Breast Milk Handling Guide

Hướng Dẫn Trữ & Hâm Sữa Mẹ — Dán Tủ Lạnh

PRINT & POST HERE

STORAGE TIMES / *THỜI GIAN BẢO QUẢN*

Location / Nơi trữ	Temp / Nhiệt độ	Fresh Milk Sữa tươi vắt	Thawed Milk Sữa đã rã đông
Room Temp / Nhiệt phòng	≤ 25°C	**4 hrs**	**2 hrs**
Fridge Door / Cửa tủ lạnh ⚠ Avoid — temp fluctuates / Tránh dùng	4°C	**Use shelf**	**Use shelf**
Fridge Shelf / Ngăn mát (giữa kệ)	0–4°C	**4 days**	**24 hrs**
Freezer / Ngăn đá	-18°C	**6 months**	**Do not refreeze** Không trữ lại

FIFO Rule / Nguyên tắc: First In, First Out — luôn dùng sữa vắt sớm nhất trước. Label bags: Date & Time pumped / Ghi ngày giờ lên từng túi.

WARMING / *HÂM SỮA*

1. **Warm bowl** of water 40–45°C
   Bát nước ấm 40–45°C
2. Place bag/bottle in water **3–5 min**
   Ngâm túi/bình 3–5 phút
3. **Wrist test**: drop on wrist = neutral
   Thử cổ tay: không cảm nhận nóng lạnh
4. Gently swirl, **don't shake**
   Lắc nhẹ, không rung mạnh

NEVER microwave / Không dùng lò vi sóng
NEVER boil / Không đun sôi

PACED FEEDING / BÚ BÌNH CHẬM

1. Hold baby **semi-upright**
   Bé ngồi thẳng 45°
2. Bottle **horizontal**, tip barely full
   Bình nằm ngang, ít sữa đầu núm
3. Let baby **latch** the nipple
   Bé tự ngậm, không đẩy vào
4. **Pause every 20–30 sec** — tip bottle down
   Dừng mỗi 20–30 giây
5. Feed takes **15–20 min**
   Cữ bú kéo dài 15–20 phút

Milk smells soapy after thawing? / Sữa rã đông có mùi xà phòng?

It's **lipase** — a natural enzyme. Milk is **100% safe** to use. Prevention: scald to 80°C then cool fast before freezing. / Phòng ngừa: đun đến 80°C rồi làm lạnh nhanh trước khi trữ đông.

HYGIENE REMINDERS / *VỆ SINH*

- ✓ Wash hands 20 sec with soap before handling milk / Rửa tay 20 giây với xà phòng
- ✓ Rinse pump parts in cold water right after use, wash within 1 hr / Tráng ngay sau khi vắt, rửa trong 1 giờ
- ✓ Use sealed breast milk storage bags or food-safe containers / Túi/hộp chuyên dụng, đậy kín
- ✓ Never add fresh milk to already-frozen milk / Không đổ sữa tươi vào sữa đã đông

Nguyen Thanh Mai
Lactation Consultant · IBCLC Candidate
0901 233 633

Zalo