

## COVID-19: 영아 수유 가이드

뉴욕시(NYC) 그리고 미국 전역에서 COVID-19 은 여전히 매우 위험한 수준입니다. 이 건강 및 정보 지침은 COVID-19 공중 보건 긴급 상황 중 영아 수유에 참여하는 산후 수유 부모와 그를 돕는 분들을 위한 것입니다. 여기에는 최적의 영아 수유를 돕는 연습 방법, 건강한 모유 공급 방법과 유지 방법 안내, 그 기법 관련 지원과 지역 사회 자원 안내가 포함되어 있습니다.

임신부나 모유 수유, 체스트피딩 중인 분은 백신 접종 여부를 선택할 수 있습니다. 임신 중이거나 모유 수유 또는 체스트피딩 중인 경우 담당 의료 서비스 제공자와 백신 접종에 대해 논의하는 것이 좋습니다. 그러나, 예방 접종에 의료 서비스 제공자의 허가가 필요하지는 않습니다. 임신한 분들은 뉴욕주의 단계적 백신 배포에 따른 백신 접종 대상자군에 속합니다. 접종 대상 그룹의 전체 목록은 [nyc.gov/covidvaccinedistribution](https://nyc.gov/covidvaccinedistribution) 을 방문하시기 바랍니다. 백신 접종소를 찾고 예약하시려면 [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) 를 방문하시기 바랍니다. 시에서 운영하는 백신 접종소 예약에 도움이 필요한 경우, 877-829-4692 번로 전화하시기 바랍니다. COVID-19 백신에 관한 정보는 [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine) 을 방문하시기 바랍니다.

### 임신한 사람의 COVID-19 중증 질환 위험이 더 높습니까?

네. 현재 밝혀진 바에 따르면, 임신한 분들은 그렇지 않은 분들에 비해 COVID-19 중증 질환의 위험이 더 높은 것으로 드러났습니다. 임신하였으며 COVID-19 에 감염된 분들은 조산 및 기타 부정적인 산과적 예후의 위험이 더 높습니다. 출생 전 COVID-19 에 감염되었을 가능성이 있는 아기에 관한 보고가 소수 있었으나 이는 드문 것으로 보입니다.

COVID-19 중증 질환 위험군에 관한 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 를 방문하여 페이지 좌측의 “Prevention and Groups at Higher Risk”(예방 및 위험군)를 클릭하시기 바랍니다.

NYC 보건 및 정신위생부(NYC 보건부)의 “[COVID-19: Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns](https://nyc.gov/health/coronavirus)”(COVID-19:임산부나 모유 수유 중인 사람, 신생아를 돌보는 사람을 위한 권장 사항)에는 다음 질문의 답변이 포함되어 있습니다.

- 임신한 분들이 COVID-19 전파를 예방하기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까?
- 산전 관리 예약을 변경해야 할까요? 초음파는 어떻습니까?
- COVID-19 증상이 나타나거나 기타 임신 기간 중의 우려 사항이 있으면 어떻게 합니까?
- 분만 계획이나 장소를 변경해야 할까요?
- COVID-19 확진자도 모유 수유/체스트피딩을 할 수 있나요?
- COVID-19 에 감염된 사람이 자신의 아기와 '한방에서 생활'(room-in)해도 괜찮습니까?
- 출산 후 어떤 경고 징후를 살펴야 합니까?
- 최근 출산한 사람을 위한 정보('출산 후 12 주')

- 새로운 부모를 위한 기타 자료

## 비상 시 식품 확보

[모유 수유/체스트피딩은 재난 대응에 있어 중요한 부분입니다.](#) 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에 따르면, ‘모유 수유는 자연 재해 상황에서 최고의 영아 수유 옵션입니다.’ COVID-19 공중 보건 긴급 상황과 같이 조제 분유와 급식 물품이 제한적인 비상시에 가장 큰 위협에 노출되는 사람은 영유아입니다. 추가적으로 일부 가족들은 비위생적인 환경에 놓이거나 자택 봉쇄령으로 인해 깨끗한 물을 구하기 어려울 수 있습니다. 이러한 요인이 설사나 다른 질환의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 부모가 아기에게 모유를 수유할 수 있도록 지원하고 보호하는 것이 중요합니다.

## 모유가 왜 중요합니까?

모유는 특히 아기에게 맞는 최선의 영양을 공급합니다. 사실상 아기가 건강하고 튼튼하게 자라는 데 필요한 모든 단백질, 당, 지방, 비타민, 미네랄을 함유합니다. 소화가 쉬우며, 수유를 할 때마다 아기에게 필요한 영양소를 갖추도록 바꿉니다. 면역 인자와 효소, 백혈구를 공급하여 아기의 면역계를 위한 초석을 다집니다. 또한, 모유는 긴급 상황에서 아기들에게 흔한 호흡기 감염 및 설사를 유발하는 감염을 포함한 감염으로부터 보호하는데 도움이 되는 항체를 포함합니다.

## COVID-19 확진자도 모유 수유/체스트피딩을 할 수 있나요?

네. COVID-19 감염자 혹은 COVID-19 평가 대상자도 영아에게 바이러스 전파를 하지 않도록 예방 조치를 취하면 모유 수유/체스트피딩을 할 수 있습니다.

현재로서는 그 증거가 제한되어 있으나, 모유 수유 또는 체스트피딩 중 아기에게 COVID-19 이 전염될 가능성은 거의 없습니다. 생물학적 부모의 항체(전반적인 감염으로부터 아기를 보호) 제공을 포함, 모유 수유 또는 체스트피딩의 다양한 장점으로 인해 자녀에게 사람 모유를 먹고 싶어하는 부모에게는 특정 예방 조치(수유 직전 비누와 물을 사용해 최소 20 초 동안 손을 꼼꼼하게 씻기, 모유 수유/체스트피딩 중 얼굴 커버 착용하기)를 따르면서 모유 수유할 것이 권장됩니다. 또 다른 선택 사항으로는 펌프나 손을 사용한 유축이 있습니다. 펌프를 이용하는 경우, 펌프의 모든 부속품은 사용할 때마다 물과 비누로 꼼꼼하게 씻어내야 합니다. COVID-19 에 감염되지 않은 사람이 보호자의 모유를 병에 담아 아이에게 먹이는 방법을 고려하십시오.

## 어떻게 하면 아기에게 충분한 모유를 만들 수 있습니까?

출산 직후에 수유하고 이후 몇 주 동안 아기의 배고픔 신호에 따라 자주 수유(필요시 수유)하면 여러분의 몸이 아기에게 충분한 모유를 생성해야 한다는 것을 파악하게 됩니다. 피부 접촉과 한방 생활이 여러분이 병원에 있을 때 할 수 있는 두 가지 방법으로, 모유 수유에 도움이 되고 여러분이 모유 수유를 하지 않더라도 아기에게 좋습니다.

출산 직후에 맨몸의 아기를 산모의 가슴에 놓고(피부 접촉) 수유할 때까지 또는 적어도 60~90 분 동안 그렇게 둡니다. 한방 생활(rooming-in)을 통해 6 피트 떨어지더라도

아기를 산모의 방에 머무르도록 합니다. 이를 통해 산모와 아기가 서로에 대해 파악하고 아기가 배고픔 신호를 보낼 때 수유할 기회가 충분히 생기게 됩니다.

### COVID-19 에 감염된 사람이 자신의 아기와 '한방에서 생활'(room-in)해도 괜찮습니까?

'한방 생활(rooming-in)'은 산모와 아기를 같은 방에 두는 것입니다. 일부 의료 서비스 제공자들은 COVID-19 확진자 부모가 병원에 있는 동안 또는 COVID-19 검사를 받는 동안 아이를 분리할 것을 권장할 수 있습니다. 이는 신생아의 COVID-19 감염 위험을 줄이기 위한 것이며 사례별로 결정되어야 합니다. CDC 에서는 의료 서비스 제공자와 부모가 함께 이러한 결정을 내리도록 권장하고 있습니다. 이러한 분리는 부모의 감염 상태가 완전히 회복될 때까지, 또는 임상적 상황이 변경되는 경우 더 오래 지속하여야 합니다. 분리에는 신생아가 같은 입원실에 있는 경우 부모와 아이를 6 피트 거리 떼어놓는 방법이나 아기 돌보기를 도와줄 다른 건강한 성인에게 아이를 맡기는 실질적인 물리적 분리가 있습니다.

또한, 병원 및 출산 시설에서는 부모와 지원팀의 안전을 지키기 위해 방문객의 수를 제한할 수 있습니다. 여러분의 지원팀에는 분만 및 출산에 참석시키기로 계획한 여러분의 파트너, 도우미, 친구 및 기타 가족 구성원이 포함될 수 있습니다. 자신의 지원팀이 병원 지침을 따르도록 하시기 바랍니다. 출산 중 자신의 권리에 대한 정보는 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 를 방문하여 "respectful care at birth"(정중한 출산 케어)를 검색하세요.

### 건강한 모유 생성을 촉진할 방법에는 무엇이 있습니까?

아기와 한방 생활을 하거나 안전을 위해 아기와 분리된 경우 모두, 모유 공급과 유지를 위해 주기적으로 착유하는 것이 더욱 중요합니다. 모유를 생성하려면 모유가 나가게 해야 한다는 점을 기억하시기 바랍니다. 모유를 유축하지 않으면 몸에서 필요량을 생성하는 일을 중단하게 될 것입니다. 이는 병원 직원이 도와드릴 수 있습니다. 병원에 아기에게 모유를 수유하고 싶다고 알리고, 아래와 같은 모유 수유 방법 및 그 방법을 알려줄 것을 요청하십시오.

- 초기에 시작하고 잘 시작하기
  - [첫 한 시간의 모유 수유: 여러분의 두 손에](#)
  - [엄마 젖가슴 찾기와 첫 수유](#)
  - [젖가슴에 아기 갖다 대기](#)
  - [더 강하게 결속하기](#)
  - [충분한 모유 확보하기](#)
- [신생아의 정상 행동과 수유 신호, 필요시 수유](#) 이해하기
- 모유 유축
  - [손으로 유축\(스탠포드\)과 손으로 유축\(글로벌 헬스 미디어\)](#)
  - [전기 펌프 사용하기와 수동으로 펌프하기](#)
  - [동력 펌핑](#)
  - [펌프 위생](#)
- 유축 모유의 안전한 보관과 수유
  - [안전한 모유 취급](#)

- [대안 수유 방법](#)
- 아기 주도/속도에 맞는 젖병 수유
  - [속도에 맞는 젖병 수유](#)
  - [젖병 수유](#)
  - [아기가 주도하는 젖병 수유](#)
- [애착과 유대감을 조성하는 관행](#)
- [모유 공급 촉진하기와 조제 분유 보충 피하기](#)
- [LGBTQIA+를 위한 체스트피딩/수유 지원](#)
- [보조 제품/펼핑](#) 후 직접 수유/체스트피딩으로의 전환

모유 수유/체스트피딩을 선택하지 않거나 아기에게 수유할 모유가 충분히 생성되지 않을 때 어떤 대체 수유 방법이 있습니까?

모유 다음으로 선호되는 대안은 기증 모유입니다. [The New York Milk Bank](#)(뉴욕 모유 은행), 212-956-6455 번으로 연락하거나 향후 지원이 필요한 경우 [nymilkbank.org](#) 를 방문하시기 바랍니다.

기증 모유가 없다면 그다음으로 선호되는 대안은 조제 분유입니다. 모유 수유/체스트피딩을 할 수 없거나 선택하지 않는 가정에게는 조제 분유가 중요한 리소스이긴 하나, 비상 상황으로 인해 조제 분유의 부족뿐만 아니라 자택 봉쇄령 중에는 분유 확보에 어려움이 따릅니다. 수요 증가나 생산 중단 혹은 지연, 분유를 판매하는 비즈니스와 상점의 영업 중단 등으로 인해 여러 가정이 도전적인 상황에 놓일 수 있습니다. 추가적으로 조제 분유 수유는 실직이나 기타 수입 변화를 겪고 있는 가정에 부담 증가로 이어질 수 있습니다. 또한, 깨끗한 물, 전력 또는 연료, 제대로 된 사전 관리와 소독, 분유 보관을 위한 전기가 필요합니다. (분유 조제에 관한 더 자세한 정보는 [안전한 분유 조제](#) 및 위의 ‘아기 주도/속도에 맞는 젖병 수유’를 확인하시기 바랍니다.) 가정에서 안전하고 깨끗한 환경에서 분유 수유하는 일이 불가능할 수 있으며, 아기에게 조제 분유를 충분히 수유할 재정적 여력이 없을 때 (거품을 내서) 분유를 ‘늘리거나’ 희석하기도 하는데, 이는 권장되지 **않습니다**. 조제 분유가 필요하지만 구할 수 없거나 재정적 여력이 없는 경우 좀 더 지원을 받으시려면 가까운 [여성, 유아 및 어린이를 위한 특별영양보충 프로그램\(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC\) 사무소](#)로 문의하시기 바랍니다.

우리 가족과 제가 건강을 지키고 음식을 섭취하기 위해 이용할 수 있는 식품 지원에는 어떤 종류가 있나요?

여러분과 여러분의 가족, 특히 모유 수유/체스트피딩을 하는 부모가 건강을 지키고 잘 먹는 일은 중요합니다. 여러분의 가족이 접근성 또는 비용 문제로 식량 확보에 어려움을 겪고 있는 경우, 311번으로 전화하여 “Get food”(음식 받기)라고 말하거나 877-877번으로 “NYC FOOD” 또는 “NYC COMIDA”라고 문자하여 인근의 무료 급식소를 찾으십시오. 또는 [nyc.gov/getfood](#)를 방문하여 식료품 팬트리를 찾거나 무료 음식 배달 대상자인지 확인하시기 바랍니다.

## 산후 지원 자원으로서는 무엇이 있습니까?

다음의 자원은 출산 후 여러분과 아기 지원에 도움이 될 수 있습니다.

- **311** 번으로 전화하여 “**newborn care**”(신생아 케어)를 요청하십시오.
- 출산 후 돌라의 지원
  - [Ancient Song Doula Services](#)(에인션트 송 돌라 서비스)
  - [By My Side Birth Support Program](#)(바이 마이 사이드 출산 지원 프로그램)(산전에 등록된 고객을 위한 "Doula Services"(돌라 서비스))
  - [Brooklyn Perinatal Network](#)(브루클린 주산기 네트워크)
  - [Caribbean Women's Health Association](#)(카리브해여성보건협회)(브루클린, 퀸즈, 맨해튼)
  - [Community Health Center of Richmond](#)(리치몬드 커뮤니티보건센터)(스태튼 아일랜드)
  - [Carriage House Birth](#)
  - [The Doula Project](#)(더 돌라 프로젝트)
  - [Baby Caravan](#)
  - [NYC Doula Collective](#)(뉴욕시 돌라 콜렉티브)
  - [Bird Song Brooklyn](#)
  - [Boober](#)
- 마운트 시나이 [Caring for Your Newborn](#)(신생아 돌보기) 동영상(영어와 스페인어로 이용 가능)
- 수유 지원
  - [La Leche League](#)(라 레체 리그)
  - [Chocolate Milk Cafe](#)
  - NYC 보건부 가상 베이비 카페
    - 모리사니아: [eventbrite.com/e/63303442300](https://www.eventbrite.com/e/63303442300)
    - 할렘: [eventbrite.com/e/63302824452](https://www.eventbrite.com/e/63302824452)
    - 브라운즈빌: [eventbrite.com/e/63301605807](https://www.eventbrite.com/e/63301605807)
  - [New York Lactation Consultant Association](#)(뉴욕 수유권설턴트협회)
  - [National Women's Health and Breastfeeding](#)(전국 여성보건모유수유) 헬프라인

COVID-19 에 대한 더 자세한 정보를 확인하시려면, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

3.13.21