

## VIETNAMESISKA

# Cách cho bú bình

## Cho bé bú

Dịp cho bé bú là một cơ hội tuyệt vời để tiếp xúc với bé. Dịp này cho cả mẹ và con được gắn gũi với nhau. Sự gắn gũi là một nhu cầu cần thiết lớn của các bé.

Bạn nên cố gắng mô phỏng tư thế cho bú sữa mẹ càng giống càng tốt bằng cách bế bé vào lòng khi cho bé bú và hãy sẵn sàng giao tiếp với bé bằng mắt. Cách bế bé da kề da sẽ mang đến cho bé và cả người đút sự gắn gũi về thể chất lẫn tình cảm.

Những tháng đầu tiên nên để cho cha hoặc mẹ và chỉ trong trường hợp ngoại lệ một người khác đút sữa cho bé để tạo điều kiện thuận lợi nhất cho sự hình thành mối quan hệ gắn gũi gắn bó giữa cha mẹ và bé.

Bé được phát triển mạnh khỏe do nhiều sự tiếp xúc da kề da và được cảm giác sự ấm áp an toàn và nguồn an ủi trong vòng tay của người bế. Một điều quan trọng là cả bé và người đút phải được thoải mái trong giai đoạn bú.

## Sữa bình

Sữa bột có bán tại tất cả các siêu thị và có rất nhiều nhãn hiệu nhưng hãy chọn bột sữa dành cho trẻ sơ sinh từ tuần đầu tiên. Ngoài ra còn có sữa bột pha sẵn trong những gói Tetra Pack (bao bì có hình dạng bốn cạnh). Những gói sữa pha sẵn này rất tiện lợi mang theo trên chuyến đi du lịch hoặc dự trữ trong nhà khi cần.

Khi bé lớn và cần thay đổi loại sữa bột khác bạn hãy vui lòng tham khảo với sở y tế nhi đồng.

Bình sữa và núm vú (ti) cao su có bán tại các siêu thị, cửa hàng dược phẩm và những nơi bán xe đẩy trẻ con. Bạn cần mua một vài bình sữa và núm vú để dự bị. Cái núm phải có một lỗ nhỏ dành riêng cho sự sử dụng sữa bột. Dòng sữa phải chảy nhỏ giọt và từ từ khi bạn lật ngược bình sữa.

## Vệ sinh tay và bình bú

Bạn phải kỹ lưỡng giữ gìn vệ sinh cho núm vú, bình bú và nôi đun nước. Bạn phải luôn luôn sử dụng nước lạnh từ vòi nước lạnh. Hãy thả chảy bỏ phần nước đầu để tránh lấy phần nước thừa lại trong ống đã lâu.

Bạn nên luôn luôn rửa tay trước khi pha sữa!

Mỗi đứa bé sinh ra không có hệ vi khuẩn và hệ miễn dịch của bé vẫn chưa đủ mạnh. Do đó, điều quan trọng là rửa sạch núm và bình bú bằng nước lạnh ngay sau mỗi bữa bú. Như thế các protein sữa không bị dính khô trong dụng cụ.

Bạn nên rửa bình trong máy hoặc bằng tay mỗi ngày một lần. Nếu rửa bằng tay bạn nên luộc núm và bình năm phút trong nước sôi, mỗi ngày một lần. Nếu bình để lâu không rửa thì vi khuẩn có thể nảy sinh trong bình.

## Cách pha sữa

Phải luôn luôn pha sữa theo chỉ dẫn trên hộp sữa. Nếu lượng sữa sai sẽ có nguy cơ thiếu dinh dưỡng, bị táo bón hoặc trong trường hợp nghiêm trọng nhất là bị quá tải chức năng của thận. Số sữa còn lại trong bình sau mỗi lần bú phải vứt đi.

### Làm như vậy:

Nước đun sôi để nguội. Dùng muỗng kèm theo trong hộp sữa để đong sữa bột gạt bằng vào bình. Sau đó rót vào lượng nước đã đun sôi. Vặn nút lên bình và lắc cho đến khi bột hòa tan. Để nguội cho đến nhiệt độ ăn. Bạn có thể thử nhiệt độ bằng cách nhỏ vài giọt sữa vào bên trong cổ tay của mình.

Sữa cũng có thể được làm nóng trong lò vi sóng.

### Khi nào cho bé bú và số lượng sữa bao nhiêu?

Hãy để bé quyết định khi nào muốn ăn và ăn bao nhiêu. Có ngày bé đói hơn ngày khác, cũng giống như những người lớn vậy. Khi bé đói thì bé sẽ lắc tay và chuyển mình, quay đầu sang một bên và tìm kiếm thức ăn.

Trên bao bì của hộp sữa có những hướng dẫn số lượng sữa cho bé với các độ tuổi khác nhau. Nhưng đó chỉ là điều hướng dẫn mà thôi và không nên theo chính xác hướng dẫn này. Mỗi bé khác nhau. Nếu bé không muốn bú nhiều nhưng vẫn còn khỏe mạnh, tăng cân và đi tiểu bình thường thì lượng sữa này đã đầy đủ cho bé.

Những điều nói trên cũng được áp dụng ngược lại, nếu bé bú không đủ thì đừng từ chối cho bé bú thêm. Bình thường các bé bú 5 đến 8 lần mỗi ngày. Bạn cũng có thể phân chia các bữa bú ra nhiều lần nhưng ít sữa lại nếu bé muốn bú như vậy.

### Sữa mang đi picnic

Để sữa được chất lượng tốt nhất thì nên chuẩn bị pha sữa ngay khi cho bé bú. Bạn có thể chuẩn bị trước một vài bình sữa. Sử dụng nước sôi đã được lạnh trong tủ lạnh pha trộn với sữa bột trong những cái bình đã được làm sạch cũng như đã được nấu khử trùng. Đậy nắp lại và các bình sữa này có thể được giữ trong tủ lạnh 6 đến 8 tiếng. Đến giờ bú hâm bình sữa trong lò vi sóng đến nhiệt độ ăn thích hợp. Lắc bình sữa và kiểm tra nhiệt độ sữa.

Không nên dự trữ sữa pha xong trong bình thủy. Nếu nhiệt độ sữa được giữ khoảng 37 độ thì điều kiện rất thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi. Tuy nhiên, bạn có thể lưu nước sôi trong bình thủy và đong đúng số lượng sữa bột để riêng trong một bình để sau đó được pha trộn ngay trước bữa ăn.

### Cần chú ý rằng

- Không bao giờ bỏ bé một mình với bình sữa mặc dù bé đã lớn đủ để tự mình uống.
- Nhiều bé vẫn còn muốn mút ngoài những buổi bú thì hãy có một núm vú giả để cho bé được thoải mái.
- Các bé bú bình thường ỉa mỗi ngày một lần.
- Bạn lúc nào cũng có thể liên lạc với y tá tại Sở y tế nhi đồng nếu bạn có những điều thắc mắc.