

VẮT SỮA BẰNG TAY VÀ CÁCH BẢO QUẢN SỮA MẸ

(手擠乳與母乳儲存 越南文)

Sữa mẹ có thể cung cấp cho bé những chất dinh dưỡng quan trọng, hơn nữa trẻ lại rất dễ hấp thụ sữa mẹ. Do đó khi em bé còn chưa thể tự bú được hoặc trẻ sơ sinh nằm viện, mẹ của trẻ không thể trực tiếp cho con bú được thì có thể dùng máy vắt sữa mẹ hoặc phương pháp vắt sữa bằng tay để vắt sữa mẹ ra, như vậy mới có thể duy trì quá trình tiết sữa của người mẹ.

◆ Trong khoảng thời gian bao lâu thì nên vắt sữa một lần?

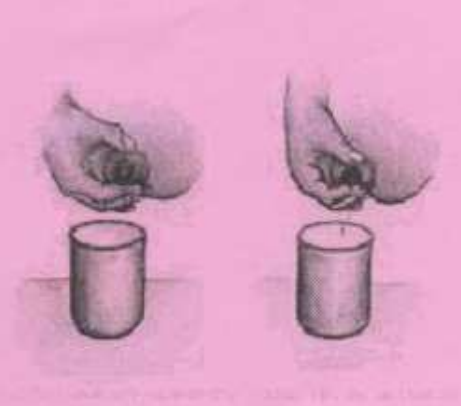
1. Ngay đầu tiên sau khi sinh là có thể vắt sữa được, vắt sữa sớm có thể kích thích quá trình tiết sữa của người mẹ.
2. Sau mỗi 2 hoặc 3 tiếng vắt sữa một lần (bao gồm cả thời gian ban đêm).

◆ Các bước tiến hành vắt sữa

1. Rửa tay sạch sẽ
2. Lựa chọn tư thế ngồi
3. Chuẩn bị cốc đựng khô ráo, sạch sẽ, đưa cốc đựng vào gần bầu vú mẹ
4. Dùng ngón tay cái và ngón trỏ ép vào xung quanh núm vú, các ngón còn lại đặt lên bầu vú ấn vào phía ngực.
5. Dùng ngón cái kết hợp với ngón trỏ, ngón giữa bóp vào bầu vú, mỗi bên đều làm như vậy.
6. Dùng phương pháp bóp nén rồi thả lỏng, ít nhất từ 3-5 phút, dùng phương pháp tương tự cho vú bên kia.

◆ Cách bảo quản sữa mẹ

Trước hết chia sữa mẹ vào túi sữa hoặc bình sữa vô trùng, sau đó cho vào ngăn đông của tủ lạnh. Khi cần sử dụng thì lấy ra giải đông, căn cứ vào lượng dùng của bé để chia cho vừa đủ, trước khi cho bé uống cho bình sữa vào bát nước có nhiệt độ nhỏ hơn 60°C để hâm nóng cách thủy, khi sữa đã đủ ấm thì cho bé uống. Không được hâm nóng bằng lò vi sóng.



◆ Thời hạn bảo quản sữa mẹ

Nhiệt độ bình thường trong phòng (25°C)	6-8 giờ
Ngăn cất lạnh trong tủ lạnh	5 ngày
Ngăn đông tủ lạnh	3-4 tháng

Sau khi giải đông mà để ở ngăn lạnh thì để được 24 giờ

Nếu bạn đã hiểu về các nội dung về vắt sữa bằng tay và bảo quản sữa mẹ thì xin mời ký tên.

Người bệnh hoặc người nhà ký tên _____ ngày _____