

Cách Vắt Sữa Mẹ Ra Để Dành

Mỗi khi cho con bú, bạn nên hiểu rằng bạn đang cho con một nguồn dinh dưỡng tốt nhất. Đó là món quà đầy ý nghĩa cho sức khỏe của con.

Bây giờ, nếu bạn đi làm hay đi học trở lại, việc cho con bú vẫn có thể làm được một cách dễ dàng khi biết sắp xếp công việc và cách nuôi con bằng chính sữa của mình. Nguồn sữa mẹ bao giờ cũng có theo nhu cầu cần thiết của con. Cho con bú đều đặn hay vắt sữa ra thường xuyên sẽ giúp duy trì nguồn sữa đang có. Bạn nên bắt đầu việc vắt sữa khoảng một hay hai tuần trước khi đi làm hay đi học trở lại.

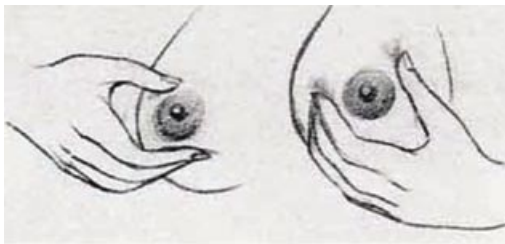
Nguồn sữa để dành có thể vắt ra bằng tay hay bằng dụng cụ hút sữa.

Vắt sữa đòi hỏi phải biết cách làm. Càng làm nhiều, bạn càng quen thuộc với cách vắt sữa một cách dễ dàng.



Hướng Dẫn Cách Vắt Sữa

- Luôn luôn rửa tay thật sạch trước khi vắt sữa ra để dành.
- Rửa dụng cụ hút sữa thật sạch bằng cách ngâm vào nước nóng pha xà bông rồi sau đó xối nước thật kỹ và để khô trên khăn sạch.
- Thời điểm tốt nhất để vắt sữa là buổi sáng hay sau khi con bú chưa hết lượng sữa trong vú. Bạn cũng có thể vắt sữa trong khoảng giữa hai thời điểm cho con bú. Nếu con bỏ qua một lần bú, bú ít hơn bình thường, hay mới chỉ cho bú một bên vú, bạn có thể vắt sữa còn dư ra để dành.



Cách Vắt Sữa Bằng Tay

- Trước khi vắt sữa nên xoa bóp nhẹ nhàng hai vú.
- Đặt ngón tay cái và các ngón tay khác như trong hình vẽ.
- Các ngón tay phải đặt ở phía sau quầng vú.
- Từ từ ấn những ngón tay vào vú, bóp nhẹ rồi thả ra. Lập đi lập lại nhiều lần cho đến khi sữa chảy.
- Vắt sữa vào chén hoặc ly sạch.
- Thay đổi vị trí bàn tay trên vú và tiếp tục vắt hết sữa còn trong vú ra.

Cách Vắt Sữa Bằng Dụng Cụ Hút Sữa

- Dùng dụng cụ hút sữa vắt sữa ra trong khoảng từ 15 đến 20 phút khi máy chỉ có một đầu hút. Khi dòng sữa đã chảy yếu (trong khoảng mỗi 5 phút) đổi sang vú kia.
- Nếu vắt sữa bằng máy có hai đầu hút, thời gian hút khoảng từ 10 đến 15 phút.
- Dụng cụ hút chạy điện là tốt nhất bởi vì máy điện giúp duy trì nguồn sữa nhiều và thời gian hút sữa nhanh nhất.
- Không phải dụng cụ hút sữa nào cũng tốt như nhau. Xin hỏi bác sĩ hay chuyên viên về cho con bú sữa mẹ để biết loại nào tốt cho bạn.

Cách Lưu Giữ

Những Điều Cần Nhớ

- Luôn luôn rửa tay thật sạch trước khi vắt sữa ra để dành.
- Lượng sữa nào vắt ra trước, nên dùng trước.
- Cát giữ sữa bằng nhiều bình nhỏ, khoảng từ 3oz đến 4oz. Nên có nhãn đề ngày trên mỗi bình.
- Nếu cất sữa trong ngăn đông đá, nên chừa một khoảng trống trong bình sữa vì khi đông đá, sữa sẽ nở ra.



Nên Cát Giữ Sữa Trong Bao lâu?

- Ở nhiệt độ trong nhà, sữa mẹ có thể để đến 6 tiếng.
- Nếu bạn định dùng sữa vài ngày sau, nên cất vào tủ lạnh ngay sau khi vắt. Ở nhiệt độ này, sữa sẽ còn tốt và an toàn trong 72 giờ (3 ngày).
- Sữa để trong tủ lạnh đông đá có thể để đến 3 tháng.

Làm Thế Nào Để Sữa Đông Đá Tan Ra?

- Để sữa tan đá, đặt bình sữa đông đá trong nồi nước ấm hay mang bình sữa đông đá sang ngăn tủ lạnh.
- Sau khi sữa hết đông đá, sữa bị phân chia với phần chất béo nổi lên bề mặt. Sữa có thể có màu vàng cam hay vàng nhạt, màu trắng, hay có khi thật trong. Bạn chỉ cần lắc đều để hòa lại sữa.
- Không bao giờ hâm nóng sữa bằng microwave. Microwave có thể làm đổi chất sữa và sữa có thể quá nóng làm bỏng miệng con.

Nên Giữ Sữa Đông Đá Đã Tan Ra Trong Bao lâu?

- Sữa đông đá để tan ra trong tủ lạnh có thể an toàn cho đến 24 giờ (1 ngày)
- Nếu để sữa đông đá tan ra trong nước nóng, thì nên dùng ngay hay chỉ để đến 4 tiếng.

Dừng bao giờ cất sữa đông đá đã tan vào ngăn đông đá trở lại!!

Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc

Breastfeeding: Best for You, Your Baby and Your Family (Vietnamese version)
Developed by Kim-Phuc Nguyen, MS, Cara T. Mai, MPH, RD, and the Santa Clara Valley Breastfeeding Task Force.
Illustrated and designed by Viet Marketing Group, San Jose, CA.
Some illustrations are adapted from Childbirth Graphics, Ltd.
This project is supported by the State of California, Department of Health Services, WIC Branch and the Santa Clara County WIC Program.



Cooperative Extension
University of
California, Berkeley



Special Supplemental
Nutrition Program for Women,
Infants & Children (WIC)



Santa Clara County
Public Health Department