

아기에게 분유 먹이기 - 시작하기 전

Feeding your baby formula: Before you start

모유는 생후 6개월 동안 아기에게 필요한 유일한 음식입니다. 아기는 두 살 이상까지 계속해서 모유를 먹는 것이 바람직합니다.

부모는 여러 가지 이유로 아기에게 조제분유를 먹일 수 있습니다. 아기에게 영유아용 조제분유를 제공할 경우:

- 우유로 만든, 시중에서 판매하는 영유아용 조제분유를 선택하십시오
- 아기가 갈락토스혈증이라는 의학적 상태가 있거나 종교적 또는 문화적 이유로 유제품을 먹지 않을 경우, 시중에서 판매하는, 콩으로 만든 영유아용 조제분유를 선택하십시오
- 아기가 생후 6개월쯤 되면 고형식을 먹이기 시작하십시오
- 아기가 생후 9-12개월이 될 때까지 계속 조제분유를 먹이십시오
- 아기가 철분이 풍부한 다양한 음식을 섭취할 경우, 생후 9-12개월에 저온살균 균질화(유지방 3.25%) 우유를 먹이기 시작하십시오

홈메이드 영유아용 조제분유, 연유, 저지방 우유, 기타 동물성 젖 또는 식물성 젖은 아기에게 먹이지 마십시오. 이러한 제품은 아기의 성장과 발달에 필요한 완전한 영양을 공급하지 못하며, 모유 또는 영유아용 조제분유의 안전한 대체품이 아닙니다.

아기에게 먹여야 할 것에 관한 의문이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자, 공중보건간호사 또는 수유 컨설턴트에게 문의하십시오. HealthLinkBC(8-1-1)로 전화하여 공인간호사 또는 공인영양사와 상담할 수도 있습니다.

조제분유에는 어떤 종류가 있나?

시중에서 판매하는 조제분유는 인스턴트 액상 조제분유, 농축 액상 조제분유, 분말 조제분유 등 세 가지가 있습니다. 인스턴트 액상 조제분유와 농축 액상 조제분유는 개봉될 때까지는 멸균된 상태입니다. 분말 조제분유는 멸균 상태가 아닙니다.

영유아용 조제분유는 대부분의 식료품점과 약국에서 구매할 수 있습니다. 조제분유를 사용할 때는 다음 사항을 기억하십시오:

- 제품 라벨의 용법을 따르십시오
- 물을 더 많이 넣어 분유를 희석하지 마십시오
- 용기에 움푹 들어간 곳, 불룩 솟은 곳, 또는 달리 훼손된 부분이 있는 분유는 절대로 사용하지 마십시오
- 유통 기한이 넘지 않은 분유를 사용하십시오

아기에게 어떤 종류의 조제분유를 먹일 수 있나?

임신 37주 이상의 만삭에 태어난 건강한 아기는 시중에서 판매하는 모든 종류의 조제분유(인스턴트 조제분유, 농축 액상 조제분유 또는 분말 조제분유)를 먹일 수 있습니다. 분말 조제분유를 사용할 경우, 분유를 물에 탈 때 주의하십시오.

몇몇 아기는 분말 조제분유를 먹으면 병에 걸릴 위험이 더 높아집니다. 여기에는 다음과 같은 아기가 포함됩니다:

- 임신 37주 미만에 조산아로 태어났고 교정연령이 2개월 미만일 경우
- 출생 시 체중이 2,500g 미만이고 생후 2개월 미만일 경우
- 면역 체계가 약해져서 세균에 노출되면 병이 날 가능성이 더 높을 경우

이런 아기들에게 가장 안전한 옵션은 멸균 처리된 인스턴트 조제분유 또는 농축 액상 조제분유입니다. 이 두 가지가 없을 경우, 영유아용 분말 조제분유를 물에 잘 타서 먹이십시오.

여러분 아기에게 어떤 종류의 조제분유를 먹여야 할지 잘 모르겠으면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

조제분유를 먹일 때 무엇이 필요한가?

조제분유를 물에 타 먹으려면 다음 물품이 필요합니다:

- 젖병, 링, 인조 젖꼭지, 디스크, 캡
- 집게, 섞는 기구, 캔 오프너(필요할 경우)
- 식품용 온도계(분말 조제분유용)
- 큰 냄비 또는 주전자
- 안전한 식수(농축 액상 조제분유 및 분말 조제분유용)

안전한 식수원이 없을 경우, 바로 먹을 수 있는 인스탄트 조제분유를 사용하십시오. 개봉되지 않은 밀봉 병포장 음용수를 사용하여 농축 액상 조제분유 또는 분말 조제분유를 만들 수도 있습니다. 물이 안전한 것인지 확실하지 않을 경우, 보건 당국에 문의하십시오.

조제분유를 물에 탈 때 젖병 및 기구를 어떻게 준비하나?

비누와 더운 물로 손을 씻으십시오. 젖병 및 기구를 비누와 물로 잘 씻은 다음, 끓는 물에 넣어 소독하십시오. 소독은 아기에게 병을 일으킬 수 있는 세균을 죽입니다.

인조 젖꼭지는 시간이 지나면서 마모됩니다. 인조 젖꼭지가 갈라졌거나, 끈적거리거나, 찢어졌거나, 변색되었거나, 구멍이 커져서 분유가 빨리 떨어질 경우에는 버리십시오. 새 일회용 젖병 라이너는 살균 상태이므로 바로 사용할 수 있습니다. 아기에게 분유를 먹일 때마다 새 라이너를 사용하십시오.

젖병으로 아기에게 분유를 먹이는 방법은?

- 아기를 품에 안고 먹이십시오. 수유 시간을 특별한 시간으로 만드십시오. 아기에게 미소를 짓고, 이야기하고, 노래를 불러주십시오
- 아기의 머리가 몸보다 높은 자세가 되어야 합니다. 아기의 머리를 받쳐주어 아기가 분유를 삼키기 쉽게 해주십시오
- 분유를 얼마나 먹을지는 아기가 스스로 결정하게 하십시오. 서두르거나, 분유를 남김없이 다 먹으라고 강요하지 마십시오
- 젖꼭지의 대부분이 아기의 입에 들어가도록 젖병을 잡아주십시오
- 젖병을 약간 기울여 거의 평평하게 유지하십시오. 그래야 아기가 분유의 흐름을 더 쉽게 관리할 수 있습니다. 젖꼭지에 공기가 약간 들어가 있어도 아기에게 문제가 되지 않습니다.
- 수유 후에는 아기에게 가볍게 트림을 시키십시오. 분유를 반쯤 먹었을 때 트림을 하면 가스를 줄일 수 있습니다
- 젖병을 무엇에 받쳐 놓거나, 젖병을 물린 채 아기를 침대에 눕히지 마십시오. 아기가 분유를 너무 많이, 또는 너무 적게 먹게 될 수 있으며 질식, 이염 및 충치가 발생할 수도 있습니다

얼마나 자주 먹여야 하나?

생후 제2일 되면 대부분 아기는 24시간(하루) 동안 여덟 번 이상 젖을 먹습니다. 그렇다고 3시간마다 먹는 것은

아닙니다. 수유 간격은 다를 수 있습니다. 시간이 지나면서 수유 횟수가 점점 줄고 수유 간격이 커집니다. 아기는 밤에 젖을 먹으려 할 수도 있습니다. 이는 정상적인 현상입니다.

아기가 배고픔의 초기 징후를 보이면 수유하십시오. 예를 들어, 아기는 다음과 같은 신호를 보낼 수 있습니다:

- 손을 입으로 가져간다
- 입을 벌리거나, 하품을 하거나, 입술을 빠는 소리를 낸다
- 흔히 입을 벌린 채, 자신을 안고 있는 사람 쪽으로 머리를 돌린다('루탕'이라고 함)
- 가슴이나 배 위로 주먹을 쥔다

일단 수유를 시작하면 2시간 안에 수유를 끝내십시오. 남은 분유는 버리십시오. 분유가 남은 젖병을 냉장고에 보관하지 마십시오.

얼마나 먹여야 하나?

수유할 때마다 분유를 얼마나 먹을지는 아기가 스스로 결정하게 하십시오. 아기는 저마다 다릅니다. 처음 며칠 동안은 아기의 배가 작기 때문에 분유가 소량만 필요할 수 있습니다. 점점 자라면서 한 번에 먹는 양이 늘어날 수 있습니다. 아기가 먹는 양은 매일 달라질 수 있습니다.

아기가 배부름의 신호를 보이면 수유를 멈추십시오. 예를 들어, 아기는 다음과 같은 신호를 보낼 수 있습니다:

- 입을 다문다
- 빠는 속도가 느려지거나 빨기를 멈춘다. 수유 후에도 아기가 여전히 분유를 빠는 동작을 할 수도 있습니다. 이는 정상적인 행동입니다
- 젖병 또는 수유하는 사람으로부터 고개를 돌린다
- 먹는 것에 대한 관심이 없다
- 잠든다

아기가 잘 자라고, 생후 1주가 되었을 때 하루에 소변 기저귀가 6개 이상 나올 경우, 아기가 분유를 충분히 먹고 있는 것입니다. 아기가 분유를 충분히 먹지 않는다고 생각될 경우, 보건의로 서비스 제공자에게 문의하십시오.

자세히 알아보기

- [HealthLinkBC 파일 #69b 아기에게 조제분유 먹이기: 조제분유를 안전하게 먹이고 보관하는 법](#)
- [영유아용 조제분유: 여러분이 알아야 할 것\(Infant formula: What you need to know\)](#)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.