Bạn có thể!
Nuôi con bằng sữa mẹ
WIC có thể giúp bạn

Hút và bảo quản sữa mẹ cho bé

Bí quyết hút sữa

- Đảm bảo đã có ai đó chỉ cho bạn cách dùng dụng cụ hút sữa trước khi bạn bắt đầu sử dụng.
- Xoa bóp nhẹ vú để làm cho sữa bắt đầu chảy. Có thể có hiệu quả nếu bạn ngắm ảnh bé hoặc nghĩ đến bé trong khi hút sữa.
- Vú bạn có thể có nhiều sữa nhất vào buổi sáng, vì vậy hãy hút sữa vào buổi sáng nếu có thể.
- Bạn sẽ có nhiều sữa hơn nếu cho bé bú hoặc hút sữa đều đặn.
- Khi không ở bên bé, hãy hút sữa mỗi 2-3 tiếng trong khoảng 15-30 phút.
- Hãy kiên nhẫn. Bạn sẽ biết được lúc nào là tốt nhất để hút sữa.

Sữa loãng và có nhiều nước là bình thường. Màu sữa có thể thay đổi từng ngày tùy theo thức ăn mà bạn ăn.

Thông tin này dành cho các bé khỏe mạnh và đủ tháng. Nếu con bạn sinh thiếu tháng, hãy thảo luận với nhân viên phụ trách WIC hoặc bác sĩ của bạn về việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Bảo quản sữa mẹ

- Đựng sữa trong bình sạch hoặc trong túi bảo quản sữa.
- Chỉ đựng 2-3 ounce mỗi bình. Bình đựng ít sữa sẽ đông lạnh và rã đông nhanh hơn. Bé sẽ uống nhiều hơn khi lớn lên dần dần, vì vậy bạn có thể đựng thêm sữa vào mỗi bình.
- Chừa lại một khoảng trống nhỏ trong mỗi bình sữa. Sữa sẽ đầy hơn khi đông lạnh.
- Ghi ngày tháng hút sữa trên mỗi bình. Dùng bình cũ nhất trước tiên.
- Sau khi hút sữa, hãy để sữa mẹ trong thùng lạnh chứa đá, trong tủ lạnh hoặc tủ đông đá.
- Sữa mẹ bảo quản sẽ trông khác với sữa mẹ tươi. Lắc nhẹ sữa trước khi cho bé bú.

Sữa mẹ

Đây là thời gian bạn có thể bảo quản sữa mẹ*

	Nhiệt độ phòng (70ºF)	Tủ lạnh	Ngăn lạnh nhỏ (trong tủ lạnh)	Tủ đông
Sữa mẹ tươi	5 tiếng	5 ngày	2 tuần	3-4 tháng
Sữa mẹ rã đông (tan đá)	Dùng trong 1 tiếng sau khi rã đông	Dùng tối đa 24 tiếng sau khi rã đông	Không làm đông lại sữa mẹ đã rã đông	

*Dùng cho các bé khỏe mạnh đủ tháng

Bí quyết hâm sữa

- Cho sữa mẹ đã đông vào tủ lạnh từ đêm trước để sữa có thể tan vào sáng hôm sau.
- Để hâm sữa, đặt bình sữa hoặc túi bảo quản sữa vào chén nước ấm.
- Không rã đông hoặc hâm sữa trong lò viba vì như vậy sẽ tạo ra các "giọt nóng" trong sữa vốn có thể làm bỏng miệng bé.

Bé được sinh ra là để bú sữa mẹ!

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's pamphlet entitled, "Pumping and Storing Breastmilk for Your Baby." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

March 2009