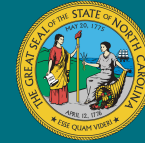


Thông tin dành cho các gia đình gặp khó khăn trong việc tìm sữa công thức (formula)

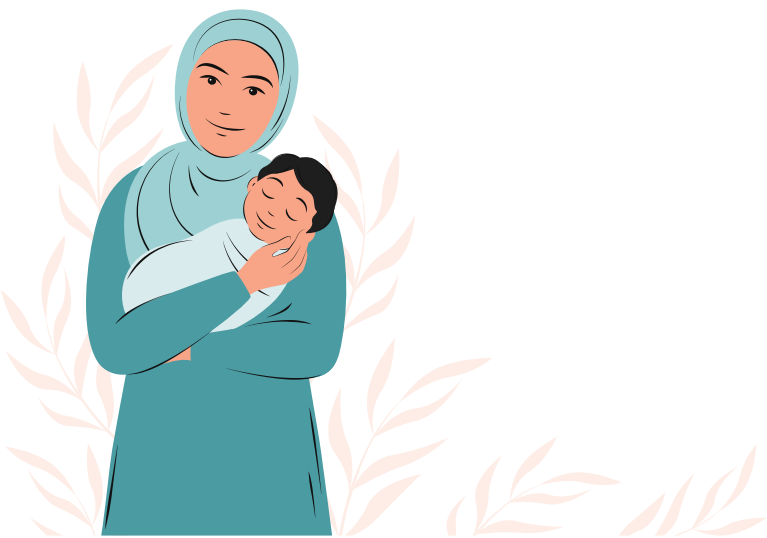


NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

Trẻ sơ sinh cần hỗn hợp dinh dưỡng phù hợp để duy trì sự khỏe mạnh, và những chất dinh dưỡng này được tìm thấy trong sữa mẹ và sữa công thức được phê chuẩn bởi Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA). Khi phụ huynh và người chăm sóc trên toàn quốc khó khăn trong việc tìm sữa công thức, sức khỏe của con quý vị phụ thuộc vào việc sử dụng sản phẩm đáp ứng tiêu chuẩn của liên bang và được thực hiện theo hướng dẫn trên nhãn hàng.

Làm thế nào để tìm sữa công thức

- Mua sắm vào nhiều thời điểm khác nhau trong ngày. Cửa hàng nhận hàng vào nhiều thời điểm khác nhau trong ngày, do đó kệ hàng có thể trống vào buổi sáng và đầy hàng vào buổi tối.
- Nhờ bạn bè và người thân trong gia đình giúp quý vị tìm nguồn cung để tránh phải đi lại nhiều lần tới các cửa hàng, ngân hàng thực phẩm, hoặc các nguồn sữa công thức khác trong cộng đồng.
- Kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ y tế xem liệu con quý vị cần công thức sữa non hay sữa điều trị. Họ có thể có sẵn nguồn cung cấp hoặc gợi ý để giúp đỡ.
- Gọi cho văn phòng WIC (chương trình dinh dưỡng bổ sung) tại địa phương để được giúp đỡ. Nếu quý vị đủ điều kiện nhận WIC, văn phòng WIC tại địa phương có thể giúp quý vị đăng ký và cung cấp mọi sự trợ giúp có thể về sữa công thức.
- Gọi 2-1-1 để được kết nối với các nguồn hỗ trợ tại địa phương hoặc truy cập www.211.org.
- Cân nhắc sử dụng sữa mẹ từ một trong những ngân hàng sữa mẹ có chứng nhận dưới đây: www.hmbana.org hoặc www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank.



Trẻ không dùng sữa công thức đặc biệt hoặc đặc trị thường không chịu được việc thay đổi từ một nhãn hiệu sang nhãn hiệu khác

- Sử dụng sữa công thức khác. Một số sữa công thức hiện có tại các cửa hàng được sản xuất ngoài lãnh thổ Hoa Kỳ, nhưng vẫn được FDA phê duyệt.
- Nhớ là phải pha sữa công thức an toàn bằng việc sử dụng hướng dẫn trên nhãn hàng. Luôn luôn bổ sung lượng nước phù hợp. Thêm quá nhiều nước hoặc quá ít sữa công thức đều nguy hiểm. Sữa công thức pha loãng có thể dẫn đến mất cân bằng khoáng chất như natri mà có thể gây hại thần kinh và chức năng của não.
- Rửa tay, dụng cụ và bề mặt trước khi pha sữa. Vi khuẩn có hại có thể khiến trẻ bị bệnh nếu tay và khu vực pha chế không sạch sẽ.
- Không sử dụng sữa công thức sau ngày hết hạn "sử dụng chậm nhất ngày". Ngày này đảm bảo sự an toàn, hàm lượng chất dinh dưỡng, và chất lượng của sữa công thức.

Sữa bò nguyên chất tiệt trùng có thể là một phương án thay thế ở một số trẻ

- KHÔNG khuyến khích sử dụng sữa bò đối với trẻ dưới 6 tháng tuổi và trẻ dùng sữa công thức đặc biệt.
- Nếu con quý vị từ 6 tháng tuổi trở lên, thì quý vị có thể cân nhắc sử dụng sữa bò trong vài ngày cho đến khi tìm được sữa công thức hoặc cho đến khi gặp nhà cung cấp dịch vụ y tế. Sử dụng sữa bò trên một tuần có khả năng có rủi ro về sức khỏe cho con quý vị.
- Hầu hết trẻ sơ sinh không chuyển sang sữa bò trước sinh nhật đầu tiên, nhưng một số trẻ có thể chuyển sớm hơn khi 10 hoặc 11 tháng. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế về phương án này.

Con quý vị có thể sẵn sàng ăn dặm và điều này có thể giảm nhu cầu đối với sữa công thức

Tập ăn thức ăn dặm của trẻ lớn hơn:

- Mặc dù sữa công thức và sữa mẹ là thực phẩm quan trọng nhất trong chế độ ăn của trẻ cho đến sinh nhật đầu tiên của trẻ, tuy nhiên phụ huynh có thể thử chuyển sang thức ăn dặm ở khoảng 4-6 tháng.
- Trẻ ở đỉnh cao của việc chuyển sang thức ăn dặm khi trẻ có dấu hiệu sẵn sàng, như có thể ngồi dậy, điều khiển được đầu và cổ, và nuốt thức ăn thay vì dùng lưỡi đẩy ra khỏi miệng.
- Hỏi nhà cung cấp dịch vụ y tế xem liệu con quý vị đã sẵn sàng để ăn thức ăn dặm.

Đối với trẻ sơ sinh khỏe mạnh từ 10 tháng tuổi trở lên:

- Ở tuổi này, sự thèm ăn có thể khác nhau mỗi ngày, do đó có những ngày sẽ cần nhiều thức ăn hơn và những ngày khác cần nhiều sữa công thức hoặc sữa mẹ hơn.
- Trẻ có thể sẵn sàng ăn nhiều loại thức ăn dặm hơn khi trẻ ăn nhiều loại thực phẩm dành cho trẻ, bao gồm thực phẩm nghiền và các loại thực phẩm có trên bàn, và bắt đầu sử dụng cốc. Sữa công thức có thể trở thành một món ăn nhẹ hoặc thực phẩm bổ sung cho thức ăn dặm.
- Nếu quý vị không tìm được sữa công thức, thì vui lòng trao đổi với bác sĩ nhi khoa vì có thể trẻ có khả năng bắt đầu uống sữa bò trong một thời gian ngắn trong khi tiếp tục ăn thức ăn dặm, đặc biệt là thức ăn có hàm lượng sắt cao.
- Hỏi nhà cung cấp dịch vụ y tế xem liệu con quý vị có cần bổ sung các loại vitamin và sắt không.

Cần nhắc các phương án cho con bú bổ sung

- Có lẽ quý vị có thể cho con bú lâu hơn chút. Nếu quý vị đã nghĩ đến việc cai sữa, thì quý vị có thể cần nhắc tạm hoãn.
- Có lẽ quý vị sẽ cung cấp (trẻ) ít sữa công thức hơn và nhiều sữa mẹ hơn. Nếu quý vị cung cấp (trẻ) cả sữa mẹ và sữa công thức, thì có lẽ có thể tăng nguồn sữa mẹ. Vui lòng trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc chuyên gia tư vấn về sữa mẹ.



Đừng tự ý đưa ra các biện pháp khắc phục vì trẻ sơ sinh rất non nớt

Không sử dụng sữa công thức tự chế

- Sữa công thức phải được kiểm định và phê duyệt bởi FDA, vì việc phối trộn an toàn các thành phần trong công thức là khó và phải được thực hiện một cách chính xác.
- Ngay cả những lỗi nhỏ cũng có thể dẫn đến việc trẻ bị nhiễm vi khuẩn có hại. Quá nhiều thành phần có thể gây căng thẳng cho thận của trẻ sơ sinh. Quá ít dinh dưỡng và trẻ không thể nhận đủ dinh dưỡng cần thiết để phát triển.
- Mặc dù sữa công thức tự chế đã được sử dụng trước đây, nhưng kèm với đó là những rủi ro đối với trẻ sơ sinh. Công thức có trên mạng để làm sữa bột trẻ em tự chế có những lo ngại đáng kể về độ an toàn vì khả năng nhiễm bẩn và nồng độ dinh dưỡng không phù hợp. Nhiều trẻ đã phải nhập viện từ việc sử dụng sữa công thức tự chế đã được báo cáo.

Những phương án sữa thay thế tốt đối với người lớn có thể nguy hiểm đối với trẻ sơ sinh

- Sữa dê có rất nhiều protein và khoáng chất có thể dẫn đến mất nước và có thể có hại đối với thận của trẻ.
- Sữa cho trẻ mới biết đi không phải là “sữa công thức” mà là đồ uống dinh dưỡng làm từ sữa bột và đường và không cung cấp hàm lượng dinh dưỡng mà trẻ cần. Nếu quý vị hoàn toàn không có lựa chọn nào khác, thì những sản phẩm này hoặc sữa bò có thể an toàn trong vài ngày đối với trẻ gần một tuổi.
- Sữa thực vật như sữa đậu nành, sữa gạo, sữa yến mạch, và sữa cây gai dầu không phải là phương án thay thế an toàn cho sữa công thức. Sữa thực vật thiếu nhiều thành phần và không có đúng loại chất béo phù hợp cho não đang phát triển của trẻ.

Nếu quý vị không thể tìm sữa công thức và không có gợi ý nào ở trên phù hợp với con quý vị, vui lòng gọi điện nhà cung cấp dịch vụ y tế vì họ có thể đánh giá tình hình, đề xuất thêm các phương án thay thế để trợ giúp, và một số có thể có mẫu sữa công thức mà họ có thể cung cấp. Nếu quý vị lo lắng về con của mình và không thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế, thì quý vị cũng có thể nhận sự trợ giúp tại khoa cấp cứu của bệnh viện tại địa phương.