SỮA MẸ SAU KHI VẮT BẢO QUẢN TRONG BAO LÂU VÀ BẢO QUẢN NHƯ THẾ NÀO?

Để các bé phát triển khỏe mạnh, các mẹ luôn cố gắng duy trì nguồn sữa mẹ để nuôi con. Nhằm cân bằng công việc hằng ngày và duy trì nguồn sữa mẹ, hiện nay các mẹ thường ưu tiên vắt sữa mẹ dự trữ. Tuy nhiên, các mẹ đã biết cách bảo quản đúng và sữa sau vắt có thể bảo quản trong bao lâu chưa?

Bảo quản sữa mẹ sau khi vắt sữa

Để bảo quản sữa mẹ tốt nhất, chúng ta cần quan tâm từ những bước đầu tiên, đó là đảm bảo vệ sinh trước khi vắt sữa, các vật dụng dùng để trữ sữa.

- Đảm bảo vệ sinh trước khi vắt sữa: Cần rửa tay sạch bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn. Các mẹ có thể vắt sữa bằng tay hoặc dụng cụ, tuy nhiên, luôn đảm bảo dụng cụ vắt sạch sẽ.
- Các vật dụng để trữ sữa: Sử dụng các túi trữ sữa chuyên dụng hoặc các hộp đựng thực phẩm sạch để bảo quản sữa đã vắt. Nên dùng các hộp đựng bằng thủy tinh hoặc nhựa PP, PET/PE và có nắp đậy kín. Tránh các loại chai nhựa, túi nhựa có ký hiệu tái chế chứa BPA (ký hiệu số 7) vì các loại vật dự trữ này sẽ sinh ra chất độc hại khi tác dụng nhiệt trong quá trình hâm nóng lại sữa.

SỮA MẸ SAU KHI VẮT BẢO QUẢN TRONG BAO LÂU VÀ BẢO QUẢN NHƯ THẾ NÀO?

Tùy vào nhiệt độ, nơi bảo quản, tình trạng sữa mẹ mà chúng ta có các mốc thời gian bảo quản khác nhau:

Sữa mẹ có thể được bảo quản trong túi đá giữ nhiệt tối đa 24 giờ nếu bạn đi du lịch hoặc vận chuyển sữa đến nơi khác, sau đó bảo quản trong tủ đông nếu như chưa dùng đến.

Điều quan trọng cần lưu ý nữa là dinh dưỡng trong sữa mẹ luôn thay đổi để đáp ứng nhu cầu của em bé. Sữa mẹ được vắt ra khi trẻ mới sinh sẽ không đáp ứng đủ nhu cầu của trẻ vài tháng tuổi. Ngoài ra, hướng dẫn bảo quản có thể khác nhau đối với trẻ sinh non hoặc nhập viện.

Vì có các mốc thời gian dự trữ riêng biệt nên chúng ta cần:

- Ghi nhãn rõ ràng trên các vật dụng trữ sữa: ngày giờ vắt sữa, tên bé và các lưu ý (nếu phải gửi sữa đến bệnh viện hoặc các cơ sở chăm sóc bé).
- Trữ đông sữa mẹ trong tủ đông riêng biệt. Vì khi bảo quản sữa trong các tủ lạnh sinh hoạt hằng ngày, nhiệt độ sẽ thay đổi do việc đóng -mở cửa tủ lạnh thường xuyên và việc này chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến chất lượng bảo quản.
- Chia nhỏ sữa đủ cho 1 lần ăn để bảo quản nhằm tránh lãng phí.
- Không đổ sữa mẹ quá đầy trong bình chứa/ túi chứa vì sữa mẹ sẽ nở ra khi đông lại.

Rã đông sữa mẹ đúng cách

- Luôn ưu tiên rã đông sữa mẹ cũ nhất trước. Theo nhiều nghiên cứu, việc bảo quản sữa mẹ càng lâu – cho dù trong tủ lạnh hay trong tủ đông thì lượng vitamin C trong sữa bị mất đi càng nhiều.
- Một số cách rã đông sữa mẹ:

Để trong ngăn mát tủ lạnh qua đêm
Đặt trong một ly/ thau nước ấm.
Để dưới vòi nước ấm.

SỮA MẸ SAU KHI VẮT BẢO QUẢN TRONG BAO LÂU VÀ BẢO QUẢN NHƯ THẾ NÀO?

- Tuyệt đối không rã đông hoặc hâm nóng sữa mẹ bằng lò vi sóng. Lò vi sóng có thể phá hủy các chất dinh dưỡng trong sữa và tạo ra các điểm nóng, có thể làm bỏng miệng trẻ.
- Nếu bạn rã đông sữa mẹ trong tủ lạnh, hãy sử dụng nó trong vòng 24 giờ (tính từ lúc sữa mẹ được rã đông hoàn toàn, không phải từ khi bạn lấy sữa ra khỏi tủ đông)
- Sau khi sữa mẹ được rã đông và làm ấm, chỉ sử dụng trong vòng 2 giờ.
- Không nên đông lạnh lại sữa mẹ đã rã đông.
- Sữa mẹ không cần hâm nóng. Nó có thể được dùng ở nhiệt độ phòng hoặc dùng lạnh.
- Nếu mẹ muốn hâm nóng sữa cho con, cần lưu ý:
- Luôn đậy kín bình/túi chứa sữa khi hâm nóng.
- Hâm nóng trong nước ấm
- Kiểm tra nhiệt độ của sữa trước khi cho bé bú bằng cách nhỏ vài giọt lên cổ tay.
- Không đun sữa mẹ trực tiếp trên bếp hoặc trong lò vi sóng.
- Xoay/ lắc nhẹ bình/túi sữa mẹ để trộn chất béo bị tách ra trong quá trình cấp đông và hâm nóng.
- Sau khi hâm nóng, nếu trẻ bú không hết, sữa mẹ còn thừa lại chỉ nên sử dụng trong vòng 2 giờ, sau đó nên được đổ bỏ.

Sự khác nhau giữa sữa mẹ đã rã đông và sữa mẹ tươi

Màu sắc của sữa mẹ có thể thay đổi một chút tùy thuộc vào chế độ ăn uống của bạn. Ngoài ra, sữa mẹ đã rã đông có thể có mùi hoặc độ đặc khác với sữa mới vắt. Sữa mẹ rã đông vẫn an toàn khi cho bé bú.

LẠC THIÊN KHÁNH

SỮA MẸ SAU KHI VẮT BẢO QUẢN TRONG BAO LÂU VÀ BẢO QUẢN NHƯ THẾ NÀO?

Nguồn tham khảo:

https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Storing-and-Preparing-Expressed-Breast-Milk.aspx

https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breast-milk-storage/art-20046350

Your guide to breastfeeding. Office on Women's Health. Office on Women's Health. https://www.womenshealth.gov/patient-materials/resource/guides.

Pumping and storing breastmilk. Office on Women's Health.

https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/pumping-and-storing-breastmilk.

https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/nuoi-con-bang-sua-me/bao-quan-sua-me-da-vat-nhu-the-nao/