

**Trữ Sữa Mẹ
và
Chuẩn Bị/Chùi Rửa
Dụng Cụ**

**Storage of Breast Milk and
Equipment Preparation/Cleaning**



Children's & Women's Health Centre of B.C.
4500 Oak Street, Vancouver, B.C. V6H 3N1
Phone: (604) 875-2282 • Fax: (604) 875-2289

Trữ Sữa Mẹ và Chuẩn Bị/Chùi Rửa Dụng Cụ

Nạn/Bơm và trữ sữa:

Vệ Sinh

- ◆ Rửa tay kỹ bằng nước và xà bông
- ◆ Rửa sạch trong kẽ móng tay
- ◆ Dùng khăn giấy lau khô

Bình Đựng

Tại Bệnh Viện

- ◆ Dùng chai plastic cứng (bình đựng)
- ◆ Mỗi lần nặn sữa ra thì đựng vào một bình mới

Ở Nhà

- ◆ Dùng các bình đựng nhỏ, sạch, bằng thủy tinh hoặc plastic có nắp cứng hoặc dùng lớp lót bình/bao đựng sữa
- ◆ Dùng hai bao khi dùng lớp lót bình/bao đựng sữa và dùng dây xoắn để cột bao. Không nên dùng loại túi đựng “Baggies”
- ◆ Nếu đổ thêm sữa vào bình đựng, để lạnh sữa mới trước rồi mới đổ vào sữa đang lạnh

Dán Nhãn

Tại Bệnh Viện

Sữa tốt nhất và an toàn nhất cho con quý vị là sữa của quý vị. Các hướng dẫn sau đây sẽ giúp bảo đảm cho con ***của quý vị*** bú sữa ***của quý vị***.

- ◆ Quý vị sẽ được cung cấp nhãn in sẵn trong thời gian quý vị và em bé ở bệnh viện
- ◆ Dán nhãn tất cả các bình đựng và ghi tên, ngày giờ nặn sữa
- ◆ Cất sữa có dán nhãn vào tủ lạnh hoặc tủ đông lạnh
- ◆ Đọc kỹ nhãn chai sữa trước khi cho em bé bú sữa đó
- ◆ Khi làm tan sữa đông lạnh, ghi ngày làm tan trên nhãn nếu cất vào tủ lạnh hoặc để bên cạnh giường

Ở Nhà

- ◆ Ghi ngày lên băng keo và dán vào bình đựng

Trữ Sữa

- ◆ Đùng cất sữa vào bên hông cửa tủ lạnh hoặc tủ đông lạnh
- ◆ Cất sữa vào phía trong cùng của tủ lạnh hoặc tủ đông lạnh
- ◆ Chừa chỗ trong bình đựng để sữa nở thêm thể tích khi cất vào tủ đông lạnh
- ◆ Đựng sữa nặn ra thành từng phần cho bú

* Cho các em bé tại SCN xin

- ◆ hỏi xin Sổ Ghi Sữa cho Người Mẹ
- ◆ cất sữa đã nặn vào **tủ lạnh ngay sau khi nặn sữa** và cất vào tủ đông lạnh nếu không dùng trong vòng 48 giờ
- ◆ Tại phòng nuôi em bé, có thể cho em bé bú sữa cách bốn tiếng một lần và đây là cách an toàn tại bệnh viện

Trữ hoặc để đông lạnh sữa mẹ:

	6 giờ	72 giờ	1 tháng	2 tháng	6 tháng	6-12 tháng
Nhiệt Độ Trong Phòng	✓	--	--	--	--	--
Tủ Lạnh (0-4C)	✓	✓ 48 giờ SCN	--	--	--	--
Ngăn đông lạnh trong tủ lạnh	✓	✓	✓	--	--	--
Tủ đông lạnh có cửa riêng dính vào tủ lạnh	✓	✓	✓	✓	✓	
Tủ đông lạnh cao độ (-20C)	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Khi dùng

- ◆ Hâm sữa lạnh bằng cách kê bình sữa dưới vòi nước ấm đang chảy
- ◆ Tránh để nước dính vào nắp bình đựng
- ◆ Làm tan sữa đông lạnh bằng cách kê bình sữa dưới vòi nước ấm đang chảy, ngâm vào nước ấm hoặc để sữa đông lạnh trong tủ lạnh.
- ◆ Lắc nhẹ bình sữa để trộn đều
- ◆ Dùng sữa đã tan đông trong vòng 24 giờ nếu cất trong tủ lạnh sau khi làm tan
- ◆ Bình sữa bú không hết nên đổ đi nếu không dùng trong vòng một tiếng.

KHÔNG

- ◆ Làm đông lạnh lại sữa sau khi đã tan
hoặc
- ◆ Dùng lò vi ba để làm tan hoặc hâm sữa

Chuẩn bị dụng cụ để chùi rửa

Chi tiết tổng quát

- ◆ phải chùi rửa sạch sẽ và để khô tất cả dụng cụ trước khi dùng

Tại bệnh viện

- ◆ dùng thuốc khử trùng được cung cấp để lau chùi sạch máy bơm sữa trước và sau khi dùng
- ◆ nếu thấy máy bơm không sạch sẽ thì nên nhờ đem đi chùi rửa
- ◆ trong khi ở bệnh viện, những bộ phận của máy bơm **được thay mới 24 giờ một lần**

Ở nhà

- ◆ theo đúng chỉ dẫn của hãng chế tạo về việc chùi rửa máy bơm
- ◆ khi bơm sữa cho trẻ sơ sinh **bị bệnh hoặc sinh non**, phải khử trùng những bộ phận của máy bơm 24 giờ một lần (xem trang 4)

Muốn chùi rửa những bộ phận của máy bơm:

- ◆ Tháo rời dụng cụ, mở nắp chai
- ◆ Xúc bằng nước lạnh cho sạch những vết sữa đọng
- ◆ Rửa bằng nước nóng có xà bông và xúc kỹ cho sạch
- ◆ Đặt trên khăn giấy để không khí làm khô

Nếu cần khử trùng ở nhà thì phải chùi rửa sạch dụng cụ trước và dùng một trong những cách sau đây:

Cách 1: Đun Sôi

- ◆ Đặt dụng cụ vào một nồi có nắp đậy
- ◆ Mở vòi nước cho ngập dụng cụ
- ◆ Nấu sôi nước trong nồi
- ◆ Để sôi 5 phút (dùng đồng hồ tính giờ cho lò nướng để không bị hư hại)
- ◆ Gắp dụng cụ ra trước khi đổ nước đi
- ◆ Đặt dụng cụ lên khăn giấy sạch để không khí làm khô

Cách 2: Thuốc Tẩy Dùng Trong Nhà

- ◆ Pha 250mL (1 cup) thuốc tẩy dùng trong nhà vào 2.25 lít (10 cups) nước máy trong một thùng đựng bằng thủy tinh hoặc plastic (không phải bằng kim khí) đủ lớn để đựng kín dụng cụ
- ◆ Ngâm dụng cụ đã chùi rửa sạch trong 10 phút
- ◆ Dùng nước sôi tráng lại
- ◆ Đặt lên khăn giấy để không khí làm khô
- ◆ Mỗi lần khử trùng phải dùng dung dịch nước pha thuốc tẩy mới

Cách 3: Máy Rửa Chén

- ◆ Đặt dụng cụ vào ngăn trên của máy rửa chén và để máy chạy trong chu kỳ Sani (Khử Trùng)

Đem Sữa Đến Bệnh Viện và Đem Về

- ◆ Để lạnh sữa nặn ra khi đem đến bệnh viện hoặc đem về (hộp đựng thức ăn trưa giữ nhiệt và gói ướp lạnh)
- ◆ Đặt sữa đông lạnh vào hộp đựng thức ăn trưa giữ nhiệt hoặc thùng cứng và gói ướp lạnh. Dùng báo vò lại hoặc khăn giấy để hút bớt không khí

Chuyên Chở Sữa

- ◆ Nếu phải mất hơn 3 tiếng để chuyên chở/đem theo sữa, xếp chặt những bình sữa vào những thùng đựng cứng và nhét những miếng styrofoam hoặc báo vò nhàu vào những khe hở trong thùng. Làm như vậy sẽ giúp cho sữa vẫn đông lạnh trong khoảng 20 tiếng. Đừng dùng nước đá thường dùng – dùng những bao gel đông lạnh
- ◆ Nếu phải chuyên chở lâu hơn thì bỏ thêm nước đá khô. Nếu dùng nước đá khô, xin hỏi hãng chuyên chở để biết chi tiết cụ thể
- ◆ Thùng đựng có nước đá khô không nên chuyên chở bằng xe hơi vì nước đá khô là một chất nguy hiểm
- ◆ Phải dùng băng keo dán kín thùng đựng
- ◆ Nên xét đến nhiệt độ thời tiết khi đóng thùng sữa để chuyên chở
- ◆ Khi gửi sữa đi thì phải gửi đông lạnh qua đêm bằng hãng giao hàng tốc hành hoặc xe buýt

Các Hãng Giao Hàng Tốc Hành

- ◆ **Dan Foss:** 604-524-5959
Những khu vực phục vụ gồm Okanagan, Fraser Valley, Whistler/Squamish, Greater Vancouver, Vancouver Island và Kamloops
- ◆ **Greyhound Couriers**
Đến nhận và giao hàng: 604-523-3600 hoặc 604-681-3526
Rẻ nhất nếu đem đến tận hãng và lấy từ đó

Thỉnh thoảng Ban Dịch Vụ Sữa Mẹ (Lactation Service) có những thùng đựng để gửi đi và tiếp liệu. Quý vị có thể gọi cho họ tại số 604-875-2282 hoặc nhắn tin số 01445 ở bệnh viện.

Tặng Sữa

Nếu quý vị có dư sữa từ 100 ounces trở lên, xin nghĩ đến việc tặng cho Ngân Hàng Sữa của Bệnh Viện Phụ Nữ BC (BC Women's Milk Bank). Tất cả những người tặng sữa đều phải qua một tiến trình tương tự như thử máu.

Xin gọi số 604-875-2282 để biết thêm chi tiết.

Thực Hiện: Ban Dịch Vụ Sữa Mẹ C&W

Phê Chuẩn: Ủy Ban Cố Vấn Giáo Dục Gia Đình của Bệnh Viện Phụ Nữ
October 1991

Hiệu Đỉnh: Tháng Bảy 2007

© 2007 Children's & Women's Health Centre of British Columbia