Korean

처음부터 모유 수유나 젖먹이기가 좋습니다

Get Breastfeeding or Chestfeeding Off to a Good Start

CC0/Matt Daigle/WikiMediaCommons

모유 수유 또는 젖먹이기는 아기를 먹이는 정상적이고 가장 건강한 방법입니다

fraserhealth

출산 전

프레이저 헬스의 산전 등록을 마치신 후에는 보건소 간호사가 연락을 드릴 수 있습니다. 이때는 아기 먹이기 옵션을 물어보실 좋은 시간입니다.

출산 후

'일찍' 고려	아기와 피부 접촉을 하세요* 출생 직후 최소 1시간, 처음 24시간 중 대부분 그 후 가능한 한 많이(의료상 늦춰야 할 이유가 없는 한). 가능하면 빨리 아기에게 젖을 먹이세요.
'오직' 고려	아기에게 (모유 대용식을 주어야 할 의료상의 이유가 없는 한) 처음 6개월간은 모유만 먹이세요. 엄마와 아기만을 위한 시간을 내세요. 방문객에게 엄마가 아기를 안고 모유를 먹일 시간을 달라고 하세요.
'자주' 고려	아기가 입술을 핥거나, 손을 빨거나, 고개를 좌우로 돌리거나, 엄마의 유두를 찾는 등 배고픈 징후를 보일 때 모유를/젖을 먹이세요. 아기가 울면 늦었다는 뜻입니다. 울 때까지 기다리지 마세요. 24시간에 8회 이상 모유를 주세요. 아기는 단시간에 자주 먹기도 합니다(몰아 먹기(cluster feeding)라고 함). 그렇다고 아기에게 모유가 더 필요하거나 엄마에게 모유가 충분히 나오지 않는다는 뜻은 아닙니다. 이는 정상입니다. 초기에는 아기가 더 졸려 할 수 있어 자주 깨워서 먹일 필요가 있을 것입니다. ***아기를 깨우는 방법:*** 옷 벗기기, 피부를 맞대고 안전하게 안아주기, 말 걸기, 기저귀 갈기, 부드럽게 어루만지기
'미리' 고려	아기에게 6개월간 모유만 먹이세요. (6개월이 지나면) 고형식을 추가하면서 2년 이상 계속 모유를 먹이세요.

*안전한 피부 대 피부 접촉: 똑바로 또는 기대 앉아 맨가슴끼리 맞대고 아기의 머리를 옆으로 돌려 목을 곧게 펴고(앞이나 뒤로 굽히지 않고) 아기의 얼굴이 보이게 합니다. 자세한 내용은 "피부 대 피부 접촉"을 참조하세요.

아기가 모유를 충분히 먹고 있음을 아는 방법

다음과 같을 때는 아기가 모유를 충분히 먹고 있는 것입니다.

- 시계보다는 아기가 일찍 배고파하는 징후에 반응하여 아기가 수유 시기를 이끌게 할 때
- 아기가 젖을 깊게 물고 '카'라는 소리를 부드럽게 낸 다음 젖을 삼키는 소리가 들릴 때
- 유방 조직이 수유 전에는 팽만하고 수유 후에는 부드러워지는 느낌일 때
- 아기가 모유를 먹고 나서 대개 만족스러워 할 때

아기가 배부른 징후

- 유방에서 떨어집니다
- 손을 펴고 팔의 힘을 뺍니다
- 졸립니다
- 완전히 편안하거나 "우유에 취한 듯한" 모습입니다
- 젖을 물려도 거부합니다
- 밀어냅니다

- 아기가 첫 주에 매일 기저귀에 소변을 점점 더 자주(5회 이상까지) 볼 때
- 아기가 처음 몇 주 동안 매일 대변을 자주 볼 때
- 아기의 몸무게가 약 2주 안에 출생 시 몸무게로 돌아갔을 때

엄마와 아기가 모유 수유나 젖먹이기에 익숙해질 시간이 필요합니다. 이 새 기술을 익히는 데 길게는 6주까지 걸릴 수 있습니다. 엄마가 집에 오면 보건소 간호사가 전화하여 엄마와 아기가 어떻게 지내고 있는지 알아봅니다. 엄마가 이 전화를 놓치면 간호사가 메시지와 전화번호를 남깁니다. 전화를 걸어주세요.

도움이 필요할 때는 받으세요

아기가 젖을 물지 않거나 수유 중 통증이 있으면 도움을 받으세요.

거주지 보건소 간호사에게 연락하세요(오전 8:30~오후 4시). 근무 시간 이후에는 8-1-1로 전화하여 HealthLinkBC의 간호사와 통화하세요.

도움을 기다리는 동안 3~4시간마다 손이나 유축기로 젖을 짜서 모유가 계속 돌게 하세요. 이 모유를 아기에게 먹이세요.

자세한 내용은 'Baby's Best Chance'라는 육아 안내서와 온라인 모듈(뒷면 참조)을 확인하세요.

유용한 웹사이트

Fraser Health – 검색어 Breastfeeding
fraserhealth.ca
tinyurl.com/FHBF-CF
온라인 모듈, 동영상, 기타 도움이 되는 정보 포함

HealthLinkBC – Breastfeeding(모유 수유)
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding
또는 tinyurl.com/HLBC-BF

Baby's Best Chance(육아 안내서)
healthlinkbc.ca/babys-best-chance

LaLeche League
llc.ca/information-sheets

캐나다 정부 – 검색어
'Breastfeeding your baby Canada'
tinyurl.com/GovCanada-BF

Kelly Mom – Parenting and Breastfeeding
(육아와 모유 수유)
kellymom.com

국제 모유 수유 센터
ibconline.ca

LactMed 약물 및 수유 데이터베이스 - 모유 수유와 의약품에 관한 의학 사이트
ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922
또는 tinyurl.com/nihlactmed

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		

HealthLinkBC **8-1-1**
24시간 운영합니다.
130개 언어로 이용 가능합니다. 통역이 필요하시면 영어로 코리언이라고 하세요. 통역이 전화에 연결될 때까지 기다리세요.

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.

Catalogue #264096 (July 2023) Korean
To order: patienteduc.fraserhealth.ca