

처음 몇 주간 모유 먹이기

- 엄마와 아기가 모유 수유에 익숙해질 시간이 필요합니다. 길게는 6주까지 걸릴 수 있습니다.
- 아기와 안전하게 피부를 맞대고 아기가 깨어 있는 상태에서 적극적으로 먹게 하세요. 수유 중 아기에게 말을 걸고 발이나 머리를 문질러주는 것도 아기가 깨어 있는 데 도움이 됩니다.
- 먹이면서 유방을 마사지하면 젖이 도는 데 도움이 됩니다.
- 먹일 때마다 양쪽 유방을 번갈아 물리세요. 아기를 한쪽에서 먹다가 유방이 '부드러워진' 느낌이 들면 다른 쪽을 물려줍니다.
- 아기가 부드럽게 '카'라는 소리를 내는지 들어보세요. 이것은 아기가 젖을 빨고 나서 삼키는 소리입니다.
- 아기가 **밤에 더 자주** 먹을 것을 예상하세요. 이는 정상입니다.
- 다음에 주의를 기울이세요.
 - 수유 횟수(24시간에 8회 이상)
 - 기저귀에 소변과 대변 보는 횟수

아기가 기저귀에 소변/대변을 더 많이 보고 몸무게가 늘어날수록 모유가 더 많이 나오는 것을 알게 됩니다.

아기가 자라면서 수유 횟수는 바뀝니다. 더 자주 먹거나 덜 자주 먹습니다. 그래도 아기를 위한 모유는 충분히 나올 것입니다.

아기에게 6개월간 모유만 먹이세요. (6개월이 지나면) 고형식을 추가하면서 2년 이상 계속 모유를 먹이세요.

졸린 아기에게 모유 먹이기

- 아기와 피부를 맞대고 안전하게 먹이는 것을 기억하세요. 아기들은 피부를 맞대고 있을 때 더 쉽게 깨어 있습니다. 엄마의 몸으로 아기를 충분히 따뜻하게 해줍니다.
- 젖을 빠는 것이 힘든 아기도 있을 수 있습니다. 아기가 젖을 빠는 동안 유방을 위와 옆에서 젖꼭지 쪽으로 (젖꼭지를 건드리지 말고) 마사지를 해주면 모유가 더 나오는 데 도움이 됩니다.
- 아기가 그래도 졸려 하면 아기를 가슴에서 떼어 놓으세요. 아기를 가만히 깨운 다음 다른 쪽 유방을 물리세요.
- 아기가 3~4시간 이상 자는 경우 피부 접촉을 하면 아기가 깨어나는 데 도움이 됩니다.

퇴원하시기 전

- 담당 간호사에게 모유 수유하는 것을 지켜봐 달라고 하셔도 됩니다. 이때는 질문을 하고 요령을 배울 좋은 시간입니다.

모유 수유에 관한 추가 정보

Fraser Health - 검색어 Breastfeeding

fraserhealth.ca 또는 tinyurl.com/y6nwkzac

HealthLinkBC - Breastfeeding(모유 수유)

healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding 또는 tinyurl.com/y5n2mjyh

Baby's Best Chance(육아 안내서)

healthlinkbc.ca/babys-best-chance



귀가하시면

보건소 간호사가 산모가 집에 있을 때 전화하여 모유 수유가 잘 되고 있는지 확인합니다.

언제든지 모유 수유에 관하여 궁금한 점이나 우려 사항이 있으시면 연락하세요.

- 담당 보건소 간호사(오전 8:30~오후 4시)
- HealthLinkBC 8-1-1 언제든지(24시간 운영) 130개 언어로 이용 가능. 통역이 필요하시면 영어로 코리언이라고 하십시오. 통역이 전화에 연결될 때까지 기다리십시오.

도움을 기다리시는 중이라면 유방을 3~4 시간마다 손이나 유축기로 짜서 모유가 계속 들게 하세요('Baby's Best Chance'라는 육아 안내서 방법 참조). 아기에게 이 모유를 먹이세요.

보건소(public health unit)

애보츠포드	604-864-3400
애거시	604-793-7160
버나비	604-918-7605
칠리악	604-702-4900
델타 - 북부	604-507-5400
델타 - 남부	604-952-3550
호프	604-860-7630
랭리	604-539-2900
메이플 리지	604-476-7000
미션	604-814-5500
뉴웨스트민스터	604-777-6740
써리 - 클로버데일	604-575-5100
써리 - 길포드	604-587-4750
써리 - 뉴턴	604-529-2000
써리 - 북부	604-587-7900
세 도시(Tri-cities)	604-949-7200
화이트 록 - 사우스 써리	604-542-4000

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.

Catalogue #264106 (September 2019) Korean
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Korean

갓난아이에게 모유 먹이기 Breastfeeding Your Newborn



 **fraserhealth**

모유 수유의 기본

- 아기와 안전하게 한껏 피부 접촉을 하세요. 많이 할수록 좋습니다.
- 24시간에 8회 이상 젖을 물리세요. 아기가 엄마 젖을 자주 빨면 모유가 잘 나옵니다. 모유 먹이는 횟수를 제한하지 않으셔도 됩니다.
- 아기가 입술을 활거나, 손을 빨거나, 고개를 좌우로 돌리거나, 엄마 젖을 찾는 등 배고픈 징후를 보일 때 반응하세요. 울면 이미 늦었다는 뜻입니다.

안전한 피부 접촉

- 똑바로 앉거나 약간 뒤로 기댄 자세로 앉습니다.
- 기저귀만 남기고 아기의 옷을 벗깁니다.
- 맨가슴끼리 맞대고 아기를 안습니다.
- 아기의 고개를 한쪽으로 돌려 숨을 잘 쉴 수 있게 합니다. 엄마가 아기의 얼굴을 볼 수 있어야 합니다.
- 원하시면 아기의 등을 얇은 이불로 덮어줍니다.

아기가 주도하게 하기

- 편안하게 뒤로 기댄 자세를 취하세요.
- 아기의 앞몸 전체가 엄마와 맨살끼리 맞닿게 엄마의 젖가슴 사이에 올려놓으세요.
- 종력과 엄마의 양팔로 아기를 지탱하면 아기는 냄새로 엄마의 유방을 향합니다.
- 아기가 엄마의 유방을 찾을 시간을 주세요. 긴장을 풀고 필요하면 아기를 도와주세요.



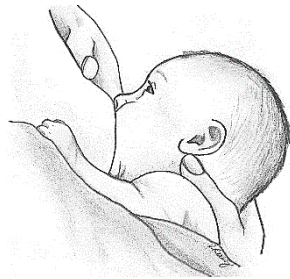
뒤로 기댄 모유 수유

아기의 젖 물기 돕기

- 한 손으로 아기의 머리 대신 목과 양어깨를 받쳐주세요.
- 다른 손으로 엄마의 유방을 받치되 손가락들이 젖꼭지 둘레에 있는 거무스름하고 동그란 부분(젖꼭판)에서 떨어져 있어야 합니다.
- 아기의 턱을 유방에 대고 코는 젖꼭지를 향하게 하세요. 엄마의 엄지손가락은 아기의 코와 같은 선상에 있어야 합니다. 그러면 아기의 머리가 뒤로 젖혀져 '마시는 자세'가 됩니다.
- 원하시면 손으로 모유를 짜내 젖꼭지에 한두 방울 맺히게 해서 아기가 냄새를 맡거나 맛을 보게 하세요.
- 젖꼭지를 아기의 윗입술에 가만히 댄 다음 높이 겨누어 아기의 입안을 향하게 하세요.
- 아기가 입을 크게 벌릴 때까지 기다린 다음 가까이 안으세요.



아기의 턱은 유방에 밀착되고 코는 유방에서 떨어져 있어야 합니다.



처음 며칠간 모유 먹이기

첫 24시간

- 출생 후 가능한 한 빨리 모유를 먹이세요.
- 아기가 태어나자마자 최소한 1시간 동안 또는 (의학적으로 늦춰야 할 이유가 없는 한) 아기가 첫 모유를 다 먹을 때까지 안전하게 피부를 맞대고 있으세요. 엄마가 할 수 없으면 파트너가 피부 접촉을 해도 됩니다.
- 첫 수유 후 아기는 여러 시간 잘 수도 있습니다. (태어나기도 힘든 일이에요!)
- 아기에게 배고픈 기색이 보이면 모유를 먹이세요.
- 엄마에게 나오는 첫 모유를 초유라고 합니다.

초유는

- 진하고 끈적하고 노르스름한 액체입니다
- 소화하기 쉬우며 아기에게 아주 좋습니다
- 비타민 A, 단백질, 미네랄, 항체가 풍부합니다(아기를 바이러스와 세균에서 보호하고 성장을 도움)

처음 몇 주

- 아기들은 밤낮 자주 깨어서 먹고 싶어 합니다.
- 아기가 짧은 간격으로 자주 먹고 나서 3~4시간 잠을 잘 때 이를 '연속 다발 수유(cluster feeding)'라고 합니다. 이는 정상입니다!
- 아기는 24시간마다 (밤낮) 8회 이상 먹습니다. 아기를 먹이려 가만히 흔들어 깨워야 할 수도 있습니다.

아기가 모유를 충분히 먹고 있음을 알기

엄마들은 아기가 (밤에도) 자주 먹고 싶어 하는데 모유가 충분하지 않다고 염려합니다. 사실, 이것은 아기가 엄마의 몸에서 젖이 더 많이 나오게 하는 방법입니다. 또한, 아기의 배는 처음에 아주 작아서 한 번에 소량의 젖만 받아들일 수 있습니다.

아기의 위는 얼마나 클까요?

생후 1 일 체리 크기	
생후 3 일 호두 크기	
생후 7 일 살구 크기	

아기의 소변(젖은 기저귀)과 대변이 늘어날 때는 아기가 모유를 충분히 먹고 있는 줄로 아세요.

	소변	대변
생후 1일	1회 이상	1~2회 검거나 짙은 녹색
생후 2일	2회 이상	
생후 3일	3회 이상	최소한 3회 갈색, 녹색
생후 4일	4회 이상	또는 노란색
생후 5일 이후	6회 이상	최소한 3회 다량의 노란색