



모유 수유

WIC 가이드



차례

모유 수유를 선택해야 하는 이유	3
아기가 태어나기 전에	4
모유 수유의 기본	5
편안한 자세 찾기	11
젖을 잘 물리기 위한 조언.....	17
다른 사람의 도움	18
부모가 알고 싶어 하는 것.....	19
도움을 요청해야 할 때	26
WIC 자료.....	27

참고:

저희는 포용성을 중요하게 생각합니다. 자료에서 엄마라는 표현은 모든 출산한 부모를 포함하는 의미로 사용됩니다. 또한 수유나 모유 수유라는 용어는 가슴 수유 및 완전 유축을 포함하는 포괄적인 의미입니다. 따라서 엄마, 모성, 모유 수유와 같은 단어들도 사용되더라도, 이는 모유를 먹이거나 사람의 젖을 아기에게 주는 트랜스젠더 또는 논바이너리 부모님들을 배제하려는 의도가 아님을 알려드립니다.



모유 수유를 선택해야 하는 이유

- 모유는 아기가 태어난 후 첫 6개월 동안 필요한 모든 것입니다. 생후 약 6개월이 되면 아기는 모유 외에 이유식을 시작할 준비가 될 것입니다. 아기가 성장함에 따라 모유는 아기에게 필요한 영양을 충족하기 위해 변화합니다. 아기의 비타민 D 보충제에 대해 담당 의료인에 문의하십시오.
- 모유 수유를 한 아기는 귀 감염과 알레르기가 적고 설사를 덜합니다. 과체중, 비만이 되거나 당뇨병에 걸릴 가능성이 적습니다.



- 여러분의 모유는 언제나 깨끗하고, 안전하며, 온도가 알맞습니다.
- 모유 수유는 여러분에게도 좋습니다! 출산 후 더 빨리 회복하도록 돕고, 임신 중 늘어난 체중을 더 빠르게 줄이는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 모유 수유를 하는 엄마는 당뇨병, 고혈압, 특정 유형의 암에 걸릴 확률이 더 낮습니다.

- 모유 수유는 집에서든, 외출 중이든, 언제 어디서든 아기에게 젖을 먹이기에 편리하고 쉬운 방법입니다! 젖병을 들고 다니며 씻거나 분유를 섞을 필요가 없습니다.
- 모유 수유는 환경에도 더 좋습니다. 포장재나 젖병, 그리고 이 물품들을 씻을 세제가 필요하지 않습니다.

아기가 태어나기 전에

아기에게 어떻게 먹일지 결정하는 것은 중요한 일입니다. 신생아 수유에 대해 더 많이 알수록 아기가 태어난 후에 더 자신감 있고 편안하게 느낄 거예요. WIC가 여러분을 도와드리겠습니다! 아기가 태어나기 전에 다음과 같은 일들을 할 수 있습니다:

- 아기를 편안하게 안고 모유 수유하는 방법과 WIC 사무소 직원들이 어떻게 도움을 줄 수 있는지 알아보세요.
- MyFamily.WIC.ca.gov 사이트에서 제공하는 [The Hospital Experience](#) 책자를 통해 예상되는 병원 경험에 대해 더 자세히 알아보거나, WIC에서 제공하는 수업에 대해 문의해 보세요.
- 담당 의료인 및 지역 병원에 산전 교육 수업이 있는지 확인해 보세요.
- 건강 보험 카드에 적힌 번호로 전화해서 어떤 모유 수유 서비스와 용품이 지원되는지 확인해 보세요.



모유 수유의 기본



몸이 모유를 만드는 과정



임신 중

임신 중에 몸은 젖을 만들 준비를 시작합니다. 젖을 만드는 조직이 빠르게 자라면서 유방이 더 커지고 부드러워지는 것을 느낄 수 있습니다.



아기가 태어난 후

아기가 젖을 빨면 유방에서 젖이 만들어집니다. 아기가 모유를 먹으면 더 많은 젖이 만들어집니다.

아기가 젖을 먹을 때, 유방에게 젖을 분비하라고 지시하기도 합니다. 이 과정을 사출 반사라고 합니다. 이 과정을 통해 젖이 분비되어 아기에게 모유 수유를 할 수 있습니다.



아기가 자라면서 모유도 변합니다

모유에는 초유, 이행유, 성숙유, 이렇게 세 가지 단계가 있습니다. 각 단계의 모유는 아기에게 영양을 공급하는 데 중요합니다.

초기



1일차

초유

이것은 유방에서 처음으로 만드는 모유입니다. 걸쭉하고 노르스름하며 영양분이 풍부합니다. 이 소량의 젖방울은 아기가 태어난 후 처음 몇 시간에서 며칠 동안 필요한 모든 것을 제공합니다.

2~4일차

이행유

출산 후 약 2~4일이 지나면 유방에서 훨씬 더 많은 젖이 만들어지기 시작합니다. 이 이행유를 흔히 젖이 돈다고 표현합니다. 유방은 며칠 동안 더 꽉 찬 느낌이 들 수 있지만, 그 후 부드러워집니다. 이는 정상적인 현상이며 젖의 양이 줄어들었다는 의미가 아닙니다. 이행유는 대략 두 번째 주까지 계속 나옵니다.

2~3주차와 그 이후

성숙유

성숙유는 출산 후 약 10~15일경부터 만들어집니다. 묽어 보이지만, 자라나는 아기를 위한 영양분과 건강을 보호하는 면역 물질이 가득합니다. 성숙유는 아기의 필요에 따라 계속 변화합니다.

충분한 모유 만들기

- 아기에게 모유 수유를 더 많이 하거나 유축할수록 모유가 더 많이 만들어집니다. 소량이라도 분유를 사용하면 모유가 나오는 양이 줄어듭니다.
- 신생아는 위가 작기 때문에 자주 모유 수유를 해야 합니다. 24시간 동안 8~12번 이상 수유하세요.



신생아의 위 크기는?

1일차 아기의 위는 체리의 크기와 비슷합니다.
1개월이 되면 위의 크기는 달걀 크기 정도입니다.

1일차

초유는 조금씩 자주 먹입니다.
1 ~ 1 ½ 티스푼 정도 됩니다.



체리

3일차

아기가 더 자주 먹기 때문에
모유가 나오는 양이 늘어납니다.
4 ½ ~ 5 ½ 티스푼 정도 됩니다.



호두

1주

아기가 자주 먹습니다.
이제 한 번 수유할 때
1 ½ ~ 2 oz. 를 먹습니다.



살구

1개월

자주 수유하는 것이 모유를
만드는 데 도움이 됩니다. 이제
아기는 한 번 수유할 때 2 ½ oz.
정도를 먹습니다.



달걀

6 티스푼 = 1 oz. | 30 ml = 1 oz.



아기에게 자주 수유하기

- 24시간 동안 아기에게 8~12번 이상 수유하세요.
- 유연하게 생각하세요. 수유에 정해진 시간은 없습니다. 한쪽당 10분에서 20분 정도 수유할 수 있습니다. 아기는 모유를 다 먹으면 알려줄 것입니다. 아기의 **배고픈 신호와 배부른 신호**를 잘 살펴보세요.
- 첫 번째 가슴은 매우 부드러워지거나 아기가 배가 부르다는 신호를 보낼 때까지 수유하세요. 아기에게 트림을 시킨 후 다른 쪽 가슴으로 수유합니다. 매번 수유할 때마다 시작하는 쪽을 바꿔주세요.
- 만약 쪽쪽이를 사용하기로 했다면, 모유 수유가 잘 진행되는지 확인하기 위해 최소 생후 1개월이 될 때까지 기다리세요.
- 아기에게 수유해야 하는 또 다른 신호는 유방이 팽 찬 느낌이 들 때입니다. 수유는 유방이 너무 팽 차거나 젖몸살이 오는 것을 막아줍니다. 수유를 위해 아기를 깨워야 할 수도 있습니다. 궁금한 점이 있다면 WIC 상담사에게 상담해 보세요.



손으로 모유 유축하기

모유 수유를 하는 모든 엄마는 손으로 모유를 짜는 방법을 배울 수 있습니다. 유축기가 갑자기 작동이 안 되거나 유축기 부품을 집에 두고 올지 모르기 때문입니다. 손으로 유축하는 방법과 유축기 사용을 병행하면 아기를 위해 보관할 수 있는 모유의 양을 늘릴 수도 있습니다.

손으로 유축하기:

- 손을 씻으세요.
- 입구가 넓고 깨끗한 용기에 모유를 받으세요.





1 엄지손가락은 유두 위, 나머지 손가락은 유두 아래 약 1~2인치 지점에 둡니다. 엄지손가락과 나머지 손가락으로 "C" 자 모양을 만드세요.

2 엄지손가락과 나머지 손가락을 가슴 쪽으로 누릅니다.



3 손가락을 들거나 움직이지 않고 엄지손가락과 나머지 손가락을 부드럽게 오므립니다.

4 힘을 뺀 다음 다시 누릅니다. 몇 번 누른 후, 혹은 모유가 멈출 때마다 가슴 주변을 원을 그리며 손을 움직이세요. 가슴 주위를 움직이면 모유를 모두 짜내는 데 도움이 됩니다.



⋮ 일러스트 제공: B. Elliott



편안한 자세 찾기

다양한 모유 수유 자세를 시도해 보고, 여러분과 아기에게 맞는 자세를 찾아보세요. 다음 조언들을 기억하세요.

- 여러분의 몸이 편한 상태이고, 아기에게 너무 숙이지 않도록 하세요.
- 아기의 가슴이 여러분의 몸으로 완전히 향하게 하세요.
- 아기를 가까이 안으세요. 만약 아기의 손이 막고 있다면 부드럽게 옮기세요. 그리고 아기를 더 가까이 끌어당기세요.
- 아기의 몸, 머리, 어깨, 엉덩이가 일직선이 되게 하세요. 아기의 턱이 옆으로 돌아가거나 너무 숙여지지 않도록 해주세요.

기대어 누운 자세

- 몸을 반쯤 기댄 자세로 누우세요. 이 자세는 아기가 본능을 사용하도록 돕는 가장 좋은 방법입니다.
- 아기 얼굴이 가슴 가까이 오도록 아기를 엄마 위에 눕히세요.
- 아기 몸을 받쳐 주세요. 중력이 아기를 엄마에게 고정시켜 줍니다. 아기는 점차 유두를 찾아 물 것입니다.



요람 자세



- 등을 기대고 앉아 아기를 팔뚝으로 받쳐 가까이 안으세요.
- 아기 머리를 팔꿈치 가까이에 둡니다.
- 아기 얼굴이 유두 높이에서 가슴을 향하도록 합니다. 머리가 옆으로 돌아가지 않도록 합니다.
- 아기 몸은 귀, 어깨, 엉덩이가 일직선이 되도록 곧게 유지합니다.
- 필요하다면 베개로 팔을 받치세요. 작은 발판이나 책을 발 아래에 두면 체중이 분산되고 긴장을 줄이는데 도움이 됩니다.

교차 요람 자세

- 아기를 요람 자세로 안아서 시작하세요.
자유로운 손으로 아기의 목과 어깨를 받쳐 안고,
다른 팔은 아기 밑으로 빼냅니다. 아기의 엉덩이는
팔꿈치 안쪽에 놓이게 됩니다.
- 아기의 몸은 귀, 어깨, 엉덩이가 일직선이 되도록
곧게 유지하고, 입은 유두 높이에 오도록 합니다.
- 필요하다면 베개로 팔을 받치세요.
- 손으로 아기의 머리가 아닌 어깨와 목을
받쳐주세요. 아기의 머리를 밀지 마세요. 머리를
밀면 아기가 손을 밀면서 가슴에서 떨어지려 할 수
있습니다.
- 이 자세는 제왕절개로 출산했을 때 고려해 보세요.
아기가 작은 경우에도 고려해볼 만합니다.



클러치 혹은 풋볼 자세



- 아기의 등을 옆구리 쪽 팔뚝 위에 올려놓고 아기 머리가 유두 높이에 오도록 합니다.
- 손으로 아기의 어깨와 목을 받쳐주세요. 손이 아기의 머리를 밀지 않도록 합니다.
- 필요하다면 팔 아래에 베개나 아기 담요를 말아서 놓아 아기가 가슴 높이에 오게 합니다.
- 여러분의 옆구리 쪽에 베개를 놓아 아기의 다리를 받쳐줍니다.
- 아기를 아래에서 가슴 쪽으로 올립니다.
- 이 자세는 가슴이 크거나, 제왕절개로 출산했거나, 유두가 편평 유두 또는 함몰 유두인 경우에 고려해볼 만합니다. 또한 2명의 아기를 동시에 먹일 때도 좋습니다.

옆으로 누운 자세

- 옆으로 누워서 무릎을 살짝 구부립니다.
- 아기를 옆으로 눕혀 아기의 가슴이 엄마의 가슴을 향하게 합니다. 아기의 입은 유두 가까이에 있어야 합니다.
- 아래쪽 팔이나 베개를 머리 밑에 놓고, 다른 팔로 아기를 가까이 데려와 아기의 목과 등을 받쳐줍니다.
- 아기를 가슴에 대고, 아기가 잘 물도록 가슴을 위아래로 조절합니다.
- 아기 가까이에 느슨한 옷이나 침구류가 있지 않도록 조심하세요.
- 이 자세는 난산이었거나 밤에 수유할 때 고려해볼 만합니다.



젖을 잘 물리기 위한 조언

젖 물리기는 아기가 젖을 물게 하는 행위입니다. 젖을 잘 물리기 위해서는 다음이 중요합니다.

- 아기가 모유를 충분히 먹을 수 있게 합니다
- 유두 통증을 방지합니다
- 유방이 모유를 더 많이 만들게 합니다



많은 부모와 아기는 처음에 약간의 도움과 안심이 필요할 수 있습니다. WIC가 여러분을 도와드리겠습니다! 다음은 몇 가지 팁입니다:

- 충분히 지지되는 편안한 자세를 찾으세요. 아기를 몸에 바짝 붙이세요.
- 아기 코를 유두에 맞추세요. 그러면 아기 머리가 뒤로 젖혀지면서 입이 유두 위로 올라가 닿을 수 있습니다.
- 입을 크게 벌리면 아기가 유두 주변의 더 어두운 피부인 유륜을 더 많이 물 수 있습니다.
- 아기의 턱과 아랫입술이 먼저 가슴에 닿는지 확인하세요. 아기의 턱이 가슴에 닿으면 젖에 밀착됩니다.

아기가 젖을 잘 물고 모유를 잘 먹고 있는 경우에는:

- 양쪽 입술이 안으로 말려 들어가지 않고 바깥으로 넓게 벌어져 있습니다
- 볼이 통통합니다
- 아기가 먹는 소리가 들리거나 먹는 것이 눈에 보입니다
- 모유 수유 중 통증이 없습니다



다른 사람의 도움

- 긍정적으로 생각하세요. 더 쉬워질 거예요. 도움을 요청하고 격려를 받아도 괜찮습니다.
- 병원에서 여러분과 아기가 모유 수유를 배우는 동안 방문객과 방문 시간을 제한하세요.
- 특히 아기가 우는 것과 잠자는 것에 대해 다른 사람들에게 어떻게 생각해야 할지 알려주세요. WIC 책자 [Getting to Know Your Baby](#) 에서 자세한 정보를 알아보세요.
- 다른 사람들에게 모유 수유를 선택한 이유를 알려주고, 여러분의 모유 수유 결정을 지지하고 존중해 달라고 요청하세요.
- 학교에서 큰 아이들을 데려오거나, 요리, 청소, 세탁, 집안일 등에 도움을 요청하세요.
- 식사 제안을 받아들이세요. 미리 목록을 준비해 두는 것도 생각해 보세요. 친구와 가족은 여러분이 좋아하는 것을 알면 도움이 될 것입니다.



부모가 알고 싶어 하는 것



아기가 충분히 먹고 있는지 어떻게 알 수 있나요?

- 아기가 충분히 먹고 있는지는 체중 증가와 사용하는 기저귀 수로 알 수 있습니다.
- 신생아는 처음 며칠 동안은 몇 온스 정도 체중이 줄어들 수 있습니다. 그런 다음 체중이 늘어나 생후 2주쯤에는 출생 시 체중으로 돌아올 것입니다. 아기를 정기적으로 병원에 데려가 진찰을 받으세요.



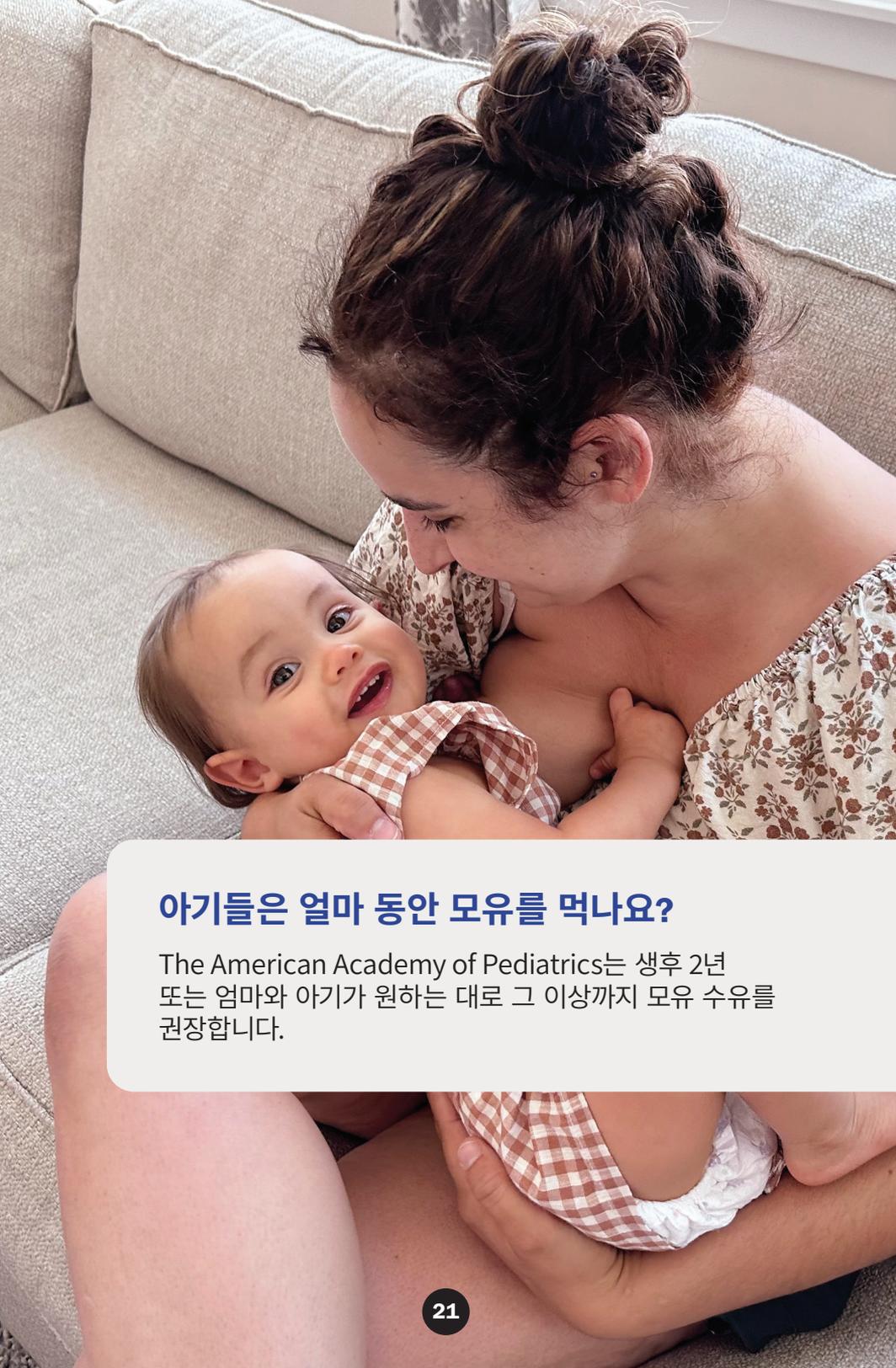
- 아기가 충분히 먹고 있는지 판단하는 데 도움이 되는 기저귀 사용 횟수 표를 참고하세요. 아기가 기저귀를 더 적게 사용하거나 염려되는 부분이 있다면, 의료인이나 WIC 상담사에게 문의하세요.
- 젖은 기저귀 수는 첫 주에 매일 늘어날 것입니다.
- 처음에는 아기 변이 짙고 검으며 끈적끈적할 것입니다. 생후 3일째에는 변이 더 묽고 녹색을 띠어야 합니다. 생후 4일째에는 변이 더 노란색을 띠어야 합니다. 생후 5일째가 되면 대부분의 아기는 최소 3~4개의 노랑고 겨자색 같으며 씨앗 같은 묽은 변을 볼 것입니다. 25센트 동전 크기보다 큰 변만 세세요.

	소변 기저귀	대변 기저귀
1일		
2일		
3일		
4일		
5~6일		



아기는 매일 소변이나 대변을 더 자주 볼 수 있습니다.



A woman with her hair in a bun is sitting on a light-colored couch, holding a baby. The baby is wearing a brown and white checkered shirt and a white diaper. The woman is wearing a floral patterned top. The baby is looking up at the woman with a happy expression.

아기들은 얼마 동안 모유를 먹나요?

The American Academy of Pediatrics는 생후 2년 또는 엄마와 아기가 원하는 대로 그 이상까지 모유 수유를 권장합니다.

모유 수유 중에 먹고 마시는 것을 신경 써야 하나요?

- 모유 수유를 위해 특별히 먹어야 하는 음식은 없습니다. 다양한 건강한 음식을 섭취하는 것을 목표로 하세요. 매일 올바른 음식을 먹지 않더라도 좋은 모유를 만들 수 있습니다. WIC는 모유 수유를 하는 부모에게 모유 수유를 하지 않는 부모보다 더 많은 음식이 포함된 식품 패키지를 제공합니다. WIC 직원에게 어떤 식품이 들어가는지 문의하세요. MyFamily.WIC.ca.gov, [Your WIC Foods](#) 에서 자세히 알아보세요.



- 갈증을 해소할 만큼 충분히 수분을 섭취하는 것이 좋습니다. 물을 더 많이 마신다고 해서 모유량이 늘어나지는 않습니다.



- **카페인** 은 모유로 전달되어 여러분과 아기의 수면을 방해할 수 있습니다. 하루 최대 2잔 정도 소량의 커피나 다른 카페인 음료는 모유 수유 중에 마셔도 괜찮습니다. 하지만 너무 많은 카페인을 아기를 보치게 하거나 잠을 못 자게 할 수 있습니다.
- **Centers for Disease Control, United States Department of Agriculture** 에 따르면 모유 수유 중인 산모는 술을 마시지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다. 하지만 하루 최대 1잔의 적당한 음주는 아기에게 해롭지 않다고 알려져 있습니다. 특히 한 잔의 음주 후 최소 2~4시간 후에 모유 수유를 한다면 더욱 그렇습니다. 더 자세한 지침은 담당 의료인에게 문의하세요.
- 임신 중 또는 모유 수유 중에 대마초나 담배를 피우는 것은 아기에게 해로울 수 있습니다. 흡연과 전자담배 또한 가족에게 해로울 수 있습니다. 간접 흡연이나 전자담배 에어로졸 흡입은 영유아에게 매우 해롭습니다. 걱정되는 점이 있다면 담당 의료인이나 WIC 직원에게 아기 수유에 대해 상담하세요. MyFamily.WIC.ca.gov의 다음 책자에서 더 많은 조언과 정보를 알아보세요: **Marijuana and Pregnancy, Healthy You!**

유축기 사용에 대해 알아야 할 점은 무엇인가요?

장기간 유축할 계획이라면 임신 중에 건강 보험 회원 서비스에 전화하세요. 건강 보험을 통해 유축기를 받을 수 없다면, 아기가 태어난 후에 유축기를 받을 수 있는지 WIC에 문의하세요.

병원에서 아기가 모유 수유를 할 수 없거나 유축을 선택하는 경우, 출산 후 6시간 이내에 유축을 시작하는 것이 중요합니다. 양쪽 유축이 가능한 전동 유축기를 사용하고, 간호사나 모유 수유 전문가에게 도움을 요청하세요.



아기가 평소 모유를 마시는 만큼 자주 유축하면 아기에게 필요한 양의 모유를 몸이 만들 수 있도록 도울 것입니다. 이 양은 아기마다 다를 수 있으며, 아기가 자라면서 변할 수 있습니다. 아기가 먹고 싶어 하는 만큼 모유를 유축할 수 없다면, 유축 횟수를 늘리는 것을 고려해 보세요. 유축기와 유축에 대한 질문이 있다면 WIC 상담사에게 문의하세요.



모유는 어떻게 보관하나요?

모유를 보관할 때는 신선한 상태로 사용하거나, 냉장 보관하거나, 나중에 사용할 수 있도록 냉동할 수 있습니다. WIC 직원에게 여러분과 아기에게 가장 적합한 보관 방법을 문의하세요. MyFamily.WIC.ca.gov의 **Breastmilk Storage** 책자에서 더 많은 조언과 정보를 얻을 수 있습니다.

보관 장소 및 온도

모유 유형	조리대 77° F (25° C) 이하 (실내 온도)	냉장실 40° F (4° C)	냉동실 0° F (-18° C) 이하
갓 유축한 모유	최대 4시간	최대 4일	6개월 이내가 최선 최대 12개월 가능
냉동 후 해동한 모유	1~2시간	최대 1일 (24시간)	해동한 모유는 절대 다시 얼리지 마세요
수유 후 남은 모유 (아기가 먹다 남긴 경우)	아기가 수유를 마친 후 2시간 이내 사용 가능		

도움을 요청해야 할 때



유두 통증

모유 수유에 적응하면서 유두가 민감해지거나 부드러워질 수 있습니다. 만약 지속적인 통증이나 쓰림이 있거나, 유두가 아프고 갈라지거나, 물집이 생기거나 피가 나는 경우에는 WIC 모유 수유 상담사에게 상담하세요. 저희 전문가들이 더 편안하게 느끼도록 도와드릴 수 있습니다.



유방 부어오름 및 통증

유방 울혈(젖몸살)은 수유를 거르거나 늦추면서 유방이 붓고 통증을 동반하는 경우 발생합니다. 아기가 잘 물지 못할 수도 있습니다. 가능한 한 빨리 WIC에 전화하여 안내를 받으세요. WIC에서는 소량의 모유를 손으로 유축하는 것을 제안할 수 있습니다. 또한 아기가 잘 물 수 있도록 유륜을 부드럽게 하는 방법에 대해서도 문의할 수 있습니다. 분유를 주거나, 수유를 거르거나 중단하지 마세요. 이렇게 하면 울혈이 더 심해질 뿐입니다.

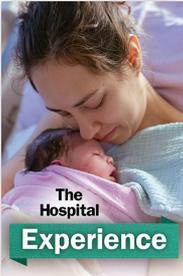
토하기

아기가 토하는 것은 정상적인 현상이며, 시간이 지나면서 나아집니다. 토하는 것을 예방하려면:

- 배부름 신호를 잘 살펴보세요. 너무 많이 먹이지 마세요.
- 짧게, 더 자주 수유하세요.
- 수유 중간에 트림을 시키세요.
- 수유 후 30분 동안은 아기를 세워주세요.
- 질문이 있다면 WIC 상담사에게 상담하세요.



WIC 자료



The Hospital Experience

이 책자는 병원에서 일어날 수 있는 일을 아는 데 도움이 됩니다.

[PDF 다운로드](#)

MyFamily.WIC.ca.gov





3 Newborn Feeding Secrets

이러한 비밀을 알면 아기를 먹일 때 더 자신이 생깁니다. [PDF 다운로드](#)



Breastmilk Compared to Formula

모유에는 비타민, 미네랄, 항체가 풍부해 아기가 건강하고 튼튼하게 자라는 데 도움이 됩니다.

[PDF 다운로드](#)



Breastfeeding and Returning to Work or School

많은 부모가 직장과 학교로 돌아간 후에도 모유 수유를 계속합니다. 손으로 모유를 유축하는 방법 등을 배워보세요. [PDF 다운로드](#)



How Do I Keep Up a Good Milk Supply

모유 수유를 더 자주 할수록 모유가 더 많이 나옵니다. [PDF 다운로드](#)



Know Your Breastfeeding Rights

공공장소에서 모유 수유 및 직장 내 유축에 관한 법률을 포함하여, 모유 수유 목표 달성을 돕기 위한 법률이 마련되어 있습니다.

[California Breastfeeding Coalition](#)

은 주 및 연방 권리에 대한 정보를 제공합니다. 또한 이 웹사이트는 여러분의 권리가 침해되었을 때 불만을 제기하는 방법에 대한 정보도 담고 있습니다.



Feed Me Birth to 6 Months

생후 첫 6개월 동안 많은 변화가 일어납니다. 아기가 충분히 먹고 있는지 아는 방법을 포함하여, 아기에게 수유하는 방법에 대한 조언과 지침을 여기에서 찾아보세요.

[PDF 다운로드](#)



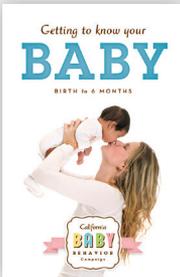
Marijuana and Pregnancy

임신 중과 출산 후의 선택은 현재 그리고 앞으로 아기의 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. [PDF 다운로드](#)



A Postpartum Guide to Being Healthy for You and Your Baby

아기를 갖는 것은 정말 기쁜 순간일 것입니다. 하지만 때로는 버겁거나 감정적으로 힘든 순간도 있을 수 있습니다. 이 자료에서는 다른 부모들의 조언과 팁을 공유하여 여러분이 잘 지낼 수 있도록 돕습니다. [PDF 다운로드](#)



Getting to Know Your Baby

아기의 행동에 대해 알아보고, 아기가 필요한 것을 이해하는 데 도움을 받으세요. 이 책자는 수면, 배고픔과 배부름 신호, 울음 등에 대한 질문에 답해줍니다. [PDF 다운로드](#)



Healthy You

건강한 가족을 위한 7가지
팁을 드립니다. [PDF 다운로드](#)

가족의 건강은 WIC와 함께!

WIC는 모유 수유 지원과 교육을 위해
일하는 좋은 곳입니다.



California Department of Public Health, California WIC program

본 기관은 기회 균등 서비스 기관입니다.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Korean) Rev 10/24