



## Hướng dẫn cách vắt và dự trữ sữa mẹ

xây dựng 2004.10

Được đánh giá vào năm 2023.10

### I/ Lợi ích khi cho con bú sữa mẹ:

Sữa mẹ là thức ăn quý báu nhất mà thượng đế ban cho trẻ sơ sinh, những thức ăn khác không thể nào thay thế được. Trong sữa mẹ có chứa nhiều loại miễn dịch và nhiều chất kháng thể, có thể làm tăng sức đề kháng cho trẻ sơ sinh, tránh được các bệnh nhiễm khuẩn, bệnh đường ruột và bị dị ứng v.v.... Cho bú sữa mẹ sẽ làm tăng thêm mối quan hệ khăng khít giữa mẹ con, giúp ích cho trẻ phát triển nhân cách hoàn thiện trong tương lai. Trên lâm sàng, nhiều nghiên cứu cho thấy trẻ bú sữa mẹ sẽ phát triển trí tuệ tốt hơn trẻ bú sữa pha chế, “sữa mẹ” là món quà quý giá và độc nhất vô nhị mà ông trời ban tặng cho trẻ, sao bạn nỡ bỏ đi?

### II/ Phương pháp thúc đẩy nội tiết sữa:

1. Áp dụng nguyên tắc “Bú thật sớm, bú nhiều lần”: Sau khi sinh nên nhanh chóng cho trẻ bú, cố gắng sau khi sinh trong vòng 4-6 giờ nên cho trẻ bú trực tiếp lần đầu hoặc dùng tay vắt sữa (cả ban đêm), sau đó thì theo nhu cầu của trẻ, cho bú theo thời gian linh hoạt. Nếu mẹ và trẻ ở riêng không thể trực tiếp cho bú, nên cố định thời gian 2-3 giờ vắt sữa 1 lần, để kích thích vú mẹ liên tục tiết sữa.

2. Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc mỗi ngày, và giữ cho tâm trạng vui vẻ.

3. Hấp thu đủ nước và thức ăn giàu chất đạm, Vitamin D và Canxi.

### III/ Phương pháp dự trữ sữa mẹ:

Gặp trường hợp con của bạn vì tình trạng nào đó phải nhập viện chữa trị, chưa thể mút vú mẹ, hoặc là bạn phải quay lại với công việc, cần phải giao trẻ cho người khác chăm sóc, không thể cho trẻ bú trực tiếp, trước đó bạn chỉ cần vắt sữa ra và dự trữ, là có thể tiếp tục cung cấp nguồn sữa cho trẻ, lại có thể tránh sữa tiết ít đi.

#### 1. Chuẩn bị dụng cụ:

i Túi trữ sữa mẹ vô trùng hoặc bình sữa đã tiệt trùng (bình sữa bằng nhựa hoặc bằng thủy tinh).

ii Máy hút sữa (khi cần thiết).

#### 2. Tiệt trùng dụng cụ:

Trước mỗi lần dự trữ sữa mẹ, cần đem dụng cụ vắt sữa (như: phễu dùng cho máy hút sữa, bình sữa v.v...), sau khi dùng nước cọ rửa sạch sẽ, cần nấu sôi hoặc dùng nồi hấp tiệt trùng để tiệt trùng xong mới được sử dụng. Phương pháp tiệt trùng:

i Nấu sôi, cho dụng cụ vắt sữa bằng thủy tinh vào nồi tiệt trùng khi nước lạnh, nước trong nồi đầy khoảng 8–9 phần, sau khi nước sôi được 10 phút, mới cho dụng cụ bằng nhựa vào nồi tiệt trùng rồi nấu sôi tiếp 3-5 phút, đổ hết nước trong nồi ra, để nhiệt độ hấp trong nồi hấp khô, rồi dùng kẹp gấp đã tiệt trùng gấp ra sử dụng.

ii Tiệt trùng bằng nồi hấp tiệt trùng, nên theo phương pháp tiệt trùng trong giấy hướng dẫn sử dụng của sản phẩm, và nên rửa nồi hấp tiệt trùng theo định kỳ.

### 3. Phương pháp vắt sữa mẹ:

Sử dụng nước rửa tay diệt khuẩn rửa sạch hai tay trước mỗi lần vắt sữa mẹ, trong quá trình vắt sữa không nên dùng hai tay đã rửa sạch tiếp xúc với đồ vật khác, như di động, rờ một ti vi hoặc vi tính v.v..., nhưng nếu không cẩn thận đã tiếp xúc với đồ vật khác, thì cần rửa lại hai tay bằng nước rửa tay diệt khuẩn, rồi mới bắt đầu vắt sữa.

#### i Vắt sữa bằng tay:

Rửa sạch hai tay, chọn tư thế ngồi thoải mái và tâm trạng thư giãn, một tay cầm đồ đựng đã tiệt trùng đặt gần bầu vú, còn tay kia phân ngón cái và bốn ngón còn lại ra, để ngón cái đối diện với ngón trỏ và ngón giữa, đặt ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa ở hai bên bầu vú cách quầng vú khoảng “2.5-4cm”, ấn nhẹ nhàng vào bầu ngực, rồi dùng ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa ấn ngoài quầng vú, lặp lại nhiều lần ấn rồi buông, lặp lại nhiều lần động tác bóp vắt quanh quầng vú, và bóp vắt thay đổi 2 bên trái phải của bầu vú đến khi lượng sữa chảy ra ít thì thôi, để chắc chắn các tuyến dẫn sữa đều đã được vắt hết.



#### ii Vắt sữa bằng máy hút sữa bằng tay hoặc máy hút sử dụng điện:

Rửa sạch hai tay, đặt đầu vú vào giữa tâm ống phễu máy hút sữa đã tiệt trùng, để ống phễu sát vào quanh quầng vú và khít chặt quầng vú trở thành không gian chân không, sử dụng máy hút sữa bằng điện, lúc bắt đầu nên dùng tốc độ thấp nhất; nếu sử dụng máy hút sữa bằng tay, lúc bắt đầu không cần quá mạnh tay, không nên làm cho bản thân không thoải mái, mà nên theo nguyên tắc hút sữa có hiệu quả nhất.

## IV/ Phương pháp dự trữ, rã đông và hâm nóng sữa mẹ

### 1. Phương pháp dự trữ sữa mẹ:

i Sử dụng đồ đựng dự trữ đã tiệt trùng, cần ghi rõ số giường, họ tên, ngày vắt sữa, thời gian và lượng sữa lên trên đồ đựng sữa.

ii Đồ dự trữ sữa mẹ không nên chứa đầy quá (lượng chứa tùy theo sức bú của trẻ), chừa khoảng không gian để sữa có thể nở ra khi đông lạnh.

iii Mỗi lần vắt sữa, cần sử dụng đồ đựng mới đã tiệt trùng (như bình sữa, ống tiêm hoặc túi trữ sữa mẹ), không được sử dụng lại đồ đựng cũ.

iv Thời gian dự trữ:

(a) Nhiệt độ phòng, sữa đầu có thể bảo quản 12 giờ, sữa cuối có thể bảo quản 4-10 giờ (4 giờ đối với trẻ sinh non, 10 giờ đối với trẻ đủ tháng). Nhưng do Đà Loan thuộc khu vực vùng á nhiệt đới, nhiệt độ trong phòng cao, vì vậy tốt nhất nên nhanh chóng để sữa vào ngăn mát tủ lạnh.

(b) Sữa cuối để ở ngăn mát có thể bảo quản được 5 ngày (nếu muốn cho trẻ bệnh đang nằm viện bú, thì cần phải cho bú hết trong vòng 48 giờ sau khi vắt sữa ra).

(c) Để sữa ở ngăn đá tủ lạnh loại 1 cửa có thể bảo quản được 2 tuần.

(d) Để sữa ở ngăn đá tủ lạnh loại 2 cửa có thể bảo quản được 3 tháng.

(e) Để sữa ở tủ đông riêng biệt, duy trì nhiệt độ thường xuyên  $-19^{\circ}\text{C}$ , có thể bảo quản được 6 - 12 tháng.

v Trong quá trình mang sữa mẹ đến bệnh viện, nhằm đảm bảo độ tươi mới của sữa mẹ, cần cho sữa mẹ đông lạnh vào thùng đựng đá (không nên sử dụng nôi hầm áp suất), và cần cho đá khô vào trong thùng đựng đá hoặc dùng khăn mặt sạch chèn vào khoảng trống trong thùng đựng đá, nhằm duy trì nhiệt độ tránh sữa bị tan chảy, khi đến giờ thăm bệnh thì mang vào phòng bệnh.

## 2. Phương pháp rã đông sữa mẹ:

i Sữa mẹ đông lạnh, lấy sữa từ ngăn đá bỏ xuống ngăn mát vào tối hôm trước để rã đông từ từ (cần khoảng 12 giờ), và phải cho trẻ bú hết sữa sau khi rã đông trong vòng 24 giờ, sữa mẹ sau khi rã đông không nên làm đông lại lần thứ hai.

ii Nếu dùng nước lạnh rã đông sữa mẹ đông lạnh, phải cố định dùng đồ đựng sạch sẽ, và để túi trữ sữa mẹ đông lạnh vào trong bao nilon sạch dán kín miệng, sữa mẹ sau khi rã đông cần để vào ngăn mát tủ lạnh, và phải cho bú hết sữa đó sau khi rã đông trong vòng 4 giờ, sữa mẹ sau khi rã đông không làm đông lại lần thứ hai.

## 3. Phương pháp hâm nóng sữa mẹ:

i Sữa mẹ sau khi rã đông cần ngâm trong nước ấm  $50^{\circ}\text{C}$  trở xuống cho đến khi sữa nóng đều, tuyệt đối không được rã đông hay hâm nóng sữa bằng lò vi sóng (vì lò vi sóng sẽ hủy hoại tế bào hoạt tính và kháng thể trong sữa mẹ).

ii Sữa mẹ sau khi hâm nóng, phải cho bú hết trong vòng 30 phút, nếu bú không hết thì phải bỏ đi, không được để lại vào ngăn mát tủ lạnh rồi dùng tiếp vào bữa sau.

Nếu có thắc mắc xin cứ hỏi nhân viên điều dưỡng rất vui lòng được phục vụ. nếu có vấn đề sau khi xuất viện, bạn có thể sử dụng Đường dây tư vấn sức khỏe của Bệnh viện Mackay: Đài Bắc / Tamsui / Bệnh viện Nhi Mackay ( 02) 25713760, Hsinchu/ Bệnh viện Nhi Mackay (03) 5745098, Taitung Ma Kai (089) 310150 đến 311, thời gian tư vấn: Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9: 00-12: 00 sáng, 2: 00-5: 00 chiều.

**Thiên Chúa có thể ban phước cho bạn!**