수유 간격 늘리기 한눈에

생후 6주 무렵부터 하루 20~30분씩 조금씩 늘려요.

언제부터

- 생후 1개월 이내는 원할 때마다 자주
- 생후 6주 무렵부터 차츰 시도
- 신생아는 2~3시간 간격, 하루 8~12회 정도

잘 먹는지 확인(아이사랑 안내)

- 생후 0~2개월: 소변 6~8회 · 대변 3~5회
- 생후 2개월 이후: 소변 5~6회 · 대변 2~3회
- 체중이 주당 120~240g 정도 늘어요

늘리지 않는 때(급성장기)

- 생후 3주 · 6주 · 3개월 무렵
- 원하는 만큼 충분히 먹여요

늘리는 방법

- 깨면 바로 물리지 말고 안아 주거나 놀아 주기
- 너무 배고파하지 않을 시간까지만
- 하루 20~30분씩 조금씩
- 한 번에 양쪽 젖을 다 먹이기

이럴 땐 병원

- 만약 아기가 자주 토하거나 체중 증가가 미미하다면 소아청소년과 전문의와 상담하는 것이 좋아요.

출처: 임신육아종합포털 아이사랑 안내를 본문에서 정리했어요. 아기마다 리듬이 달라요.

간격 늘리기 계획 (하루 20~30분씩)

날짜	지금 간격	오늘 목표 간격	해 본 간격	아기 반응	메모
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	

수유 간격 하루 기록표

먹인 시각을 적고 앞 수유와 간격을 계산해 적어요.

날짜 _____ **생후** _____ **일**

먹인 시각	앞 수유와 간격	왼쪽 · 오른쪽	먹은 시간 · 양	소변	대변	메모
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	
				☐	☐	

오늘 합계

- 수유 _____회 가장 긴 간격 _____ 소변 _____회 대변 _____회

수유 간격 주간 정리표

하루 기록표의 합계를 옮겨 적고, 체중은 잰 날에만 적어요.

시작한 날 _____ **아기 이름** _____

날짜	수유 횟수	가장 긴 간격	소변	대변	체중	메모
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

메모 · 급성장기처럼 더 자주 찾은 날