

밤중수유 2주 점진 감량 계획표

월령 하나로 끊지 않고 성장·주간 섭취·수유 방식부터 확인하세요.

시작 전 확인

- ☐ 최근 성장곡선과 영유아검진에서 섭취 상태를 확인했다.
- ☐ 낮 동안 모유·조제유·보완식 섭취와 젖은 기저귀를 3일 기록했다.
- ☐ 미숙아·질환·체중 증가 걱정이 있으면 의료진과 먼저 상의했다.
- ☐ 아픔·여행·기관 적응처럼 큰 변화가 없는 주를 골랐다.

1~3일 · 바꾸지 않고 관찰

밤에 깬 시각, 실제 먹은 양 또는 수유 시간, 다시 잠드는 방법을 적고 가장 짧거나 섭취가 적은 한 번을 고릅니다.

4~7일 · 한 번만 소량 감량

젖병은 평소 양에서 가족이 유지할 수 있는 소량을 줄이고, 직접 수유는 시간을 조금 짧게 합니다. 안기·토닥이기·같은 문장 순서를 이어 적어요.

멈추고 확인할 신호 · 낮 섭취까지 감소 · 젖은 기저귀가 눈에 띄게 감소 · 평소와 다른 처짐 · 통증·발열 · 보호자의 심한 유방 통증·열감

8~14일 밤중수유 기록

첫 변화가 편안해진 뒤에만 다음 수유를 다룹니다. 되돌아가도 실패가 아니에요.

8일

깁 시각 _____ 수유량·시간 _____ 다시 잠든 방법 _____

낮 섭취·기저귀·아이 상태 _____

9일

깁 시각 _____ 수유량·시간 _____ 다시 잠든 방법 _____

낮 섭취·기저귀·아이 상태 _____

10일

깁 시각 _____ 수유량·시간 _____ 다시 잠든 방법 _____

낮 섭취·기저귀·아이 상태 _____

11일

깁 시각 _____ 수유량·시간 _____ 다시 잠든 방법 _____

낮 섭취·기저귀·아이 상태 _____

12일

깁 시각 _____ 수유량·시간 _____ 다시 잠든 방법 _____

낮 섭취·기저귀·아이 상태 _____

13일

깁 시각 _____ 수유량·시간 _____ 다시 잠든 방법 _____

낮 섭취·기저귀·아이 상태 _____

14일

깁 시각 _____ 수유량·시간 _____ 다시 잠든 방법 _____

낮 섭취·기저귀·아이 상태 _____

2주 뒤 결정 · 유지 ☐ 더 천천히 ☐ 원래 계획으로 돌아가기 ☐ 의료진과 상의 ☐

아이와 가족이 편안했던 진정 방법: _____