

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 5~6개월 아이에게는 젖과 분유로 대용하고 생후 7~11개월 아이에게는 밥을 숟가락으로 으깨거나 뜨거운 물을 넣고 죽 처럼 가공해 줍니다. 생후 12월 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.