


Bơm Sữa và Cất Giữ Sữa

Bài Hướng Dẫn Cho Những Người Mẹ Sinh Con Bình Thường

Cách Bơm Sữa Mẹ

- Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước nóng.
 - Rửa tất cả các bình đựng sữa và bộ phận nào của máy bơm sữa đã chạm vào bầu vú hoặc đỉnh sữa. Rửa bằng nước xà phòng nóng hoặc trong máy rửa chén. Tráng kỹ rồi hong khô trên một cái khăn sạch. Nếu con bạn bị bệnh hoặc sinh non, bệnh viện có thể yêu cầu bạn tiệt trùng các bộ phận bơm sữa.
- 
- Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng đi kèm với máy bơm sữa và làm đúng theo các hướng dẫn. Tiệt trùng các bộ phận bơm sữa mỗi ngày một lần theo như chỉ dẫn.
 - Tập bơm sữa trong lúc bạn cảm thấy thoải mái, không mệt mỏi, và khi thấy vú căng. Cố gắng mỗi ngày một lần cho con bạn bú ở một bên vú trong lúc bạn bơm sữa phía bên kia. Hoặc bơm trong vòng một vài phút nếu đứa bé bỏ lỡ một cữ bú hoặc chỉ bú trong một lúc ngắn. Đọc bảng Hướng Dẫn Cất Giữ Sữa Mẹ dưới đây để biết cách cất giữ sữa mẹ.
 - Những người mẹ đi làm nên giúp con mình tập bú sữa qua bình chỉ sau khi bé đã tập bú sữa mẹ vững vàng. Tốt hơn hết nên chờ khoảng 3 đến 4 tuần rồi mới bắt đầu cho cháu bú sữa qua bình. Nếu bạn gặp vấn đề gì về việc cho bú sữa mẹ, hãy yêu cầu giúp đỡ.
 - Hãy bắt đầu bơm và cất giữ sữa khoảng từ 1 đến 2 tuần trước khi đi làm trở lại. Nhiều người mẹ bơm sữa tại nơi làm việc rồi dùng lượng sữa này để cho con bú vào ngày kế tiếp. Họ bơm sữa vào ngày Thứ Sáu rồi để tủ lạnh và cho con dùng vào ngày Thứ Hai. Hãy để dành sữa đông lạnh phòng khi xảy ra trường hợp khẩn cấp.
 - Bơm sữa 3 lần trong mỗi ngày làm việc kéo dài 8 tiếng đồng hồ, hay mỗi 3 tiếng đồng hồ khi bạn không ở gần con. Chỉ cần bơm sữa trong mười phút vào thời gian nghỉ giải lao và 15 phút vào giờ ăn trưa với một máy bơm sữa tốt là đủ để giúp bảo vệ nguồn sữa của bạn. Nếu mỗi ngày bạn không thể bơm sữa 3 lần, hãy ráng bơm càng nhiều càng tốt trong ngày. Việc cho bú vào buổi chiều tối và cuối tuần sẽ có lợi cho nguồn sữa của bạn cũng như bảo vệ mối quan hệ khăng khít đặc biệt với con mình.

Cách Cất Giữ Sữa Mẹ

- Sữa bơm có thể có màu, độ đặc và mùi vị khác nhau tùy theo chế độ ăn uống của bạn. Đây là điều bình thường. Khi được cất giữ, sữa phân ra làm nhiều lớp khác nhau. Lớp kem nổi lên mặt. Lắc nhẹ bình sữa ấm để hòa các lớp sữa vào nhau.
- Bạn có thể đổ thêm những lượng nhỏ sữa mẹ nguội vào cùng bình chứa sữa trong tủ lạnh bất cứ lúc nào trong ngày. Đùng pha sữa ấm vào sữa đã mát nguội.
- Cất sữa vào đồ đựng bằng thủy tinh hoặc nhựa cứng, hoặc trong các túi được đặc chế để đựng sữa mẹ.
- Chia sữa làm các phần cỡ từ 60 đến 150ml rồi đem đông lạnh. Sữa tan đông nhanh hơn với số lượng ít hơn, và bạn sẽ để phí ít sữa hơn cũng như tránh cho bé bú quá

mức. Chất lỏng nở ra khi đông lạnh, vậy thì hãy nhớ chừa ra một khoảng trống phía trên để cho bình hoặc túi sữa không bị nổ.

- Đậy chặt đồ đựng sữa. Viết ngày tháng lên một miếng băng keo đục rồi dán lên túi hoặc bình sữa. Dùng sữa cũ nhất trước.
- Nếu bạn không dự định cho bé dùng sữa trong vòng một vài ngày, hãy làm đông sữa ngay tức khắc và cất ở phần lạnh nhất trong ngăn đá. Đừng đựng chai hay túi sữa tựa vào thành ngăn đá.

Hướng Dẫn Về Việc Cất Giữ Sữa Mẹ

Bảo quản sữa mẹ (trẻ khỏe mạnh, để thường)			
	Nhiệt độ phòng	Tủ lạnh	Ngăn đá tủ lạnh
Sữa mẹ vừa hút	Đừng quản tại nhiệt độ phòng	3-5 ngày tại 4 ^o C	6 tháng tại -16 ^o C
Sữa rã đông (để lạnh từ trước)	Đừng cất lại	10 tiếng	Không làm lạnh lại

Cách Làm Tan Đông

- Để sữa qua đêm trong tủ lạnh để tan đông, hoặc giữ chai sữa dưới dòng nước ấm đang chảy để làm tan đông nhanh hơn. Bạn cũng có thể cho bình/túi sữa đã được bịt kín vào một bát nước ấm trong vòng 20 phút để cho nhiệt độ sữa tăng lên ngang bằng với thân nhiệt.
- Có thể cất sữa đã tan đông trong tủ lạnh trong vòng 24 tiếng đồng hồ. Đừng cho sữa đông trở lại.

CẢNH BÁO: Đừng bao giờ hâm sữa mẹ trong lò vi ba (microwave). Sữa hâm trong lò vi ba có thể làm cho miệng của con bị bị phỏng nặng. (Lò vi ba hâm không đều nên dù bạn thấy sữa ấm nhưng có thể có những điểm nóng bên trong.) Việc hâm sữa trong lò vi ba cũng có thể làm thay đổi thành phần sữa mẹ.

Những Lời Khuyên Về Việc Cho Con Bú

- Chọn một núm bình có lỗ nhỏ để cho bú từ từ (slow flow); các trẻ dưới 6 tháng tuổi chỉ nên bú từ 90 đến 150ml sữa trong mỗi cữ bú.
- Thỉnh thoảng lấy núm bình ra khỏi miệng đứa bé để cho bé lấy hơi trước khi bú tiếp.
- Ngừng để vỗ cho bé hết trở khi cần thiết.
- Nếu thấy bé có vẻ nhõng nhẽo giữa những cữ bú, thì có thể là do bé đang khát. Cho bé uống chừng 30 đến 60ml sữa. Các bé từ 4 tháng tuổi trở lên có thể nhấp một ngụm nước từ một cốc nước.
- Tránh cho bé uống sữa quá mức. Đưa cho bé một núm vú giả hay một thứ đồ chơi nhai để cho bé mút chơi sau khi cho bú xong bình sữa.

- Đôi khi trẻ sơ sinh không bú hết bình sữa mẹ, khiến cho người mẹ băn khoăn không biết là có nên cất bình sữa vào tủ lạnh để dùng lại sau hay không. Chúng tôi không có đủ thông tin để xác định rằng điều này có an toàn hay không. Xin hỏi bác sĩ của bạn.

Nguồn Sữa Của Bạn và Nhu Cầu Của bé

- Trước đây chúng ta thường cho là trẻ càng lớn lên thì người mẹ cần phải sản sinh ra càng nhiều sữa. Giờ đây các nhà khoa học biết rằng, trong những người mẹ khỏe mạnh nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu, thì nguồn sữa thường không thay đổi mấy trong suốt 6 tháng đó.
- Trong những tuần đầu sau khi sinh, trẻ sơ sinh bú thường xuyên hơn và tăng trưởng rất nhanh. Đến ngày thứ 10, phần lớn trẻ sơ sinh đạt số cân bằng lúc mới sinh (nếu đã bị sụt cân trong những ngày đầu). Trong vòng vài tháng kế tiếp, các bé gái thường tăng cân 1 ounce một ngày, và các bé trai mỗi ngày tăng trên 1 ounce một chút.
- Khoảng 3 đến 4 tháng tuổi, tỷ lệ tăng trưởng của trẻ bú sữa mẹ bắt đầu chậm dần lại. Những cháu tiếp tục tăng cân nhanh sau thời gian này có thể dễ bị chứng béo phì sau này. Điều này có nghĩa là cùng lượng sữa ban đầu sẽ vẫn đủ để nuôi trẻ cho đến lúc trẻ bắt đầu dùng thức ăn đặc vào 6 tháng tuổi.
- Trong tuần đầu tiên sau khi sinh, những bà mẹ cho một đứa con bú sữa mẹ thường sản sinh từ 570 đến 900 ml sữa mỗi ngày. Các cháu từ 1 đến 6 tháng tuổi thường bú trung bình từ 570 đến 900 ml mỗi ngày. (Daley, Owens, Hartmann, 1993.) Một “bữa ăn” trung bình cho trẻ sơ sinh chứa từ 90 đến 150ml sữa mẹ. Sữa ngoài khó tiêu hóa hơn và do đó mức độ hấp thụ kém hơn. Các cháu bú sữa ngoài có thể cần được cho bú nhiều hơn. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ .

Nguồn medela USA

Các nguồn tham khảo:

Butte N, Garza C, Smith E, Nichols B: Human milk intake and growth in exclusively breast-fed infants (Việc hấp thụ sữa mẹ và sự tăng trưởng ở những trẻ sơ sinh chỉ bú sữa mẹ), *J Pediatrics* 1984; 104:187-194.

Daly S, Owens R, Hartmann P: The Short-Term Synthesis and Infant-Regulated Removal of Milk in Lactating Women (Sự tổng hợp các thành phần trong sữa mẹ và việc trẻ sơ sinh bú sữa mẹ trong thời đoạn đầu), *Experimental Physiol* 1993; 78:209-220.

Dewey K, Heinig M, Nommsen L, Peerson J, Lonnerdal B: Growth of breast-fed and formula-fed infants from 0-18 months (Sự tăng trưởng ở trẻ sơ sinh bú sữa mẹ so với trẻ sơ sinh bú sữa ngoài ở độ tuổi từ 0-18 tháng.) The DARLING study (Cuộc nghiên cứu “The DARLING”), *Pediatrics* 1992; 89(6):1035-1040.

Dewey K: Is breastfeeding protective against child obesity? (Sữa mẹ có giúp phòng tránh tình trạng béo phì ở trẻ em hay không?) *J Human Lactation* 2003; 19(1):9-18.

Hamosh M, Ellis L, Pollock D, et al: Breastfeeding and the Working Mother: Effect of Time and Temperature of Short-term Storage on Proteolysis, Lipolysis, and Bacterial Growth in Milk (Việc cho bú sữa mẹ và những người mẹ đi làm: Tác động của thời gian và nhiệt độ cất giữ sữa ngắn hạn đối với quá trình hủy protein, hủy chất béo, và sự sinh sôi vi khuẩn trong sữa), *Pediatrics* 1996; 97(4):492-498.

Lawrence R and Lawrence R: Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession (Bú sữa mẹ: Sách hướng dẫn dành cho các chuyên viên y tế), 1999.

Quan R, Yang C, Rubinstein S, et al: Effects of Microwave Radiation on Anti-infective Factors in Human Milk (Tác động của bức xạ vi ba đối với các nhân tố chống viêm nhiễm trong sữa mẹ), *Pediatrics* 1992; 88:667-679.

Sosa R, Barness L: Bacterial growth in refrigerated human milk (Sự sinh sôi vi khuẩn trong sữa mẹ cất trong tủ lạnh), *Am J Dis Child* 1987; 141:111-115.

Stock J, Morhbacher N: The Breastfeeding Answer Book (Sách giải đáp các vấn đề về việc cho bú sữa mẹ), La Leche League International, 2003.