가장 이상적인 젖병은?

다음 두 타입이 가장 이상적인 젖병입니다.

- 유리 재질
- 말랑말랑하고 우유빛이 도는 플라스틱 재질(폴리에틸렌 또는 폴리프로필렌 재질)

젖병 바닥에 7이나 "PC"(폴리카보네이트)라고 표시된 투명하고 딱딱한 젖병은 피하는 게 좋습니다. 낡고 흠집이 생긴 젖병은 버리십시오.

수유량

아기의 위는 매우 작습니다(아기 주먹 크기 정도). 따라서 소량을 자주 수유해야 합니다.

- 억지로 끝까지 먹여서는 절대로 안됩니다. 위에 탈이 나거나 토하거나 살이 찔 수 있습니다.
- 아기가 배가 부르면 젖병 빨기를 멈추고 고개를 돌리거나 잠에 빠집니다.
- 분유를 약간 게우는 것은 일반적인 현상입니다. 매번 많은 양의 분유를 게울 경우, 담당 의사나 WIC 상담가에게 알려 주십시오.

매 회 수유할 양:

0~2개월:	2~3 온스
2~4개월:	3~4 온스
4~6개월:	4~6 온스
6~8개월:	6~8 온스
8~12개월:	4~6 온스

아기는 매 회 동일한 양을 먹지는 않습니다.

WIC는 아기에게 필요한 정량을 모두 제공하지는 않으며 특히 6개월 이상 된 아기의 경우가 이에 해당됩니다. 이 자료는 특별한 분유나 치료목적의 분유가 아닌 일반 분유를 먹는 건강한 정상아에게만 적용됩니다.

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's pamphlet entitled, "When You Feed Me Formula." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

March 2009

분유를 수유할 때

분유
수유를
위한
도움말.

준비 단계

젖병과 젖꼭지를 청결하게 합니다

- 젖병, 젖꼭지 및 링을 뜨거운 비눗물에 담가서 젖병 솔로 **닦아 냅니다**. 잘 **헹굽니다**.

3개월 된 영아:

- 젖병, 젖꼭지 및 링을 씻은 다음 끓는 물에 5분 동안 **담구거나** 식기 세척기의 상단 랙에 넣어서 세척합니다. 세척 후 식힙니다.

분유를 섞을 때 안전한 물을 사용하십시오

- **차가운** 수돗물이나 병에 들어 있는 물을 사용합니다. 뜨거운 수돗물에는 납 성분이 함유되어 있을 수 있습니다.

3개월 된 영아:

- 물을 **1분만** 끓입니다. 실온에서 식힙니다.

분유를 섞는 방법

먼저 손을 씻습니다. 분유 깡통 따개가 깨끗한지 확인합니다.

분말 분유

1. 분유 캔을 따기 전에 캔과 플라스틱 뚜껑을 행주로 **닦고 말립니다**.
2. 물의 양을 **재서** 젖병에 **먼저** 붓습니다. 젖병에 물 2온스를 부을 때마다 분말 분유를 측량 스푼(포장되지 않은) 1단계씩 **첨가합니다**.
3. 젖병을 천천히 **흔들거나** 저어 줍니다.
4. 수유를 시작하기 전에 분말을 잘 섞어 주는 것이 좋습니다.

농축 분유

1. 분유 캔을 따기 전에 캔을 **흔들어 준 다음** 행주로 **닦고 말립니다**.
2. 캔의 **내용물을** 깨끗한 용기에 붓습니다.
3. 캔에 물을 **채운** 다음 용기에 **마저 부어 줍니다**.
4. **잘 섞은** 다음 젖병에 **붓습니다**.
5. **또는** 동일한 양의 농축 분유와 물을 젖병에 넣고 **섞어도 됩니다**.

주의:

분유와 동일한 양의 물을 넣으십시오! 물 양이 너무 많거나 너무 적으면 아기에게 위험합니다! 아기가 심하게 아프거나 제대로 자라지 못할 수 있습니다.

분유를 안전하게 보관하는 방법

- 분말 분유의 경우 서늘하고 건조한 장소에 보관합니다. 농축 분유의 경우 혼합한 다음 냉장고에 보관합니다.
- 분유를 섞은 다음 곧바로 수유하거나 냉장 보관합니다. 혼합한 다음 24시간이 경과한 경우 버립니다.
- 분유를 실온에 1시간 이상 두어서는 안됩니다. 수유한 다음 젖병에 남은 우유는 버립니다.
- **젖병에는 분유나 모유만 넣으십시오**. 시리얼, 이유식, 꿀, 주스 또는 기타 액상 음료를 젖병에 넣으면 안됩니다.

수유하는 방법

아기를 몸에 밀착시킵니다

- 수유하는 **내내** 아기를 몸에 밀착시킵니다. 아기에게는 애정과 스킨십 그리고 관심이 필요합니다.
- 아기가 젖병을 혼자 잡을 수 있게 되더라도 아기를 안고 있습니다.

젖병을 괴어 놓지 마십시오!

- 아기를 침대에 누이고 젖병을 받쳐 놓거나 아기가 혼자 젖병을 빨게 두어서는 절대로 안됩니다! 아기가 질식하거나 귀에 염증이 생기거나 치아가 썩을 수 있습니다.

아기의 상태를 쾌적하게 해주십시오

- 뜨거운 물이 담긴 그릇에 젖병을 담가서 데운 다음 **흔들어 줍니다. 전자 레인지에 데우지 마십시오!** 뜨거운 알갱이가 생겨서 아기의 입이 데일 수 있습니다.

- 젖꼭지 구멍 크기가 올바른지 확인하십시오. 젖병을 거꾸로 들었을 때 일 초당 한 방울 정도 떨어져야 합니다.
- 아기에게 가장 잘 맞는 젖병이나 젖꼭지를 찾아내야 합니다.

- 아기의 머리가 가슴보다 위로 가도록 안아야 합니다. 젖꼭지에 우유가 닿도록 젖병을 기울여야 합니다. 아기가 잠깐씩 쉬어 가면서 젖병을 빨도록 합니다.
- 수유가 끝날 때마다 트림이 나오게 합니다. 이렇게 해야 젖병을 빠는 동안 들이 마신 공기가 빠져 나오게 됩니다.