

Korean

모유 수유를 하는 엄마의  
모유량 늘리기  
**Increasing Milk Supply**  
**For Breastfeeding Mothers**



## 충분한 모유가 있는지 어떻게 아나요?

엄마들은 모유량이 충분한데도 걱정하곤 합니다. 다음 경우 아기는 대개 모유 섭취량이 충분합니다.

- ✓ 아기가 삼키는 모습과 소리(부드러운 '꿀걱')를 보고 들을 때.
- ✓ 수유 후 유방이 말랑해질 때.
- ✓ 아기가 24 시간 동안 8 회 이상 젖을 먹을 때.
- ✓ 아기가 수유 사이에 만족스러워할 때.
- ✓ 생후 4~5 일이 된 아기의 기저귀가 매일 최소 6 회 흠뻑 젖고 3~4 회 1 달러 동전 크기의 황색 변(똥)을 볼 때. (더 나이가 든 아기는 배변 횟수가 적을 수도 있음.)
- ✓ 아기의 체중이 늘 때.

생후 3~4 개월	하루에 약 30g
4~6 개월	하루에 약 15g
6~12 개월	하루에 약 10g

아기가 가끔 며칠간 평소보다 더 배고파하는 것은 정상입니다. 아기가 젖을 야간에 아주 자주 먹는 것도 정상이며 이를 '빈발성 수유'라고 합니다.

## 모유량을 늘리는 방법은?

- 자주 수유하십시오 - 매 1 ½ ~ 2 시간마다.
- 수유 전에 아기를 엄마의 피부에 맞게 놓고, 유방을 마사지하거나 이완 운동을 하십시오.
- 젖꼭지만 아니라 입안 가득히 유방을 물리십시오(분비량과 엄마의 편안한 자세에 도움).
- 수유 중 유방의 단단한 부분을 부드럽게 쥐십시오.
- 가능하면 피부가 많이 맞게 아기를 놓으십시오.
- 수유 후 손이나 유축기로 짜내십시오. 이렇게 하면 모유량 증가에 도움이 됩니다.

손으로 짜내기에 관한 지침과 비디오는

[www.unicef.org.uk/BabyFriendly](http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly) 로 가십시오.

주제 목록에서 'Hand expression(손으로 짜내기)' 을 선택하십시오.



## 아기와 떨어져 있을 때는 어떻게 하나요?

한동안 아기에게 모유 수유를 하지 않을 예정이면 24 시간 동안 최소 8 회 이상 유축기로 짜내십시오. 여기에는 야간 최소 1 회 짜내기도 포함됩니다.

### 유축 시

- 유방의 단단한 부분을 마사지하고 부드럽게 쥐십시오.
- 편안한 자세로 아기를 생각하거나 아기의 사진을 보십시오.

## 여전히 모유량이 충분하지 않다면?

엄마가 할 수 있는 모든 일을 했지만 여전히 모유량이 부족하다면 담당 의료 제공자는 모유량을 늘리는 약 복용을 제안할 수도 있습니다.

### 약을 사용할 수 있는 몇 가지 경우

- 유축기 및 손으로 짜내도 모유량이 줄 때
- 젖을 떼 후 엄마가 수유를 재개하고 싶을 때
- 입양한 아기에게 모유 수유를 하고 싶을 때

약 이름은 돔페리돈(domperidone)입니다. 이 약은 ‘프로락틴(prolactin)’이라는 호르몬을 증가시켜 모유 생성에 도움을 줍니다. 담당 의료 제공자에게 돔페리돈이 자신에게 적합한지 문의하십시오.

### 돔페리돈에 관한 자세한 정보

7 가지 소규모 연구에 따르면 돔페리돈 복용[하루 10mg 3 회]은 프로락틴과 모유를 둘 다 증가시킵니다. 모유량 증가는 대개 약 복용 시작 1 주일 안에 나타납니다. 이 연구들에서 부작용은 거의 보고되지 않았습니니다. 모유에서 돔페리돈은 거의 발견되지 않았습니니다. 출산 후 7 일 전에는 돔페리돈 복용을 권장하지 않습니다.

**중요:** 캐나다 보건부(Health Canada)는 돔페리돈 복용량을 하루 30mg 이하로 권장합니다. 이 용량 초과 시 이상 심장 리듬과 돌연사가 드물게 발생할 수 있는 우려가 있습니다. 다음에 해당하면 이 같이 드물게 나타나는 부작용이 발생할 확률이 높아집니다.

- 만 60 세 이상
- 기존 이상 심장 리듬 또는 심장병 존재
- 이상 심장 리듬을 초래하는 기타 약 복용
- 구토 또는 설사로 인한 이상 혈액 전해질 존재

## 이용할 수 있는 기타 촉진 요법이 있나요?

세계에 있는 다양한 문화권에서 모유량을 늘리기 위하여 음식과 약초를 사용해왔습니다. 효과 또는 엄마와 아기에 대한 안전성 여부는 실시된 연구에서 분명하지 않습니다. 호로파(fenugreek), 우유 엉겅퀴(milk thistle), 은총받은 엉겅퀴(blessed thistle) 같은 요법은 권장하지 않습니다.

예전에는 모유량 증가에 맥주가 사용되었습니다. 하지만 현재는 알코올이 실제로 모유 흐름을 감소시킬 수 있음을 알게 되었습니다. 알코올이 모유로 들어가기 때문에, 알코올 섭취를 거의 또는 아예 않는 것이 가장 안전합니다.

## 모유량 감소를 초래할 수 있는 기타 요인은?

수유를 건너뛰고 특정 약(예: 피임약이나 감기약, 알레르기약, 이노제)을 복용하면 모유량이 감소될 수 있습니다.

**여전히 모유량이 걱정되시나요? 모유 수유로 통증이 있으세요? 담당 의료 제공자나 지역 보건소의 모유 수유 전문가와 상담하십시오.**

**자세한 정보는 거주 지역 보건소에 연락하십시오.**

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	604 592-2000
Delta - South	604 952-3550	Surrey - North	604 587-7900
Hope	604 860-7630	Tri-Cities - Port Coquitlam	604 949-7200
Langley	604 539-2900	White Rock/South Surrey	604 542-4000
Maple Ridge	604 476-7000		

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대체하지 않습니다.

Catalogue #264655 (October 2016) Korean

To order: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>