



아기에게 조제분유 먹이기 - 시작하기 전

Feeding Your Baby Formula Before You Start

모유는 생후 6개월 동안 여러분 아기에게 필요한 유일한 음식입니다. 아기가 고형식을 먹기 시작하더라도 두 살 이상이 될 때까지 계속 모유를 먹이십시오.

여러 가지 이유로 조제분유를 먹일 수도 있습니다. 모유를 먹는 아기가 조제분유를 같이 먹기도 합니다. 아기에게 젖을 먹이는 데 문제가 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자, 공중보건간호사 또는 수유 컨설턴트와 상담하십시오. **8-1-1**로 HealthLink BC에 전화하여 공인간호사 또는 공인영양사와 상담할 수도 있습니다.

아기에게 어떤 조제분유를 먹일 수 있나?

아기가 생후 9-12개월이 될 때까지 상점에서 파는(상업용), 소젖으로 만든 분유를 먹이십시오. 콩으로 만든 조제분유는 아기가 갈락토스혈증이 있거나, 종교적 또는 문화적 이유로 소젖으로 만든 분유를 먹을 수 없을 경우에만 사용할 수 있습니다.

조제분유는 대부분의 식품점 및 약국에서 살 수 있습니다. 포장에 표시된 유통 기한이 지나지 않은 것을 사용하십시오. 분유 깡통이 찌그러졌거나 불룩한 것, 또는 달리 훼손된 것은 사용하지 마십시오.

분유를 물에 탈 때는 제품 라벨에 표시된 용법을 따르십시오.

집에서 만든 조제분유, 소젖 또는 기타 동물 젖을 아기에게 먹이지 마십시오. 안전하지 않을 뿐만 아니라 아기가 성장 및 발달하는 데 필요한 영양분을 충분히 공급해주지 못합니다.

영유아용 조제분유에는 어떤 종류가 있나?

인스턴트 조제분유, 농축 액상 조제분유, 분말 조제분유 등 세 가지가 있습니다.

인스턴트 조제분유와 농축 액상 조제분유는 개봉되기 전에는 멸균된 상태입니다. 분말 조제분유는 멸균된 것이 아닙니다.

어떤 아기는 분말 조제분유를 먹고 탈이 날 위험이 높습니다. 이런 아기에게는 인스턴트 조제분유나 농축 액상 조제분유를 먹여야 합니다. 이런 고위험 아기는 다음과 같습니다:

- 임신 37주 이전에 태어난 생후 2개월 미만 조산아
- 태어날 때 체중이 2.5kg에 미달한 생후 2개월 미만 저출생체중아
- 면역 체계가 약해서 세균에 노출될 경우 병이 날 가능성이 높은 아기

건강한 만기출산(임신 37주 이후 출산) 아기는 상점에서 파는 모든 종류의 조제분유를 먹일 수 있지만, 분말 조제분유를 사용할 때는 각별히 주의해야 합니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #69b 아기에게 조제분유 먹이기: 조제분유를 안전하게 먹이고 보관하는 법](#)을 참고하십시오. 아기에게 어떤 분유를 먹여야 할지 잘 모르겠으면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

조제분유를 먹일 때 무엇이 필요한가?

아기에게 조제분유를 타 먹으려면 다음 물품이 필요합니다:

- 젖병, 링, 인조 젖꼭지, 디스크, 캡
- 집게, 손가락, 섞는 도구, 캔 오프너(필요할 경우)
- 디지털 온도계(분말 분유를 사용할 경우)
- 뚜껑이 있는 큰 냄비 또는 주전자(물 끓일 것)
- 안전한 식수

안전한 식수원이 없을 경우에는 인스턴트 조제분유를 사용하지 마십시오. 밀봉 뚜껑이 개봉되지 않은 병포장수로 농축 액상 조제분유나 분말 조제분유를 탈 수도 있습니다. 집의 물이 안전한지 확실할 경우에는 관내 보건소에 문의하십시오.

젖병 및 기구를 어떻게 세척해야 아기에게 안전하냐?

젖병을 구석구석 잘 씻으십시오. 그런 다음 분유를 타는 데 쓰이는 기구와 함께 살균하십시오.

식기세척기는 살균 효과가 없습니다. 살균하는 법을 알아보려면 [HealthLinkBC File #69b 아기에게 조제분유 먹이기: 조제분유를 안전하게 먹이고 보관하는 법](#)을 참고하십시오.

인조 젖꼭지는 자꾸 사용하면 점점 닳습니다. 갈라졌거나 끈적거리거나 찢어진 것은 버리십시오. 1 회용 젖병 라이너는 살균된 것이므로 바로 사용할 수 있습니다. 아기에게 분유를 먹일 때마다 새 라이너를 사용하십시오. 라이너를 세척하여 재사용하지 마십시오.

젖병으로 아기에게 분유를 먹이는 방법은?

- 아기를 품에 안고 먹이십시오. 아기가 우유를 잘 삼킬 수 있도록 머리가 몸보다 높은 자세가 되도록 머리를 받쳐주십시오.
- 아기가 우유를 먹는 양을 스스로 결정하게 하십시오. 빨리 먹게 하거나 끝까지 다 먹게 하지 마십시오.
- 인조 젖꼭지의 대부분이 아기의 입안에 들어가도록 젖병의 기울기를 적당히 유지하십시오.
- 젖병이 거의 수평이 되도록 조금만 기울이십시오. 그래야 아기가 우유의 유량을 감당하기 쉽습니다. 젖꼭지에 공기가 조금 들어가더라도 아기에게 문제가 되지는 않습니다.
- 우유를 먹인 후 트림을 시키십시오(부드럽게). 아기의 배에 가스가 많이 찼을 경우에는 우유를 먹이는 도중에 트림을 시키십시오.
- 젖병을 받쳐 놓거나 아기가 자면서 젖병을 빨게 하지 마십시오. 아기가 우유를 너무 많이, 또는 너무 적게 먹게 될 수 있으며, 이로 인해 질식, 충치, 이염 등이 발생할 수 있습니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #19 영유아 치아 관리](#)를 참고하십시오.
- 아기가 젖병을 붙잡으려 할 수도 있지만, 만 한 살이 다 될 때까지는 스스로 젖병을 잡고 먹을 수 없습니다. 스스로 젖병을 잡고 먹을 수 있게 되면 우유를 컵에 담아 먹여보십시오.

얼마나 자주 먹여야 하나?

대부분의 아기는 생후 처음 몇 개월 동안은 하루 24 시간에 8 번 이상 우유를 먹습니다. 시간 간격은 일정하지 않을 수 있습니다. 아기가 한밤중에 우유를 먹는 것은 정상입니다. 우유를 먹을 때마다 양이 다를 수 있으며, 이는 날마다 바뀔 수 있습니다. 아기의 배고픔 및 배부름 신호를 잘 살펴보는 것이 중요합니다.

아기가 배고픔의 초기 징후를 나타낼 때 우유를 먹이십시오. 배고픔의 징후는 다음과 같습니다:

- 손을 입으로 가져간다

- 입을 벌리거나, 하품을 하거나, 입맛을 다시는 소리를 낸다
- 안고 있는 사람을 향해 고개를 돌린다(흔히 입을 벌리고)
- 가슴이나 배 위로 주먹을 쥜다

얼마나 먹여야 하나?

아기마다 다릅니다. 태어난 지 며칠밖에 안된 신생아는 위가 매우 작기 때문에 우유를 먹는 양이 매우 적을 수 있습니다. 점점 자라면서 먹는 양도 많아지고 시간 간격도 점점 길어집니다.

한 번 먹을 때 먹는 양을 아기 스스로 결정하게 하십시오. 배가 부르면 다음과 같은 신호를 보냅니다:

- 입을 다문다
- 빠는 속도가 느려지거나 빨기를 멈춘다
- 젖병 또는 우유를 먹이는 사람으로부터 고개를 돌린다
- 먹는 것에 대한 관심이 없는 것처럼 보인다
- 잠든다

아기가 배부르다는 신호를 보내면 그만 먹이십시오. 우유를 먹고 나서도 입으로 젖꼭지를 빠는 시늉을 할 수도 있습니다. 이것은 정상적인 행동입니다.

일단 우유를 먹이기 시작하면 2 시간 이내에 끝내야 합니다. 남은 우유는 버리십시오. 우유를 먹이는 중에 우유를 데우거나 남은 우유를 냉장고에 보관하지 마십시오.

아기가 젖은 기저귀를 하루에 5 회 이상 배출하면서 잘 자라고 있다면 우유를 충분히 먹고 있는 것입니다. 아기가 우유를 충분히 먹지 않는 것 같아서 걱정되면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

자세히 알아보기

아기에게 젖/우유를 먹이는 것에 관해 의문이 있을 경우, 관내 보건소 또는 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. **8-1-1** 로 전화하여 공인간호사 또는 공인영양사와 상담할 수도 있습니다.

영유아용 조제분유에 관해 더 자세히 알아보려면 캐나다 보건부(Health Canada)의 'Infant formula(영유아용 조제분유)' 웹페이지를 방문하십시오: www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html.