

아기에게 조제분유 먹이기:

조제분유를 안전하게 만들고 보관하는 법

Feeding Your Baby Formula Safely Making and Storing Formula

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

여러 가지 이유로 조제분유를 먹일 수도 있습니다. 조제분유를 먹는 아기 대부분의 경우 소젖을 원료로 한 시판용 분유가 권장됩니다. 아기가 생후 9~12 개월이 될 때까지 분유를 먹이십시오.

콩으로 만든 조제분유는 아기가 갈락토스혈증이 있거나, 종교적 또는 문화적 이유로 소젖으로 만든 분유를 먹을 수 없을 경우에만 권장됩니다.

집에서 조제분유를 만들거나 소젖 또는 기타 동물의 젖을 아기에게 먹이지 마십시오. 안전하지 않을 뿐만 아니라 아기의 성장 및 발달에 필요한 영양분을 충분히 공급해주지 못합니다.

아기 수유에 질문이나 염려 사항이 있을 경우, 의료서비스 제공자, 공중보건 간호사 또는 수유 컨설턴트와 상담하십시오. **8-1-1** 로 HealthLink BC 에 전화하여 공인간호사 또는 공인영양사와 상담할 수도 있습니다.

영유아용 조제분유에는 어떤 종류가 있나?

시판용 조제분유는 바로 수유가 가능한 액상 조제분유, 농축유, 일반 조제분유 이렇게 세 가지 종류가 있습니다. 바로 수유가 가능한 액상 조제분유와 농축유는 개봉되기 전에는 멸균된 상태입니다. 일반 조제분유는 멸균 상태가 아닙니다. 조제분유 종류에 대한 자세한 정보는 [HealthLinkBC File #69a 아기 분유 수유하기: 분유를 수유하기 전](#)을 참고하십시오.

젖병 및 도구를 어떻게 세척 및 살균해야 하는가?

분유를 탈 때마다 젖병 및 기타 도구를 세척한 다음 살균하십시오. 살균이란 아기를 아프게 할 수 있는 모든 균을 박멸하는 것을 의미합니다.

세척 방법:

1. 계량컵, 젖병, 손가락 등을 한 군데 모으십시오

- 비누와 따뜻한 물로 손을 씻으십시오. 손을 깨끗한 타월로 건조하십시오
- 싱크대 및 작업 공간도 비누와 따뜻한 물로 세척하십시오
- 비누를 푼 뜨거운 물에 젖병 및 기타 기구를 세척하십시오. 브러시로 젖병 및 젖꼭지의 안쪽을 살살이 닦으십시오. 오직 젖병 및 젖꼭지만 세척하는 전용 브러시를 사용하십시오
- 모든 도구를 뜨거운 물에 헹구십시오

살균 방법:

- 세척된 도구를 큰 냄비에 담으십시오
- 모든 도구가 물에 잠길 만큼 냄비에 물을 부으십시오. 뚜껑을 닫지 마십시오
- 물이 끓으면 2 분간 계속 끓이십시오
- 살균한 집게로 냄비에서 모든 도구를 꺼내십시오. 이 도구들을 바로 사용하지 않을 경우, 깨끗한 키친 타월이나 천에 올려놓고 말리십시오. 건조가 되면 청결한 곳에 위를 덮어 보관하십시오. 분유와 닿을 수 있는 도구 내부를 손으로 만지지 마십시오

가정용 젖병 소독기를 사용하는 경우, 제조사의 지시 사항을 따르십시오. 식기세척기는 살균 효과가 없습니다.

액상 조제분유는 어떻게 만들고 보관하나?

액상 조제분유에 물을 첨가하지 마십시오. 아기가 먹을 만큼의 양을 깨끗히 살균된 젖병에 담으십시오.

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

농축유는 어떻게 만들고 보관하나?

농축유를 만드는 방법은 다음과 같습니다:

1. 주전자 또는 냄비에 물을 담아 스토브에 2 분간 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 이상을 만들 경우 젓병을 흐르는 찬물에 식히거나 찬물과 얼음으로 가득 찬 그릇에 넣고 신속히 식히십시오. 냉장고에 보관하고 24시간 안에 사용하십시오. 아직 개봉하지 않은 농축유 캔은 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 개봉한 것은 냉장고에 보관하십시오. 개봉한 캔은 플라스틱 뚜껑이나 비닐랩으로 밀봉하십시오. 48 시간이 지난 분유는 버리거나 라벨에 표시된 용법을 따르십시오.

분말 조제분유는 어떻게 타고 보관하나?

분말 조제분유를 타는 안전한 방법은 다음과 같습니다:

1. 주전자 또는 냄비에 물을 담아 스토브에 2 분간 끓이십시오. 전기 주전자를 사용할 경우, 물이 끓기 시작하자마자 전원이 자동 차단되지 않도록 하십시오
2. 끓은 물을 70°C(158°F)까지만 식히십시오. 70°C(158°F) 이하의 물은 조제분유 안에 있을 수 있는 해로운 균들을 살균하지 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 수유하기 알맞은 온도로 식으면 즉시 먹이십시오

한 번에 2 병 이상 탈 경우 젓병을 흐르는 차가운 물에 식히거나 차가운 물과 얼음으로 가득 찬 그릇에 넣고 신속히 식히십시오. 냉장고에 보관하고 24 시간 안에 사용하십시오. 건강한 만기 출생아의 경우 2 분간 끓인 다음 상온으로 식힌 물로 분말 조제분유를 탈 수 있습니다. 일단 탄 분유는 즉시 수유하십시오.

영유아용 조제분유 제조기는 물의 온도가 안전하게 유지되지 않을 수 있으므로 권장하지 않습니다.

개봉하지 않은 분말 조제분유 캔은 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 개봉한 캔은 밀폐 뚜껑을 씌워 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 냉장고에 보관하지 마십시오.

일단 개봉한 캔에 남은 분유는 한 달 안에, 제품 유효기간이 끝나기 전에 사용하십시오. 캔을 개봉할 때 뚜껑에 날자를 써 놓으면 기억하기 쉽습니다.

모든 종류의 유아용 조제분유를 안전하게 보관하려면 냉장고의 온도가 4°C(39°F)나 그 이하여야 합니다. 불확실한 경우 냉장고 온도계로 온도를 재십시오.

분유를 아기에게 수유하기 적당한 온도로 만드는 방법은?

이제 막 뜨거운 물에 탄 분말 분유는 너무 뜨거워서 아기에게 수유할 수 없습니다. 흐르는 찬물 아래에 두거나 찬물과 얼음이 담긴 그릇에 담가 식히십시오.

냉장고에 보관한 분유는 꺼내서 곧바로 수유하거나 데워서 수유할 수 있습니다. 어느 것을 선호하는지 아기의 반응을 보면 알 수 있습니다. 데워 먹일 경우에는 젓병을 흐르는 뜨거운 물 아래 두거나 뜨거운 물이 담긴 그릇에 담가 15 분이 지나지 않도록 데우십시오. 젓병의 링과 젓꼭지에 수돗물이 묻지 않도록 주의하십시오.

젓병을 한두 번 흔든 후 손목 안쪽에 몇 방울 떨어뜨려 온도를 체크해 보십시오. 뜨겁지 않고 따뜻하면 아기에게 먹일 수 있습니다.

분유를 전자레인지에 데우지 마십시오. 전자레인지는 일정한 온도로 고루 데워지지 않고 일부 부위가 뜨거워질 수 있으므로 아기가 뜨거운 부분에 입을 댈 수 있습니다.

일단 아기에게 수유한 젓병은 2 시간 안에 사용해야 합니다. 2 시간이 지나면 남은 우유는 버리십시오. 수유 중에 분유를 다시 데우거나 먹고 남은 젓병을 다시 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 액상 분유를 챙겨 가는 것이 최선입니다.

자세히 알아보기

아기 수유에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

[육아 안내서\(Baby's Best Chance\)](#).