

## BẢO QUẢN SỮA MẸ ĐỂ DỰ TRỮ

Nếu để trong ngăn đá tủ lạnh, sữa mẹ có thể được bảo quản trong 2 tuần. Vì vậy, các bà mẹ mới đi làm trở lại sau sinh vẫn có thể cho con bú hoàn toàn trong nửa năm đầu như khuyến cáo của ngành y tế.

Nếu kiên trì vắt sữa và biết cách bảo quản, bé vẫn có đủ sữa để ăn khi mẹ đi làm. Vật dụng tốt nhất là bình sữa chuẩn bằng nhựa hoặc bằng thủy tinh. Sữa mới vắt trong nhiệt độ phòng có thể được bảo quản trong một khoảng thời gian tương đối dài:

- Đến 4 giờ ở 27 độ C.
- Đến 10 giờ ở 21 độ C.
- Đến 24 giờ ở 16 độ C, ví dụ trong túi đá lạnh.

Bạn có thể trữ sữa mẹ trong tủ lạnh, sẽ để được 5 ngày ở 4 độ C. Nếu để trong ngăn đá, sữa mẹ có thể bảo quản được 2 tuần.

Khi bạn làm lạnh sữa, chất béo trong sữa sẽ tạo thành một lớp mỏng trên bề mặt. Khi làm ấm sữa trở lại, bạn nên lắc đều để tái phân bố lại lớp chất béo này.

Làm ấm sữa

Lò vi sóng có thể làm hủy hoại các chất kháng thể chống nhiễm trùng trong sữa mẹ, tạo ra các "hạt nóng" có thể gây bỏng con bạn. Do đó, không nên làm ấm sữa mẹ bằng lò vi sóng.

Nên đặt bình sữa vào chén nước ấm, hoặc dưới vòi nước ấm, và làm ấm đến nhiệt độ phòng. Trẻ sơ sinh có thể từ chối uống sữa mới lấy ra từ tủ lạnh, nhưng sữa này không có hại.

Có thể cho trẻ dùng lại lượng sữa mẹ còn thừa ở cữ trước hay không?

Hiện chưa có công trình nghiên cứu nào về vấn đề này. Tuy nhiên, các bà mẹ có thể cất vào tủ lạnh lượng sữa mẹ còn thừa mà trẻ chưa uống hết và cho uống tiếp vào cữ sữa kế tiếp. Nếu có vấn đề gì nghi ngờ, tốt nhất bạn nên bỏ lượng sữa thừa này đi.

Sau khi làm tan sữa đông lạnh bằng cách đặt bình sữa vào chén nước ấm, bạn có thể tiếp tục bảo quản ở tủ lạnh thêm 24 giờ nữa, nhưng không nên làm đông đá lần thứ hai.

Tại sao sữa mẹ đông lạnh đôi khi có mùi khi rã đông?

Lipase là một loại men tiêu hóa chất béo, vẫn còn hoạt tính trong khi sữa mẹ được làm đông lạnh. Một số bà mẹ có hàm lượng men lipase trong sữa cao và khi làm tan đông, sữa của những bà mẹ này thường có mùi và nếm có vị của xà phòng. Sữa này không có hại gì cho trẻ, nhưng trẻ thường không thích và từ chối bú.

Trong trường hợp này, bạn có thể đun sôi nhẹ sữa (khoảng 82 độ C) trước khi lưu trữ để làm bất hoạt men lipase, đến khi có những bọt nước nhỏ ở xung quanh nổi là được. Sau đó, bạn làm lạnh nhanh và lưu trữ.

BS Cam Ngọc Phượng