

## COVID-19 팬데믹 시기의 영아 수유

### 2019 코로나바이러스(COVID-19)

부정적인 인식을 피하는 방법을 비롯해 COVID-19에 관한 일반 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)를 방문하시기 바랍니다.

### COVID-19와 임산부

현재 임산부가 COVID-19에 감염될 확률이 높다는 증거는 없으나 임산부의 상태는 여전히 주의 깊게 모니터링되어야 합니다. 임산부는 일부 바이러스 감염 시 특히 심각한 상태에 빠질 수 있습니다.

다음과 같은 질문에 대한 답은 [COVID-19: 임산부나 모유 수유 중인 사람, 신생아를 돌보는 사람을 위한 권장 사항](#)를 참고하시기 바랍니다.

- 임산부가 COVID-19에 감염되면 어떻게 되나요?
- COVID-19에 감염된 사람이 자신의 아기와 '한방에서 생활'(room-in)해도 괜찮습니까?
- 산전 관리 예약을 변경해야 할까요?
- 분만 계획이나 장소를 변경해야 할까요?
- 최근 출산한 사람을 위한 정보('출산 후 12주')

### 어떤 사람이 COVID-19에 가장 취약합니까?

신종 코로나바이러스는 모든 연령대의 사람이 감염될 수 있습니다. COVID-19 감염증의 정도가 중증이 될 위험이 높은 사람은 만 50세 이상 성인(만 65세 이상 성인의 위험 확률이 가장 높음)과 다음과 같은 만성 질환을 앓고 있는 사람입니다.

- 폐 질환
- 경증~중증의 천식
- 심장 질환
- 면역력 약화
- 비만
- 당뇨병
- 신장 질환
- 간 질환
- 암

나이가 많은 성인이나 상기에 열거된 만성 질환을 한 가지라도 앓고 있는 사람은 자신의 건강을 주의 깊게 모니터링하고 사회적 거리 두기와 건강한 손 위생을 유지하는 관행을 따르는 것이 특히 중요합니다.

### 비상비 식품 안전

모유 수유는 재난 대응에 있어 중요한 부분입니다. COVID-19 팬데믹 시기처럼 조제 분유와 급식 물품이 제한적인 비상시에, 가장 큰 위험에 노출되는 사람은 영유아입니다. 추가적으로 일부 가족들은 비위생적인 환경에 놓이거나 자택 봉쇄령으로 인해 깨끗한 물을 구하기 어려울 수 있습니다. 이런 모든 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 완벽한 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 신생아의 면역계를 위한 초석을 놓습니다. 또한 영아는 엄마의 항체를 받아서 비상 상황에서 흔히 나타나는 설사와 호흡기 감염을 비롯해 감염을 피하는 데 도움이 됩니다.

### 어떻게 하면 아기에게 충분한 모유를 만들 수 있습니까?

출산 직후에 수유하고 생후 첫 몇 주 동안 자주 수유(필요시 수유)하면 여러분의 몸이 아기에게 충분한 모유를 생성해야 한다는 것을 아는 데 도움이 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.

**피부 접촉:** 출산 직후에 땀몸의 아기를 산모의 가슴에 놓고(피부 접촉) 수유할 때까지 또는 적어도 60~90분 동안 그렇게 둡니다.

**한방 생활:** 여러분이 지내는 방에서 6피트 거리를 두더라도 아기와 함께 생활(한방 생활)하면 서로를 알아가는 일과 아기가 배고픔을 표할 때(수유 신호) 수유를 할 충분한 기회를 갖는 데 도움이 됩니다.

질병으로 아기와 떨어져 있거나 아기에게 모유 수유를 할 수 없더라도 정기적으로 모유를 유축해서 여러분의 모유 공급량을 정하고 유지하는 것이 중요합니다. 모유를 생성하려면 모유가 돌게 해야 한다는 점을 기억하시기 바랍니다. 모유를 유축하지 않으면 몸에서 필요량을 생성하는 일을 중단하게 될 것입니다. 병원 직원이 도와드릴 수 있습니다. 병원에 아기에게 모유를 수유하고 싶다고 알리고, 모유 수유 방법에 대해 좀 더 알고 그런 방법을 실천하는 일에 도움을 요청하십시오. 자세한 정보는 아래 섹션 "[건강한 모유 공급 촉진에 도움이 되는 기술과 정보](#)"를 참고하시기 바랍니다.

### COVID-19 확진자도 모유 수유를 할 수 있나요?

네. COVID-19 감염자 혹은 COVID-19 증상이 나타나는 사람도 영아에게 바이러스 전파를 하지 않도록 예방 조치를 취하면 모유를 수유할 수 있습니다.

모유 수유 직전에 최소 20초 이상 비누와 물로 손을 꼼꼼하게 씻는 것과 안면 가리개를 사용하는 것이 중요합니다. 얼굴 커버는 입과 코를 덮으며 제대로 고정되는 종이나 혹은 천 재질(반다나 혹은 스카프 등)의 모든 제품을 말합니다. 또 다른 선택 사항으로는 모유를 펌프하는 것과 유축하는 것입니다. 펌프를 이용하는 경우 펌프의 모든 부분은 사용할 때마다 꼼꼼하게 씻어내야 합니다. 몸이 아프지 않고 증상이 없는 사람이 여러분의 모유를 젖병에 담아 아기에게 수유하는 방법을 고려하십시오.

아직 사람의 모유에서 바이러스가 검출되지는 않았지만 아이에게 수유하는 중 COVID-19가 전염될 수 있는지는 알려진 바가 없습니다. 현재의 제한된 정보에도 불구하고, 생물학적 부모의 항체(아기를 전반적인 감염으로부터 보호)를 제공하는 것을 비롯해 수유가 가진 다양한 이점 때문에 아이에게 모유를 먹이고자 하는 부모에게는 위에 제시된 예방 조치를 따르면서 모유를 수유할 것을 권장하고 있습니다.

### 건강한 모유 공급 촉진에 도움이 되는 기술과 정보

- 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 모유 수유/수유 지원](#)
- [보충/펌핑 후 직접 수유/수유로의 전환](#)

모유 수유를 선택하지 않거나 아기에게 수유하기 위한 모유가 충분히 생성되지 않을 때 어떤 대체 수유 방법이 있습니까?

그 다음으로 선호되는 대안은 기증 모유입니다. 추가적인 지원은 [뉴욕모유은행\(The New York Milk Bank\)](#)로 문의하십시오.

기증 모유가 없다면 그다음으로 선호되는 대안은 조제 분유입니다. 모유 수유를 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 분유를 적절하게 준비, 살균, 보관하는 데는 깨끗한 물과 전력/연료, 전기가 필요합니다([조제 분유의 안전한 준비](#)와 상기에 있는 '아기 주도/속도에 맞는 젓병 수유' 자료 참고). 가정에서 안전하고 깨끗한 환경에서 분유 수유하는 일이 불가능할 수 있고, 또 영아에게 조제 분유를 충분히 수유할 재정적 여력이 없을 때 (거품을 내서) 분유를 '늘리거나' 희석하기도 하는데, 권고되지 **않는** 일입니다. 조제 분유가 필요하지만 구할 수 없거나 재정적 여력이 없는 경우 좀 더 지원을 받으시려면 가까운 [여성, 유아 및 어린이\(WIC\)를 위한 특별영양보충 프로그램\(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children\)](#) 사무소로 문의하시기 바랍니다.

### 가족 영양

여러분과 여러분의 가족, 특히 모유 수유를 하는 엄마가 건강하고 잘 먹는 일은 중요합니다. 여러분이나 여러분의 가족이 접근성이나 비용 문제로 식품 확보에 어려움을 겪는 경우 [nyc.gov/getfood](#)를 방문하여 COVID-19 식품 지원 리소스를 확인하시기 바랍니다.

### 퇴원 후 지원 선택 사항

- **311**번으로 전화하여 "[newborn care](#)"(신생아 케어)를 요청하십시오.
- 출산 후 돌라의 지원
  - [Ancient Song Doula Services](#)(에인선트 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](#)(캐리지 하우스 출산)
  - [The Doula Project](#)(더 돌라 프로젝트)
  - [Baby Caravan](#)(베이비 카라반)
  - [NYC Doula Collective](#)(뉴욕시 돌라 콜렉티브)
  - [Bird Song Brooklyn](#)(버드 송 브루클린)
  - [Boober](#)(부버)

- 마운트 시나이 [Caring for Your Newborn](#)(신생아 돌보기) 동영상(영어와 스페인어로 이용 가능)
- 수유 지원
  - [La Leche League](#)(라 레체 리그)
  - [Chocolate Milk Cafe](#)(초콜릿 밀크 카페)
  - NYC 보건부 가상 베이비 카페
    - 모리사니아: [eventbrite.com/e/63303442300](https://eventbrite.com/e/63303442300)
    - 할렘: [eventbrite.com/e/63302824452](https://eventbrite.com/e/63302824452)
    - 브라운즈빌: [eventbrite.com/e/63301605807](https://eventbrite.com/e/63301605807)
  - [New York Lactation Consultant Association](#)(뉴욕 수유컨설턴트협회)
  - [National Women's Health and Breastfeeding](#)(전국 여성보건모유수유) 헬프라인

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

5.13.20