당신은 해낼 수 있습니다!
모유 수유
WIC가 도와드리겠습니다

모유를 짜서 보관하는 방법

착유에 대한 정보

- 착유 펌프를 사용하기 전에 시범으로 사용법을 익혀야 합니다.
- 모유가 돌기 시작하도록 유방을 부드럽게 마사지해줍니다. 아기 사진을 보거나 아기에 대해 생각하면서 마사지하면 도움이 됩니다.
- 아침 시간이 모유량이 가장 많은 때이므로 가능하면 이때 착유하십시오.
- 모유 수유를 하거나 유방을 자주 짜주면 보다 많은 양의 모유가 나옵니다.
- 아기와 떨어져 있는 동안 2~3시간 간격으로 약 15~30분 동안 착유합니다.
- 인내심을 가지십시오. 착유하기 가장 적절한 시간을 찾아내게 될 것입니다.

모유 세기가 가늘고 묽게 보이는 것이 일반적입니다. 모유 색상은 산모의 식사 내용물에 따라 매일 달라질 수 있습니다.

이 정보는 건강한 정상아를 대상으로 합니다. 아기를 조산한 경우 WIC 직원이나 담당 의사에 알려 주십시오.

모유 저장 관련 정보

- 모유를 깨끗한 병이나 모유 보관용 백에 담습니다.
- 각 용기에 2~3온스만 넣습니다. 소량을 얼려야 빨리 해동됩니다. 아이가 자라서 모유 섭취량이 늘어나면 용기에 담는 양을 조금 더 늘려도 됩니다.
- 각 용기마다 약간의 빈 공간을 남겨 둡니다. 모유를 얼리면 부피가 팽창됩니다.
- 각 용기마다 모유를 짠 날짜를 기입합니다. 가장 오래 된 모유를 가장 먼저 수유합니다.
- 착유한 다음 모유를 얼음이 담긴 쿨러, 냉장고 또는 냉동고에 보관합니다.
- 저장한 모유는 갓 짠 모유와 다르게 보입니다. 아기에게 수유하기 전에 용기를 살살 흔들어 줍니다.

모유

다음은 모유 보존 기간에 대한 정보입니다*

	실내 온도 (70° F)	냉장고	소형 냉동고 (냉장고 내부에 있는)	냉동고
갓 짜낸 모유	5시간	5일	2주	3~4개월
해동한 모유	해동 후 1시간 이내에 사용하십시오.	해동 후 24시간 이내에 사용하십시오.	해동한 모유를 다시 얼리지 마십시오.	

*건강한 정상아의 경우

모유 데우기에 대한 정보

- 아침까지 녹을 수 있도록 얼린 모유를 냉장고로 옮겨 놓습니다.
- 모유가 들어 있는 병이나 모유 보관용 백을 따뜻한 물에 담굽니다.
- 모유를 전자 레인지에 데우거나 해동시키지 마십시오. "뜨거운 알갱이"가 생겨서 아기의 입이 데일 수 있습니다.

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's pamphlet entitled, "Pumping and Storing Breastmilk for Your Baby." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

March 2009