

**Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết**

Tổ Chức Y Tế Thế Giới, Bộ Y Tế Canada, Chuyên Viên Dinh Dưỡng Canada và Hiệp Hội Nhi Khoa Canada khuyên nên cho các em bé bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu tiên và duy trì việc cho bú sữa mẹ cho đến hai năm hoặc lâu hơn, kết hợp với việc cho ăn các thức ăn đặc.

Các gia đình có thể dùng sữa công thức vì nhiều lý do khác nhau. Nếu quý vị đang nghĩ đến việc cho con mình uống sữa công thức, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá chuyên về y tế công cộng của quý vị. Dưới đây là một số thông tin cần xem xét.

**RỦI RO TIỀM ẨN ĐỐI VỚI VIỆC CHO TRẺ SƠ SINH ĂN****Nếu các em bé không được bú sữa mẹ, chúng có nguy cơ cao hơn bị:**

- Viêm tai.
- Viêm phổi và nhiễm trùng đường hô hấp.
- Tiêu chảy do nhiễm trùng.
- Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS).
- Quá cân và béo phì.
- Tiểu đường tuýp 2.

**Nếu người mẹ không cho con mình bú sữa mẹ, họ có nguy cơ cao hơn bị:**

- Xuất huyết bất thường sau khi sinh con.
- Tiểu đường tuýp 2.
- Ung thư vú và ung thư buồng trứng.

**Nếu các em bé không được bú sữa mẹ, chúng có thể bị ốm do:**

- Nước bị nhiễm bẩn.
- Lỗi trong khâu sản xuất sữa công thức.
- Lỗi trong khâu pha sữa công thức.
- Việc bảo quản sữa công thức không đúng cách.
- Việc sử dụng những thức ăn khác ngoài sữa công thức (ví dụ như sữa đặc có đường).

Nếu quý vị cho con mình dùng sữa công thức, hãy cân nhắc những điều sau:

- Quý vị cảm thấy thế nào về việc cho con mình uống sữa công thức khi mà giờ đây quý vị đã biết về các rủi ro?
- Quý vị có thể pha và cho con uống sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh một cách an toàn không?
- Quý vị có hiểu các chi phí của sữa công thức không?
- Quý vị có biết là cần phải dùng sữa công thức trong vòng 9 đến 12 tháng không?

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về việc cho trẻ sơ sinh ăn, hãy liên lạc với đơn vị y tế công cộng hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình.

Có sẵn [các tờ hướng dẫn](#) và [một video](#) bổ sung để hỗ trợ quý vị nếu quý vị đang xem xét hoặc đang sử dụng sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh.

**Video: Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết****Các Tờ Hướng Dẫn**

**Tờ Hướng Dẫn #1** – [Đưa Ra Quyết Định Khi Đã Có Đầy Đủ Thông Tin](#)

**Tờ Hướng Dẫn #2** – [Chuẩn Bị Để Pha Sữa Công Thức](#)

**Tờ Hướng Dẫn #3** – [Cách Pha Sữa Công Thức Dạng Nước Đã Pha Sẵn Cho Em Bé Khỏe Mạnh](#)

**Tờ Hướng Dẫn #4** – [Cách Pha Sữa Công Thức Dạng Nước Đậm Đặc Cho Em Bé Khỏe Mạnh](#)

**Tờ Hướng Dẫn #5** – [Cách Pha Sữa Công Thức Dạng Bột Cho Em Bé Khỏe Mạnh](#)

**Tờ Hướng Dẫn #6** – [Cách Cho Con Quý Vị Bú Bình Và Cách Vận Chuyển Sữa Công Thức](#)



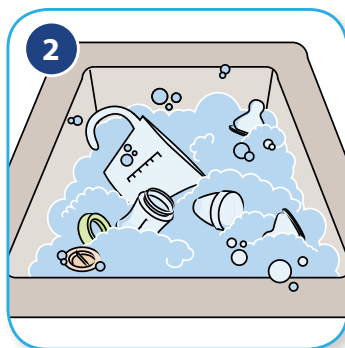
Để biết thông tin về cách và khi nào cho con quý vị ăn, xem:

- **Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết**

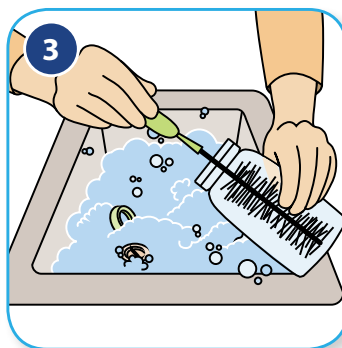
Để biết thông tin về việc đưa ra quyết định khi đã có đầy đủ thông tin về cách cho con quý vị ăn, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá chuyên về y tế công cộng của quý vị. Xem Tờ Hướng Dẫn #1 để biết những thông tin quan trọng.



1 Rửa tay và mặt bàn bếp bằng xà phòng và nước.



2 Rửa tất cả các bình, núm vú, vòng giữ núm vú, nắp bình, vòng đệm đậy, cốc đo lường, dụng cụ mở nắp hộp, các dụng cụ khuấy và kẹp gấp bằng nước xà phòng nóng trong một bồn rửa sạch.



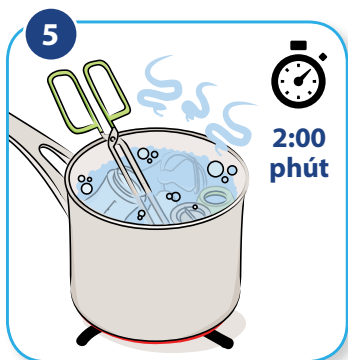
3 Dùng một bàn chải súc bình sữa sạch để cọ bên trong và bên ngoài bình và núm vú.



4 Rửa lại thật kỹ bằng nước an toàn. Những loại nước sau đây là an toàn khi đã được tiệt trùng:

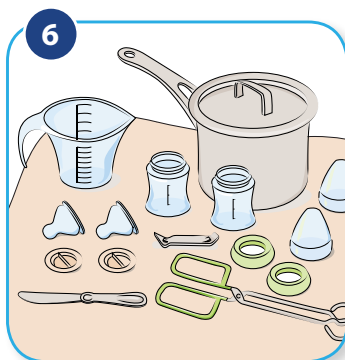
- Nước máy do thành phố cung cấp.
- Nước đóng chai quý vị có thể mua (ngoại trừ nước có ga, nước cất hoặc nước khoáng).
- Nước giếng được kiểm tra thường xuyên.

Luôn luôn sử dụng nước an toàn để pha sữa công thức và tiệt trùng các dụng cụ pha sữa. Để các bình và dụng cụ pha sữa tự khô trên một khăn sạch.



5 Để tiệt trùng dụng cụ, hãy rót đầy nước vào một nồi lớn và cho vào tất cả các dụng cụ pha sữa vào cho đến khi tất cả các dụng cụ nằm trong nước.

Đun sôi nước trong nồi và để nước sôi trong 2 phút.



6 Sử dụng kẹp đã được tiệt trùng để gấp các bình và dụng cụ pha sữa ra khỏi nước.

Để các dụng cụ tự khô trên một khăn sạch. Các dụng cụ bây giờ đã sẵn sàng để sử dụng.



### Tiệt Trùng Nước

Rót nước quý vị sẽ sử dụng để pha sữa công thức vào một nồi.

Đun sôi nước và để nước sôi trong 2 phút.



### Cất Trữ Nước Đã Được Tiệt Trùng

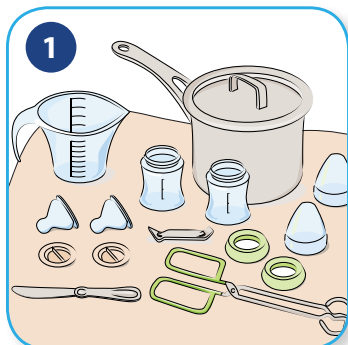
Nước đã được tiệt trùng còn thừa có thể được cất trữ trong một vật chứa bằng thủy tinh đã được tiệt trùng, đậy kín, trong vòng 24 giờ ở nhiệt độ phòng hoặc trong 2-3 ngày trong tủ lạnh.



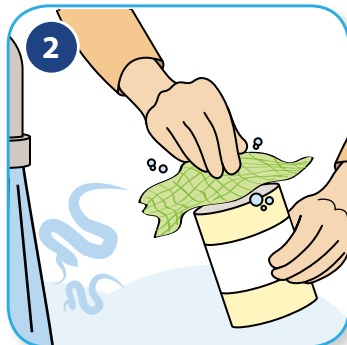
Để biết thêm thông tin, xem, **Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết** trang 6-9:

- Cách làm sạch và tiệt trùng dụng cụ cho bú bình.
- Cách tiệt trùng nước.
- Cách đảm bảo rằng quý vị đang sử dụng nước an toàn.

Để biết thông tin về việc đưa ra quyết định khi đã có đầy đủ thông tin về cách cho con quý vị ăn, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá chuyên về y tế công cộng của quý vị. Xem Tờ Hướng Dẫn #1 để biết những thông tin quan trọng.



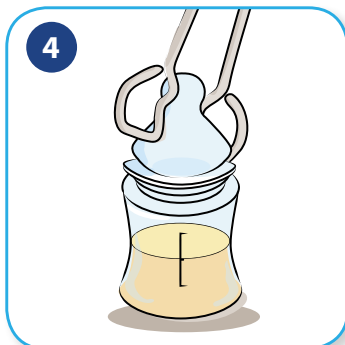
**1**  
Rửa tay và mặt bàn bếp bằng xà phòng và nước. Chuẩn bị sẵn sàng tất cả các dụng cụ cho ăn đã được tiệt trùng (Xem Tờ Hướng Dẫn #2).



**2**  
Rửa mặt trên của hộp hoặc vật đựng sữa công thức bằng nhựa bằng nước nóng và xà phòng. Kiểm tra ngày hết hạn trên hộp. Lắc kỹ hộp và dùng một dụng cụ đã được tiệt trùng để mở hộp.



**3**  
Rót sữa công thức trực tiếp vào bình sạch và đã được tiệt trùng. Không cho thêm nước vào sữa công thức đã pha sẵn.



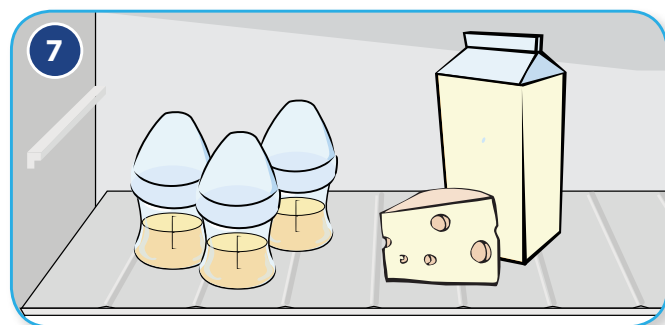
**4**  
Sử dụng kẹp gấp đã được tiệt trùng để gấp núm vú, nắp bình, và vòng giữ núm vú và gắn những vật này vào bình sữa.



**5**  
Dùng tay vặn chặt vòng giữ núm vú.



**6**  
Cho con quý vị ăn dựa vào các tín hiệu đòi ăn của bé (xem Tờ Hướng Dẫn #6). Vứt bỏ sữa công thức mà con quý vị không uống sau 2 giờ.



**7**  
Cách an toàn nhất là pha một bình sữa mới mỗi lần quý vị cho con mình ăn và cho con ăn ngay lập tức. Nếu pha nhiều hơn một bình sữa thì để chúng trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 giờ. Các hộp sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh dạng nước đã được khai cần được đậy lại, cất vào tủ lạnh ngay lập tức và có thể cất trữ trong tủ lạnh tối đa 48 giờ.

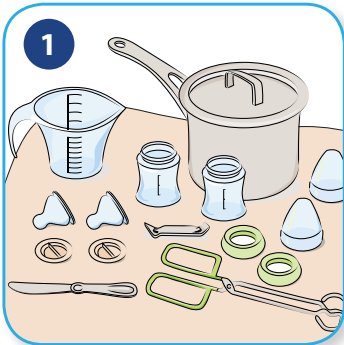


Để biết thông tin về cách và khi nào cho con quý vị ăn, xem:

- Trang 16-20 trong tập sách mỏng **Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết.**
- **Tờ Hướng Dẫn #6.**
- **Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh có thể bị thu hồi.** Có thể tìm thông tin về thu hồi trên trang web của Bộ Y Tế Canada tại [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)

## Cách Pha Sữa Công Thức Dạng Nước Đậm Đặc Cho Em Bé Khỏe Mạnh

Sữa công thức đậm đặc an toàn khi được pha đúng cách. Để biết thông tin về việc đưa ra quyết định khi đã có đầy đủ thông tin về cách cho con quý vị ăn, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá chuyên về y tế công cộng của quý vị. Xem Tờ Hướng Dẫn #1 để biết những thông tin quan trọng.



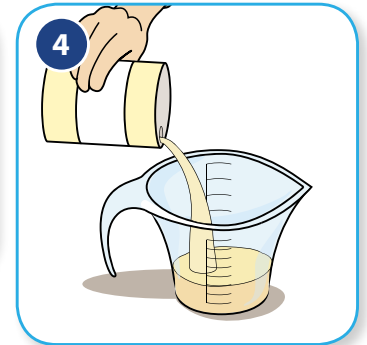
**1**  
Rửa tay và mặt bàn bếp bằng xà phòng và nước. Chuẩn bị sẵn sàng tất cả các dụng cụ cho ăn đã được tiệt trùng (Xem Tờ Hướng Dẫn #2).



**2**  
Rửa mặt trên của hộp hoặc vật đựng sữa công thức bằng nhựa bằng nước nóng và xà phòng. Kiểm tra ngày hết hạn trên hộp. Lắc kỹ hộp và dùng một dụng cụ đã được tiệt trùng để mở hộp.



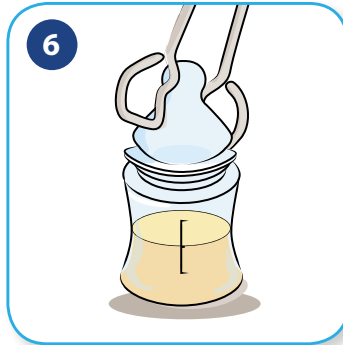
**3**  
Xem Tờ Hướng Dẫn #2 về cách tiệt trùng nước dùng để pha sữa công thức. Đọc nhãn để biết cần sử dụng bao nhiêu sữa công thức và nước cho mỗi lần bé ăn. Rót và đo lượng nước đã được tiệt trùng và để nguội bằng với nhiệt độ phòng vào một bình đã được tiệt trùng.



**4**  
Đo lượng sữa công thức tương đương cho một lần cho bé ăn.



**5**  
Thêm lượng sữa công thức tương đương với một lần cho bé ăn vào bình đã được tiệt trùng.



**6**  
Sử dụng kẹp gấp đã được tiệt trùng để gấp núm vú, vòng giữ núm vú và nắp bình.



**7**  
Dùng tay vặn chặt vòng giữ núm vú. Cẩn thận để không chạm tay vào núm vú.

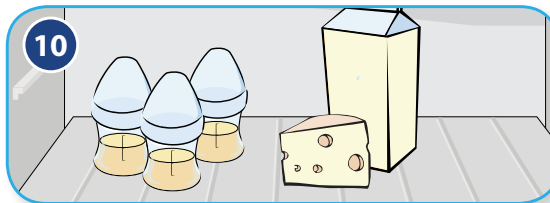


**8**  
Trộn đều bằng cách lắc nhẹ bình.



**9**  
Cho con quý vị ăn dựa vào các tín hiệu đòi ăn của bé (xem Tờ Hướng Dẫn #6).

Vứt bỏ sữa công thức mà con quý vị không uống sau 2 giờ.



**10**  
An toàn nhất là dùng bình sữa mới pha mỗi lần quý vị cho con mình ăn. Nếu quý vị pha các bình sữa bằng nước ấm/nóng, nhanh chóng làm nguội bình sữa dưới vòi nước lạnh hoặc trong một vật chứa nước lạnh. Khi đã nguội, hãy để các bình sữa trong tủ lạnh và sử dụng chúng trong vòng 24 giờ.

Các hộp sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh dạng nước đã được khai cần phải được đậy kín, để vào tủ lạnh ngay lập tức và có thể được cất trữ trong tủ lạnh tối đa 48 giờ.

Để biết thông tin về cách và khi nào cho con quý vị ăn, xem:

- Trang 16-20 trong tập sách mỏng **Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết.**
- **Tờ Hướng Dẫn #6.**

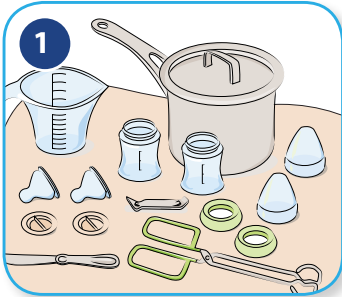
**Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh có thể bị thu hồi.** Có thể tìm thông tin về thu hồi trên trang web của Bộ Y Tế Canada tại [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)





## Cách Pha Sữa Công Thức Dạng Bột Cho Em Bé Khỏe Mạnh

Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh dạng bột thì không được tiệt trùng. Nếu sữa không được pha một cách an toàn thì có nhiều nguy cơ vi khuẩn phát triển hơn. Để biết thông tin về việc đưa ra quyết định khi đã có đầy đủ thông tin về cách cho con quý vị ăn, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá chuyên về y tế công cộng của quý vị. Xem Tờ Hướng Dẫn #1 để biết những thông tin quan trọng.



Rửa tay và mặt bàn bếp bằng xà phòng và nước.

Chuẩn bị sẵn sàng tất cả các dụng cụ cho ăn đã được tiệt trùng (Xem Tờ Hướng Dẫn #2).



### Tiệt Trùng Nước

Đun nước sôi trong 2 phút. Xem Tờ Hướng Dẫn #2 để biết các loại nước an toàn để sử dụng.

Pha sữa công thức bằng nước có nhiệt độ từ 70°C trở lên (1 lít nước được đun sôi nguội còn khoảng 70°C sau 30 phút).

Đối với những em bé khỏe mạnh, có thể dùng nước đã được tiệt trùng nguội bằng nhiệt độ phòng miễn là sữa công thức pha xong phải cho bé uống ngay lập tức.



Kiểm tra ngày hết hạn trên hộp.

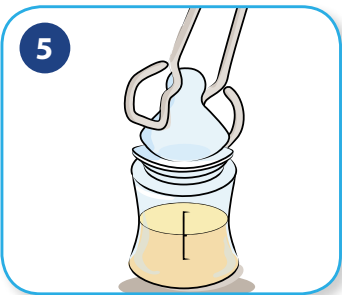
Rót lượng nước đã được tiệt trùng cẩn dùng vào một bình đã được tiệt trùng.



Sử dụng số muỗng lường phù hợp theo như hướng dẫn trên hộp.

Mức đầy sữa công thức dạng bột vào muỗng lường nằm bên trong hộp sữa. Không nén sữa bột trong muỗng lường. Gạt muỗng lường bằng dao đã được tiệt trùng.

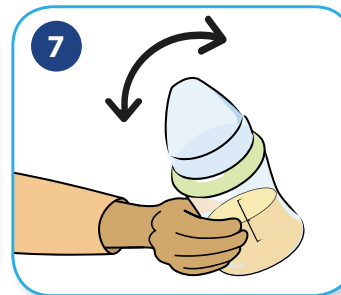
Bỏ sữa bột vào nước nóng đã được tiệt trùng.



Sử dụng kẹp gấp đã được tiệt trùng để gấp núm vú, nắp bình và vòng giữ núm vú và gắn những vật này vào bình sữa.



Dùng tay vặn chặt vòng giữ núm vú.



Lắc bình sữa cho đến khi sữa bột không còn bị đóng cục nữa.

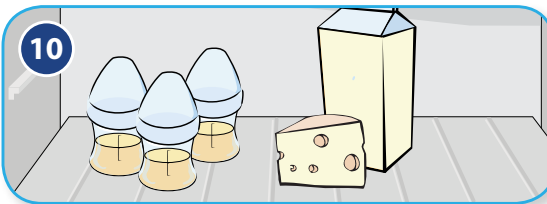


Nhanh chóng làm nguội bình sữa công thức dưới vòi nước lạnh hoặc trong một vật đựng nước lạnh. Khi sữa đã nguội bằng với nhiệt độ cơ thể hoặc nhiệt độ phòng, hãy cho con quý vị uống.



Cho con quý vị ăn dựa vào các tín hiệu đói ăn của bé (xem Tờ Hướng Dẫn #6).

Vứt bỏ sữa công thức mà con quý vị không uống sau 2 giờ.



An toàn nhất là dùng bình sữa mới pha mỗi lần quý vị cho con mình ăn. Nếu quý vị pha các bình sữa bằng nước ấm/nóng, nhanh chóng làm nguội bình sữa dưới vòi nước lạnh hoặc trong một vật chứa nước lạnh. Khi đã nguội, hãy để các bình sữa trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 giờ.

Để biết thông tin về cách và khi nào cho con quý vị ăn, xem:

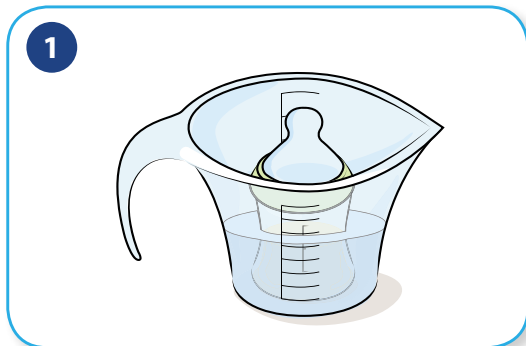
- Trang 16-20 trong tập sách mỏng **Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết**.
- **Tờ Hướng Dẫn #6**.

**Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh có thể bị thu hồi.** Có thể tìm thông tin về thu hồi trên trang web của Bộ Y Tế Canada tại [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



Để biết thông tin về việc đưa ra quyết định khi đã có đầy đủ thông tin về cách cho con quý vị ăn, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá chuyên về y tế công cộng của quý vị. Xem Tờ Hướng Dẫn #1 để biết những thông tin quan trọng.

## Hâm Nóng Sữa Công Thức

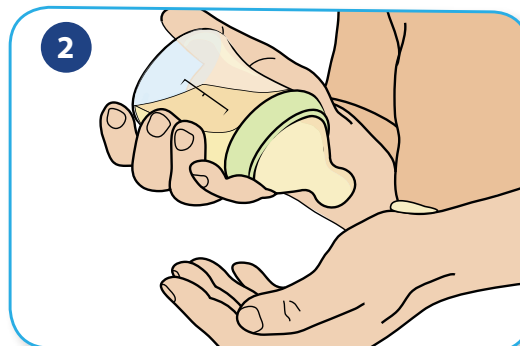


Em bé có thể uống sữa công thức ấm hoặc lạnh.

Hâm nóng bình sữa công thức bằng cách:

- Đặt bình sữa vào một vật đựng nước ấm hoặc sử dụng máy làm ấm bình sữa.
- Hâm nóng bình sữa trong thời gian không quá 15 phút.
- Lắc bình vài lần trong khi hâm nóng.

**Không hâm nóng sữa công thức trong lò vi sóng.**



Khi sữa công thức đã được hâm nóng, lắc bình sữa.

Nhỏ vài giọt sữa công thức lên phần da bên trong cổ tay của quý vị để đảm bảo sữa không quá nóng. Sữa cần được cảm thấy hơi ấm, chứ không phải nóng.

## Cách Cho Con Quý Vị Bú Bình



Con quý vị thể hiện những tín hiệu ban đầu cho biết bé đói bằng cách:

- Ngọ nguậy và cử động tay.
- Mở miệng & và chép môi.
- Quay đầu bé về phía quý vị.

Đây là thời điểm tốt để cho con quý vị ăn.

Phần lớn các bé ăn từ 8 lần trở lên trong vòng 24 giờ.



Con quý vị bị đói nhiều hơn khi quý vị nhìn thấy:

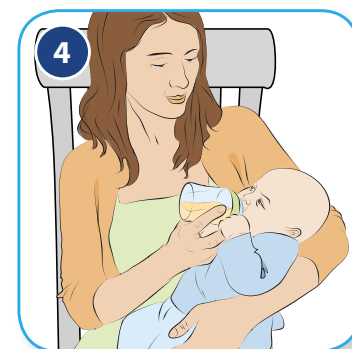
- Tay bé bỏ vào miệng.
- Có những chuyển động mút hoặc liếm.
- Bé bồn chồn.
- Bé phát ra các âm thanh.



Con quý vị thể hiện những tín hiệu rằng bé cực kỳ đói bằng cách:

- Quấy và khóc
- Bực bội
- Kiệt sức và ngủ thiếp đi.

Quý vị có thể phải dỗ bé nếu bé khó chịu.



Giữ con quý vị ở vị trí thẳng đứng khi cho bé bú bình. Đặt núm vú bình sữa ngay dưới môi dưới và chờ miệng mở rộng để đưa bình sữa vào.

Không đựng bình sữa sẵn vào miệng con quý vị hoặc cho bé ngủ với một bình sữa.



Cho con quý vị nghỉ nếu bé có các dấu hiệu căng thẳng:

- Sữa bị rí ra từ miệng của bé.
- Bị hóc nghẹn hoặc bị sặc.
- Nuốt chửng hoặc nuốt nhanh.
- Cựa quậy hoặc đẩy bình sữa đi.
- Quay đầu đi.



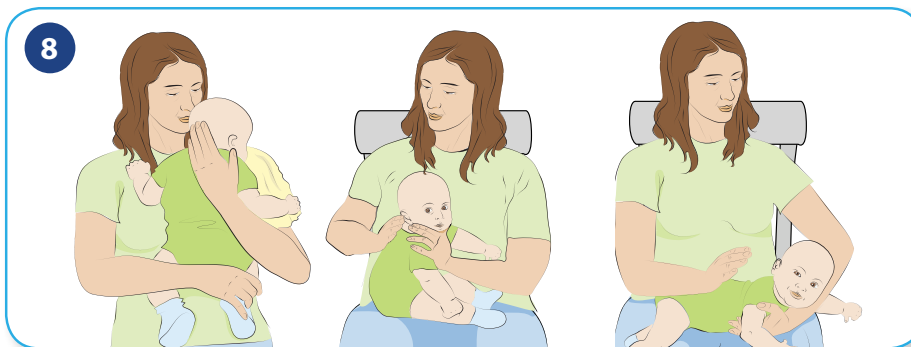
Các dấu hiệu cho thấy con quý vị cần ợ hơi là:

- Cong lưng.
- Trở nên khó chịu hoặc quấy.
- Đẩy bình sữa ra.
- Mút chậm lại hoặc dừng lại.



Ngưng cho bú nếu con quý vị thể hiện những dấu hiệu đã no. Những dấu hiệu này bao gồm:

- Bú chậm lại hoặc ngừng mút sữa.
- Ngậm miệng.
- Quay đầu đi.
- Đẩy bình sữa hoặc người cho bú ra xa.
- Ngủ thiếp đi.



Cho con quý vị ợ hơi bằng cách khum tay quý vị lại vỗ nhẹ trên lưng bé. Hãy thử những tư thế này để ợ hơi cho con quý vị.

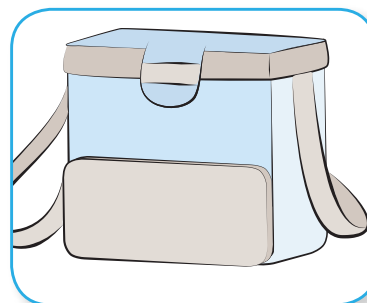
## Vận Chuyển Sữa Công Thức

Nếu quý vị cần di chuyển, hãy pha sữa công thức trước.

Chỉ mang theo một bình sữa với quý vị sau khi bình đã được làm lạnh trong tủ lạnh và sờ vào thấy mát.

Cất giữ sữa công thức trong một túi giữ lạnh cùng với túi đá cho đến giờ cho ăn.

Vứt bỏ sữa công thức còn dư sau 24 giờ.



Để biết thêm thông tin về cách và khi nào cho con quý vị bú, hãy xem các trang 16-20 của tập sách mỏng **Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh: Những Điều Quý Vị Cần Biết**