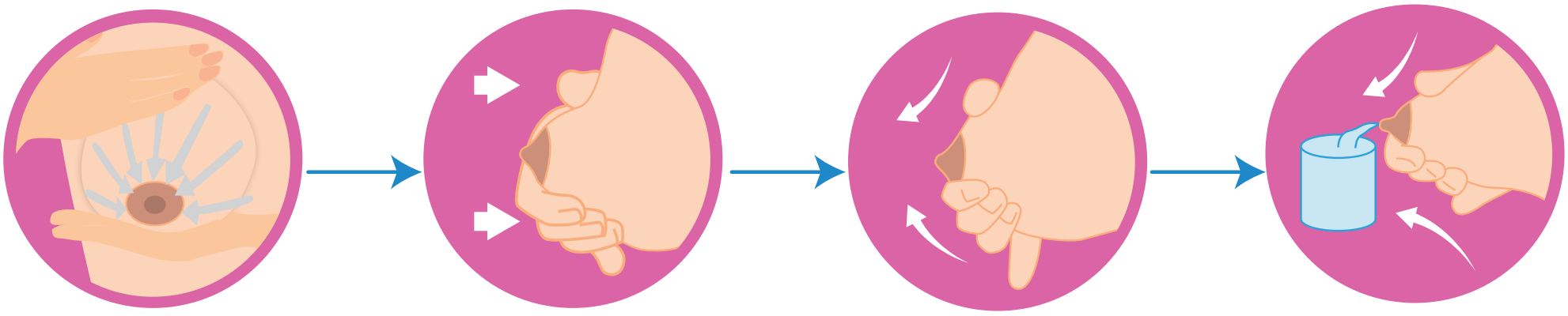
alive&thrive
nourish. nurture. grow.

# *Hướng dẫn*
# VẮT VÀ BẢO QUẢN SỮA MẸ

## VẮT SỮA BẰNG TAY



Massage vú

Ấn nhẹ về phía thành ngực

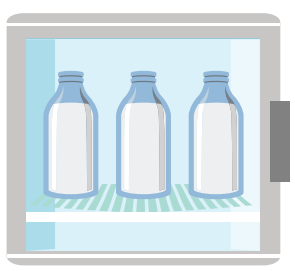
Bóp và ép vào bầu vú

Xoay tròn các ngón tay từ viền và giữa vú về phía núm vú

## BẢO QUẢN SỮA ĐÃ VẮT

| NHIỆT ĐỘ PHÒNG<br>19°C - 26°C | NGĂN MÁT TỦ LẠNH<br><4°C | NGĂN ĐÔNG<br>-18°C - -20°C | |
|---|---|---|---|
| Tối đa<br>**4h** | Tối đa<br>**4 ngày** | Tốt nhất<br>**6 tháng** | Tối đa<br>**12 tháng** |

## SỬ DỤNG SỮA ĐÃ VẮT



Rã đông trong ngăn mát và để ở nhiệt độ phòng tới khi tan đá

Ngâm nước ấm vài phút

Dùng hết trong 4h. Không tái cấp đông

### LƯU Ý

- Luôn rửa tay, vệ sinh dụng cụ trước và sau khi vắt, trữ, sử dụng sữa.
- Không hâm sữa hay rã đông bằng lò vi sóng
- Nên cho trẻ ăn sữa bằng cốc và thìa
- Sữa rã đông chỉ dùng một lần, không trộn với sữa khác.