

안전한 준비 및 보관 방법을 준수함으로써, 짜낸 모유의 고품질과 아기의 건강을 유지할 수 있습니다. By following safe preparation and storage techniques, you can maintain the high quality of expressed breast milk and the health of your baby.

짜낸 모유를 안전하게 준비하고 보관하기

Safely Preparing and Storing Expressed Breast Milk

- 모유를 짜거나 다루기 전에 손을 씻으십시오.
Wash your hands before expressing or handling breast milk.
- 모유를 채집할 때는, 나사 마개 우유병이나 꼭 조이는 뚜껑이 있는 단단한 플라스틱 컵, 혹은 모유 저장용 중자루와 같은 청결한 용기에 저장하십시오. 일반 플라스틱 저장 봉지나 분유 봉지는 쉽게 새거나 쏟아질 수 있으므로, 사용하지 마십시오. When collecting milk, store it in clean containers, such as screw cap bottles, hard plastic cups with tight caps, or heavy-duty bags designed for breast milk collection. Avoid using ordinary plastic storage bags or formula bottle bags, as these could easily leak or spill.
- 모유를 어린이 집에 전달할 때는, 용기에 아이의 이름과 날짜를 명확하게 표기하십시오. If delivering breast milk to a child care provider, clearly label the container with your child's name and date.
- 모유를 짜낸 날짜를 명확하게 표기하고, 오래된 모유 부터 먼저 사용하십시오. Clearly label the milk with the date it was expressed, and use the oldest milk first.
- 갓 짜낸 모유는 냉장고에서 완전하게 식힌 후에, 이전에 짜낸 차가운 또는 얼린 모유와 섞으십시오. Chill freshly expressed breast milk completely in the refrigerator before adding to previously cooled or frozen milk.
- 수유 후, 우유병에 남아있는 모유는 버리십시오.
Do not save milk from a used bottle for another feeding.

냉동된 모유를 안전하게 녹이기 Safely Thawing Breast Milk

- 냉동 상태의 모유는 냉장고로 옮겨서 서서히 녹일 수 있습니다. 또한 냉동 모유는 우유병을 따뜻한 물이 담긴 그릇에 넣어서 녹일 수도 있습니다.
You can gradually thaw frozen breast milk by transferring it to the refrigerator. Frozen breast milk can also be thawed by placing the bottle in a container of warm water.
- 일단 한번 완전히 녹인 모유는 24시간 이내에 사용해야 합니다.
Once completely thawed, breast milk should be used within 24 hours.
- 모유를 담은 우유병을 전자 레인지에서 녹이거나 데우지 마십시오.
Avoid using a microwave oven to thaw or heat bottles of breast milk
 - 전자 레인지는 액체를 균일하게 가열하지 않습니다. 불균일한 가열은 아기에게 쉽게 화상을 입히거나 모유를 상하게할 수 있습니다.
Microwave ovens do not heat liquids evenly. Uneven heating could easily scald a baby or damage the milk
- 일단 한번 녹인 모유는 다시 냉동하지 마십시오.
Do not re-freeze breast milk once it has been thawed.

수유 전, 녹인 모유 준비하기

Preparing Thawed Breast Milk for Feeding

- 녹인 모유가 담긴 용기를 따뜻한 물로 채운 사발이나 컵에 넣으십시오.
Place the container of thawed breast milk into a bowl or cup of warm water.
- 실온에서 데워진 모유는 1 시간 이내에 사용하십시오.
Breast milk warmed to room temperature should be used within 1 hour.
- 아기에게 수유하기 전에 우유병을 가볍게 흔드십시오.
Swirl bottle gently before feeding your baby.

정상적으로 달이 차서 태어난 건강한 아기 수유를 위한 모유 저장 기간

Storage Time for Fresh Breast Milk for Use with Healthy Full Term Infants

장소 Location	온도 Temperature	기간 Duration	비고 Comments
조리대, 식탁 Countertop, table	실온 (77°F 혹은 25°C 까지) Room temperature (up to 77°F or 25°C)	6 - 8 시간 6-8 hours	모유를 담은 용기는 뚜껑을 닫고 가능한 차갑게 유지되어야 합니다. 용기를 차가운 수건으로 덮으면, 모유를 더 차갑게 유지할 수 있습니다. Containers should be covered and kept as cool as possible; covering the container with a cool towel may keep milk cooler.
냉동 처리된 아이스 백 Insulated cooler bag	5-39°F 혹은 -15-4°C 5-39°F or -15-4°C	24 시간 24 hours	아이스 백 여는 횟수를 되도록 줄이고, 얼음 봉지와 모유를 담은 용기가 항상 맞닿도록 보관하십시오. Keep ice packs in contact with milk containers at all times, limit opening cooler bag.
냉장고 Refrigerator	39°F 혹은 4°C 39°F or 4°C	5 일 5 days	모유를 냉장고 중심부의 뒷쪽에 보관하십시오. Store milk in the back of the main body of the refrigerator.
냉동고 Freezer			모유를 온도가 가장 일정한 냉동고 뒷쪽에 보관하십시오. Store milk toward the back of the freezer, where temperature is most constant. 표기된 기간보다 더 오래 저장된 모유는 안전하기는 하지만, 모유에 함유된 지방의 일부가 변질되어 모유의 질을 저하시키거나 맛을 변화시킬 수 있습니다. Milk stored for longer durations in the ranges listed is safe, but some of the fat in the milk can undergo changes that may lower the quality or change the taste of the milk.
냉장고 내의 냉동실 Freezer compartment of a refrigerator	5°F 혹은 -15°C 5°F or -15°C	2 주 2 weeks	
냉장고에 분리된 문이 달린 냉동실 Freezer compartment of refrigerator with separate doors	0°F 혹은 -18°C 0°F or -18°C	3-6 개월 3-6 months	
체스트형 혹은 수직형 냉동고 Chest or upright deep freezer	-4°F 혹은 -20°C -4°F or -20°C	6-12 개월 6-12 months	
출처 미국 소아학회, 모유 수유 의학회 (2004) Source: American Academy of Pediatrics, Academy of Breastfeeding Medicine. (2004)			

법적 책임 부인: 본 문서는 미시간 대학 병원 (UMHS) 에서 만든 정보 및/또는 지침 서류로, 여러분과 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 만들어졌습니다. 여기에는 미시간 대학교가 직접 창안하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함될 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 대학교에서 지지 않습니다. 본 문서, 건강 상태 혹은 치료 계획에 대한 질문이 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오. 본 문서가 이를 대체할 수는 없습니다. Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health system (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your healthcare provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

저자 Author: UMHS Lactation Program
번역 Translation: UMHS Interpreter Services

미시간 대학 병원의 환자 교육은 Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License 를 통해 인가 받았습니다. 최종 수정 01/2013 Patient Education by University of Michigan Health System is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License. Last Revised 01/2013