

일단 모유 수유를 하기로 하시면, 귀하의 결정을 막을 수 있는 것은 아무것도 없습니다.

확고하게 자신의 의사를 표현하시고 의사, 간호사, 산파, 가족 및 친구들로부터 필요한 정보와 도움을 받으십시오.

이때는...	이렇게 말하세요...
산전에 병원을 방문할 때	“아기에게 모유를 먹이고 싶어요. 준비를 할 수 있도록 모유 수유에 대한 정보를 얻을 수 있을까요? 저희 동네의 모유 수유 전문가들과 기관의 이름과 전화번호를 알고 싶어요.”
분만 중에	“아기에게 모유를 먹이고 싶어요. 출산이 모두 순조로우면, 가능한 한 빨리 아기를 안고 모유를 먹이고 싶어요.”
모유 수유를 시작하고 제대로 하고 있는지 잘 모르겠을 때	“아기를 제대로 안고 모유를 잘 먹이고 있는 건지 잘 모르겠어요. 간호사나 모유 수유 전문가가 와서 도와주었으면 좋겠어요.”
간호사가 아기를 육아실로 데려가겠다고 말할 때	“아기를 이 방에 함께 있게 하고 싶어요. 그러면 아기가 배고플 때 더 쉽게 아기에게 모유를 먹일 수 있을 거예요.”
어떤 이유로 아기가 육아실에서 시간을 보내야 할 때	“제가 모유만 먹인다는 거 기억해 주세요. 아기에게 분유를 먹이지 마시고 배고파하면 저에게 데려다 주세요.”
집으로 돌아갈 준비를 할 때	“혹시 문제가 생기거나 도움이 필요하다면 전화할 수 있도록 모유 수유 전문가들과 모유 수유 지원 모임 이름과 전화번호를 알고 싶어요.”
병원 직원이 분유 샘플을 제공하는 경우	“주시는 건 감사하지만, 저는 아기에게 모유만 먹이고 분유는 먹이지 않을 거예요.”
친구들과 가족이 도와주려고 하면서 아기에게 젖병을 물리고 싶어하는 경우	“나는 모유가 아기 건강에 가장 좋기 때문에 모유만 먹이고 있어요. 하지만, 달리 나를 도와줄 수 있는 방법들이 많이 있어요. 기저귀를 가져다 줄 수도 있고, 아기 목욕시키는 것을 도와줄 수도 있고, 아기에게 말을 걸어줄 수도 있고, 아기에게 노래를 불러줄 수도 있고, 내가 뭘 가지러 간 동안 아기를 안아줄 수도 있고, 내가 모유를 먹이는 동안 마실 물을 가져다줄 수도 있고...”

모유 수유를 하는 엄마가 병원에 가져갈 가방에 챙겨 넣어야 하는 것들

이 물품들은 엄마와 아기가 좀 더 쉽게 모유를 수유할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

- 수유 브라
- 수유 패드(천이나 일회용)
- 수유 베개
- 앞에 단추나 똑딱이 단추가 내리 달린 잠옷이나 파자마
- 로브
- 모유 수유 안내서

아기를 위해 젖병이나 고무젖꼭지를 가지고 다니실 필요가 없습니다.

기타 물품들:

- 집으로 운전해갈 때 필요한 유아용 자동차 시트
(필수 - 뉴욕주 법입니다)
- 립밤
- 화장품류(세면용품 포함)
- 생리대



모유 수유 - 가장 좋은 방법입니다

모유 수유에 도움이 필요하시면, 의사에게 상담하시거나 311로 전화하십시오.

또한 국립 모유 수유 헬프라인(National Breastfeeding Helpline)

1-800-994-9662로 전화하셔도 됩니다.