미주리주 WIC 엄마와 유아 음식 패키지

급식 방안		출산에서 1 개월까지	1개월에서 3개월까지	4개월에서 5개월까지	6개월에서 11개월까지
완전히 모유 먹이기	**매월 유아의 섭취 음식:**	**모유 – 유아가 필요로 하는 유일한 것!**			모유 24온스의 유아용 시리얼 최고 64병의 유아용 과일과 야채 최고 31병의 유아용 육류
	매월 엄마의 섭취 음식:	5 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 2 파운드의 치즈 2타의 계란 3개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 통밀 빵이나 토티야 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[1] 18 온스의 땅콩 버터 30 온스의 통조림 생선 $10의 과일 및 야채 수표	5 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 2 파운드의 치즈 2타의 계란 3개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 통밀 빵이나 토티야 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[1] 18 온스의 땅콩 버터 30 온스의 통조림 생선 $10의 과일 및 야채 수표	5 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 2 파운드의 치즈 2타의 계란 3개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 통밀 빵이나 토티야 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[1] 18 온스의 땅콩 버터 30 온스의 통조림 생선 $10의 과일 및 야채 수표	5 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 2 파운드의 치즈 2타의 계란 3개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 통밀 빵이나 토티야 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[1] 18 온스의 땅콩 버터 30 온스의 통조림 생선 $10의 과일 및 야채 수표
부분적으로 모유 먹이기	**매월 유아의 섭취 음식:**	**엄마의 공급량을 구축하기 위해 모유만 먹이십시오.**	모유와 최고 4갠의 분말 포뮬러[2] (하루당 최고 13 온스의 포뮬러)	모유와 최고 5갠의 분말 포뮬러[2] (하루당 최고 15 온스의 포뮬러)	모유와 최고 4갠의 분말 포뮬러[2] (하루당 최고 13 온스의 포뮬러) 24온스의 유아용 시리얼 32병의 유아용 과일과 야채
	매월 엄마의 섭취 음식:	**모유 공급량을 구축하기 위해 첫달에는 완전 모유 먹이기를 권장합니다.** **엄마는 완전 모유먹이기 음식을 받습니다.**	4.5 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 1 파운드의 치즈 1타의 계란 3개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 통밀 빵이나 토티야 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[1] 18 온스의 땅콩 버터 $8의 과일 및 야채 수표	4.5 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 1 파운드의 치즈 1타의 계란 3개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 통밀 빵이나 토티야 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[1] 18 온스의 땅콩 버터 $8의 과일 및 야채 수표	4.5 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 1 파운드의 치즈 1타의 계란 3개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 통밀 빵이나 토티야 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[1] 18 온스의 땅콩 버터 $8의 과일 및 야채 수표
모유 먹이지 않기	**매월 유아의 섭취 음식:**	최고 9갠의 분말 포뮬러[2] (하루당 26-27 온스의 포뮬러)	최고 9갠의 분말 포뮬러[2] (하루당 26-27 온스의 포뮬러)	최고 10갠의 분말 포뮬러[2] (하루당 29-30 온스의 포뮬러)	최고 7갠의 분말 포뮬러[2] 24온스의 유아용 시리얼 32병의 유아용 과일과 야채 (하루당 20-21 온스의 포뮬러)
	매월 엄마의 섭취 음식:	3 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 1 파운드의 치즈 1타의 계란 2개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[3] $8의 과일 및 야채 수표	3 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 1 파운드의 치즈 1타의 계란 2개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[3] $8의 과일 및 야채 수표	3 갤런의 우유 – 무지방 내지는 2% 1 캔의 무가당 연유 1 파운드의 치즈 1타의 계란 2개의 46온스/12온스 주스 (캔 또는 냉동) 36온스의 시리얼 1 파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩[3] $8의 과일 및 야채 수표	**엄마는 더 이상 수혜 자격이 없습니다.**

[1]강낭콩, 핀토콩, 병아리콩 또는 붉은 콩. [2]표준 12.9 온스 캔 포뮬러. [3]모유를 먹이지 않는 여성의 경우 드라이 빈이나 통조림 콩 대신에 18온스의 땅콩 버터를 선택할 수도 있습니다.

미주리주 WIC는 왜 첫달에 포뮬러를 먹이지 않는 것을 지지합니까?

모유는 처음 6개월 간 유아가 필요로 하는 모든 것입니다. 첫 달은 엄마와 유아가 모유 먹이기를 배우고 모유 공급량이 확립되는 시기입니다. 포뮬러를 공급하면 모유 공급량이 줄고 조기에 젖을 떼게 될 수 있습니다. WIC는 모든 여성들이 지속적인 모유 먹이기에 성공하기를 원합니다. 모유 먹이기는 수요공급에 근거한다는 것을 기억하십시오. 더 많이 먹일수록 더 많은 모유가 생산됩니다.

모유 먹이기의 유아에 대한 혜택

모유:

- 처음 6개월 간 유아가 필요로 하는 모든 영양분이 함유되어 있습니다.
- 자라나는 유아의 변화하는 필요를 충족시키기 위한 변경.
- 귀 및 호흡기 감염과 같은 질병을 예방합니다.
- 유아 돌연사 증후군(SIDS)의 발생 위험성을 줄입니다.
- 알레르기, 천식, 당뇨 및 특정 어린이 암의 발병 위험성을 줄입니다.
- 소화하기 쉬우므로 모유를 먹인 유아는 가스, 배앓이, 뱉어내기, 설사 및 변비가 적게 발생합니다.
- 최적의 두뇌 개발을 지원합니다 – 모유를 먹인 유아가 머리가 더 좋습니다.

모유 먹이기의 엄마에 대한 혜택

모유 먹이기:

- 준비가 필요 없습니다.
- 항상 즉시 먹일 수 있습니다.
- 돈이 절약됩니다.
- 임신 중에 늘어난 체중을 줄이는데 도움이 됩니다.
- 자궁이 정상적인 크기로 환원되게 하는데 도움이 되며 출산 후 출혈을 줄입니다.
- 골다공증, 유방암 및 난소암의 발병 가능성을 줄일 수 있습니다.
- 엄마와 유아 간에 더욱 밀접한 관계가 형성됩니다.

성공적인 모유 먹이기 요령

- 분만실에서 가능한 한 조기에 아기에게 젖을 먹이십시오.
- 가능한 많이 아기의 피부와 엄마의 피부가 맞닫게 하십시오.
- 조기에 자주 모유를 먹이면 아기의 요구를 충족시킬 모유 공급량을 확립하는데 도움이 됩니다.
- 하루에 8 내지 12회씩 요구하는대로 아기에게 젖을 먹이십시오.
- 엄마와 유아가 모유 먹이기를 배웠을 때까지 우유병이나 고무 젖꼭지를 피하십시오.
- 물 및 포뮬러 보충제를 피하십시오. 모유는 유아가 필요로 하는 모든 것입니다.
- 모유 먹이기는 고통스럽지 않아야 합니다. 고통을 경험한다면, 도움을 받으십시오.
- 느긋하게 아기를 즐기십시오!

미주리주 WIC

www.dhss.mo.gov/wic

DHSS는 기회 평등/적극 조치 고용주입니다. 서비스는 차별 없이 제공됩니다. 본 간행물의 장애자용 판은 573-751-6204번의 미주리주 보건 및 연장자 서비스부로 연락하여 입수하실 수 있습니다.
청각 및 언어 장애자 전화 1-800-735-2966. 음성 전화 1-800-735-2466.

#1001 Korean (08/09)