

모유 수유

올바른 모유 보관 및 취급 방법

보관 기간 및 팁 · 해동 · 데우기

모유 펌핑을 하기 전에 할 일

손을 비누와 물로 깨끗이 씻습니다. 가슴이나 모유와 닿는 모든 유축기 부품을 식기세척기나 따뜻한 비눗물로 세척한 다음 차가운 물로 헹구고 깨끗한 타월 위에 두어 자연 건조되도록 합니다.



올바른 모유 펌핑을 위한 팁

- 모유를 펌핑할 때 아프지 않아야 합니다! 유두가 유축기 깔때기 안에 편안하게 맞아야 합니다. 크기가 맞지 않으면 수유 상담가에게 이야기 하십시오.
- 모유 펌핑은 연습이 필요합니다. 처음에 많은 양의 모유가 나오지 않더라도 낙담하지 마십시오. 펌핑한 모유의 양은 아기에게 직접 수유를 할 때 몸에서 만들어 내는 모유의 양과 다릅니다.
- 직장이나 학교로 복귀하기 최소 2주 전에 모유 펌핑을 해서 짜낸 모유를 얼립니다. 하루에 한두 차례 모유를 펌핑할 수 있습니다. 수유와 수유 사이, 수유 후에 모유를 펌핑합니다. 유축기 사용법을 익히고 충분한 공급량을 확보하기 위해 더 일찍(직장 복귀 3-4 주 전) 모유를 펌핑하고 싶어하는 여성들도 있습니다. 귀하에게 가장 적합한 방법이 어떤 것인지 확실치 않은 경우 조언을 구하십시오.
- 아기와 떨어져 있을 때 3시간마다 또는 가능한 한 자주 모유를 펌핑합니다.
 - **상점에서 구매한 개인용 유축기(단일 사용자용)는 되팔거나 여러 명이 함께 사용해서는 안 됩니다.**
- 여러 명이 공유할 경우 내부 부품이 충분히 세척되지 않아서 안전하지 않을 수 있습니다.
- 유축기는 사용 수명이 제한적이며, 장기간 계속 사용한 후에는 양호한 속도나 흡입력이 보장되지 않습니다.

대부분의 보험회사에서 유축기를 제공합니다. 귀하가 이용할 수 있는 것이 어떤 것인지 확인하십시오. 자격이 되고 유축기를 필요로 하는 경우, WIC를 통해서도 구할 수 있습니다. 지역 WIC 사무소에 문의하십시오.

질병통제예방센터(CDC)에서 작성한 지침인 올바른 모유 취급 및 보관 방법(Proper Handling and Storage of Breast Milk)은

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html>

	보관 기간
단열 처리된 쿨러백(아이스팩 포함)	24시간
냉장고	3-5 일
미니/소형 냉장고의 냉동칸	2주
별도로 있는 냉장고의 냉동실	3-6개월
수평형 또는 수직형 초저온 냉동고	6-12개월

올바른 보관을 위한 팁

- 모유는 소량씩(2-4 oz) 냉동합니다. 이렇게 해야 낭비가 적습니다.
- 용기 위쪽에 약간의 여유 공간을 남겨야 얼렸을 때 병 또는 백이 넘치지 않습니다.
- 가능한 한 빨리 모유를 식힙니다. 며칠 내에 모유를 사용하지 않을 생각이면 냉동 보관하십시오.
- 모유를 담은 용기에 유축한 날짜를 적어두고 오래된 것부터 먼저 먹입니다.
- 이미 얼어 있는 모유가 들어 있는 보관 용기에 새로 짜낸 모유를 추가하지 마십시오.
- 모유 보관용 백을 사용할 때 평평하게 눕혀 두십시오. 이렇게 해야 공간을 절약하고 더 빨리 해동시킬 수 있습니다.
- 병에 담긴 모유를 다음 수유 시 사용할 목적으로 남겨 두지 마십시오.

모유의 해동 및 데우기

- 냉장고에서 냉동된 모유는 온수를 흘려 보내거나 온수가 담긴 그릇에 넣어 해동시킵니다.
- 해동한 모유는 24시간 내에 사용합니다.
- 이미 얼렸던 모유를 절대 다시 얼리지 마십시오.

전자레인지 사용 금지!

과열점이 생겨 아기 입이 델 수 있습니다. 또한, 전자레인지로 데울 경우, 맛이 변할 수 있습니다.

일단 모유 수유가 순조롭게 진행되면, 아기가 젖병을 사용하는 법을 익히도록 도울 수 있습니다. 가능하면 3-4주 정도 기다리면서 지켜보는 것이 가장 좋습니다.

health.mo.gov/living/families/wic



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES

WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

기회 균등 / 적극적 고용 개선 조치 시행 기관