

# CẨM NANG BẢO QUẢN & RÃ ĐÔNG SỮA MẸ CHUẨN Y KHOA (IBCLC)

Tài liệu tặng kèm khách hàng chính hãng NatureBond Việt Nam · Biên soạn cùng chuyên trang Mẹ Sữa Hạnh Phúc

[naturebond.vn](#)

## 1. Bảng Thời Gian Bảo Quản Sữa Mẹ Vắt/Hứng Mới (Tham chiếu ABM Clinical Protocol #8)

| Môi trường bảo quản      | Nhiệt độ tiêu chuẩn                     | Thời gian tối ưu                        | Lưu ý thực hành cho mẹ                                                                                                        |
|--------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nhiệt độ phòng           | 16°C – 26°C (Phòng mát/điều hòa)        | Tối đa 3 – 4 giờ                        | Đậy ngay <b>Nút chặn silicon</b> vào cổ cốc sau khi hứng xong. Nếu phòng nóng >27°C, nên cất vào ngăn mát trong vòng 1–2 giờ. |
| Ngăn mát tủ lạnh         | ≤ 4°C (Đặt sâu bên trong ngăn mát)      | Tối đa 3 – 4 ngày                       | Không để sữa ở cánh cửa tủ lạnh vì nhiệt độ dao động khi mở tủ.                                                               |
| Ngăn đá tủ lạnh (2 cánh) | ≤ -18°C                                 | 3 – 6 tháng (Tối ưu)                    | Chỉ đổ sữa tối đa 3/4 túi trữ sữa vì sữa đông đá sẽ giãn nở thể tích. Ghi rõ Ngày & Giờ hứng sữa lên túi.                     |
| Sữa đã rã đông           | Trong ngăn mát (≤ 4°C) / Nhiệt độ phòng | 24 giờ (ngăn mát) / 2 giờ (ngoài phòng) | <b>Tuyệt đối KHÔNG cấp đông lại</b> sữa đã rã đông. Sữa bé đã bú dở chỉ dùng trong vòng 1–2 giờ.                              |

## 2. Quy Tắc Ghép Chung Sữa Hứng Từ Cốc Silicon Trong Cùng Một Ngày

- Làm lạnh cùng nhiệt độ trước khi đổ chung:** Sữa mới hứng từ cốc silicon (đang ấm 37°C) **KHÔNG** đổ trực tiếp vào bình/túi sữa lạnh đang để trong ngăn mát.
- Cách làm đúng:** Đậy nút chặn silicon vào cốc vừa hứng, đặt vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 30–60 phút cho lạnh bằng nhiệt độ bình sữa cũ, sau đó mới rót gộp chung vào 1 bình/túi và tính hạn sử dụng theo **cữ hứng đầu tiên trong ngày**.

## 3. Bảng Ma Trận Vệ Sinh & Tiệt Trùng 05 Món Trong Hộp NatureBond All-in-1

| Thành phần trong hộp            | Chất liệu                         | Cách làm sạch & tiệt trùng đúng chuẩn                                                                                    |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Thân cốc & 2. Nút chặn       | 100% Silicon tiếp xúc thực phẩm   | Rửa bằng nước rửa bình dịu nhẹ + cọ mát mềm. Tiệt trùng nước sôi (2–3 phút), máy hơi nước hoặc máy UV.                   |
| 3. Nắp đậy cứng chống bụi       | Nhựa PP an toàn                   | Rửa nước ấm + nước rửa bình, tráng nước sôi hoặc tiệt trùng hơi nước/UV (không chạm đáy nồi đang đun).                   |
| 4. Dây đeo da PU & 5. Túi nhung | Da PU + Khóa kim loại & Vải nhung | <b>KHÔNG luộc nước sôi / KHÔNG bỏ máy tiệt trùng nhiệt.</b> Dây da lau khăn ẩm sạch; túi nhung giặt tay nhẹ và phơi khô. |

**Lưu ý Y khoa quan trọng (ABM Protocol #36):** Cốc hứng sữa silicon hoạt động bằng áp lực âm tĩnh để hứng sữa chảy tự nhiên. Nếu mẹ đang bị **tắc tia sữa sưng đỏ, nổi cục cứng đau kèm sốt > 38°C**, không bóp cốc lực mạnh để hút thông tắc. Hãy xem phác đồ xử trí an toàn tại: [mesuahanhphuc.com/phac-do-tac-tia-sua](#).