



## 신생아의 일반적 특징:

- 먹기 위해 24 시간 동안 8-15 회 깹니다.
- 하루 3 회 또는 그 이상 대변을 봅니다.
  - ✚ 처음 2 일 동안은 검은색 대변을 봅니다.
  - ✚ 그 다음 2 일 동안은 녹색 대변을 봅니다.
  - ✚ 생후 5-7 일 동안은 누런색 대변을 봅니다.
  - ✚ 모유를 수유한 아기의 대변은 부드럽거나 묽습니다.
- 하루 3 회 또는 그 이상 소변을 봅니다. 아기는 같은 기저귀에 소변과 대변을 볼 수 있습니다.
- 태어난 지 4-5 일 후에 체중이 늘기 시작합니다.



**전화해서 무료로 모유 수유에 대한 도움을 받으세요.**

WIC: 215 978 6100

PA Department of Health:

1.800.986.2229 TTY:1.877.232.7640

Nursing Mother's Advisory Council: 215 572 8044

La Leche League: 610.666.0359

분만 병원 전화: \_\_\_\_\_



1101 Market Street – 9<sup>th</sup> Floor – Philadelphia PA 19107

전화: 215.685.5225 – [www.phila.gov/health/mcfh](http://www.phila.gov/health/mcfh)

© 2011 City of Philadelphia



## 나의 모유 수유 계획

★ 모유 수유 준비에 도움을 주는 지침

## My Breastfeeding Plan

★ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

KOREAN

모유 수유는 내 아기와 사랑  
넘치는 강한 유대 관계를  
형성하는데 도움이 됩니다.



## 병원에서, 저는

- 모든 간호사, 의사, 산파에게 제가 모유를 수유할 것이며 아기에게 분유를 먹이고 싶지 않다고 말할 것입니다
- 아기가 젖을 찾고 모유를 먹기 시작하는 것을 볼 것입니다.
- 최대한 일찍 모유 수유를 시작할 것이며, 아기가 원하는 만큼 수유할 것입니다.
- 모유 수유를 처음에 실패하더라도 계속해서 시도해 볼 것입니다. 모유 수유를 많이 할수록, 더 수월해질 것입니다.
- 분유 샘플은 먹이지 않을 것입니다.
- 수유 전문가와의 상담 여부를 요청할 것입니다.
- \_\_\_\_\_

## 제 아기가 태어나기 전에, 저는

- 모유 수유에 대한 경험이 있고 또 이를 선호했던 여성과 이야기를 나눌 것입니다.  
이름: \_\_\_\_\_
- 모유를 수유하는 다른 여성들을 관찰할 것입니다.
- 모유 수유 또는 분만에 관한 강좌를 들을 것입니다.  
장소: \_\_\_\_\_
- 가족들에게 아기에게 모유 수유할 예정이라고 말할 것입니다.  
이름: \_\_\_\_\_
- 갓난 아기와 집에 온 후 1 주일 정도 집안일을 도와줄 사람을 구할 것입니다.  
이름: \_\_\_\_\_
- 건강한 음식, 건강한 아기, 그리고 나의 출산 계획\***이란 소책자를 읽을 것입니다
- \_\_\_\_\_

모유는 제 아기에게  
유일한 완전  
식품입니다.



## 제 아기가 태어난 후, 저는



- 모유는 제 아기에게 필요한 유일한 음식이기 때문에 아기에게 모유를 수유할 것입니다.
- 아기와 살을 맞대고, 품에 안고 있을 것입니다
- 제 얼굴을 볼 수 있게 아기를 가까이 안고 있을 것입니다. 아기들은 얼굴을 보는 것을 좋아합니다.
- 아기가 언제 배고파하는지 알 수 있게 늘 아기 곁에 머물 것입니다.
- 모유를 젖병에 넣어 먹이길 원하는 경우엔 2주 정도 기다릴 것입니다.
- 2주를 기다린 후에 고무 젖꼭지를 아기에게 줄 것입니다.
- 만약 궁금한 사항이 있거나 모유 수유에 관해 문제가 있으면 모유 수유 상담 서비스 전화를 이용할 것입니다.
- 출산부터 첫 돌까지 아기에게 수유하기\***란 소책자를 읽을 것입니다. \*
- \_\_\_\_\_

저는 퇴원한 지 2일 또는  
3일 후에 건강검진을  
위해 아기를 병원에  
데려갈 것입니다.

\*무료 소책자를 원하시면, 215.685.5225 번으로 전화를 하거나  
[www.phila.gov/health/mcfh](http://www.phila.gov/health/mcfh) 에 접속하여 무료 사본을 다운 받으시기 바랍니다.