

조제 분유를 찾는 데 어려움이 있는 가족을 위한 정보



아기는 건강을 유지하기 위해 올바른 영양소 조합이 필요하며, 이러한 영양소는 사람의 모유와 미국 식품의약국 (FDA)에서 승인한 조제 분유(formula)에서 찾을 수 있습니다. 전국의 부모와 돌보미들이 조제 분유를 찾기 위해 고군분투하게 되면서, 아기의 건강은 연방 기준을 충족하고 라벨에 나와 있는 지시에 따라 준비된 제품을 사용하는 데 달려 있습니다. 이 스트레스가 많은 시기에, 캘리포니아 공중보건국 및 미국 소아과학회는 아기를 안전하게 보호할 수 있는 정보를 제공합니다.

조제 분유를 찾는 방법

- 하루 중 다른 시간대에 쇼핑하세요. 상점들은 하루 중 다른 시간대에 재품을 배송받기 때문에 아침에는 선반이 비어 있고 저녁에 채워질 수 있습니다.
- 가족이나 친구로부터 제품 재고를 찾는 도움을 받아 상점, 푸드뱅크 또는 기타 지역사회 기반 분유 리소스를 여러 번 방문하는 번거로움을 피하세요.
- 아기가 조산 또는 치료용 조제 분유를 필요로 하는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하세요. 그들에게 재고품이 있을 수 있으며 그렇지 않으면 도움이 되는 다른 조언을 줄 수 있을 것입니다.
- 지역 WIC 사무소에 도움을 요청하세요. WIC 수혜 자격이 있는 경우, 지역 WIC 사무소에서 등록을 돕고 조제 분유에 대해 가능한 모든 지원을 제공할 수 있습니다.
- 지역 리소스에 연결하려면 2-1-1로 전화하거나 www.211.org 를 방문하세요.
- 다음 인증된 모유뱅크 중 한 곳의 모유 사용을 고려하세요: mothersmilk.org 또는 uchealth.service-now.com/csp.

치료용 또는 특수 조제 분유를 사용하지 않는 아기는 일반적으로 한 브랜드에서 다른 브랜드로 변경하는 것을 용납합니다

- 다른 조제 분유를 사용하세요. 현재 상점에서 판매하고 있는 일부 조제 분유는 미국 외 지역에서 제조되었지만, 여전히 FDA 승인을 받았습니다.
- 라벨에 나와 있는 지시 사항에 따라 조제 분유를 안전하게 혼합하는 것을 잊지 마세요. 항상 적당한 양의 물을 첨가하세요. 물을 너무 많이 첨가하거나 분유를 너무 적게 넣으면 위험합니다. 희석된 조제 분유는 소듐과 같은 미네랄의 불균형을 유발할 수 있으며 이는 신경과 뇌에 해를 끼칠 수 있습니다.
- 조제 분유를 준비하기 전에 손, 장비 및 표면을 깨끗이 씻으세요. 손과 준비하는 지역이 깨끗하지 않으면 유해한 박테리아로 인해 아기가 병에 걸릴 수 있습니다.
- “사용 기한” 만료일 이후에는 조제 분유를 사용하지 마세요. 이 날짜는 조제 분유의 안전성, 영양소 함량 및 품질을 보장합니다.

저온 살균된 전유(whole cow's milk)는 일부 어린이에게 대안이 될 수 있습니다

- 우유(cow's milk)는 6개월 미만의 아기에게는 권장되지 않으며 특수 조제 분유를 사용하는 아기에게 우유를 사용하는 것도 권장하지 않습니다.
- 아기가 6개월 이상인 경우 조제 분유를 구하거나 담당 의료 서비스 제공자와 연락이 닿을 때까지 며칠 동안 우유 사용을 고려할 수 있습니다. 일주일 이상 우유를 사용하면 아기의 건강이 위협해질 수 있습니다.
- 대부분의 영아는 첫 번째 생일 전에 우유로 전환하지 않지만 일부는 10 또는 11개월에 더 빨리 전환할 수 있습니다. 이 옵션에 대해 담당 의료 서비스 제공자와 상담하세요.

스캔하여 자세한 정보 및 리소스 링크를 보세요



자녀가 고형식을 먹을 준비가 되어 있을 수 있으며 이는 조제 분유에 대한 필요를 줄일 수 있습니다

나이드는 아기를 위한 고형식 소개:

- 조제 분유와 모유는 첫 번째 생일까지 아기의 식단에서 가장 중요한 음식이지만, 부모는 4-6개월 경에 고형식으로 전환하는 실험을 해 볼 수 있습니다.
- 아기가 앓을 수 있고, 머리와 목을 가눌 수 있고, 음식을 혀로 밀어내지 않고 삼킬 수 있는 능력과 같은 준비의 징후가 보이면 고형식으로 전환하기 직전입니다.
- 아기가 고형식을 먹을 준비가 되어 있는지 의료 서비스 제공자에게 문의하세요.

10 개월 이상의 건강한 영아의 경우:

- 이 나이에는, 식욕이 매일 변할 수 있으므로 더 많은 음식이 필요한 날이 있고 더 많은 조제 분유 또는 모유가 필요한 날이 있을 수 있습니다.
- 아기가 으깬 음식과 식탁용 음식을 포함한 다양한 이유식을 먹고 컵을 사용하기 시작하면 더 단순한 음식을 먹을 준비가 되어 있을 수 있습니다. 조제 분유는 간식이나 고형 식품의 보충제가 될 수 있습니다.
- 조제 분유를 구할 수 없으면 고형 음식 특히 철분이 많은 음식을 계속 시도하면서 단기간 동안 우유 사용을 시작하는 것이 가능할 수 있으므로 담당 소아과 의사와 상담하세요.
- 아기가 철분이 함유된 비타민을 필요로 하는지 의료 서비스 제공자에게 문의하세요.

추가 모유 수유 옵션을 고려하세요

- 모유를 조금 더 오래 수유할 수도 있을 것입니다. 젖을 떼는 것을 생각했다면, 좀 더 기다리는 것을 고려해 보세요.
- 조제 분유를 줄이고 모유를 더 많이 줄 수 있습니다. 모유와 조제 분유를 모두 주면, 모유 공급을 늘릴 수 있을 것입니다. 의료 서비스 제공자나 수유 상담가와 상담하세요.



어린 영아는 매우 약하므로 스스로 해결책을 강구하지 마세요

집에서 만든 분유를 사용하지 마세요

- 조제 분유의 모든 성분을 안전하게 혼합하는 것은 어렵고 올바르게 수행되어야 하기 때문에 모든 조제 분유는 FDA의 검토 및 승인을 받아야 합니다.
- 작은 실수가 있더라도 아기가 해로운 박테이아에 감염될 수 있습니다. 일부 성분이 너무 많으면 아기의 신장에 부담을 줄 수 있습니다. 일부 영양소가 너무 적으면 아기가 성장하고 발달하는데 필요한 영양을 섭취하지 못할 수 있습니다.
- 과거에는 집에서 만든 분유를 사용했지만 이는 아기에게 많은 위험이 따릅니다. 집에서 만드는 유아용 분유를 위한 온라인 조제법은 오염 가능성과 부적절한 영양 농도로 인해 심각한 안전 문제가 있습니다. 집에서 만든 분유의 사용으로 아기들이 입원한 사례가 있습니다.

성인에게 좋은 우유 대체품은 아기에게 위험할 수 있습니다

- 염소 우유는 탈수를 유발하고 아기의 신장에 해로울 수 있는 단백질과 미네랄의 함유량이 매우 높습니다.
- 걸음마를 배우는 아기용 우유는 “조제 분유”가 아닙니다. 이는 분유(powdered milk)와 설탕으로 만든 영양 음료이며 아기에게 필요한 영양 성분을 제공하지 않습니다. 선택의 여지가 전혀 없는 경우, 이러한 제품이나 우유는 한 살 가까이 된 아이에게는 며칠 동안 안전할 수 있습니다.
- 콩, 쌀, 귀리와 같은 식물성 우유와 대마 우유는 조제 분유의 안전한 대안이 아닙니다. 이들에는 많은 성분이 부족하고 아기의 두뇌 성장에 적합 종류의 지방이 함유되어 있지 않습니다.

조제 분유를 구할 수 없고 위의 권고 중 어느 것도 아기에게 적용할 수 없는 경우, 담당 의료 서비스 제공자에게 전화하면 상황을 평가하고 도움이 될 수 있는 추가 대안을 권고할 수 있으며 어떤 경우에는 가지고 있는 조제 분유 샘플을 제공할 수도 있습니다. 아기가 걱정이 되는 데 담당 의료 서비스 제공자에게 연락이 안 되는 경우, 지역 병원 응급실에서 도움을 받을 수도 있습니다.