건강한 아이를 위한 현명한 엄마되기 ①

# 모유수유 성공비결



보건복지부

한국건강증진개발원
KOREA HEALTH PROMOTION FOUNDATION

건강한 아이를 위한 현명한 엄마되기 ❶

# 모유수유 성공비결

**발 행 일** 2014년 9월
**발 행 인** 한국건강증진개발원장
**발 행 처** 보건복지부, 한국건강증진개발원
**기 획** 한국건강증진개발원 건강생활실천팀
**집 필** 조은별(한국건강증진개발원 건강생활실천팀장)
김민정(한국건강증진개발원 건강생활실천팀 선임연구원)
**감 수** 한진숙(동의과학대학교 식품과학계열 교수)
**자 문** 성영주(성남시건강가정지원센터)
정수진(분당차병원 소아청소년과 교수)
황유정(제일병원 영양팀 영양사)
**디자인 · 편집** 팬헬스(FAN Health)
**주 소** (150-868) 서울시 영등포구 국회대로 76가길 14(여의도동 11–13) 4~5층
**홈 페 이 지** www.khealth.or.kr
**대 표 전 화** 02-3781-3500

# 들어가면서...

우리 아기에게 가장 좋은 것만 주고 싶은 것이 부모님의 마음일 것입니다.
그렇다면 아기에게 가장 좋은 음식이 무엇일까요? 바로 모유입니다.
두돌까지 모유수유를 권장하고 있고, 최소한 한돌, 특히 6개월까지는 완전 모유만 수유할 것을 권고하고 있습니다. 하지만 우리나라는 아직 생후 6개월에 완전모유수유를 하는 비율이 47.6%에 그치고 있습니다.
지금부터 모든 어머니들이 모유수유에 성공할 수 있도록 그 비결을 알려드리겠습니다.
이와 더불어 어쩔 수 없이 조제유(분유)수유를 해야하는 경우도 있습니다.
모유수유와 함께 올바른 조제유 수유방법도 소개하겠습니다.



# 목 차


## Ⅰ. 모유 제대로 알기

1. 아기를 위한 최고의 음식 '모유' 8
2. 엄마가 노력해야 모유수유에 성공할 수 있어요. 10
3. 초유만 중요 하다구요? 그렇지 않아요. 12

## Ⅱ. 모유 제대로 먹이기

1. 배고플 때를 맞춰 충분히 먹이세요. 14
2. 이럴 때는 모유 분비가 부족한 거예요. 16
3. 분만 형태에 따른 모유수유 방법 17

## Ⅲ. 모유수유 제대로 실천하기

1. 모유수유를 위한 준비물 20
2. 모유수유, 바른 자세가 중요해요. 22
3. 다양한 모유수유 자세 23
4. 올바른 유방 잡기와 젖 물리기 24
5. 유방 마사지 방법 25

## Ⅳ. 모유, 안전하게 먹이기

1. 수유 후 트림을 시켜요. 28
2. 유축한 모유, 올바르게 보관해 주세요. 29
3. 냉동보관 모유의 해동 및 관리 30

## Ⅴ. 조제유 바르게 먹이기

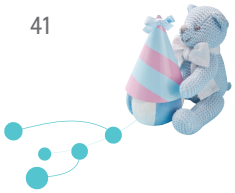
1. 조제유란? 32
2. 조제유수유를 위한 준비물 33
3. 올바른 조유과정 34
4. 올바른 수유과정 35

## Ⅵ. 조제유 수유, 안전하게 하세요.

1. 젖병 세척하기, 소독하기, 보관하기 38

## 부록

1. 임신, 수유부를 위한 식생활 지침 40
2. 모유수유와 조제유수유, 이런것이 궁금해요. 41





# 1

# 모유 제대로 알기

# 1. 아기를 위한 최고의 음식 '모유'



## 모유는 아기에게 가장 우수한 영양공급원 이에요.

- 모유의 성분은 아기가 성장하는데 필요한 영양소가 적절하게 조성되어 있습니다.
- 영아의 소화와 흡수가 용이한 형태입니다.
- 모유, 특히 초유는 각종 면역기능을 가진 물질이 함유되어 감염에 대한 방어 역할을 합니다.
- 모유의 단백질은 알레르기의 발생 염려가 없습니다.

## 모유는 아기의 두뇌와 사회성 발달에 좋아요.

- 모유는 아기의 두뇌 발달과 시각기능 발달에 필요한 DHA가 풍부합니다.
- 신생아의 급속한 중추신경계의 발달에 필요한 콜레스테롤을 많이 함유하고 있습니다.
- 모유를 수유하는 동안 모자간의 피부접촉은 아기에게 심리적인 안정감을 주고 깊은 유대관계를 형성하게 합니다.

## 모유수유는 아기의 치아발달과 충치예방에 좋아요.

- 모유수유 시 젖이 입 속 중간지점부터 넘어가기 때문에 엄마의 젖이 유치에 거의 닿지 않게 됩니다.
- 엄마 젖을 빠는 힘은 우유병을 빠는 것보다 훨씬 더 힘들기 때문에 턱뼈 운동을 하게 되어 건강한 치아발달에 도움을 줍니다.

최고의 음식
모유



## 모유수유를 하면 엄마가 건강하고 날씬해져요.

- 분만 후 수유를 위한 호르몬이 분비되면서 임신 때문에 생긴 여러 가지 신체적 변화를 다시 원상태로 빠르게 돌려줍니다.
- 임신 중 축적된 지방조직은 모유수유를 통해 약 6개월 동안 전부 소비함으로써 정상 체중으로 회복하게 도와줍니다.

## 모유수유는 경제적이고 위생적이라 좋아요.

- 모유수유는 별도의 비용이 들지 않습니다.
- 언제 어디서나 먹일 수 있습니다.
- 모유를 아기에게 바로 먹일 경우 적절히 따뜻하고 상할 염려가 없습니다.



# 2. 엄마가 노력해야 모유수유에 성공할 수 있어요.

### 출산 전 모유수유 교육을 꼭 받아요.

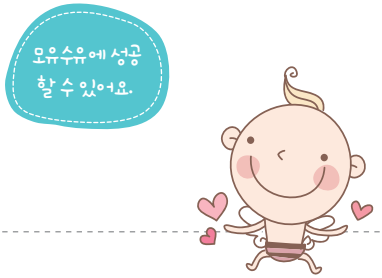
- 아기가 젖을 빠는 것과 엄마가 아기에게 젖을 먹이겠는다는 것은 본능이지만 아기에게 엄마가 모유를 먹이는 것은 교육에 의해 가능합니다. 출산 전 모유수유 교육을 받는 것이 꼭 필요합니다.

### 엄마와 아기가 같은 방에서 머무는 것이 좋아요.

- 일반적으로 분만 12~24시간 후 부터 모유가 분비되기 시작합니다. 그래서 되도록 분만 후 빠른 시간 내 젖을 물리는 것이 필요합니다. 또한 아기와 엄마가 한 방에 머무르면서 아기가 먹고 싶어 할 때 언제든지 젖을 물릴 수 있게 하는 것이 좋습니다. 젖을 출산 후 빨리, 자주 물려야 모유수유에 성공할 확률이 높습니다.

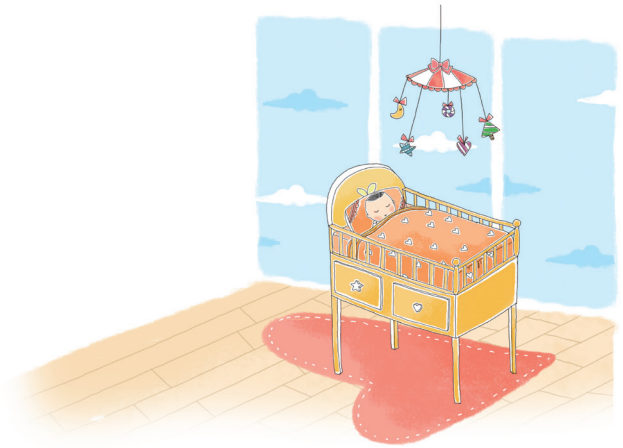
### 수유 간격을 잘 관찰하고 지켜주세요.

- 보통 생후 1개월경은 2~3시간 간격으로 1일 6~8회, 1~3개월은 3시간 간격으로 1일 6회로 하다가 점점 4시간 간격으로 수유를 하는 것이 일반적입니다. 따라서 수유 초기 몇 주간은 아기가 4시간 이상 자면 깨워서라도 먹여야 모유 생성량이 많아집니다. 1회 수유 시간은 한쪽 유방당 15~20분정도가 적당합니다.




## 직장에 빨리 나가야 하는 엄마는 수유의 확립이 중요해요.

- 직장에 빨리 복귀 해야하는 엄마는 생후 4주까지 열심히 모유를 먹여서 수유를 확립하는 것이 중요합니다. 우유병으로 모유를 먹이는 연습은 생후 4주가 지나서 시작하는 것이 좋습니다. 직장에 다니면 낮에는 모유를 먹이지 못하지만 집에 왔을 때 모유를 먹일 수 있으면 됩니다. 혼합수유를 하여도 아기가 잘 먹는다면 올바른 성장에 문제가 없습니다.



# 3. 초유만 중요 하다구요? 그렇지 않아요.

## 출산 후 분비되는 초유

- 초유는 출산 후 3~4일정도 분비됩니다.
- 묽고 노란색 빛을 띠는 것이 특징입니다.
- 초유는 다른 어떤 시기보다 단백질 함량이 높고 면역성분이 풍부합니다.
  특히나 면역성분 중 면역글로블린A가 많아서 아기의 건강을 지켜주게 됩니다.
- 처음 초유의 양은 적지만 수유를 지속적으로 하게되면 모유양이 늘어나게 됩니다.

## 성숙유로 가기 전 이행유

- 이행유는 초유에서 성숙유로 가는 단계의 모유로써 출산 후 1~2주 사이에 분비됩니다.
- 단백질과 면역성분이 초유보다는 적지만 지방과 비타민의 함량이 높습니다.

## 충분한 영양의 성숙유

- 성숙유가되면 영양소가 거의 일정해 집니다.
- 초유에 비해 면역성분이 적기는 하지만 아기에게 필요한 모든 영양소가 다 들어있어 이유식을 시작하는 약 6개월 정도까지 엄마의 모유만으로도 충분합니다.

Tip

**'초유만 먹이겠다. 초유만 좋다'**는 것은 잘못된 상식입니다.
생후 24개월이 될 때까지, 특히 6개월까지는 완전모유수유를 권장합니다.

II

# 모유 제대로 먹이기

# 1. 배고플 때를 맞춰 충분히 먹이세요.



## 아기의 배고픔 사인을 잘 관찰하세요.

- 아기가 배가 고프면 자다가 깨서 움직임이 많아집니다.
- 먹을 것을 찾아 목을 돌리거나 젖을 빠는 시늉을 합니다.
- 손을 입에 가져가거나 입을 다시고 먹으려는 시늉을 합니다.

## 배고플 때를 맞춰 먹이세요.

- 아기가 배고파서 울기 전에 먹여야 합니다.
- 시간에 맞추어 먹이려고 아기가 배고파 울게 하지 않아야 합니다.
- 배고픈 것도 아닌데 보채거나 졸려 할 때 재우려고 먹이지 않아야 합니다.

## 충분히 먹이세요.

- 아기가 먹고 싶어하는 만큼 충분히 배부르게 먹여야 합니다.
- 한쪽 유방당 1회 수유시간은 15~20분 정도로 합니다.
- 충분히 먹은 아기는 포만감에 만족해하며 젖꼭지를 뱉어버리거나 잠이 듭니다. 또한 아기가 젖에서 떨어지려고 고개를 돌리거나 입을 다물기도 합니다.

## 아기의 성장단계를 알고 먹이세요.

- 아기의 건강상태와 성장단계에 따라 섭취횟수와 섭취량이 다를 수 있습니다.
- 아기가 배고프다는 신호를 보낼 때 수유한다는 것을 잊지 마세요.
- 모유의 섭취량과 횟수가 부족하다고 생각되면 전문가와 상담해주세요.






## 월령별 1일 수유 횟수와 양

| 구 분 | 수유횟수 | 시간간격 | 수 유 량 | 비 고 |
|---|---|---|---|---|
| 신생아 | 8-12회 | 2-3시간 | 1회 50~100 ㎖ | · 밤에도 아기가 원할 때마다 먹일 수 있도록함 |
| 1-4개월 | 4-10회 | 2-4시간 | 1회 100~200 ㎖ | · 수유횟수와 수유량이 규칙적으로 되도록함 |
| 5-6개월 (이유식 초기) | 4-6회 | 4-6시간 낮시간 | 1회 160~200 ㎖ (하루 800~1,000 ㎖) | · 이유식은 1회 정도만 실천함<br>· 아직까지 수유가 주된 영양공급원인 것에 주의함 |
| 7-8개월 (이유식 중기) | 3-5회 | 5-6시간 낮시간 | 1회 160~240 ㎖ (하루 700~800 ㎖) | · 이유식 2회와 간식1회 정도 제공함<br>· 이유식 비율을 점차 늘려감<br>· 수유시간 사이사이에 이유식과 간식 제공함 |
| 9-11개월 (이유식 후기) | 2-3회 | 아침 점심 저녁 | 하루 600~800 ㎖ | · 이유식 3회와 간식 1회정도를 제공함<br>· 수유시간 사이사이에 이유식과 간식 제공함 |
| 12-24개월 (이유식 완료기와 일반식) | 2회 | 오전 오후 | 하루 400~600 ㎖ | · 이유식 3회와 간식 2회 정도를 제공함<br>· 성인일반식의 횟수에 맞추도록 노력함 |

# 2. 이럴 때는 모유 분비가 부족한 거에요.



Tip

생후 6개월까지는 모유만으로도 충분한 영양공급이 됩니다.
하지만 모유가 부족 할 수도 있으므로 수유를 할 때 아기를 잘 관찰할 필요가 있습니다.

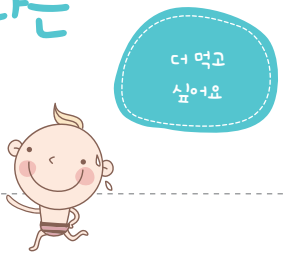
## 이럴 때는 모유 분비가 부족한 거에요.

- 30분 이상 젖꼭지를 물고 놓지 않으며, 젖꼭지를 빼면 웁니다.
- 에너지 보존을 위해 잠을 길게 잡니다.
- 기운이 없어 보이고 약하고 높은 소리를 내면서 웁니다.
- 얼굴표정이 걱정스러워 보이고 피부에 주름이 잡히게 됩니다.
- 소변이나 대변의 횟수가 적습니다.
- 출생 후 3주가 되어도 출생체중에 못 미치게 됩니다.
- 적절한 체중증가가 되지 않습니다.

## 아기의 시기별 체중 증가

- 출생체중을 회복한 이후부터 3~4개월까지 : 170g/주
- 4~6개월까지 : 110~140g/주
- 6~12개월까지 : 50~110g/주

# 3. 분만 형태에 따른 모유수유 방법




## 자연분만을 한 경우

- 분만 직후 젖을 바로 물린 뒤 신생아실에서 초기 관찰 시간이 끝나는 대로 젖을 물리는 것이 좋습니다. 이때 젖이 나오는 것은 아니지만 아기에게 엄마의 젖을 인식시키고, 애착형성을 시키므로 이때가 아주 중요한 시기입니다.
  자연분만을 한 경우 회음부가 많이 아플 수 있어, 도넛모양의 회음방석을 사용하는 것이 좋고, 필요하다면 의사와 상의하여 진통제를 복용해도 괜찮습니다. 모유수유를 하게 되면 수유를 위한 옥시토신이라는 호르몬이 분비되면서 자궁수축과 분비물 배출을 빠르게 도와줍니다.

## 제왕절개를 한 경우

- 제왕절개를 한 경우 마취약이나 항생제를 먹게 됩니다. 하지만 이때 사용하는 약물은 아기에게 전혀 문제가 되지 않아 모유수유를 하는데 문제가 없습니다.
  제왕절개를 했을 때도 수술실에서 수술 후 바로 젖을 물리는 것이 좋습니다.
  이를 위해 사전에 주치의와 미리 상의하고, 전신마취보다 하반신 마취를 선택하는 것이 좋습니다. 제왕절개 후에는 움직이는 것은 무척 어렵습니다.
  그래서 자연분만한 엄마처럼 앉아서 수유하는 것이 어려우므로 누워서 먹이거나 옆구리에 끼워서 먹이는 자세를 취하면 배가 덜 아프게 됩니다.




**이제 모유수유를 시작해 볼까요?**

본격적인 모유수유를 하기 전 앞서 언급한대로 아기가 배가 고픈지를 먼저 확인해주세요.
또 기저귀를 확인하고, 소변이나 대변을 봤다면 새로 갈아주세요.
마지막으로 비누와 깨끗한 수건 또는 종이타올을 사용해 손을 깨끗이 씻어주세요.

III

# 모유수유 제대로 실천하기

# 1. 모유수유를 위한 준비물

## 수유쿠션



- 엄마가 체력소모가 적고 편안하게 수유할 수 있도록 도와줍니다.
  수유 후 아기가 편하게 잠들 수 있게 해줍니다.

## 수유부 브래지어와 상의



- 수유부용 브래지어는 앞면만 쉽게 열 수 있어 수시로 수유를 해야하는 엄마들에게 편리합니다. 젖이 불어 가슴이 커질 수 있기 때문에 넉넉한 사이즈를 준비합니다. 수유부용 상의는 외출했을 때 옷을 가슴 위까지 올리지 않고 수유를 할 수 있게 해줍니다.

## 수유패드



- 수유패드는 젖이 옷 밖으로 새는 것을 막고, 유방을 위생적으로 관리하는데 필요합니다.
- 손수건 등 면소재를 이용해 만들 수도 있고, 종이로 된 일회용 수유패드를 이용할 수 있습니다. 단, 위생을 위해 수유패드는 자주 세탁하고, 갈아주는 것이 좋습니다.

준비물을
잘 챙겨주세요



## 회음방석



• 자연분만한 엄마들이 편하게 앉아 모유수유를 할 수 있도록 도와줍니다.

## 모유 저장팩



• 외출이나 직장 출근 등 엄마가 아기와 떨어져 있거나 모유량이 많이 남을 때, 모유를 짜서 저장 할 수 있습니다.

## 유축기



• 외출이나 직장 출근 등 엄마가 아기와 떨어져 있거나 모유량이 많아 남을 때, 손으로 짜거나 유축기를 이용해 짤 수 있습니다. 직장을 다니는 엄마의 경우 휴대용 유축기를 활용하면 편리합니다. 단, 손이나 유축기를 이용해 모유를 짠 경우 그 양이 아기가 먹는 양과 같지 않으니 혼돈하지마세요.
(아기가 빨아서 먹는 양이 더욱 많습니다)

Tip

완전모유수유를 위해 젖병이나 인공젖꼭지, 유두보호기를 사용하지 않는 것이 좋습니다. 유두혼돈이 와서 아기가 아예 엄마 젖을 물지 않으려 할 수 있습니다.

# 2. 모유수유, 바른 자세가 중요해요.

**엄마가 불편하면 아기도 불편합니다.**

- 계속 불편한 자세로 수유를 하면 엄마가 어깨 결림, 요통, 건초염이 생길 수 있습니다.

**아기를 안는 자세는 여러 가지가 있으나 어떤 자세이건 아기의 배가 엄마의 배를 향하게 하고 가장 편한 자세를 취해주어야 합니다.**

**수유쿠션이나 베개 등을 사용해 자세를 편하고 바르게 잡아주어야 합니다.**

**아기의 등이 쭉 펴지게 해주고, 아기의 뒷통수가 아니라 뒷목을 받쳐 목이 살짝 뒤로 젖혀지게 해주는 것이 좋습니다.**



# 3. 다양한 모유수유 자세





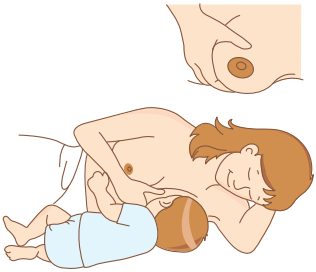

## 안아서 먹이는 자세

- 가장 일반적인 자세입니다.
- 아기 얼굴이 엄마를 바라보게 하고 유방쪽의 팔로 아기를 감싸 안고, 다른 팔쪽 손으로 유방을 잡아 유두와 유륜을 아기 입에 쑥 넣습니다.



## 팔에 끼워 먹이는 자세

- 럭비공을 옆구리에 끼운 듯한 자세로 아기를 안고 수유를 하는 자세입니다.
- 젖이 불어 너무 클 때, 아기가 작을 때, 쌍둥이일 때 주로 이용할 수 있습니다.

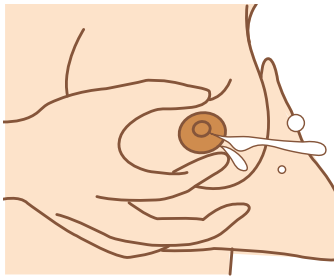


## 옆으로 누워서 먹이는 자세

- 앉아 있기 힘들거나 제왕절개를 한 산모들이 주로 이용할 수 있습니다.
- 다리사이에 쿠션을 끼우면 더욱 편안한 자세가 될 수 있습니다.

# 4. 올바른 유방 잡기와 젖 물리기



- 그림과 같이 엄지손가락을 유두에서 3cm 정도 위쪽, 네 손가락을 아래쪽에 놓아 손 모양이 C자가 되도록 유방을 잡습니다.
- 수유부의 유방 크기가 다르더라도 반드시 손 모양이 C자 모양이 되게 하며 6시와 12시 방향에 손가락이 위치하도록 해야합니다.
- 젖을 물리기전 먼저 엄마의 젖꼭지 끝으로 아기 입술에 가볍게 스쳐 아기가 입을 벌리도록 자극을 합니다.
- 아기가 입을 벌리면 아기를 엄마 쪽으로 당겨서 젖을 물려줍니다.
- 아기가 젖을 빨 때까지는 **젖꼭지 주위의 검은 부분인 유두륜이 아기의 입속에 전부 들어가도록 깊숙이 물리는 것**이 중요합니다.

# 5. 유방 마사지 방법

Tip

유방 마사지는 젖몸살과 유선염 등을 개선, 예방할 수 있습니다.
또한 모유가 잘 나올 수 있도록 도와주기 때문에 자주 해주는 것이 좋겠습니다.

- 수유하기 15분전 유방 마사지를 해주세요.
- 따뜻한 물수건으로 유방을 따뜻하게 한 뒤 마사지를 시작합니다.
- 수유 후에는 차가운 물수건으로 찜질을 해줍니다.
- 유두와 유륜은 비누칠을 하지 않도록 합니다. 비누칠을 하게 되면 건조해져서 갈라지고 피가 날 수 있으니 흐르는 물로만 씻도록 합니다.



### 젖샘 풀기

네 개의 손가락 끝을 이용하여 작은 원을 그리면서 비빕니다. 유방의 아래쪽에서 시작하여 젖꼭지 쪽으로 이동하고 유방 전체에 적용합니다.



### 젖관 훑기

네 개의 손가락 끝을 이용하여 젖꼭지를 향해 위에서 아래로 가볍게 훑어줍니다.



### 젖 모으기

윗몸을 숙여 유방을 앞으로 처지게 한 다음 엄지손가락과 나머지 손가락으로 가슴을 잡고 흔들면서 꾹꾹 눌러줍니다.

출처 : 모유수유 교육 지침서, 한국보건산업진흥원, 2002



# IV

# 모유, 안전하게 먹이기

# 1. 수유 후 트림을 시켜요.




Tip

모유든 조제유든 수유가 끝나면 아기를 안고 등을 쓸어주거나 가볍게 두드려 젖과 함께 들이마신 공기를 내보낼 수 있도록 트림을 시켜야 합니다. 수유 후 트림을 시키면 수유 직후의 더부룩함을 해소할 수 있으며 아기가 젖을 올리는 것을 줄일 수 있습니다



- 아기를 엄마 무릎에 앉혀서 엄마의 한 쪽 손은 윗가슴과 아래턱을 받치고, 다른 손은 손바닥으로 아기의 등을 아래에서 위로 쓸어 올립니다.



- 아기를 엄마 어깨 위까지 올려서 아기의 상체가 엄마의 어깨에 걸치게 합니다.
  그리고 한 손은 아기의 엉덩이를 받치고, 다른 손은 아기의 등을 쓰다듬거나 토닥거려 줍니다.



- 아기를 엄마 무릎 위에 눕혀서 손바닥으로 쓸어 주거나 가볍게 토닥거려 줍니다.

# 2. 유축한 모유, 올바르게 보관해 주세요.



## 모유의 보관 방법과 기간

| 구 분 | 실온 (25℃기준) | 냉장 (4℃) | 냉동 (-20℃ 이하) |
|---|---|---|---|
| 신선한 모유 | 4~6시간 | 2~3일 | 3개월 정도 |
| 냉동 상태에서 녹인 모유 | 보관안됨 | 24시간 | 재 냉동은 안됨 |

출처 : 초보 엄마 아빠를 위한 모유수유 육아백과, 제일병원 모유수유 교육팀, 2013

## 모유 보관 시 유의점

- 모유의 면역성분은 냉동보다 냉장 보관할 때 더 잘 유지됩니다.
- 냉동 보관시 3개월이 지나면 모유의 지방성분이 분해되므로 그 기간을 넘기지 않습니다.
- 냉동 시 모유의 부피가 늘어나므로 보관용기나 모유저장팩을 꽉 채우지 않습니다.
- 냉동 보관 시 오염방지를 위해 보관용기나 모유저장팩을 꼭 밀봉합니다.
- 각 저장팩 마다 유축한 날짜와 시간을 기입합니다.
- 한 개의 저장팩에 한번에 짠 모유만 모으는 것이 오염을 예방할 수 있습니다.
- 한번에 먹을 양 만큼씩 보관합니다.

출처 : 안전한 출산정보가이드, 국민건강보험공단, 2005

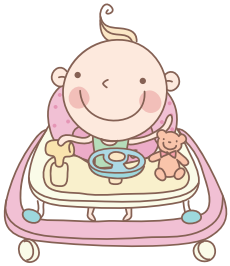
# 3. 냉동보관 모유의 해동 및 관리

## 해동방법

- 냉동된 모유는 먹이기 하루 전날 밤에 냉장고에 넣어 자연해동(24시간 소요)하거나 37℃이하의 미지근한 물에 담가 해동한 후 따뜻한 물에 중탕하여 먹입니다.
- 전자레인지는 모유 속 영양성분을 파괴하므로 냉동모유의 해동방법으로 적합하지 않습니다.

## 관리방법

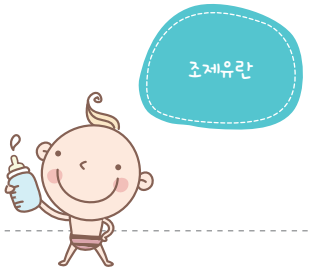
- 해동한 모유는 상온보관을 하지 않아야 하므로, 해동 후 즉시 먹이는 것이 좋습니다.
- 해동한 모유를 저장하고 싶은 경우 냉장보관하며, 24시간 이내에 먹입니다.
- 모유를 해동하면 지방성분이 위로 떠오르게 되는데 잘 섞어서 먹입니다.
- 해동한 모유는 다시 냉동하지 않습니다.
- 수유 후 남은 것은 버립니다.



V

# 조제유 바르게 먹이기

# 1. 조제유란?




모유가 부족하거나 모유를 먹일 수 없는 경우에는 조제유로 영양을 공급하게 됩니다.
조제유는 우유로 제조된 제품을 많이 사용하지만 특수한 상황에서는 두유나 우유 단백질인 카제인을 가수분해하여 제조한 특수조제유를 사용하기도 합니다.
일반적인 조제유인 분유는 영양성분과 면역성분을 모유에 가깝도록 만든 것입니다.
아기의 건강과 성장단계에 맞는 것을 선택하고, 각 제품별 조유설명서에 따라 조유하는 것이 중요합니다.

조제유는 젖병에 담아 수유를 하지만 아기와 살을 맞대고 교감하여 수유를 한다면 모유수유만큼이나 만족스러운 친밀감을 느낄 수 있습니다.
젖병수유를 할 때에는 엄마와 아기가 모두 조용하고 행복한 분위기에서 편안한 상태로 수유가 이루어지도록 해주세요.
또한 모유수유와 마찬가지로 올바른 수유자세가 중요합니다.

조제유수유에 대해서 자세히 알아봅시다.



# 2. 조제유수유를 위한 준비물



- **젖병**은 재질이 중요합니다. PES, 내열강화유리, PPSU 등 장기간 열탕 소독을 해도 환경호르몬이 검출되지 않고 투명하고 깨끗한 재질로 선택해 주세요.
- 신생아부터 3개월까지는 주로 160 ㎖가 최대 용량인 소형을 이용하고, 그 이후에는 주로 240 ㎖가 최대 용량인 중형을 이용합니다.
- 사용하다가 표면이나 내부에 긁힌 자국이 많다면 세척, 소독 하더라도 조제유의 찌꺼기가 깨끗이 제거되지 않을 수 있으므로 교체가 필요합니다. 그렇지 않더라도 6개월에 한번 정도 교체를 권장합니다.



- **젖꼭지**는 조제유의 농도와 아기가 한번에 먹는 양, 성장단계 등에 따라 3단계(1단계, 2단계, 3단계) 또는 4단계(SS, S, M, L)등으로 나뉩니다. 아기가 먹는 속도와 성장 속도 등을 관찰하여 적절히 선택해주세요.
- 젖꼭지는 열탕 소독 시 젖병보다 변형이 쉽고, 유치가 나면 아기가 씹을 수 있어 3개월에 한번씩 교체하는 것을 권장합니다.



- 젖병 및 젖꼭지 전용 **세정솔**
- 젖병 및 젖꼭지 전용 **세제**
- 비교적 크고 깊은 **냄비**
- 젖병 소독 **집게**
- 필요 시 **젖병 건조대** 등

# 3. 올바른 조유과정

1. 가장 먼저 비누를 이용해 손을 깨끗이 씻고, 물기를 닦습니다.

2. 끓인 물을 70℃ 정도로 식힌 후 조유량의 1/3 정도 젖병에 담습니다.

3. ② 에 정량의 조제유를 넣습니다.
   - 조유 방법은 조제유 제품의 설명에 따라 분유와 물의 비율을 잘 지켜서 조유 합니다. 임의로 물의 양을 늘리기거나 분유를 더 넣지 않도록 합니다.

4. 손바닥 사이에 끼워 비비듯 녹입니다.
   - 위 아래로 흔들면 덩어리가 지고, 거품이 생길 수 있습니다.

5. 수유량에 맞게 물 양을 맞춥니다.

6. 아기가 먹기 좋은 온도로 맞춥니다.
   - 엄마의 손목 안쪽 살이 연한 곳을 이용해 몇 방울 떨어뜨려 온도를 확인합니다. 이때 뜨겁지 않고 따뜻하다고 느껴진다면 적당합니다. 온도계로 측정 시에는 사람체온과 비슷한 36~37℃가 적당합니다.

# 4. 올바른 수유과정




## 1 아기를 안습니다.

- 엄마의 가슴 쪽으로 당겨 엄마의 심장소리가 들리도록 편하게 해줍니다.

## 2 젖병을 물려 수유를 합니다.



- 젖병 꼭지를 아기의 입에 넣고, 아기의 입안에서 겉돌지 않는지 확인합니다.
- 젖병을 잡고 젖꼭지 부분이 조제유로 가득 차도록 45도 각도로 기울입니다. 그래야 공기방울이 생기지 않습니다.
- 먹다 남은 조제유는 20분 이내에 먹이지 않는다면 버리도록 합니다.
- 젖꼭지에 조제유를 끝까지 다 먹게되면 불필요한 공기까지 마시게 됩니다. 끝부분에 조금 남았을 때 수유를 멈춰주세요

## 3 트림을 시킵니다.

- 조제유수유를 하는 아기는 모유수유를 하는 아기보다 빠른 속도로 먹게 됩니다.
- 또한 젖병을 통해 수유하다보니 공기를 많이 마실 수 있게 되어 트림 시키기에 더욱 신경을 써주어야 합니다.
- 28쪽을 봐주세요.

**조제유 수유에서 가장 주의할 점은 위생적인 젖병관리입니다.**

다음의 방법에 따라 젖병을 세척, 소독, 보관을 해주세요.



# VI

# 조제유 수유, 안전하게 하세요

# 1. 젖병 세척하기, 소독하기, 보관하기




## 세척

- 사용한 젖병과 젖꼭지 등은 젖병솔과 안전한 세제를 이용하여 깨끗이 세척합니다.
- 세제가 남지 않도록 따뜻한 물로 여러번 헹굽니다.
- 먹다 남은 조제유는 바로 버리고 소독은 나중에 하더라도 씻는 것은 바로 합니다. 바로 씻지 않으면 찌꺼기가 굳어 남게 되어 위생적이지 못합니다.

## 열탕 소독

- 되도록 크고 깊은 냄비를 준비합니다.
- 젖병과 젖꼭지가 완전히 잠길 정도로 충분한 양의 물을 붓고 물을 끓입니다.
- 물이 끓기 시작하면 젖병은 2~5분, 젖꼭지는 30초~1분간 소독합니다.
- 소독한 뒤 꺼낼 때 젖병에 뜨거운 물이 담겨 쏟아질 수 있으니 화상에 주의합니다.
- 열탕소독 외 증기소독, UV소독 등 다양한 소독방법이 있으며 그 방법과 시간은 제품의 사용안내에 따라 합니다.

## 보관

- 소독을 잘한 젖병과 젖꼭지는 보관도 잘 해야 합니다.
- 소독을 잘 했다 하더라도 보관 중에 균이 묻거나 생긴다면 다시 소독해야 합니다.
- 물기를 최대한 건조시켜서 보관합니다.
- 건조하고 어두운 곳에 보관합니다.

# 부록

1. 임신, 수유부를 위한 식생활 지침

2. 모유수유와 조제유수유, 이런것이 궁금해요.

# 1. 임신, 수유부를 위한 식생활 지침



임신·수유부를 위한

## 식생활 지침

### 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자

① 우유를 매일 3컵 이상 마십니다.
② 요구르트, 치즈, 뼈째 먹는 생선 등을 자주 먹습니다.

### 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자

① 다양한 채소와 과일을 매일 먹습니다.
② 생선, 살코기, 콩제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.

### 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자

① 끼니를 거르지 않고 식사를 규칙적으로 합니다.
② 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다루고, 먹을 만큼만 준비합니다.
③ 살코기, 생선 등은 충분히 익혀 먹습니다.
④ 보관했던 음식은 충분히 가열한 후 먹습니다.
⑤ 식품을 구매하거나 외식할 때 청결한 것을 선택합니다.

### 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자

① 음식을 만들거나 먹을 때는 소금, 간장, 된장 등의 양념을 보다 적게 사용합니다.
② 나트륨 섭취량을 줄이기 위해 국물은 싱겁게 만들어 적게 먹습니다.
③ 김치는 싱겁게 만들어 먹습니다.

### 술은 절대로 마시지 말자

① 술은 절대로 마시지 않습니다.
② 커피, 콜라, 녹차, 홍차, 초콜릿 등 카페인 함유식품을 적게 먹습니다.
③ 물을 충분히 마십니다.

### 활발한 신체활동을 유지하자

① 임신부는 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹고, 활발한 신체 활동을 규칙적으로 합니다.
② 산후 체중조절을 위해 가벼운 운동으로 시작하여 점차 운동량을 늘려 갑니다.
③ 모유 수유는 산후 체중 조절에도 도움이 됩니다.

보건복지부

# 2. 모유수유와 조제유수유, 이런것이 궁금해요.




**Q1 아기가 젖을 빨지 않아요. 모유수유를 계속 할 수 있을까요?**

**A** 갑자기 젖꼭지 빨기를 거부하는 아기들은 젖 먹다가 기분 나쁜 일이 있었거나, 아프거나, 젖 먹는 자세로 약을 먹었던 경험 때문일 수 있으며, 고무 젖꼭지를 빤 다음에 엄마 젖꼭지를 거부하는 경우도 있습니다. 이 외에도 젖이 너무 많이 또는 너무 빨리 나오거나, 젖이 잘 나오지 않아 아기가 충분한 젖을 먹지 못하는 경우일 수도 있습니다.

이와 같이 그 원인은 다양하지만, 아기가 엄마 젖꼭지를 거부하는 경우에 절대로 억지로 먹이려 하지 마시고, 한번 거절하면 15분 정도 기다렸다가 다시 시도해 보십시오.

그래도 거부하면 며칠간은 젖을 짜서 먹이십시오. 소변 횟수가 많이 줄고 3~4일 이상 지속되면 의사의 진찰을 받아보시길 바랍니다.

젖이 너무 많이 나오는 경우에는 엄마가 젖을 먹이기 전에 먼저 젖을 짜낸 후에 먹이도록 하고, 젖이 잘 나오지 않는 경우라면, 아기에게 더 자주 젖을 빨리십시오. 처음에는 아기가 짜증을 내고 잘 빨지 않으려 하더라도, 계속 젖을 빨려야 젖이 잘 분비 됩니다.



## Q2 젖이 잘 나오고 있는지 확인할 수 있을까요?

A 젖이 나오는 느낌은 엄마마다 조금씩 다릅니다. 젖이 젖꼭지로 새어 나오거나 솟는 느낌을 받는 사람도 있고 찌릿찌릿하게 느끼는 사람도 있습니다.
그러나 젖이 잘 나오고 있다는 확실한 증거는 아기가 젖을 삼키는 소리 입니다. 젖이 잘 돌아 나오면 아기는 보통 2~3번 정도 빨고 한번 삼키는 주기를 반복하다가 시간이 지나면서 점점 천천히 삼키게 됩니다. 아기가 젖을 삼키지 않거나 기껏해야 젖을 문지 1~2분 동안만 삼키고 울음을 터뜨린다면 젖이 잘 나오지 않는다는 증거입니다. 또한 엄마에게 젖 도는 느낌이 없고 젖이 새 나오지 않으며, 젖을 빨리고 난 다음에도 유방이 부드러워지지 않는다면 젖이 잘 나오지 않을 가능성이 많습니다. 많은 경우 젖이 잘 나오지 않는 이유는 아기가 젖을 제대로 물지 못했기 때문입니다. 아기가 입을 크게 벌렸을 때 유방의 많은 부분을 아기 입에 물려서 젖꼭지가 아기 입천장을 향하게 하는 자세로 아기에게 젖을 빨리면 젖이 잘 나오게 됩니다.

## Q3 처음 젖을 물릴 때 젖이 묽게 나오는데 모유수유를 지속해도 괜찮은 걸까요?

A 젖 빠는 시기에 따라 젖의 투명도가 달라지는 것은 젖 안에 함유된 지방 함량이 다르기 때문으로, 모유수유를 하는데는 문제가 없습니다.

**알아두기**

아기가 젖을 먹기 시작한 즉시 젖을 짜서 보면 상당히 투명하게 보입니다. 이를 보고 사람들은 물젖이라 하고 따라서 영양면에서 조제유보다 부실하다고 느끼지만 아기가 젖을 5~10분 이상 빤 다음에 젖을 짜보면 아주 뽀얀 색임을 알 수 있습니다.

## Q4 모유수유 중인데 아기의 체중이 정상적으로 증가하지 않아요. 모유가 안맞는 것일까요?

**A** 아기의 체중이 정상적으로 증가하지 않는 이유에는 여러 가지가 있을 수 있습니다. 그러나 아기에게 가장 잘 맞는 음식은 엄마 젖입니다. 체중이 증가하지 않는 이유는 엄마 젖이 안맞아서가 아니라 다음과 같은 이유 때문일 수 있습니다.

- **아기에게 질병이 있을 수 있습니다.**
  폐나 요로 감염 같은 질병이 있거나, 심장 장애, 정신 장애와 같은 선천성 이상이 있을 수 있습니다. 이와 같은 경우는 의사의 진단을 받아 치료해야 합니다.
- **아기가 젖을 충분히 먹지 못할 수 있습니다.**
  아기가 충분한 양을 먹고 있는지, 기저귀가 젖는 횟수는 몇번인지 살펴봅니다. 지나치게 오래 잠을 자서 계속해서 먹는 횟수가 적다면 약 3시간마다 깨워서 젖을 먹이도록 합니다. 또한 여유를 갖고 젖을 먹이십시오. 아기가 충분히 먹기 전에 아기 입에서 젖을 빼면 아기가 젖을 충분히 먹지 못할 수 있습니다.
  대부분의 경우 아기에게 더 자주, 더 오랫동안 젖을 먹이면 엄마 젖의 양도 증가하고 아기 체중도 늘기 시작할 것입니다.

## Q5 아기가 모유를 먹고 묽은 변을 보는데 모유수유를 지속해도 될까요?

**A** 아기의 변이 묽은 것은 모유수유를 하는 아기의 특징으로 수유에는 지장을 주지 않습니다.

**알아두기**

- **모유 먹는 아기의 변이 묽은 이유** : 모유의 흡수력이 뛰어나고 소화력이 좋기 때문입니다.
- **모유 먹는 아기 변의 특징** : 변의 색은 황금빛→노란빛→갈색으로 점차 바뀝니다. 조제유를 먹는 아기들 보다 묽고 부드러우며 씨 같은 것이 보이기도 합니다.

## Q6 모유수유만으로 쌍둥이에게 필요한 영양을 다 줄 수 있을까요?

**A** 젖을 많이 빨리면 더 많은 젖이 만들어지기 때문에 두 아기가 젖을 빨면 둘을 위해 충분한 양의 젖이 분비됩니다.

**이렇게 해보세요**

- 가능하다면 양팔에 쌍둥이를 안고 엄마의 양쪽 젖을 동시에 먹이도록 하는데, 동시에 쌍둥이를 먹이기가 여의치 않은 경우에는 한명씩 따로 수유합니다.
- 쌍둥이 중에 한 아기가 다른 아기보다 약한 경우는 약한 아기의 섭취량을 확인하고, 필요하다면 약한 아기를 위해 젖을 짜서 먹이도록 합니다.

## Q7 몸이 아플 때 수유 중이라 약을 먹을 수 없어 힘이 들어요. 이럴땐 어떻게 해야하나요?

**A** 모유수유 중 약을 복용하여야 하는 경우에는 의사와 반드시 상의하는 것이 좋습니다. 일반적으로 복용 가능한 약물과 복용을 금하는 약물은 다음과 같습니다. 모유수유 중 복용 가능한 약물이라도 전문가와 상의하고 복용해야 합니다.

**이렇게 해보세요**

**① 모유수유 시 복용가능한 약물**

- 진통제, 항생제, 해열제, 스테로이드제, 항응고제, 위산중화제, 철 보충제, 피임약 등 단기간의 질병에 사용하는 약

**② 모유수유 시 복용을 금지하도록 하는 약물**

- 모유수유 시 복용이 금지된 약 : 항암제, 항갑상선제, 방사선 물질
- 모유수유 시 부작용이 나타날 수 있는 약 : 다이아제팜, 비비투레이트, 테트라시아클린, 썰폰마이트, 클로람페니콜
- 모유분비를 감소시키는 약 : 에스트로겐, 티지이디(이뇨제)

## Q8 젖몸살이 심해서 가슴이 뭉치고 너무 아파요, 어떻게 해야하나요?

A 유방울혈은 유즙이 급격하게 많이 분비 되면서 젖이 유방에서 충분히 제거되지 않았을 때 젖이 고여 뭉쳐서 발생합니다. 그냥 두면 부종이 생기고 심하면 유선염이 생길 수 있습니다.

**이렇게 해보세요**

- 자주 수유를 해서 유방울혈을 예방합니다.
- 깨끗한 양배추 잎을 유방 위에 올려두면 울혈을 푸는데 효과가 있습니다.
  단, 장기간 사용하면 모유 양이 줄 수도 있으며, 양배추가 황화물질을 함유하고 있기 때문에 천식이 있을 때는 사용해선 안됩니다.

## Q9 유두가 단단한 것이 만져지면서 모유가 잘 나오지 않아요. 유두가 막혀서 젖이 잘 나오지 않을 수도 있나요?

A 유두가 막히는 일은 수유 중 아무 때나 생길 수 있습니다. 막힌 유두를 치료하지 않으면 유방염으로 변질 수 있으므로 즉시 조치를 취해야만 합니다.

**이렇게 해보세요**

- 수건으로 유방을 하루에 여러 번 씩 찜질해 줍니다.
- 아기에게 젖을 자주 물리거나 손으로 짜내서 유방을 비워야 합니다.
- 만약 유방의 작은 혹알이 3일 이상 지속되면 의사에게 진찰을 받아야 합니다.

## Q10 둘째를 임신하면 모유수유를 중단해야 하나요?

**A** 아기가 젖을 빨면 엄마의 두뇌를 자극해 '옥시토신'이라는 호르몬이 만들어집니다. 옥시토신은 유방 주변의 근육을 수축시켜서 젖을 유두 끝으로 보내고 출산이 가까워지면 자궁을 수축시키는 작용을 합니다. 하지만 임신 24주까지는 자궁이 이 호르몬에 의해서 거의 반응을 하지 않기 때문에 모유수유를 하더라도 조산의 위험은 없습니다.

하지만 임신 후반기로 넘어가면 수유를 중단하는 것이 안전합니다.

또한 산모가 복통이 있거나 자궁출혈, 미숙아를 낳은 적이 있다면 전문의와 상의 후에 처음부터 수유를 중단할 수도 있습니다. 대개는 억지로 모유수유를 중단하지 않더라도 임신을 하면 호르몬 분비에 변화가 생기기 때문에 모유량이 감소하고, 모유 맛이 변해서 아기가 저절로 젖을 먹지 않게 됩니다.

## Q11 엄마 젖을 빨던 아기가 젖병이나 노리개 젖꼭지를 사용하게 되면서 엄마 젖 빨기를 거부합니다. 이럴 땐 어떻게 해야 하나요?

**A** 간혹 모유수유가 정착되기 전에 쉽게 잘 나오는 젖병에 익숙해지면 바로 나오지 않고 힘껏 빨아야 나오는 엄마 젖을 거부할 수 있습니다. 대부분은 꾸준히 노력하면 젖을 물게 되니 포기하지 마시고 엄마 젖을 물려주세요. 필요한 경우 전문가의 도움을 받도록 합니다.

### 이렇게 해보세요

아기에게 보관한 모유를 먹일 때는 젖병보다는 작은 컵을 사용하여 조금씩 입에 대어 먹이는 것이 좋습니다. 또한 너무 배고파하기 전에 수유를 합니다.

특히 모유수유가 정착되기 전에는 젖병이나 노리개 젖꼭지의 사용을 피하는 것이 좋습니다.

일시적으로 수유 보충기를 유두에 붙여서 먹이는 것이 도움이 될 수 있습니다.

엄마 젖을 거부하는 것이 중이염 등 다른 원인이 있는 것이 아닌지 살펴보는 것이 필요합니다.

출처 : 대한모유수유의사회

## Q12 이제 아기가 7개월 인데 젖을 조금씩 자주 먹고 밤중에도 계속 수유를 해주어야 합니다. 이대로 계속 해도 괜찮을까요?

**A** 아기가 수유를 조금씩 자주 하여 낮에 충분한 수유와 이유식이 섭취되지 않으면 밤중수유를 해야되므로 건강한 수면습관을 갖지 못하게 될 수 있습니다.

4개월 미만의 아기라면 밤중수유를 해도 되지만 4~6개월의 아기는 밤중 수유를 서서히 줄이도록 해야합니다.

아기에게 제공하는 수유 및 이유식의 횟수 및 양을 제대로 지키고 있는지 확인하고 낮에 수유와 이유식을 충분히 섭취하여 포만감으로 밤에 길게 잘 수 있도록 합니다.

또한 밤에 젖을 물리면 입안에 당분이 남아 충치의 원인이 될 수 있고 밤에 깰 때마다 수유하는 습관을 들이면 필요 이상의 열량을 섭취하게 되어 비만의 위험이 증가되니 주의하세요!

## Q13 모유수유 할 때 파마나 염색을 해도 괜찮을까요?

**A** 엄마가 두발 제품을 사용하면 약간의 화학물질이 두피를 통해서 흡수될 수 있으나, 혈액을 통해서 모유로까지 전해질 가능성은 거의 없습니다.

그러나 엄마의 두피가 손상이 심하다면 더 잘 흡수될 수도 있으니, 두피 상태가 건강할 때 파마나 염색을 하는 것이 안전합니다.

파마나 염색 직후에 바로 수유를 하면 좋지 않은 냄새를 아기가 직접 흡입할 가능성이 있으므로 미리 짜 둔 모유를 먹이거나, 냄새가 충분히 제거된 뒤에 수유할 것을 권합니다.

출처 : 앙앙 엄마! 아파요 SOS, 서정호, 국일미디어, 2011

## Q14 커피를 좋아하는데, 모유수유 중에 마셔도 될까요?

**A** 커피에 포함된 카페인은 아기를 자극하여 보채게 할 수 있고, 갈증을 일으켜 수유를 자주 하게 만들며, 수면의 문제를 일으킬 수도 있습니다.
아기들은 카페인 배설이 원활하지 않아 장기간 몸에 쌓일 우려도 있는데, 연구에 따르면 카페인의 체내 반감기는 생후 5개월 이후 아기의 경우 3~7시간, 3~5개월의 아기는 약 14시간, 3개월 이전의 아기는 3~6일 걸립니다.
따라서 커피는 하루 한두 잔 이내로 마시거나 카페인이 제거된 커피를 마시는 것이 좋습니다. 특히 아기가 생후 5~6개월 이전이면 더더욱 조심해야 합니다.

출처 : 앙앙 엄마! 아파요 SOS, 서정호, 국일미디어, 2011

## Q15 산 후 체중관리를 위해 에어로빅을 하려고 하는데 어떤가요?

**A** 모유수유를 하는 엄마가 격렬한 운동을 하면 몸에 쌓인 젖산이 모유 맛을 변하게 하기 때문에 예민한 아기는 수유를 거부하기도 합니다. 또한 운동의 강도가 심하면 너무 피곤해서 수유하는 것이 힘들어질 수도 있습니다.
그리고 최근 연구 결과에 따르면, 격렬한 운동을 할 경우 모유에서 중요한 항체인 면역글로블린 A의 함량이 일시적으로 떨어진다고 합니다.
그러나 적당한 운동은 엄마와 아기의 건강에 모두 도움이 됩니다. 적절한 운동은 엄마의 심혈관 기능을 향상시키고, 당뇨병, 골다공증 등을 예방하며 심리적으로도 도움이 됩니다. 또한 엄마의 면역력이 좋아져서 모유를 통해 양질의 면역 성분이 아기에게 전해지게 됩니다.

출처 : 앙앙 엄마! 아파요 SOS, 서정호, 국일미디어, 2011

## Q16 약간의 술은 괜찮나요?

**A** 알코올은 모유를 통해 아기에게 전해지기 때문에 모유수유 중이라면 당연히 피해야 합니다. 엄마가 술을 마시면 아기의 체중이 늘지 않거나 최면 상태에 빠질 수도 있고 하루 종일 잠만 자기도 합니다. 또 엄마도 모유 사출 반사가 일어나지 않아 모유가 잘 나오지 않을 수 있습니다.
어쩔 수 없이 마셔야 한다면 한 잔 정도의 알코올(맥주 360 ㎖, 와인 120 ㎖, 소주 30 ㎖)을 수유 직후에 마시고 두세 시간 수유를 중단해야 합니다.

출처 : 앙앙 엄마! 아파요 SOS, 서정호, 국일미디어, 2011

## Q17 외출을 하면서 수유용품을 챙기기가 번거로운데, 외출 직전에 타 두었다가 한두시간 내로 먹이는 건 안전할까요?

**A** 조제유를 미리 타서 상온에 오랫동안 보관하면 시간이 지남에 따라 세균이 증식하게 됩니다. 따라서, 끓여서 식힌 물을 보온병에 담고 조제유는 1회 분량씩 따로 담아서 준비한 후 먹기 직전에 조제하는 것이 좋습니다.

출처 : 분유먹는 아기를 위해 엄마가 알아야 할 것들, 식품의약품안전처, 2007

## Q18 조제유를 먹는 우리 아기에게 영양제를 먹여야 하나요?

**A** 아기가 조제유를 먹고 있다면 따로 영양제를 먹일 필요가 없습니다. 이미 조제유 안에 영양 강화 목적으로 비타민 또는 무기질 등의 영양소를 충분히 배합 하였기 때문입니다. 단, 아기의 소화, 흡수불량 등과 같은 질환이 있는 경우에 의사의 처방에 따라 영양제를 먹일 수 있습니다.

## Q19 시판되는 다양한 조제유 중에 어떤 것이 우리 아기에게 좋을까요? 좋은 조제유를 선택하는 방법이 궁금합니다.

**A** 조제유는 우유를 가공하여 부족한 영양소를 채워 모유에 가깝게 만든 모유 대용품입니다. 종류에 따라 성분의 차이는 있지만 큰 의미는 없습니다. 비싼 조제유로 먹여야 아기가 더 잘 자라는 것은 아닙니다. 아기가 잘 먹는 것이 가장 좋은 조제유입니다.

### 이렇게 해보세요

- 먼저 조제유품에 표기된 대상 월령의 표시사항을 확인하고 아기의 성장단계에 적합한 조제유를 구입해야 합니다.
- 캔의 외형에 녹이 슬거나 찌그러진 부분은 없는지 확인합니다.
- 알레르기가 있다면 조제유의 원료에 해당 성분이 함유되어 있는지 확인합니다.
- 유통기한이 충분한 것으로 선택합니다.

출처 : 분유먹는 아기를 위해 엄마가 알아야 할 것들, 식품의약품안전처, 2007



## Q20 돌 이후부터 먹이는 조제유가 있던데, 우유보다 조제유를 먹이는 것이 좋을까요?

**A** 조제유는 모든 성분이 돌 전 아기의 성장과 발달에 알맞게 만들어졌습니다. 돌이 지난 아기는 생우유를 소화 · 흡수 시킬 수 있으며, 돌 이후에는 우유가 아닌 세끼 식사가 자리잡아야 합니다. 조제유에 오랫동안 의존하면 바른 식습관을 형성하기 어려우므로 굳이 값비싼 조제유를 고집하기보다는 신선한 우유를 먹이는 편이 낫습니다.

### 이렇게 해보세요

**젖병떼기 :** 8개월경부터 빨대나 빨대컵으로 젖병떼기 연습을 하고 생우유를 먹일 시기가 되면 젖병은 떼고 컵을 이용합니다.

**고형식의 양 늘리기 :** 조제유를 끊기 전에 충분한 철 섭취가 보장되어야 합니다.

**우유에 대한 거부감 줄이기 :** 1~2주에 걸쳐 서서히 농도를 달리하여 조제유와 우유를 섞어 먹이면서 우유 맛에 적응하도록 합니다.

출처 : 분유먹는 아기를 위해 엄마가 알아야 할 것들, 식품의약품안전처, 2007

## Q21 아기 변의 양상에 따라 조제유 농도를 조절해 주어도 괜찮을까요?

**A** 아기가 변비라고 해서 조제유를 진하게 타서 먹이면, 아기의 신장에 부담을 줄 수 있을 뿐만 아니라 탈수가 될 수 있습니다. 또한, 아기가 설사라고 해서 묽게 먹이면 필요한 열량과 영양을 공급받지 못하게 됩니다. 설사나 변비가 있는 경우 제품 용기에 표시된 표준 조유방법대로 농도를 맞추고 있는지 먼저 확인하여야 합니다.

### 이렇게 해보세요

**설사 :** 정량의 조제유를 타서 먹이면서 탈수방지를 위해 따뜻한 물이나 보리차를 수시로 먹여 수분 공급을 충분히 합니다.

**변비 :** 먹는 양이 줄지 않았는지 수유일지를 확인해 보고, 아기 소변 횟수가 줄었다면 수분을 보충해 줍니다. 면봉으로 항문을 자극해 주거나 복부 마사지를 해줍니다.

출처 : 분유먹는 아기를 위해 엄마가 알아야 할 것들, 식품의약품안전처, 2007

## @ 알아두면 좋아요

- '마음 더하기' 정책 포털 – http://momplus.mw.go.kr/
- '마더하세요' 블로그 – http://blog.naver.com/motherplus/
- 아이사랑 보육포털 – http://www.childcare.go.kr/
- 예방접종 도우미 – https://nip.cdc.go.kr/
- 인구보건복지협회 – http://www.ppfk.or.kr/

## 참고문헌


- 건강한 아이를 위한 현명한 엄마되기 1~6권, 2008년, 보건복지부, 한국보건사업진흥원
- 2010 한국인영양섭취기준, 한국영양학회, 2010년 보건복지부, 식품의약품안전청
- 한국인을 위한 식생활지침 가이드북, 2014년, 보건복지부
- 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량, 2013년, 식품의약품안전처
- 2012 국민건강 통계, 국민건강영양조사 제5기 3차년도, 2013년, 보건복지부, 질병관리본부
- 생애주기 영양학, 이승교 · 원향례 · 정은희, 2013년, ㈜라이프사이언스
- 생활주기 영양학, 구재옥 · 김정희 · 변기원 · 손정민 · 이정원 · 이종현 · 최영선, 2014년, 파워북
- 생애주기 영양학, 정현숙 · 민정기 · 허채옥 · 이난희 · 원선임 · 이경연, 2012년, 수학사
- 임신출산육아대백과, 김태희 · 김진영 · 고시환 감수, 2011년, 삼성출판사
- 똑똑하고 건강한 첫 임신 출산, 김건오, 2014년, ㈜리스컴
- 모유수유 육아방법, 제일병원 모유수유 교육팀, 2013년, ㈜비전비엔피 · 이덴슬리벨
- 식품의약안전처 식품나라
- 네이버, 의학정보, 모유수유, 자료제공 서울대학교병원

모유수유 성공비결



본 책자는 국민건강증진기금으로 제작되었으며, 사전승인 없이 무단 전재하여 사용할 수 없습니다.

비매품
74590
9 788997 899944
ISBN 978-89-97899-94-4
ISBN 978-89-97899-91-3 (세트)