뉴욕시

산모를 위한 모유 수유 안내서

NYC Health

목 차

왜 모유 수유인가? 2

주의 사람들의 참여 3

병원에 가져가야 할 물품 4

모유 수유에 대하여 귀하가 알아야 할 사항 4

모유 수유 시작하기

유방 관리하기

모유 수유는 어떻게 이루어지는가: 젖 물리기와 수유

편안하게 수유하기: 일반적인 모유 수유 자세

일반적인 질문과 답변

특수한 상황

문제의 극복 16

젖 짜기 17

손으로 젖 짜기

유축기를 이용한 젖 짜기

짜낸 젖 보관하기

직장 또는 학교로의 복귀 20

아기의 젖떼기 21

모유 수유와 관련된 일반 용어 22

자원 기관 목록 23

메모 24

나의 전화번호 목록 25

왜 모유 수유인가?

모유 수유는 귀하의 아기를 위한 최선책입니다. 이만큼 좋은 방법은 없습니다.

- 모유는 아기에게 필요한 비타민과 영양소들로 가득 차 있습니다. 모유는 아기의 면역체를 형성하고 두뇌 계발을 돕습니다.
- 모유는 조제분유보다 소화가 더 잘 되고, 아기가 구토와 설사를 덜합니다.
- 모유 수유한 아기들은 나중에 비만이 될 가능성이 작습니다.
- 모유 수유한 아기들은 감염되는 일이 적고 또 천식, 특정 암, 당뇨 그리고 SIDC(유아 돌연사 증후군)의 발생률이 낮습니다.)

모유는 귀하를 위한 최선책입니다.

- 모유 수유는 귀하의 신체가 임신과 노동으로부터 회복되는 것을 돕습니다—자궁이 본래 크기대로 축소되고 출산 후의 출혈이 감소합니다.
- 모유 수유는 당뇨병, 난소암 및 유방암의 형성에 대한 위험을 감소시킵니다.
- 모유 수유는 귀하와 아기와의 유대를 돕습니다.
- 모유 수유는 우울증 극복에 도움이 될 수 있습니다.
- 모유 수유는 시간을 절약합니다. 조제분유와는 달리, 모유는 온도가 항상 적절하고 또 젖병을 씻거나 멸균할 필요가 없습니다.
- 모유 수유는 돈을 절약합니다. 모유는 아기가 출생 후 첫 6개월 동안에 필요한 모든 영양분을 공급하며, 조제분유 구입에 지출될 수백 달러가 절약됩니다.
- 모유 수유로 흔히 아기가 더 건강해지므로 직장에 결근하는 횟수도 적어짐을 의미합니다.

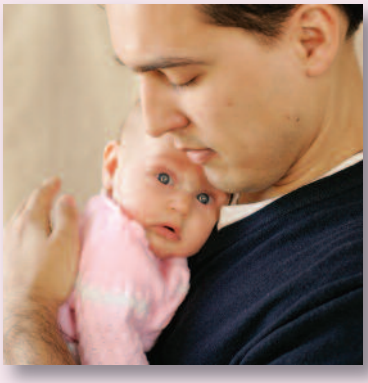
주의 사람들의 참여

귀하가 모유 수유를 선택한 경우에 귀하의 주위 사람들이 이 결정을 후원하는 것이 중요합니다. 여기에는 의사, 간호사, 배우자, 가족원과 친구들이 포함됩니다.

- **귀하의 출산 전 검진 중에: 귀하가 모유 수유를 원한다는 것을 의사에게 말씀하십시오. 아기를 출산하시기 전에 질문하시고 필요한 정보를 얻으십시오.**

- **병원에서:**
  - **분만실에 들어가실 때**, 아기에게 모유 수유를 하고 싶다는 것을 간호사와 의사에게 말씀하십시오. 귀하가 모유 수유를 가능한 한 빨리 시작할 수 있도록 아기를 귀하에게 데려오도록 요청하십시오. 아기를 귀하의 방에 데리고 있겠다는 귀하의 의사를 출산 전에 간호사에게 미리 전달하십시오(산모 방에서 키우기).
  - **모유 수유를 시작하실 때**, 엄마와 아기가 서로 익숙해지는 데 때때로 약간의 시간이 필요하다는 점에 유념하십시오. **수유가 원활히 이루어지지 않는 것 같으면, 간호사 또는 수유 자문가에게 도움을 요청하십시오.**
  - **아기가 신생아실로 되돌아가야 한다면, 모유 수유를 위해 간호사에게 아기를 데려다 줄 것을 상기시키십시오.** 간호사에게 의사의 각별한 지시가 없는 한, 아기에게 조제분유, 물 또는 고무젖꼭지를 주지 말도록 당부하십시오.
  - **만약 직원이 귀하에게 조제분유 샘플을 제공하는 경우**, 귀하는 모유 수유만을 하고 조제분유는 필요하지 않다고 말씀하십시오 .

- **집에서:**
  - **만약 배우자, 가족 또는 친구들이 돕고자 하면서 아기에게 젖병을 물리고 싶어하는 경우**, 귀하는 아기의 건강을 위하여 모유 수유만을 한다는 것을 환기시키십시오. 그분들이 달리 귀하를 도와줄 수 있는 방법들이 많이 있습니다:
    - 귀하가 모유 수유를 하는 동안에 옆에 있어 주고, 음료수, 발판 또는 베개를 가져다주는 일.
    - 젖을 먹인 후 아기를 트림시키는 일.
    - 아기의 기저귀를 바꾸거나 목욕시키는 일.
    - 귀하가 샤워하고, 낮잠을 자거나 또는 식사할 수 있도록 아기를 돌보는 일.
    - 요리, 청소, 세탁, 장보기 또는 설거지와 같은 집안일을 돕는 일.
    - 귀하가 모유 수유를 하는 동안 큰아이를 돌보는 일.



병원에 가져가야 할 물품

출산일 전에, 병원에 가지고 갈 몇 가지 개인 물품을 챙기십시오. 여기에 모유 수유하는 산모들에게 유용한 물품들이 있습니다:

- ☐ 수유 브래지어
- ☐ 수유 패드(천 또는 일회용)
- ☐ 수유 베개
- ☐ 앞에 단추나 똑딱이 단추가 내리 달린 나이트가운 또는 잠옷
- ☐ 가운
- ☐ 뉴욕시 산모를 위한 모유 수유 안내서

기타 유용한 물품:

- ☐ 입술 보호제
- ☐ 세면용품
- ☐ 생리대
- ☐ 퇴원 시 유아용 자동차 시트(뉴욕주에서는 필수)

모유 수유에 관하여 알아야 할 사항

육아와 같이, 모유 수유는 요령입니다. 약간의 연습이 필요하실지 모르지만, 수유 방법을 빨리 익히시게 될 것이며 그만큼 많은 혜택이 있습니다!

모유 수유 시작하기

첫 며칠 동안

- 귀하는 보통 모유 수유를 즉시 시작하실 수 있습니다—분만실에서부터 시작하실 수 있습니다! 모유 수유를 희망하신다고 의사 또는 미리 조산원에게 말씀하십시오.
- 아기의 탄생 후 한 시간 이내에 수유를 시도하십시오.

- 아기가 태어나자마자 피부끼리 접촉하여 꼭 안아주는 것이 훌륭한 육아의 시작법입니다.
- 귀하와 아기의 의사가 필요하다고 동의하지 않는 한 병원 직원에게 아기에게 젖병을 주지 말라고 당부하십시오.
- 아기가 배고플 때에는 언제든지 젖을 줄 수 있도록 아기를 귀하의 방(신생아실이 아닌)에 데리고 있고 싶다고 병원 직원에게 알리십시오.
- 자주 모유 수유를 하십시오. 아기는 젖 빨기를 배울 것이고, 젖 빨기로 모유의 분비가 잘 될 것입니다.
- 모유 수유를 할 때에 불편을 느끼거나 또는 아기가 충분히 먹지 않는 것이 염려된다면 간호사 또는 수유 전문가의 도움을 청하십시오.
- 귀하가 첫 며칠 동안 만들어 내는 젖을 초유라고 칭합니다. 그것은 색이 노랗고 영양이 풍부합니다. 초유는 귀하의 아기를 질병으로부터 보호하고 아기에게 필요한 모든 것을 공급해 줍니다. 3일에서 5일 후에는, 귀하의 젖은 청백색으로 변할 것이고 또 더 많은 양이 분비될 것입니다.
- 모유 수유 또는 젖을 유축기로 짜거나 손으로 짜내기 전에는 항상 손을 씻으십시오.

다음 몇 주일

- 낮이거나 밤이거나, 아기가 원할 때에는 언제든지 아기에게 젖을 먹게 하십시오—보통 24시간 내에 10번에서 12번 정도입니다. 자주 모유 수유를 하면 젖을 잘 돌게 하고, 많은 양의 모유가 분비되며, 아기의 발육을 돕습니다.
- 아기가 젖먹기 시작한 처음 몇 분 안에 잠이 들면, 아기가 젖을 다 먹을 수 있도록 부드럽게 깨우십시오. 아기가 깨어나도록 발을 간질이거나 이야기를 하십시오.
- 4 주에서 5주가 되면, 아기는 아마도 더욱 규칙적인 식사 패턴을 가지게 될 것이고 젖을 덜 자주 먹을 것입니다.
- 좋은 모유 수유 습관을 방해할 수 있으므로, 너무 일찍 젖병 또는 고무젖꼭지를 사용하는 것은 피하십시오.
- 생후 6개월 전에 시리얼, 과일 및 야채와 같은 보조 식품을 추가하는 것은 권장하지 않습니다.

비타민 D 보충제

미국 소아과 학회(The American Academy of Pediatrics, AAP)는 모든 신생아가 출생 직후 시작하여 비타민 D 최저 400 IU를 매일 섭취하도록 권장합니다. 모유만을 먹는 아기들도 이에 포함됩니다. 더 상세한 정보는 귀하의 의사에게 문의하십시오.

유방 관리하기

모유 수유를 할 때에 유방 관리는 다른 때에 하는 것과 크게 다르지 않습니다. 일반적으로 매일 하는 샤워로도 충분합니다. 그러나 여기 몇몇 유용한 정보들이 있습니다.

- 건조해지고 갈라질 수 있기 때문에 유두에 비누칠을 하거나 문지르는 것을 피하도록 하십시오.
- 만약 유두가 아프면, 수유 끝에 유두에 소량의 모유를 발라주면(그런 다음 건조시킴) 도움이 됨을 아시게 될 것입니다. 모유 수유는 고통스러우면 안 됩니다. 귀하가 통증을 느끼신다면, 그것은 아기가 귀하의 가슴에 젖 물림이 잘 안 되었음을 의미합니다.(젖 **물리기 참조**).
- 새어 나올 수 있는 젖을 흡수하기 위해 브래지어에 유방 패드를 사용하십시오.
- 특히 습기가 있거나 젖었다면, 유방 패드를 자주 바꿔주십시오. 젖은 유방 패드를 피부에 그대로 두면 피부 자극을 유발하거나 유두가 갈라질 수 있습니다.
- 귀하의 유방을 날마다 살펴보시면서 붉어진 부분, 발진 또는 비정상으로 보이는 부분이 있는지 점검하십시오. 이상 부분이 없어지지 않거나 또는 통증이 있거나 아프시면 모유 수유 전문가 또는 귀하의 의사와 상의하십시오.

모유 수유는 어떻게 이루어지는가: 젖 물리기와 수유

아기가 젖을 빨 때에는, 호르몬이 분비됩니다. 이 호르몬들은 젖이 아래로 "내려오도록" 하거나 또는 흐르게 합니다. 아기에게 수유를 많이 하면 할수록 모유가 더 많이 분비됩니다.

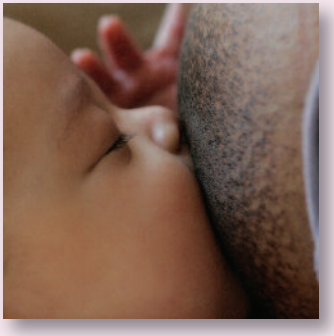
젖 물리기

모유 수유에 성공하기 위해서는, 아기를 유방에 바르게 젖 물리는 것이 매우 중요합니다. 다음 단계들을 따르시면 귀하도 금방 전문가가 되실 것입니다!

1. 아기를 귀하의 몸쪽으로 안고 아기의 코를 귀하의 유두와 가깝게 합니다.

2. 아기를 1인치 또는 2인치 뒤로 옮깁니다. 아기의 머리는 뒤로 젖혀지고, 입이 벌어질 것입니다. **아기 입이 넓게 벌어지는 것이 중요합니다.**

3. 아기의 입이 벌어지지 않으면, 입술이 벌어지도록 귀하의 유두를 아기의 입술 쪽에 댈 수 있습니다.



4. 아기가 입을 크게 벌릴 때에, 아기를 귀하 쪽으로 끌어당겨 유두를 향하도록 하십시오. 이것을 "젖 물리기" 라고 부릅니다.

5. 가능한 한 귀하의 유두륜을—유두 주변의 짙은 부위—아기의 입속으로 많이 넣으십시오.

6. 귀하의 아기가 쉽게 빨고 또 쉽게 삼키는지 주의해서 보십시오.

7. 행복하게 먹는 아기의 소리를 들어보십시오!

또한, 유방을 손으로 잡아주어 아기의 젖 물리기를 도와줄 수 있습니다. 여기에 시도하실 수 있는 두 가지 유방 잡기 방법이 있습니다:

- U–잡기: 한쪽 유두륜의 9시 방향에 엄지를 놓고 남은 손가락을 3시 방향에 놓아 손 모양이 "U"자가 되게 만듭니다.
- C–잡기: 엄지를 유두 위쪽 12시 방향에 놓고 남은 손가락은 유두 아래 6시 방향에 놓아 손 모양이"C"자가 되게 만듭니다.

C–잡기

귀하의 젖이 도는 징후

다음과 같은 징후을 감지하실 수 있습니다...

- 빠르게 빨다가 초당 한 번씩 빨면서 빨기와 삼키기를 리듬감 있게 하는 빨기 속도의 변화.
- 유방이 간질간질하거나 따끔거리는 느낌.
- 갑자기 유방이 팽팽해지는 느낌.
- 다른 쪽 유방에서 젖이 흘러내리는 현상.
- 갈증이 나는 현상.

수유는 고통스러우면 안 됩니다! 고통이 느껴진다는 것은 아기의 젖 물림이 잘되지 않았다는 징조입니다. 아기가 유두에서만 빤다면, 귀하의 새끼손가락을 부드럽게 아기 입의 가장자리로 넣어서 빨기를 중지시키십시오. 아기를 유두로부터 떼어내고, 유방 위로 위치하도록 하여 아기가 가능한 한 유두륜에 젖 물리게 하십시오. 그 차이를 느끼실 것입니다!

수유하기

- 아기가 배고플 때마다 아기가 젖을 먹도록 하십시오. 24시간 내에, 건강한 신생아는 적어도 8에서 12차례 자주 먹습니다. 아기가 먹고 싶어 울 때까지 기다리지 마십시오—그것은 배고픔의 아주 늦은 신호입니다. 다음은 아기가 배고파하는 초기 증상으로써 수유할 때가 되었다는 신호입니다 :
  - 아기가 자신의 손을 빤다
  - 아기가 입맛을 다신다
  - 아기가 입을 움직인다
  - 아기가 자면서 눈을 움직인다
  - 한 시간 또는 두 시간 동안 깊은 잠을 잔 후 가볍게 잠을 잔다
- 매번 젖 먹일 때마다 한쪽 젖 또는 양쪽 젖을 다 줄 수 있습니다. 귀하의 아기가 두 번째 유방에서 더 짧은 시간 동안 젖을 먹는다고 걱정하지 마십시오.
- 귀하가 오른쪽 유방에서 수유를 시작하였다면, 다음번에는 왼쪽 유방에서 시작하십시오. 귀하가 지난번 젖 먹이기를 어느 쪽에서 했는지 기억하지 못한다면, 기억할 수 있도록 귀하의 브래지어에 안전핀을 꼽으시거나, 또는 유방이 더 팽팽하다고 느끼는 쪽을 먹이십시오. 어떤 어머니들은 이를 기억하기 위해 한 손에서 다른 손으로 반지를 바꿔 끼기도 합니다.
- 아기가 만족할 때까지 젖을 먹도록 합니다—보통 각 유방에 약 10분에서 20분. 아기가 만족하였다는 신호를 살펴보십시오: 아기의 손과 몸이 느슨해지고, 아기가 유두로부터 입을 떼거나 또는 잠이 듭니다.
- 아기가 모유 수유를 마쳤지만, 아직도 젖 물리기를 하고 있다면, 귀하의 새끼손가락 끝을 아기의 입 가장자리에 부드럽게 넣어서 빨기를 중단시키고 유방으로부터 아기를 떼어내십시오.

아기가 젖을 충분히 먹었다는 신호

- 처음 한 이틀 동안, 젖먹이 아기는 1-2번 소변을 보고 1-2회 대변을 보게 될 것입니다.
- 2번째 또는 3번째 날부터 시작하여, 젖먹이 아기는 24시간 내 5번 이상 대소변을 보게 될 것입니다.
- 대부분 아기는 체중이 주당 4 에서 7온스 늘고 또 첫 4개월 동안에 월 당 약 1파운드씩 체중이 늘어납니다.

기타 도움이 되는 정보

- 유방을 아기에게 가져가지 말고, 아기를 유방 쪽으로 가져오십시오! 젖 먹이는 동안 등을 구부리면 등의 통증을 유발할 수 있습니다.
- 아기를 자주 귀하의 피부와 맞닿게 하여 안으십시오 —그러나, 귀하가 깨어 있고 또 아기를 안전하게 안을 수 있을 때에만 한 합니다. 피부끼리 접촉하여 안을 때에는 아기가 기저귀만을 차고 귀하의 맨 가슴에 안기도록 합니다. 담요를 귀하와 아기 위로 덮으실 수 있습니다.(피부 접촉을 하면서 모유 수유를 받은 아기들은 더 침착하고 우는 횟수도 적습니다.
- 자주 모유 수유를 하시어 젖의 분비량을 늘리십시오.
- 귀하 자신을 돌보십시오. 충분한 휴식을 취하고, 많은 음료를 마시며, 건강식품을 섭취하고 출산 전에 복용했던 비타민 또는 다른 종합 비타민제의 지속적인 복용에 관해 귀하의 의사와 상의하십시오.
- 귀하가 모유를 짜거나 유축기로 짜신다면(17페이지 참조), 젖병으로 먹이는 것을 아기가 약 1개월 될 때까지 기다리는 것이 최선입니다.
- 귀하가 양호한 모유 수유 습관을 가질 때까지는 고무젖꼭지의 사용을 피하십시오.

편안하게 수유하기: 일반적인 모유 수유 자세

어느 자세가 귀하에게 가장 맞는지 여러 모유 수유 자세를 시도해 보십시오. 유방에 젖 물리기가 잘 되고 편안한 자세는 모유 수유의 성공을 위하여 중요합니다.

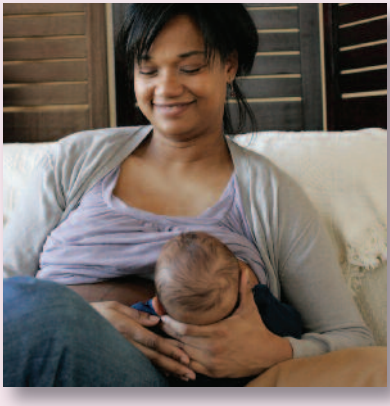
요람식 또는 꼭 껴안는 자세

이 자세는 다른 사람들이 눈치채지 않게 젖 먹이기에 쉽습니다.

1. 안락한 의자에 똑바로 앉으십시오.
2. 아기를 옆으로 눕혀서 아기의 배가 엄마의 배에 닿도록 하고, 아기의 머리는 엄마 팔이 접힌 부위 위에 놓습니다.
3. 엄마의 팔과 손을 아기의 등에 대고 아기의 목과 등, 엉덩이를 받쳐줍니다.
4. 아기를 엄마의 가슴으로 데려옵니다. 등이 아플 수 있으니 몸을 앞으로 숙이지 마십시오.
5. 아기가 귀하의 유방에 가까워지도록 수유 베개를 아기 밑에 대시면 편할 수 있습니다.

럭비공 안기 자세

이 자세는 제왕 절개 출산 후 엄마의 가슴이 크거나 또는 아기가 졸려 하는 경우에 이용하면 좋은 자세입니다.



1. 팔을 구부린 채로 팔 밑 옆구리에 아기를 낍니다.
2. 손을 펴서, 아기의 머리를 받치고, 아기의 얼굴이 엄마의 가슴을 향하게, 아기의 코가 엄마의 젖꼭지에 닿도록 하고, 아기의 발이 엄마의 등을 향하게 합니다.
3. 엄마의 팔로 아기의 등, 목, 어깨를 밑에서부터 받쳐줍니다.
4. 아기 밑으로 엄마의 무릎 위에 베개를 놓으면 편합니다.
5. 필요한 경우, 엄마의 다른 손으로 엄마의 가슴을 잡아줍니다.

옆으로 뉘어 안기 자세

이 자세는 제왕 절개로 출산한 경우, 앉아있는 것이 불편한 경우, 또는 젖을 먹이는 동안 쉬고 싶은 경우에 좋은 또 다른 자세입니다. 젖을 먹이고 난 후 아기와 함께 잠들면 안 된다는 점을 명심하십시오. 아기를 아기 침대나 요람에 재우십시오.

1. 아기가 엄마와 마주 보도록 엄마가 옆으로 눕습니다.
2. 엄마의 자유로운 팔로 아기의 몸을 받쳐 주고, 손으로는 아기의 머리를 잡아줍니다.
3. 아기를 가까이 잡아당겨 아기의 입이 엄마의 가슴에 닿도록 해줍니다.
4. 일단 젖 물리기가 잘 되면, 엄마는 팔뚝으로 자신의 머리를 받치고 반대쪽 손과 팔로 아기를 받쳐 줍니다.

팔을 교차해서 안는 요람식 자세

이 자세는 아기를 젖 물리는 데 문제가 있는 경우, 또는 아기가 작거나 특별한 관리가 필요한 미숙아인 경우에 좋습니다.

1. 편안한 의자에 똑바로 앉습니다.
2. 젖을 먹이려는 가슴의 반대쪽 팔로 아기를 안습니다. 예를 들어, 왼쪽 가슴에서 젖을 먹이려고 하는 경우, 오른쪽 손과 팔로 아기를 안습니다.
3. 아기의 가슴과 배가 똑바로 엄마를 향해야 합니다.
4. 아기를 안고 있는 손의 손바닥을 아기의 목에 놓고 엄마의 엄지손가락으로 아기의 귀 뒤에서 머리를 받쳐 잡고, 나머지 손가락으로 아기의 뺨을 받쳐 줍니다. 아기의 머리를 엄마 가슴 쪽으로 밀지

질문과 답변

일반적인 질문과 답변

내가 만약 모유 수유를 하지 않는다면 우리 아기에게 어떤 위험들이 있습니까?
조제분유를 먹는 아기들에게는 전적으로 모유 수유만으로 자란 아기들보다 귀의 감염, 유아 돌연사 증후군(SIDS), 천식 및 당뇨에 대한 위험률이 높습니다.

몇 주 또는 몇 개월간 모유 수유를 하거나 모유를 먹여야 합니까?
길면 길수록 더 좋긴 하지만 모유 수유 기간은 얼마간이든 아기에게 좋습니다. 전문가들은 아기가 6개월이 될 때까지는 모유 수유만 하고 조제분유, 물 또는 음식을 주지 말 것을 권장하고 있습니다. 그런 다음에 이유식을 추가하고 아기에게 계속해서 모유나 조제분유를 먹이거나 또는 두 가지를 같이 줄 수 있습니다.

내가 충분한 양의 젖을 만들 수 있습니까? 내 유방이 작다면 어떻게 합니까?
거의 모든 여성은 유방이 아무리 작거나 또는 크더라도 자신의 아기를 위하여 충분히 먹고도 남을 양의 젖을 만들 수 있습니다. 젖이 잘 나오게 하려면, 아기의 젖 물림이 잘 되고 수유를 자주 해야 합니다.

매번 수유 시, 아기는 얼마나 오랫동안 유방에 머물게 하면 좋습니까?
수유 시 10분에서 20분 동안, 아기가 만족할 때까지 아기에게 젖을 자주 먹이십시오. 아기가 너무 오랫동안 또는 충분치 않게 젖을 먹는 것 같아 보이면, 수유 자문가 또는 의사에게 확인해 보십시오.

우리 아기가 충분히 젖을 먹었는지 어떻게 알 수 있습니까?
아기가 언제 만족하게 먹었는지 귀하에게 알려줄 것입니다. 종종, 아기가 만족했을 때에는, 손과 몸이 나른해지고, 유두에서 입을 떼거나 또는 잠들게 될 것입니다.

아기가 충분한 양의 모유를 먹고 있다는 다른 증표들도 있습니다. 귀하의 의사가 알아볼 수 있을 정도로 아기의 체중이 늘어날 것입니다. 또한, 그날그날 아기의 대소변의 양과 횟수로 아기가 젖을 잘 먹고 있는지 알 수 있게 됩니다. 이 표가 안내해 드릴 것입니다:

생후 일	소변 본 기저귀의 수	배변 본 기저귀의 수	대변의 상태
생후 1일	1	1개	흑색/끈끈함
생후 2일	2	2개	흑색/끈끈함
생후 3일	3	3개	녹색
생후 4일	4	3개 이상	녹색
생후 5일	5	3개 이상	녹황색의 둥글둥글한 모양
생후 6일 이상	6개 이상	6개 이상	황색의 둥글둥글한 모양

아기가 자라면서 위장도 역시 자랍니다. 다음은 아기의 나이에 따라 위장에 채울 수 있는 우유의 양입니다:

생후 1일:	수유당 1온스의 ¼(5–7 ml)	=	1–1 ½ 티스푼
생후 2일:	수유당 ¾–1온스(22–27 ml)	=	4 ½–5 ½ 티스푼
생후 10일:	수유당 2–2 ¾온스(69–81 ml)	=	13–16 티스푼

모유는 조제분유와 같습니까?
아니요. 모유는 특별하며 귀하의 아기에게 필요한 특정 영양분을 가지고 있습니다. 그리고 조제분유와는 다르게, 모유는 귀하의 아기가 성장함에 따라 같이 변화하기 때문에 아기가 각 수유 시 필요한 영양분을 정확히 제공받습니다.모유 수유한 아기들은 감염되는 일이 적고 또 천식, 특정 암, 당뇨 그리고 SIDC(유아 돌연사 증후군)의 발생률이 낮습니다. 조제분유는 이와 동일한 보호 역할을 하지 못합니다.

모유 수유를 하는 동안, 나의 식사법을 바꿔야 합니까?
아니요. 좋은 모유를 생산하기 위하여 별다르게 먹으실 필요는 없습니다. 몸에 좋은 음식을 섭취하는 것은 언제나 귀하의 몸에 좋긴 하지만, 최고의 음식이 아니더라도 귀하의 모유는 여전히 아기에게 가장 좋은 방법입니다.

내가 공공장소에서 모유 수유를 할 수 있습니까?
예. 뉴욕시 시민 권리법 제79-e항(New York City Civil Rights Law Section 79-e)은유두가 노출되더라도 공공장소에서 귀하의 아기에게 모유 수유를 할 권리를 부여하고 있습니다. 공공장소에서의 가슴 노출을 꺼리신다면, 요람식 자세(10페이지 참조)를 이용하거나 또는 숄이나 담요를 귀하의 어깨 위에 덮어 가슴을 가리싶시오. 만약 공공장소에서 수유를 원치 않으신다면, 귀하의 젖을 짜서(17페이지 참조) 외출 시에 젖병에 담아서 휴대하실 수 있습니다.

모유 수유로 내 가슴의 모양이 미워질까요?
아니요. 유방이 임신 중에는 변화하는 반면, 흔히 모유 수유가 끝난 후에는 원래의 모습으로 되돌아갑니다. 유방은 나이가 들면서 그 모양을 잃어갈지 모르지만, 모유 수유가 이를 악화시키지는 않습니다. 특히 귀하가 임신 중이거나 수유 중일 때에는 보정 브래지어를 씀으로써 유방의 모습을 유지하실 수 있습니다.

모유 수유 중에도 임신할 수 있습니까?
예. 모유 수유 중에도 임신할 수 있습니다. 임신을 예방하기 위해 안전하고 효과적인 피임법을 사용하십시오. 311번으로 전화하셔서 "피임: 무엇이 귀하를 위하여 최선책인가" 라고 하는 보건국(Health Department) 책자를 요청하십시오.

모유 수유 동안 성관계를 가질 수 있습니까?
예. 그러나 대부분의 의료기관들은 출산 후 약 6주 후 검진을 받기 전까지는 성관계(질 또는 항문)를 자제할 것을 권장하고 있습니다. 가끔 성교 시 유방에서 젖이 흐르기도 하는데 이것은 흔한 일로 우려하실 문제가 아닙니다. 또한, 어떤 여성은 아기 출산 후 한동안 성관계에 관심을 덜 가지기도 합니다.

특수 상황

쌍둥이 또는 세 쌍둥이
귀하는 쌍둥이 또는 세 쌍둥이에게 젖을 줄 만큼 충분한 젖을 만들 수 있습니다. 또한, 아기들이 병원에 입원 중이라면, 모유(17페이지 참조)를 짜서 쌍둥이와 세 쌍둥이에게 먹일 수도 있습니다. 귀하의 아기들이 잘 먹고 또 충분하게 섭취하는지 귀하의 의료기관에 확인해 보십시오.

미숙아 또는 병든 아기
모유에는 미숙아 및 병든 아기들의 성장을 돕고 감염으로부터 보호해 주는 등 특별한 이로움이 있습니다. 귀하의 아기가 즉시 모유 수유를 할 수 없다면, 가능한 한 빨리 귀하의 유방에서 젖을 짜내기 시작하여야 합니다. 그래야 젖이 도는 데 도움이 됩니다. 아기가 입으로 먹을 준비가 될 때까지 귀하의 젖을 짜서 냉동시킬 수 있습니다. 병원의 모유 수유 전문가가 가능한 한 빨리 시작할 수 있도록 도와 드릴 수 있습니다.

갈락토스 혈증(galactosemia)이 있는 아기
만약 귀하의 아기가 갈락토스 혈증이라고 불리는 희귀한 증상을 가진고 있다면, 아기가 모유를 소화시킬 수 없습니다. 귀하의 의료기관과 상의하십시오.

특별한 관리가 필요한 아기
성장 장애 또는 선천적 기형을 가진 아기들은 모유의 혜택을 볼 수 있습니다. 아기에게 특별한 관리가 필요하기 때문에 모유 수유를 할 수 없다고 단정하지 마십시오. 귀하의 소아과 의사 및 모유 수유 전문가가 최선의 수유 방법과 모유 수유 방법을 찾도록 도와드릴 것입니다.

귀하가 아플 때
감기, 독감 및 기타 감염과 같은 대부분 질병에 걸렸어도 모유 수유는 아기에게 감염에 대한 항체를 주기 때문에 계속하시는 것이 중요합니다. 자신의 질병으로 아기에게 해가 되지 않을까 하고 우려하시거나, 특히 병원에 가야 할 필요가 있으시다면, 귀하의 의료기관과 상의하십시오. 대부분의 경우에, 의료제공기관의 허가를 받아, 귀하가 회복될 때까지 모유를 짜서 가족원이 짜놓은 젖을 아기에게 줄 수 있습니다. 어머니가 모유 수유를 피하여야 하는 경우는 많지 않습니다(예를 들어 HIV 양성 반응 산모는 모유 수유를 ***하지 말아야*** 합니다).

의약품
모유 수유 중에 대부분의 처방 및 일반 판매 의약품을 복용하는 것이 안전합니다. 그렇지만, 모유 수유 중의 산모들이 복용해서는 안 되는 약품들(특정 피임약 및 약초제 포함)이 있습니다. 복용하시는 약이 모유 수유 중에 복용해도 안전한지 귀하의 의료 기관과 상의하십시오.

흡연
흡연하는 산모들은 여전히 모유 수유를 할 수 있습니다. 물론 흡연하지 않는 것이 좋습니다. 그러나 만약 귀하가 흡연을 계속한다 하더라도 여전히 조제분유보다는 모유를 수유하는 것이 여전히 좋습니다. 귀하가 모유 수유를 하시든 조제분유 수유를 하시든 간에, 귀하의 아기와 같이 있는 집에서 흡연하시면 안 됩니다. 간접흡연은 아기들에게 해롭고 또 돌연사 증후군(SIDS)의 위험 및 천식의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 만약 귀하가 도움이 필요하시거나 지역의 금연 프로그램을 찾는 데 도움이 필요하시면, 311번으로 전화하십시오.

음주
수유 중에는 음주하지 않는 것이 최선입니다.어쩌다 마시게 되는 술 한잔은 괜찮지만, 수유 전보다는 수유 후에 드십시오.

불법 약물
환각제, 코카인, 마리화나, 헤로인과 엑스터시와 같은 불법 약물은 산모와 아기 모두에게 해가 될 수 있습니다. 약물이 모유를 통해 나올 수 있기 때문에 수유 중에는 어떠한 불법 약물도 사용해서는 안 됩니다.

음주 또는 약물 문제와 관련한 도움을 받으시려면, 귀하의 의사와 상담하시거나 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)번으로 전화하시거나 또는 비밀이 보장되는 무료 소개에 대한 정보는 311번으로 전화하십시오.

문제의 극복

약간의 인내심으로, 거의 모든 모유 수유 문제는 해결될 수 있습니다. 포기하지 마십시오! 여기에 몇 가지 일반적으로 일어날 수 있는 문제들과 그 해결책이 있습니다:

유두 동통
아기의 젖 물림이 제대로 되지 않으면, 처음에는 유두가 쓰라릴지 모릅니다. 출산 후, 간호사 또는 수유 전문가에게 아기의 젖 물림 방법에 대한 도움을 청하십시오. 다음 방법들 또한 도움이 될 것입니다:

- 아기가 입으로 가능한 한 유두륜을 많이 무는가를 확인하십시오.
- 수유 시간은 더 짧게하고 수유는 더 자주하십시오.
- 덜 쓰라린 쪽에서 먼저 젖을 주십시오.
- 젖을 먹인 후 유즙을 귀하의 유두에 바른 뒤 공기 중에 건조시키십시오.

유방 울혈(젖 몸살)
젖이 들어 올 때에, 특히 출산 후 첫 3일에서 5일 동안 유방이 부어오를지 모릅니다. 귀하의 유방이 너무 차있는 것 같은 느낌이 들 수 있습니다. 이를 유방 울혈(젖 몸살)이라고 부르며 귀하의 몸에서 익숙히 젖을 분비하게 되면 이 증상은 사라집니다. 유방 울혈 관리법:

- 모유 수유하기 전에 샤워하시거나 또는 유방에 젖은 수건으로 온찜질을 하신 다음 냉찜질팩(예: 수건으로 싼 아이스 팩 또는 냉동 완두콩 팩)을 가슴에 대십시오.
- 만약 아기가 젖 물리는 것을 어려워한다면, 수유 전에 유즙을 약간 짜내어 아기의 불편함을 해소시키고 붓기도 감소시키십시오.
- 자주 수유하시고(24시간 내 10번에서 12번), 매번 젖을 줄 때마다 양쪽 유방을 아기에게 건네십시오.

막힌 유선
가슴에 통증이 느껴지는 붉은 부위또는 응어리는 막힌 유선을 의미할 수 있습니다. 이에 대한 조치법은 다음과 같습니다:

- 귀하의 브래지어가 적당히 맞고 너무 꼭 맞지 않는지 확인하십시오. 또한, 귀하의 유방에 압력이 가해지는 수면 자세는 피하십시오.
- 종종 아픈 쪽의 가슴에서 먼저 수유를 시작하십시오. 유관을 더 빨리 여는 데 도움이 될 것입니다.
- 음료를 많이 마시고 또 충분한 휴식을 취하십시오.
- 샤워하시거나 젖은 온찜질팩을 유방의 아픈 부위에 대십시오.
- 그 부위를 부드럽게 마사지하십시오.
- 만약 응어리가 하루 이틀 사이에 없어지지 않으면, 의사에게 보이십시오.

유방 감염(유선염)
유방에 몽우리가 서고, 아프고 붉은 자국이 있고 오한이 나고, 쑤시고 열이 나면(거의 독감 증상과 같음), 유방 감염일지도 모릅니다. 이에 대한 조치법은 다음과 같습니다:

- 귀하의 의료기관을 방문하십시오. 귀하에게 항생제가 필요 할지도 모릅니다; 귀하의 의사가 모유 수유 중에 복용해도 안전한 항생제를 선택해 드릴 것입니다.
- 막힌 유선에 대하여 다음과 같은 단계를 따르십시오(상기).
- 모유 수유를 계속하십시오.

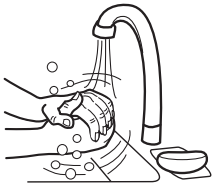
젖 짜기

귀하가 모유 수유 중에 직장 또는 학교에 돌아갈 계획이라면, 귀하가 부재중이라도 아기를 돌보는 사람이 아기에게 수유할 수 있도록 젖을 미리 짜두실 필요가 있습니다. 젖 짜기는 약간의 연습이 필요합니다; 수유 자문가 또는 귀하의 의료기관에 도움을 청하십시오.

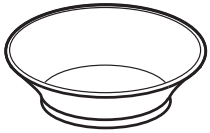
젖을 짜는 데는 두 가지 방법이 있습니다: 손으로 짜는 방법과 유축기를 이용하는 방법.

손으로 젖 짜기

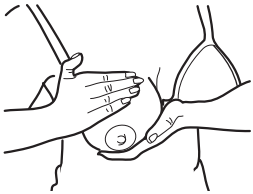
손으로 젖 짜기는 다음 단계를 따르십시오:



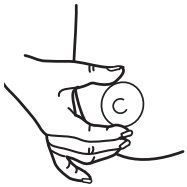
1
비누와 물로 귀하의 손을 씻으십시오.



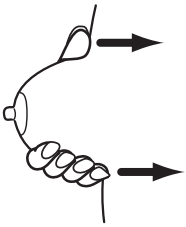
2
귀하의 젖을 받아낼, 공기 또는 컵과 같은, 깨끗한 용기를 준비하십시오.



3
젖이 더 수월하게 돌도록 귀하의 유방을 부드럽게 마사지하십시오. 가슴 위쪽으로부터 유두를 향하여 부드럽게 쓰다듬읍시오.



4
C자 모양으로 가슴에 손가락을 위치시키십시오.



5
귀하의 손을 곧장 가슴 안쪽으로 미십시오.

6
귀하의 손가락들을 부드럽게 짜고/돌리시면서 부드럽게 젖을 짜십시오.

7
가슴에서 손가락의 위치를 점점 옮기면서 이를 반복하십시오.

유축기를 이용한 젖 짜기

유축기를 사용하는 것은 젖을 짜는 가장 빠른 방법입니다. 몇몇 병원, 지역사회 기반 기관 및 WIC 사무소들은 낮은 비용 또는 무료로 유축기를 제공해 드리므로 유축기를 얻을 수 있는지 문의하십시오. 여의치 않다면, 유축기를 빌리거나 또는 구입할 수 있는지 물어보십시오.

이용하실 수 있는 유축기에는 몇 가지 종류가 있으며, 각기 다른 장점이 있습니다. 아래의 사진과 설명서를 살펴보십시오:

수동 유축기

- 한 번에 한 유방에서 젖을 짤 수 있는 손 유축기
- 하루에 한 번 정도 사용하듯 가끔 사용하는데 좋음
- 비용이 저렴하고 휴대가 용이함
- 속도와 흡인력의 완전한 조절이 가능함
- 집에 있거나 또는 시간제 일을 하는 분들에게 좋음

싱글형 전동 유축기

- 한 번에 하나의 유방에서 젖을 짤 수 있는 전동 유축기(배터리 또는 전기 콘센트)
- 수동 유축기보다 더 빠르고 효율적임
- 가끔씩 하는 젖 짜기에 좋음
- 매일 자주 젖을 짜는 용도로는 권장되지 않음

더블형 전동 유축기

- 하루에 여러 번, 매일 젖을 짜는 용도로 좋은 선택
- 모유의 분비를 늘리는 데 도움이 됨
- 동시에 두 유방에서 젖을 짤 수 있음
- 싱글형 전동 유축기에 비해 단시간에 젖을 짤 수 있음

Pump photos courtesy of Medela Inc. and Evenflo Company, Inc.

병원급 전동 유축기

- 귀하가 미숙아 또는 쌍둥이/세 쌍둥이를 가진 경우에 권장됨
- 젖을 잘 돌게 하고 양을 늘리는 데 도움이 될 수 있음
- 병원, WIC 센터 또는 수유 자문가로부터 가끔 렌트할 수 있음

어떤 유형의 유축기를 사용하시든 간에 사용법과 세척법에 대한 설명을 잘 따르십시오. 권장된 사용 시간보다 더 오랫동안 유착기를 사용하지 마십시오.

짜낸 젖의 보관

다음은 짜낸 젖의 보관과 사용을 위한 몇 가지 유용한 정보입니다:

- 모유를 유리병 또는 플라스틱 용기에 보관하십시오. 그러나, 3, 6, 또는 7차례 재사용했거나 닳아 보이는 플라스틱 용기의 사용은 피하십시오(모유에 화학 물질이 들어가는 위험을 피하기 위하여).
- 모유는 냉장고 또는 냉동고에 저장하는 것이 최선이지만, 실내 온도에서는 6시간에서 8시간 동안 또는 아이스 팩이 들어 있는 냉장 백에서는 24시간까지 보관할 수 있습니다.
- 냉장된 젖은 2일 내에 사용하십시오.
- 보다 장시간 보관을 위해서는 가능한 한 젖을 냉동시키십시오. 보통 냉동고에서 가장 차가운 부분인 냉동고의 뒤쪽에 모유를 저장하십시오.
- 냉동된 젖은 3개월에서 6개월 동안 저장할 수 있습니다. 모유를 담은 각 용기에 날짜를 적어넣어 냉동된 순서대로 꺼내 사용하십시오.
- 냉동된 젖은 따뜻한 흐르는 물 아래에서 단시간에 녹이거나 또는 냉장실에서 천천히 녹이십시오. 일단 해동된 후에는 24시간 내에 사용하거나 그렇지 않으면 버리십시오.
- 절대로 모유를 난로 또는 전자레인지에서 데우지 마십시오.

직장 또는 학교로의 복귀

모유 수유를 하는 많은 어머니들이 집 밖의 직장 또는 학교로 복귀하실 수 있습니다. 직장으로 복귀하시기 전, 낮에 젖을 짜기를(유축기로 젖 짜기를) 원한다는 희망 사항을 귀하의 고용주/학교에 알리십시오. 뉴욕 주 노동법 제7조, 제206-C 항 모유 수유 중인 산모의 모유를 짤 권리는 고용주로 하여금 출산 후 3년까지 수유 중인 어머니들에게 젖을 짤 수 있는 시간과 장소를 허용하기를 권하고 있습니다.

직장 또는 학교로 복귀한 후의 모유 수유가 처음에는 어려울 수 있습니다. 여기에 과도기를 더 쉽게 극복하는 데 도움이 될만한 유용한 정보가 있습니다.

- 월요일보다는 주 중에 직장으로 돌아가는 것을 고려하십시오. 그리하면 새로운 일상에 적응할 시간이 주어지고, 단 며칠 만에 다시 아기와 지낼 수 있는 시간이 돌아올 것입니다.
- 직장으로 복귀하기 전 몇 주일 동안은 유축기를 선택하시어 수유 사이사이에 유축기로 젖을 짜십시오. 직장으로 복귀하기 전에 아기에게 먹일 모유가 충분하도록 짜낸 젖을 냉동실에 저장하십시오.
- 출근하기 직전과 퇴근 직후에 아기에게 바로 젖을 먹이십시오.
- 낮에 젖을 짜서 냉장고 또는 아이스 팩이 있는 냉장 백에 보관하십시오. 귀가 시에는 젖을 냉장시키십시오(19페이지 참조).
- 가능하다면, 투피스 의상이나 모유 수유용으로고안된 옷과 같이 손쉽게 모유 수유 또는 젖 짜기가 가능한 옷을 입으십시오.
- 귀하가 집에 있는 동안, 특히 주말에는 더 자주 아기에게 수유할 것을 고려하십시오. 이는 모유의 분비를 돕고 또 아기와의 유대감 형성에 도움이 될 것입니다.

아기의 젖 떼기

젖 떼기나 모유 수유의 중단은 점차적으로 하시는 것이 가장 좋습니다. 유방이 줄어드는 모유 수유 횟수에 적응해야 하고 산모와 아기 모두가 모유 수유가 주는 안락함과 안정감의 상실을 느낄 수 있기 때문입니다.

젖 떼기를 서서히 시작하기 위해서는 더 이상 모유 수유나 젖 짜기를 하지 않을 때까지 이틀에 한 번씩 모유 수유나 젖 짜기 횟수를 줄이시는 것이 좋습니다. 젖 떼기를 위한 마지막 수유는 보통 아침, 낮잠 시간이나 잠자리 시간에 먹이는 젖입니다.

젖 떼기를 하실 때 젖 떼기 시기가 너무 빠를지도 모른다는 다음과 같은 증상에 주의를 기울이십시오

아기의 증상— 흥분, 매달리기 또는 불안감

엄마의 증상 — 유방이 너무 충만하고, 부어오르고, 만지면 따끈하거나 고통스럽다; 열이 나고, 아프고, 슬프다(호르몬의 변화로 인하여)

귀하와 아기의 안정 수준에 맞춰 젖 떼기 보조를 조절하십시오.유방에 불편함이 느껴지시면 필요한 만큼만 손이나 유축기를 이용해 젖을 짜십시오. 통증 및 유방 감염을 피하고자 편한 브래지어를 착용하시고 유방을 동여매지 마십시오! 만약 통증이 심해지고, 유방이 아프고, 유방에 열기가 있거나 또는 몸에 열이 나고 쑤시거나 아프면 의사에게 문의하십시오.

모유 수유와에 관련된 일반 용어

유두륜	유두 근처 유방의 검은 부위.
초유	처음에 분비되는 젖으로 진하고 끈끈하며 투명한 황색. 신생아를 질병으로부터 보호함.
탈수증	유아가 충분한 수분을 얻지 못할 때. 아기의 탈수증 징후로는 아기가 힘이 약하거나 전혀 없음, 마른 입, 건조한 눈, 약한 울음, 열이 나고 소량의 노란색 소변을 지리거나 소변을 아예 못 봄.
울혈 (젖 몸살)	젖을 먹이거나 짜냄을 통하여 유방에서 충분한 양의 젖이 빠져나오지 못할 때에 발생하는 유방의 팽창. 유방이 뜨거워지거나 아프게 됨.
전적인 모유 수유	아기에게 오직 모유 수유만을 먹일 때—다른 음료 또는 음식 삼가(비타민 D 물약 제외).
젖 짜기	나중에 아기에게 젖병 또는 컵으로 먹일 수 있도록 손 또는 유착기를 사용하여 유방 젖을 짜냄.
수유 신호	아기가 배고픈 신호: 아기가 손을 빨거나, 입 또는 눈을 움직이거나, 입술을 다시거나 또는 기지개를 켬.
젖 물리기	아기가 적절하게 젖을 빨 수 있도록, 아기의 입이 유두를 덮고 유두륜 주위를 가능한 한 많이 덮을 때.
유선염	다음의 증세가 있는 유방 감염: 아프고, 뜨겁고, 유방이 붉어지며, 열이 나고, 피곤하고, 쑤시며 배가 아픔.
유선	젖을 유두까지 운반하는 유방 내부의 좁은 관.
한방 쓰기	모유 수유를 더 수월히 하기 위하여 병원에서 어머니와 아기가 한방에서 지낼 때.
피부끼리의 접촉	아기가 기저귀만 차고 엄마의 맨 가슴에 안김.
보충식	아기에게 주는 모유 이외의 기타 유동식(예: 조제분유, 주스 또는 물).
보완식	아기에게 주는 고형식(예: 시리얼, 과일 및 야채)

Resource list

만약 질문이나 문제가 있으시면, 기다리지 마십시오..

다른 수유 중인 아기엄마 또는 어머니 지원 그룹이 도움을 드릴 수 있습니다. 귀하의 병원, WIC 사무소, 유아 의사, 조산원 또는 산과 의사/부인과 의사는 귀하에게 모유 수유 문제에 있어서 수유 자문가, 모유 수유 전문가를 소개해 드릴 수 있습니다.

모유 수유 정보를 위한 자원 기관:

National Breastfeeding Helpline
(U.S. Department of Health and Human Services)
800-994-9662
월요일—금요일, 오전 9시부터 오후 6시까지

African-American Breastfeeding Alliance
상담 전화: 877-532-8535

월요일—금요일, 오전 9시부터 오후 5시까지까지

Breastfeeding.com

BreastfeedingBasics.com

Growing Up Healthy Hotline (WIC에 대한 정보)
800-522-5006

La Leche League(지원 그룹 및 수유 자문가에 대한 정보)
lalecheleague.org
800-Laleche (800-525-3243)

Women's Healthline (산아제한에 대한 정보)
전화 311

메모

나의 전화번호 목록

아기 의사:

나의 의사:

베이비 시터:

기타 연락처:

NYC Health

HPDS921123 - 6.10