



✦ NGUYEN THANH MAI · BREASTFEEDING SUPPORT KIT

Nanny Integration Kit

Bộ Cẩm Nang Dành Cho Bảo Mẫu / Người Chăm Bé

This bilingual guide (English / Tiếng Việt) gives every caregiver the same safe, science-backed practices to protect the breastfeeding journey of **{CUSTOMER_NAME}** and baby **{BABY_NAME}**.

① **Why Breast Milk Only**

Vi Sao Chỉ Sữa Mẹ

② **Storage & Warming**

Trữ & Hâm Sữa

③ **Hunger Cues + Volume**

Dấu Hiệu Đói + Lượng Sữa

④ **Paced Bottle Feeding**

Bú Bình Đúng Cách

⑤ **Daily Log + Agreement**

Nhật Ký + Cam Kết

📄 **Competency Quiz**

Bài Kiểm Tra Ngắn

Prepared by **Nguyen Thanh Mai** — Lactation Consultant (IBCLC Candidate)

☎ 0901 233 633 · mesuahanhphuc.com/hoi-dap

📖 Science in 30 seconds / Khoa Học Tóm Gọn

Breast milk is **not just food**. It is a *living fluid* containing over 1,000 bioactive compounds — antibodies, stem cells, hormones, and gut-colonising bacteria — that formula cannot replicate.

Sữa mẹ không chỉ là thức ăn. Đây là *dịch sinh học sống* chứa hơn 1.000 hợp chất hoạt tính — kháng thể, tế bào gốc, hormone — không công thức nào thay thế được.

FOR BABY / CHO BÉ

- ✓ Lower risk of ear infections, gut illness, SIDS / Giảm nguy cơ viêm tai, tiêu chảy, đột tử
- ✓ Smarter gut microbiome / Vi khuẩn đường ruột tốt hơn
- ✓ Reduced risk of obesity, diabetes later / Giảm béo phì, tiểu đường về sau
- ✓ Comfort & emotional bonding / Gắn kết cảm xúc với mẹ

FOR MOM / CHO MẸ

- ✓ Reduces breast & ovarian cancer risk / Giảm ung thư vú & buồng trứng
- ✓ Faster postpartum recovery / Hồi phục sau sinh nhanh hơn
- ✓ Natural bonding hormones (oxytocin) / Oxytocin — hormone gắn kết
- ✓ Cost saving / Tiết kiệm chi phí đáng kể

🚫 Your Role: Protect the Supply / Vai Trò Của Bạn: Bảo Vệ Nguồn Sữa

Mom's milk supply is driven by demand. **Every bottle you give must be pumped** — if baby drinks without Mom pumping an equal amount, her supply drops permanently.

Nguồn sữa mẹ phụ thuộc vào nhu cầu. **Mỗi chai bé uống đều phải được bú lại bằng cách mẹ vắt.** Nếu bé bú mà mẹ không vắt bù, nguồn sữa sẽ giảm vĩnh viễn.

📖 3 Rules to Remember / 3 Nguyên Tắc Phải Nhớ

1. **Never add water or formula** without Mom's written permission. / Không cho uống thêm nước hay sữa công thức nếu mẹ không cho phép bằng văn bản.
2. **Log every feed** in the Daily Log Sheet. / Ghi lại mọi cữ bú vào nhật ký.
3. **Call Mai immediately** if baby refuses 2+ feeds in a row. / Gọi ngay cho Mai nếu bé bỏ 2+ cữ liên tiếp.

SAFE STORAGE TIMES / THỜI GIAN BẢO QUẢN AN TOÀN

Location / Nơi trữ	Temp	Fresh / Tươi	Thawed / Rã đông
Room Temp / Nhiệt phòng ($\leq 25^{\circ}\text{C}$)	25°C	4 hrs	2 hrs
Fridge / Ngăn mát (middle shelf)	0–4°C	4 days	24 hrs
Freezer / Ngăn đá	-18°C	6 months	Do NOT refreeze

 **FIFO:** Always use the **oldest-dated bag first**. Label each bag with date & time pumped.

Dùng túi có ngày sớm nhất trước. Ghi ngày giờ vắt lên mỗi túi.

WARMING STEPS / CÁC BƯỚC HÂM SỮA

- 1 Bowl of warm water** (40–45°C, comfortable to touch). / Bát nước ấm 40–45°C.
- 2 Submerge bag/bottle** for 3–5 min. Do not shake, gently swirl. / Ngâm 3–5 phút. Lắc nhẹ, không rung.
- 3 Wrist test:** drip on inner wrist — should feel neutral (not warm or cold). / Thử cổ tay: không cảm nhận nóng lạnh.
- 4 Use within 2 hours** or discard. / Dùng trong 2 giờ hoặc đổ bỏ.

- X Microwave milk — hotspots burn baby's mouth / Không hâm bằng lò vi sóng — gây bỏng miệng bé
- X Boil milk — destroys antibodies / Không đun sôi — phá hủy kháng thể
- X Refreeze thawed milk / Không trữ đông lại sữa đã rã
- X Mix fresh milk into already-frozen bags / Không đổ sữa tươi vào túi đã đông

 **Soapy / Sour smell after thawing? / Mùi xà phòng sau rã đông?**

This is **lipase** — a natural enzyme. Milk is 100% safe. If baby refuses, Mom can scald to 80°C before freezing next time to prevent it.

Đây là lipase — enzyme tự nhiên. Sữa vẫn an toàn hoàn toàn. Nếu bé từ chối, mẹ có thể đun đến 80°C trước khi trữ đông lần sau.

Chapter 3 · Chương 3

HUNGER CUES + VOLUME / DẤU HIỆU ĐÓI + LƯỢNG SỮA

READ BABY'S HUNGER CUES / ĐỌC DẤU HIỆU ĐÓI CỦA BÉ



EARLY / SỚM

Lip smacking, tongue out / Liếm môi, thè lưỡi
Rooting reflex / Phản xạ tìm vú



MID / VỮA

Sucking fingers / Mút tay
Squirming / Người vặn vẹo



LATE / MUỘN

Crying = last resort / Khóc = tín hiệu cuối
Try calming first / Cố trước khi cho bú

🕒 Frequency / Tần suất: Breastfed babies typically feed every **2–3 hours** (8–12x/day in newborns). **Never let baby go more than 4 hours without a feed in the first 3 months without Mom's explicit instruction.**

Bé bú sữa mẹ thường bú mỗi 2–3 giờ. Không để bé nhịn quá 4 giờ trong 3 tháng đầu nếu mẹ không dặn cụ thể.

VOLUME GUIDE / LƯỢNG SỮA THAM KHẢO

Baby Age / Tuổi	Per Feed / Mỗi Cữ (ml)	Feeds/Day / Cữ/Ngày	Total/Day / Tổng/Ngày (ml)
Day 1–2 (colostrum)	5–7 ml	8–12x	40–84 ml
Week 1–2	30–60 ml	8–10x	240–600 ml
1 month	60–90 ml	8x	480–720 ml
2–6 months	90–150 ml	6–8x	600–900 ml

🚩 Quick Formula / Công Thức Nhanh (1–6 months):

Daily volume $\approx 150 \text{ ml} \times \text{body weight in kg}$ (\div by # feeds = per-feed amount)

Lượng sữa ngày $\approx 150 \text{ ml} \times \text{cân nặng (kg)} \div \text{số cữ} = \text{lượng mỗi cữ}$

Ví dụ: $5 \text{ kg} \times 150 \text{ ml} = 750 \text{ ml/ngày} \div 7 \text{ cữ} \approx 107 \text{ ml/cữ}$

🍷 Why Paced Feeding Matters / Tại Sao Phải Bú Bình Chậm?

Regular bottles flow by gravity — baby gets milk faster than she can process fullness signals. This leads to overfeeding and **bottle preference** (baby refuses breast because it's "harder"). Paced feeding mimics the breast.

Bình thường sữa chảy theo trọng lực, bé no trước khi não kịp nhận tín hiệu. Để bú bình sẽ từ chối vú mẹ. Bú bình chậm mô phỏng động tác bú vú.

PACED FEEDING STEPS / CÁC BƯỚC BÚ BÌNH CHẬM

- 1 **Position:** Hold baby semi-upright (45°), never lying flat. / Bé ngồi thẳng 45°, không nằm.
- 2 **Invite:** Touch nipple to baby's lips — wait for a wide open mouth. / Chạm núm vào môi bé, đợi bé tự há miệng rộng.
- 3 **Angle:** Hold bottle horizontal (not tilted up) so nipple is barely full. / Bình nằm ngang, ít sữa ở đầu núm.
- 4 **Pace:** Every 20–30 seconds, tilt bottle down to pause flow. Let baby rest. / Mỗi 20–30 giây, ngả bình xuống cho sữa ngưng chảy.
- 5 **Duration:** One full feed should take 15–20 min. / Một cữ bú nên kéo dài 15–20 phút.
- 6 **Stop:** Watch for fullness cues (slowing sucks, turning away, relaxed hands). / Dừng khi bé chậm mút, quay mặt đi, tay thả lỏng.

✗ Prop the bottle unattended / Dựng bình cho bé tự bú

✗ Add cereal to bottle / Trộn bột vào bình

✗ Force-finish the bottle / Ép bé uống hết bình

✗ Use a fast-flow nipple / Dùng núm chảy nhanh

📅 PUMP SYNC: TELL MOM AFTER EVERY FEED / BÁO MẸ SAU MỖI CỮ

When baby finishes a bottle, **message Mom the amount** so she can pump the equivalent right away.

Example: "Bé vừa uống 90ml lúc 10:30am."

Mom's pump session should start within **30–60 min** of the baby feed to maintain supply.

Khi bé uống xong, nhắn mẹ lượng sữa ngay để mẹ vắt bú trong vòng 30–60 phút.

COMPETENCY CHECK / KIỂM TRA HIỂU BÀI (CIRCLE THE ANSWER / KHOANH ĐÁP ÁN)

- The safest way to warm breast milk is: **(A)** Microwave **(B)** Warm water bowl **(C)** Boiling water
Cách an toàn nhất hâm sữa mẹ là: (A) Lò vi sóng (B) Bát nước ấm (C) Nước sôi
- Baby hasn't fed in 4 hours and can't be woken. You should: **(A)** Wait longer **(B)** Call Mom/Mai immediately **(C)** Give formula
Bé không ăn 4 giờ, không đánh thức được: (A) Chờ thêm (B) Gọi ngay Mẹ/Mai (C) Cho sữa công thức
- Thawed breast milk left at room temp can be used for: **(A)** 24 hours **(B)** 4 hours **(C)** 2 hours
Sữa đã rã đông để nhiệt độ phòng có thể dùng trong: (A) 24 giờ (B) 4 giờ (C) 2 giờ

Answers / Đáp án: 1-B, 2-B, 3-C

BILINGUAL CARE AGREEMENT / CAM KẾT CHĂM SÓC SONG NGỮ

I, the caregiver named below, confirm that I have read and understood all 5 chapters of this guide. I agree to:

Tôi, người chăm bé ký dưới đây, xác nhận đã đọc và hiểu 5 chương trong cẩm nang này. Tôi đồng ý:

- ✓ Feed baby only expressed breast milk unless otherwise instructed in writing / Chỉ cho bé uống sữa mẹ đã vắt trừ khi có hướng dẫn khác bằng văn bản
- ✓ Follow paced bottle feeding technique at every feed / Áp dụng kỹ thuật bú bình chậm mỗi cữ
- ✓ Log every feed, diaper, and sleep in the Daily Log Sheet / Ghi nhật ký mỗi cữ bú, tã, giấc ngủ
- ✓ Message Mom immediately after each feed with volume given / Nhắn mẹ lượng sữa ngay sau mỗi cữ
- ✓ Never add water, formula, cereal, or any supplement without written permission / Không cho thêm nước, sữa công thức, bột hay thực phẩm bổ sung nếu không được phép bằng văn bản
- ✓ Call Nguyen Thanh Mai (0901 233 633) for any concern, any time / Gọi cho Nguyễn Thanh Mai bất kỳ lúc nào có lo ngại

Caregiver Signature
Chữ Ký Người Chăm Bé

Parent Signature
Chữ Ký Phụ Huynh

Date / Ngày ký

**Nguyen Thanh Mai**

Lactation Consultant · IBCLC Candidate

☎ 0901 233 633 · Zalo available 24/7

mesuahanhphuc.com/hoi-dap