vứt bỏ sữa mẹ đã vắt ra mà chưa sử dụng trong vòng hai giờ sau cữ bú.

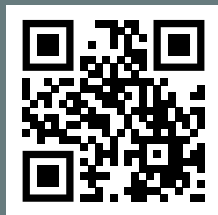


*Không bao giờ nâng bình sữa của bé bằng gối hoặc chăn, hoặc để bé một mình với bình sữa trong khi bú.

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.
- Tốt nhất là sử dụng sữa công thức trong vòng hai giờ sau khi pha. Nếu quý vị chưa định sử dụng ngay sữa công thức đã pha, hãy lập tức cho 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. 13-06-12255 Rev. 6/22