

## 모유 보관법

모유를 적당하게 냉장 냉동 보관하는 것은 중요합니다.

모유를 보관하는 두 가지 방법이 있습니다:

- **냉장 모유:** 짜낸 모유는 섭씨 4도의 냉장고에서 사용 전 3-5일간 보관할 수 있습니다.
- **냉동 모유:** 모유는 일반 냉장고 안의 냉동실에서는 2주간, 냉동 전용 칸이 분리되어 있는 냉장고의 냉동칸 에서는 3달간 보관이 가능합니다. 섭씨 -18도 이하로 얼리는 강력 냉동기에서는 6-12달까지 냉동보관 할 수 있습니다.

작은 분량으로 모유를 냉동 하세요. 물을 얼리는 얼음판을 예로 들 수 있지요. 냉동한 후 안전한 냉동 백에 저장하세요. 날짜를 적어 레벨을 붙이세요. 작은 분량은 해동하기가 더 쉽지요. 필요한 양만 해동하세요. 해동한 모유는 얼을 가하지 않았다면 냉장고에서 24시간 보관할 수 있습니다.

- 해동한 모유를 냉장하지 않았다면 4시간 안에 사용해야만 합니다.
- 해동한 모유는 재냉동해서는 안됩니다.
- 아기가 다 마시지 않았을 때 모유를 다시 덜히지 마세요. 한번에 적은 양의 모유만 덜히세요.

모유는 깨끗한 용기에 보관하세요. 깨끗한 용기란 뜨거운 물과 세재로 꼼꼼하게 씻고 깨끗한 물로 잘 헹군 뒤 종이 타월이나 자연건조 하여 물기를 잘 말린 것을 말합니다.

모유를 보관하기에 적당한 용기들이란:

- 플라스틱 아기 젖병
- 뚜껑이 달린 냉동 가능한 플라스틱 컵과 용기
- 작은 유리 이유식병
- 전용 모유 냉동백. 호주 모유 수유 협회나 약국에서 구할 수 있습니다.
- 짜낸 모유를 담은 용기에 관해 병원에 문의하세요. 일부 병원은 미숙아를 위해 모유를 짜는 엄마들에게 용기를 제공하기도 합니다.

- 하루에 몇 번씩 모유를搾다면, 다음 사용 하기 전까지 수동 유축기와 유축 장비들을 깨끗한 플라스틱 백이나 뚜껑이 닫힌 용기에 넣어 냉장 보관 하십시오. 냉장고가 없다면 사용 후 매번 차가운 물로 유축기 부품을 헹군 뒤 깨끗하고 밀폐된 용기에 저장하세요.
- 최소한 24시간에 한번씩, 위에서 설명한대로 유축기를 꼼꼼하게 씻으세요.
- 가끔씩 사용한다면, 매사용 후에 유축기 부품을 씻으세요.
- 더 많은 도움을 위해 소아과 간호사(child health nurse)나 호주 모유 수유 협회에 연락하세요.

### 모유 냉동하기

- 냉장실에서 우선 차갑게 하세요.
- 충분히 차가워졌을 때 냉동 칸의 가장 차가운 곳에 모유를 놓으세요.
- 냉동모유 위에 막 짜낸 모유를 추가할 수 있습니다. 단, 항상 냉장실에서 먼저 차갑게 하세요.
- 용기 위에 날짜를 적은 레벨을 붙이세요.

주의- 냉동모유는 팽창합니다. 용기의 4분의 3만 채우세요.

### 모유 해동과 덤히기

- 냉동 모유는 24시간 이상 냉장고에서 해동하거나 빠르게 덤힐 수 있습니다. 상온에 놔두면 안됩니다.
- 용기를 흐르는 차가운 물에 두세요. 점차적으로 따뜻한 물을 틀어 냉동모유가 액체가 되도록 합니다.
- 병이나 냄비에 뜨거운 물을 담아 차갑거나 해동된 모유를 체온이 될 때까지 덤히세요.
- 너무 세게 흔들면 모유가 상할 수 있으므로 부드럽게 섞으세요.
- 모유를 해동하거나 덤히기 위해 전자레인지 절대 사용하지 마세요. 열이 고르게 전달되지 않아 모유가 상할 수 있습니다. 어떤 아기는 전자레인지에서 골고루 덤혀지지 않은 모유로 인해 화상을 입기도 합니다.

### 주의

- 해동된 모유는 냉장고에 24시간 저장할 수 있습니다. (덤혀지지 않은 것).
- 해동된 모유는 냉장하지 않는다면 4시간 안에 사용해야 합니다.
- 해동된 모유는 재냉동하지 마세요.
- 아기가 다 마시지 않았을 때 모유를 다시 덤히지 마세요. 작은 양의 모유만 덤히세요.

**더 읽을 것들.**

모유 짜는 방법 안내지

추가적 정보가 필요하다면 어린이 건강 센터(Child Health Centre)나 호주 모유수유 협회(ABA)로 연락하세요.

**Breastfeeding Helpline**

**1800 mum 2 mum**

**1800 686 268**

호주모유수유협회 상담전화는 일주일 내내 연락 가능하며 숙달된 자원봉사 모유수유 상담자들이 대기하고 있습니다.

영어로 전화 거는 것에 도움이 필요하다면, 통 번역 서비스(TIS) 131 450로 전화하세요.

이메일 상담과 더 많은 정보가 준비되어 있습니다. [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)