



Cho con bạn uống sữa công thức: Trước khi bạn bắt đầu

Feeding your baby formula: Before you start

Sữa người (sữa từ vú) là thức ăn duy nhất mà trẻ sơ sinh cần trong 6 tháng đầu đời. Theo khuyến nghị, trẻ sơ sinh nên tiếp tục được uống sữa người cho đến khi trẻ được 2 tuổi hoặc lớn hơn.

Cha mẹ có thể cho con mình uống sữa công thức vì nhiều lý do. Nếu cho con bạn uống sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh:

- Chọn sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh mua ở cửa hàng làm từ sữa bò
- Chọn sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh làm từ đậu nành mua ở cửa hàng nếu con bạn mắc một tình trạng bệnh lý gọi là bệnh galactosemia (g-lak-toh-see-me-ah) hoặc không uống sữa động vật vì lý do tôn giáo hoặc văn hóa
- Bắt đầu cho bé ăn thức ăn đặc khi bé được khoảng 6 tháng tuổi
- Tiếp tục cho bé uống sữa công thức cho đến khi bé được 9 đến 12 tháng tuổi
- Cho bé uống sữa bò đã được tiệt trùng, thuần nhất (3.25% M.F.) khi bé được 9 đến 12 tháng tuổi, nếu bé đang ăn nhiều loại thực phẩm giàu chất sắt khác nhau

Không cho bé uống sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh tự làm tại nhà, sữa bay hơi cô đặc (evaporated milk), sữa bò ít béo, sữa động vật khác hoặc sữa có nguồn gốc thực vật. Các loại sữa này không cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết để bé tăng trưởng và phát triển và không phải là các lựa chọn thay thế an toàn cho sữa người hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh.

Nếu bạn có thắc mắc về việc nên cho con bạn ăn gì, hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức

khỏe, y tá chuyên về y tế công cộng hoặc chuyên viên tư vấn về cho con bú. Bạn cũng có thể gọi đến HealthLinkBC theo số **8-1-1** để nói chuyện với y tá có đăng ký hành nghề hoặc chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề.

Có những loại sữa công thức khác nhau nào?

Có 3 loại sữa công thức mua ở cửa hàng: sữa pha sẵn/uống liền, sữa đậm đặc dạng lỏng và sữa dạng bột. Sữa pha sẵn/uống liền và sữa đậm đặc dạng lỏng ở tình trạng vô trùng (không có vi trùng) cho đến khi chúng được mở ra. Sữa công thức dạng bột thì không ở tình trạng vô trùng.

Bạn có thể mua sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh ở hầu hết các cửa hàng tạp hóa và hiệu thuốc. Khi sử dụng sữa công thức, hãy nhớ:

- Làm theo hướng dẫn trên nhãn
- Không bao giờ pha loãng sữa công thức với nhiều nước hơn mức cần thiết
- Không bao giờ sử dụng sữa công thức trong hộp đựng có vết lõm, chỗ phồng hoặc có dấu hiệu hư hỏng khác
- Sử dụng sữa công thức trước ngày hết hạn

Tôi có thể cho con mình dùng loại sữa công thức nào?

Những em bé khỏe mạnh sinh đủ tháng, tức là khi thai nhi được 37 tuần trở lên, có thể được cho uống bất kỳ loại sữa công thức nào mua ở cửa hàng: sữa pha sẵn/uống liền, sữa đậm đặc dạng lỏng hoặc sữa dạng bột. Nếu bạn sử dụng sữa công thức dạng bột, hãy pha sữa cẩn thận.

Một số em bé có nguy cơ mắc bệnh cao hơn khi dùng sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh dạng bột. 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 khi mới sinh và dưới 2 tháng tuổi
- Có hệ miễn dịch bị suy yếu, có nghĩa là trẻ có khả năng bị bệnh cao hơn nếu tiếp xúc với vi trùng

Lựa chọn an toàn nhất cho những trẻ này là sữa công thức pha sẵn/uống liền hoặc sữa đậm đặc dạng lỏng vì chúng đã được khử trùng. Nếu không có sẵn, hãy sử dụng sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh dạng bột đã pha cẩn thận.

Nếu bạn không chắc nên cho con bạn uống loại sữa công thức nào, hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Tôi cần những dụng cụ gì để pha sữa công thức?

Bạn sẽ cần những vật dụng sau để pha sữa công thức:

- Bình sữa, vòng cổ bình sữa, núm vú, đĩa, nắp
- Kẹp gấp, dụng cụ pha chế, dụng cụ mở nắp hộp (nếu cần)
- Nhiệt kế thực phẩm (dành cho sữa công thức dạng bột)
- Nồi lớn hoặc ấm đun nước
- Nước uống an toàn (dành cho sữa công thức đậm đặc dạng lỏng và sữa công thức dạng bột)

Nếu bạn không có nguồn nước uống an toàn, hãy sử dụng sữa công thức pha sẵn/uống liền. Bạn cũng có thể pha sữa công thức đậm đặc dạng lỏng hoặc sữa công thức dạng bột bằng nước đóng chai còn nguyên niêm phong. Nếu bạn không chắc chắn nguồn nước của mình có an toàn hay không, hãy hỏi nhân viên phụ trách của cơ quan y tế của bạn.

Tôi nên chuẩn bị bình sữa và dụng cụ để pha sữa công thức như thế nào?

Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm. Rửa kỹ bình sữa và dụng cụ bằng xà phòng và nước, sau đó khử trùng bằng nước sôi. Việc khử trùng sẽ tiêu diệt các vi trùng có thể khiến con bạn bị bệnh.

Núm vú giả bị mòn dần theo thời gian. Vứt bỏ núm vú bị nứt, dính, rách, đổi màu hoặc nếu lỗ thủng trở nên lớn hơn và sữa chảy ra ngoài nhanh chóng. Các lớp lót chai dùng một lần mới được vô trùng và có thể sử dụng ngay. Sử dụng một lớp lót mới mỗi lần cho bé uống sữa.

Tôi có thể cho con mình bú bình bằng cách nào?

- Ôm ấp hoặc bế bé sát người bạn. Biến việc cho ăn thành một khoảng thời gian đặc biệt. Mỉm cười, nói chuyện, hát cho bé nghe
- Đầu của con bạn phải cao hơn cơ thể của bé. Đỡ đầu của bé để bé nuốt dễ hơn
- Để bé tự quyết định lượng sữa bé muốn uống. Đừng hối thúc hoặc ép bé bú hết bình
- Giữ bình sữa sao cho phần lớn núm vú nằm trong miệng bé
- Chỉ nghiêng bình sữa một chút, giữ cho bình gần như nằm ngang. Làm như vậy giúp con bạn dễ nuốt kịp dòng sữa chảy ra hơn. Việc có một ít không khí trong núm vú sẽ không gây ra vấn đề gì cho con bạn
- Nhẹ nhàng giúp bé ợ hơi sau khi bú. Việc ợ hơi giữa chừng khi đang bú có thể giúp bé giảm đầy hơi
- Không kê bình sữa hoặc cho con bạn ngủ trong khi ngậm bình sữa. Điều này có thể khiến bé uống quá nhiều hoặc quá ít và cũng có thể gây sặc, nhiễm trùng tai và hư răng (sâu răng)

Tôi nên cho con mình bú thường xuyên ở mức độ nào?

Đến ngày thứ hai, hầu hết trẻ sơ sinh bú sữa ít nhất 8 lần trong 24 giờ (một ngày). Điều này không có nghĩa là trẻ bú sữa 3 giờ một lần. Thời gian giữa các lần bú có thể khác nhau. Theo thời gian, số lần bú sẽ giảm dần và thời gian giữa các lần bú sẽ dài hơn. Em bé của bạn có thể muốn bú vào ban đêm. Đây là điều bình thường.

Cho bé bú khi bạn nhận thấy các dấu hiệu sớm thể hiện bé đang đói. Ví dụ, con bạn có thể:

- Đưa bàn tay lên miệng
- Mở miệng, ngáp hoặc phát ra âm thanh chép môi
- Quay đầu về phía người đang ôm bé, thường kèm theo mở miệng (gọi là phản xạ tìm kiếm)
- Nắm tay lại để trên ngực hoặc bụng

Sau khi bạn bắt đầu cho bé bú, hãy sử dụng bình sữa đó trong vòng 2 giờ. Đổ bỏ phần sữa công thức còn sót lại. Không để bình sữa đã uống một phần vào tủ lạnh.

Tôi nên cho con tôi uống bao nhiêu sữa?

Hãy để con bạn tự quyết định lượng sữa bé muốn uống trong mỗi lần bú. Mỗi em bé đều khác nhau. Trong vài ngày đầu tiên, dạ dày của con bạn còn nhỏ và bé có thể chỉ cần một lượng nhỏ sữa công thức. Khi bé lớn lên, bé có thể uống nhiều hơn trong mỗi lần bú. Lượng sữa bé bú có thể thay đổi mỗi ngày.

Ngừng cho bé bú khi con bạn thể hiện dấu hiệu bé đã no. Ví dụ, con bạn có thể:

- Ngậm miệng lại
- Bú chậm lại hoặc ngừng mút. Con bạn vẫn có thể có những cử động mút nhẹ sau một lần bú. Đây là hành vi bình thường
- Quay đầu tránh xa bình sữa hoặc người cho bé bú
- Tỏ ra không hứng thú với việc bú
- Ngủ thiếp đi

Con bạn bú đủ sữa nếu bé đang phát triển tốt và có từ 6 tã ướt trở lên mỗi ngày khi được một tuần tuổi. Nếu bạn lo ngại rằng con bạn bú không đủ, hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Để biết thêm thông tin

- [HealthLinkBC File #69b Cho con bạn uống sữa công thức: Pha và cất giữ sữa công thức một cách an toàn](#)
- [Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh: Những gì bạn cần biết](#)

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.