Vietnamese

Tăng thêm Calories cho Sữa Người Giving Human Milk Extra Calories

☐ 22 calories ☐ 24 calories ☐ 27 calories ☐ 30 calories ☐ Lượng khác _____

Tại sao tăng thêm calories cho sữa tôi?

Sữa người (sữa từ vú mẹ) là chọn lựa thức ăn khỏe mạnh đầu đời cho em bé. Mỗi 30 mL hay một ounce sữa người có khoảng 20 calories. **Đôi khi em bé cần thêm calories để giúp tăng trưởng**.

Pha thêm sữa bột formula cho trẻ sơ sinh vào sữa mẹ sẽ tăng thêm lượng calories em bé cần. Chúng tôi gọi đây là sữa người được tăng cường.

Tôi nên mua sữa formula nào?

Mua bất cứ sữa **bột** formula nào cho em bé. Hãy đọc nhãn hiệu. Nhớ chọn loại sữa bột cho em bé từ **0 đến 12 tháng.**

Tôi làm gì để chuẩn bị?

Trước khi pha sữa bột vào sữa mẹ, luôn luôn rửa và khử trùng các bình sữa và dụng cụ đo lường dùng để pha.

1. Rửa tay bằng nước ấm và xà bông.
2. Rửa bình sữa, núm vú, vòng vặn núm vú, nắp, cup đo lường nhỏ, thìa (muỗng) đo lường, cây kẹp, và dao trong nước xà bông nóng. Tráng kỹ cho sạch.
3. Đặt tất cả các vật dụng này vào một nồi lớn. Đổ nước vào nồi ngập các vật dụng này. Không để ngập nước cán cây kẹp.
4. Nấu nước sôi sùng sục trong 2 phút. Không đậy nắp nồi.
5. Sau 2 phút, dùng cây kẹp sạch gắp hết các vật dụng kia ra khỏi nồi và đặt trên một tấm khăn sạch.
6. Sử dụng ngay các vật dụng này hoặc để trên khăn cho không khí làm khô nếu không sử dụng ngay.

Tôi pha thêm sữa formula vào sữa của tôi như thế nào?

Dùng sữa mẹ đã nặn ra để ở nhiệt độ trong phòng, hoặc ấm hơn một chút. Sữa bột có thể vón cục trong sữa người để lạnh.

1. Rửa tay bằng nước ấm với xà bông.
2. Rửa mặt trên của lon sữa formula trước khi mở lon. Rửa như vậy ngăn chặn được vi trùng không lọt vào sữa.
3. Đo số lượng sữa người cần thiết. Dùng bình sữa có những vạch đo rõ ràng hoặc một cup đo lường nhỏ.
4. Dùng thìa đo lường xúc đầy sữa bột formula. Dùng sống dao gạt sữa bột cho bằng phẳng với thìa.

Tôi pha thêm bao nhiêu sữa formula vào sữa của tôi?

Calories	Lượng Sữa Người	Lượng Sữa Formula
☐ 22 calories	45 mL	¼ tsp
	90 mL	½ tsp
☐ 24 calories	45 mL	½ tsp
	90 mL	1 tsp
☐ 27 calories	45 mL	1 tsp
	90 mL	2 tsp
☐ 30 calories	45 mL	1½ tsp
	90 mL	3 tsp
☐ ___ calories	___mL	___tsp

45mL = 3 thìa canh 90mL = 6 thìa canh
mL = millilitre tsp = thìa cà phê tbsp. = thìa canh

Luôn luôn dùng cup, thìa, và bình sữa đo lường tiêu chuẩn

Sữa được tăng cường của tôi an toàn trong bao lâu?

Quý vị có thể cất sữa người được tăng cường trong một bình đựng đậy nắp trong tủ lạnh đến tối đa là 24 giờ. Vất tất cả phần sữa nào chưa dùng sau 24 giờ.

Quý vị nên dùng bất cứ bình sữa mẹ được tăng cường nào đã hâm ấm trong vòng một tiếng sau khi bắt đầu cho bú.

Nếu có dư phần sữa nặn ra nào mà quý vị chưa tăng cường (chưa pha thêm sữa bột) thì có thể cất phần sữa đó trong tủ đông lạnh đến tối đa là 6 tháng miễn là tủ đông lạnh giữ được nhiệt độ -18°C trở xuống.

Hai cách để tan sữa nặn ra đã đông đá:

- Cất bình sữa trên ngăn tủ lạnh qua đêm.
- Ngâm bình sữa trong nước ấm.

Chờ cho đến khi sữa đã tan đá đến nhiệt độ trong phòng trước khi pha thêm sữa bột formula.

Không bao giờ để đông lạnh sữa người được tăng cường.

Không bao giờ để đông lạnh lại sữa người đã đông lạnh trước đó.

Sữa bột formula an toàn được bao lâu?

Sau khi mở lon, hãy đậy chặt nắp và cất vào một chỗ sạch sẽ và khô ráo.

Dán nhãn lon đựng có ghi ngày quý vị mở lon.

Dùng sữa bột trong vòng một tháng. **Quý vị phải vất đi bất cứ phần sữa bột nào còn thừa trong lon sau một tháng.**

Em bé sẽ cần sữa được tăng cường trong bao lâu?

Mỗi em bé đều khác nhau. Một số bé cần sữa người được tăng cường lâu dài hơn những bé khác. Bác sĩ (nhi khoa) của con quý vị hoặc chuyên viên ăn uống sẽ xem xét mức tăng trưởng của em bé và giúp quý vị quyết định khi nào ngưng tăng cường sữa của mình.

Tôi cho em bé bú sữa được tăng cường như thế nào?

1. Lắc nhẹ bình sữa được tăng cường.
2. Hâm bình sữa bằng cách ngâm trong nước ấm. **Đừng** dùng lò vi ba để hâm sữa. Hâm như vậy tạo thành những chỗ quá nóng và có thể làm phỏng miệng em bé.
3. Lắc nhẹ bình sữa thêm lần nữa. Luôn luôn thử nhiệt độ sữa mẹ trước khi quý vị cho em bé bú.
4. Vất đi bất cứ phần sữa mẹ được tăng cường nào còn thừa trong bình sữa sau khi đã cho em bé bú.

Nếu con tôi và tôi không ở nhà khi đến giờ cho bú thì sao?

Nếu quý vị sẽ không có mặt ở nhà **dưới 2 tiếng**, hãy cất sữa được tăng cường trong một túi ướp lạnh bằng nước đá. Sau 2 tiếng, quý vị phải vất đi phần sữa được tăng cường đó.

Nếu quý vị sẽ không có mặt ở nhà **trên 2 tiếng**, hãy cho em bé bú sữa từ vú mẹ là an toàn nhất. Nếu không thể chọn cách này, quý vị có thể cất sữa nặn ra ở nhiệt độ trong phòng đến tối đa là 4 tiếng.

Nếu tôi có thắc mắc thì sao?

Hỏi chuyên viên ăn uống tại bệnh viện./Ask your dietitian.

Tên/Name: _____

Điện Thoại/Phone: _____ số phụ/ext. _____

Nói chuyện với một chuyên viên ăn uống chính thức hoặc y tá chính thức tại HealthLinkBC.

Điện Thoại: 8-1-1

Liên lạc với một y tá của Fraser Health Virtual Care. Làm việc từ 10:00 sáng đến10:00 tối mỗi ngày.

Điện Thoại: 1-800-314-0999

Nói chuyện trực tiếp trên mạng:
fraserhealth.ca/virtualcare