

## 피난생활을 건강하게 지내기 위하여

### 1. 엄마야, 너무 무리하지 마십시오!

곤란한 일이 있으면 의료·식사 담당직원에게 상담하여 주십시오.



### 2. 마실 수 있을 때 마다 수분을

음료수가 부족하거나 화장실이 모자라서 수분을 참아 버린 분도 많을 겁니다.

임부님과 배 속에 아이의 건강, 애 엄마와 아이의 건강을 생각하고 또는 모유를 먹이기 위해서라도 음료수가 있을 때는 적극적으로 마시는 일이 중요합니다 !

### 3. 먹을 수 있을 때 마다 조금씩 만이라도

식사 횟수와 한 번에 배급 되는 음식량이 부족할 수 있습니다. 또 입맛이 떨어질 수도 있겠습니다. 먹을 수 있을 때 먹을 수 있는만큼 먹도록 하십시오.

### 4. 식량 종류가 늘어나면 비타민을

식량의 종류가 늘어나면 주먹밥, 빵 이외로 야채, 과일, 과일쥬스나 영양강화식품 등을 먹도록 하며 비타민을 보급해 주십시오.

### 5. 아이는 엄마 젖을 먹이면 안심됩니다

일시적으로 젖이 나오지 않더라도 아이는 엄마 젖을 먹이면 안심하겠습니다. 또 계속해서 먹이는 것으로 젖이 다시 나올 수도 있습니다.

※조심해야 하는 점은 뒷면을 확인해 보십시오

### 6. 아이와 엄마는 최대한 따뜻하게

아이를 담요로 싸거나 안아줘서 따뜻하게 해주십시오. 엄마가 안아주면 아이는 안심됩니다.

임부님은 옷을 여러 벌 껴입도록해서 자기자신을 따뜻하게 하는 것으로 배 속에 아이과 자기 몸을 챙길 수 있습니다.



# 엄마야 , 너무 무리 하지 마십시오 !

가장 소중한 것은 엄마와 아이가 건강하게 지내는 것입니다.

\* 엄마가 비곤해지면 젖이 줄어들거나 일시적으로 나오지 않을 수가 있습니다. 그럴 때는 너무 무리 하지 말고 모자라는 분은 분유를 이용하십시오.

(出典 : How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAOWHO) より抜粋・改変)

## 분유 만드는 법



### <준비물>

- 젖병 (없을 때 는 컵, 숟가락 등이라도 괜찮습니다)
  - \* 사용하기 전에 깨끗히 씻어 주십시오
- 단물 { 우물은 **×**  
 급수차가 공급하는 물은 그 날중에 써 주십시오.  
 수도물이 쓸 수 없을 경우 국산 페트병물로. }

### <분유 만들기> 깨끗한 손으로



화상을 입지 않도록  
조심하면서 한 번  
끓은 물을 젖병에  
따릅니다



분유통의 설명에  
따라 필요한 분량의  
분유를 젖병에 담아  
줍니다



씻으면 즉시 냉각  
시킵니다  
\* 물은 젖병 뚜껑보다  
아래쪽에 대 줍니다



손목에 완성된  
우유를 대보고  
뜨겁지 않으면  
괜찮습니다

## 이유식은 이러한 방법도 있습니다.

피난소에서는 아이가 먹는 밥에 대해서도 걱정스러울 겁니다.

생후 5 ~ 6 개월 아이에게는 젖과 분유로 대용하고 생후 7 ~ 11 개월 아이에게는 밥을 숟가락으로 으깨거나 뜨거운 물을 넣고 죽 처럼 가공해 줍니다. 생후 12 월 이상이 되는 아이에게는 밥에 미소시루 국물을 넣고 즉석 국밥을 만들어 봐도 되고 잘 익은 삶은 무우나 고구마, 감자 등을 먹여도 됩니다.



- \* 날것과 덜 익은 음식은 절대로 먹이지 마십시오.
- \* 소금은 가능한 한 줄입니다
- \* 그릇과 수젖은 깨끗히 보관하십시오

### 알레르기가 있는 아이에게

공급되는 식사에 포함 되는 국물(멸치, 새우 등)이나 수프류(닭알, 우유 등), 된장, 강장, 버터(콩) 등에는 알레르기를 일으키는 성분이 들어 있을 수 있습니다 의료직원에게 상담해 주십시오.