



## Cách Cất giữ sữa mẹ

Sữa mẹ cần được giữ lạnh, đông lạnh và cất giữ đúng cách đây là điều quan trọng.

Có hai cách để cất giữ sữa mẹ:

- **Làm lạnh sữa:** Sữa vắt ra giữ trong tủ lạnh ở 4°C có thể để thời gian lên đến 3-5 ngày trước khi dùng tới.
- **Làm đông sữa:** Sữa mẹ có thể được làm đông và giữ được 2 tuần nếu cất trong ngăn đông lạnh của tủ lạnh hoặc lên đến 3 tháng nếu cất trong chỗ đông lạnh của tủ lạnh có ngăn đông lạnh riêng. Nếu cất trong một tủ đông lạnh sâu, đông dưới -18°C sữa có thể để được từ 6 đến 12 tháng.

Phần nhỏ sữa được đông lạnh, đó là bằng những cục đá trong khay đá. Một khi đã đông lại, cất trong các túi giữ đông có chất lượng. Ghi ngày trên túi đựng. Số lượng nhỏ sẽ dễ làm tan hơn. Chỉ làm tan số lượng cần. Sữa đã làm tan nhưng chưa được hâm nóng có thể cất trong tủ lạnh đến 24 tiếng.

- Sữa đã làm tan không cất trong tủ lạnh phải dùng trong vòng 4 tiếng.
- Không được làm đông lại sữa đã được làm tan.
- Không được hâm nóng lại sữa mẹ nếu bé ăn không hết sữa. Mỗi lần chỉ nên hâm nóng một lượng nhỏ..

Cất giữ sữa mẹ trong các đồ đựng sạch sẽ. Các đồ đựng này đã được rửa sạch bằng xà-phòng và nước nóng, tráng với nước sạch và lau khô bằng giấy lau mới hay được để cho khô.

Các đồ đựng thích hợp để cất giữ sữa mẹ gồm:

- Các bình sữa em bé làm bằng plastic.
- Các tách hay đồ đựng làm bằng plastic có thể dùng để đông và có nắp đậy.
- Các lọ thức ăn em bé làm bằng thủy tinh.
- Các túi đặc biệt cất giữ sữa mẹ trong tủ đông có bán tại Hiệp Hội Cho Con Bú Mẹ Úc hay các nhà thuốc.
- Hãy hỏi bệnh viện của quý vị về các đồ đựng sữa mẹ được vắt ra. Một số bệnh viện cung cấp cho các bà mẹ đồ đựng sữa được vắt ra, nếu vắt ra cho em bé sanh non.
- Nếu phải vắt sữa mấy lần trong một ngày, giữa những lần vắt sữa máy bơm bằng tay hoặc bộ đồ nghề bơm có thể được cất trong một túi ny-lông sạch hoặc đồ đựng có thể đóng lại và cất trong tủ lạnh. Nếu không có tủ lạnh, hãy rửa phần bơm của máy bằng nước lạnh sau mỗi lần dùng và cất trong một đồ đựng sạch có thể đóng lại.
- Máy bơm cần được rửa kỹ lưỡng như được mô tả trên ít nhất mỗi 24 tiếng.
- Nếu chỉ dùng thỉnh thoảng, hãy rửa kỹ lưỡng các bộ phận của máy bơm sau mỗi lần dùng.
- Liên lạc y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em hoặc Hiệp Hội Cho Con Bú Mẹ Úc để được giúp đỡ thêm.

### **Làm đông sữa**

- Làm lạnh sữa trước trong tủ lạnh.
- Khi sữa đã lạnh, cất sữa ở chỗ lạnh nhất trong tủ đông lạnh.
- Quý vị có thể bỏ sữa mới được vắt vào chung sữa đã đông, nhưng luôn luôn phải làm lạnh sữa trong tủ lạnh trước.
- Ghi ngày trên đồ đựng.

LƯU Ý Sữa đông lại sẽ nở - chỉ để đầy ba phần tư.

### **Làm tan và hâm nóng sữa**

- Sữa mẹ đã đông có thể được làm tan trong tủ lạnh trong thời gian 24 tiếng, hoặc hâm nóng nhanh. **ĐỪNG** để sữa ở nơi có nhiệt độ phòng.
- Để đồ đựng dưới vòi nước lạnh, từ từ vẩy nước ấm hơn cho đến khi sữa tan thành chất lỏng.
- Hâm nóng hay làm tan sữa đông trong một cái bình (có tay cầm và vòi) hay trong nồi nước nóng cho đến khi sữa có nhiệt độ cơ thể.
- Lắt mạnh có thể làm hư sữa vì vậy hãy khuấy nhẹ.
- Không nên làm tan hay hâm nóng sữa trong lò vi ba vì sự làm nóng không được đều và có thể làm hư sữa. Một số em bé đã bị bỏng do sữa không nóng đều hâm trong lò vi ba.

### **LƯU Ý**

- Sữa mẹ đã được làm tan (không hâm nóng) có thể cất trong tủ lạnh trong thời gian 24 tiếng.
- Sữa mẹ đã được làm tan không cất trong tủ lạnh chỉ dùng trong thời gian 4 tiếng.
- Không được làm đông trở lại sữa mẹ đã được làm tan.
- Không thể hâm nóng lại sữa mẹ nếu bé bú không hết cỡ ăn đó. Chỉ hâm nóng những lượng nhỏ sữa mẹ.

### **Nên đọc thêm**

Tờ Thông tin *Cách Vắt sữa mẹ*

Để được thêm thông tin liên lạc Trung tâm Sức khỏe Trẻ em hoặc Hiệp hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc (Australian Breastfeeding Association – ABA).

**Breastfeeding Helpline**

**1800 mum 2 mum**

**1800 686 268**

Đường dây giúp đỡ của ABA làm việc 7 ngày tuần lễ và toàn nhân viên là các chuyên viên cố vấn về cho con bú sữa mẹ làm việc tình nguyện.

Nếu cần giúp đỡ cho các cú gọi bằng tiếng Anh, hãy gọi Dịch vụ Thông Dịch và Phiên Dịch (Translating and Interpreting Service – TIS) qua số 131 450.

Cố vấn bằng email và các thông tin khác có sẵn tại [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)