

# 모유 보관 지침서

## Human Milk Storage Guidelines (Korean)

---

많은 부모들은 모유를 수집해서 추후에 사용하기 위해 보관하는 것이 편리하고 또한 필수적이라고도 생각합니다. 이는 직장이나 학교로 복귀하는 부모나 아기와 떨어져 있어야 하는 부모의 경우에 해당됩니다. 이 지침서는 모유의 안전한 보관법과 관련해 여러분이 가질 수 있는 질문에 대한 답을 제공해 줄 것입니다. Many parents find it convenient, or even necessary, to collect their breast milk and store it to be used later. This is often the case for parents who are going back to work or school, or for those who are separated from their babies. These guidelines will answer some of the questions you might have about safely storing your breast milk.

### 모유는 어떻게 수집해야 합니까? How should I collect the milk?

- 유방에서 모유를 짜거나 모유를 다루기 전에 비누와 물로 손을 씻으십시오.  
Wash your hands with soap and water before **expressing** (squeezing the milk out of your breast) or handling breast milk.
- 매번 유축할 때마다 깨끗한 새 젖병을 사용하십시오.  
Use new, clean collection bottles for each pumping session.
- 유축기, 유축기 키트, 튜브가 깨끗한지 반드시 확인하십시오. 곰팡이가 핀 튜브는 절대 사용하지 말고, 즉시 교체하십시오.  
Check the pump, the pump kit, and the tubing to make sure they are clean. Never use moldy tubing, and replace it immediately.
- 유축기 다이얼과 조리대를 깨끗이 닦으십시오. Clean the pump dials and countertop.

- **모유는 어떻게 보관해야 합니까? How should I store the milk?**

집에서는 모유 보관용 비닐 봉지나 뚜껑이 꼭 맞는 깨끗한 식품 보관용 용기에 짜낸 모유를 보관할 수 있습니다. At home, you can use human milk storage bags or clean, food-grade containers with tight fitting lids to store your expressed breast milk.

- 비스페놀 A (BPA)가 함유된 플라스틱 용기에 모유를 보관하지 마십시오. 이러한 유형의 플라스틱 용기에는 재활용 기호 #7 (화살표로 구성된 삼각형 중앙에 숫자 7)이 표기되어 있습니다.

Don't store milk in containers made of plastic containing bisphenol A (BPA). These types of plastic containers are marked with the recycle symbol #7 (a triangle made of arrows with the number 7 in the center).

- 모유에 유축한 날짜를 정확하게 기재하십시오. 어린이 집에 모유를 보낼 계획이라면 아기의 이름도 기재하십시오. Clearly label the milk with the date it was expressed. Include your baby's name on the label if you plan to give the milk to a childcare provider.
- 모유는 냉동고 또는 냉장고 뒤쪽에 보관하십시오 (냉장고 또는 냉동고 문쪽에 보관하지 마십시오). Store the milk in the back of the freezer or refrigerator (do not store it in the door of the fridge or freezer).
- 갓 유축한 모유를 4 일 이내에 사용하지 않을 계획이라면, 바로 냉동하십시오. If you don't plan to use freshly expressed milk within 4 days, freeze it right away.
  - 모유는 얼면 팽창하므로, 냉동하는 용기의 윗부분에 1 인치 정도의 여유 공간을 남겨두십시오. Leave an inch of space at the top of the container you are freezing, because the milk will expand when it freezes.

## 각 용기에 얼마만큼의 모유를 보관해야 하나요?

### How much milk should I store in each container?

생후 1 주일이 지나면, 대부분의 아기는 각 수유 시 2~4 온스의 모유를 먹습니다.

유축한 모유를 낭비하지 않도록 모유를 2-4 온스씩 소량으로 보관하기를 권합니다.

After their first week of life, most babies typically take 2-4 ounces of human milk per feeding. We recommend that you store milk in small amounts of 2-4 ounces to avoid wasting any of your expressed milk.

## 차갑거나 냉동한 모유에 갓 유축한 모유를 추가해도 됩니까?

### Can I add freshly expressed breast milk to breast milk that was cooled or frozen?

갓 유축한 따뜻한 모유는 냉장고에서 완전히 차게 식힌 후에야, 이전에 얼려두었거나 차가워진 우유와 섞어야 합니다.

Freshly expressed, warm milk should be chilled completely in the refrigerator before adding it to milk that was cooled or frozen before.

- **냉동된 모유를 어떻게 해동합니까? How do I thaw frozen milk?**

항상 제일 오래된 모유를 먼저 녹이십시오. Always thaw the oldest milk first.

- 모유가 담긴 용기를 녹일 때 전자레인지 사용을 마십시오. 모유는 밤새 냉장고에 넣어 서서히 녹이는 것을 권합니다.

**Do not use a microwave oven to thaw containers of breast milk.** We recommend slowly thawing the milk in the refrigerator overnight.

- 또한 냉동된 모유를 녹이기 위해, 모유 용기를 미지근한 흐르는 물 아래에 두거나, 물이 필요 없는 우유 워머기를 사용해도 됩니다. You can also thaw frozen milk by placing the container of milk under lukewarm running water, or by using a waterless warmer.

- 일단 완전히 해동된 모유는 24 시간 이내에 사용하십시오.  
Once completely thawed, use the milk within 24 hours.
- 한번 해동된 모유는 다시 얼리지 마십시오.  
Do not refreeze breast milk once it has been thawed.

## 해동한 모유 수유는 어떻게 준비합니까?

### How do I prepare thawed milk for feeding?

- 아기에게 모유를 차갑거나, 실온, 또는 따뜻하게 해서 줄 수 있습니다. You can give the milk to your baby cold, room temperature, or warm.
- 모유를 데우려면, 녹인 모유를 밀봉된 (단힌) 용기에 담아 따뜻한 물 한 컵에 담그십시오. 수유하기 전에 손목에 모유 몇 방울을 떨어뜨려 온도를 확인하십시오. 모유는 **뜨겁지 않고** 따뜻하게 느껴져야 합니다. To warm the milk, place the sealed (closed) container of thawed breast milk in a cup of warm water. You can check the temperature before feeding by putting a few drops of milk on your wrist. The milk should feel warm, **not hot**.
- 모유를 레인지나 전자레인지에서 데우지 마십시오.

#### Do not heat breast milk on the stove or in the microwave.

- 전자레인지를 사용하면 가열이 고르지 않아 과열점으로 아기의 입이 델 수 있고, 또한 모유가 손상될 수도 있습니다. Microwaving causes uneven heating which can burn your baby's mouth or damage the milk.
- 아기에게 수유하기 전에 젖병을 살짝 흔들면서 돌려주십시오.  
Swirl the container of milk gently before feeding your baby.
- 일단 데운 모유는 2 시간 이내에 사용해야 합니다.  
Once warmed, you should use the milk **within 2 hours**.
- 사용한 젖병에 남은 모유를 다음 수유를 위해 남겨두지 마십시오.  
Do not save milk from a used bottle for another feeding.

## 유축기 부품과 모유 저장 용기는 어떻게 세척합니까?

### How do I clean the pump parts and milk storage containers?

매번 사용 후, 유축기 키트, 모유 수집 용기 및 기타 수유 용품을 반드시 분해하여 씻어야 합니다. After each use, you must take apart the pump kits, milk collection containers, and other feeding items to wash them.

- 깨끗하고 우묵한 큰 그릇에 뜨거운 비눗물을 담아 수유 용품을 씻으십시오.  
Use a clean bowl with hot soapy water to wash the items.
  - 수유 용품을 싱크대에서 직접 씻지 마십시오. 싱크대에 있는 세균이 수유 용품에 묻어 아기가 아프게 될 수 있습니다.  
Do not wash items directly in the sink, because germs in the sink could get onto the items and make your baby sick.
- 흐르는 물에 수유 용품을 잘 헹구십시오.  
Rinse the items really well under running water.
- 깨끗한 행주나 수건 또는 종이 타월 위에 놓아 자연 건조되도록 하십시오.  
Let the items air dry on a clean cloth or paper towel.
- 건조시킨 용품은 청결한 손으로 치우십시오. 그리고 깨끗하고 잘 보관되는 곳에 저장하십시오. Using clean hands, put away the dry items. Store them in a clean, protected area.

## 유축기 부품과 모유 저장 용기를 살균 (심층 세척 및 소독)해야 합니까?

### Do I need to sanitize (deep clean and disinfect) the pump parts and milk storage containers?

- 세균이 없는지 확인하기 위한 추가 안전을 위해 유축기 키트, 모유 수집 용기 및 기타 수유 용품은 다음 방법 중 하나를 사용하여 매일 살균하십시오.  
For extra safety to make sure there are no germs, sanitize your pump kits, milk collection containers, and other feeding items every day using one of these methods:

- 뜨거운 물과 가열 건조 (식기 세척기에 '살균' 설정이 있는 경우)를 사용하여 식기 세척기에 넣어 세척하십시오 .  
Clean them in the dishwasher using hot water and a heated drying cycle (or the “Sanitize” setting, if your dishwasher has one).
- (비누와 물로 씻은 후) 물에 5 분간 끓이십시오. Boil them in water for 5 minutes (after cleaning them with soap and water).
- 전자레인지나 플러그인 스팀 시스템을 이용하십시오. (비누와 물로 씻은 후) 제조 업체의 설명서를 따르십시오. Steam them in a microwave or a plug-in steam system. Follow the manufacturer’s directions (after cleaning them with soap and water).

## 아기가 병원에 입원하면 다르게 해야 할 것이 있습니까?

### Is there anything I should do differently if my baby is hospitalized?

- 아기가 병원에 있는 동안에는 병원에서 제공하는 소형 (80ml) 모유 보관병을 사용해야 합니다.

While your baby is in the hospital, you should use the small (80 ml) milk storage bottles provided by the hospital.

- 젖병은 대부분의 유축기 키트에 직접 연결할 수 있으므로, 같은 병에 모유를 수집하고 보관할 수 있습니다.

The bottles can be connected directly to most pump kits, so you can collect and store the milk in the same bottles.

- 여행 중에는 단열 쿨러백에 얼음팩을 넣고 최대 24 시간 동안 모유를 보관할 수 있습니다.

When you are traveling, you can store milk in an insulated cooler bag with frozen ice packs for up to 24 hours.

- 병원에 모유를 배달해야 할 경우, 각 젖병에 **아기 이름, 의료 등록 번호 (MRN), 유축 날짜와 시간을 명확하게 표기하십시오.** 필요하다면, 아기의 이름과 MRN (의료 등록 번호)이 인쇄된 라벨을 아기 담당 간호사가 제공할 수 있습니다.

Von Voigtlander Women’s Hospital & C.S. Mott Children’s Hospital  
Human Milk Storage Guidelines (Korean)

If you are delivering breast milk to the hospital, clearly label each bottle with your baby's name, medical registration number (MRN), and the date and time of pumping. Your baby's nurse can give you printed labels with your baby's name and MRN if you need them.

**모유를 얼마나 오랫동안 보관할 수 있는지에 대한 추가 정보는 무엇입니까?**

**What else do I need to know about how long I can store breast milk?**

모유의 종류와 보관 장소에 따라 얼마나 오랫동안 안전하게 모유를 보관하고 사용할 수 있는지에 대한 자세한 정보는 아래 표를 참조하십시오. See the table below for detailed information about how long you can safely store and use milk, depending on what type of milk it is and where it is stored.

모유의 종류	보관 장소 및 온도		
	조리대 (실온 또는 77°F 나 25°C 까지)	냉장고 (40°F 나 4°C)	냉동고 (0°F 또는 -18°C 나 그 이하)
갓 짜거나 유축한 모유	4 시간 까지	4 일 까지	6 개월 이내가 가장 좋습니다. 최대 12 개월 까지 허용됩니다.
냉동 후 해동한 모유	1-2 시간	최대 하루 (24 시간)	해동한 모유는 절대로 다시 냉동하지 마십시오.
수유 후 남은 우유	아기가 수유를 마친 후 2 시간 이내에 사용하십시오.		

Type of breast milk	Storage locations and temperatures		
	Countertop (up to 77°F or 25°C, or room temperature)	Refrigerator (40°F or 4°C)	Freezer (0°F or -18°C or colder)
Freshly expressed or pumped milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Within 6 months is best. Up to 12 months is acceptable.
Milk that was frozen and then thawed	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Never refreeze human milk after it has been thawed.
Milk leftover from a feeding (baby didn't finish the bottle)	Use within 2 hours after the baby is done feeding		

책임의 한계 및 법적 고지: 본 문서는 귀하와 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 미시간 대학 병원 (University of Michigan Health) 에서 만든 정보 및/혹은 교육용 자료입니다. 여기에는 미시간 대학 병원 (University of Michigan Health) 에서 직접 작성하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함되어 있을 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 대학 병원 (University of Michigan Health) 에서 지지 않습니다. 귀하의 경험이 전형적인 환자의 경험과 다를 수 있으므로, 본 문서가 담당 의료진의 의학적인 자문을 대체하지는 않습니다. 본 문서나 건강 상태 혹은 치료 계획에 관한 문의가 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

저자: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

편집: Brittany Batel, MPH MSW

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

번역: 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 통역 서비스

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

미시간 대학 병원 [U-M Health](#) 의 환자 교육은 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 에 따라 인가 받았습니니다.

최종 수정 2024/04

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 04/2024