

# Nuôi con bằng sữa mẹ

LƯU TRỮ VÀ  
XỬ LÝ SỮA MẸ  
ĐÚNG CÁCH

## Trước Khi Hút Sữa

Rửa tay thật kỹ bằng xà phòng và nước. Làm sạch mọi bộ phận lấy sữa có tiếp xúc với ngực hay sữa của quý vị trong máy rửa chén hoặc bằng nước xà phòng, nóng sau đó rửa sạch bằng nước lạnh và để khô gió trên một khăn sạch.



## LỜI KHUYÊN VỀ VIỆC HÚT SỮA

- Việc hút sữa không nên làm cho quý vị đau! Núm vú của quý vị cần vừa vặn với phễu/nắp chắn của máy hút sữa. Nói chuyện với chuyên viên tư vấn về sữa mẹ nếu quý vị cần một kích cỡ khác.
- Việc hút sữa cũng cần thực hành. Đừng nản lòng nếu lúc đầu quý vị không hút được nhiều sữa. Số lượng sữa mà quý vị hút được khác với số lượng sữa mà cơ thể của quý vị tạo ra khi cho con bú.
- Bắt đầu hút và giữ đông sữa ít nhất 2 tuần trước khi trở lại với công việc hay trường lớp. Quý vị có thể hút sữa một lần hay hai lần mỗi ngày. Hút sữa xen kẽ giữa các lần cho bé bú hoặc sau các lần cho bé bú. Một số phụ nữ muốn bắt đầu việc hút sữa sớm hơn (3-4 tuần trước khi trở lại với công việc) để thực hành sử dụng máy hút sữa và để bảo đảm đủ lượng sữa. Tìm đọc các hướng dẫn nếu không biết chắc điều gì tốt nhất cho quý vị.
- Khi không ở với bé, hãy cố gắng hút sữa mỗi 3 tiếng mỗi lần hoặc càng nhiều lần càng tốt.

**Đừng bao giờ bán lại hay cho các bà mẹ khác dùng chung máy hút sữa cá nhân (máy đơn) mà quý vị mua tại cửa hàng.**

- Các bà mẹ không thể làm sạch các bộ phận bên trong đủ để đảm bảo an toàn.
- Chúng có thời gian sử dụng hạn chế và không đảm bảo về tốc độ hoặc độ hút sau khi sử dụng thời gian dài.

Hầu hết các công ty bảo hiểm có cung cấp máy hút sữa; hãy kiểm tra xem bảo hiểm của quý vị cung cấp những gì. Máy hút sữa cũng được cung cấp thông qua WIC cho những người hội đủ điều kiện và cần máy hút sữa. Liên hệ văn phòng WIC tại địa phương quý vị.

Hướng dẫn được hiệu chỉnh theo các Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh (CDC), Xử lý và Lưu trữ Sữa Mẹ Đúng cách, <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html>

Thời gian và Lời Khuyên về Lưu Trữ · Rã đông · Làm ấm

	Thời Gian Lưu Trữ
Túi Xách Giữ Lạnh Cách Nhiệt với Gói Giữ Lạnh	24 Giờ
Tủ lạnh	3-5 Ngày
Ngăn Đông của Tủ Lạnh Loại Nhỏ/ Nhỏ Gọn	2 Tuần
Ngăn Đông của Tủ Lạnh có Cửa Rời	3-6 Tháng
Tủ Đông Nằm Ngang hay Sâu Thẳng Đứng	6-12 Tháng

## LỜI KHUYÊN VỀ LƯU TRỮ

- Làm đông sữa theo từng khẩu phần nhỏ (2-4 oz). Bằng cách này quý vị sẽ ít lãng phí sữa hơn.
- Hãy nhớ chừa một khoảng trống phía trên để bình sữa hay gói sữa không bị tràn ra khi đông.
- Làm lạnh sữa mẹ càng sớm càng tốt. Nếu quý vị không có ý định sử dụng sữa trong một vài ngày, hãy làm đông sữa đó.
- Ghi nhãn cho sữa với ngày được hút và sử dụng sữa cũ nhất trước.
- Đừng pha thêm sữa mới vào sữa đã đông trong một túi sữa.
- Khi sử dụng túi lưu trữ để sữa mẹ, hãy đặt chúng nằm ngang. Điều này giúp tiết kiệm không gian và để sữa rã đông nhanh hơn.
- Đừng giữ lại sữa còn lại trong bình để dùng cho bé bú vào lần sau.

### Rã Đông và Làm Ấm Sữa Mẹ

- Rã đông sữa mẹ đông lạnh trong tủ lạnh, dưới vòi nước ấm hay trong tô nước ấm.
- Sử dụng sữa rã đông trong vòng 24 tiếng.
- Đừng bao giờ làm đông lại sữa đã được làm đông trước đây.

### Đừng Bao giờ Hâm Nóng Sữa Mẹ Bằng Lò Vi Sóng!

Các điểm nóng có thể xảy ra trong sữa và làm bỏng miệng bé. Hâm nóng bằng lò vi sóng cũng làm biến đổi sữa mẹ.

Quý vị có thể giúp bé học cách bú bình một khi việc nuôi con bằng sữa mẹ đang tiến triển tốt. Tốt nhất là nên chờ 3-4 tuần nếu có thể.

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)



**BỘ Y TẾ VÀ DỊCH VỤ NGƯỜI CAO NIÊN MISSOURI**

**WIC và Dịch vụ Dinh dưỡng**

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

MỘT NHÀ TUYỂN DỤNG MANG LẠI CƠ HỘI BÌNH ĐẲNG / HÀNH ĐỘNG TÍCH CỰC