



아기에게 조제분유 먹이기

조제분유를 안전하게 만들고 보관하는 법

Feeding Your Baby Formula

Safely Making and Storing Formula

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. 아기 수유에 문제가 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자, 공중보건 간호사 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. 반드시 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. 분유를 타기 전에 반드시 비누와 더운 물로 손과 작업 공간을 잘 세척하십시오.

집에서 만든 조제분유, 소젖 또는 기타 동물 젖을 아기에게 먹이지 마십시오. 안전하지 않을 뿐만 아니라 아기의 성장 및 발달에 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 37 주 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 37 주 이후 출산) 아기는 상점에서 파는 모든 종류의 조제분유를 먹일 수 있지만, 분말 조제분유를 사용할 때는 각별히 주의해야 합니다.

안전한 식수원이 없을 경우에는 인스턴트 조제분유를 사용하십시오. 밀봉 뚜껑이 개봉되지 않은 병포장수로 농축 액상 조제분유나 분말 조제분유를 탈 수도 있습니다. 집의 물이 안전한지 불확실할 경우에는 관내 보건소에 문의하십시오. 아기에게 어떤 분유를 먹여야 할지 잘 모르겠으면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

젖병 및 기구를 어떻게 세척 및 살균해야 아기에게 안전한가?

아기가 분유를 먹는 한, 분유를 탈 때마다 젖병 및 기타 기구를 세척한 다음 살균하십시오. 식기세척기는 살균 효과가 없습니다. 다음과 같은 순서대로 하십시오:

1. 계량컵, 젖병, 젖꼭지, 링, 디스크, 캡, 숟가락, 칼 등을 한 데 모으십시오
2. 비누와 더운물로 손을 씻으십시오. 싱크 및 작업 공간도 세척하십시오
3. 비누를 푼 뜨거운 물에 젖병 및 기타 기구를 세척하십시오. 브러시로 젖병 및 젖꼭지의 안쪽을 살살이 닦으십시오. 젖병 및 젖꼭지를 세척할 때는 이 브러지만 사용하십시오
4. 모든 기구를 뜨거운 물에 행구십시오
5. 청결하게 세척된 기구를 큰 냄비에 담으십시오
6. 모든 기구가 물에 잠길 만큼 냄비에 물을 부으십시오. 뚜껑을 닫지 마십시오
7. 물을 끓이면 2분간 계속 끓이십시오
8. 살균한 집게로 냄비에서 모든 기구를 꺼내십시오. 이 기구들을 곧바로 사용하지 않을 경우, 깨끗한 종이 타월이나 천에 올려놓고 말리십시오. 다 마르면 청결한 곳에 넣고 뚜껑을 덮어 보관하십시오. 모든 기구는 분유와 닿을 수 있는 부분은 손으로 만지지 마십시오

인스턴트 조제분유는 어떻게 만들고 어떻게 보관하나?

인스턴트 조제분유에 물을 첨가하지 마십시오. 아기가 먹을 만큼의 양을 청결하고 살균된 젖병에 담으십시오.

개봉하지 않은 분유는 서늘하고 건조한 곳에 보관하고 개봉한 것은 냉장고에 보관하십시오. 개봉한 캔은 플라스틱 뚜껑이나 비닐랩으로 밀봉하십시오. 48 시간이 지난 것은 버리거나 라벨에 표시된 용법대로 하십시오.

농축 액상 조제분유는 어떻게 타고 어떻게 보관하나?

농축 액상 조제분유를 타는 방법은 다음과 같습니다:

1. 주전자 또는 냄비에 물을 담아 스토브에 2분간 끓이십시오. 전기 주전자를 사용할 경우, 물이 끓기 시작하자마자 전원이 자동 차단되지 않도록 하십시오
2. 끓은 물이 상온으로 식으면 분유와 섞으십시오
3. 제품 라벨에 표시된 용법에 따라 분유의 양을 정확히 재서 섞으십시오. 제품 라벨에는 분유와 물의 양이 표시되어 있습니다

한 번에 2병 이상 탈 경우에는 젓병을 냉장고에 넣어 신속하게 식히십시오. 물과 농축 액상 분유를 섞은 것은 24시간 안에 사용하십시오.

아직 개봉하지 않은 액상 조제분유 캔은 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 개봉한 캔은 플라스틱 뚜껑 또는 비닐랩으로 밀봉하십시오. 48시간이 지난 것은 버리거나 제품 라벨에 표시된 용법대로 하십시오.

분말 조제분유는 어떻게 타고 어떻게 보관하나?

분말 조제분유를 타는 안전한 방법은 다음과 같습니다:

1. 주전자 또는 냄비에 물을 담아 스토브에 2분간 끓이십시오. 전기 주전자를 사용할 경우, 물이 끓기 시작하자마자 전원이 자동 차단되지 않도록 하십시오
2. 끓은 물을 70°C 까지 식히십시오. 70°C 이하의 물은 조제분유에 들어 있을 수 있는 해로운 세균을 죽이지 못합니다. 디지털 온도계로 온도를 재십시오
3. 제품 라벨에 표시된 용법에 따라 물과 분유의 양을 정확히 재서 타십시오. 제품 라벨에는 분유와 물의 양이 표시되어 있습니다
4. 물에 탄 분유가 아기에게 먹이기에 알맞은 온도로 식으면 즉시 먹이십시오

분유를 한 번에 2 병 이상 탈 경우에는 젓병을 신속하게 식혀 냉장고에 보관하십시오. 이렇게 보관한 분유는 24 시간 안에 사용하십시오.

건강한 만기출산 아기에 대해서는 2 분간 끓인 다음 상온으로 식힌 물로 분말 조제분유를 탈 수 있습니다. 일단 탄 분유는 즉시 먹이십시오.

영유아용 조제분유 제조기는 물이 안전한 온도로 유지되지 않을 수 있으므로 권장되지 않습니다.

모든 종류의 유아용 조제분유를 안전하게 보관하려면 냉장고 온도가 4°C 이하이어야 합니다. 불확실하면 냉장고용 온도계를 사용하십시오.

개봉하지 않은 조제분유 캔은 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 개봉한 캔은 밀폐 뚜껑을 씌워 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 냉장고에 보관하지 마십시오. 일단 개봉한 캔은 남은 분유를 한 달 안에, 제품 유효기한 전에 사용하십시오. 캔을 개봉할 때 뚜껑에 날짜를 써 놓으면 기억하기 쉽습니다.

분유를 아기가 먹기에 적당한 온도로 만드는 방법은?

이제 막 뜨거운 물에 탄 분말 분유는 너무 뜨거워서 아기에게 먹일 수 없습니다. 흐르는 찬물 아래 두거나 찬물과 얼음이 담긴 사발에 담가 식히십시오.

냉장고에 보관한 분유는 냉장고에서 꺼내 곧바로 먹일 수도 있고 데워 먹일 수도 있습니다. 아기가 어느 것을 선호하는지는 아기의 반응을 보면 알 수 있습니다. 데워 먹일 경우에는 젓병을 흐르는 더운물 아래 두거나 뜨거운 물이 담긴 사발에 담가 데우십시오(15 분 이하). 젓병의 링과 젓꼭지에 수돗물이 묻지 않도록 주의하십시오.

온도를 시험해볼 때는 젓병을 한두 번 흔든 다음, 여러분의 손목 안쪽에 몇 방울 떨어뜨려 보십시오. 뜨겁지 않고 따뜻하면 아기에게 먹일 수 있습니다.

분유를 전자레인지에 데우지 마십시오. 분유가 일정한 온도로 고루 데워지지 않기 때문에 아기가 뜨거운 부분에 입을 댈 수 있습니다.

일단 아기에게 먹이기 시작한 젓병은 2 시간 안에 사용해야 합니다. 2 시간이 지났을 때 남은 것은 버리십시오. 그러지 않으면 아기가 병이 날 수도 있습니다. 데운 분유가 남은 젓병을 다시 냉장고에 보관하지 마십시오. 분유를 먹이는 중에 분유를 다시 데우거나 분유가 남은 젓병을 냉장고에 보관하지 마십시오.

집 밖에서는 아기에게 분유를 어떻게 먹이나?

외출 시간이 2 시간 이하일 경우, 단열 가방 또는 아이스팩을 담은 쿨러백에 미리 탄 분유를 넣어 가져가십시오. 이 분유는 2 시간 안에 사용하십시오.

외출 시간이 2 시간을 초과할 경우에는 개봉되지 않은 인스턴트 분유를 가져가는 것이 최선입니다.

자세히 알아보기

아기에게 젓/분유를 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 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #69a 아기에게 조제분유 먹이기 - 시작하기 전](#)
- 캐나다 보건부(Health Canada) 'Infant formula(영유아용 조제분유)' 웹페이지: www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html