

# Pha sữa bột cho trẻ sơ sinh

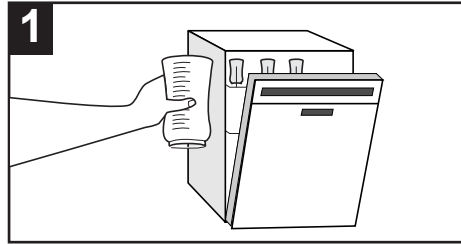
## Trước khi bắt đầu

- Xem ngày ghi trên hộp. Sẽ có dòng chữ “Nên sử dụng trước ngày” hoặc “Hạn sử dụng”. Không sử dụng sữa sau ngày này.
- Vệ sinh bề mặt tiếp xúc và rửa sạch nắp hộp.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm.
- Hỏi bác sĩ của bạn để biết có cần phải đun sôi nước máy trước khi pha sữa không. Hỏi xem có cần sử dụng nước đóng chai không.

## Sau khi hoàn tất

### Bảo quản hộp sữa bột:

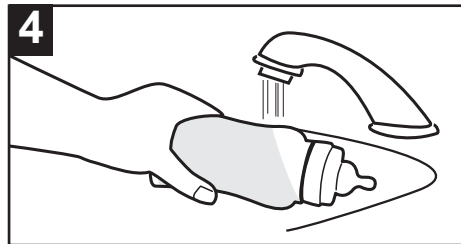
- Đảm bảo đóng chặt nắp hộp đã mở.
- Bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát. Không để hộp sữa bột trong tủ lạnh.
- Chỉ sử dụng trong vòng một tháng sau khi mở hộp.



## 1 Vệ sinh bình

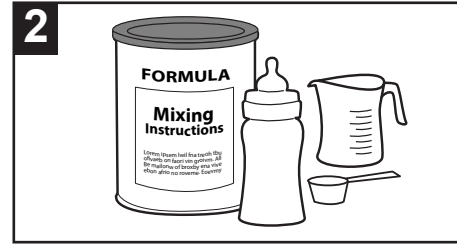
Rửa tất cả các bình và bộ phận của bình bằng máy rửa bát đĩa theo chu trình đầy đủ, **HOẶC** làm theo các bước sau:

1. Rửa bằng nước nóng và xà phòng. Rửa kỹ lại bằng nước.
2. Đặt bình và các bộ phận của bình đã rửa vào nồi và đổ ngập nước. Đặt nồi lên bếp và đun sôi trong 5 phút.
3. Tắt bếp. Vớt bình và các bộ phận của bình ra. Đặt lên một bề mặt sạch sẽ để hong khô.



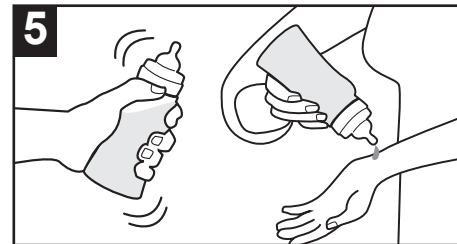
## 4 Bạn không cần phải hâm nóng sữa

- Nếu bạn muốn hâm nóng sữa:
  - Giữ bình sữa dưới vòi nước ấm hoặc đặt vào trong một bát nước ấm (không đun sôi).
- **Không hâm nóng sữa bằng lò vi sóng.** Làm như vậy có thể khiến sữa nóng không đều và có thể làm trẻ bị bỏng miệng.



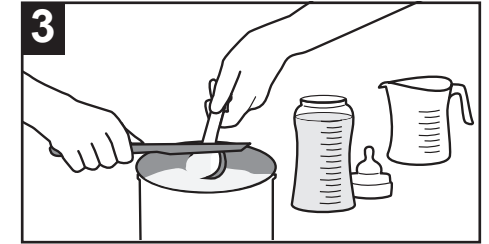
## 2 Làm đúng theo chỉ dẫn

- Pha sữa theo chỉ dẫn trên hộp.
- Sử dụng đúng lượng sữa và nước rất quan trọng đối với sức khỏe của con bạn.
  - **Quá ít nước** sẽ khiến sữa khó tiêu hóa.
  - **Quá nhiều nước** sẽ khiến sữa bị loãng, điều đó có nghĩa là con bạn sẽ không hấp thụ được đúng lượng calo và chất dinh dưỡng.



## 5 Luôn lắc đều bình

- Nhỏ vài giọt sữa lên mặt trong cổ tay của bạn. Phải không cảm thấy nóng.
- Cho trẻ bú ngay sau khi pha.
- Sau khi trẻ bú xong, phải đổ bỏ hết sữa còn lại trong bình. Vi khuẩn từ miệng trẻ sẽ lẫn vào sữa trong khi bú.



## 3 Đong đo cẩn thận

- Dùng một chiếc cốc đo để cho nước lạnh vào bình trước. (Làm như vậy sẽ chính xác hơn dùng vạch đánh dấu trên bình để đo lượng nước.)
- Đong sữa bột bằng muỗng đi kèm theo hộp sữa. Đong đầy muỗng (mức lòng muỗng), rồi dùng phần dẹt của con dao gạt bỏ phần sữa bột thừa.
- Cho sữa vào bình rồi lắc nhẹ.



## 6 Cho bình sữa vào tủ lạnh

- Chỉ pha đủ cho một lần bú hoặc nhiều nhất là đủ cho 24 giờ.
- Đậy bình bằng nắp nôm vú. Cho vào tủ lạnh cho đến khi có thể sử dụng trong ngày đó.
- Không để sữa đã pha ở nhiệt độ phòng. Không làm đông lạnh sữa.

Tài liệu này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người. **Chương trình Dinh dưỡng Tiểu bang Washington WIC không phân biệt đối xử.**

Tài liệu này có thể cung cấp theo yêu cầu ở định dạng khác cho người khuyết tật. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY gọi 711).