

Nanny Breastmilk Care Covenant

Bản Cam Kết Chăm Sóc Sữa Mẹ Dành Cho Bảo Mẫu

 This document is dynamically configured for **Mother {CUSTOMER_NAME}** & **Baby {BABY_NAME}**.
 (Tài liệu này được cấu hình riêng cho gia đình của mẹ {CUSTOMER_NAME} & bé {BABY_NAME}.)

Dear Expectant Parents & Caregivers,

Welcome to your lactation ready journey. I am Nguyen Thanh Mai. More than anyone, I understand the anxiety of holding a crying newborn, and the painful swelling of engorged breasts. This covenant is designed to bridge the language gap and align your household on clinical safety rules. When helpers understand the medical science behind your requests, they protect baby's health with deep pride and care. You are not alone.

— *Nguyen Thanh Mai (IBCLC Candidate, Lactation Consultant)*

Table of Contents / Mục Lục Tương Tác

1. Hygiene & Sanitization	p.2	2. Inventory FIFO Rule	p.2
3. 40°C Temperature Limit	p.3	4. Swirling vs Shaking	p.3
5. Paced Bottle Feeding	p.4	6. 2-Hour Expiry Rule	p.4

SOS PROTOCOL

Are you experiencing severe breast pain, fever, or baby dehydration right now? Do not read this entire playbook. Follow these steps immediately:

- Apply cold compress** (frozen gel pack) to the breasts to reduce lymphatic swelling. Do not use heat.
- Check baby's diaper count.** If baby has under **4 diapers** in **24 hours**, contact your pediatrician.
- Contact Mai urgently:** Parents via WhatsApp ([+84 90 123 3633](https://wa.me/84901233633)) or Nanny via Zalo ([0901 233 633](https://zalo.me/0901233633)).




1. Strict Hygiene & Sanitization

Quy tắc Vệ sinh & Tiệt trùng Dụng cụ

TL;DR / Tóm tắt: Wash hands for 20s and steam/UV sterilize bottles after every feed.

Wash hands with soap for 20 seconds before touching milk bags, bottles, or pump parts. Sterilize all feeding tools using the steam/UV sterilizer after every feed.

- **Rửa sạch tay** bằng xà phòng sát khuẩn trong ít nhất 20 giây trước khi chạm túi sữa, bình sữa, núm ti.
- **Tiệt trùng toàn bộ** bình sữa và dụng cụ bằng máy hơi nước/UV sau mỗi cữ bú.

 **Why:** A newborn's immune system is immature. Bacteria can multiply rapidly in milk residues, causing diarrhea or thrush (tưa lưỡi).

 **Critical Don't:** Do not dry parts with a regular kitchen towel. Let them air-dry on a sanitized rack or run a drying cycle.


2. First-In, First-Out (FIFO) Rule


Nguyên tắc Xoay vòng Kho sữa FIFO

TL;DR / Tóm tắt: Check dates. Put new milk at the back, fetch the oldest milk bag first.

Always check the date on the milk bag. Fetch the oldest milk bag first to maintain inventory rotation. Put new bags at the back of the freezer.

- **Xem kỹ ngày vắt** ghi trên nhãn túi sữa trước khi lấy.
- **Lấy túi sữa cũ nhất** (ngày vắt xa nhất) để rã đông sử dụng trước.
- **Xếp túi sữa mới** vắt vào sâu phía sau cùng trong tủ đông.

 **Why:** Breastmilk nutrients and antibodies degrade slightly over time in storage. Using older milk ensures none of the precious supply expires.

 **Critical Don't:** Never use a milk bag without confirming the date label.


3. Safe Warming Threshold (40°C)

Ngưỡng Hâm Sữa An Toàn dưới 40°C

TL;DR / Tóm tắt: Warm milk strictly below 40°C. Never use boiling water or microwaves.

Warm the breastmilk strictly below 40°C (104°F) using the bottle warmer or a bowl of warm water.

- **Chỉ hâm sữa ấm ở nhiệt độ dưới 40°C bằng máy hâm sữa chuyên dụng hoặc ngâm tô nước ấm.**
- **Kiểm tra nhiệt độ sữa nhò lên cổ tay trước khi cho bé bú.**

 **Why:** Breastmilk contains live immune cells and enzymes. Heating above 40°C denatures these proteins and destroys its living immunological value.

 **Critical Don't:** NEVER microwave breastmilk (creates hot spots that burn baby's mouth) and NEVER use boiling water or boil it.


4. Mixing by Swirling


Xoay Tròn Hòa Tan Chất Béo

TL;DR / Tóm tắt: Swirl gently in circles. Never shake up and down.

Gently swirl the bottle in a circular motion to mix the fat layer that separates on top of the milk.

- **Xoay tròn nhẹ nhàng bình sữa theo một chiều nằm ngang để hòa tan phần váng béo đóng trên bề mặt.**
- **Trộn đều nhẹ nhàng trước khi cho bé ti.**

 **Why:** Vigorously shaking breastmilk breaks down the delicate protective lining of immune proteins (like Lysozyme) and creates bubbles that cause gas/colic.

 **Critical Don't:** NEVER shake the bottle up and down vigorously.

5. Paced Bottle Feeding & Expiry

Cho Bú Bình Chậm & Quy tắc Sữa Thừa

PACED FEED: Hold baby upright (45-60°). Keep bottle horizontal so milk only fills half the nipple. Pause feed every 20-30s.

EXPIRY: Discard leftovers 2 hours after the start of a feed.

- ✓ **Bé bé ngồi dốc (45-60 độ).** Giữ bình nằm ngang. Nút ti chỉ đầy một nửa sữa. Cho bé thờ nghỉ 5-10 giây sau mỗi 20-30 giây bú tích cực.
- ✓ **Đổ bỏ sữa thừa sau 2 giờ kể từ khi bé bắt đầu chạm vào núm ti.**

💡 **Why:** Pacing prevents flow confusion and stretched stomachs. Expiry limit avoids bacterial growth from baby's saliva.

🔪 REFRIGERATOR QUICK COMPANION (DẪN TỦ LẠNH)

1. HYGIENE

- ✓ Wash hands 20s.
- ✓ Steam/UV sterilize tools.

2. FIFO

- ✓ Oldest milk used first.
- ✓ New milk at the back.

3. WARMING

- ✓ Max 40°C (104°F).
- ✗ No microwave/boiling.

4. MIXING

- ✓ Gently swirl bottle.
- ✗ NEVER shake milk bag/bottle.

5. PACING

- ✓ Bottle horizontal.
- ✓ Pause every 20-30s.

6. LEFTOVER

- ⚠ Max 2h room temp.
- ✗ Never refreeze thawed milk.

Nanny / Helper

Tôi cam kết thực hiện đúng quy trình

Date / Ngày: _____

Parents / Chủ Nhà

Chúng tôi cam kết hỗ trợ đủ thiết bị

Date / Ngày: _____

Nguyen Thanh Mai, IBCLC Candidate



Lactation Consultant Candidate. Passionate about empowering local helpers and expat families with evidence-based baby care practices.

Parents: [WhatsApp +84 90 123 3633](https://www.whatsapp.com/business/profile/9170000000000000000) | Bảo mẫu: [Zalo 0901 233 633](https://www.zalo.me/9170000000000000000)

Official Site: nguyenthanhmai.com | Assess your lactation health: [Lactation Health Check](#) | [Trắc nghiệm sữa mẹ](#)



* Medical Disclaimer: This document is for educational purposes and nanny alignment. It does not substitute for clinical medical advice, diagnosis, or treatment. / Tài liệu này nhằm mục đích giáo dục và thống nhất quy trình với bảo mẫu, không thay thế cho các chẩn đoán hoặc điều trị y khoa trực tiếp từ bác sĩ.