

Cho con bú khi bạn đi làm hoặc ở xa bé

Nên nhớ...

- Bảo cho cấp trên của quý vị biết nếu quý vị đang trong thời kỳ cho con bú sữa mẹ.
- Nghỉ làm việc càng lâu càng tốt.
- Chọn việc làm với giờ giấc uyển chuyển hơn.
- Nặn sữa bằng tay hoặc bằng máy hút.
- Trữ sữa nặn được một cách cẩn thận và, nếu cần, đông lạnh và làm tan sữa đông.
- Khử trùng các dụng cụ nặn sữa như bình và máy hút sữa.

Quý vị có thể có nhiều sự lựa chọn nếu quý vị đi làm hoặc ở xa em bé.

- Báo cho cấp trên của quý vị biết càng sớm càng tốt, ngay khi quý vị còn đang mang thai.
- Nghỉ làm trong thời gian lâu nhất.
- Làm việc tại nhà.
- Làm việc bán thời gian.
- Nhờ ai đó mang bé đến cho quý vị khi bé cần bú.
- Giao bé cho người giữ trẻ gần nơi quý vị làm việc để quý vị có thể đến đó cho bé bú.
- Nặn sữa khi quý vị xa bé và thay thế những lần bú lỡ này với sữa nặn cho bé uống từ bình hoặc tách.
- Với những em bé trên sáu tháng, tiếp tục cho bú và thay thế những lần bú lỡ này bằng thức ăn đặc thích hợp.
- Thay thế những lần bú khi quý vị xa bé bằng sữa bột cho trẻ sơ sinh và sau đó tiếp tục cho bé bú trong những lúc quý vị không đi làm.

Nặn sữa

1. Rửa tay với nước và xà phòng.
2. Tìm một nơi kín đáo mà quý vị có thể ngồi, thư giãn và không bị quấy rầy.
3. Đựng sữa nặn được trong hộp sạch.
4. Khuyến khích phần xạ tiết sữa để nặn sữa dễ hơn (như xoa bóp vú nhẹ nhàng và thư giãn).
5. Nếu cần thêm sữa, quý vị có thể nặn thêm sau đó.

Nặn sữa bằng tay

1. Đặt ngón tay cái và các ngón còn lại đối diện nhau trên bầu vú ngay sau quầng vú (phần da sậm xung quanh núm vú).
2. Nặn đều vú với động tác cuộn giữa ngón tay cái và các ngón còn lại. Thử làm khoảng hai lần mỗi giây. Nặn nhẹ nhàng, đặc biệt là khi vú căng.
3. Giọt sữa hình thành trên đầu vú. Sau phần xạ tiết sữa, sữa có thể phun ra. Khi sữa ngừng chảy, di chuyển ngón cái và các ngón còn lại xung quanh quầng vú để làm rỗng các ống sữa.
4. Đổi tay hoặc vú khi bạn thấy mỏi.

Dùng máy hút sữa

1. Làm theo các chỉ dẫn kèm theo với máy.
2. Yêu cầu người bán chỉ cho bạn cách hoạt động của máy.
3. Dùng máy thường nhanh hơn nặn sữa bằng tay nhưng quý vị sẽ không nhất thiết hút được nhiều sữa.
4. Xoa bóp vú nhẹ nhàng hướng về núm vú khi bạn đang sử dụng máy. Điều này sẽ giúp tiết sữa.

Trữ sữa

Đổ sữa nặn được vào hộp trữ và đặt vào tủ lạnh hoặc vào ngăn đá trong hộp khử trùng.

Sữa có thể được:

- Ướp lạnh đến 3-5 ngày (4°C hoặc thấp hơn).
- Đặt ở góc trong của tủ lạnh, không đặt ở phía ngoài;
- Nếu nhiệt độ dưới 26°C, sữa mẹ có thể trữ không cần ướp lạnh (nếu cần thiết) trong khoảng 6-8 giờ. Nếu có sẵn tủ lạnh, hãy trữ sữa trong đó;
- Đông lạnh sữa trong ngăn đá của loại tủ lạnh với ngăn đá có cửa riêng tối đa đến ba tháng. Chỉ nên trữ sữa trong vòng hai tuần lễ trong những ngăn đá nằm chung với tủ lạnh;
- Đông lạnh ở nhiệt độ thấp (-18°C hoặc thấp hơn) trong vòng 6-12 tháng.

Vận chuyển sữa mẹ trong thùng ướp lạnh với đá cục và để vào tủ lạnh ngay khi bạn đến nơi.

Các gợi ý khác

- Dán nhãn có ghi ngày giờ trước khi ướp lạnh.
- Khi cần dùng, hãy dùng sữa cũ nhất trước.
- Ướp lạnh sữa vừa nặn được trước khi hòa với sữa lạnh hoặc sữa đông.
- Làm tan sữa đông bằng cách đặt sữa trong hộp nước ấm và khuấy đều. Dùng sữa trong vòng 24 giờ.

Hướng dẫn

- Khử trùng bình sữa và máy hút sữa bằng hóa chất, luộc hoặc dùng các phương pháp khử trùng bằng hơi nước.
- Không đông lạnh trở lại hoặc hâm lại sữa.
- Nên đổ sữa thừa đi sau khi dùng.
- KHÔNG làm tan sữa trong lò vi ba.

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 Cộng đồng, 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.

