

Sữa bột đem tới nhà trẻ

Khi đưa bé đến nhà trẻ, quý vị cũng sẽ cần đem theo sữa bột. Quý vị nhớ giải thích cho nhân viên nhà trẻ hoặc người chăm sóc biết về thói quen dùng sữa thường ngày của bé.

Mỗi ngày, đem các bình và núm vú cao su sạch tới nhà trẻ, và bỏ đủ lượng sữa bột đã đông cho mỗi lần ăn trong một hộp đựng khác. Dán nhãn trên tất cả các món, để ngày, tên của con quý vị và ghi số lượng nước để pha với sữa bột.

Một số nhà trẻ có thể muốn quý vị đem nước đến luôn thể. Nếu vậy, đổ vào mỗi bình một khoản nước đã đun sôi để nguội với số lượng chính xác. Để riêng từng khoản sữa bột chính xác cần đến cho mỗi bình, và gắn nhãn để tên con của quý vị và để ngày.

Việc pha sữa sẵn ở nhà và đem tới nhà trẻ là điều không an toàn, vì vi khuẩn có thể sinh sôi trong sữa pha sẵn



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Sữa bột cho ấu nhi

Infant formula

Muốn biết thêm chi tiết

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Tất cả thông tin trong ấn bản này đều chính xác vào tháng Tư 2013.

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Nếu việc cho bú sữa mẹ không thể thực hiện được, hoặc bị ngưng trước khi bé được 12 tháng tuổi, thì sữa bột dành cho ấu nhi (infant formula) là loại sữa thay thế an toàn duy nhất cho các em bé.

Có nhiều loại sữa bột cho ấu nhi được bán ở thị trường. Hãy chọn một loại sữa bột thích hợp với tuổi của bé, và luôn luôn pha sữa một cách an toàn trong môi trường sạch sẽ, theo các hướng dẫn của nhà sản xuất.

Nếu bé không bú sữa mẹ, nên dùng sữa bột cho ấu nhi làm thức ăn duy nhất cho đến khi khởi sự cho ăn thức ăn đặc lúc bé khoảng sáu tháng tuổi. Nên tiếp tục cho bé bú sữa (sữa mẹ hoặc sữa bột) trong lúc khởi sự cho ăn thức ăn đặc, và cho đến khi bé được 12 tháng tuổi.

Pha sữa bột

Luôn luôn rửa tay và đảm bảo quý vị có một chỗ sạch sẽ để làm việc trước khi pha sữa. Nấu nước lã đến khi sôi và để nguội đến nhiệt độ phòng. Đổ lượng nước cần thiết vào một bình đã khử trùng, và dùng muỗng có sẵn trong hộp sữa để đo đúng lượng sữa bột cho vào nước.

Làm theo các chỉ dẫn có trên hộp sữa, và đừng thêm thứ gì khác. Việc thêm ngũ cốc cho ấu nhi (infant cereal) hoặc các thành phần khác vào sữa bột có thể làm xáo trộn việc ăn uống của trẻ.

Quý vị được khuyên là nên pha sữa liền ngay trước khi cho bé bú – nhưng sữa pha dư có thể cất trong tủ lạnh tới 24 giờ nếu cần. Đừng giữ sữa đã pha trên 24 giờ.

Để tránh nguy cơ bé bị phỏng, luôn luôn làm ấm bình sữa trong thau nước chứ đừng hâm trong lò vi ba. Ngoài ra, luôn kiểm tra nhiệt độ của sữa trước khi cho bé bú bình, bằng cách nhỏ vài giọt sữa vào phía trong cổ tay. Quý vị phải cảm thấy sữa ấm, không nóng.

‘Quý vị được khuyên là nên pha sữa liền ngay trước khi cho bé bú...’

Cho bé bú sữa

Phải trông chừng em bé trong lúc cho bé bú sữa. Không để bé một mình với bình sữa mà không có người coi sóc, và đừng bao giờ kê chống cái bình lên cho bé. Kê chống cái bình dẫn đến nguy cơ bé bị mắc nghẹn hoặc bị nhiễm trùng tai.

Sau khi bé đã bú xong thì hãy đổ bỏ sữa dư trong bình. Cất giữ hoặc dùng lại sữa dư là không an toàn.

Sau khi sử dụng, tất cả bình và núm vú cao su phải được tráng bằng nước lạnh, sau đó rửa sạch và khử trùng trước khi dùng lại.

Lưu ý về sữa bò

Không nên dùng sữa bò để làm thức uống chính yếu cho ấu nhi dưới 12 tháng tuổi. Trẻ có thể dùng một lượng nhỏ sữa bò trong các thức ăn khác từ khoảng sáu tháng tuổi trở đi. Sữa ít béo không được khuyên dùng cho trẻ em dưới hai tuổi.

Khử trùng chai và núm vú cao su

Điều quan trọng là phải khử trùng các bình sữa và núm vú cao su để giết các vi khuẩn có hại. Rửa bình sữa và núm vú cao su trong nước xà phòng ấm, và tráng sạch cho hết xà phòng hoặc bọt. Hôi y tá hoặc nhà trẻ để biết thêm chi tiết nếu quý vị không chắc về việc chọn phương pháp nào, và luôn luôn cẩn thận làm theo chỉ dẫn.