

Formula feeding

At Mater Mothers' Hospitals we respect your right to choose how you feed your baby and will support your decision with guidance and advice.

Equipment required for formula feeding

- Formula—use cow's milk-based formula until 12 months of age. Only use soy-based or other alternative infant formulas on medical advice
- Two to six large bottles
- Teats—shape variations offer no particular advantage unless your baby prefers that shape. However the teat shape best suited to a baby moving between bottle and breast is a long straight teat
- Bottle brush (soft)
- Airtight container for storing clean equipment

Cleaning feeding equipment

It is important to wash your hands before handling clean feeding equipment.

General cleaning

- Rinse equipment with cold water
- Wash thoroughly with detergent and warm water:
 - bottles—use a bottle brush to ensure all milk residue is removed
 - teats—force a little soapy water through the feeding hole to ensure it is not blocked
- **Rinse thoroughly and then sterilise by boiling or using a steam steriliser**
- Store sterilised equipment in an airtight container
- Careful cleaning and safe storage of equipment should continue as long as bottles and teats are used.

분유수유

Mater Mothers' Hospitals는 모유 방법에 대한 산모의 선택권을 존중하며, 안내와 조언을 통해 산모의 결정을 지원할 것입니다.

분유수유에 필요한 도구

- 분유 - 생후 12개월까지는 우유를 주원료로 하는 분유를 사용하십시오. 두유를 주원료로 하는 분유나 기타 대체 영양분 분유는 의료 지시가 있을 때에만 사용하십시오.
- 2-6개의 큰 젖병
- 젖꼭지- 아기가 특정한 모양을 선호하는 경우가 아니라면, 다양한 모양에 따라 특정한 장점이 있는 것은 아닙니다. 하지만, 아기가 모유와 분유를 번갈아 먹는 경우에는 긴 직선 모양의 젖꼭지가 가장 좋습니다.
- 젖병 세척솔 (부드러운 모)
- 깨끗한 도구를 저장하기 위한 밀폐 용기

수유 기구 세척

깨끗한 수유 기구를 만지기 전에 손을 씻는 것이 중요합니다.

일반 세척

- 찬물로 도구를 헹굽니다.
- 세제와 따뜻한 물로 꼼꼼하게 씻습니다.
 - 젖병 - 세척솔을 사용해서 우유 잔여물을 모두 없앱니다.
 - 젖꼭지 - 세제를 탄 물을 우유가 나오는 구멍으로 통과시켜서 구멍이 막히지 않도록 합니다.
- **꼼꼼하게 헹군 후 뜨거운 물이나 증기 살균기로 살균합니다.**
- 살균된 도구는 밀폐 용기에 저장합니다.
- 젖병과 젖꼭지를 사용하는 동안에는 항상 기구를 철저히 세척하고 안전하게 보관해야 합니다.

Sterilising feeding equipment

Boiling

- Put all equipment into a large saucepan and cover with water making sure that all air bubbles are removed from the equipment.
- Place a lid on the saucepan and bring to the boil.
- Boil for five minutes.
- Allow the equipment to cool in the saucepan, with the lid on, until it is just hand-hot before removing it.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used within 24 hours repeat cleaning.

Steam

When using a steam steriliser at home, always follow the manufacturer's instructions, carefully, and then follow the steps for drying and storing, as above.

Preparing formula

- The recommended and safest way of making formula is one bottle at a time, in the bottle. This reduces the potential for contamination and the possibility of error when counting scoops of formula.
- Formula is designed to remain at a constant strength. As your baby grows the amount of formula should increase, NOT the strength. Never, for any reason, add any more scoops than specified in the package directions, unless specifically instructed by a qualified paediatric dietitian (this will only be necessary for babies with certain special health needs). Likewise, never dilute formula by adding more water than specified in the package directions.
- Always wash hands and clean work surfaces before preparing formula.
- To prepare the water, empty the kettle or electric jug, refill it with water and bring to the boil. Kettles or jugs without an automatic cut off should be turned off within 30 seconds of boiling. Allow the water to cool at room temperature for at least 30 minutes after boiling. Note: bottled water is not sterile and should be boiled before use.
- Pour the required amount of prepared water into a clean feeding bottle first.
- Always use the scoop provided in the tin of formula.

수유 기구 소독

열탕

- 모든 기구를 큰 냄비에 넣고, 기구가 잠길만큼 물을 넣습니다. 기구에서 공기 방울이 나오지 않도록 하십시오.
- 냄비 뚜껑을 닫고 끓입니다.
- 5분 간 끓입니다.
- 뚜껑을 덮은 채로 불을 끄고 손으로 잡을 수 있을 만큼 식을 때까지 기다렸다가 꺼냅니다.
- 물기를 빼고, 깨끗한 종이 타월에 올려서 공기 중에 건조시킵니다.
- 병과 저장 용기의 뚜껑을 닫습니다.
- 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 24시간 동안 보관합니다.
- 24시간 이내에 사용되지 않았을 때에는 다시 세척합니다.

증기

집에서 증기 소독기를 사용할 때는 항상 제조사의 지시에 주의깊게 따릅니다. 그리고 상기의 건조 및 저장 단계를 따릅니다.

분유 타기

- 권장되는 가장 안전한 방법은 한 번에 한 병씩 젖병에 직접 우유를 타는 것입니다. 이렇게 하면 잠재적인 세균오염 위험과 분유 계량에서 실수할 가능성이 줄어듭니다.
- 분유는 일정한 농도가 유지되도록 제조되었습니다. 아기가 성장할 때 분유의 농도를 늘리는 것이 아니라, 양을 늘리십시오. 자격을 갖춘 소아 영양사의 구체적인 지시가 없다면, 어떤 이유로든 분유통에 적힌 지시보다 더 많은 분유를 첨가하지 마십시오 (건강상 특별한 요구가 있는 아기에겐 필요할 것입니다). 이와 유사하게, 분유통에 적힌 지시보다 더 많은 물을 첨가해서 묽게 타지 마십시오.
- 분유를 타기 전에 항상 손을 씻고 분유를 타는 곳의 표면을 깨끗하게 닦으십시오.
- 물을 준비하려면 주전자나 전기포트에 비우고 다시 물을 채워서 끓이십시오. 자동 차단 기능이 없는 주전자나 전기포트의 경우에는 물이 끓으면 30초 이내에 불/전원을 꺼야합니다. 물이 끓은 후 최소 30분 정도 상온에서 식힙니다. 주의: 병에 담겨진 물은 무균 상태가 아니므로, 사용하기 전에 끓여서 사용해야 합니다.
- 먼저 준비된 정량의 물을 깨끗한 젖병에 담습니다.
- 항상 분유통에 들어있는 계량 스푼을 사용하십시오.

- Fill the scoop with formula powder, tap lightly to remove any air bubbles and level off with the back of a clean knife. Do not pack the scoop.
- Seal the bottle with a cap and disc and shake gently to mix the formula thoroughly.

Safety information

- If not using immediately, store prepared formula in the fridge at the back where it is the coldest. Never store prepared formula in the fridge door.
- Discard the contents of partially used bottles after one hour.
- Discard any unused prepared formula after 24 hours.
- Check the expiry date on formula containers and discard them if they are out of date.
- Discard any open tins of formula after one month.
- The safest way to transport formula is to take the prepared water and the powdered formula in separate containers and mix them when needed.
- When it is necessary to transport prepared formula, it must be icy cold when leaving home and be carried in an insulated pack. Prepared feeds transported in this manner should be used within two hours.
- Microwaves are not recommended for warming infant formula as the milk heats unevenly and a "hot spot" may burn your baby's mouth.
- Standing the bottle in warm to hot water is the safest way of heating formula. To ensure it heats evenly, swirl or shake the feed in its container.
- Time taken to warm formula should not exceed 10 minutes.

- 계량 스푼으로 분유를 퍼서 공기가 빠져나가도록 가볍게 스푼을 쳐줍니다. 그리고 깨끗한 칼의 뒷부분으로 평평하게 깎아냅니다. 계량 스푼을 분유통에 넣지 마십시오.
- 젖병이 새지 않도록 뚜껑과 디스크를 닫고, 부드럽게 흔들어서 분유를 완전히 섞어줍니다.

안전 정보

- 당장 분유를 사용하지 않을 경우에는, 온도가 가장 낮은 냉장고 뒤편에 보관하십시오. 만들어 놓은 분유를 냉장고 문에 보관하지 마십시오.
- 먹다 남긴 분유는 한 시간 후에 폐기하십시오.
- 만들어 놓고 사용하지 않은 분유는 24시간 후에 폐기하십시오.
- 분유통에서 유효기간을 확인하고, 유효기간이 지나면 폐기하십시오.
- 개봉한 분유는 한달 후에 폐기하십시오.
- 분유를 가지고 이동할 때 가장 안전한 방법은 준비된 물과 가루 분유를 각각 따로 용기에 담아 놓았다가 필요할 때 함께 섞는 것입니다.
- 분유를 미리 타서 이동해야 하는 경우, 만들어진 분유를 매우 차갑게 한 후 보온 가방에 넣습니다. 이렇게 가지고 다닌 분유는 2시간 이내에 사용되어야 합니다.
- 전자레지는 분유를 골고루 데우지 못하고 "뜨거운 부분"이 아기의 입에 화상을 입힐 수도 있기 때문에 아기 분유를 데울 때 권장되지 않습니다.
- 분유를 데울 때에는 뜨거운 물에 젖병을 세워 넣는 방법입니다. 열이 골고루 가해지도록 젖병을 돌리거나 흔들어 주십시오.
- 분유를 데우는 시간이 10분을 초과해서는 안됩니다.

Giving a formula feed to your baby

Feeding your baby with a bottle should be a special time for you both. Holding your baby close to you is important for parent-infant contact and your baby's development and should be a pleasurable experience.

- Allow your baby to demand each feed.
- Test the flow of the teat—the milk should drip steadily. The cap can be loosened slightly if the flow is too slow.
- Test the formula temperature—sprinkle a small amount onto the inside of your wrist to ensure it is comfortably warm but not too hot.
- Sit with your baby held close, holding the bottle horizontally with no milk in the teat.
- Touch your baby's lips with the teat, so that your baby's mouth opens ready for sucking.
- Stop briefly, half way through the feed to burp your baby. If your baby does not burp continue with the feed and try burping again at the end.
- Let your baby decide when they have finished. The amount taken may vary from feed to feed.
- A feed should take no longer than one hour and should not be too fast or too slow.
- If your baby stops sucking or gets fussy after taking only part of the feed, but is well and gaining weight, take a break after about 30 minutes then offer the bottle again for 5 to 10 minutes.
- If your baby is not gaining weight well, check with your doctor or child health nurse.
- Never leave your baby alone with a bottle propped in their mouth. The milk can flow too quickly and your baby may choke. There is a higher incidence of ear infections and tooth decay among children who are regularly fed this way.

How much will my baby need?

There are many variations in the amount of formula and the number of bottles consumed by your baby each 24 hours. Information on formula containers is a guide only and does not necessarily suit every baby. Plenty of wet nappies, consistent (but not excessive) weight gain and a thriving active baby indicate that all is well. If you have any concerns about how your baby is feeding please contact your child health nurse or doctor.

아기에게 분유 먹이기

젖병으로 아기에게 수유할 때는 엄마와 아기에게 모두 특별한 시간이 되어야 합니다. 아기를 꼭 안아주는 것은 부모-아기 간의 접촉과 아기의 발달에 중요하며, 즐거운 경험이 되어야 합니다.

- 아기가 매번 수유를 요구하도록 하십시오.
- 젖꼭지에서 분유가 잘 흘러나오는지 확인하십시오 – 지속적으로 방울이 떨어지듯 흘러야 합니다. 분유가 너무 천천히 나오면 뚜껑을 살짝 풀어줄 수도 있습니다.
- 분유의 온도를 확인하십시오 – 손목 안쪽에 소량의 분유를 떨어뜨렸을 때 너무 뜨겁지 않고 편안하게 따뜻한 온도여야 합니다.
- 앉은 자세에서 아기를 안고, 젖꼭지에 분유가 흘러들어가지 않도록 젖병을 수평으로 잡습니다.
- 젖꼭지를 아기 입술에 대줍니다. 그러면 아기는 입을 열어 젖꼭지를 빨 준비를 할 것입니다.
- 절반 정도 먹인 후에 잠시 멈춘 후 아기에게 트림을 시킵니다. 아기가 트림을 하지 않으면, 계속 분유를 먹이고 다 먹은 후에 다시 트림을 시도합니다
- 아기가 그만 먹고 싶어할 때 수유를 끝내십시오. 매 수유 때마다 먹는 양이 달라질 수 있습니다.
- 각 수유 시간은 한 시간 이상 지속되지 않도록 하고, 수유 속도가 너무 빠르거나 느리면 안됩니다.
- 아기가 조금 먹다 말고 빠는 행동을 중단하고 짜증을 부리는 경우가 있습니다. 만약 아기가 건강하고 몸무게가 증가하고 있다면, 약 30분 후에 휴식을 취한 후 다시 5-10분 동안 젖병을 물려줍니다.
- 아기의 몸무게가 잘 늘지 않는다면, 의사나 소아과 간호사에게 검진을 받으십시오.
- 아기의 입에 젖병을 물린 후에 혼자 남겨두지 마십시오. 분유가 너무 빨리 흘러서 아기가 질식할 수 있습니다. 혼자 젖병을 먹으며 자란 어린이들은 귀 감염과 충치에 걸릴 위험이 더 높습니다.

아기에게 필요한 양은 얼마인가요?

아기가 24시간 동안 소비하는 분유의 양과 젖병의 수는 매우 다양합니다. 분유통에 적힌 정보는 가이드일 뿐이며, 반드시 모든 아기에게 맞지는 않습니다. 아기가 소변을 충분히 배출하고, 몸무게가 (지나치지 않게) 꾸준히 증가하며, 활동적으로 잘 자란다면 모든 일이 순조롭다는 의미입니다. 아기의 분유 섭취와 관련된 우려가 있다면, 소아과 간호사나 의사에게 연락하십시오.

Boiled water

If you choose to give your formula-fed baby additional boiled water, for example during hot weather, first ensure that your baby has had their recommended quota of correctly made formula. Use only cooled boiled water in a sterilised bottle.

Constipation

Formula fed infants are more prone to constipation. As there may be many reasons for your baby being constipated you need to discuss this situation with your doctor or child health nurse.

끓인 물

분유를 먹는 아기에게 추가로 끓인 물을 공급하기로 결정한 경우 (예: 무더운 날씨), 아기가 적절하게 준비된 분유를 권장량만큼 먹었는지 먼저 확인하십시오. 끓여서 식힌 물만 소독된 젖병에 담아서 사용하십시오.

변비

분유를 먹는 아기들은 변비에 걸릴 가능성이 더 높습니다. 아기가 변비에 걸리는 이유는 다양합니다. 따라서 의사나 소아과 간호사와 상의해야 합니다.