

Korean

**처음부터 모유
수유가 좋습니다
Get Breastfeeding
Off to a Good Start**



모유 수유는 아기를 먹이는 정상적이고 가장 건강한 방법입니다



출산 전

- 아기가 태어나기 전에 거주지 보건소에 전화하셔서 모유 수유 정보와 무료 교육을 알아보십시오. (뒷면 참조)
- 클래스가 없다면 거주지 보건소 간호사에게 말씀하십시오.

출산 후

‘일찍’ 고려

- 아기와 피부 접촉을 하세요* 출생 직후 최소 1시간, 처음 24 시간 중 대부분 그 후 가능한 한 많이(의료상 늦춰야 할 이유가 없는 한).
- 가능하면 빨리 아기에게 모유를 먹이세요.

‘오직’ 고려

- 아기에게 모유를 먹이는 기간은 오직 처음 6개월간입니다(모유 대용식을 주어야 할 의료상의 이유가 없는 한).
- 아기만을 위한 시간을 내세요. 방문객에게 모유를 먹일 시간을 갖게 해달라고 하세요.

‘자주’ 고려

- 아기가 입술을 핥거나, 손을 빨거나, 고개를 좌우로 돌리거나, 엄마의 가슴을 찾는 등 배고픈 징후를 보일 때 모유를 먹이세요. 울 때는 이미 늦었다는 뜻입니다. 아기가 울 때까지 기다리지 마세요.
- 24시간에 8회 이상 젖을 물리세요. 생후 처음 몇 주에는 아기를 가만히 흔들어 깨워야 먹일 수도 있습니다.

‘미리’ 고려

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

*안전한 피부 접촉: 똑바로 앉거나 뒤로 기대 앉아서 맨가슴끼리 맞대고 아기의 얼굴이 보이게 합니다

아기가 모유를 충분히 먹고 있음을 아는 방법

다음과 같을 때는 아기가 모유를 충분히 먹고 있는 것입니다.

- 아기가 젖을 빨고 나서 '카'라는 소리를 부드럽게 내며 삼키는 소리가 들릴 때
- 아기가 첫 주에 매일 기저귀에 소변을 점점 더 자주(5회 이상까지) 볼 때
- 아기가 처음 몇 주 동안 매일 대변을 자주 볼 때
- 아기가 모유를 먹고 나서 대개 만족스러워 할 때
- 아기의 몸무게가 약 2주 안에 출생 시 몸무게로 돌아갔을 때
- 엄마의 유방이 수유 전에는 팽만하고 수유 후에는 부드러워지는 것 같을 때

엄마와 아기가 모유 수유에 익숙해질 시간이 필요합니다. 대개 최대 6주 걸릴 수 있습니다. 보건소 간호사는 산모가 집에 있을 때 전화하여 모유 수유가 잘 되고 있는지 알아봅니다.

도움이 필요할 때는 받으세요

아기가 젖을 물지 않고/않거나 엄마가 모유를 먹일 때 젖이 아프면 도움을 받으십시오.

거주지 보건소 간호사에게
연락하세요(오전 8:30~오후 4시).
근무 시간 이후에 공인 간호사와
통화하시려면 8-1-1로 연락하십시오.

HealthLinkBC

8-1-1

24시간 운영.

130개 언어로 이용 가능. 통역이 필요하시면
영어로 코리언이라고 하십시오. 통역이
전화에 연결될 때까지 기다리십시오.

도움을 기다리는 동안 유방을 3~4시간마다 손이나 유축기로 짜서
모유가 계속 흘러나오게 하세요('Baby's Best Chance'라는 육아
안내서에 방법이 나와 있습니다). 아기에게 이 모유를 먹이세요.

유용한 웹사이트

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

LaLeche League llc.ca



캐나다 정부 – 검색어
'Breastfeeding your baby Canada'
tinyurl.com/y25x22kq

Kelly Mom – Parenting
and Breastfeeding
(육아와 모유 수유)

kellymom.com

ibconline.ca



국제 모유 수유 센터



LactMed 약물 및 수유 데이터베이스 - 모유 수유와 의약품에 관한 의학 사이트

toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm

또는 tinyurl.com/jyy4e9n



보건소(public health unit)

Abbotsford	604-864-3400	Mission	604-814-5500
Agassiz	604-793-7160	New Westminster	604-777-6740
Burnaby	604-918-7605	Surrey – Cloverdale	604-575-5100
Chilliwack	604-702-4900	Surrey - Guildford	604-587-4750
Delta - North	604-507-5400	Surrey - Newton	604-529-2000
Delta - South	604-952-3550	Surrey - North	604-587-7900
Hope	604-860-7630	TriCities	604-949-7200
Langley	604-539-2900	White Rock – South Surrey	604-542-4000
Maple Ridge	604-476-7000		

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.

Catalogue #264096 (September 2019) Korean

To order: patienteduc.fraserhealth.ca