[[https://scontent.fdad3-1.fna.fbcdn.net/v/t1.0-1/p50x50/16105966_1381715675181542_5815833503763444255_n.jpg?_nc_cat=103&_nc_ht=scontent.fdad3-1.fna&oh=ccd0179edd8098c38b459dde3b4c1ec6&oe=5C97399A](https://www.facebook.com/cun.con.790)](https://www.facebook.com/cun.con.790)

Không hâm sữa ở nhiệt độ quá cao hoặc ngâm trong nước sôi vì sẽ làm mất đi nhiều chất dinh dưỡng có trong sữa mẹ Lắc đều sữa sau khi rã đông sữa, vì sẽ có một lớp chất béo sẽ đóng lại phía trên bình trong quá trình mẹ trữ lạnh sữa Không làm nóng đột ngột hay lắc mạnh bình sữa vì như thế sẽ phá vỡ một số cấu trúc các phân tử của một số enzim hay chất dinh dưỡng có trong sữa mẹ

Trường hợp mẹ dùng sữa trữ từ trong tủ lạnh để hâm nóng cho bé sử dụng thì chỉ nên dùng trong vòng 1h và không nên tích lại sữa nếu bé bú không hết! Tuyệt đối không cho bé bú lại sữa đã sử dụng sau 1 tiếng đồng hồ, cho dù là sữa công thức hay sữa mẹ vắt ra, điều này rất dễ khiến bé đau bụng, gặp các vấn đề về hệ tiêu hóa

Vậy sữa mẹ vắt ra để ngoài được bao lâu? Tùy vào cách bảo quản và nhiệt độ tủ lạnh, sữa mẹ vắt ra có hạn sử dụng cụ thể như sau: Ở nhiệt độ ngoài trời, nếu trời nắng, khoảng 37 độ C, sữa mẹ để bên ngoài 30 phút là bắt đầu có dấu hiệu chua. Dù bạn có đậy nắp hay không đậy nắp thì 30 phút là thời gian đủ cho vi khuẩn phân hủy và lên men. Những trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi, uống phải loại sữa này sẽ bị tiêu chảy. Ở nhiệt độ phòng (trên 260C): sử dụng tối đa trong 1 giờ đồng hồ. Ở nhiệt độ phòng điều hòa (dưới 260C): thời hạn sử dụng tối đa là 4-6 giờ. Thời gian bảo quản sẽ được tăng lên nếu bạn đặt sữa mẹ ở sâu phía trong tủ lạnh chứ không phải là nơi cánh cửa. Trong ngăn mát tủ lạnh: tối đa 48 giờ. Nếu đó là ngăn đá sữa mẹ có thể được bảo quản đến 3 hoặc 6 tháng. Tuy nhiên, ì tốt nhất bạn nên cho sữa mẹ trong vòng 18 – 24h và bảo quản ở ngăn mát là rất an toàn cho bé.

Sữa sẽ bắt đầu hư hỏng, có mùi chua, bị lên men và bất cứ đứa trẻ nào uống phải đều bị tiêu chảy nếu để sữa bên ngoài từ 4 giờ đồng hồ trở lên. Vì vậy, trong mọi trường hợp, bạn tuyệt đối không để sữa bên ngoài lâu hơn 4 giờ đồng hồ.

Khi lấy ra sua tu tu lanh ngan mat ra thì rót ra bình hoặc ra cốc. Phần còn lại phải cho vào tủ lạnh ngay.

- Với sữa mẹ bảo quản ở ngăn mát của tủ lạnh: Mẹ lấy sữa (Đã được trữ trong bình đựng) từ trong tủ lạnh ra và sử dụng các máy hâm sữa o nhiet do 40°C. Mẹ chú ý không nên để nhiệt độ trên 40 độ C

Đối với sữa mẹ bảo quản ở ngăn đá tủ lạnh Rã đông sữa: Mẹ hãy để sữa đông đá xuống ngăn mát để rã đông trước khi sử dụng 1 ngày…

Khi sữa đã rã đông chuyển sang dạng lỏng, mẹ lắc nhẹ để lớp sữa nhiều chất béo và lớp sữa trong được hòa đều với nhau, tiếp đến sử dụng máy hâm sữa để hâm nóng sữa cho bé như hướng dẫn ở trên - chỉ lấy một lượng sữa vừa ăn cho bé để tránh lãng phí

**Sau khi sinh con, nhiều mẹ không tin nổi vào mắt mình vì quá khác so với hồi con gái, da thì vừa xỉn lại còn nhiều mụn, mỡ bèo nhèo, tóc lơ thơ… Xin dành tặng những người phụ nữ vĩ đại – chính là các nàng đó 10 công thức làm đẹp sau sinh siêu hay và đơn giản sau nhé:**

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 1 – Xóa tan quầng thâm mắt:**

Dùng túi trà lọc đắp lên mắt khoảng 5 phút sau khi ngủ dậy

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 2 – Da trắng đẹp mịn màng:**

Uống nước nghệ tươi chưng mật ong hàng sang mỗi tuần. rửa sạch nghệ tươi rồi cho vào cối giã ra, mẹ nào không muốn lích kích rửa chày cối thì cho vào túi nilon giã nát ra cũng được. Vắt nước nghệ vào một chiếc bát nhỏ, bỏ bã đi. Trong khi làm nghệ thì các mẹ đun một nồi nước nhưng cho vừa nước thôi nhé tầm 2 đốt ngón tay thôi, cho bát nước cốt nghệ vào chưng cách thủy trong khoảng 2-3 phút. Cho 1-2 thìa café mật ong vào bát nước cốt nghệ tiếp tục chưng trong 2-3 phút nữa rồi tắt bếp. Để bát nước cốt nghệ mật ong nguội bớt rồi uống hết. Không những khí huyết được lưu thông, da còn sang mịn hồng hào trông thấy.

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 3 – Da căng mịn, lỗ chân lông bé xíu:**

Bí quyết là xông mặt với gừng, sả và rượu các mẹ ạ. Sáng cuối tuần các mẹ lấy 1 củ gừng và sả tươi rửa sạch, đập dập ra; đun nồi nước sôi rồi cho gừng, sả vào đun liu riu trong khoảng 5 phút, cho thêm 1 thìa café rượu vào rồi tắt bếp. Trùm một chiếc khăn tắm to sạch vào đầu và nồi nước xông trong khoảng 15 phút, giữ khoảng cách an toàn với nồi nước xông tránh bỏng. Sau khi xông xong thì rửa mặt với nước mát

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 4 – Làm thon bụng, mờ rạn da:**

600 – 800 gram muối và một bó ngải cứu, rang muối và ngải cứu lên rồi bọc vào một chiếc khăn mặt sạch. Nằm đè bụng lên chiếc khăn bọc muối và ngải cứu cho đến khi muối hết nóng; khi muối hết nóng có thể rang lại và tiếp tục nằm đè lên. Kiên trì thực hiện 2 lần/ tuần sẽ có tác dụng bất ngờ, eo thon như hồi con gái.

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 5 – Ngăn rụng tóc sau sinh:**

Mua từ 2-3 cây sả và 500ml dầu oliu (loại extra virgin oil). Đun sôi dầu oliu lên rồi cho sả đã cắt nhỏ vào đun cùng trong 10 phút. Để nguội rồi cho vào lọ dung dần. Mỗi tuần massage dầu oliu sả khoảng 5 phút trước khi gội đầu, tóc sẽ bóng khỏe hết rụng

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 6 – Làm lành tầng sinh môn cho mẹ sinh thường:**

Mẹ nào sinh con thường tuyệt đối khi từ bệnh viện về không được rửa nước muối mà chỉ được rửa bằng dung dịch sát trùng betadine pha loãng với nước ấm (hiệu thuốc nào cũng có). Hoặc mua lá trầu không về nấu với nước, ngày rửa 2 lần; chỉ sẽ mau rụng và vết thương sớm lành cực nhanh và rất sạch sẽ.

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 7 – Tắm gội thơm tho sau sinh:**

Các mẹ có thể mua loại lá tắm của người Dao trên mạng khoảng 80k/gói tắm được 2 lần. Chỉ cần đun sôi nước lá này lên rồi tắm, vừa sạch lại thơm tho cơ thể. Không nên tắm quá lâu dễ bị say, sang hôm sau ngủ dậy thấy rất khỏe khoắn các mẹ ạ.

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 8 – Trắng da toàn thân:**

Trộn 2 thìa ăn phở bột đậu đỏ và sữa tươi không đường vào, sao cho hỗn hợp sền sệt là được. Thoa hỗn hợp bột đậu này lên da mặt và da body massage trong 20 phút rồi tắm tráng lại với nước sạch.

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 9 – Trị mụn sau sinh:**

Các mẹ mua rau diếp cá về rửa sạch, xay sinh tố. Đậu xanh bỏ vỏ hấp chín cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn da sạch mụn, láng o như mông em bé :D.

**Mẹo làm đẹp sau sinh thứ 10 – Trị thâm mụn sau sinh:**

Tinh bột nghệ trộn sữa chua không đường đắp lên mặt trong 20 phút rồi rửa sạch lại với nước mát. Thâm mụn mờ rõ rệt sau 1 tuần.