모유 수유 요령

모든 아기들은 모유나 철분이 함유된 분유가 필요합니다. 모유가 아기에게는 가장 좋습니다!

- 아기는 배가 고프다는 것을 표현하기 위해 자신만의 특별한 방식으로 운다든지 투정을 부릴 것입니다.
- 아기가 배가 고플 때 먹이도록 하십시오. 시간을 정해놓고 먹이려 하지 마십시오.

갓난아기는 밤에 몇 번씩 배가 고파 잠이 깰 것입니다. 몇 달이 지나면 대부분의 아기들은 밤시간 내내 잠을 자기 시작합니다.

여러분은 아기에게 모유를 먹일 수 있습니다.

- 가능하면 생후 1 년이나 그 이상 모유 수유를 하십시오.
- 모유 수유는 산모들에게도 좋습니다. 몸매를 되찾는 데도 도움이 되며 유방암의 위험도 낮춰 줍니다.
- 모유 수유는 자연스러운 것이지만 약간의 연습이 필요합니다.
- 문제가 생기면 의사나 클리닉에 도움을 청하십시오.
- 약을 복용하거나 에이즈 바이러스(HIV)에 감염된 경우 의사에게 알리십시오.

FIRST 5 CALIFORNIA

모유 수유 요령

모유 수유: 건강한 수유 방법

아기 수유 요령

모유는 모든 아기들에게 최고의 영양 공급원입니다.

모유에는 아기의 건강을 지켜줄 비타민과 미네랄이 함유 되어 있습니다.

수분을 많이 섭취하는 것을 잊지 마십시오.

모유를 먹은 아기들은 알레르기를 갖게 될 확률이 낮습니다.

임신기간 중의 건강식품 및 모유 수유에 관해 알고 싶으십니까?

여성, 유아 및 아동(Women, Infants and Children: WIC)에 전화하십시오:
(888) 942-9675

모유 수유에 대해 더 자세한 사항을 알고 싶으십니까?
La Leche League 에 전화하십시오:
(800) 525-3243

©2003 First 5 California