

## 우리 아기에게 무엇을 먹일까 Feeding your baby

### 결정에 도움이 되는 정보

#### Information to help with decisions

부모들은 아기 먹이기에 궁금한 점이 많습니다. 저희는 부모님들의 질문에 귀를 기울이고 정확하고 친절하게 답해 드립니다. 저희는 부모님들이 아기를 어떻게 먹일지 결정하는 데 도움이 되도록 최근 연구 정보를 알려드립니다.

아기에게 모유를 먹이고 싶은 부모가 많지만, 의료적, 개인적 이유로 모유와 분유를 섞어 주거나 분유만 주는 부모도 있습니다. 부모와 의료 제공자가 함께 협력하여 각 아기에게 무엇이 적합하고, 경제적이며, 안전한지 잘 생각하는 것이 좋습니다.

#### 아기에게 모유를 먹이는 이점은 무엇인가요?

연구에 의하면 아기의 성장과 감염 예방에 모유가 가장 좋다고 합니다. 이 같은 보호 효과는 아기가 모유를 먹는 동안은 물론 그 후에도 지속됩니다. 처음 6개월간 모유만 먹이고 만 두 살 이후까지 모유와 이유식을 계속 병행하도록 의사와 조산사들이 권장하는 이유가 바로 이 때문입니다.

모유를 병용하는 아기들조차 다음에서 일부 보호됩니다.

- 설사와 구토
- 감기, 독감, 귀의 감염, 흉부 감염
- 당뇨병, 비만, 심장병, 뇌졸중
- 일부 소아암
- 장 질환
- 영아 돌연사 증후군

#### 모유를 먹이는 산모의 이점은 무엇인가요?

아기에게 모유를 먹이는 산모들은 다음에서 일부 보호됩니다.

- 당뇨병
- 폐경기 전 유방암
- 난소암
- 출산 후 하혈 문제

아기에게 모유를 일부만 줄 수 있는 산모들도 있습니다. 많은 적든 모유는 좋은 영양 공급원이자 산모와 아기의 건강 증진에 더 좋습니다.

모유 수유는 엄마도 아기도 배워야 할 새로운 기술입니다. 능숙해질 때까지 시간이 걸릴 수 있습니다.

#### 모유 수유 도움 받기

모유 수유에 도움이 되는 웹사이트:



[www.fraserhealth.ca/parenting](http://www.fraserhealth.ca/parenting)

이 웹사이트에서 볼 수 있는 정보는 모유 수유 배우기반, 공중 보건 간호사에게서 받을 수 있는 도움 등입니다.

#### 분유 사용 시

분유를 사용하는 의료적 또는 개인적 이유가 있을 수 있습니다. 아기 먹이기에 관한 우려는 의료 제공자와 상의하십시오.

저희는 여러분의 아기 먹이기 목표 달성을 돕고 있습니다.