

# Hút, Bảo quản, và Cho ăn Sữa mẹ

## Bắt đầu

- Rửa tay trước khi sử dụng bộ hút sữa mẹ và trước khi hút.
- Rửa các bình sữa và các bộ phận của máy hút bằng nước xà phòng nóng hoặc trong máy rửa bát. Làm theo các hướng dẫn vệ sinh máy hút.
- Bảo quản sữa mẹ trong bình sữa bằng thủy tinh trong hoặc nhựa không chứa BPA\* có nút đóng kín.

## Sau khi Bạn đã Hút sữa xong

- Ghi ngày lên bình chứa.
- Nếu bạn giao sữa mẹ cho nhà cung cấp dịch vụ giữ trẻ, ghi tên con bạn lên bình chứa. Chia sẻ các hướng dẫn bảo quản sữa này với nhà cung cấp dịch vụ giữ trẻ và những người khác chăm sóc cho con bạn.
- Bảo quản lạnh hoặc làm mát sữa sau khi hút.
- Để sữa ở phía sâu trong tủ lạnh, không để ở cánh cửa tủ lạnh.
- Khi mang sữa đã hút trên quãng đường ngắn, để bình chứa trong túi giữ lạnh cách nhiệt cùng với đá lạnh hoặc các gói giữ lạnh đông lạnh.

## Lời khuyên về cách Làm đông lạnh Sữa mẹ

- Làm đông từng lượng sữa nhỏ, từ khoảng 2 đến 4 ounce.
- Để trống khoảng một inch ở trên đầu bình chứa vì sữa nở ra khi đông lạnh.
- Để sữa ở phía sâu trong tủ đá. Không để sữa trên giá ở cánh cửa tủ đá.
- Nếu bạn thêm sữa mới hút vào sữa đã đông lạnh, trước tiên hãy làm lạnh sữa mới hút.

## Lời khuyên về cách Rã đông Sữa mẹ

- Hãy dùng sữa được bảo quản lâu nhất trước.
- Rã đông sữa đã đông lạnh trong tủ lạnh qua đêm, dưới dòng nước ấm, hoặc trong bình chứa nước ấm.
- Dùng sữa được rã đông bằng nước ấm trong vòng 1 giờ.
- Dùng sữa được rã đông trong tủ lạnh trong vòng 1 ngày (24 giờ).
- Không bao giờ làm đông lạnh lại sữa mẹ đã được rã đông.

## Cho ăn Sữa mẹ đã Bảo quản

- Nhẹ nhàng lắc bình chứa để trộn đều sữa mẹ. Hiện tượng sữa mẹ bị phân tách là bình thường.
- Không bao giờ làm nóng sữa mẹ bằng lò vi sóng. Làm nóng bằng lò vi sóng sẽ phá huỷ các chất dinh dưỡng và tạo ra các điểm nóng, có thể làm bỏng miệng em bé.
- Sữa mẹ không cần phải làm ấm. Có thể cho ăn sữa mẹ ở nhiệt độ phòng hoặc sữa lạnh.
- Nếu bạn chọn làm ấm sữa mẹ, để bình sữa vào bát nước ấm hoặc giữ bình sữa dưới dòng nước ấm. Kiểm tra nhiệt độ của sữa mẹ bằng cách nhỏ vài giọt lên cổ tay. Sữa phải hơi ấm một chút.
- Bỏ sữa chưa dùng còn trong bình sữa đi trong vòng 1 đến 2 giờ sau khi cho em bé ăn xong.

## Lưu ý

Chúng tôi khuyên dùng các bình chứa bằng nhựa không chứa BPA hoặc thủy tinh để làm đông lạnh sữa vì chúng sẽ khó bị nứt vỡ hơn. Sử dụng túi bảo quản sữa mẹ đặc biệt để bảo quản sữa trong thời gian ngắn.



Các Bà  
mẹ  
Miệng  
năm!

\*Hãy hỏi nhân viên của WIC hoặc của sở y tế về loại bình sữa không chứa BPA.

## HƯỚNG DẪN BẢO QUẢN SỮA MẸ CHO EM BÉ SINH ĐỦ THÁNG KHỎE MẠNH CỦA WIC

	Kệ bếp hoặc bàn	Tủ lạnh	Tủ đá có cửa riêng	Tủ đông lạnh
Nhiệt độ bảo quản	Lên đến 77°F (25°C)	Thấp hơn hoặc bằng 40°F (4°C)	0°F (-18°C)	Thấp hơn hoặc bằng -4°F (-20°C)
Sữa mẹ mới hút hoặc vắt	Lên đến 4 giờ	Lên đến 4 ngày	Lên đến 6 tháng	Lên đến 12 tháng
Sữa mẹ được làm rã đông	1–2 giờ	Lên đến 1 ngày hoặc 24 giờ	Không bao giờ làm đông lạnh lại sữa mẹ đã được rã đông	Không bao giờ làm đông lạnh lại sữa mẹ đã được rã đông

**Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu em bé bị ốm hoặc sinh thiếu tháng.  
Các hướng dẫn này chỉ áp dụng ở nhà.**



**CHẲNG CÓ GÌ MẠNH MẼ HƠN MỘT  
NGƯỜI MẸ HÚT SỮA CHO CON MÌNH**

