

아기에게 수유하기: 비상사태에 대비하기

Feeding your baby: Preparing for an emergency

아기가 있는 가정은 비상 상황에 대비할 때 특별히 고려해야 할 사항이 있습니다. 아기는 면역 체계가 아직 발달 중이므로 질병에 걸릴 위험이 더 높습니다.

비상 시에도 아기에게 인유(모유 수유) 또는 조제분유를 안전하게 먹이기 위해 취할 수 있는 조치가 있습니다.

[HealthLinkBC 파일 #69g 비상 시 아기에게](#)

[수유하기](#)를 참고하세요. 아래 정보는 폭풍, 홍수, 산불, 지진, 정전 및 대피와 같은 상황에 대비하는 데 도움이 될 수 있습니다.

비상용 키트 용품

아기를 위해 어떤 수유 용품을 준비해야 하나?

비상 키트에는 아기가 최소 3~7 일 동안 먹을 수 있는 충분한 수유 용품을 준비하세요. 매달 키트를 점검하여 성장하는 아기의 현재 필요에 맞는 용품이 충분히 있는지 확인하세요. 유통기한이 임박한 제품은 새 제품으로 교체하세요.

아기의 수유 방식에 따라 아래 물품을 비상 키트에 준비해 두는 것을 고려해 보세요.

모든 수유 방법에 대해:

- [HealthLink BC File #69g 비상 시 아기에게 수유하기](#) 인쇄본
- 비누와 깨끗한 물로 손을 씻을 수 없는 경우, 알코올 함량이 60% 이상인 손 소독제를 사용하세요.

모유 수유 또는 가슴 수유:

- 모유가 새는 경우 사용할 일회용 수유 패드

유축 모유:

- [Baby's Best Chance: 모유 유축하기](#) 인쇄본
- 일회용 컵. 이러한 용기는 특히 용품을 세척할 안전한 물이 없을 때 아기에게 수유하거나 유축한 모유를 모으는 데 사용할 수 있습니다.
- 젖병과 젖꼭지

- 인유 보관 용기 또는 봉투
- 모유를 나중에 사용할 수 있도록 보관할 수 있는 냉동 가능한 젤 냉팩이 들어 있는 쿨러
- 수유 용품을 세척하고 소독하기 위한 생수, 주방 세제 및 표백제
- 모유 유축을 위해 유축기를 사용한다면, 정전 시를 대비해 수동 유축기를 준비해 두는 것이 좋습니다. 전동 유축기를 사용하는 경우, 유축기 부품 전체, 전원 코드 및 여분의 배터리를 챙기세요.
- 깨끗한 수유 용품을 보관할 용기

유아용 조제분유:

- 가능하면 1 회분 용기에 담긴 바로 먹일 수 있는(RTF) 조제분유를 사용하는 것이 좋습니다. 깨끗한 장비와 안전한 물이 필요하지 않기 때문에 비상 시 가장 안전한 형태의 조제분유입니다.
- 대용량 RTF 분유를 준비하려면 수유 용품이 필요합니다. 별도의 용기에 일회용 컵이나 젖병과 젖꼭지, 세척용 주방 세제와 생수, 소독용 표백제를 챙기세요.

액상 농축 조제분유나 분말 조제분유를 준비하는 경우 다음이 필요합니다.

- 생수(분유를 타거나 용품을 세척하는 데 충분한 양)
- 젖병과 젖꼭지
- 액체 계량컵
- 식품용 온도계(분말 조제분유용)
- 일회용 컵. 이러한 제품들은 젖병과 젖꼭지를 씻을 안전한 물이 없을 때 특히 유용합니다.
- 수유 용품 세척용 주방 세제와 소독용 표백제
- 물을 끓일 수 있는 도구 예를 들어, 연료가 들어 있는 1 구짜리 캠핑용 스토브, 성냥이나 라이터, 그리고 뚜껑이 있는 냄비 등이 있습니다. 캠핑용 스토브를 실내에서 사용하지 마십시오.

- 깨끗한 수유 용품을 보관할 용기

모유 수유 또는 가슴 수유

모유 수유 또는 가슴 수유는 응급 상황에서 아기의 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 스트레스 상황에서 엄마와 아기 모두가 안정감을 느끼도록 도와줄 수 있습니다.

응급 상황에서 모유 수유 또는 가슴 수유가 중요한 이유는?

모유 수유 또는 가슴 수유는 응급 상황에서 아기에게 젖을 먹이는 가장 안전한 방법입니다. 그 이유는 다음과 같습니다:

- 깨끗한 장비, 안전한 물, 전기는 필요하지 않습니다. 응급 상황 시에는 이러한 것들을 이용할 수 없을 수도 있습니다.
- 모유에는 아기를 세균으로부터 보호하는 항체가 들어 있습니다. 이러한 세균에는 감기, 감염, 설사, 구토 등을 일으킬 수 있는 세균이 포함됩니다

모유 수유 또는 가슴 수유는 다음과 같은 이점도 있습니다:

- 아기에게 믿을 수 있는 영양과 수분을 제공합니다. 생후 6 개월 미만 아기의 경우, 날씨가 무더울 때도 인유만으로 충분합니다.
- 여러분과 아기가 평온감을 느끼게 해주는 호르몬을 방출합니다.
- 모유량을 유지하거나 늘리는 데 도움이 됩니다.

손으로 모유 짜기

응급 상황에 대비해 손으로 모유를 짜는 방법을 배워야 하나?

비상시에는 가슴으로 직접 수유하는 것이 가장 안전하지만, 이것이 불가능할 경우가 있을 수 있습니다. 손으로 모유를 짜내는 것은 다음과 같은 경우에 배워두면 중요한 기술입니다.

- 예기치 않게 아기와 떨어지게 된 경우
- 현재 유축기를 사용하고 있는 경우. 유축기로 젖을 짜는 장비가 필요하며, 경우에 따라서는 안전한 물과 전기도 필요합니다. 응급 상황 시에는 이러한 것들을 이용할 수 없을 수도 있습니다.
- 한동안 모유 수유 또는 가슴 수유를 중단했다가 다시 시작하려는 경우(재수유)

손으로 젖을 짜내는 데는 시간이 걸리지만 연습할수록 쉬워집니다. 모유 유축에 도움이 필요하시면 보건의료 서비스 제공자, 공중보건 간호사 또는 수유 상담사와 상담하세요.

BC주에는 허가를 받은 모유은행이 있습니다. 일부 응급 상황에서는 기증 모유를 받을 수 있을 수도 있습니다. 아기가 기증 모유를 이용하는 경우에는 비상 상황 시 서비스 운영에 어떤 영향을 받을 수 있는지 확인하기 위해 보건의료 서비스 제공자와 상담하거나 [BC Women's Provincial Milk Bank](#)(BC주 여성모유은행)에 문의하세요.

자세히 알아보기

- 비상 키트와 비상 대피 가방을 준비하세요: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/build-an-emergency-kit-and-grab-and-go-bag>
- PreparedBC 비상 가이드 및 자료: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/guides-and-resources>
- Get started on expressing breastmilk(모유 유축 시작하기): <https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/get-started-expressing-breastmilk>
- Perinatal Services BC: [Informal \(peer-to-peer\) human milk sharing](http://www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf)(비공식(부모 간) 모유 공유): http://www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf

용어 설명:

'가슴 수유'와 '인유'는 점점 더 널리 사용되는 용어입니다. 이 용어들은 트랜스남성 또는 논바이너리 부모가 자신의 몸으로 아기에게 수유하는 방식을 설명할 때 자주 사용됩니다. 모든 부모가 자신이 존중받고 포용된다고 느낄 수 있도록, 이 안내문에서는 '가슴 수유', '모유 수유', '인유'라는 용어를 함께 사용합니다.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화) 로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1** 로 전화하십시오. 요청에 따라 130 여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.