유아용 조제분유: 여러분이 알아야 할 것

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario

BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO

이 책자의 사용

+›;X,Z . B ý+¿,Z +»+[Ã Ü+» B +[)D*Ô ,Ö,v Ž+[B š+{ Ã Ü+» T ™;W Ú í2³&'+{ Ã Ü+» T ™ ;i ~ œ. +» +Ù @ BŠ X, Ý,o,)D ¯ í+\+Ù, 6.)D $š!g&Q,v ð+Ù é+» ,Ö,v Ž+[ )H,];W z 6- Ú Ü+» Ú í þ;W B 9 +[*Ô;i ~ œ. +» ,o í B a ó;[%¸$)D +>;[q+Í ~ œ. +Ã ô Ý,o)á$š +á)L Ú ¢,o;_ %´ +Ð ™ Ä« T +>;w,+» 1$+Ù)á B,Ö,v Ž+[%´+[+› +>;ç ê !g*Ô)á þ;[,o í ™ &™ ƒ+Ð&c ~ œ.

+á)L Ú ¢,o;W T

‡Ö,v Ž+[3 ,ì+ƒ)H,];W z 6- T

‡)D T+› ,p Ü T &•<T)á 1 Æ%´+[;W T

‡Ö,v Ž+[ )H,];W z í þ;W Ú *â ô;W T

이 책자에서는 '조제분유'라는 말을 사용합니다. 다음은 조제분유를 뜻하는 다른 여러 가지 말입니다:

‡+[)D*Ô +¿ ð *Þ+[

‡X+[¼1 ý

‡$0)Ö,Z +[)D*Ô ,Ö,v Ž+[

‡+[)D*Ô ,Ö,v *Þ+[

‡Ö,v X+[

‡+¿ ð *Þ+[

목차

,Ö,v Ž+[%´+[Ú ƒ;W T 2

X+[%´+[ )D T+› í2³&' 4

,Ö,v Ž+[$ž6N;W B, ... 5

,p Ã ê T6- T w $·1„;W T 6

,p Ã ê T6- T w % š;W T 7

,Ö,v Ž+[65 ý $ž6N;W T..... 8

ý % š;W B , , ,Ö,v Ž+[ê ,p Ã %´+[T w $ž6N;W B, ... 9

)e$0 +¿&Q6±8þÖ,v Ž+[6- T 10

2ž)e$0 ,Ö,v Ž+[6- T 11

Ž c ,Ö,v Ž+[6- T 12

,Ö,v Ž+[ )H,];W z í þ;W T 14

,Ö,v Ž+[9*þ Ü+» T 15

%´+[&',i 16

,p Ã+{ Ã %´+[;W B , ... 17

)D T+› &•<T)á 1 Æ%´+[;W&£&'*A..... 18

õ G õ G +Ù Æ Þ)D T)á z %´+[;W T 20

,Ö,v Ž+[*â ô;W T 20

2• Ý,Z ,o í 21

조제분유 수유 고려하기

$· º í a T w(World Health Organization), 3¸ œ í a Š(Health Canada), 3¸ œ *)š$ <&<± # (Dietitians of Canada) ê 3¸ œ %)D ú;X<±(Canadian Paediatric Society) B * +[)D)á ¼;[X+[%´+[›+ï;i ~ œ. 8e=Î $P<ñ1—6 ý+ ¯)H+• ô Ó&‘ X+[Ü+» Ú, _ 2$· . B +»$0 r.P ,Z,a;[í2³&’ ú ;g X+[%´+[º% ;W B q+» ð Ö.Q;i ~ œ.

Š X B * F Ý.P +»+[Ã +Ù&•+›)D T)á z +[)D*Ô ,Ö,v Ž+[Ü+Ã%´+Ð&c ~ œ+[)D*Ô ,Ö,v Ž+[_ Ü+Ã%´ ™+Ð Ú, X+[*a)D*æ F,Ö,v Ž+[Ü+Ã%´ ™+Ð&c ~ œ,Ö,v Ž+[Ý 1—t.Ž $ž6N+»)D † %´ ™ +Ð&c ~ œ.X+[Ü B)D T)á z í2³&’+ƒ Ü+Ã;A*¾ Ý +Ð+ƒ °*Þ, 4/l+ƒ 1 Ú;W&£&‘*A.

+Ù&•+›)D T)á z ,Ö,v Ž+[Ü+» B q+» ò M3{;W] -31$ í+ƒ > ñ %´ ™+Ð&c ~ œ+» N °*Þ)á B í a+› @ $š!g&Q,v ð+Ù*a $0 ¬;W B q+» ð Ö.Q;i ~ œ.

,Ö,v Ž+[%´+[Ý * F Ž ú * F Ž)D T)á z *I ð ¢,o+Ã °*Þ, * F Ž+› %´+[º<²)á ¼;w<u&•;W z ;w-{ ,o í +Í%´;W B q+» -‰*¾;i ~ œ.)È,z Ý B X+[%´+[Ã ¡)D Ý z ö T ð Î °*Þ, í a+› @ $š!g&Q,v ð+Ù . B %´+[4 $¢6±8d*a $0 ¬;W* +» +>;[º<²+ƒ $·*Þ Ú .P+ +ƒ ÷+{&£&‘*A.

+Ù&•+›)D T)á z ,Ö,v Ž+[Ü+» B q+ƒ $P Þ;W Ú +Ð B X × Ý,o+• œ+‹+ƒ+á)L Ú ¢,o;W B q+» -‰*¾;i ~ œ.

건강에 미치는 영향

‡X+[%´+[ )D T)á z ,Ö,v Ž+[Ü+»)Ô [+› X+[P +» í% ;W Ú X+[%´+[º<²)á * ;-+» Ò3, %´+Ð&c ~ œ.

‡X+[Ü.P)J B)D T B +»* , 9Ÿ ê <T= ù,v, $¢$, *)D &$.&<ñ {(SIDS) é+› +>;ç+» &c ~ œ. -‰)á 4 $š B ú1 -‰, !g _, _$°.X<x(² • Ã é) é+› í a +>;ç+» &c ~ œ.

‡D T)á z ,p+ƒ Ü+».P)J B $ X B 2¥$ <ñ 2¥< , ,v 2<* ² • Ã, +[ )T, %)T é+› í a ù,v Ý $P \ +>;ç+» &c ~ œ.

,Ö,v Ž+[%´+[&‘+Ú;[<ñ1ƒ+‹ 3, ¯)H)á B ,p h$"+» $P \ %´+Ð&c ~ œ÷»)á ¼;w$š B =0õ.X 8ã, % +{ Ã ,p .n T, % * ,v $ *Ô é, í a+› @ $š!g&Q,v ð+Ù*a $0+›;_ %´+Ð B* F Ý.P ;w ¢1$+» +Ð&c ~ œ.

경제적 비용

)D æ:< B 1 È á)D T)á z T2 ,Z ,Ö,v Ž+[Ü+Ã °*Þ+› 9• ø !g*Ô+ƒ í* -… ~ œ. * T)á B ,p Ã, ,p p.P ê T6- %´+[T w !g*Ô, = Ú ,Ö,v Ž+[6- Ú í þ;W B 9 Ó B !g*Ô+• 9¿;g ö)Ä +Ð.P)J&c ~ œ.

+¿&Q6±8d	$3,360/ È
2ž)e$0	$1,100/ È
Ž c	$900/ È

*+» q+• $P<ñ1 È á)á ¼;[¼ ,Z ,Ö,v Ž+[!g*Ô+Í ~ œ. ,Ö,v Ž+[!g*Ô+• &‘ á+» .P $š ¤ Æ.X %´+Ð+{ ,]-s.P)á 1 Æ$š ™œ ~ œ. %´3z B*E6- =*A -s ' 3 ý .P* +› 2014 È ™ ê 2015 È ™2•,o3z ð6C+{ Ã ;[q+Í ~ œ.*

조제분유의 품질

,Ö,v Ž+[Ý ð+ï)á$š P ö B ú,o)á$š ù,v Ý $P \ %´+Ð&c ~ œ*! Û)Ä, $· ø ú ,k2 ;W] , +Ã Š$° Ž+» ¡ Ç ö] ,)Ú á;[$° Ž+» Û)Ä å %´+Ð&c ~ œ. Healthy Canadians +0$ +»8d)á BÞ,ì)H,] ù,v ê =4•)L M+» z&‘ ö)Ä +Ð&c ~ œ,Ö,v Ž+[ˆ7@)á :<&‘ ú Ã8d t<T +» +0$ +»8d)á z&‘ ú Ã8d t<T*a !g W;w í&£&‘*A. +» +0$ +»8d > F í Ú)L M w š+ƒ &•1™;W ƒ œ+‹ +0$ +»8d ù;W&£&‘*A: http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php.

여러분 아기에게 조제분유를 먹이기로 결정할 경우, 이 책자는 조제분유를 타고, 보관 및 운반하고, 아기에게 안전하게 먹이는 데 필요한 정보를 제공합니다.

이 책자를 잘 읽어보고, 어떤 우려가 있을 경우에는 보건의료 서비스 제공자, 간호사, 공공보건간호사, 수유 컨설턴트, 공인영양사 또는 기타 전문가와 상담하십시오.

모유 수유 아기의 보충식

)D T)á z ,p+ƒ Ü+» Ú +Ð B 9)D T)á z 3 Ã = Ý ;A*¾;_ °*Þ)á B í2³&'+ƒ Ü*)„ ;i ~ œ. 2]$ž+› *S$Û+• X+[+Í ~ œ. X+[B % ê / . B 9R:ù Ã .n / %´+Ð&c ~ œ.X+[Ü B)D T)á z ,Ö,v Ž+[Ü+» * F Ž+› ,p P +»-{)Ä Û %´+Ð&c ~ œ,Ö,v Ž+[Ã í2³&'+ƒ Ü+Ã °*Þ, X+[%´+[+ æ -‰ ;W ƒ ;Œ &',i í œ +Ã0æ‰ ;W z þ %´+Ð&c ~ œ.X+[%´+[-‰ ;Œ œ Ý+ù ý;W B q+•)Ä ƒ*æ %´+Ð&c ~ œ.

다음은 여러 가지 보충식을 우선순위에 따라 나타낸 것입니다:

1. % ê / . B 9R:ù Ã .n + X+[
2. = ¯;Œ œ Ý $ *Ô .Q,])á ;w ¯;[X+[
3. X+[+•;•)á$š w;[,Y*E$" ø X+[– 0 0 X+[+•;•+• 8e%´;[;A*¾ Ý +Ð B)D T(,Ö$)D é))á z ð &;_ %´+Ð+ƒ _5ß+› X+[_ í+[;W Ú +Ð+ƒ%´+Ð+‹
4. % ,p+{ Ã _ × $0)Ö*Ô,Ö,v Ž+[

,Ö,v Ž+[Ü B)D T B ¼ Š Ž % ,p+{ Ã _ × ,Ö,v Ž+[Ý 2]$ž+› *S$Û+Í ~ œ.8e%´,Ö,v Ž+[B í a+› @ $š!g&Q ,v ð+Ù Ý ›+ï;_ °*Þ)á _ $ *Ô;w)„ ;i ~ œ.

Ë)× B 4*+{ Ã Ü+» T

a+• Š X Ý ,p Ã+ƒ $ *Ô;W* í2³&'+ƒ Ü+».P _, +» q+»)D T)á z í2³&'+ƒ Ü+» B 2]$ž+› ,+»)D † °*Þ ™ +Ð&c ~ œ,p Ã+ƒ !… B)D T B X+[Ü T Ý)Ä ƒ*æ %´ +Ð&c ~ œ.

œ+‹-‰;[Ý.P +»$0+› ,+ƒ $ *Ô;W*)D T)á z í2³&'+ƒ Ü+Ã%´+Ð&c ~ œ,] ù Ý+› ™*î+ƒ ÷)D $ž6N;W&£&'*A:

- ‡4*(!• ¼4*+»)D , +Ã ô 4*) . B %» Ý Ç
- ‡$ X+› ,p Ý&a)á 8D!' œ B%´+[T w
- ‡$ X+› ' ½;[% Ý Ç)á 8D!' œ B% Ý Ç%´+[T
- ‡T6- ,] ù,Z+¿ %´+[T w

+»1$+Ù+› 9l)á ,p Ã %´+[T w)á þ;[,o í, 17/l)á ,p Ã %´+[,+» &™ ƒ+Ð&c ~ œ.

조제분유 사용을 생각하고 있거나 필요에 의해 조제분유를 먹여야 할 경우, 다음을 고려하십시오:

- ‡X+[P +ƒ+[.P;W Ú X+[%´+[ý$ž;W T +>;w,] ù Ý)á z ™*î ÷ T
- ‡X+[*a)D*æ F í2³&'+{ Ã ,Ö,v Ž+[Ü+» T
- ‡n + X+[ê ,Ö,v Ž+[Ü+» T

모유 수유 지원 자원:

- ‡X+[%´+[5× = •,)Ô [é =+› $0 Š$0,Ö é , .P* $ <± ')á$š +»*Ô;_ %´+Ð B$š!g&Q1)D í T: # www.ontariobreastfeeds.ca.
- ‡La Leche League +0$ +»8d:www.lllc.ca.
- ‡]-s.P þ;_ í a% (Public Health Unit) # www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- ‡]-s.P ' %´+[4 $¢6±8d 1)D í T: www.ilca.org/why-ibclc/falc.
- ‡Telehealth Ontario+› * -‰ õ=n X+[%´+[.P+ : 1-866-797-0000

조제분유 선택하는 법

조제분유 선택에 관한 권장 사항:

‡Ö,v Ž+[Ü B)D T)á z B ¼ Š Ž % ,p+{ Ã _ × ,Ö,v Ž+[Ý ð Ö.Q;i ~ œ. ¼ Š Ž ,Ö,v Ž+[B % ,p)á Þ,ì *)š Ž+ƒ 1“ Ý;W* _ × q+Í ~ œ.

‡8e,o .X<x+»+Ð B)D T ,v*ž;W Ú, 6+[B ð Ö.Q;W.P 않습니다. ý+¿,Z, ù<t,Z . B ,ì W,Z +»+[Ã 6+[$ *Ô;W B Š X Ý F +Ð&c ~ œ.

‡홈메이드 조제분유를 사용하지 마십시오. +Ã ô *Þ+[(% ,p) ê T6- ¯ý+› ,p ™ $ *Ô;W.P [&£&‘*A. +» J ,p)á B *)š Ž+» 2³ Ž=Î Û)Ä +Ð.P)J+{)D T)á z ;w Ã*æ%´+Ð&c ~ œ.

‡v:l 9¿+ï)á :<&‘ ú *Ô ,)á 1 Æ ý+›)š+ƒ r2•&£&‘*A. ,Ö,v Ž+[)á ý+ƒ a+» £)Ä þ)Ä.P] ,Z z £)Ä .T;w.P)D T+› a ó)á ,ò.P)J+ƒ ## _)D ~ Æ+>;ç;_ %´+Ð&c ~ œ.

‡ù = ð+»*A8¥, :ù Ã ð+»*A8¥, 2• Ý,Z DHA .P é+{ Ã _ Û)Ù] ‘ Š Ž,Z+{ Ã Ž;w ú’ .X Ã _ ×, ‘+[T$°’ +» Æ Ú:<&‘ ú ,Ö,v Ž+[B 불필요;i ~ œ. +» J ,Ö,v Ž+[Ý ,ò œ Ú ù< .T * w B)D.Q)×&c ~ œ.

‡Ö,v Ž+[Ü B)D T B $P<ñ 9-12 ý+ r.P $0)Ö,Z ,Ö,v Ž+[º% Ü)Ä)„ ;i ~ œ. ‘<ñ% ’ ,Ö,v Ž+[B 불필요;i ~ œ.

조제분유에는 세 가지가 있습니다:

‡+¿&Q6±8d – ý+›A*¾)×+‹

‡ 2ž)e$0 – ø%´)á 6-)„ ;g

‡Ž c – ø%´)á 6-)„ ;g

+¿&Q6±8dÖ,v Ž+[*a 2ž)e$0 ,Ö,v Ž+[B ^7@+ƒ 9 Q r.P ø $06M+Í ~ œ.Ž c ,Ö,v Ž+[B ø $06M Ý)D ~ ,)D T)D:ù z ;_ %´+Ð B;w Ã*â $· ø+» Û)Ä +Ð+ƒ %´+Ð&c ~ œ.

í* Ý T$°+» Ý+ï 5Ó)D T B ø $06M+›)e$0 ,Ö,v Ž+[(+¿&Q6±8d B 2ž)e$0) Ü)Ä)„ ;i ~ œ.

유아용 분말 조제분유로부터 감염될 위험이 가장 높은 아기:

‡Ö$)D

‡$P<ñ 2ý+ Ò _+› ,Y2¥$P1 -‰)D

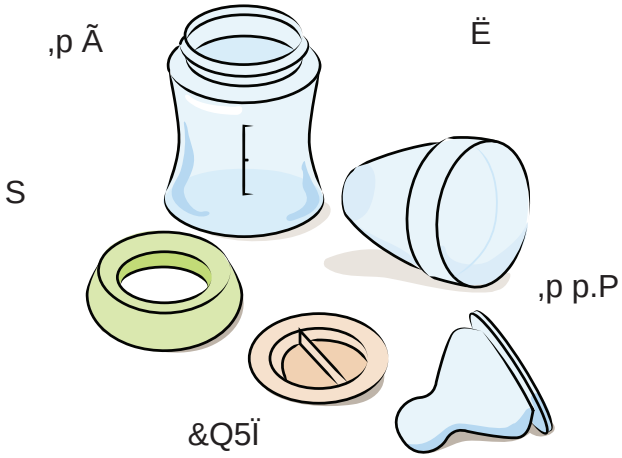
‡ * „+»)…<t ú)D T

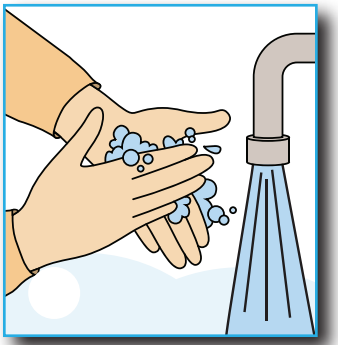
조제분유를 타고 먹이는 방법을 자세히 알아보려면 이후 단원을 읽어보십시오.

젖병 및 기타 기구 세척하기

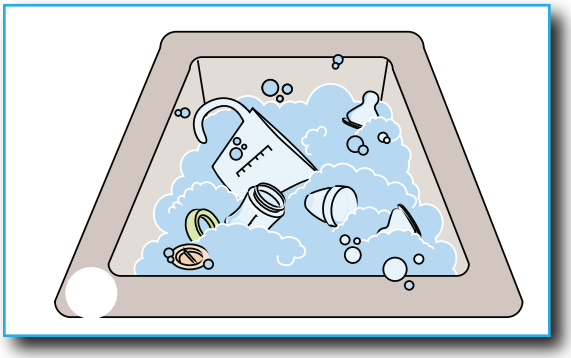
,Ö,v Ž+[Ü B *X × * ™+›)D T)á z $ *Ô ö B ,p Ã ê T6- %´+[T w ;m0·1„;W&£&‘*A. %´+[T w % š;W T ,])á, ¥)á +á í+».P)J B Ž+[0å ò T *A ý+ƒ ,v];W T +>;w$š+Í ~ œ.

+[= ,p Ã, . B !g&Q9_ A(BPA) Ý ;g+[ö)Ä +Ð.P)J+• ; Æ&Q8¥,p Ã+ƒ $ *Ô;W&£&‘*A. ø* +» +Ð] , ±$;;[î+» +Ð] , ,Y,a Ã Ž = þ %´ +Ð B >&U;[Š Ž+»)× B.P, X × Š:l+ƒ +á $"9• í&£&‘*A.

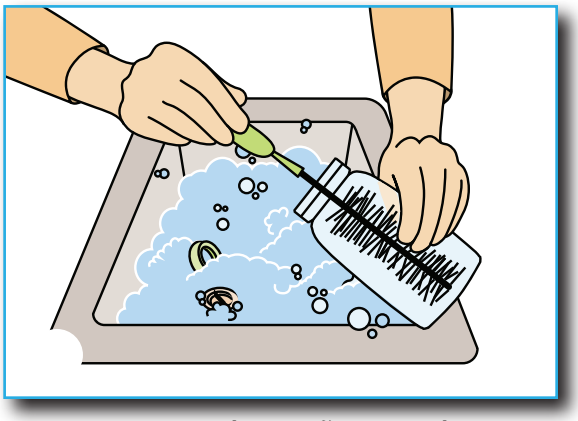




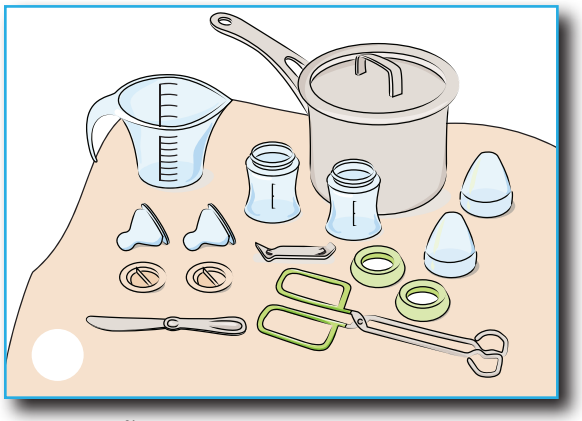
*â ý)á !g ¡ Ã % +ƒ):+{&£&‘*A. ’ ½;[;•-s, !g ¡ ê *â ý Ã &§5Ï ¼ ê +Ú)Ö w* +ƒ $·1„;W&£&‘*A. J œ+‹ ý 750mL)á Ý,o*Ô :< ,v 5mL $œ+•:<)e+{ Ã 3˜*â6- % š;W B q+» ð Ö.Q;i ~ œ. +»*Ô)e+ƒ Ž õ T)á ¬ Ú Ã)á Æ •+ƒ ¤* +{&£&‘*A. 3˜*â6-)á Ž õ;[œ+‹ ’ ½;[%´ a+{ Ã ž+{&£&‘*A.



!g ¡ :` h]*â ý)á ,p Ã, ,p p.P, S, Ë , &Q5Ï, º 4*, ˆ7@ 1 ý(;A*¾;_ °*Þ),]:l T, .b z é+ƒ ¬ Ý $·1„;W&£&‘*A. ;A*¾;_ °*Þ, ø%´ ¬ B *Ô T ™$·1„;W&£&‘*A.



%´+[T w)á _ $ *Ô;W B Ã% +ƒ$ *Ô;W&£&‘*A. ,p Ã ' Š*a ,p p.P +á ù.X F$š Ž+[0å ò T *e,]=Î ,v];W&£&‘*A.

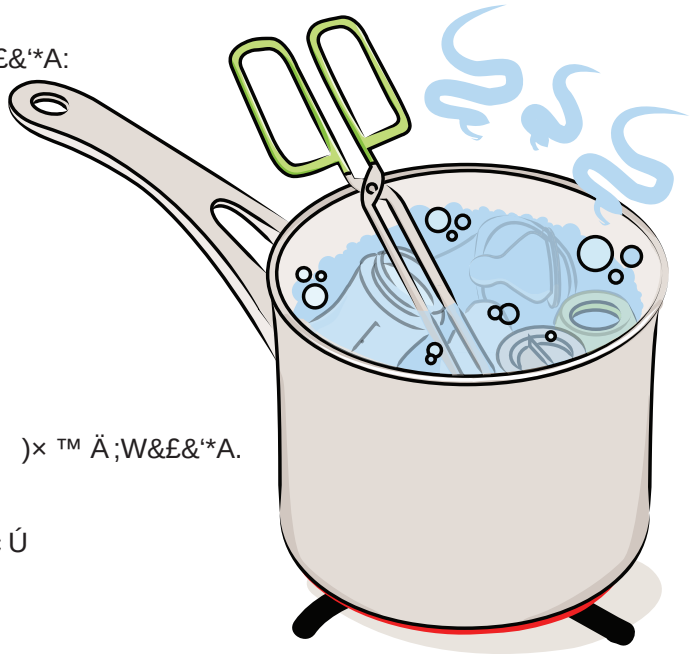


h]*â ý Ã +á< w&£&‘*A. ’ ½;[:<)á ’ ½;[%´ a+ƒ 9• Ú +>)á ,p Ã ê T6- %´+[T w *I ƒ)D c =&£&‘*A.

젖병 및 기타 기구 소독하기

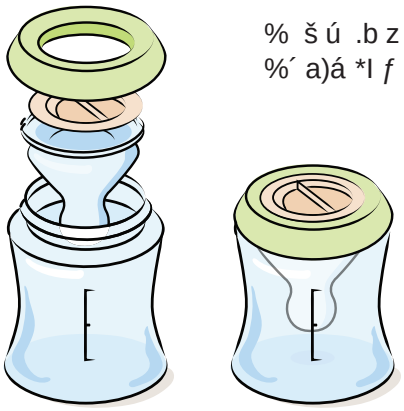
아기가 몇 살이건, 젖병 및 기타 수유 기구, 조제분유를 탈 물 등을 소독하십시오. 소독을 중단해도 안전한 시기를 밝힌 연구는 아직 없습니다. 즉, 아기가 조제분유를 먹는 한, 물 및 젖병 수유 기구를 소독하는 것이 안전합니다.

젖병 및 기타 수유 기구를 세척한 후 소독하는 법:



1. 5Ó 7!g)á ý+ƒ ¬ Ú œ+‹+ƒ.b)Ä £+{&£&'*A:
   ‡p Ã
   ‡p p.P
   ‡S
   ‡Ë
   ‡ &Q5Ï
   ‡º 4* ê 3
   ‡^7@ 1 ý(;A*¾;_ °*Þ) ê]:l T
   ‡% +ë+» Ý ý)á +é T.P)J B .b z
   X × T w Ý ý)á *e,]=Î +é T Ú]:l+»)× ™ Ä ;W&£&'*A.

   7!g+› ý+ƒ ¸+»&£&'*A. Ë +ƒ 7.P c Ú
   2 Ž á ¸+»&£&'*A.



% š ú .b z Ã ,p Ã ê T6- %´+[T w ò '&£&'*A. ý+ƒ 6µ)Ä + œ+‹, ' ½;[%´ a)á *I ƒ Ú c =&£&'*A. +»,v T w $ *Ô;w ™,ò&c ~ œ.

T w Û+ƒ . &' $ *Ô;W.P)J+ƒ °*Þ, *e,]=Î c ƒ$š ' ½;[î)á í þ;W&£&'*A. 3˜*â6-)á ' ½;[[%´ a+ƒ 9•$š +>)á *I ƒ Ú, . œ ' ½;[%´ a+{ Ã 7)Ä 6)Ä ™ ,ò&c ~ œ. $: !g † .P)á £)Ä > %´ ™+Ð&c ~ œ.Ž+[*a .Q,k ,k2 ;_ T w ' Š _.P.P [&£&'*A. ,p p.P, Ë ê S+ƒ ,Ö O;W&£&'*A.,p Ã+ƒ $ *Ô;_ Q r.P ' ½;W z í þ ö ™ Ä, ,p p.P Ý ,p Ã)H/l+{ Ã Û)Ä Ý z –.b)Ä +{&£&'*A.

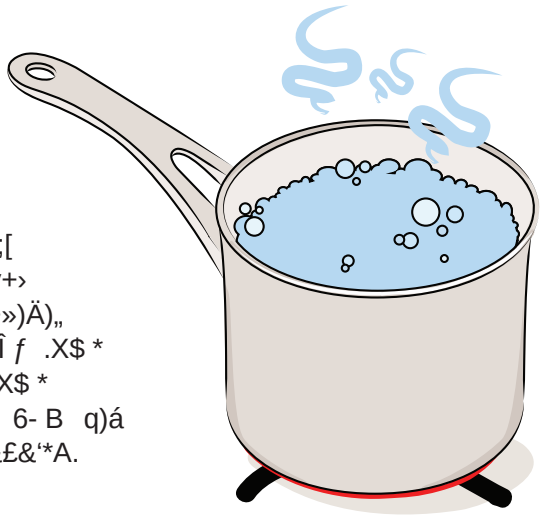
$0,i)á$š 8Â B가정용 소독기 $ *Ô;W B q ™)H,];i ~ œ. ,]+Ù c+¿.P % š T ™ * T)á 9¿;g ~ œ. ; Æ&Q8¥ Š Ž ê $% Š Ž+»)H,];W ™ Ä, ,v,Ö+Ù+› $ *Ô$¢ .$š)á 1 Æ $ *Ô;W&£&'*A.스토브에 냄비를 올려 끓이는 방법도 효과적입니다. 일반적으로 식기세척기는 조제분유 기구를 소독하지 못합니다.

일회용 젖병+ƒ $ *Ô;_ °*Þ, +Ã<±*Ô+»D , Š:l(,p p.P, Ë é)+• $·1„;[œ+‹% š;W&£&'*A.$: Æ+» ‡ B ' ½;W ' Ã ð Ã $ *Ô;w ™ ö.P _ ;[t _ $ *Ô;_ %´+Ð&c ~ œ.

가정용 자동분유제조기는 권장되지 않습니다. +» T º)á $ *Ô ö B ý+» *A ú ¯)H T º)á Û)Ä +Ð+ƒ%´ +Ð+{ , +» ý)á$š a+• $· ø+» $°+ï;_ %´+Ð&c ~ œ.ý+» Ý* þ Q, Ž c ,Ö,v Ž+[)á Û)Ä +Ð+ƒ%´ +Ð B$· ø+» -t+ƒ _5ß ý+» h o.P B)J&c ~ œ. = Ú +» J T º B .P% ,Z+{ Ã Ž c ,Ö,v Ž+[+á $œ.P l;i ~ œ.

조제분유 탈 물 선택하기

농축 액상 조제분유 및 분말 조제분유를 사용할 경우, 다음과 같은 물을 소독한 다음 사용하면 안전합니다 (9쪽 참조):



‡P +Ù3z1)á$š ð &;W B $0%´

‡$0,i)á$š 8Â B Ã9¿+ï%´

‡o T,Z+{ Ã m$ ö B *Þ ý ý – +» ý+• $· ø %´3z Ý)H,];[%´-w+»)Ä)„ ;W .X$ * %´3z ™;Z,a;w)„ ;i ~ œ. *Þ ý ý+› .X$ * ™ Ý 45mg/L(. B .X$ $° .X% 10mg/L) Ò _+»)Ä)„ ;i ~ œ. ý+› .X$ * %´3z Ý +ƒ °*Þ, ý+ƒ ¸+» *A=Î ƒ .X$ * %´3z Ý)D.b ~ œ. $P<ñ 6ý+ Ò _)D T)á z +• .X$ * %´3z B {*Þ +>;ç;i ~ œ. *Þ ý ý+ƒ $ *Ô;W* ,Ö,v Ž+[6- B q)á þ;w]-s.P þ;_ í a%)á ,]<t . B +» ø+Ã Ã ù+›;W&£&‘*A. $0%´)á þ;w$š ™ ù+›;_ %´+Ð&c ~ œ.

여러분 지역사회에 물을 끓여 마시라는 주의보가 내려졌을 경우, 물을 사서 소독하십시오**(9**쪽 참조**).** 몇몇 지역은 남조식물 문제가 있습니다. 여러분 거주지에 높은 조류 수치 문제가 있을 경우, 조제분유를 타기 위해 소독한 병포장수를 사용하십시오. 끓인 수돗물은 안전하지 않습니다. 장시간 정전 등의 비상 상황에 대비하십시오. **72**시간 동안 사용할 수 있는 인스턴트 조제분유를 확보해 놓으십시오.

주의:

‡Ý,o*Ô ý 1ƒ = T B)D T +>;w ý+ƒ % š;_ ;A*¾)×)d-s.P l;i ~ œ.

‡%´ ™+› 1 ý+ƒ $ *Ô;W&£&‘*A.)H,]+ƒ +>;w$š B 1 ý+ƒ 2 Ž á 8l)Ä)D š$° ý.X+»): š Ý z ;W&£&‘*A. %´ ™+› h]*â ý)á B %´ ™ þ+› é+› š$° $% +» Û)Ä +Ð+ƒ %´ +Ð&c ~ œ.)H,]+ƒ +>;w$š B ý+ƒ ¸*)„ ;i ~ œ. ý+› %´3z Ý +ƒ °*Þ, ý+ƒ ¸+» *A=Î ƒ ™ Ý)D.b ~ œ. þ, . B þ+» $¢3z ú .b)á$š $ *Ô;_ %´ +Ð B ;A6-)á þ;w +Ù$·=Î)L)D í ƒ œ+‹ +09_+».P ù;W&£&‘*A: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

다음과 같은 물은 조제분유 타기에 사용하지 마십시오:

‡ 8d í+» a+» ;g+[ú * <t%´

‡ 8d í ê T6- õ T ý+» a+» ;g+[ú 1‡%´

‡61$ %´:61$ ê ;- @ B)D T)á z ,Z;i;W.P)J&c ~ œ. 61$ %´ B % $+» 1“ Ý ö)Ä +Ð+ƒ%´ ™ +Ð&c ~ œ.

‡+Ù* ,Z+{ Ã '% %´3z Ý +• .P* +› ý (T-w3z 1.5mg/L 2 ú;_ °*Þ)

다음과 같은 물은 조제분유 타기에 안전한지 아닌지 아직 알려지지 않았으므로 사용하지 마십시오:

‡o,v%´ ‡& Ý%´

‡* $*7Ç)V 1ƒ =%´ ‡65+»*E%´

‡65* %´ ‡] ù í+\&‘$¢+› ý . B •+»!g*þ6-

#

주의: 안전한 물을 구할 수 없을 경우에는 액상 인스턴트 조제분유를 사용하십시오.

물 소독하는 법, 조제분유 및 젖병 수유 기구 선택하는 법

아기의 연령에 상관없이, 조제분유 타기에 사용되는 모든 물은 소독하십시오.

소독을 중단해도 안전한 시기를 밝힌 연구는 아직 없습니다. 즉, 아기가 조제분유를 먹는 한, 물 및 젖병 수유 기구를 소독하는 것이 안전합니다.

조제분유 탈 물 준비하기:

‡7!g)á ý+ƒ ¬ Ú &Q7*!')á *I ƒ Š Š ¸+»&£&‘*A. 2 Ž á ¸+»&£&‘*A. ý+» 2 Ž á ¸ T ,])á +Ù ¯+{ Ã 1 ö B -s,]+Ù B $ *Ô;W.P [&£&‘*A.

#농축 액상 조제분유를 사용할 경우:

– ý+ƒ 2 Ž á ¸+¿ œ+‹&’< $š ,Ö,v Ž+[6-&£&‘*A.

– ý+ƒ 2 Ž á ¸* $š % š;[œ+‹)á í þ;_ %´ ™+Đ&c ~ œ. ø%´ B % š ú Ú9Ÿ*Ô T)á ¬)D $0*E)á$š B 24&‘ á, =+ï Ú)á B 2-3+Ã í þ;_ %´+Đ&c ~ œ,Ö,v Ž+[+› *E ™ Ý1 *E ú !g&e;_ Q)D T)á z Ü+»&£&‘*A.

#분말 조제분유를 사용할 경우:

– ý+ƒ 2 Ž á Š Š ¸+¿ œ+‹, ý+› *E ™ Ý 70°C +»$0+ÃQ ,Ö,v Ž+[6-&£&‘*A # (ý 1 =6- B)…30 Ž <ñ)á)…70°C Ã &’.P _ 7!g+› ,ì Ý*a ý+›)š)á 1 Æ œ ~ œ). ý+› *E ™ Ý 70°C Ò _+Ã °*Þ, ,Ö,v Ž+[)á × ;w Ã*â $· ø+ƒ -t+Ã _5ß h o.P)J&c ~ œ. ,Ö,v Ž+[!• = 1 *E+{ Ã &’< $š)D T)á z Ü+»&£&‘*A.

– 5/l ê 12/l)á T%¼ ú+>;ç’+»)× B)D T+› °*Þ, % š;W Ú&’< $š ø $06M+› Ú9Ÿ*Ô T)á í þ;[ý)á Ž c ,Ö,v Ž+[65 %´+Đ&c ~ œ+» b z 61 Ž+[B . &‘ Ü*)„ ;i ~ œ.

깡통 포장 조제분유 선택하기:

‡Ö,v Ž+[9¿+ï *Ô T Ý 0å F,«] ’ a %++• Š Ž+»)× B.P +á$"9• í&£&‘*A. +» J *Ô T)á × ,Ö,v Ž+[B $0;Œ+ƒ%´+Đ&c ~ œ.

‡ˆ7@)á :<&‘ ú +[7@T;[+ƒ <u+¿;W&£&‘*A+[7@T;[+» .P ,Ö,v Ž+[B $ *Ô;W.P [&£&‘*A.

젖병 수유 기구 선택하기:

‡D T +á$"9• í Ú,)D T Ý &Q8d c&Q ÷.P)J Ú 9ƒ)H;W z!• %´+Đ B,p p.P $ *Ô;W&£&‘*A. ,p Ü T &•<T ê &Q8d c&Q&•<T)á þ;w +Ù$·=Î)L)D í ƒ 18/l+ƒ +Ä)Ä í&£&‘*A.

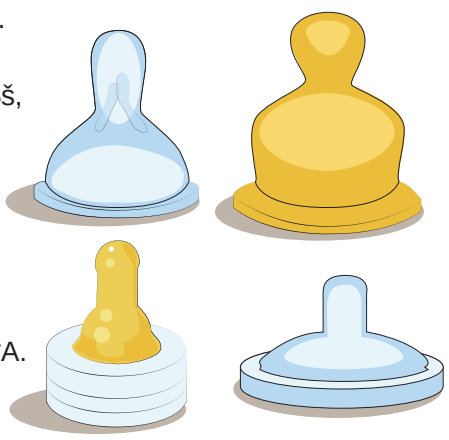
‡p Ã ,p p.P B X)š ê 5Ï T Ý œ)š;_ %´+Đ&c ~ œ.

‡p p.P+› +[+• *Þ+[. B ,Ö,v Ž+[Ý *A B % ™ 6- 9 ~ œ. +[ê ,p p.P w ñ 5Ï T B ,p p.P [œ œ %´+Đ&c ~ œ. ;[9¿+ï)á × q ™ Þ Þ œ %´+Đ&c ~ œ.

‡Q)á 1 Æ <Ñ ú,Z+¿,p p.P Ý +Đ&c ~ œ,v:l+ƒ ;W $ $š,)D T Ý 9ƒ)H;W z Ž+[!… B.P í&£&‘*A.)D T Ý ù,v Ý +Đ+ƒ °*Þ)á B œ ,ì Ý+› ,v:l+ƒ '/ í&£&‘*A.

‡p Ã+› ,p p.P B œ)š;[+ù @ Ã _ Û)Ä,– +Đ+ƒ %´+Đ&c ~ œ.

‡p Ã+› ,p p.P %´&‘ Ã ,i m;W&£&‘*A. ø* +» +Đ] , -,Z] =] , 0ü)Ä,«] , ±$;;Œ] , w ñ+» 4 ,–$š Ž+[Ý !… % ™ Ã=– F *A B q+• $: q+{ Ã W1 ;W&£&‘*A.

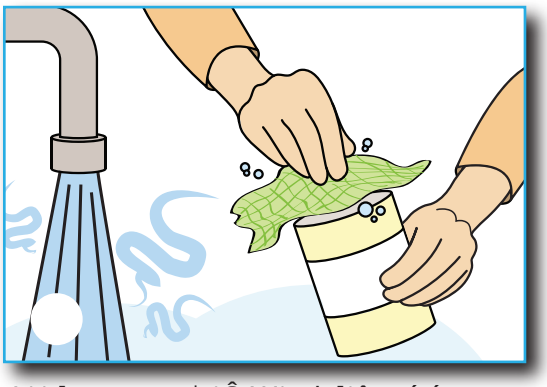


액상 인스턴트 조제분유 타기

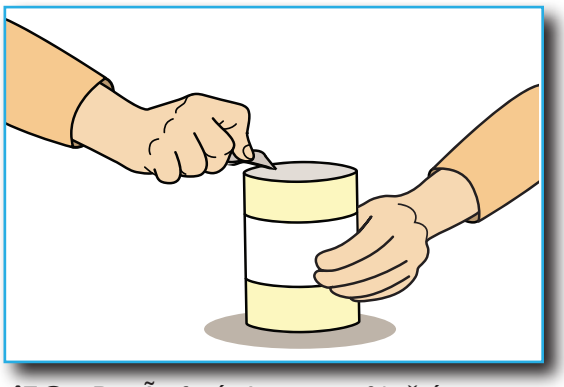
)e$0 +¿&Q6±8ɑÖ,v Ž+[B 8e=Î ,Ö$)D, ,Y2¥$P1 -‰)D)D:ý)D T, . B * „+»)…;[ )D T)á z Ý+ï)H,];[,Ö,v Ž+[+Í ~ œ. +» ,Ö,v Ž+[B ø $06M+Í ~ œ.

‡ *â ý)á !g ¡ Ã % +ƒ): Ú, 6/l+› .P3Š)á 1 Æ 3˜*â6- w* +ƒ % š;W&£&‘*A.

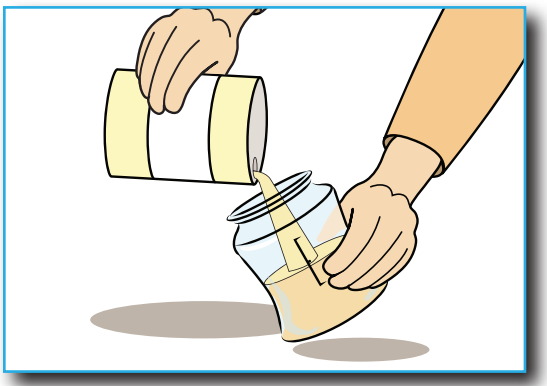
‡X × % š ú T w -w!g;w +{&£&‘*A(6/l ê 7/l 1 ,Ö).



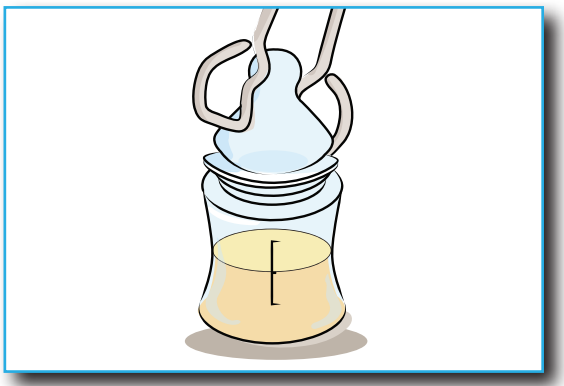
’ ½;[;•-s $ *Ô;W* h]*â ý ú !g ¡ Ã ˆ7@ +R +ƒ $·1„;W&£&‘*A.



ˆ7@ . B Ã+ƒ +á=’ × œ+‹, % š ú ˆ7@ 1 ý Ã(;A*¾;_ °*Þ) Ë +ƒ 1&£&‘*A.



’ ½;W Ú % š ú ,p Ã)á ,Ö,v Ž+[.Q,k Š+{&£&‘*A. ý+ƒ 1“ Ý;W.P [&£&‘*A.



% š ú .b z Ã ,p p.P, Ë ê S+ƒ .b)Ä$š ,p Ã)á é*Þ&£&‘*A.

% +{ Ã S+ƒ ,Ö+»&£&‘*A.,p p.P _.P.P)J ™ Ä ,Ö&¡;W&£&‘*A.

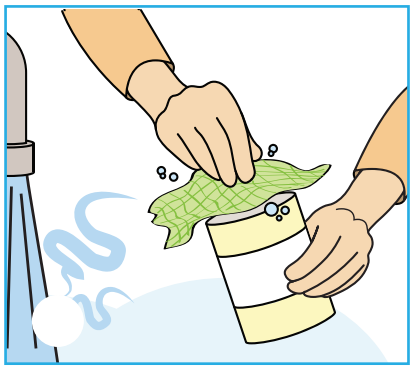
이 책자의 후반부에 기술된, 수유 방법 및 시점에 관한 지침을 읽어보십시오.

농축 액상 조제분유 타기

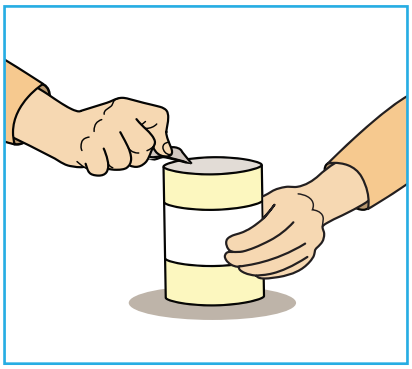
2ž)e$0 ,Ö,v Ž+[B ø $06M+Í ~ œ.*Ô ,)á 1 Æ ý ú $œ+• 2ž)e$0 ,Ö,v Ž+[B * F Ž)D T)á z Ü+» T)á 6 t.Ž Ã)H,];[,Ö,v Ž+[+Í ~ œ.

‡ *â ý)á !g ¡ Ã % +ƒ): Ú, 6/l+› .P3Š)á 1 Æ 3˜*â6- w* +ƒ % š;W&£&‘*A.

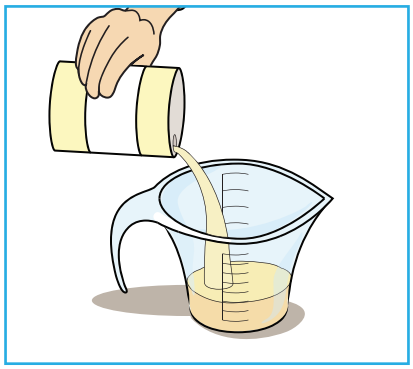
‡X × % š ú T w -w!g;w +{&£&‘*A(6/l ê 7/l 1 ,Ö)



’ ½;[;•-s $ *Ô;W* h]*â ý ú !g ¡ Ã ^7@ +R +ƒ $·1„;W&£&‘*A.

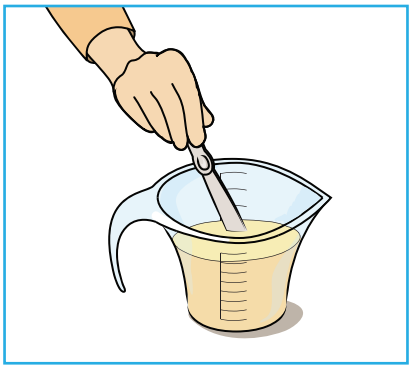


^7@+ƒ+á=’ × œ+‹,% š ú ^7@ 1 ý Ã(;A*¾;_ °*Þ) Ë +ƒ 1&£&‘*A.



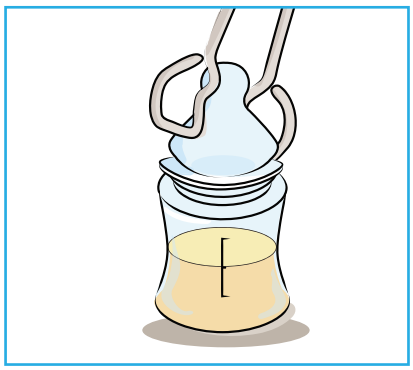
% š ú º 4*+{ Ã ,Ö,v Ž+[º ;W&£&‘*A. ,v:l Æ •)á :<&‘ ú ,Ö,v Ž+[ê ý+›)š+ƒ 1 Ú;W&£&‘*A.

$0*E+{ Ã &’=Ò ø%´ 1“ Ý;W&£&‘*A.

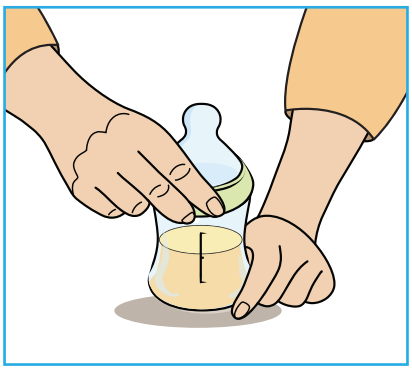


% š ú T w Ã $"$" $œ+{&£&‘*A.

% š ú ,p Ã)á ,Ö,v Ž+[Š+{&£&‘*A.



% š ú .b z Ã ,p p.P, S ê Ë +ƒ .b+{&£&‘*A.



% +{ Ã S+ƒ ,Ö+»&£&‘*A. ,p p.P _.P.P)J ™ Ä ,Ö&¡;W&£&‘*A.

이 책자의 후반부에 기술된, 수유 방법 및 시점에 관한 지침을 읽어보십시오.

분말 조제분유 타기

Ž c ,Ö,v Ž+[B ø $06M Ý)D ~ , 0 0)D T Ã z ;[ð +Ð&c ~ œ:* F Ž)D T Ý Ã +>;ç+ƒ -{+» ƒ Ž c ,Ö,v Ž+[,o<u;W z 6- B q+» -‰*¾;i ~ œ. Ž+[ý)á 6B+ƒ Q T-w+{ Ã õ Q, 2ž)e$0 ,Ö,v Ž+[)á Ó B !g*Ô($0+Ù +> Ã $" °*Þ) +• Ž c ,Ö,v Ž+[)á Ó B !g*Ô ú {*Þ !g&e;i ~ œ(3/l 1 ,Ö).

í* Ý T$°+» Ý+ï 5Ó)D T B ø $06M+›)e$0 ,Ö,v Ž+[(+¿&Q6±8d B 2ž)e$0) Ü)Ä)„ ;i ~ œ.
분말 조제분유로부터 감염될 위험이 가장 높은 아기:

‡Ö$)D

‡$P<ñ 2ý+ Ò _+› ,Y2¥$P1 -‰)D

‡ * „+»)…<t ú)D T

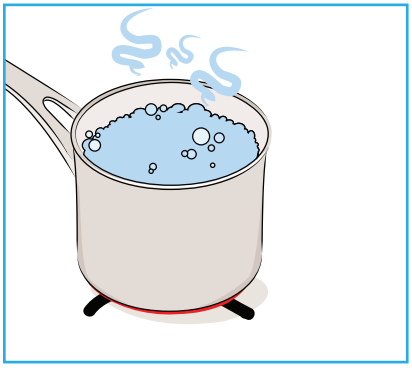
)D T)á z Ž c ,Ö,v Ž+[Ü+» B q)á ¼;w<u&•+»)×+ƒ °*Þ, í a+› @ $š!g&Q,v ð+Ù)á z ù+›;W&£&‘*A. +>*a ÷+• +>;ç+» ;[6 Ý.P +Ð B)D T)á z Ž c ,Ö,v Ž+[Ü+Ã%´ ò)á)×+ƒ °*Þ)á B 1‹,Y;W z .P3Š)á 1 ý&£&‘*A.

지침:

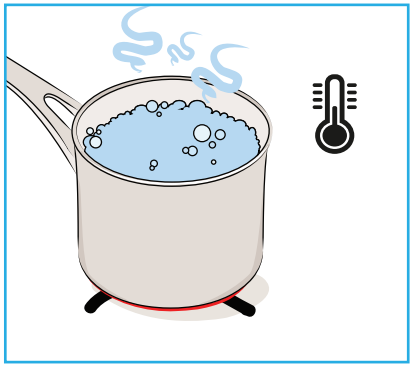
‡ *â ý)á !g ¡ Ã % +ƒ): Ú, 6/l+› .P3Š)á 1 Æ 3˜*â6- w* +ƒ % š;W&£&‘*A.

‡X × % š ú T w -w!g;w +{&£&‘*A(6/l ê 7/l 1 ,Ö).

소독된 뜨거운 물로 분말 조제분유를 만드십시오. 분유를 먹일 때마다 새로 만들고, 분유가 적당히 식으면 곧바로 먹이는 것이 최선입니다.

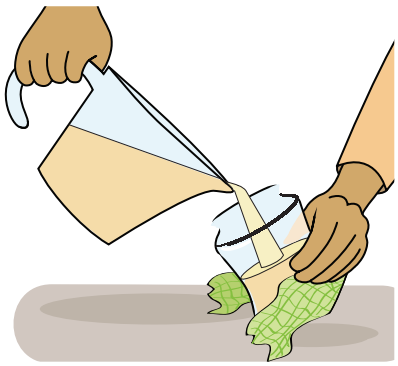


ý+ƒ 2 Ž á ¸+»&£&‘*A.

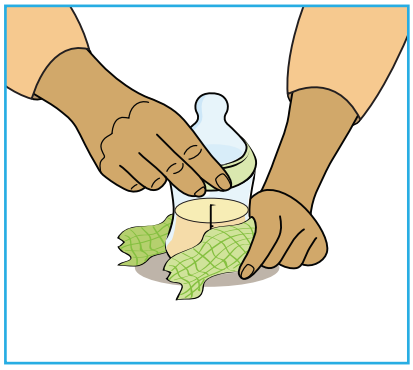


ý+› *E ™ Ý 70°C +»$0+ÃQ ,Ö,v Ž+[6-&£&‘*A. 분유에 들어 있을 수 있는 해로운 세균이 죽으려면 온도가 **70°C** 이상이어야 합니다. ¸+• ý+» 30 Ž +»$0$0*E)á 3z ö)Ä +Ð)Ù+ƒ °*Þ, 70°C +»$0+{ Ã +ù Ý* ;W* Ž+[6-)„ ;i ~ œ.

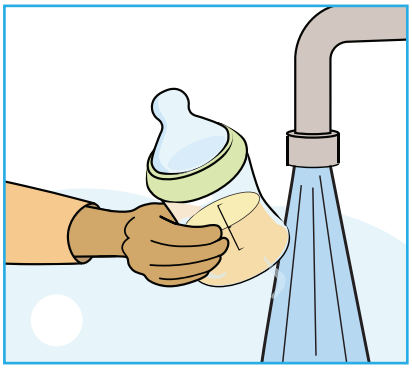
,Ö,v Ž+[+› ,v:l Æ •+ƒ í&£&‘*A. ,Ö,v Ž+[ê ý+›)š+» :<&‘ ö)Ä +Ð&c ~ œ. ;A*¾;[ )š+› ø%´ % š ú +[= º 4*)á Š+{&£&‘*A.



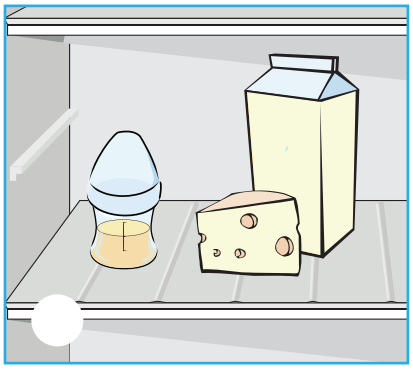
2)Ä =.T Ž+[Ý)×+ƒ Q r.P
% š ú T w Ã +á $œ+{&£&‘*A.



% +{ Ã S+ƒ ,Ö+»&£&‘*A.
,p p.P _.P.P)J ™ Ä
,Ö&¡;W&£&‘*A.



%´ ™+›1 ý+ƒ 8l)Ä Ú
,p Ã)á ý-{ T Ý =Ž ý z ;W]
1 ý+» ¬ X *Ô T)á ,p Ã+ƒ
¬ Ý &’=Î&£&‘*A. Ž+[Ý 1 *E
. B $0*E+{ Ã &’+{)D T)á z
Ü+»&£&‘*A.



+»,Ö,v Ž+[B Ü+Ã Q [œ
$: Ã _ Ó B q+» ð Ö.Q;i ~ œ.
$,o$0 +» b z ;_ %´)×+ƒ
°*Þ)á B 6- +• Ž+[
=+ï Ú)á í þ;W Ú, 24
&‘ á)H)á $ *Ô;W&£&‘*A.이
책자의 후반부에 기술된, 수유
방법 및 시점에 관한 지침을
읽어보십시오.

‘위험’이 없는 아기의 경우(12쪽 상단 참조), 소독하고 식힌 물에 분말 조제분유를 탈 수 있습니다. 이렇게 탄 분유는 즉시 먹여야 합니다.