

모유 펌핑, 보관 및 수유하기

시작

- 모유 펌프 키트를 사용하여 펌핑하기 전 손을 먼저 씻으십시오.
- 병과 펌핑 용품들을 뜨거운 비눗물이나 식기세척기로 세척하십시오. 펌프에 대한 세척 안내를 따르십시오.
- 모유를 깨끗한 유리 또는 BPA 소재가 없는 플라스틱 병(밀폐 뚜껑이 있는)에 보관하십시오.

펌핑을 마친 후

- 용기에 날짜를 표기하십시오.
- 탁아시설에 모유를 맡기는 경우, 아기 이름을 표기하십시오. 이 모유 보관 안내서를 탁아시설 및 아기를 돌보는 사람에게 제공하십시오.
- 모유를 펌프한 후 냉장 보관하거나 시원하게 두십시오.
- 모유는 냉장고 문쪽이 아니라 안쪽 깊숙한 곳에 보관하십시오.
- 펌핑한 모유를 가지고 짧은 거리를 이동할 경우, 얼음이나 열린 쿨러 팩이 들어 있는 보냉 쿨러 백에 용기를 넣으십시오.

모유를 얼리는 방법

- 모유는 약 2-4 온스 정도의 소량 단위로 얼리십시오.
- 모유가 얼면 팽창하므로 용기 상단에 1인치 정도 여유를 남기십시오.
- 모유를 냉동고의 안쪽 깊숙한 곳에 보관하십시오. 냉동고 문의 선반에 보관하지 마십시오.
- 방금 펌핑한 모유를 얼리려 한다면, 먼저 식히십시오.

모유를 해동하는 방법

- 가장 오래된 모유부터 해동하십시오.
- 냉장고에서 밤새 또는 따뜻한 흐르는 물로, 또는 따뜻한 물이 담긴 용기에서 해동하십시오.
- 따뜻한 물로 해동한 모유는 1시간 이내에 사용하십시오.
- 냉장고에서 해동한 모유는 1일(24시간) 이내에 사용하십시오.
- 해동한 모유는 절대 다시 얼리지 마십시오.

보관된 모유 먹이기

- 용기를 천천히 돌려서 모유를 섞습니다. 모유가 분리되는 것은 정상입니다.
- 모유를 절대 전자렌지에 데우지 마십시오. 전자레인지를 사용할 경우 영양소가 파괴되고, 뜨거운 부분이 생겨 아기의 입에 화상을 입힐 수 있습니다.
- 모유는 데울 필요가 없습니다. 모유는 상온이나 차갑게 해서 먹여도 괜찮습니다.
- 모유를 따뜻하게 해서 먹이고 싶으면, 따뜻한 물그릇에 병을 넣거나 따뜻한 흐르는 물에 두십시오. 일부를 손목에 떨어뜨려 모유의 온도를 테스트하십시오. 살짝 따뜻해야 합니다.
- 아기에게 다 먹인 후 1-2시간 이내에 병에 남은 모유를 버리십시오.

주

열린 모유를 보관하는 데 BPA 소재가 없는 플라스틱이나 유리 용기를 권장합니다. 이러한 용기에서는 모유가 손상될 가능성이 줄어듭니다. 단기 보관을 위해서는 특별한 모유 보관 백을 사용하십시오.

힘내세요!

건강한 만삭 아기들을 위한 WIC 모유 보관 안내

	선반 또는 테이블	냉장고	별도의 문이 있는 냉동고	초저온 냉동고
보관 온도	최대 77°F (25°C)	40°F (4°C) 이하	0°F (-18°C)	-4°F (-20°C) 이하
펌프하거나 짜낸지 얼마 안되는 모유	최대 4시간	최대 4일	최대 6개월	최대 12개월
해동한 모유	1-2시간	최대 1일 또는 24시간	해동한 모유는 절대 다시 얼리지 마십시오	해동한 모유는 절대 다시 얼리지 마십시오

아기가 아프거나 조산한 경우 의사에게 문의하십시오.
이 안내서는 가정에서만 사용할 수 있습니다.



아기를 위해
엄마가 펌핑한 모유보다
더 좋은 것은 없습니다

