

# 알기쉬운 모유수유



## 도움말

- 시계가 아니라 아기를 보세요!
- 라레체리그에서 인증받은 리더는 모유수유와 양육 경험이 있는 어머니로, 젖먹이는 어머니들을 위해 자원봉사하고 있어요. 여러분 근처에 있는 라레체리그 리더를 찾아보세요.

@ www.llli.org

### 빨리 시작하세요

- 출산 후 최대한 빨리 젖을 물리세요.

### 얼마나 자주 젖을 물려야 할까요?

- 아기는 하루 24시간동안 총 10~12번의 수유를 필요로 해요.
- 엄마가 더 자주 수유할 수록,
- 더 많은 젖이 만들어져요.

### 초유는요

- 출산 후, 며칠간 만들어져요.
- 양은 적지만 농축된 거예요. 신생아의 아주 조그마한 위에 안성맞춤이에요.
- 아기들을 감염으로부터 보호해요
- 배변을 내보내서 황달 수치를 낮추는데 도움을 줘요.
- 아기의 갈증을 해소하고 허기를 채워줘요.

### 유방울혈

- 자주 수유하세요!
- 부기를 빼기 위해, 수유 후 차가운 찜질을 하거나 양배추를 붙이세요.
- 수유하기 전에 따뜻한 물로 샤워하거나 따뜻한 찜질을 하세요.
- 젖을 짜내서 유방을 부드럽게 만드세요.
- 손가락에 힘을 주어, 젖꼭지가 붙어있는 데(유두와 유륜이 만나는 곳)를 부드럽게 만져서 천천히 앞뒤로 움직여 주세요.

### 아기는 밤중수유를 필요로 해요

- 엄마젖은 소화가 잘 되서, 아기들은 밤에 젖을 먹기 위해 깨요.

### 젖량은 충분하나요?

- 젖을 먹은 후
- 24시간 이내 5~6개의 소변 기저귀
- 하루에 2~5번의 배변은 아기가 엄마젖을 충분히 먹고 있음을 뜻해요.

### 젖이 너무 묽다구요?

- 그렇지 않아요! 엄마젖은 아기가 먹는 동안 달라져요. 젖 물리기 전 후에 모유 한 방울을 짜내서, 그 차이를 확인해 보세요. 전유는 갈증을 해소하기 위해 묽고, 후유는 허기를 채우기 위해 걸쭉해요.

### 적절한 모유량 확보

- 먼저 한 쪽 젖을 충분히 먹이세요.
- 아기가 여전히 배고파하면, 다른 쪽도 주세요.
- 아기가 흥미를 느끼고 깨어있도록, 수유하는 동안 가슴을 C모양으로 모아주세요.



### 유두 통증

- 잊지 마세요! 유두 통증 예방에는 바른 수유자세와 젖물리기가 가장 중요해요.
- 젖 빠는 걸 중지시킨 후, 아기를 가슴에서 떼어 놓으세요.
- 덜 아픈 쪽을 먼저 먹이세요.
- 물로만 씻으세요.
- 빠른 치유를 위해서, 천으로 문지르지 말고 울트라 퓨어 모디파이드 라놀린(ultra pure modified lanolin)을 사용하세요.

- 도움이 필요하시면, 라레체리그 리더에게 연락하세요.

### 유관 막힘

- 젖이 막히면, 당기만 해도 쓰라린 덩어리가 가슴에 생기기도 해요.
- 따뜻한 찜질을 하세요.
- 충분한 휴식을 취하세요.
- 자주 젖을 물리세요.
- 수유자세를 확인하세요.

### 급성장기

- 아기는 엄마의 젖량을 늘리기 위해 더 자주 젖을 먹으려고 할지도 몰라요. “자주 먹으려 하는 시기”는 생후 3주 정도에 나타날 수어요.

### 워킹맘, 어떻게 하죠?

- 일터에서 유축하고 보관할 장소를 알아보세요.
- 엄마의 젖량이 아기에게 맞춰진 이후에, 일을 다시 시작하는 것이 좋아요.
- 일터에서 유축기나 손을 이용해 짜세요.
- 다음 날 아이에게 먹일 젖을 챙겨서 퇴근하세요.
- 집에서는 직수(직접 수유)하세요.

### 우유병

- 엄마젖을 잘 먹는 아기는 우유병이 필요없어요.
- 만약 아기와 떨어져 있을 때 우유병을 사용하면, 유속이 느린 우유병 꼭지를 이용하세요. 유속이 빠른 우유병 꼭지는 유두 혼동을 초래할 수 있고 아기가 엄마젖 물기를 거부 하는 원인이 되기도 해요.

### 젖물리기

- 편안히 앉으세요(아기에게로 몸을 기울이지 마세요).
- 한 손으로 가슴을 받쳐주세요.
- 아기의 머리를 엄마의 팔에 놓으세요. 아기의 다리를 엄마쪽으로 밀착시키세요.
- 아기의 얼굴과 목이 엄마를 향하게 하세요.
- 아기의 입술을 간지럽히고, 아기가 입을 크게 벌릴 때까지 기다리세요.



Illustrations by Paul Torquig

- 엄마의 팔에 아기의 머리를 살짝 기대는 채로, 아기의 턱이 유방을 먼저 누르게 하세요. 젖을 충분히 깊숙이 물리면, 아기의 아래턱이 엄마의 가슴을 보다 많이 감싸게 될 거예요.
- 아기가 젖을 잘 물었으면, 아기의 턱은 엄마의 가슴에 눌리고 아기의 코는 가슴에서 살짝 떨어져 있을 거예요.