Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breast milk with a bottle.

Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
  - Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
  - Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply**.
  - Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
  - Pump between feedings as often as you can.
  - Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school**.
  - Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.
  - Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
  - Pump at least every 4 hours when away.

Bơm và Dự Trữ Sữa Mẹ

Quý vị cần vắt hoặc bơm sữa mẹ để cho vú giảm bị căng sữa, tăng nguồn sữa hoặc cho con bú sữa mẹ bằng bình.

Tại sao và khi nào cần bơm sữa

- **Để làm mềm vú** nếu trẻ khó bám vú.
  - Bơm trong vài phút và thử cho trẻ bú vú lần nữa.
- **Để có nguồn sữa** khi trẻ không thể bú vú hoặc để dự trữ sữa mẹ.
  - Bơm mỗi 2 đến 4 giờ vào ban ngày và một lần vào ban đêm.
- **Để tăng nguồn sữa.**
  - Bơm mỗi 2 đến 3 giờ nếu quý vị không cho con bú, hoặc
  - Quý vị có thể bơm nhiều lần giữa các lần cho bú.
  - Bơm từ vú thứ hai nếu trẻ chỉ được cho bú một bên.
- **Để chuẩn bị trở lại làm việc hoặc đi học.**
  - Bơm một lần mỗi ngày, giữa các lần cho bú để dự trữ thêm sữa. Nên bơm sữa vào buổi sáng.
  - Bơm thêm sữa và dự trữ sữa ít nhất 2 tuần trước ngày trở lại làm việc hay đi học.
  - Bơm ít nhất mỗi 4 giờ khi đi xa.

Ways to Express Breast Milk

- By hand
  - Massage breast toward nipple to express milk.
- With a pump
  - There are manual and electric breast pumps.
  - Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

Getting Started

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

Collecting and Storing Breast Milk

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. **Do not** use disposable bottle liners because they are too thin.
- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.
- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.
- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.

Cách vắt sữa mẹ

- Bằng tay
  - Xoa bóp vú, từ từ hướng về núm vú để vắt sữa.
- Bằng bơm
  - Có loại bơm sữa bằng tay và dùng điện.
  - Bơm khoảng 10 phút ở từng vú trong mỗi lần bơm.

Bắt đầu

- Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước.
- Chuẩn bị sẵn bình sạch để đựng sữa.
- Tìm tư thế thoải mái tại nơi yên tịnh và suy nghĩ về trẻ.
- Xoa bóp vú và từ từ hít thở nhẹ nhàng.
- Để kín đáo trong khi bơm, che vú và đồ đựng bơm bằng mền hoặc khăn.

Thu thập và dự trữ sữa mẹ

- Sử dụng chai thủy tinh tiệt trùng, chai nhựa hoặc túi dự trữ để đựng sữa mẹ. **Không nên** sử dụng những túi lót chai dùng một lần vì chúng rất mỏng.
- Dự trữ sữa mẹ từng phần từ 2 đến 5 aoxơ (từ 56 g đến 141 g) để tránh phun phí sữa mẹ.
- Sữa mẹ từ những bơm khác nhau có thể được đựng chung nếu sữa được bơm trong 24-giờ cùng ngày.
- Sữa mẹ phải được để lạnh càng sớm càng tốt sau khi bơm ra xong.

- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.
- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, **do not** use the milk.

Handling Fresh Breast Milk

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

Breast Milk Storage

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
  - Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.
  - The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.

- Sữa đã bơm có đổi màu và độ sệt khác nhau là điều bình thường.
- Sữa được dự trữ sẽ đóng theo từng lớp. Kem sẽ nổi lên trên mặt sữa ấm. Trộn các lớp sữa trước khi cho con bú.
- Nếu quý vị không sử dụng sữa mẹ trong vòng 48 giờ sau khi bơm, nên ướp lạnh sữa.
- Luôn sử dụng sữa vừa mới được bơm trước tiên. Sau đó sử dụng sữa đã để lạnh hoặc ướp lạnh theo ngày nào cũ hơn.
- Nếu sữa mẹ có vị chua hoặc mùi lạ, nên bỏ đi. Nếu có bất kỳ nghi ngờ nào, **không nên** sử dụng sữa này.

Cách để dành sữa tươi

- Nếu quý vị đã rửa tay sạch trước khi bơm, sữa tươi có thể được để ở nhiệt độ trong phòng (không ấm hơn 77°F hoặc 25°C) để sử dụng từ 4 đến 8 giờ. Nếu quý vị không sử dụng sữa ngay, thì nên dự trữ sữa này trong tủ lạnh càng sớm càng tốt.
- Để lạnh sữa ngay nếu căn phòng, xe hơi hoặc nhiệt độ không khí bên ngoài trên 77°F hoặc 25°C. Khi quý vị rời khỏi nhà, nên sử dụng hộp ăn trưa cở thùng làm lạnh với túi chườm đá để giữ sữa lạnh.

Dự trữ sữa mẹ

Chỉ dẫn này cho trẻ sinh đủ tháng, khỏe mạnh. Quý vị cũng có thể dùng các chỉ dẫn khác.

- **Sữa tươi**
  - Dự trữ ở nhiệt độ trong phòng (không ấm hơn 77°F hoặc 25°C) từ 4 đến 8 giờ. Nếu nhiệt độ cao hơn, nên để lạnh sữa ngay.
  - Sữa có thể được dự trữ trong tủ lạnh (từ 32 đến 39°F hoặc từ 0 đến 3.9°C) từ 5 đến 7 ngày.

- **Frozen**
  - Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or –17.8°C).
  - Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

Thawing Frozen Breast Milk

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.
- **Do not** refreeze thawed milk.

Warming Breast Milk

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under **warm** running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.

- **Sữa đông lạnh**
  - Sữa đông lạnh có thể được dự trữ đến 3 tháng trong tủ đông và 6 tháng trong tủ đông lạnh mạnh (0°F hoặc –17.8°C).
  - Ngay khi được làm tan đá, sữa đông lạnh có thể được để trong tủ lạnh đến 24 giờ.

Cách làm tan đá sữa mẹ đông lạnh

- Làm tan sữa đông lạnh trong tách nước ấm. Chỉ cần từ 5 đến 10 phút.
- Quý vị cũng có thể làm tan sữa đông lạnh từ 8 đến 12 giờ hoặc để qua đêm trong tủ lạnh.
- Sữa đã tan đá có thể cần ướp lạnh nhưng phải sử dụng trong vòng 24 giờ.
- **Không nên** làm tan đá sữa mẹ bằng cách đặt sữa trên mặt bàn ở nhiệt độ trong phòng.
- **Không nên** hâm ấm sữa trong lò nướng vi ba. Điều này làm thay đổi sữa mẹ và giảm phẩm chất của sữa. Lò nướng vi ba làm sữa nóng không đều và có thể làm trẻ bị phỏng miệng.
- **Không nên** đông lạnh lại sữa đã tan đá.

Hâm ấm sữa mẹ

- Lấy sữa từ tủ lạnh ngay trước khi sử dụng.
- Hâm ấm sữa bằng cách cầm bình đựng dưới vòi nước máy **ấm** đang chảy hoặc đặt vào trong bình chứa nước ấm từ 5 đến 10 phút.
- Xoay bình sữa nhẹ nhàng và kiểm tra độ ấm của sữa bằng cách nhỏ một giọt lên mặt trong của cổ tay trước khi cho con bú.

- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- **Do not** warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.

- Sữa thừa trong bình đựng sau khi cho bú có thể được dùng ở lần cho bú kế tiếp trước khi vứt bỏ. Không nên hâm nóng lại sữa đã được hâm nóng. Sữa mẹ có thể được giữ an toàn ở nhiệt độ trong phòng từ 4 đến 8 giờ.
- **Không nên** hâm ấm sữa mẹ bằng cách đặt sữa trên mặt bàn ở nhiệt độ trong phòng.
- **Không nên** hâm ấm sữa trong lò nướng vi ba. Điều này có thể làm thay đổi sữa mẹ và giảm phẩm chất của sữa. Lò nướng vi ba làm sữa nóng không đều và có thể làm trẻ bị phỏng miệng.

Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.