



유아용 조제분유: 여러분이 알아야 할 것





**BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO**

이 책자의 사용

의학적 또는 개인적 이유로 먹이는 유아용 조제분유는 단독으로 먹이기도 하고 보충식으로 먹이기도 합니다. 이 자료는 부모, 가정, 아동보육자, 탁아 서비스 제공자 등이 조제분유를 안전하게 타고 먹이고 보관하는 데 유용합니다. 이 정보는 건강한 순산아를 위한 것입니다. 일반 가정에서 잘 알고 결정할 수 있도록 돕기 위해, 이 책자에는 조제분유 수유의 위험 및 비용에 관한 정보도 실려 있습니다.

이 책자는 다음에 대한 길잡이가 됩니다:

- 잘 알고 결정하기
- 조제분유 3종을 안전하게 타기
- 아기의 젖먹기 신호에 따라 수유하기
- 조제분유를 안전하게 보관하고 운반하기

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

- 유아용 인공 우유
- 모유 대체물
- 상업적 유아용 조제분유
- 유아용 조제 우유
- 조제 모유
- 인공 우유

목차

조제분유 수유 고려하기	2
모유 수유 아기의 보충식	4
조제분유 선택하는 법	5
젖병 및 기타 기구 세척하기	6
젖병 및 기타 기구 소독하기	7
조제분유 탈 물 선택하기	8
물 소독하는 법, 조제분유 및 젖병 수유 기구 선택하는 법	9
액상 인스턴트 조제분유 타기	10
농축 액상 조제분유 타기	11
분말 조제분유 타기	12
조제분유 안전하게 보관하기	14
조제분유 데워 먹이기	15
수유 시점	16
젖병으로 수유하는 법	17
아기의 신호에 따라 수유하십시오	18
무력무력 자라는 아기에게 수유하기	20
조제분유 운반하기	20
추가적 정보	21

조제분유 수유 고려하기

세계보건기구(World Health Organization), 캐나다 보건부(Health Canada), 캐나다 영양사협회(Dietitians of Canada) 및 캐나다 소아과학회(Canadian Paediatric Society)는 영유아에 대한 모유 수유를 권장합니다. 특히 생후 첫 6개월 동안은 반드시 모유를 먹이고, 만 2세 또는 그 이상까지 적절한 보충식과 함께 모유 수유를 계속하는 것이 바람직합니다.

부모는 여러 가지 이유로 자신의 아기에게 유아용 조제분유를 먹일 수 있습니다. 유아용 조제분유만 먹일 수도 있고, 모유와 아울러 조제분유를 먹일 수도 있습니다. 조제분유가 첫 번째 선택이 아닐 수도 있습니다. 모유를 먹는 아기에게 보충식을 먹일 필요가 있을 경우, 4쪽을 참고하십시오.

자신의 아기에게 조제분유를 먹이는 것이 꺼림칙하거나 죄책감을 느낄 수도 있습니다. 이럴 경우에는 보건의로 서비스 제공자와 상담하는 것이 바람직합니다.

조제분유 수유가 여러분과 여러분 아기에게 올바른 결정일 경우, 여러분의 수유 계획에 대해 확신하게 해줄 정보를 입수하는 것이 중요합니다. 언젠가는 모유 수유로 돌아가게 되기를 바랄 경우, 보건의로 서비스 제공자 또는 수유 컨설턴트와 상담하여 이를 위한 계획을 세우고 지원을 받으십시오.



자신의 아기에게 조제분유를 먹이는 것을 생각하고 있는 모든 가정은 다음을 잘 알고 결정하는 것이 중요합니다.

건강에 미치는 영향

- 모유 수유 아기에게 조제분유를 먹이면 엄마의 모유 생산이 감소하고 모유 수유 계획에 영향이 미칠 수 있습니다.
- 모유를 먹지 않는 아기는 이염, 폐 및 호흡 문제, 설사, 영아급사증후군(SIDS) 등의 위험이 더 높습니다. 나중에 커서는 과체중, 비만, 만성질환(당뇨병 등) 등의 보건 위험이 높습니다.
- 아기에게 젖을 먹이지 않는 산모는 출산후 출혈, 제2형 당뇨병, 유방암, 난소암 등의 보건 문제가 생길 위험이 더 높습니다.

조제분유 수유를 시작한 후 처음 며칠 동안에는 젖몸살이 생길 수 있습니다. 이에 대해서는 냉찜질 팩, 손으로 젖 짜기, 소염제 사용 등, 보건의료 서비스 제공자와 상의할 수 있는 여러 가지 해결책이 있습니다.

경제적 비용

아래 표는 1년간 아기에게 기초적 조제분유를 먹일 경우의 평균 비용을 보여줍니다. 여기에는 젖병, 젖꼭지 및 기타 수유 기구 비용, 그리고 조제분유를 타고 보관하는 데 드는 비용은 포함되어 있지 않습니다.

조제분유 종류	연간 비용
인스턴트	\$3,360/년
농축 액상	\$1,100/년
분말	\$900/년

이것은 생후 1년간에 대한 대략적 조제분유 비용입니다. 조제분유 비용은 시간이 지나면서 달라질 수 있으며, 거주지에 따라 다를 수도 있습니다. 수치는 온타리오 주 내 3개 지역의 2014년도 및 2015년도 추정치를 바탕으로 한 것입니다.



조제분유의 품질

조제분유가 공장에서 생산되는 과정에서 문제가 생길 수 있습니다. 예를 들어, 세균과 접촉하거나, 일부 성분이 누락되거나, 엉뚱한 성분이 들어갈 수 있습니다. Healthy Canadians 웹사이트에는 각종 안전 문제 및 리콜 알림이 게시되어 있습니다. 조제분유 깡통에 표시된 로트 번호를 이 웹사이트에 게시된 로트 번호와 비교해보십시오. 이 웹사이트를 둘러보고 알림 구독을 신청하려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: <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

아기에게 젖을 먹이고 있는데 아기에게 칼로리가 더 필요할 경우에는 보충식을 먹여야 합니다. 최선의 옵션은 모유입니다. 모유는 손 및/또는 펌프로 짜낼 수 있습니다. 모유를 먹는 아기에게 조제분유를 먹이면 여러분의 젖 생산이 줄어들 수 있습니다. 조제분유로 보충식을 먹일 경우, 모유 수유를 원래 중단하려 했던 시점보다 일찍 중단하게 될 수 있습니다. 모유 수유를 중단했다가 재개하는 것은 어려울 수 있습니다.

다음은 여러 가지 보충식을 우선순위에 따라 나타낸 것입니다:

1. 손 및/또는 펌프로 짜낸 모유
2. 냉동했다가 사용 직전에 해동한 모유
3. 모유은행에서 구한 저온살균 모유 - 몇몇 모유은행은 특수한 필요가 있는 아기(조산아 등)에게 공급할 수 있을 만큼의 모유만 보유하고 있을 수 있음
4. 소젖으로 만든 상업용 조제분유

조제분유를 먹는 아기는 대부분 소젖으로 만든 조제분유가 최선의 옵션입니다. 특수 조제분유는 보건의료 서비스 제공자가 권장할 경우에만 사용해야 합니다.

많은 부모가 젖병을 사용하여 보충식을 먹이지만, 이것이 아기에게 보충식을 먹이는 최선의 방법이 아닐 경우도 있습니다. 젖병을 빠는 아기는 모유를 먹기가 더 어려울 수 있습니다.

다음 중 한 가지 이상의 방법을 사용하여 아기에게 보충식을 먹일 수 있습니다. 전문가의 도움을 받아 선택하십시오:

- 컵(빨대컵이 아닌 일반 컵) 또는 숟가락
- 산모의 젖가슴에 튜브를 다는 수유 기구
- 산모의 깨끗한 손가락에 튜브를 다는 손가락 수유기
- 기타 더 전문적인 수유 기구

이 책자의 9쪽에 젖병 수유 기구에 관한 정보, 17쪽에 젖병 수유 방법이 실려 있습니다.

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

- 모유 생산을 유지하고 모유 수유를 개선하기 위해 전문가에게 도움받기
- 모유와 아울러 보충식으로 조제분유 먹이기
- 짜낸 모유 및 조제분유 먹이기

모유 수유 지원 자원:

- 모유 수유 클리닉, 엄마끼리의 상부상조 등, 지역사회 내에서 이용할 수 있는 서비스 찾아보기: www.ontariobreastfeeds.ca.
- La Leche League 웹사이트: www.lllc.ca.
- 거주지 관할 보건소(Public Health Unit) www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- 거주지 내 수유 컨설턴트 찾아보기: www.ilca.org/why-ibclc/falc.
- Telehealth Ontario의 연중무휴 모유 수유 지원: 1-866-797-0000



뚜껑 없는 컵으로 먹이기

조제분유 선택하는 법

조제분유 선택에 관한 권장 사항:

- 조제분유를 먹는 아기에게는 대부분 소젖으로 만든 조제분유가 바람직합니다. 대부분 조제분유는 소젖에 각종 영양분을 첨가하여 만든 것입니다.
- 특정 질환이 있는 아기를 제외하고, 두유는 바람직하지 **않습니다**. 개인적, 문화적 또는 종교적 이유로 두유를 사용하는 부모가 더러 있습니다.
- **홈메이드 조제분유를 사용하지 마십시오**. 일반 우유(소젖) 및 기타 동물의 젖도 사용하지 마십시오. 이런 젖에는 영양분이 충분히 들어 있지 않으며 아기에게 해로울 수 있습니다.
- 제품 포장에 표시된 용법에 따라 물의 양을 맞추십시오. 조제분유에 물을 더 많이 넣어 묽어지거나 더 적게 넣어 진해지면 아기의 건강에 좋지 않을 뿐만 아니라 위험할 수 있습니다.
- 프리바이오틱, 프로바이오틱, 추가적 DHA 지방 등으로 만들었거나 ‘부분적으로 분해된’ 단백질로 만든, ‘유기성’이라고 표시된 조제분유는 **불필요**합니다. 이런 조제분유가 좋다고 밝혀진 연구는 아직 없습니다.
- 조제분유를 먹는 아기는 생후 9-12개월까지 상업적 조제분유를 계속 먹어야 합니다. ‘후속’ 조제분유는 **불필요**합니다.

조제분유에는 세 가지가 있습니다:

- 인스턴트 – 물이 필요 없음
- 농축 액상 – 멸균수에 타야 함
- 분말 – 멸균수에 타야 함

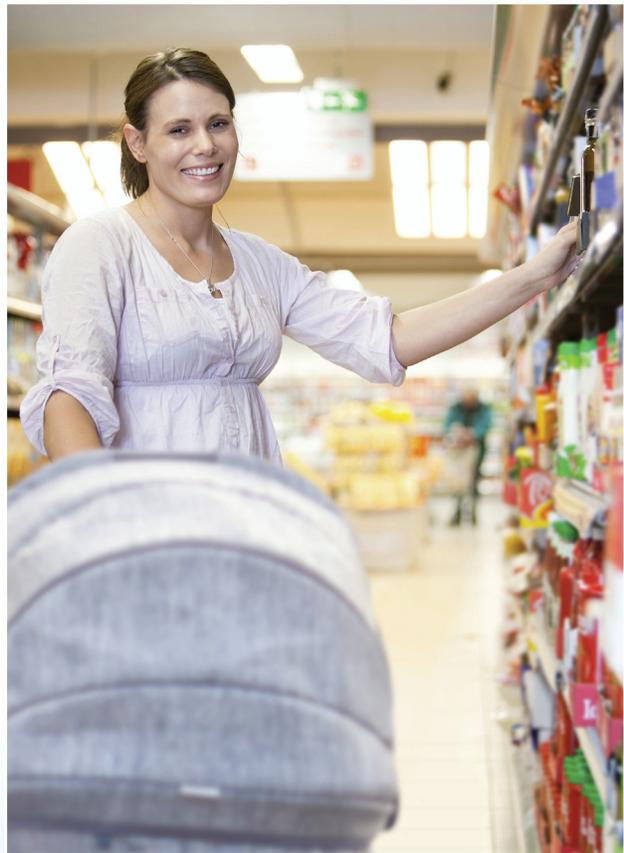
인스턴트 조제분유와 농축 액상 조제분유는 강통을 따 때 까지 멸균 상태입니다. 분말 조제분유는 멸균 상태가 아니며, 아기를 아프게 할 수 있는 해로운 세균이 들어 있을 수 있습니다.

감염 가능성이 가장 큰 아기는 멸균 상태의 액상 조제분유(인스턴트 또는 농축 액상)를 먹어야 합니다.

유아용 분말 조제분유로부터 감염될 위험이 가장 높은 아기:

- 조산아
- 생후 2개월 미만의 저출생체중아
- 면역력이 약화된 아기

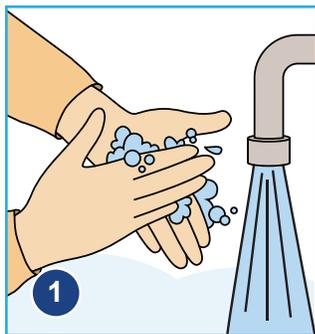
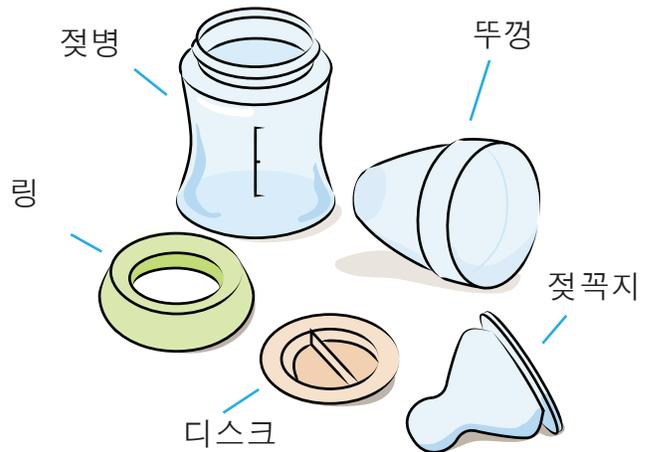
조제분유를 타고 먹이는 방법을 자세히 알아보려면 이후 단원을 읽어보십시오.



젖병 및 기타 기구 세척하기

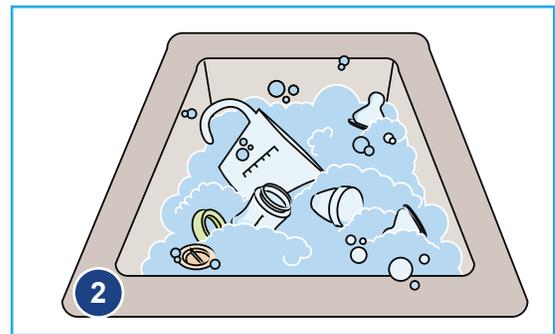
조제분유를 먹는 모든 연령의 아기에게 사용되는 젖병 및 기타 수유 기구를 항상 세척하십시오. 수유 기구를 소독하기 전에, 눈에 잘 보이지 않는 분유 찌꺼기나 오물을 제거하기 위해서입니다.

유리 젖병, 또는 비스페놀 A(BPA)가 함유되어 있지 않은 플라스틱 젖병을 사용하십시오. 균열이 있거나, 변색한 곳이 있거나, 저절로 분리될 수 있는 느슨한 부분이 없는지, 모든 부품을 잘 살펴보십시오.



더운물에 비누로 손을 씻으십시오. 깨끗한 행주, 비누 및 더운물로 싱크대 및 작업 구역을 세척하십시오. 그런 다음 물 750mL에 가정용 표백제 5mL를 섞은 표백액으로 카운터를 소독하는 것이 바람직합니다. 이 용액을 분무기에 담고 병에 라벨을 붙여 놓으십시오. 카운터에 분무한 다음 깨끗한 수건으로 닦으십시오.

1



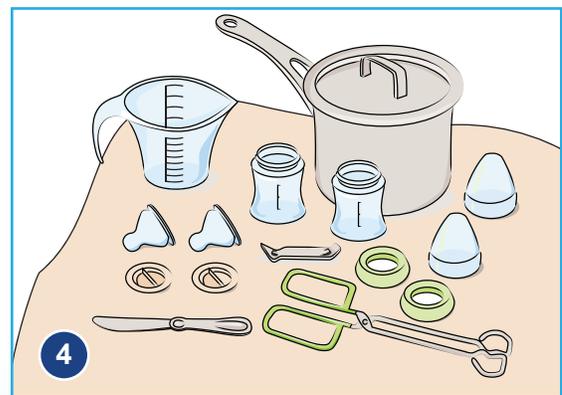
비누를 푼 뜨거운 물에 젖병, 젖꼭지, 링, 뚜껑, 디스크, 계량컵, 강통따개(필요할 경우), 거품기, 집게 등을 담가 세척하십시오. 필요할 경우, 멸균수를 담은 용기도 세척하십시오.

2



수유 기구에만 사용하는 병솔을 사용하십시오. 젖병 내부와 젖꼭지를 잘 문질러서 분유 찌꺼기를 완전히 제거하십시오.

3



뜨거운 물로 잘 행구십시오. 깨끗한 표면에 깨끗한 수건을 펴 놓고 그 위에 젖병 및 기타 수유 기구를 올려놓아 말리십시오.

4

젖병 및 기타 기구 소독하기

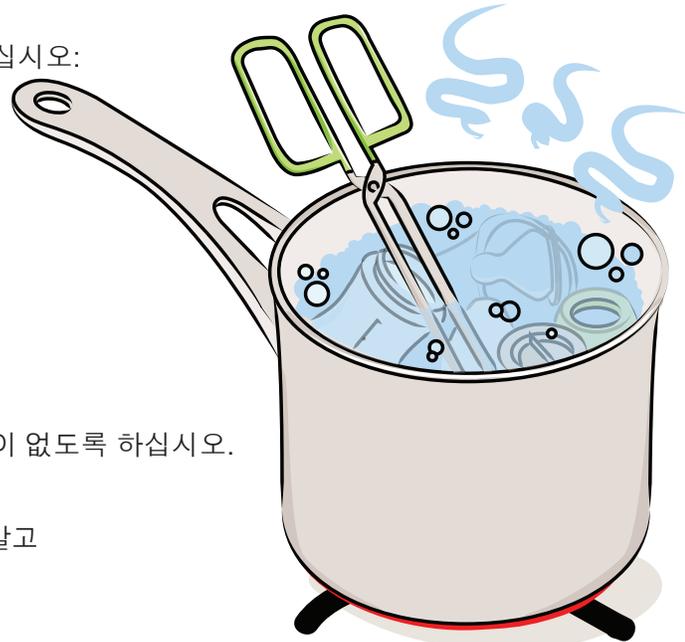
아기가 몇 살이건, 젖병 및 기타 수유 기구, 조제분유를 탈 물 등을 소독하십시오. 소독을 중단해도 안전한 시기를 밝힌 연구는 아직 없습니다. 즉, 아기가 조제분유를 먹는 한, 물 및 젖병 수유 기구를 소독하는 것이 안전합니다.

젖병 및 기타 수유 기구를 세척한 후 소독하는 법:

1 큰 냄비에 물을 담고 다음을 집어넣으십시오:

- 젖병
- 젖꼭지
- 링
- 뚜껑
- 디스크
- 계량컵 및 칼
- 깡통따개(필요할 경우) 및 거품기
- 손잡이가 물에 잠기지 않는 집게

모든 기구가 물에 완전히 잠기고 거품이 없도록 하십시오.



2 냄비의 물을 끓이십시오. 뚜껑을 덮지 말고 2분간 끓이십시오.



3 소독된 집게로 젖병 및 기타 수유 기구를 꺼내십시오. 물을 털어낸 다음, 깨끗한 수건에 올려놓고 말리십시오. 이제 기구를 사용해도 좋습니다.



4 기구들을 즉시 사용하지 않을 경우, 완전히 말려서 깨끗한 곳에 보관하십시오. 카운터에 깨끗한 마른 수건을 펴서 그 위에 올려놓고, 또 다른 깨끗한 수건으로 덮어두어도 좋습니다. 새 비닐봉지에 넣어둘 수도 있습니다. 분유와 직접 접촉할 기구 내부를 만지지 마십시오. 젖꼭지, 뚜껑 및 링을 조립하십시오. 젖병을 사용할 때까지 깨끗하게 보관되도록, 젖꼭지가 젖병 안쪽으로 들어가게 뒤집어 놓으십시오.

상점에서 파는 가정용 소독기를 사용하는 것도 안전합니다. 전자레인지 소독기도 여기에 포함됩니다. 플라스틱 부분 및 금속 부분이 안전하도록, 제조자의 사용설명서에 따라 사용하십시오. 스토브에 냄비를 올려 끓이는 방법도 효과적입니다. 일반적으로 식기세척기는 조제분유 기구를 소독하지 못합니다.

일회용 젖병을 사용할 경우, 일회용이 아닌 부품(젖꼭지, 뚜껑 등)은 세척한 다음 소독하십시오. 새 라이너는 깨끗하므로 바로 사용해도 되지만 한 번만 사용할 수 있습니다.

가정용 자동분유제조기는 권장되지 않습니다. 이 기계에 사용되는 물이 오랫동안 기계에 들어 있을 수 있으며, 이 물에서 더 많은 세균이 성장할 수 있습니다. 물이 가열될 때, 분말 조제분유에 들어 있을 수 있는 세균이 죽을 만큼 물이 뜨겁지는 않습니다. 그리고 이런 기계는 지속적으로 분말 조제분유를 잘 섞지 못합니다.

조제분유 탈 물 선택하기

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

- 지방자치체에서 공급하는 상수
- 상점에서 파는 병포장수
- 정기적으로 검사되는 우물물 - 이 물은 세균 수치가 안전한 수준이어야 하며 질산염 수치도 적절해야 합니다. 우물물의 질산염 농도가 45mg/L(또는 질산성 질소 10mg/L) 미만이어야 합니다. 물의 질산염 수치가 높을 경우, 물을 끓이면 오히려 질산염 수치가 더 높아집니다. 생후 6개월 미만 아기에게 높은 질산염 수치는 매우 위험합니다. 우물물을 사용하여 조제분유를 타는 것에 관해 거주지 관할 보건소에 전화 또는 이메일로 문의하십시오. 상수에 관해서도 문의할 수 있습니다.



여러분 지역사회에 물을 끓여 마시라는 주의보가 내려졌을 경우, 물을 사서 소독하십시오(9쪽 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. 72시간 동안 사용할 수 있는 인스턴트 조제분유를 확보해 놓으십시오.

주의:

- 가정용 물 처리기는 아기를 위해 물을 소독할 필요를 없애주지 못합니다.
- 수도의 찬물을 사용하십시오. 안전을 위해서는 찬물을 2분간 틀어 놓아 독성 물질이 씻겨 나가게 하십시오. 수도의 뜨거운 물에는 수도관의 납 등의 독성 금속이 들어 있을 수 있습니다. 안전을 위해서는 물을 끓여야 합니다. 물의 납 수치가 높을 경우, 물을 끓이면 오히려 납 농도가 높아집니다. 납관, 또는 납관이 설치된 집에서 사용할 수 있는 필터에 관해 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

다음과 같은 물은 조제분유 타기에 사용하지 마십시오:

- 나트륨이 많이 함유된 연화수
- 나트륨 및 기타 무기물이 많이 함유된 광천수
- 탄산수: 탄산 및 향료는 아기에게 적합하지 않습니다. 탄산수는 소금이 첨가되어 있을 수도 있습니다.
- 자연적으로 불소 수치가 높은 지역의 물(기준치 1.5mg/L를 초과할 경우)

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

- 정제수
- 증류수
- 역삼투압 처리수
- 탈이온수
- 탈염수
- 전문 보육시설의 물 또는 베이비워터

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

물 소독하는 법, 조제분유 및 젓병 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 젓병 수유 기구를 소독하는 것이 안전합니다.

조제분유 탈 물 준비하기:

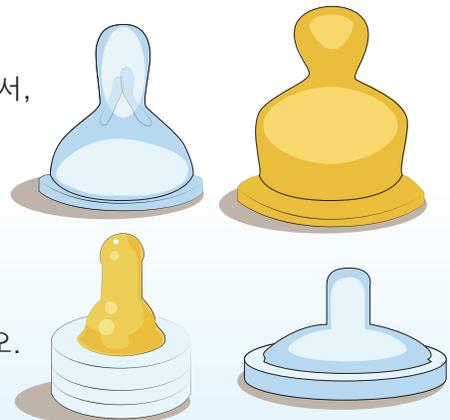
- 냄비에 물을 담고 스토브에 올려 부글부글 끓이십시오. 2분간 끓이십시오. 물이 2분간 끓기 전에 자동으로 차단되는 주전자는 사용하지 마십시오.
- 농축 액상 조제분유를 사용할 경우:
 - 물을 2분간 끓인 다음 식혀서 조제분유를 타십시오.
 - 물을 2분간 끓여서 소독한 다음에 보관할 수도 있습니다. 멸균수는 소독된 밀폐 용기에 담아 상온에서는 24시간, 냉장고에는 2-3일 보관할 수 있습니다. 조제분유의 온도가 체온과 비슷할 때 아기에게 먹이십시오.
- 분말 조제분유를 사용할 경우:
 - 물을 2분간 부글부글 끓인 다음, 물의 온도가 70°C 이상일 때 조제분유를 타십시오 (물 1리터는 약 30분 후에 약 70°C로 식지만 냄비의 종류와 물의 양에 따라 다릅니다). 물의 온도가 70°C 미만일 경우, 조제분유에 든 해로운 세균을 죽일 만큼 뜨겁지 않습니다. 조제분유를 빨리 체온으로 식혀서 아기에게 먹이십시오.
 - 5쪽 및 12쪽에 기술된 '위험'이 없는 아기의 경우, 소독하고 식혀서 멸균 상태의 밀폐 용기에 보관한 물에 분말 조제분유를 탈 수 있습니다. 이렇게 탄 분유는 즉시 먹여야 합니다.

강통 포장 조제분유 선택하기:

- 조제분유 포장 용기가 찌그러졌거나 볼록 솟은 부분이 없는지 잘 살펴보십시오. 이런 용기에 든 조제분유는 상했을 수 있습니다.
- 강통에 표시된 유통 기한을 확인하십시오. 유통 기한이 지난 조제분유는 사용하지 마십시오.

젓병 수유 기구 선택하기:

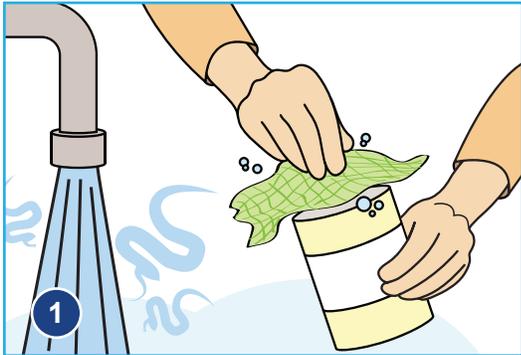
- 아기를 잘 살펴보고, 아기가 스트레스를 받지 않고 편안하게 빨 수 있는 젓꼭지를 사용하십시오. 젓먹기 신호 및 스트레스 신호에 관해 자세히 알아보려면 18쪽을 읽어보십시오.
- 젓병 젓꼭지는 모양 및 크기가 다양할 수 있습니다.
- 젓꼭지의 유량은 우유 또는 조제분유가 나오는 속도를 나타냅니다. 유량 및 젓꼭지 구멍 크기는 젓꼭지마다 다를 수 있습니다. 한 포장에 든 것도 각각 다를 수 있습니다.
- 때에 따라 더 효과적인 젓꼭지가 있습니다. 제품을 하나 사서, 아기가 편안하게 분유를 빠는지 보십시오. 아기가 문제가 있을 경우에는 다른 종류의 제품을 써보십시오.
- 젓병의 젓꼭지는 다양한 재료로 만들어져 있을 수 있습니다.
- 젓병의 젓꼭지를 수시로 점검하십시오. 균열이 있거나, 끈적거리거나, 찢어졌거나, 변색했거나, 구멍이 커져서 분유가 빠른 속도로 흘러나오는 것은 새것으로 교체하십시오.



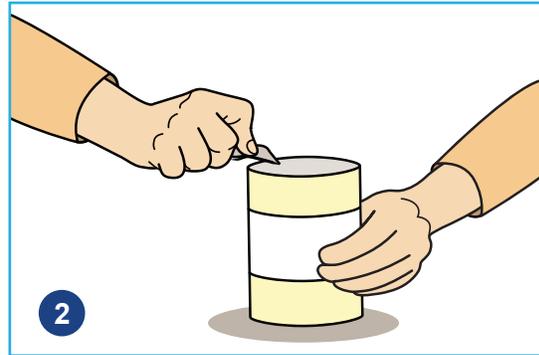
액상 인스턴트 조제분유 타기

액상 인스턴트 조제분유는 특히 조산아, 저출생체중아, 아픈 아기, 또는 면역력이 약한 아기에게 가장 안전한 조제분유입니다. 이 조제분유는 멸균 상태입니다.

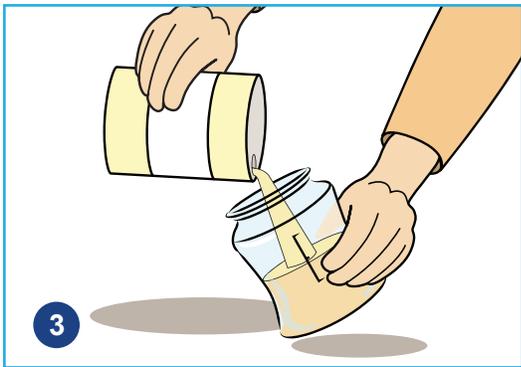
- 더운물에 비누로 손을 씻고, 6쪽의 지침에 따라 카운터 구역을 소독하십시오.
- 모든 소독된 기구를 준비해 놓으십시오(6쪽 및 7쪽 참조).



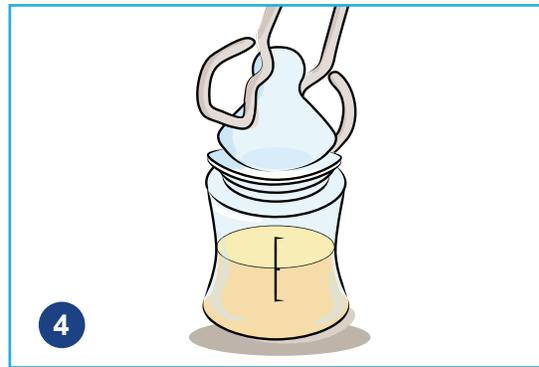
깨끗한 행주를 사용하여 뜨거운 물과 비누로 강통 윗면을 세척하십시오.



강통 또는 병을 잘 흔든 다음, 소독된 강통따개로(필요할 경우) 뚜껑을 따십시오.



깨끗하고 소독된 젖병에 조제분유를 직접 부으십시오. 물을 첨가하지 마십시오.



소독된 집게로 젖꼭지, 뚜껑 및 링을 집어서 젖병에 끼우십시오.



손으로 링을 조이십시오. 젖꼭지를 만지지 않도록 조심하십시오.

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

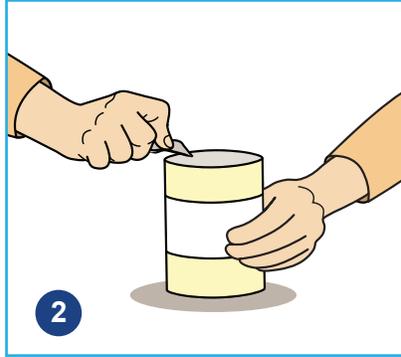
농축 액상 조제분유 타기

농축 액상 조제분유는 멸균 상태입니다. 용법에 따라 물과 섞은 농축 액상 조제분유는 여러분 아기에게 먹이기에 두 번째로 안전한 조제분유입니다.

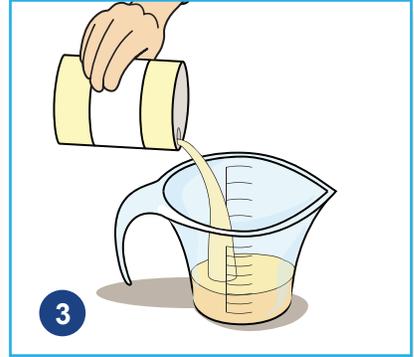
- 더운물에 비누로 손을 씻고, 6쪽의 지침에 따라 카운터 구역을 소독하십시오.
- 모든 소독된 기구를 준비해 놓으십시오(6쪽 및 7쪽 참조)



깨끗한 행주를 사용하여 뜨거운 물과 비누로 강통 윗면을 세척하십시오.



강통을 잘 흔든 다음, 소독된 강통따개(필요할 경우) 뚜껑을 따십시오.



소독된 계량컵으로 조제분유를 계량하십시오. 제품 라벨에 표시된 조제분유 및 물의 양을 참고하십시오.



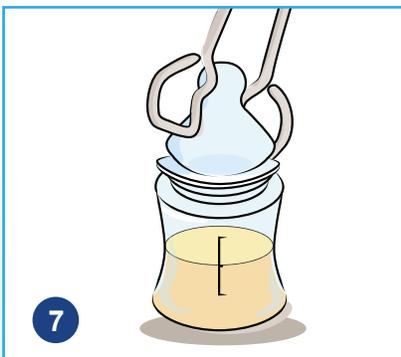
상온으로 식힌 멸균수를 첨가하십시오.



소독된 기구로 살살 섞으십시오.



소독된 젖병에 조제분유를 부으십시오.



소독된 집게로 젖꼭지, 링 및 뚜껑을 집으십시오.



손으로 링을 조이십시오. 젖꼭지를 만지지 않도록 조심하십시오.

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

분말 조제분유 타기

분말 조제분유는 멸균 상태가 아니며, 몇몇 아기를 병나게 한 바 있습니다. 여러분 아기가 병날 위험을 줄이려면 분말 조제분유를 정확하게 타는 것이 중요합니다. 분유를 물에 닦을 때를 기준으로 볼 때, 농축 액상 조제분유에 드는 비용(상자 단위로 살 경우)은 분말 조제분유에 드는 비용과 매우 비슷합니다(3쪽 참조).

감염 가능성이 가장 큰 아기는 멸균 상태의 액상 조제분유(인스턴트 또는 농축 액상)를 먹어야 합니다. 분말 조제분유로부터 감염될 위험이 가장 높은 아기:

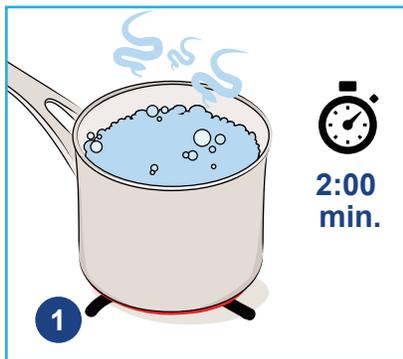
- 조산아
- 생후 2개월 미만의 저출생체중아
- 면역력이 약화된 아기

아기에게 분말 조제분유를 먹이는 것에 대해 확신이 없을 경우, 보건 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 위와 같은 위험이 한두 가지 있는 아기에게 분말 조제분유를 먹일 수밖에 없을 경우에는 철저히 지침에 따르십시오.

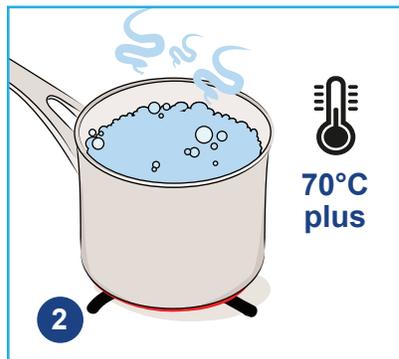
지침:

- 더운물에 비누로 손을 씻고, 6쪽의 지침에 따라 카운터 구역을 소독하십시오.
- 모든 소독된 기구를 준비해 놓으십시오(6쪽 및 7쪽 참조).

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



물을 2분간 끓이십시오.

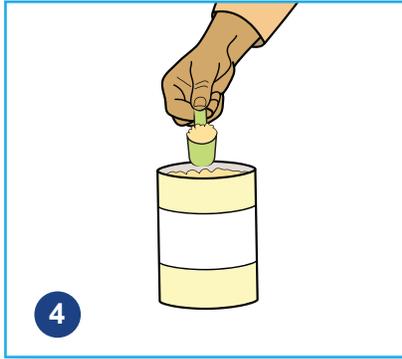


물의 온도가 70°C 이상일 때 조제분유를 타십시오. 분유에 들어 있을 수 있는 해로운 세균이 죽으려면 온도가 70°C 이상이어야 합니다. 끓은 물이 30분 이상 상온에 방치되어 있었을 경우, 70°C 이상으로 재가열하여 분유를 타야 합니다.

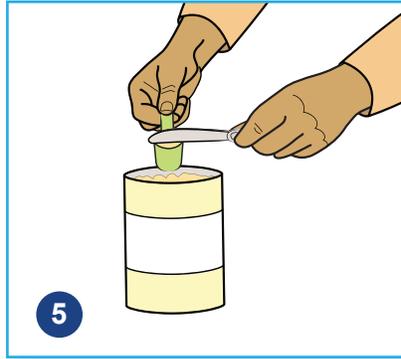


조제분유의 제품 라벨을 보십시오. 조제분유 및 물의 양이 표시되어 있습니다. 필요한 양의 멸균수를 소독된 유리 계량컵에 부으십시오.

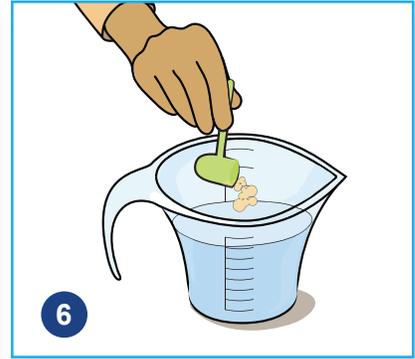
분말 조제분유 타기(계속)



필요한 양의 분말 조제분유를 계량하십시오. 깡통 안에 들어 있는 손가락을 사용하십시오.



분말 조제분유를 손가락에 짹짹 눌러 담지 마십시오. 소독된 칼의 평평한 면으로 손가락에 담긴 분유를 평평하게 깎으십시오.



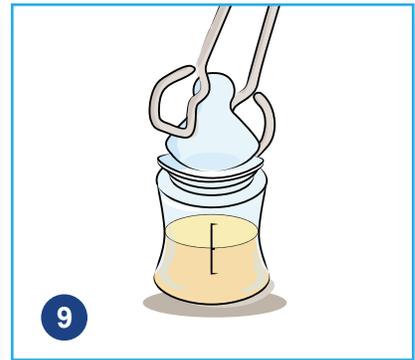
소독된 뜨거운 물에 분유를 넣으십시오.



덩어리진 분유가 없을 때까지 소독된 기구로 잘 섞으십시오.



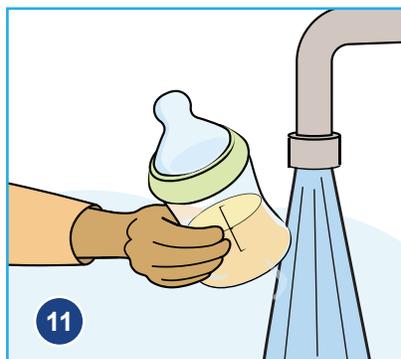
한 번 먹일 수 있는 양의 분유를 소독된 젖병에 부으십시오.



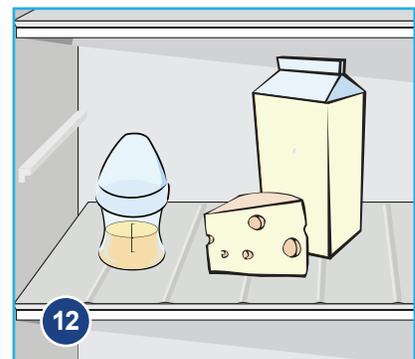
소독된 집게로 젖꼭지, 링 및 뚜껑을 집어 젖병에 끼우십시오.



손으로 링을 조이십시오. 젖꼭지를 만지지 않도록 조심하십시오.



수도의 찬물을 틀어 놓고 젖병에 물줄기가 흐르게 하거나 찬물이 담긴 용기에 젖병을 담가 식히십시오. 분유가 체온 또는 상온으로 식으면 아기에게 먹이십시오.



이 조제분유는 먹일 때마다 새로 만드는 것이 바람직합니다. 사정상 이렇게 할 수 없을 경우에는 타 놓은 분유를 냉장고에 보관하고, 24 시간 안에 사용하십시오. 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 먹어야 합니다.

조제분유 안전하게 보관하기

- 조제분유는 타자마자 사용하는 것이 최선입니다.
- 조제분유를 보관해야 할 경우에는 강통에 라벨을 붙이고, 강통을 뜯 날짜 및 시간을 쓰십시오.

농축 액상 인스턴트 조제분유:

- 용기에 담긴 것:

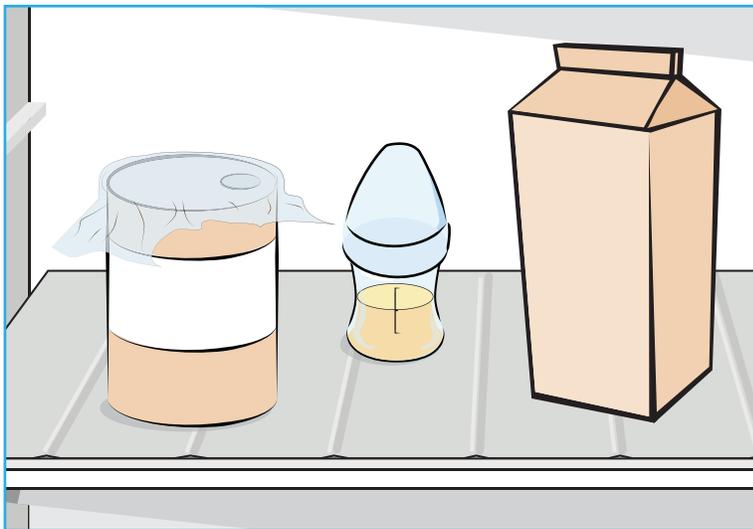
- 플라스틱 뚜껑 또는 비닐 랩으로 강통을 밀봉하십시오.
- 개봉된 농축 액상 인스턴트 조제분유는 냉장고에 보관하십시오.
- 48시간이 지나면 버리십시오(또는, 여러분이 붙여 놓은 라벨의 개봉 시점에 따라).

- 젖병에 담긴 것:

- 젖병에 담긴 조제분유를 냉장고에 보관할 경우, 24시간이 한도입니다.
- 24시간이 지나면 버리십시오.
- 온도가 더 낮은 냉장고 뒤쪽에 보관하십시오.

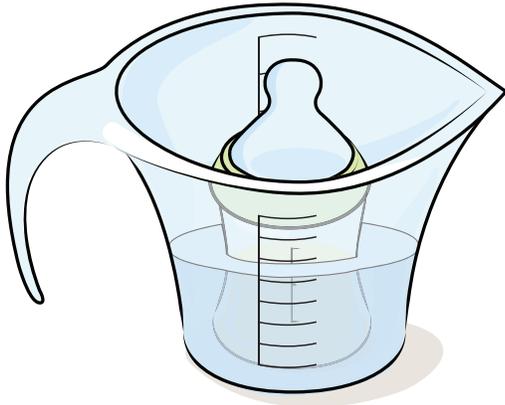
분말 조제분유:

- 젖병에 담긴 조제분유를 냉장고에 보관할 경우, 24시간이 한도입니다.
- 개봉된 분말 조제분유 강통은 뚜껑으로 밀폐하여 서늘하고 건조한 곳(냉장고 이외)에 보관하십시오.
- 일단 개봉된 강통의 남은 분유는 한 달 안에, 유통 기한 전에 사용하십시오.



조제분유를 냉동해 두었다가 나중에 사용하지 마십시오. 분유의 텍스처와 영양 수치가 변화할 수 있습니다.

조제분유 데워 먹이기



데우기

- 아기에게 수유 하기 직전에 냉장고에서 분유를 꺼내십시오.
- 많은 아기가 체온과 비슷한 온도의(따뜻한) 분유를 좋아하지만, 서늘한 것을 좋아하는 아기도 있습니다. 어느 쪽도 상관없습니다. 자기는 어느 것이 좋은지 아기가 알려줄 것입니다.
- 분유가 든 젖병을 더운물이 담긴 용기에 담가 데우거나 젖병 가운데기로 데우십시오. 젖꼭지 부분이 물에 잠기지 않게 하십시오.
- 젖병을 전자레인지로 데우지 마십시오. 분유가 가열되면서 '뜨거운 지점'이 생겨 아기의 입에 화상을 입힐 수 있습니다.
- 젖병을 15분 이상 데우지 마십시오. 데우는 중에 몇 번 젖병을 흔드십시오.

- 수유를 시작하기 전에 분유가 너무 뜨겁지 않은지 확인하십시오. 여러분의 손목 안쪽에 분유를 몇 방울 떨어뜨려보십시오. 뜨겁지 않고 약간 따뜻하게 느껴져야 합니다.
- 분유가 데워지면 곧바로 아기에게 먹이십시오.
- 수유 중에 분유를 데우거나, 먹다 남은 분유를 냉장하지 마십시오.
- 데운 젖병은 2시간 안에 사용해야 합니다 (또는, 깡통에 표시된 대로).
- 남은 분유는 버리십시오.



수유 시점

생후 처음 몇 달 동안 대부분 아기는 하루 24시간에 여덟 번 이상 젖을 먹습니다. 그렇다고 3시간마다 먹는다는 것이 아닙니다. 배가 고플 때 먹습니다. 한밤중에도 먹으며, 여러 달 동안 한밤중에 먹는 것이 정상입니다. 좀 더 큰 아기는 덜 자주 먹어야 할 수 있습니다. 여러분 아기가 여러분에게 알리는 것을 존중하고 그에 따르는 것이 중요합니다. 이것은 아기가 보내는 신호입니다. 아기의 행동에 따르십시오.

병원에서 지내건 집에서 지내건, 항상 아기를 여러분 방에서 여러분 곁에 두십시오. 여섯 달 동안은 여러분 방 안의 아기 전용 취침 공간에서 아기를 재우는 것이 바람직합니다. 그 이유는 다음과 같습니다:

- 아기가 배고플 때 쉽게 알아차릴 수 있습니다.
- 부모로서의 여러분의 역할을 더 잘 깨달을 수 있습니다.
- 영아급사증후군(SIDS) 위험을 낮출 수 있습니다.

아기는 배가 고프면 여러분에게 알립니다. 이 신호를 이해하는 것이 중요합니다. 아기가 초기 젖먹기 신호를 나타낼 때 수유하는 것이 최선입니다.

다음과 같은 배고픔의 초기 징후가 보일 때 수유하십시오:

- 꼼지락거리기, 팔 움직이기
- 빠른 속도로 눈꺼풀 안으로 눈알 굴리기
- 입 벌리기, 하품하기, 입맛 다시기
- 입을 벌린 채 여러분, 또는 자신의 뺨에 닿는 어떤 것을 향해 고개 돌리기(젖 찾기)

바로 이때가 수유하기에 좋은 시점입니다.

다음과 같은 신호는 배가 더 고프다는 뜻입니다:

- 손을 입으로 가져가기
- 빨거나 핥는 동작
- 안달하기
- 웅얼거리거나 한숨 쉬는 소리가 점점 커짐

극히 배고픔을 나타내는 말기 젖먹기 신호:

- 안달하기
- 울기
- 흥분
- 탈진
- 잠들기

아기가 말기 젖먹기 신호를 보일 경우, 젖을 먹이기 전에 달래거나 잠깐 자도록 해야 할 수 있습니다. 아기를 달래는 효과적인 방법의 하나는 아기와 살을 맞대고 아기를 품에 안는 것입니다.



초기 젖먹기 신호: 입 벌리기, 하품하기, 입맛 다시기



중기 젖먹기 신호: 심하게 꼼지락거리기, 점점 더 커지는 한숨 소리



말기 젖먹기 신호: 안달하기, 울기, 흥분

젖병으로 수유하는 법



- 아기를 바싹 끌어안고 먹이십시오. 수유 시간을 특별한 시간으로 만드십시오.
- 아기의 머리가 몸통보다 훨씬 높은 위치에 있도록, 머리를 받쳐주면서 아기를 똑바로 세워 안으십시오.
- 젖병의 젖꼭지를 아기의 아랫입술 바로 밑에 대고, 젖병을 입에 넣어달라는 '부추김'을 기다리십시오. 이 부추김은 아기가 입을 한껏 크게 벌리고 이 접촉에 반응하는 것입니다. 아기가 입을 크게 벌리고 젖꼭지를 한껏 입에 넣을 수 있도록, 젖꼭지가 아기의 입에 많이 들어가게 하십시오. 그냥 젖꼭지를 아기의 입에 밀어넣는 것은 바람직하지 않습니다.
- 아기가 분유의 유량을 조절하기 쉽도록, 젖병이 거의 평평하도록 조금만 기울여주십시오. 젖꼭지에 공기가 조금 들어가더라도 아기에게 문제가 되지 않습니다.
- 젖병을 받쳐 놓거나, 아기에게 젖병을 물린 채 재우지 마십시오. 아기가 분유를 너무 많이 또는 적게 먹을 수 있으며 숨막힘, 충치, 이염 등을 일으킬 수도 있습니다. 수유 중에는 아기를 품에 안고 어루만져주는 것이 중요합니다.

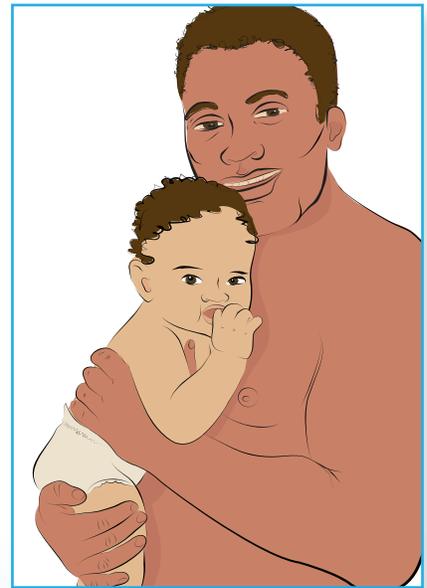
- 수유를 할 때마다 아기를 안는 팔을 바꾸십시오. 그래야 아기가 여러분을 향해 고개를 돌릴 때 근육 발달이 촉진됩니다.
- 수유는 특별한 시간입니다. 아기의 존재를 즐기고, 아기에게 말을 하고, 웃어주고, 노래를 불러주고, 안아주십시오.

살 맞대기

날마다 여러분의 갓난아기와 살을 맞대고 안아주십시오. 처음 몇 달 동안 지속적으로 아기와 살 맞대기를 하십시오.

연구에 따르면, 살 맞대기를 많이 하는 것은:

- 아기가 안전감을 느끼게 합니다.
- 아기의 몸을 따뜻하게 유지해줍니다.
- 출생 후 아기의 심장박동, 호흡 및 혈당을 안정시켜줍니다.
- 아기가 평온해지고 울음이 줄게 합니다.
- 산모가 아기의 배고픔을 잘 인식하게 해줍니다.
- 산모, 가족 및 아기가 서로에게 더 잘 대응하는 법을 배우게 합니다.
- 아기가 다른 사람과 교류하는 법을 배우게 합니다.
- 뇌의 발달을 촉진합니다.
- 산모의 산후 우울증을 완화해줍니다.



배우자를 비롯하여 가정 내 다른 보육자들도 아기와 살 맞대기를 즐길 수 있습니다. 수유할 때, 아기가 목욕할 때, 아기가 보챌 때, 또는 다른 때 살 맞대기를 해보십시오. 참고 웹페이지:

http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4.

아기의 신호에 따라 수유하십시오

수유 속도를 아기에게 편안하도록 조절하십시오. 아기가 젖을 먹을 때 편안해 보여야 합니다. 얼굴이 평온한지, 손과 팔이 자연스럽게 늘어져 있는지 살펴보십시오(특히 수유가 시작된 후에). 수유를 서두르지 마십시오. 충분한 시간적 여유를 가지고 먹이고, 아기가 원하는 것 이상으로 많이 먹으라고 강요하지 마십시오.

아기의 신호를 잘 살펴보는 것이 중요합니다. 수유 중에 불편하거나 스트레스를 받는 기색이 있는지 살펴보십시오.

수유 중 스트레스의 징후:

- 입에서 분유가 흘러나온다.
- 숨이 막혀 책책거리거나 분유를 토한다.
- 분유를 한 번 삼킬 때마다 숨을 쉬지 않고 급히 꿀꿀꿀 삼킨다.
- 숨을 빨리 쉬거나 숨을 쉬려고 애쓴다.
- 찹찹거리거나 낑낑거리다.
- 콧가락거리거나 발버둥을 친다.
- 손이나 혀로 젖병을 밀어내거나 고개를 돌린다.
- 이마에 스트레스 받은 표정이 나타난다.



수유 중에 아기가 스트레스의 징후를 나타낼 경우, 잠시 수유 속도를 늦추거나 수유를 중단하십시오. 분유가 젖꼭지에 덜 들어가거나 잠시 전혀 들어가지 않도록 젖병을 약간 기울여서 아기가 잠시 쉬게 하십시오. 젖병을 아기 입에서 뺀 다음 아기를 안고 트림을 시키면서 배고픔의 징후가 보이는지 살펴보십시오. 보이면 수유를 재개하십시오.

아기의 호흡이 편안해지고 더 먹겠다고 하면 수유를 재개하십시오. 젖먹기 신호를 잘 살펴보십시오 (16쪽). 젖먹기 신호를 나타내면 수유를 계속하십시오. 젖먹기 신호를 나타내지 않으면 수유를 끝내십시오.

수유 중에 아기가 계속 스트레스의 징후를 나타낼 경우, 수유 기구가 아기에게 적합한 것인지 점검하십시오. 예를 들어, 사용하고 있는 젖꼭지에서 분유가 나오는 속도가 너무 빠를 수 있습니다. 문제를 해결하는 데 어려움이 있을 경우에는 전문가에게 도움을 받으십시오.

아기가 배부름의 징후를 보이면 수유를 멈추십시오. 이 징후는 다음과 같습니다:

- 빠는 속도가 느려지거나 빨기를 멈춘다.
- 입을 다문다.
- 고개를 옆으로 돌린다.
- 젖병 또는 수유하는 사람을 밀어낸다.
- 잠이 들거나 더 이상 젖먹기에 관심이 없다.

아기가 젖병을 완전히 비우도록 강요하지 마십시오. 아기의 젖먹기 신호에 주의를 기울이고, 얼마나 먹을지는 아기가 스스로 결정하게 하십시오. 아기에게 대응적이어야 합니다.

수유가 끝났음에도 아기가 여전히 빠는 동작을 할 수도 있습니다. 이것은 정상적인 행동입니다.

트림

- 수유 중 및 후에 몇 분간 아기에게 트림을 시키십시오.
- 트림은 수유 중에 삼킨 공기를 내뱉게 해줄 수 있습니다.

아기가 트림할 필요가 있음을 나타내는 징후:

- 등을 뒤쪽으로 활처럼 구부린다.
- 짜증을 내거나 보챈다.
- 젖병을 밀어낸다.
- 빠는 속도가 느려지거나 빨기를 멈춘다.



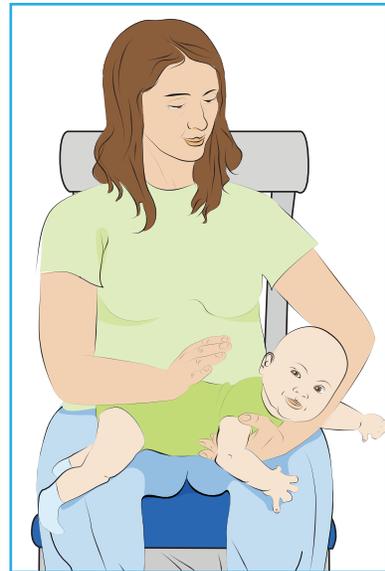
손바닥을 오목하게 오므리고 아기의 등을 살살 두드려 트림을 시키십시오. 아래와 같은 자세로 트림을 시켜보십시오:



아기를 똑바로 세워 여러분의 어깨에 기대게 하십시오.



아기를 여러분의 무릎에 앉혀 안으십시오. 아기의 몸이 앞으로 약간 숙여지게 하여 손으로 턱을 받쳐주십시오.



아기를 여러분의 무릎 위에 엮드리게 하십시오.

수유 후:

- 남은 분유를 버리십시오. 나중에 다시 먹이거나, 데우거나, 나중에 쓰려고 냉장고에 보관하지 마십시오. 먹다 남은 분유는 2시간이 지나면 해로운 세균이 생기기 시작할 수 있습니다.
- 수유 직후 젖병 및 부품을 헹구십시오.
- 수유가 끝나면 항상 깨끗하고 따뜻하고 축축한 천으로 아기의 잇몸을 닦아주십시오.
- 아기가 점점 자라면 잇몸을 닦아주고 칫솔질을 하여 충치를 예방하십시오. 만 1세가 되면 반드시 정기적으로 치과 검진을 받아야 합니다.

무럭무럭 자라는 아기에게 수유하기

생후 첫 일주일 동안의 수유:

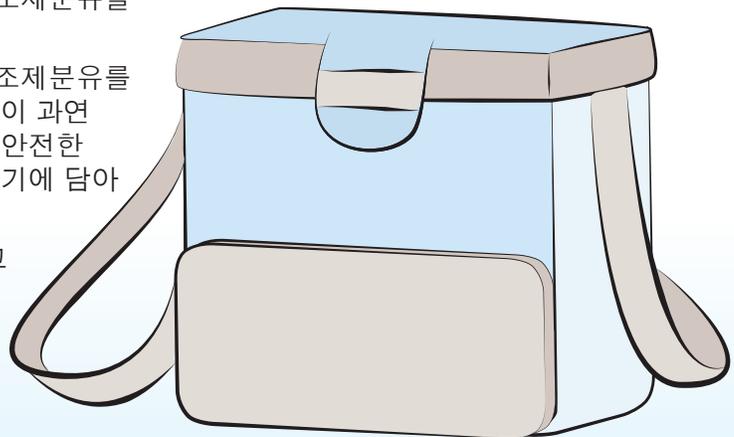
- 아기의 위장은 생후 처음 며칠 동안은 매우 작습니다. 조제분유를 한 번에 먹는 양이 매우 적습니다.
- 먹으려 하는 양과 먹는 빈도는 아기마다 다릅니다. 아기가 배고픔 징후를 나타낼 때마다 먹이십시오. 아기의 젖먹기 신호에 관해 더 자세히 알아보려면 18쪽을 참고하십시오. 아기가 배가 고픈지 아닌지 아는 방법을 시간이 지나면서 점점 쉽게 터득하게 됩니다.
- 아기가 젖병을 완전히 비우거나 특정량을 먹도록 강요하지 마십시오. 아기도 성인처럼 끼니마다 먹고 싶은 양이 다릅니다. 조금씩 자주 먹이는 것이 더 바람직합니다.
- 생후 처음 몇 주 동안 아기는 무럭무럭 자라면서 먹는 양이 번번이 점점 많아집니다.
- 산모는 아기에게 너무 적게, 또는 너무 많이 먹이는 것이 아닐까 생각할 수 있습니다. 아기의 젖먹기 신호에 따르십시오. 의문이 있으면 여러분의 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.
- 수유에 관한 의문이나 우려가 있을 경우, 여러분의 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

생후 첫 주 이후의 수유:

- 처음 한 달 정도에는 아기가 조제분유를 자주 먹습니다. 그 이후에는 수유 간격이 점점 길어지고 한 번에 먹는 양이 더 많아집니다.
- 특정량을 먹이지 말고 아기의 신호에 따라 먹이십시오.
- 생후 약 3주, 6주, 3개월 및 6개월에는 흔히 급성장이 이루어집니다. 이때는 아기가 조제분유를 더 많이, 또는 더 자주 먹으려 할 수 있습니다.
- 조제분유만 먹는 아기는 조제분유에 비타민 D가 들어 있으므로 비타민 D 보충제를 먹을 필요가 없습니다. 여러분 아기에게 비타민 D를 보충해주어야 하는지 알아보려면 여러분의 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.
- 많은 보건의료 서비스 제공자가 성장 도표를 사용하여 아기의 신체 수치를 추적합니다. 여러분 아기를 다른 아기들과 비교하지 마십시오. 아기는 저마다 성장 속도가 다릅니다. 아기 성장 도표는 다음 웹페이지에서 볼 수 있습니다: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx. "Is My Child Growing Well(우리 아기가 잘 자라고 있나?)"를 읽어보십시오.

조제분유 운반하기

- 출타할 때는 개봉되지 않은 인스턴트 조제분유를 가지고 다니는 것이 가장 안전합니다.
- 두 번째로 안전한 방법은 목적지에서 조제분유를 탈 물을 준비하는 것입니다. 그곳의 물이 과연 안전한지 불확실할 경우, 집에서 끓인 안전한 물을 가져가십시오. 이 물은 소독된 용기에 담아 보관 및 운반해야 합니다.
- 분유를 미리 타 놓아야 할 경우, 냉장 온도(약 4°C)로 식힌 젖병만 가져가십시오.



- 가능할 경우, 목적지에 도착하면 곧바로 분유를 냉장고에 넣으십시오.
- 냉장고가 없을 경우에는 수유 시간이 될 때까지 분유를 쿨러백에 보관하십시오.
- 분유가 냉장고에 보관되지 않았을 경우, 2시간 안에 사용하는 것이 가장 안전합니다.
- 여러분의 상황이 다음 중 하나에 해당할 경우, 분유를 탄 시점에서 최고 24시간까지는 젖병을 다시 냉장고에 넣어도 무방합니다:
 1. 이동하는 동안 젖병을 냉장했을 경우
 2. 젖병이 냉장고 밖에 나와 있는 시간이 2시간 미만일 경우
 3. 아기가 젖병에 든 분유를 단 한입도 먹지 않았을 경우

조제분유와 수유에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- 'Preparing and Handling Powdered Infant Formula(유아용 분말 조제분유 타기 & 취급)': <http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php>.
- 'Infant Formula(유아용 조제분유)': <http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php>.
- Best Start Resource Centre의 영양 관련 정보: www.beststart.org/resources/nutrition.
- EatRight Ontario 공인영양사와 상담하기: 전화 1-877-510-5102, 웹사이트 www.eatrightontario.ca.
- 거주지 관할 보건소 찾아보기: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- 'Recommendations for the Preparation and Handling of Powdered Infant Formula (유아용 분말 조제분유 타기 및 취급에 관한 권장 사항)': www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php.
- 기타 지역 내 서비스: _____

이 책자에 실린 정보를 읽어주셔서 감사합니다. 이 책자에 대한 관심은 여러분이 여러분 아기를 얼마나 사랑하는지 보여주는 여러 가지 방법의 하나입니다.



Growing a Baby-Friendly Ontario!

감사의 말:

이 책자는 나이아가라 지역 공공보건국 (Niagara Region Public Health)의 허락에 따라 제작되었습니다. 이 책자를 위하여 도움을 준 Hamilton Health Sciences에도 감사를 표합니다. BFI Strategy Implementation Committee 위원들, 소중한 정보와 의견을 제공해준 많은 전문가에게도 감사를 표합니다. 많은 도움을 준 BFI 평가관 Marg La Salle 에게도 감사를 표합니다. 마지막으로, 이 자료를 검토해준 엄마들에게 깊은 감사를 표합니다.

책자 관련 문의처 정보:

사본 주문, 저작권 또는 복제 관련 문의: Best Start Resource Centre – 이메일 beststart@healthnexus.ca, 전화 1-800-397-9567, 온라인 주문 www.beststart.org

본 자료는 온타리오 주정부의 재정 지원으로 제작되었습니다. 본 자료에 기재된 정보는 저자들의 견해를 반영한 것으로서 온타리오 주정부의 공식적 승인을 받은 것이 아닙니다. Best Start Resource Centre, Michael Garron Hospital 및 Provincial Council for Maternal Child Health는 본 자료에 기재된 각종 자원 및 서비스를 지지하지 않을 수도 있습니다. 본 자료에 제공된 조언은 보건의료 서비스 제공자의 보건 조언을 대신할 수 없습니다. 본 문서는 2017년에 완성되었습니다.

