

유아용 분유: 알아야 할 사항

세계 보건기구(WHO), 캐나다 보건부, 캐나다 영양사 협회 및 캐나다 소아과 학회에서는 갓 태어난 아기에게 첫 6개월간 모유 수유만을 하고 생후 2년 이상까지 고형 음식물과 병행하며 모유 수유를 계속할 것을 권장합니다.

가정에서 여러가지 이유로 분유를 사용하기도 합니다. 분유 수유를 고려 중이라면, 의사나 공중 보건 간호사와 상담하십시오. 다음은 고려할 몇 가지 사실들입니다.

분유 수유의 잠재적 위험

모유 수유를 하지 않은 아기는 아래의 위험이 높아집니다.

- 이염.
- 폐 및 호흡기 감염.
- 전염성 설사.
- 유아돌연사증후군(SIDS).
- 과체중 및 비만.
- 제 2형 당뇨병.

엄마가 모유 수유를 하지 않으면 아래의 위험이 높아집니다.

- 출산 후 비정상적인 출혈.
- 제 2형 당뇨병.
- 유방암 및 난소암.

모유 수유를 하지 않은 아기는 아래와 같은 이유로 아플 수 있습니다.

- 물이 오염된 경우.
- 분유 제조 시 결함이 발생한 경우.
- 분유를 탈 때 실수할 경우.
- 분유를 부적절하게 보관할 경우.
- 분유 이외의 재료를 사용할 경우 (예: 고농축 우유).

분유 수유 시 다음을 고려하십시오.

- 분유 수유 시 따르는 위험을 알고 나니 분유 수유에 대해 어떻게 느끼십니까?
- 귀하께서 유아용 조제 분유를 안전하게 타고 수유할 수 있습니까?
- 분유 비용이 얼마나 드는지 알고 계십니까?
- 아기는 9개월에서 12개월간 분유가 필요하다는 것을 알고 계십니까?

아기 수유에 대해 추가적 정보가 필요하면 공중 보건부나 담당 의사에게 문의하십시오.

유아용 분유 수유를 고민하고 있다면 추가 [조언 제공지](#) 및 [비디오](#)를 참조할 수 있습니다.

비디오: 유아용 분유: 알아야 할 사항

조언지

조언지 #1 - 정보에 근거한 의사 결정

조언지 #2 - 분유 수유를 위한 준비

조언지 #3 - 건강한 아기를 위한 간편 액상 분유 준비법

조언지 #4 - 건강한 아기를 위한 고농축 액상 분유 준비법

조언지 #5 - 건강한 아기를 위한 분말 분유 준비법

조언지 #6 - 젖병 분유 수유법 및 이동 시 분유 다루는 법



아기 수유법 및 시기에 대한 정보는 다음을 참고하십시오.

- **유아용 분유: 알아야 할 사항**

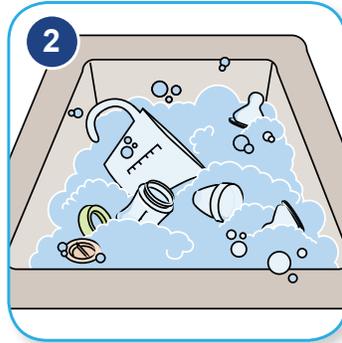
후원 단체:



수유법에 관해 정보에 입각한 의사 결정을 내리는 법은 담당 의사 및 공중 보건 간호사와 상담하십시오. 중요한 사실이 기재된 조언지 #1을 참조하십시오.



비누와 물로 손과 부엌 카운터를 닦으십시오.



모든 젖병, 젓꼭지, 링, 뚜껑, 디스크, 계량컵, 병따개, 믹싱 수저 및 집게를 깨끗한 싱크대 안에 뜨거운 비눗물을 받아 세척하십시오.



깨끗한 세척솔로 젖병 및 젓꼭지의 내부와 외부를 문지르십시오.



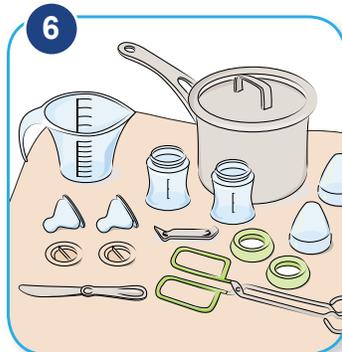
안전한 물로 잘 헹구십시오. 다음과 같이 멸균된 물은 안전합니다.

- 도시 수돗물.
 - 시중에 파는 생수(탄산, 증류 또는 미네랄 워터 제외).
 - 정기적 검사를 통과한 우물물.
- 분유 수유 준비 및 도구 살균을 위해 항상 안전한 물을 사용해야 합니다. 세척 후 젖병과 수유 도구를 깨끗한 수건 위에 두고 공기에 자연 건조 시키십시오.



도구를 멸균하려면 큰 냄비에 물을 채우고 모든 도구가 물에 잠기도록 넣으십시오.

냄비의 물이 끓기 시작하면 약 2분간 끓게 두십시오.



살균된 집게를 사용하여 젖병 및 수유 도구를 꺼내십시오.

수유 도구를 깨끗한 수건에 올려 놓고 공기에 자연 건조하십시오. 이제 사용할 준비가 되었습니다.



멸균된 물

분유 조제에 쓸 물을 냄비에 넣으십시오.

냄비의 물이 끓기 시작하면 약 2분간 끓게 두십시오.



멸균된 물 보관하기

여분의 멸균된 물은 살균된 밀폐 유리 용기에 담아 실온에서 24시간 또는 냉장고에서 2~3 일간 보관 가능합니다.



더 자세한 정보는 **조제 분유: 알아야 할 사항 6~9쪽**:

- 젖병 및 수유 도구를 세척하고 살균하는 법.
- 물 멸균법.
- 멸균수 확인법.

간편 액상 분유는 무균이며 가장 안전한 형태의 분유식입니다. 수유법에 관해 정보에 입각한 의사 결정을 내리는 법은 담당 의사 및 공중 보건 간호사와 상담하십시오. 중요한 사실이 기재된 조언지 #1을 참조하십시오.



비누와 물로 손과 부엌 카운터를 닦으십시오. 살균시킨 모든 수유 도구 준비 완료 (조언지 #2 참조).



뜨거운 물과 비누로 캔 또는 플라스틱 분유 용기의 윗 부분을 세척하십시오. 캔 용기에 나와 있는 유통기한을 확인하십시오. 캔을 잘 흔든 후 살균된 병뚜개로 여십시오.



분유액을 깨끗하고 살균된 젖병에 직접 붓습니다. 간편 액상 분유에 물을 추가하지 마십시오.



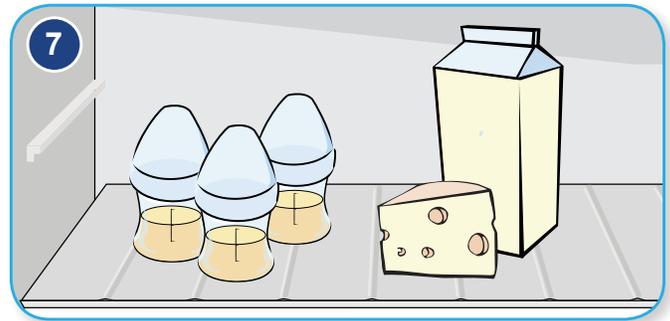
살균된 집게로 젖꼭지, 캡 및 링을 집어 병에 끼웁니다.



손으로 병을 돌려 조입니다.



아기의 수유 징후에 따라 수유하십시오 (조언지 #6 참조). 아기가 남긴 액상 분유는 2시간 후 버리십시오.



매번 수유 시 신선한 병을 준비하고 즉시 수유하는 것이 가장 안전합니다. 한 개 이상의 젖병을 준비할 경우 냉장고에 보관하고 24시간 이내에 사용하십시오. 액상 분유 캔의 개봉 부위를 덮은 후 즉시 냉장 보관하며 냉장고에 최대 48시간 동안 보관 가능합니다.



아기 수유법 및 시기에 대한 정보는 다음을 보십시오.

- 소책자 **유아 조제 분유 16 ~ 20쪽: 알아야 할 사항**.
- **조언지 #6**.
- **유아용 조제 분유는 리콜 조치될 수 있습니다.** 리콜 정보는 캐나다 보건국 웹 사이트 www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php 에서 확인할 수 있습니다.

고농축 액상 분유는 올바르게 준비해야만 안전합니다. 수유법에 관해 정보에 입각한 의사 결정을 내리는 법은 담당 의사 및 공중 보건 간호사와 상담하십시오. 중요한 사실이 기재된 조언지 #1을 참조하십시오.



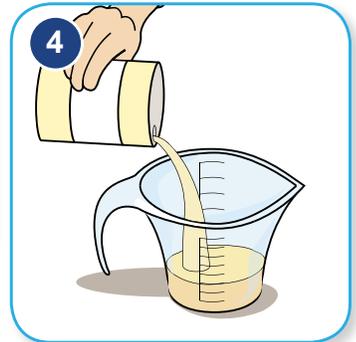
1 비누와 물로 손과 부엌 카운터를 닦으십시오. 살균시킨 모든 수유 도구 준비 완료 (조언지 #2 참조).



2 뜨거운 물과 비누로 캔 또는 플라스틱 분유 용기의 윗 부분을 세척하십시오. 캔 용기의 나와 있는 유통기한을 확인하십시오. 캔을 잘 흔든 후 살균된 병뚜개로 여십시오.



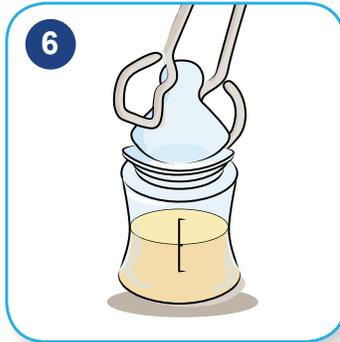
3 분유에 쓸 물을 살균하는 법은 조언지 #2를 참조하십시오. 용기 라벨을 읽고 1회 수유에 사용할 분말과 물의 양을 확인하십시오. 실온으로 식힌 멸균수를 살균된 젓병에 부어 양을 측정하십시오.



4 1회 수유에 필요한 동일한 양의 분유를 측정하십시오.



5 살균된 젓병에 동일한 양의 분유를 넣으십시오.



6 살균된 집게로 젓꼭지, 젓병 뚜껑 및 링을 집습니다.



7 손으로 병을 돌려 조입니다. 손으로 젓꼭지 부분을 만지지 않도록 유의하세요.

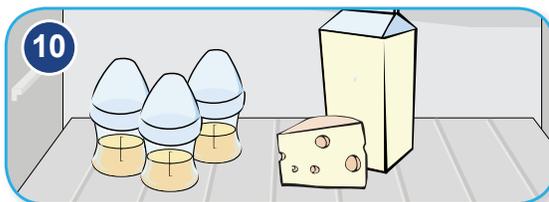


8 병을 부드럽게 흔들어 섞습니다.



9 아기의 수유 징후에 따라 수유하십시오 (조언지 #6 참조).

아기가 먹다 남긴 액상 분유는 2시간 후 버리십시오.



10 매번 수유 시 신선한 병을 준비하고 즉시 수유하는 것이 가장 안전합니다. 따뜻하거나 뜨거운 물로 젓병에 분유를 탄 경우 흐르는 냉수 또는 받아둔 냉수에 냉각하십시오. 식힌 젓병을 냉장고에 보관하고 24시간 이내에 사용하십시오.

액상 분유 캔의 개봉 부위를 덮은 후 즉시 냉장 보관하며 냉장고에 최대 48시간 동안 보관 가능합니다.

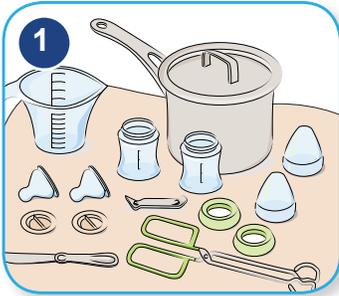
아기 수유법 및 시기에 대한 정보는 다음을 보십시오.

- 소책자 유아 조제 분유 16 ~ 20쪽: [알아야 할 사항](#).
- **조언지 #6.**

유아용 조제 분유는 리콜 조치 될 수 있습니다. 리콜 정보는 캐나다 보건국 웹 사이트 www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php 에서 확인할 수 있습니다.

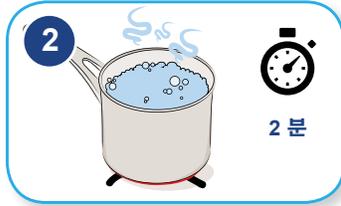


유아용 분유 분말은 멸균처리되지 않았습니다. 올바르게 분유를 타지 않으면 박테리아 감염의 위험이 높습니다. 수유법에 관해 정보에 입각한 의사 결정을 내리는 법은 담당 의사 및 공중 보건 간호사와 상담하십시오. 중요한 사실이 기재된 조언지 #1을 참조하십시오.



비누와 물로 손과 부엌 카운터를 닦으십시오.

살균시킨 모든 수유 도구 준비 완료 (조언지 #2 참조).



물 멸균하기

물을 2분간 끓이십시오. 어떤 종류의 물이 안전한지 조언지 #2를 참조하십시오.

섭씨 70도 이상의 온도의 물로 분유를 조제하십시오 (끓인 물 1리터는 30분 후 섭씨 70도로 식습니다).

건강한 아기의 경우 즉각 분유 수유를 하는 한, 상온으로 식힌 물을 사용할 수 있습니다.



캔 용기에 나와 있는 유통기한을 확인하십시오.

살균된 젖병에 멸균된 물을 필요한 만큼 붓습니다.



캔 용기에 나와 있는 설명에 따라 적절한 수만큼 퍼 넣으십시오.

분말 국자를 캔 안에 넣고 분말로 채웁니다. 분말을 꼭 누르지 마십시오. 멸균된 칼로 여분의 분말을 깎아 내십시오.

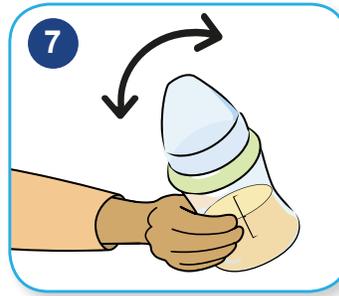
멸균된 물에 분말을 추가하십시오.



살균된 집게로 젖꼭지, 캡 및 링을 집어 병에 끼웁니다.



손으로 병을 돌려 조입니다.



분말 덩어리가 사라질때까지 젖병을 흔드십시오.

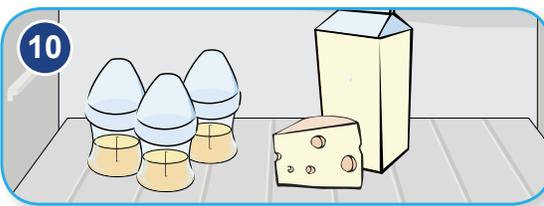


흐르는 냉수나 찬 물을 받아 냉각하십시오. 재빨리 젖병을 식하십시오. 분유의 온도가 체온이나 실온으로 내려가면 분유를 수유 하십시오.



아기의 수유 징후에 따라 수유하십시오 (조언지 #6 참조).

아기가 남긴 액상 분유는 2시간 후 버리십시오.



매번 수유 시 신선한 병을 준비하고 즉시 수유하는 것이 가장 안전합니다. 따뜻하거나 뜨거운 물로 젖병에 분유를 탄 경우 흐르는 냉수나 찬 물을 받아 냉각하십시오. 젖병을 식힌 후 냉장고에 보관하고 24시간 이내에 사용하십시오.

아기 수유법 및 시기에 대한 정보는 다음을 보십시오.

- 소책자 **유아 조제 분유** 16 ~ 20쪽: 알아야 할 사항.

- **조언지 #6.**

유아용 조제 분유는 리콜 조치 될 수 있습니다.

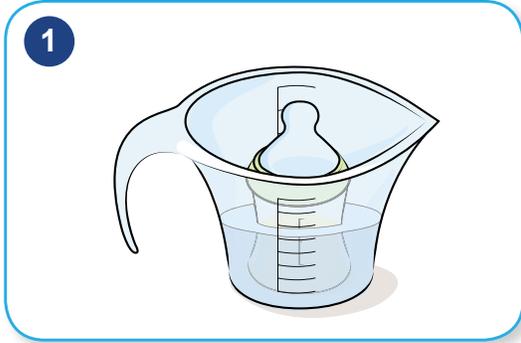
리콜 정보는 캐나다 보건국 웹 사이트

www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php 에서 확인할 수 있습니다.



수유법에 관해 정보에 입각한 의사 결정을 내리는 법은 담당 의사 및 공중 보건 간호사와 상담하십시오. 중요한 사실이 기재된 조언지 #1을 참조하십시오.

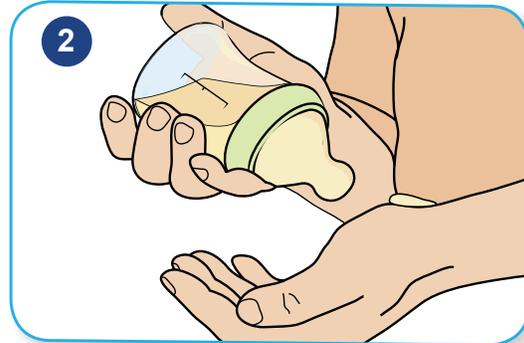
분유 데우기



분유는 따뜻하거나 차갑게 수유할 수 있습니다. 분유를 데울 경우 아래와 같이 하십시오:

- 젖병을 따뜻한 물이 담긴 용기에 넣거나 젖병 보온기 사용.
- 15분 이상 데우지 마십시오.
- 데우는 동안 젖병을 몇 번 흔드십시오.

분유를 전자 레인지에 가열하지 마십시오.



분유가 데워지면 젖병을 흔드십시오.

손목 안 쪽에 분유 몇 방울을 떨어뜨려 분유가 너무 뜨겁지 않은지 확인하십시오. 약간 따뜻하고 뜨겁지 않게 느껴져야 합니다.

아기 젖병 수유법



아기가 배고플 경우 아래의 조기 징후를 보입니다:

- 팔을 짓고 움직임.
- 입을 벌리고 입술로 쪽쪽 거림.
- 머리를 엄마 쪽으로 향함.

이때가 수유할 좋은 타이밍입니다.

대부분의 아기는 24시간 내에 8회 이상 먹습니다.



아기가 많이 굶주린 경우 아래의 징후를 보입니다:

- 손을 입 속에 넣음.
- 빨고 핀는 동작.
- 가만히 안절부절 못 함.
- 소리내기.



아기가 극도로 배고플 경우 아래의 징후를 보입니다.

- 동요하며 울기.
- 짜증냄.
- 지쳐 잠이 듦.

엄마가 화난 아기를 달래야 할 수도 있습니다.



젖병 수유 시 아기를 똑바로 세우십시오. 젖꼭지를 아랫 입술 아래에 갖다 댄 후 입이 벌어지기를 기다리십시오.

젖병을 물건에 지탱시켜 물리거나 잠자리에 젖병을 물리지 마십시오.



스트레스 증상을 보이면 아기에게 휴식을 취하게 하십시오:

- 입안에서 우유가 새어 나옴.
- 질식 및 구역질.
- 꿀꺽 삼키거나 빠르게 삼킴.
- 꿈틀대거나 젖병을 밀어냄.
- 머리를 멀리 둠.



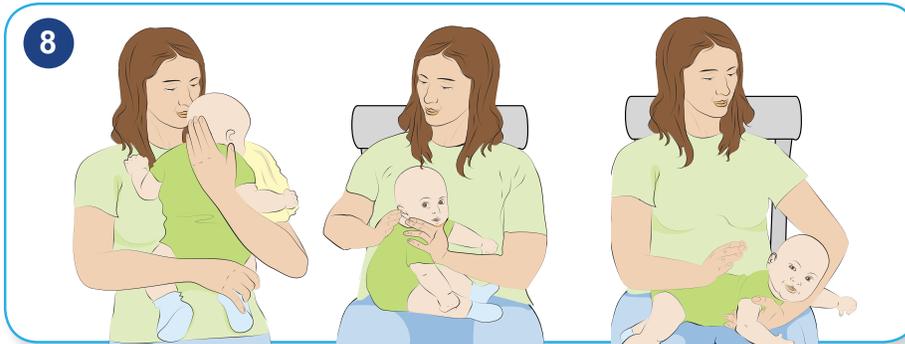
트림이 필요한 징후는 다음과 같습니다.

- 등을 아치형으로 만들기.
- 기분이 안 좋아지거나 편치 않음.
- 젖병을 입에서 빼냄.
- 젖병 빨기를 늦추거나 멈춤.



아기가 배부르다는 징후를 보이면 수유를 중단하십시오. 다음과 같은 징후를 포함합니다.

- 젖병 빨기를 늦추거나 멈춤.
- 입 다물기.
- 머리를 멀리 둠.
- 젖병이나 수유하는 사람을 밀쳐 냄.
- 잠이 듦.



아기를 등을 손을 오무려 가볍게 두드려 트림을 시키십시오. 다음의 자세를 시도해 보십시오.

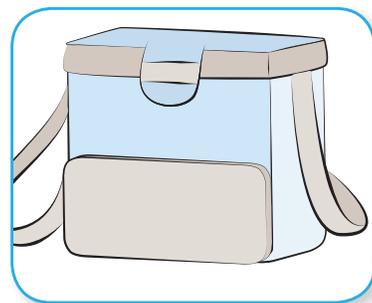
이동 시 분유 관리법

여행하는 경우 분유를 미리 준비하십시오.

젖병을 냉장고나 식히거나 만질 때 차가운 상태로 가져가십시오.

수유 시간까지 냉장 아이스박스에 보관하십시오.

남은 분유는 24시간이 지나면 버리십시오.



아기 수유법 및 시기에 대한 정보는 소책자 **유아 조제 분유 16 ~ 20쪽: 알아야 할 사항**을 참조하십시오.