



뉴욕시
모유 수유를 위한
부모 가이드

목차

모유 수유를 하는 이유.....	1
다른 사람의 참여.....	2
병원에 가져갈 것.....	3
모유 수유에 관해 알아야 할 내용.....	4
시작하기	
가슴 관리	
모유 수유 방법: 젖 물리기 및 수유	
편안한 자세: 인기 있는 모유 수유 자세	
질의응답	12
특별 상황	
문제 해결.....	17
유축.....	19
손을 사용한 유축	
유축기를 사용한 유축	
유축한 모유 보관	
직장이나 학교 복귀.....	22
젖떼기	23
모유 수유와 관련한 일반 용어.....	24

모유 수유를 하는 이유

모유 수유는 젖 물리기라도 하며 모유를 아기에게 먹이는 행동입니다. 대부분의 경우, 모유를 가슴에서 직접 아기에게 먹이는 것을 말하지만 손이나 유축기로 유축한 모유를 아기에게 먹이는 것을 말하기도 합니다. 모유는 엄마 젖이라고도 할 수 있습니다. 건강 전문가가 아기와 부모에게 모유 수유를 권장하는 몇 가지 이유는 다음과 같습니다.

아기에게 좋습니다.

- 모유에는 아기에게 필요한 비타민과 영양소가 가득합니다. 모유는 아기의 면역 체계를 형성시키고 뇌 발달을 돕습니다.
- 모유는 유아용 유동식보다 소화가 더 쉬워 구토와 설사가 더 적습니다.
- 모유 수유를 한 아기는 나중에 비만이 될 가능성이 더 적습니다.
- 모유 수유한 아기는 감염되거나 천식, 일부 암, 당뇨병, 영아급사증후군 (sudden infant death syndrome, SIDS) 등이 발병할 가능성이 적습니다.



엄마에게 좋습니다.

- 모유 수유는 엄마의 몸이 임신과 분만으로부터 회복하도록 도와줍니다. 자궁이 원래 크기로 수축하고 출산 후 출혈이 줄어듭니다.
- 모유 수유는 엄마의 당뇨병, 난소암, 일부 형태의 유방암 위험을 줄여줍니다.
- 모유 수유는 엄마가 아기와 유대감을 형성하는 데 도움이 됩니다.
- 모유 수유는 우울증을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 모유 수유는 시간이 절약됩니다. 유아용 유동식과 달리 모유는 항상 온도가 적절하며 병을 세척하고 살균할 필요가 없습니다.
- 모유 수유는 돈이 절약됩니다. 생후 6개월 동안 아기에게 필요한 것은 모유가 전부이므로, 유아용 유동식을 구매하는 데 사용했을 수백 달러가 절약됩니다.
- 모유 수유를 한 아기는 더 건강한 편이므로 부모가 직장에서부터 휴가를 쓸 일이 더 적습니다.

다른 사람의 참여

모유 수유를 선택할 때는 주변 사람이 이러한 결정을 지지하는 것이 중요합니다. 여기에는 의사, 간호사, 도우미, 배우자, 가족, 친구 등이 있습니다.

▶ **산전 진료 중:** 의료 서비스 제공자에게 모유 수유를 원한다고 말합니다. 궁금한 것을 질문하고 출산 전 필요한 정보를 얻으십시오.

▶ 병원에서:

- **분만 시,** 분만 간호사와 의료 서비스 제공자에게 모유 수유를 하고 싶다고 말합니다. 모유 수유를 시작할 수 있도록 최대한 빨리 아기를 데려다 달라고 요청합니다. 분만하기 전, 간호사에게 아기를 병실에 두고 싶다고(모자동실) 말합니다.
- **모유 수유를 시작할 때** 여러분과 아기가 이를 터득하는 데 시간이 조금 걸린다는 것을 명심하십시오. **모유 수유를 제대로 하고 있는 것인지 모르겠다면 간호사나 수유 상담가(모유 수유 전문가)에게 도움을 요청합니다.**
- **아기가 신생아실로 가야 한다면 모유 수유를 위해 아기를 데려오도록 간호사에게 상기시킵니다.** 의료 서비스 제공자가 지시하지 않는 한, 아기에게 유아용 유동식이나 물, 고무 젓꼭지를 주지 말라고 말합니다.
- **직원이 유아용 유동식 샘플을 제공하는 경우,** 모유 수유만 하고 있어서 유아용 유동식이 필요하지 않다고 말합니다.

▶ 집에서:

- **배우자나 가족, 친구가 아기에게 젖병을 주며 도와주려고 한다면** 아기의 건강을 위해 모유 수유 중이라고 이들에게 상기시킵니다. 이들이 도와주고 싶어 한다면 다음과 같이 도움을 줄 수 있는 많은 다른 일이 있습니다.
- 모유 수유를 하는 동안 옆에 있으면서 마실 것이나 발 받침, 베개 등을 제공합니다.
- 수유 후 아기의 트림을 시켜줍니다.



- 기저귀를 갈거나 목욕시킵니다.
- 엄마가 샤워하거나 낮잠을 자거나 식사를 할 수 있도록 아기를 돌봅니다.
- 요리, 청소, 세탁, 장보기, 설거지 등의 가사를 돕습니다.
- 모유 수유를 하는 동안 큰아이를 돌봅니다.
- 밤 수유를 위해 아기를 여러분에게 데려다줍니다.

병원에 가져갈 것

출산 예정일 전에 병원에 가지고 갈 개인 물품을 준비해 두십시오. 모유 수유할 산모에게 유용한 물품은 다음과 같습니다.

- 수유 브래지어
- 수유 패드(천 또는 일회용)
- 수유 쿠션
- 앞에 단추나 똑딱이가 있는 나이트가운이나 잠옷
- 가운
- 뉴욕시 모유 수유를 위한 부모 가이드

그 외 유용한 물품:

- 립밤
- 세면도구
- 생리대
- 퇴원 시 사용할 영아 카시트(뉴욕주에서 필수)

모유 수유에 관해 알아야 할 내용

육아와 마찬가지로 모유 수유도 하나의 기술입니다. 연습이 필요할 수 있지만 금방 터득하게 될 것이며 많은 장점이 있습니다.

시작하기

처음 며칠

- 보통 바로 모유 수유를 시작할 수 있습니다. 심지어 분만실에서도 가능합니다. 의료 서비스 제공자나 조산사에게 원하는 바를 미리 이야기합니다.
- 출산 후 한 시간 이내에 수유를 시도합니다.
- 출산 직후 피부를 맞대고 아기를 안는 것은 좋은 시작입니다.
- 여러분과 아기의 의료 서비스 제공자가 분유 수유가 필요하다고 동의하지 않는 한, 아기에게 젖병을 주지 말라고 병원 직원에게 말합니다.
- 아기가 배가 고플 때마다 수유할 수 있도록 신생아실이 아닌 병실에 아기를 두고 싶다고 병원 직원에게 알립니다.
- 자주 수유합니다. 아기가 젖 빠는 법을 배우게 되고, 아기가 젖을 빨면 모유 양이 늘어납니다.
- 수유할 때 불편하거나 아기가 충분히 먹지 않는 것이 걱정된다면 간호사나 수유 전문가에게 도움을 요청합니다.
- 처음 며칠 동안 나오는 모유를 초유라고 합니다. 초유는 노란색으로, 영양이 풍부합니다. 초유는 아기를 질병으로부터 보호하며 아기에게 필요한 모든 것을 제공합니다. 3~5일이 지나면 모유가 푸른 빛이 도는 흰색으로 변하고 양이 더 많아집니다.
- 수유하거나 유축하기 전 항상 손을 씻습니다.

다음 몇 주

- 아기가 원할 때마다 낮이든 밤이든 수유합니다. 보통 24시간 동안 10~12회 정도 수유합니다. 자주 수유하면 모유가 돌아 양이 많아지고 아기의 성장에 도움이 됩니다.

- 수유하고 몇 분 안에 아기가 잠이 들면 부드럽게 깨워 수유를 마치도록 합니다. 발을 간지럽히거나 아기에게 말을 걸어 깨웁니다.
- 4~5주 생후 즈음이면 좀 더 규칙적인 수유 패턴이 생기고 수유 빈도가 줄게 됩니다.
- 젖병이나 고무 젖꼭지를 너무 일찍 사용하지 않도록 합니다. 좋은 모유 수유 루틴을 형성하는 데 방해가 될 수 있습니다.
- 6개월 이전에 아기에게 시리얼, 과일, 야채 등의 보완 식품을 먹이는 것은 권장하지 않습니다.

비타민 D 보충제

미국소아과학회(American Academy of Pediatrics, AAP)에서는 모든 영아가 출생 직후부터 하루 최소 400 국제단위(international units, IU)의 비타민 D를 섭취할 것을 권장합니다. 여기에는 모유만을 먹는 아기도 포함됩니다. 더 자세한 정보는 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

가슴 관리

수유할 때 가슴을 관리하는 것은 다른 때의 가슴 관리와 크게 다르지 않습니다. 보통 매일 샤워하는 것으로 충분하지만 몇 가지 유용한 팁이 있습니다.

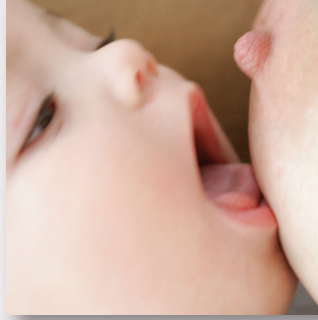
- 유두에 비누칠을 하거나 문지르지 않도록 합니다. 유두가 건조해지고 더 잘 갈라질 수 있습니다.
- 유두가 쓰러린 경우 수유가 끝날 때마다 유두에 모유를 약간 발라두는 것이 도움이 될 수 있습니다. 모유 수유는 고통스럽지 않아야 합니다. 통증을 느낀다면 아기가 젖을 잘 물고 있지 않기 때문일 수 있습니다(6페이지 **젖 물리기** 참조).
- 새어 나올 수 있는 모유를 흡수하도록 브라에 가슴 패드를 사용합니다.
- 특히 가슴 패드가 촉촉하거나 젖었다고 느끼는 경우 가슴 패드를 자주 교체하십시오. 젖은 가슴 패드가 계속 피부에 닿으면 염증을 일으키고 유두가 갈라질 수 있습니다.
- 붉은 부위나 발진, 이상한 점이 없는지 가슴을 매일 확인합니다. 이런 것이 사라지지 않거나 통증이 있거나 아프면 수유 상담가나 의료 서비스 제공자와 상의합니다.

모유 수유 방법: 젓 물리기 및 수유

아기가 젓을 빨 때 호르몬이 분비됩니다. 이 호르몬으로 인해 모유가 "아래로 내려"가거나 흐릅니다. 아기가 더 많이 먹을수록 모유가 더 많이 분비됩니다.

젓 물리기

모유 수유에 성공하려면 아기가 젓을 잘 무는 것이 매우 중요합니다.



1. 아기의 코가 유두 가까이 오도록 하여 아기를 여러분의 몸쪽으로 안습니다.
2. 아기를 1~2인치(2~5cm) 뒤로 옮깁니다. 아기의 머리가 뒤로 젖혀져야 합니다. 아기가 입을 벌립니다. **아기가 입을 넓게 벌리는 것이 중요합니다.**
3. 아기가 입을 벌리지 않으면 아기 입술에 유두를 건드려 벌리도록 합니다.
4. 아기가 입을 넓게 벌리면 아기를 여러분 쪽으로 당겨 유두로 데려옵니다. 이것을 "젓 물리기"라고 합니다.
5. 유두 주변의 어두운 부분인 유륜을 최대한 많이 아기 입 안으로 넣습니다.
6. 아기가 쉽게 빨고 삼키고 있는지 확인합니다. 아기가 행복하게 젓을 삼키고 있는 소리를 확인하십시오.



아기가 젖을 잘 물도록 엄마가 가슴을 잡고 있을 수도 있습니다. 시도해 볼 수 있는 두 가지 잡기 방법은 다음과 같습니다.

- U자형 잡기: 유륜의 9시 방향 측면에 엄지를 두고 나머지 손가락을 3시 방향에 둡니다. 손이 "U"자 형태가 됩니다.
- C형 잡기: 유두 위 12시 방향에 엄지를 두고 나머지 손가락을 유두 아래 6시 방향에 둡니다. 손이 "C"자 형태가 됩니다.



C형 잡기

모유가 나오고 있다는 신호

다음을 느낄 수 있습니다.

- 아기가 빨리 빠는 것에서 리듬감 있게 빠는 것으로 초당 약 1회 흡입의 빨기 속도 변화
- 가슴이 얼얼하거나 찌릿한 느낌
- 가슴이 갑자기 팍 차는 느낌
- 다른 쪽 가슴에서 모유가 새어 나옴
- 갈증이 남

수유는 아프지 않아야 합니다. 통증은 아기가 바르게 젖을 물지 않았다는 신호입니다. 아기가 유두만을 빨고 있다면 새끼손가락을 아기 입 귀통이에 살짝 넣어 빨기를 중단시킵니다. 아기를 유두에서 떼어내고 아기가 유륜을 최대한 많이 물 수 있도록 가슴 위에 아기를 놓습니다. 이렇게 하면 차이가 느껴질 것입니다.



수유

- 아기가 배고플 때마다 수유합니다. 건강한 신생아는 24시간 동안 종종 10~12회 이상 젖을 먹습니다. 아기가 울 때까지 기다리지 마십시오. 이것은 배고픔의 매우 늦은 신호입니다. 수유 신호(아기가 배고프다는 이른 신호)는 다음과 같습니다.
 - 손 빨기
 - 입술 찹찹거림
 - 입 움직임
 - 자는 동안 눈 움직임
 - 1~2시간 깊게 잔 후 가볍게 잠
- 수유할 때마다 한쪽 또는 양쪽 가슴을 모두 수유할 수 있습니다. 아기가 두 번째 가슴을 더 짧게 빨다고 해서 걱정하지 마십시오.
- 오른쪽 가슴으로 수유를 시작했다면 다음번에는 왼쪽 가슴부터 시작합니다. 지난번에 수유한 가슴이 기억나지 않는다면 브라에 안전핀을 꽂아 기억하거나 어느 쪽 가슴이 가득 찼는지 느낍니다. 어떤 사람은 반지를 한 손에서 다른 손으로 바꿔 끼면서 기억하기도 합니다.
- 아기가 배가 부를 때까지 수유합니다. 각 가슴별로 보통 10~20분 정도 걸립니다. 아기가 배가 부르다는 신호를 관찰합니다. 아기의 손과 몸이 풀리고 아기가 유두에서 입을 떼거나 잠이 듭니다.
- 아기가 수유를 끝냈지만 계속 젖을 물고 있는 경우, 새끼손가락 끝을 아기 입 귀통이에 살짝 넣어 빨기를 중단시키고 아기를 가슴에서 떼어냅니다.

아기가 모유를 충분히 먹었다는 신호

- 모유를 먹은 아기는 처음 며칠 동안 젖은 기저귀 1~2개, 변 기저귀 1~2개를 내놓습니다.
- 모유를 먹은 아기는 2~3일째부터 24시간마다 젖은 기저귀나 변 기저귀를 5개 이상 내놓습니다.
- 대부분의 아기는 생후 4개월 동안 일주일에 4~7온스(110~200g), 매 달 1파운드(450g) 정도 체중이 증가합니다.

다른 유용한 팁

- 가슴을 아기에게 가져가지 말고 아기를 가슴으로 데려옵니다. 수유하는 동안 등을 구부리면 요통을 유발할 수 있습니다.
- 자주 아기와 피부를 맞대고 안아주십시오. 단, 여러분이 깨어있으며 안전하게 안을 수 있을 때여야만 합니다. 피부를 맞대고 안을 때 아기는 기저귀만 착용하고 여러분의 맨 가슴에 안깁니다. 여러분과 아기 위로 담요를 덮어도 됩니다. (피부를 맞대고 모유 수유를 한 아기일수록 더 차분하고 덜 울입니다.)
- 모유 양을 늘리기 위해 자주 수유합니다.
- 자기 자신을 돌보십시오. 충분히 휴식하고 물을 많이 마시고 건강한 음식을 먹고 산전 비타민을 계속 섭취하거나 다른 종합 비타민을 섭취하는 것에 관해 의료 서비스 제공자와 이야기를 나눕니다.
- 모유를 유축하는 경우(19페이지 참조) 아기가 약 생후 1개월이 될 때까지 기다렸다가 젖병으로 수유하는 것이 가장 좋습니다.
- 모유 수유 루틴이 잘 잡힐 때까지 고무 젖꼭지의 사용을 피합니다.



편안한 자세, 인기 있는 모유 수유 자세

자신에게 가장 잘 맞는 자세를 찾기 위해 다양한 모유 수유 자세를 시도합니다. 젖을 잘 물리는 것과 편안한 자세는 모유 수유 성공에 매우 중요합니다.

요람 자세

이 자세는 다른 사람이 눈치채지 못하게 하면서 쉽게 수유할 수 있습니다.

1. 편안한 의자에 똑바로 앉습니다.
2. 아기를 옆으로 눕혀 배가 엄마의 배와 닿고 머리가 팔 안에 들어오도록 합니다.
3. 엄마의 팔과 손을 아기 등에 대어 아기의 목과 척추, 엉덩이를 받칩니다.
4. 아기를 가슴으로 당깁니다. 요통을 유발할 수 있으므로 몸을 앞으로 숙이지 마십시오.
5. 아기가 가슴에 더 가까이 오도록 아기 밑에 수유 쿠션을 둘 수 있습니다.



풋볼 자세

제왕절개 후나 가슴이 큰 경우, 아기가 자고 있는 경우에 활용하기에 좋은 자세입니다.

1. 팔꿈치를 구부린 상태에서 팔 아래 옆구리에 아기를 끼워 넣습니다.
2. 손을 펼쳐 아기의 머리를 지지하고 아기가 가슴 쪽을 향하게 합니다. 아기의 코가 유두를 향하고 발은 엄마의 등을 가리키도록 합니다.
3. 팔로 아기의 등, 목, 어깨를 밑에서 받칩니다.
4. 편안하게 하기 위해 아기 밑에 무릎 위에 쿠션을 놓습니다.
5. 필요한 경우 다른 손으로 가슴을 받칩니다.



옆으로 누운 자세

이 자세는 제왕절개를 하여 앓는 것이 불편하거나 수유하는 동안 쉬고 싶은 경우 사용합니다. 하지만 수유 후 아기와 함께 자지 않도록 해야 합니다. 아기를 유아 침대나 요람에 데려다 놓습니다.

1. 엄마와 마주 보도록 아기를 옆으로 눕힙니다.
2. 움직일 수 있는 팔로 아기를 받치고 손으로 아기 머리를 받칩니다.
3. 아기를 가까이 당기고 입을 가슴으로 유도합니다.
4. 아기가 젖을 물면 밑에 있는 팔로 자신의 머리를 받치고 위에 있는 손과 팔로 아기를 받칩니다.



교차 요람 자세

이 자세는 젖을 무는 데 어려움이 있는 아기, 작은 아기, 조산아(미숙아), 기능 문제가 있는 아기에게 좋습니다.

1. 편안한 의자에 똑바로 앉습니다.
2. 수유하려는 가슴의 반대 손으로 아기를 잡습니다. 예를 들어 왼쪽 가슴에서 수유하는 경우 오른손과 팔로 아기를 잡습니다.
3. 아기의 가슴과 배가 엄마를 향해야 합니다.
4. 아기를 잡고 있는 손의 손바닥을 아기 등에 놓고 귀 뒤에서 엄지손가락으로 머리를, 다른 손가락으로 뺨을 받칩니다. 아기의 머리를 가슴으로 밀지 마십시오.



질의응답

모유 수유를 하지 않는 경우 아기에게 어떤 위험이 있나요?

유아용 유동식을 먹는 아기는 모유만 먹은 아기보다 귀 감염, SIDS, 천식, 당뇨병의 위험이 더 높습니다.

모유 수유는 몇 주 또는 몇 개월 해야 하나요?

모유 수유 기간은 얼마든지 좋습니다. 길수록 더 좋긴 합니다. 전문가는 아기가 생후 약 6개월이 될 때까지 유아용 유동식, 물, 그 외 액상이나 음식을 주지 않고 모유만 먹이기를 권장합니다. 그런 다음, 이유식을 추가하고 아기에게 계속 모유를 먹이거나 유아용 유동식을 먹이거나 모유와 유아용 유동식을 모두 줍니다. 전문가는 다른 음식과 액상을 먹이기 시작한 후, 엄마와 아기가 편안한 한 최대 2년 이상 모유 수유를 계속할 것을 권장합니다.

모유가 충분할까요? 제 가슴이 작으면 어떻게 하나요?

모유 수유를 할 수 있는 거의 모든 사람이 가슴 크기에 상관없이 아기에게 충분한 모유를 만들 수 있습니다. 모유 분비를 위해서는 아기가 젖을 잘 물고 자주 수유해야 합니다.

수유할 때마다 얼마나 오래 해야 하나요?

아기가 배가 부를 때까지 수유합니다. 종종 각 가슴에 10~20분이 걸립니다. 아기가 너무 오래 젖을 먹거나 충분히 젖을 먹고 있지 않은 것 같다면 수유 상담가나 의료 서비스 제공자에게 확인하십시오.

아기가 충분히 먹었는지 어떻게 아나요?

아기는 배가 부르면 표현합니다. 종종 아기가 배가 부르면 손과 몸이 풀리고 입을 유두에서 떼거나 잠이 듭니다.

아기가 충분히 먹었다는 다른 신호가 있습니다. 의료 서비스 제공자가 말해 주듯이, 아기의 체중이 늘어납니다. 또한 매일의 소변 양과 배변 횟수, 모양으로 아기가 젖을 잘 먹고 있음을 알 수 있습니다. 다음 표를 참조하십시오.

생후 일수	젖은 기저귀 수	변 기저귀 수	변 모양
1일	1개	1개	검은색/끈적거림
2일	2개	2개	검은색/끈적거림
3일	3개	3개	녹색
4일	4개	3개 이상	녹색
5일	5개	3개 이상	녹색 또는 황색의 씨앗 같은 변
6일 이상	6개 이상	6개 이상	황색의 씨앗 같은 변

아기가 자랄수록 아기의 위도 성장합니다. 개월 수에 따라 아기가 위에 수용할 수 있는 모유의 양은 다음과 같습니다.

- 생후 1일:** 수유 당 ¼ 온스(5~7ml) = 1~1½ 티스푼
- 생후 3일:** 수유 당 ¾~1온스(22~27ml) = 4½~5½ 티스푼
- 생후 10일:** 수유 당 2~2¾ 온스(69~81ml) = 13~16티스푼

모유와 유아용 유동식이 같나요?

꼭 그렇지는 않습니다. 모유든 유아용 유동식이든 아기의 영양분 섭취는 가장 중요한 일입니다. 하지만 모유 수유를 할 수 있다면 모유는 아기의 성장에 따라 변화하여 질병으로부터 아기를 더 잘 보호합니다. 또한 모유는 아기가 천식, 일부 암, 당뇨병, SIDS에 걸릴 가능성을 낮춰줍니다.

모유 수유하는 동안은 식습관을 바꾸어야 하나요?

아닙니다. 양질의 모유를 만들기 위해 다르게 식사할 필요는 없습니다. 건강한 음식을 먹는 것은 항상 좋은 일이지만, 최고의 식단이 아니더라도 모유는 여전히 아기에게 가장 좋은 것입니다.

공공장소에서 모유 수유를 할 수 있나요?

네. 뉴욕시 시민법 79-e절에 따라, 유두가 보일 수 있다 하더라도 공공장소에서 아기에게 모유 수유를 할 수 있습니다. 공공장소에서 가슴을 노출하고 싶지 않다면 요람 자세(10페이지 참조)를 이용하거나 솔 또는 유아용 담요를 어깨 위에 덮어 가슴을 가립니다. 공공장소에서 수유하기가 꺼려지는 경우 모유를 유축하여(19페이지 참조) 병에 담아 외출 시 아기에게 먹일 수 있습니다.

모유 수유로 인해 가슴이 망가질까요?

아니요. 임신 중 가슴이 변화하지만 보통 모유 수유가 끝나면 원래 모양으로 돌아옵니다. 나이가 들면서 가슴 모양을 잃을 수 있지만, 모유 수유로 이것이 더 악화되지는 않습니다. 잘 맞는 지지 브라를 착용하면 특히 임신 중이나 수유하는 동안 더 편안함을 느낄 수 있습니다.

모유 수유를 하는 동안 임신할 수 있나요?

네. 모유 수유 중에도 임신할 수 있습니다. 임신을 방지하려면 안전하고 효과적인 피임 방법을 사용합니다. 의료 서비스 제공자와 이야기하거나 311번으로 전화하거나 웹사이트 nyc.gov/health를 방문하여 "**Breastfeeding and Birth Control**"(모유 수유와 피임) 게시물을 검색합니다.

모유 수유 중 성관계를 가질 수 있나요?

네. 하지만 대부분의 의료 서비스 제공자가 산후 검진까지 출산 후 약 6주 정도 성행위(질 또는 항문)를 기다리도록 제안합니다. 성관계 동안 가끔 모유가 새어나옵니다. 이것은 일반적인 일이며 걱정할 일이 아닙니다. 또한 어떤 사람은 출산 후 한동안 성에 대한 관심이 적어질 수 있습니다.

특별 상황

쌍둥이 또는 세쌍둥이

산모는 쌍둥이나 세쌍둥이에게 수유하기에 충분한 모유를 만들 수 있습니다. 또한 입원한 경우 모유를 유축하여(19페이지 참조) 쌍둥이나 세쌍둥이에게 먹일 수 있습니다. 아기가 충분히 잘 먹고 있는지 의료 서비스 제공자에게 확인합니다.

조산아 또는 아픈 아기

모유는 조산아 및 아픈 아기의 성장을 돕고 감염으로부터 이들을 보호하는 특별한 장점이 있습니다. 아기가 바로 모유를 먹을 수 없다면 가능한 한 빨리 유축을 시작해야 합니다. 그렇게 하면 모유가 돌기 시작하는 데 도움이 될 것입니다. 아기가 입으로 먹을 준비가 될 때까지 모유를 유축하여 냉동할 수 있습니다. 병원의 수유 상담가가 최대한 빨리 모유 수유를 시작하도록 도울 수 있습니다.

갈락토오스 혈증이 있는 아기

아기에게 갈락토오스 혈증이라는 드문 질환이 있다면 모유를 소화할 수 없습니다. 담당 의료 서비스 제공자와 상의하여 조언을 구하십시오.

기능 문제가 있는 아기

기능 문제가 있거나 선천적 장애가 있는 아기는 모유의 이득을 볼 수 있습니다. 아기에게 기능 문제가 있기 때문에 모유 수유를 할 수 없다고 추측하지 마십시오. 아기의 소아과 의사와 수유 상담가가 모유를 수유하는 최선의 방법을 찾도록 도울 수 있습니다.



엄마의 몸이 좋지 않을 때

감기, 독감, 기타 감염과 같은 대부분의 질병 동안에도 모유 수유를 계속하는 것이 중요합니다. 아기는 모유 수유를 통해 감염으로부터 자신을 보호할 항체를 얻기 때문입니다. 자신의 질병으로 아기가 아파질까 걱정된다면, 특히 병원에 가야 할 경우 의료 서비스 제공자와 상의하십시오. 대부분의 경우, 의료 서비스 제공자의 승인을 받아 여러분이 회복될 때까지 모유를 유축하여 가족이 아기에게 모유를 주도록 할 수 있습니다. 모유 수유를 피해야 하는 상황은 거의 없습니다(예를 들어 에이즈(Human Immunodeficiency Virus, HIV)에 걸린 사람은 모유 수유를 해서는 안 됩니다).

의약품

처방된 약과 비처방 의약품은 대부분 모유 수유할 때 복용해도 안전합니다. 그러나 모유 수유하는 산모가 사용해서는 안 되는 의약품이 몇 가지 있습니다(일부 피임약 및 한방 치료 포함). 모유 수유 시 안전하게 복용할 수 있도록 복용하는 모든 의약품에 대해 의료 서비스 제공자와 상의하십시오.

흡연

흡연하는 사람도 모유 수유를 할 수 있습니다. 물론 흡연하지 않는 것이 더 좋지만, 계속 흡연하는 경우 유아용 유동식보다 모유 수유를 하는 것이 더 좋습니다. 모유든 유아용 유동식이든 상관없이 아기와 같은 집에 있을 때는 흡연해서는 안 됩니다. 간접흡연은 아기에게 해로우며 SIDS와 천식의 위험을 높일 수 있습니다. 도움이 필요하거나 지역 금연 프로그램을 찾고자 하는 경우 웹사이트 nyc.gov/nycquits를 방문하거나 311번으로 전화하십시오.

알코올 및 대마초

수유하는 동안에는 술을 마시지 않는 것이 가장 좋습니다. 가끔 한 잔 마시는 것은 괜찮지만 수유 직전보다는 **수유 직후** 드십시오. 또한 임신 중에는 대마초(마리화나) 사용을 피해야 합니다.

불법 약물

크랙, 코카인, 헤로인, 엑스터시 등의 불법 약물은 부모와 아기에게 해롭습니다. 약물이 모유에 함유될 수 있으므로 수유 중인 경우 모든 불법 약물 사용을 중단하십시오. 약물이나 알코올 사용 문제에 도움이 필요한 경우 의료 서비스 제공자와 상의하거나 311번으로 전화하십시오.

문제 해결

약간의 인내심만 있다면 거의 모든 모유 수유 문제를 해결할 수 있습니다. 몇 가지 일반적인 문제와 해결책은 다음과 같습니다.

유두 쓰라림

아기가 제대로 젖을 물지 않으면 수유를 시작할 때 유두가 따가울 수 있습니다. 출산 후, 아기에게 젖을 물리는 것에 대해 간호사나 수유 상담가에게 도움을 요청합니다. 다음 사항도 도움이 됩니다.

- 아기가 가능한 한 넓게 유륜을 입에 물도록 합니다.
- 더 짧게 더 자주 수유합니다.
- 덜 아픈 쪽을 먼저 수유합니다.
- 수유 후 유두에 모유를 바르고 자연 건조합니다.

부풀어오른 가슴

모유가 나올 때, 특히 출산 후 처음 3~5일 동안 가슴이 부풀어 오를 수 있습니다. 가슴이 너무 팽 찬 느낌이 들 수 있습니다. 이를 울혈이라고 하며, 신체가 모유 생산을 좀 더 연습하게 되면 사라집니다. 그동안 다음을 시도하십시오.

- 수유하기 전에 샤워하거나 따뜻한 젖은 수건을 가슴에 대고, 수유 후에는 냉찜질(아이스팩이나 수건으로 감싼 얼린 콩 주머니)을 합니다.
- 아기가 젖을 물지 않으려고 하면 수유하기 전 모유를 약간 유축하여 불편함을 완화하고 붓기를 줄입니다.
- 수유할 때마다 양쪽 가슴을 모두 자주(24시간 동안 10~12회) 수유합니다.

유관 막힘

가슴에 통증이 있는 붉은 부위나 덩어리가 있다면 유관이 막혔을 수 있습니다. 해야 할 일은 다음과 같습니다.

- 브라가 잘 맞고 너무 끼지 않는지 확인합니다. 또한 가슴을 압박하는 수면 자세를 피합니다.
- 자주 수유하고 통증이 있는 쪽부터 수유합니다. 유관이 더 빨리 열리는 데 도움이 됩니다.

- 물을 많이 마시고 충분히 휴식합니다.
- 샤워하고 통증이 있는 가슴에 따뜻한 습포로 찜질합니다.
- 통증 부위를 부드럽게 마사지합니다.
- 하루나 이틀 안에 덩어리가 사라지지 않으면 의료 서비스 제공자에게 보여줍니다.

유방염(유선염)

가슴에 덩어리가 있고 통증이 있는 붉은 부위가 있으며 오한, 통증, 열(거의 독감과 비슷)이 있다면 유방염이 있을 수 있습니다.

해야 할 일은 다음과 같습니다.

- 담당 의료 서비스 제공자에게 전화합니다. 항생제가 필요할 수 있습니다. 담당 의료 서비스 제공자가 모유 수유 중에 안전하게 복용할 수 있는 항생제를 선택할 것입니다.
- 막힌 유관(위)을 위한 단계를 따릅니다.
- 수유를 계속합니다.



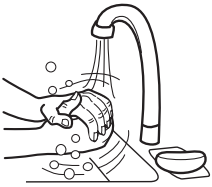
유축

수유하는 동안 직장이나 학교로 복귀할 계획이라면, 여러분이 없는 동안 아기를 돌보는 사람이 사용할 수 있도록 모유를 유축해야 합니다. 유축에는 연습이 필요합니다. 수유 상담가 또는 담당 의료 서비스 제공자에게 도움을 요청합니다.

유축은 손이나 유축기를 사용한 두 가지 방법이 있습니다.

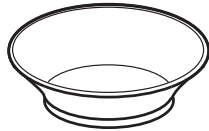
손을 사용한 유축

수동 유축을 위해 다음 단계를 따릅니다.



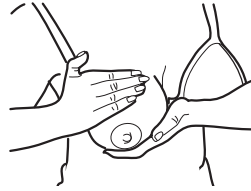
1

비누와 물로 손을 씻습니다.



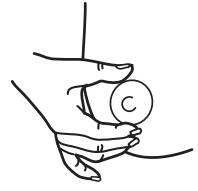
2

모유를 받을 그릇이나 컵 등의 깨끗한 용기를 준비합니다.



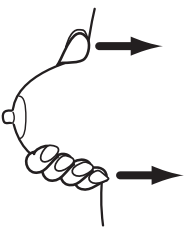
3

모유가 더 쉽게 돌도록 가슴을 부드럽게 마사지합니다. 가슴 상단에서 유두 쪽으로 부드럽게 어루만집니다.



4

C형 잡기로 손가락을 가슴에 위치시킵니다.



5

손을 가슴 방향으로 똑바로 밀어냅니다.



6

조직을 부드럽게 눌렀다가 손가락을 풀어 유축합니다.



7

손가락을 가슴의 다른 위치로 돌려 똑같이 반복합니다.

유축기를 사용한 유축

유축기를 사용하는 것은 가장 빠른 유축 방법입니다. 일부 병원, 지역 사회 기반 조직, 여성, 영아, 어린이를 위한 특별 보조 영양 프로그램(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) 등은 저가 또는 무료로 유축기를 제공합니다. 이러한 곳을 통해 유축기를 받을 수 있는지 문의하십시오. 불가능한 경우, 대여하거나 구매할 수 있는 곳을 문의합니다. 건강 보험 회사에 연락하여 보험 혜택에 대해 알아보십시오. 현재 대부분의 건강 보험은 유축기와 젖병, 관, 플랜지 등의 관련 부속품에 대한 비용을 급여하여야 합니다. 다양한 종류의 유축기를 사용할 수 있으며, 각각 장점이 있습니다. 아래 사진과 설명을 확인하십시오.



수동 유축기

- 한 번에 한쪽 가슴을 유축할 수 있는 수동 유축기
- 하루 한 번 정도 가끔 사용하기에 적합
- 저렴하고 휴대가 간편
- 유축 속도와 흡입력 제어 가능
- 집에 있거나 파트타임으로 근무하는 경우 적합



단일 전동 유축기

- 한 번에 한쪽 가슴을 유축할 수 있는 전동 유축기 (배터리 또는 콘센트)
- 수동 유축기보다 더 빠르고 효율적
- 가끔 유축하기에 적합
- 매일 자주 유축하는 경우 권장하지 않음

이중 전동 유축기

- 매일 하루 여러 번 유축하는 경우 적합
- 모유량을 늘리는 데 도움이 될 수 있음
- 양쪽 가슴을 동시에 유축
- 단일 전동 유축기보다 짧은 시간 내 유축 가능



병원 등급 전동 유축기

- 조산아, 쌍둥이 또는 세쌍둥이의 경우 권장
- 모유 분비와 모유량을 늘리는 데 도움이 될 수 있음
- 종종 병원, WIC 센터 또는 수유 전문가로부터 대여 가능



어떤 유형이라도 유축기를 사용하는 경우 사용 및 세척 지침을 따라야 합니다. 권장 시간보다 더 오래 유축하지 마십시오.

유축한 모유 보관

유축한 모유를 보관 및 사용하기 위한 몇 가지 팁은 다음과 같습니다.

- 모유는 유리 또는 플라스틱 용기에 보관해야 합니다. 그러나 재활용 번호 3, 6 또는 7번의 플라스틱 용기나 낱아 보이는 용기는 사용하지 마십시오(화학물질이 모유로 들어갈 위험을 방지하기 위함).
- 모유는 냉장고나 냉동실에 보관하는 것이 가장 좋지만, 6~8시간 동안 실온에 보관하거나 최대 24시간까지 아이스팩과 함께 보냉 백에 보관할 수 있습니다.
- 냉장 보관한 모유는 이틀 이내에 사용합니다.
- 더 오래 보관하려면 최대한 빨리 모유를 얼립니다. 보통 냉동실에서 가장 차가운 부분인 뒤쪽에 보관합니다.
- 얼린 모유는 3~6개월 동안 보관할 수 있습니다. 각 모유 용기에 날짜를 적고 얼린 순서대로 사용합니다.
- 얼린 모유는 흐르는 따뜻한 물로 빨리 해동하거나 냉장고에서 서서히 해동합니다. 해동되면 24시간 안에 사용하거나 버립니다.
- 모유를 절대 가스레인지나 전자레인지로 가열하지 않습니다.

직장이나 학교 복귀

모유 수유를 하는 많은 산모가 집 밖에서 일하거나 학교에 갑니다. 복귀하기 전, 고용주나 학교에 주간에 모유를 유축(유축기)하고 싶다고 알립니다. 뉴욕주 노동법 제7조, 206-c절 수유부의 모유 유축 권리에는 고용주가 모유 수유를 하고 있는 산모에게 출산 후 최대 3년 동안 모유를 유축할 시간과 장소를 허용하도록 장려합니다.

직장이나 학교로 복귀한 후의 모유 수유는 처음에는 힘들 수 있습니다. 변화에 더 쉽게 적응하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁은 다음과 같습니다.

- 출산 전 건강 보험 회사에 연락하여 모유 수유하는 여성에게 제공되는 혜택과 이를 위해 필요한 단계를 확인합니다. 현재 많은 건강 보험에는 일부 유축기와 수유 상담가 서비스 비용을 급여합니다. WIC에 등록되어 있다면, 모유 수유하는 산모에게 제공하는 지원에 대해 WIC 사무실에 문의할 수도 있습니다.
- 월요일보다는 주중에 직장이나 학교로 복귀하는 것을 고려합니다. 일과에 적응할 시간이 확보되고 며칠만 지나면 아기와 함께 있을 수 있습니다.
- 직장 또는 학교에 복귀하기 몇 주 전에 유축기를 선택하여 수유 사이에 유축을 시작합니다. 직장이나 학교로 복귀하기 전, 유축한 모유를 냉동실에 보관하여 아기에게 줄 수 있는 충분한 양의 모유를 확보합니다.
- 직장이나 학교로 떠나기 직전과 집에 돌아온 직후 아기에게 수유합니다.
- 주간에 모유를 유축하여 냉장고나 아이스팩이 담긴 보랭 백에 보관합니다. 집에 돌아오면 모유를 냉장 보관합니다(21페이지 참조).
- 가능하다면 투피스나 수유복 등, 수유나 유축이 쉬운 옷을 입습니다.
- 집에 있을 때, 특히 주말에는 더 자주 아기에게 수유합니다. 모유량과 아기와의 유대감을 유지하는 데 도움이 됩니다.



젖떼기

점차 젖을 떼려면 더 이상 모유 수유나 유축을 하지 않을 때까지 이틀마다 1회 수유나 유축을 건너뛰는 것이 좋습니다. 보통 마지막까지 하는 수유는 아침, 낮잠, 잠자리 수유입니다.

젖을 떼는 동안, 젖떼기가 너무 빠르게 일어나고 있다는 것을 알리는 다음 신호를 유의합니다.

- 아기의 경우** — 화, 매달림 또는 불안
- 모유 수유하는 산모의 경우** — 가슴이 과도하게 차오르거나 부은 느낌, 만지면 따뜻하거나 통증, 열, 몸이 안 좋음, 슬픔(호르몬 변화로 인한)

여러분과 아기의 편안한 정도에 따라 속도를 조절하십시오. 가슴이 불편하면 필요에 따라 손이나 유축기로 모유를 충분히 유축하십시오. 통증과 유선염을 예방하기 위해 편안한 브라를 착용하고 가슴을 압박하지 마십시오. 통증이 심해지거나 가슴이 쓰리거나 가슴에 열감이 있거나 열이 나거나 아프거나 몸이 안 좋은 경우, 의료 서비스 제공자에게 전화하십시오.



모유 수유와 관련된 일반 용어

**공인 수유
상담가(Certified
Lactation Counselor,
CLC)**

모유 수유 상담 및 지원에 필요한 기술, 지식, 태도가 입증되었으며 교육 받은 전문가. CLC는 모유 수유 및 젖 분비 기간에 질문이나 우려 사항이 있는 가족에게 좋은 정보원입니다.

국제인증 수유 상담가

부모, 가족, 정책 입안자, 사회와 함께 협력하여 모유 수유의 전문적인 임상 관리를 전문으로 하는 의료 서비스 전문가.

도우미

출산 동안과 출산 전후, 임산부와 그 가족에게 비의료적, 정보적, 신체적, 정서적 지원을 해 주는 사람.

모자동실

모유 수유를 더 쉽게 하기 위해 출산한 사람과 아기가 출산 후 병실을 함께 쓰는 것.

보충 수유

모유 이외에 아기에게 주는 액체(유아용 유동식, 주스, 물 등).

보충식

아기에게 주는 모든 단단한 음식(시리얼, 과일, 야채 등).

수유 신호

아기가 배고프다는 신호: 손을 빨거나 입이나 눈을 움직이거나 입술을 짹짹거리거나 기지개를 켜.

유관

모유를 유두까지 나르는 가슴 안의 좁은 관.

완전 모유 수유	아기가 다른 액상이나 음식(비타민 D 경구 액상 약 제외)을 전혀 먹지 않고 모유만을 먹을 때.
울혈(부풀어오른 가슴)	빨거나 유축하는 것을 통해 가슴에서 충분한 모유를 짜내지 않을 때 발생하는 가슴의 부어오름. 가슴이 뜨겁고 아픕니다.
유륜	유두 주변의 어두운 가슴 부분.
유선염	다음 증상을 동반한 유방염: 쓰림, 뜨거움, 붉음, 열, 피곤함, 통증, 속 메스꺼움.
유축	병이나 컵으로 나중에 아기에게 먹일 수 있도록 손이나 유축기를 사용하여 모유를 짜내는 것.
젖 물리기	아기가 제대로 빨 수 있도록 아기의 입이 유두와 최대한 많은 유륜을 덮을 때.
초유	색이 선명하거나 황색인 걸쭉하고 끈적이는 첫 모유. 신생아를 질병으로부터 보호합니다.
탈수	영아가 충분한 수분을 얻지 못할 때. 아기의 탈수 신호에는 기운이 거의 없거나 전혀 없음, 입 마름, 눈 건조, 약한 울음소리, 열, 작은 노란색 얼룩만 있거나 소변이 전혀 없는 것 등이 있습니다.
피부 접촉	아기가 기저귀만 차고 부모의 맨 가슴에 안길 때.

질문이나 문제가 있는 경우 기다리지 마십시오.

모유 수유 중인 다른 산모나 지원 단체가 종종 도움을 줄 수 있습니다. 병원, WIC 사무실, 아기의 의료 서비스 제공자, 조산사 또는 산부인과 전문의(obstetrician/gynecologist, OB-GYN)가 수유 상담가를 소개해 줄 수 있습니다.

모유 수유 정보 출처*:

Office on Women's Health Breastfeeding Help Line

미국 보건 및 인적서비스부

800-994-9662

월~금요일, 오전 9시~오후 6시

Kellymom.com(기본적인 모유 수유 조언 및 지원용)

Growing Up Healthy Hotline(WIC 정보용)

800-522-5006

La Leche League(지원 단체 및 수유 상담가용)

llli.org

800-525-3243

Women's Healthline(피임 정보용)

311번으로 전화.

*이 목록은 참고용입니다. 뉴욕 보건부는 뉴욕 시민이 서비스와 일반 정보를 찾는 데 도움을 드리기 위해 이를 제공하지만, 해당 기관에서 제공하는 서비스의 품질과 정확성에 대해서는 진술이나 보증을 하지 않습니다.

모유 수유에 대한 자세한 내용은 nyc.gov/health를 방문하여
"breastfeeding"(모유 수유)를 검색하십시오.