

## Cho bé bú sữa bình

### Nên nhớ...

- Nếu không thể cho bé bú sữa mẹ, hãy cho bé bú sữa bột dành cho trẻ sơ sinh.
- Thảo luận với bác sĩ hoặc y tá chuyên khoa nhi đồng trước khi bạn bắt đầu cho bé bú sữa bình.
- Theo các hướng dẫn ghi trên hộp để pha sữa đúng cho bé.
- Khử trùng bình sữa bằng cách luộc, hấp hoặc dùng các hóa chất đặc biệt.
- Rửa tay trước khi pha sữa.
- Cho bé bú theo nhu cầu.
- Ấm bé trong khi bé bú bình.

Nếu không thể cho bé bú sữa mẹ, nên dùng sữa bột dành cho trẻ sơ sinh được bổ sung với các sinh tố, các chất khoáng, prô-tê-in, chất béo và hydrat-carbon. Sữa bột với thành phần chính là sữa bò cũng thích hợp cho hầu hết các em bé và nên dùng loại sữa này hơn là sữa làm từ đậu nành hoặc sữa dê. Các loại sữa này và các công thức đặc chế khác chỉ được dùng theo sự hướng dẫn của chuyên gia y tế. Sữa bò và sữa dê nguyên chất không thích hợp cho em bé và không bao giờ cho bé dùng trong 12 tháng đầu đời.

Nếu cho bé bú sữa bình, quý vị hãy hỏi ý kiến của bác sĩ, y tá chuyên khoa nhi đồng hoặc chuyên gia dinh dưỡng về các loại sữa bột. Nên cho bé bú sữa bột cho đến khi bé được 12 tháng.

### Bắt đầu

- Đun sôi nước trong năm phút.
- Để nguội.
- Làm theo sự hướng dẫn ghi trên hộp để pha sữa đúng cho bé. Sữa quá đặc sẽ có hại cho thận; sữa quá loãng sẽ làm bé không phát triển tốt. Lượng sữa cần thận, dùng muỗng trong hộp sữa. Gạt sữa bằng dao. Cần thận để không lộn muỗng sữa với muỗng của các hộp khác.
- Ướp lạnh sữa vừa pha nếu không dùng ngay.
- Chỉ giữ sữa đã pha trong tủ lạnh trong vòng 24 tiếng đồng hồ.
- Chỉ cho sữa và nước vào bình. Không thêm ngũ cốc, đường, nước si-rô hay bất cứ thứ gì khác.
- Không cho bé uống nước ngọt, trà hay nước si-rô trong bình. Các thức uống này không tốt cho bé và sẽ làm tăng nguy cơ sâu răng của bé.
- Ôm chặt bé khi cho bú. Không bỏ bé một mình khi đang bú bình.
- Không để bé đi ngủ với bình bú chứa bất cứ thứ gì ngoài nước lã.

### Khử trùng bình sữa

Bình sữa có thể được khử trùng bằng cách luộc, hấp hay sử dụng các phương pháp hóa học. Dùng hóa chất khử trùng hoặc nổi hấp theo sự hướng dẫn của nhà sản xuất.

### Phương pháp luộc

- Rửa tay.
- Rửa bình và núm vú cao su trong nước nóng có xà phòng bằng cách dùng bàn chải và xả nước cho sạch.
- Đặt chúng vào nồi chứa nước lạnh.
- Đun sôi và để luộc trong năm phút, tắt lửa và để nguội.
- Cát dụng cụ đã khử trùng ở trong hộp sạch, đậy kín.
- Có thể cất giữ dụng cụ đã khử trùng trong tủ lạnh tối đa 24 tiếng đồng hồ.

### Pha bao nhiêu sữa?

Trẻ bú sữa bình nên được cho bú theo nhu cầu. Mỗi trẻ em đều khác nhau và nhu cầu bú của chúng cũng thay đổi từng ngày. Tham khảo trang 'Con tôi có đủ sữa không' nếu bạn muốn biết về lượng sữa bé bú. Chỉ dẫn:

5 ngày - 3 tháng: 150ml cho mỗi kg cân nặng của cơ thể, mỗi ngày

3-6 tháng: 120ml cho mỗi kg cân nặng của cơ thể, mỗi ngày

6-12 tháng: 100ml cho mỗi kg cân nặng của cơ thể, mỗi ngày

Điều quan trọng là sữa bột cho trẻ sơ sinh phải được chuẩn bị theo sự hướng dẫn và không được quá loãng hoặc quá đặc.

Tránh dùng lò vi ba để hâm sữa! Lò vi ba không làm sữa nóng đều. Những đóm sữa nóng có thể hình thành và làm phỏng miệng bé.

Bạn có thể sẽ mất một thời gian để ổn định thói quen cho bú phù hợp cho cả hai mẹ con. Bé có thể muốn được bú mỗi ba tiếng đồng hồ trong ngày. Bạn không cần phải theo giờ giấc chính xác. Khi bé ngủ quá giờ bú ban đêm, điều này có nghĩa là bé không cần bú nữa. Đừng đánh thức bé để cho bú. Thời gian cho bé bú có thể kéo dài từ 20 đến 30 phút.

### Cho bé bú như thế nào

Ngồi thoải mái và ấm bé trong tay khi cho bú. Giữ bình nghiêng sao cho cổ bình và núm vú cao su chứa đầy sữa.

Nếu bé không ngậm chặt núm vú, ấn nhẹ ngón tay cái của bạn dưới cằm bé và rút nhẹ núm vú ra để khuyến khích bé bú. Phương pháp này sẽ giúp bé không bị nuốt không khí, vốn có thể làm bé đau bụng.

Kiểm tra sự lưu thông của sữa trong bình. Khi bình ở vị trí lộn ngược, sữa phải chảy đều từ núm vú ra. Thỉnh thoảng núm vú sẽ bị nghẹt khi dùng sữa bột. Hãy kiểm tra núm vú thường xuyên.

Ngay cả khi được cho bú đúng tư thế, bé vẫn nuốt không khí. Ợ sẽ giúp đẩy hơi ra. Giữ bé ở tư thế thẳng đứng trên vai hoặc trên đùi bạn và dùng tay đỡ dưới cằm bé. Vỗ nhẹ hoặc xoa giữa lưng bé cho đến khi bé ợ ra. Làm điều này giữa và sau khi bú. Một số em bé cần được cho ợ thường xuyên hơn. Tuy nhiên, nếu bé đang thích bú, đừng cắt ngang cho đến khi bé đã sẵn sàng! Hãy để ý các dấu hiệu cho thấy bé đã bú đủ.

### Lời cảm tạ

Tài liệu này thống nhất với Các Hướng Dẫn Nuôi Trẻ Sơ sinh hiện hành và Các Hướng Dẫn Dinh Dưỡng cho Trẻ Em và Trẻ Vị Thành Niên ở Úc theo sự trình bày của Viện Y Tế Quốc Gia và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa.

Nó cũng dựa trên các thông tin chủ yếu rút ra từ:

- Cẩm Nang Nuôi Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ, Phòng Dinh Dưỡng và Chế Độ Ăn Uống, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch Vụ Y Tế, 2004.
- Nuôi con bằng sữa mẹ: Cẩm Nang Đơn Giản Giúp Bạn Thiết Lập Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ, Dịch vụ Y Tế Trẻ Em Cộng Đồng, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch vụ Y tế, 2004.
- Phát Triển Khỏe Mạnh: Chế Độ Dinh Dưỡng cho Bạn và Con Bạn, Các Dịch vụ Y tế Công cộng, Bộ Y Tế Queensland, 2003.
- Dinh Dưỡng Tối Ưu cho Trẻ Sơ Sinh: Các Hướng Dẫn Có Căn Cứ 2003-2008, Bộ Y Tế Queensland, 2003.

Tài liệu này là kết quả của quá trình nhập dữ liệu và nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế tại Queensland. Sự giúp đỡ của họ cho nội dung của tài liệu thật đáng được tri ân.