



아기 분유 수유하기

분유를 수유하기 전

Feeding Your Baby Formula Before You Start

엄마의 모유는 생후 6개월 동안 아기에게 필요한 유일한 음식입니다. 6개월 후 아이가 2세 또는 그 이상이 되어도 고형 음식과 함께 모유를 계속 주십시오.

여러 가지 이유로 아기에게 분유를 먹이기도 합니다. 분유를 먹일 경우 소젖을 원료로 제조된 시판용 분유가 권장됩니다. 아기가 생후 9~12개월이 될 때까지 분유를 먹이십시오.

콩을 원료로 한 분유는 갈락토오스혈증과 같은 질환이 있거나 종교나 문화적 이유로 유제품을 먹을 수 없는 아기에게만 권장됩니다.

분유를 집에서 만들거나 일반 우유나 기타 동물성 우유를 아기에게 먹이지 마십시오. 이는 안전하지 않으며 아기의 성장과 발달에 필요한 충분한 영양분을 공급하지 않습니다.

수유법에 대한 궁금증이나 염려가 있다면 자신의 의료서비스 제공자, 공중보건간호사 또는 수유 컨설턴트에게 문의하십시오. 또한 HealthLink BC 에 8-1-1 번으로 전화하여 공인 간호사나 영양사와 상담할 수 있습니다.

분유에는 어떤 종류가 있나?

시판용 분유는 세 가지로 나뉩니다: 즉시 수유 가능한 액상분유, 농축유, 일반 분유. 즉시 수유가 가능한 액상분유와 농축유는 개봉 전까지 멸균(무균) 상태입니다. 분유는 멸균 상태가 아닙니다.

시판용 분유는 대부분의 식료품점이나 약국에서 구매할 수 있습니다. 라벨의 지시사항을 따르십시오. 분유에 원래 정해진 물보다 더 많은 물을 넣어 희석하지 마십시오. 분유 용기가 움푹 패이거나 튀어나오거나 손상되었을 경우 사용하지 마십시오. 용기에 기재된 유통기한 전에 사용하십시오.

어떤 종류의 분유를 먹일 수 있나?

임신 37주 이상을 채운 만기 출생아의 경우 모든 종류의 시판용 분유(액상분유, 농축유, 일반 분유)를 먹일 수 있습니다. 일반 분유를 사용할 경우 주의를 기울여 만드십시오. 조제분유 준비에 대한 자세한 내용은 [HealthLinkBC 파일 #69b 아기에게 조제분유 먹이기: 조제분유를 안전하게 먹이고 보관하는 법](#)을 참조하십시오.

아기 중 일부는 분유를 먹일 경우 탈이 날 위험이 높으므로 액상분유나 농축유를 먹여야 합니다. 이에 해당하는 경우는 다음과 같습니다:

- 임신 37주 전에 출생한 생후 2개월이 안 된 조산아
- 출생 시 몸무게가 2500 그램 미만이고 생후 2개월이 안 된 아기
- 면역체계가 약해 세균에 노출될 경우 아플 가능성이 높은 아기

아기에게 어떤 종류의 분유를 먹여야 할지 모를 경우 귀하의 의료서비스 제공자와 상의하십시오.

분유를 탈 때 무엇이 필요한가?

분유를 탈 때 필요한 도구는 다음과 같습니다:

- 젓병, 링, 젓꼭지, 디스크, 캡
- 집게, 숟가락, 믹싱 도구, 병따개(필요할 경우)
- 디지털 온도계(분말분유의 경우)
- 뚜껑이 있는 큰 냄비 또는 물을 끓일 수 있는 주전자
- 안전한 식수(농축유 및 분말분유의 경우)

안전한 식수 공급원이 없는 경우 바로 수유할 수 있는 액상분유를 사용하십시오. 또한 시판용 농축유나 분말분유에 개봉하지 않은 생수병 물을 섞어 만들 수도 있습니다. 물이 안전한지 확실하지 않은 경우 관내 공중보건소에 문의하십시오.

분유를 만들 때 쓰는 젖병 및 도구를 어떻게 세척하고 소독하나?

젖병을 비누와 물로 깨끗이 세척하십시오. 그 후, 분유를 만들 젖병과 도구를 소독하십시오. 세척 및 소독 방법에 대한 자세한 내용은 [HealthLinkBC File #69b 아기에게 조제분유 먹이기: 조제분유를 안전하게 먹이고 보관하는 법](#)을 참조하십시오.

인공 젖꼭지는 시간이 지나면 마모됩니다. 갈라지거나 끈적하거나 찢어진 젖꼭지는 버리십시오. 일회용 젖병 비닐은 멸균 상태로 바로 사용할 수 있습니다. 수유마다 새 비닐 젖병을 사용하십시오.

젖병 수유를 어떻게 하나?

- 아기를 품에 안거나 아기를 가까이 두십시오. 아기의 머리가 몸보다 높아야 합니다. 우유를 쉽게 삼킬 수 있도록 아기의 머리를 받쳐주십시오.
- 아기가 먹을 양을 스스로 결정하도록 하십시오. 서두르거나 억지로 끝까지 다 마시도록 하지 마십시오.
- 젖병을 잡고 젖꼭지의 대부분이 아기의 입안에 들어가도록 하십시오.
- 젖병을 약간만 기울여 거의 수평이 되도록 하십시오. 그래야 아기가 분유가 나오는 양을 조절하기 쉽습니다. 젖꼭지 내부에 공기가 조금 들어가도 아기에게 문제가 되지 않습니다.
- 수유를 마친 후 부드럽게 트림시키십시오. 아기의 배에 가스가 많이 찬 경우 반 정도 먹은 중간에 트림을 시키는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 젖병을 받쳐 놓거나 아기가 잘 때 젖병을 물리지 마십시오. 아기가 우유를 너무 많이 마시거나 너무 적게 마시게 될 수 있고 이는 질식, 이염 및 충치를 유발할 수 있습니다. 자세한 내용은 [HealthLinkBC File #19 영유아 치아 관리](#)를 참조하십시오.
- 아기가 젖병을 스스로 잡으려고 할 수 있지만, 거의 만 1살이 다 될 때까지 스스로 먹을 수 없습니다. 아기가 스스로 먹을 수 있게 되면 컵에 분유를 담아 먹여보십시오.

얼마나 자주 수유해야 하나?

대다수의 아기는 생후 첫 몇 달 동안 24 시간 이내에 8 회 이상 먹습니다. 수유 간격은 일정하지 않을 수 있습니다. 아기가

한밤중에 먹는 것은 정상입니다. 아기가 매일 다른 양을 먹을 수 있으며, 이는 날마다 바뀔 수 있습니다. 아기의 배고픔과 배부름의 징후를 잘 살피는 것이 중요합니다.

배고프다는 초기 징후가 나타나면 수유하십시오. 아기는 배고플 때 다음과 같은 신호를 보낼 수 있습니다:

- 손을 입에 가져감
- 입을 벌리거나 하품을 하거나 입술을 짹짹거림
- 안고 있는 사람을 향해 입을 벌린 채 고개를 돌림
- 가슴이나 배에 주먹을 쥐고 있음

얼마만큼 먹여야 하나?

수유량은 아기마다 다릅니다. 며칠밖에 안 된 신생아의 위는 매우 작습니다. 따라서 매번 소량의 우유만 필요할 수 있습니다. 아기가 점차 성장하면 매 수유 시 수유량이 많아지고 오래 먹을 수 있습니다.

아기가 얼마나 먹을지 스스로 결정하게 하십시오. 다음의 신호를 보내면 아기가 배부르다는 것을 알 수 있습니다:

- 입을 다물
- 빠는 속도를 늦추거나 더이상 빨지 않음
- 젖병이나 수유하는 사람으로부터 고개를 돌림
- 먹는 데 관심을 보이지 않음
- 잠이 듦

아기가 배부르다는 신호를 보내면 수유를 중단하십시오. 아기가 수유 후에도 입으로 계속 빠는 시늉을 할 수 있습니다. 이는 정상적인 행동입니다.

일단 수유를 시작하면 젖병을 2 시간 이내에 사용하십시오. 남은 분유는 모두 버리십시오. 분유를 재가열하거나 먹다 남은 젖병을 냉장 보관하지 마십시오.

아기가 잘 성장하고 생후 1주일까지 하루 6 개 이상의 기저귀를 배출할 경우 분유를 충분히 먹고 있다는 뜻입니다. 충분한 수유에 대해 우려되는 경우, 귀하의 의료서비스 제공자에게 문의하십시오.

추가 정보

영유아 수유법에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오:

- [육아 안내서\(Baby's Best Chance\)](#)