

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair looking down at a newborn baby. The baby is wrapped in a green and white striped cloth. The woman's face is partially visible, showing her eyes looking down and her lips slightly parted. The background is a white cloth with small, colorful star patterns.

모유수유

가이드

모유 수유

평생의 선물!

- 모유는 아기의 첫 6개월 동안 반드시 필요한 것입니다. 6개월이 지나면 아기에게 모유와 함께 일반 음식을 주기 시작합니다.
 - 모유 수유를 한 아기들은 건강합니다. 분유를 먹은 아기들에게는 귀 염증, 설사, 알레르기 같은 증상이 더 많이 나타납니다. 또한 과체중, 비만 또는 당뇨에 걸릴 가능성이 더 높습니다.
 - 모유는 언제나 깨끗하고, 안전하며 온도가 적절합니다.
 - 모유 수유는 엄마에게도 좋습니다! 진통과 분만으로부터 더 빠르게 회복할 수 있게 도와 주며, 임신 중에 늘어난 체중을 줄이는 데 도움이 됩니다.
 - 모유 수유를 한 엄마들은 당뇨나 특정 유형의 암 및 심장 질환의 발병 가능성이 낮습니다.
 - 모유 수유는 편리합니다. 집에서 멀리 떨어져 있어도 쉽게 수유할 수 있습니다! 우유병을 갖고 다니며 세척할 필요도 없고, 섞어야 할 분유도 필요 없습니다.
 - 모유 수유는 환경에도 더 좋습니다. 포장에 필요 없으며, 우유병, 젓꼭지 및 이러한 것들을 세척할 세정제도 필요 없습니다.
- 소아과 의사들은 적어도 첫 12개월 동안 모유 수유를 해야 하며, 엄마와 아기가 원한다면 그 이상 해도 좋다고 권장합니다.



내용:

- 위대한 시작으로의 출발
- 편안한 자세 찾기
- 올바른 젓 물리기를 위한 도움말
- 가족, 친지, 아빠의 지원
- 모유 수유에 대한 질문과 대답

위대한 시작

출발

아기들은 모유를 먹기 위해 태어납니다.

아기가 본능을 따를 수 있게 해주세요. 엄마가 조금만 도와 준다면 아기는 모유를 먹을 수 있습니다.



저에게 있어 모유 수유는 중요한 일입니다. 왜냐하면 아기는 더 건강하고, 방법은 간단하며, 저렴하니까요.

— WIC 엄마

- 병원에서 의사와 간호사에게 모유 수유를 할 계획이므로, 아기에게 우유병이나 고무 젖꼭지를 물리지 말라고 얘기하세요.
- 분만 후 가능한 한 빨리 아기에게 모유 수유를 합니다. 의사와 간호사에게 아기가 태어난 후 처음 한 두 시간 동안 피부가 직접 닿게 하여 아기를 안고 있겠다고 얘기하세요.
- 유용한 조언을 해줄 수 있는 국제 위원회 공인 수유 컨설턴트(International Board Certified Lactation Consultant, IBCLC)가 있는지 병원에 물어보세요.
- 모유 수유는 연습이 필요합니다. 마치 새로운 춤을 배울 때처럼 말입니다. 아기가 자라면서 모유 수유는 점점 수월해 집니다.
- 다음 장에 나와 있는 자세를 시도해 보세요. 엄마와 아기가 모유 수유에 익숙해지는 동안 몸과 마음을 편하게 하세요.
- 도움이 필요하거나 모유 수유에 대한 질문이 있을 경우 WIC 사무실로 전화하세요.

편안한 자세

찾기

뒤로 기대는 자세

아기가 타고난 본능을 사용하도록 해주는 것이 가장 좋은 방법입니다.

- 뒤로 편안하게 기대십시오. 필요하다면 베개를 사용하세요.
- 아기와 피부가 직접 닿도록 하거나 얇은 옷을 입히세요(아기를 싸지 마세요).
- 아기를 가슴에 올려 놓으세요. 아기가 엄마의 가슴 쪽으로 움직일 수 있게 해줍니다. 긴장을 풀고 즐기세요.
- 엄마의 몸이 아기의 몸을 받쳐 줍니다. 필요하다면 베개나 담요를 이용하세요.



가로 요람 자세

작은 아기들에게 좋은 자세입니다.

- 아기의 몸과 목을 단단히 잡으세요.
- 아기의 몸이 엄마의 몸에 가로로 위치하게 하고, 엄마의 배가 아기의 배와 맞닿게 합니다.
- 아기의 다리로 엄마의 허리를 감싸세요.
- 아기는 엄마가 아기를 잡고 있는 팔의 반대쪽 가슴에서 모유를 먹습니다.



풋볼 잡기 자세

가슴이 큰 엄마에게 좋은 자세입니다.

- 팔을 올려 놓을 수 있는 베개를 한 개 이상 옆에 놓습니다.
- 아기를 베개 위에 올려 놓고 다리를 팔 아래에 고정합니다.
- 엄마의 팔을 아기의 등 뒤로 넣어 손으로 아기의 목을 받쳐 주세요.
- 수유하는 가슴 쪽 팔로 아기를 잡으세요.

제왕 절개를 했거나 쌍둥이를 분만한 엄마에게 좋습니다.

눅는 자세

분만 과정이 힘들었던 엄마 또는 한밤중 수유 할 때 가장 편안한 자세입니다.

- 필요하다면 좀 더 편안하도록 베개를 사용하세요.
- 다른 자세와 마찬가지로 처음에는 아기의 코가 엄마의 젖꼭지 앞에 오도록 합니다.
- 아기를 엄마의 팔이나 베개 또는 돌돌 만 이불 등으로 받쳐 주세요.



요람 자세

조금 자란 아기들이 가장 많이 사용하는 자세입니다.

- 엄마의 무릎 위에 베개를 올려 놓으세요.
- 아기를 옆으로 돌려 아기의 배와 엄마의 배가 닿게 합니다.
- 엄마의 팔 위에 아기의 머리를 올리고 엄마의 젖꼭지 앞에 아기의 코가 오게 하여 수유를 시작하세요.
- 아기의 아래쪽 팔은 엄마의 가슴 아래 오게 합니다.

올바른 젓 물리기

도움말

젓을 물리는 것은 아기가 가슴에 밀착하는 방법을 말합니다. 좋은 젓 물리기 자세를 취하는 것은 다음과 같은 이유로 중요합니다.

- 아기가 충분한 양의 모유를 섭취할 수 있습니다.
- 젓꼭지가 갈라지는 것을 예방합니다.
- 더 많은 모유가 만들어질 수 있게 도와줍니다.

많은 엄마와 아기들이 처음에는 도움과 확인이 필요합니다. 언제든지 도움을 요청해도 좋습니다. 여기 몇 가지 유용한 조언이 있습니다.

- 여러가지 보조 도구를 사용하여 편안한 자세를 찾으십시오. 아기가 엄마에게 바짝 붙을 수 있게 하세요.
- 아기의 코가 엄마의 젓꼭지에 나란히 되게 하세요. 아기의 머리가 약간 뒤로 젖혀질 수 있으며 아기의 입이 엄마의 젓꼭지 위로 닿을 수 있게 하세요. 입을 크게 벌리면 아기가 엄마의 젓꼭지 주변 유륜을 입 안에 더 많이 넣을 수 있습니다.

- 아기의 턱과 아래 입술이 먼저 가슴에 닿는지 확인하십시오. 일단 가슴에 닿으면 아기의 턱이 가슴을 밀게 됩니다.



다음과 같은 경우 아기가 젓을 잘 물고 모유 수유가 잘 되고 있는 것입니다.

- 아기의 두 입술이 바깥쪽으로 넓게 말립니다. 안으로 빨려 들어가지 않습니다.
- 볼이 볼록해집니다.
- 아기가 모유를 삼키는 것이 보이거나 소리가 들립니다.
- 모유 수유할 때 통증이 없습니다.

내 아기는 젓을 물려고 하질 않았어요. WIC 분들이 여러 다른 자세를 취해 보도록 도움을 주었습니다. 고마워요 WIC!

— WIC 엄마

가족, 친지, 아빠의 지원



아기는 사랑, 보살핌,
접촉으로 아빠와
유대감이 형성됩니다.



- 지지해주는 말로 엄마를 격려해줍니다. 보다 수월해질 것입니다.
- 엄마와 아기가 모유 수유하는 방법을 익히는 동안, 특히 병원에서는 방문객과 방문 시간을 제한하십시오.
- 피부가 직접 닿게 아기를 안으세요.
- 일반적인 아기의 행동, 특히 우는 것과 자는 것에 대해 배우십시오. 도움이 필요하다면 WIC 직원에게 문의하시기 바랍니다.
- 엄마의 마음을 존중하고 대변해 주세요.
- 엄마가 원한다면 모유 수유에 대한 도움을 받을 수 있도록 해당 장소에 데려다 주세요.
- 할머니에게 큰 아이들의 등하교를 부탁하세요.
- 요리, 청소, 세탁 및 집안일을 도와주세요.
- 친구에게 식사를 부탁하세요.



Q&A

모유 수유에 대한 질문과 대답

아기가 태어나자마자 모유가 나오나요?

그렇습니다. 가슴이 부드럽게 느껴진다 해도 이미 맨 처음 나오는 모유인 초유가 만들어지고 있는 것입니다.

이 특별한 최초의 모유는 진하고 노란색을 띕니다. 초유를 먹음으로써 아기는 빨고 삼키는 방법을 배우며, 이때 아기한테 필요한 것은 오로지 그것뿐입니다.

초유의 양이 아주 적더라도, 초유에는 단백질과 비타민, 그리고 아기가 아프지 않게 보호해 주는 항체가 풍부하게 들어 있습니다.

모유 수유는 얼마나 자주 해야 할까요?

- 아기가 배고파 할 때 먹이세요.
- 신생아의 경우 하루 24시간 동안 10번 이상 모유 수유를 합니다.
- 아기가 너무 많이 자는 경우 수유를 위해 깨워야 할 수도 있습니다.
- 먹을 준비가 되었는지, 그만 먹을지는 아기 스스로 결정하도록 합니다.

아기를 충분히 먹일 만큼 모유가 잘 나올까요?

- 그렇습니다. 모유 수유를 많이 할수록 모유는 더 많이 만들어집니다. 분유를 먹일 경우, 아주 적은 양이라도 모유가 줄어듭니다.
- 신생아들의 위는 아주 작아서 아기의 주먹 크기입니다. 따라서 자주 먹여야 합니다.
- 며칠이 지나면 더 많은 양의 모유를 만들어 내기 시작합니다.
- 만일 고무 젖꼭지를 사용하려 한다면, 최소 1개월은 기다렸다가 모유 수유가 잘되고 있는지 확인한 후 사용하십시오.
- 처음 며칠이 지나고 나면 가슴이 가득 차고 단단하게 느껴집니다. 그리고 나서 두어 주가 지나면 가슴이 부드러워지고 그리 꽉 찬 느낌이 들지 않을 것입니다. 이는 정상적인 증상입니다. 모유의 공급량이 아기가 필요로 하는 양에 따라 조절되는 것입니다. 모유는 절대 마르지 않습니다.

급성장기란 무엇입니까?

- 급성장기란 아기가 빠른 속도로 성장하는 짧은 시기를 말하며, 이 시기 동안 아기는 왕성한 식욕을 보이고, 부산스러워집니다.
- 급성장기는 주로 생후 7~10일, 2~3주, 6주 그리고 3개월 무렵에 옵니다.
- 이 시기 동안 아기는 엄마에게 더 붙어 있고 싶어 하고, 더 많이 먹고 싶어할 것입니다. 자신감을 가지세요. 몸이 어떻게 해야 할지 먼저 알고 더 많은 모유를 만들어 낼 것입니다.

아기가 충분히 모유를 섭취하고 있다는 것을 어떻게 알 수 있나요?

- 아기의 체중 증가와 사용하는 기저귀 개수로 모유를 충분히 먹고 있는지 알 수 있습니다.
- 대부분의 아기들은 처음 며칠 동안은 몇 온스 정도 체중이 감소합니다. 그러나 4일째 이후부터는 체중이 증가해야 하고 생후 10~14일경에는 태어날 때의 체중으로 돌아오게 됩니다.
- 이 표는 아기가 처음 1주일 동안 사용하는 기저귀의 개수를 보여줍니다.
- 표에 나와 있는 것 보다 **더 많이** 사용한다면 괜찮습니다. 그러나 그보다 **더 적게** 사용한다면 담당 의사에게 연락하십시오.
- 생후 6~8주 경에는 이 개수 만큼의 대변 기저귀를 사용하지 않을 수 있습니다. 이는 정상입니다. 그러나 하루에 적어도 5개의 소변 기저귀는 사용할 것입니다.

아기가 사용하는 기저귀 개수에 동그라미 하세요.

아기의 나이	소변 기저귀	대변 기저귀
생후 1 일		
생후 2 일		
생후 3 일		
생후 4 일		
생후 5 일		
생후 6 일		
생후 7 일		

첫 일주일 동안 아기의 대변 상태가 변화합니다.



생후 1-2일
검고 진하고
끈적거립니다.



생후 3-4일
녹색에서 노란색에
가까운 색을 띄며 약
간 무른 편입니다.



생후 5일경
겨자색 또는 노란
황색으로 부드럽고
아주 무른 편입니다.

아기의 소변
기저귀 개수는
점점 늘어납니다.

아기가 배가 고픈지 어떻게 알 수 있나요?



아기가 울기 시작하기 전에 다음과 같이 배고픈 표시를 하는지 살펴보세요.

- 손을 입으로 가져갑니다.
- 팔과 다리를 구부립니다.
- 입으로 빠는 소리를 냅니다.
- 입술을 오므립니다.

아기가 울기 시작할 때까지 기다리지 마세요. 우는 아기에게 수유하기는 어렵습니다.

아기가 배가 부른지 어떻게 알 수 있나요?

아기가 배가 부른지 아닌지는 아기가 알아서 하도록 맡겨 두세요. 아기에게 다음과 같은 모습이 보이는지 살펴 보세요.

- 엄마 젖을 빠는 속도가 느려지거나 빨지 않습니다.
- 팔과 손의 긴장이 풀립니다.
- 엄마 가슴에서 떨어집니다.
- 잠이 듭니다.

아기가 고개를 돌리고
젖을 더 이상 빨지 않고
잠이 들면 이제 아기가 배가
부르다는 것을 알 수 있지요.
—WIC 엄마



젖몸살이란 무엇인가요?

젖몸살은 가슴이 부어 오르고 통증이 생기는 것으로, 수유 시간을 놓치거나 늦어지는 경우 발생합니다. 가슴이 “돌덩이처럼 딱딱해지고” 아기가 젖을 잘 물지 못하기도 합니다. 담당 WIC 수유 컨설턴트나 동료 카운셀러에게 조언과 안내를 받으십시오.

다음은 젖몸살을 어느 정도 진정시킬 수 있는 빠른 방법입니다.

- 모유 수유를 하기 전에 따뜻한 물로 샤워를 하거나 따뜻한 습포로 눌러주세요.
- 손이나 유축기로 모유를 조금 짜내어 아기가 쉽게 젖을 물 수 있도록 가슴을 부드럽게 합니다.
- 아기에게 젖을 물리기 어려울 정도로 너무 딱딱하다면 WIC의 수유 컨설턴트에게 연락하여 반대로 눌러 풀어주기(reverse pressure softening) 방법에 대해 물어 보십시오.
- 모유 수유를 한 후에는 가슴 위에 얼음 팩을 20 분 동안 올려 놓아 가슴이 부어 오르는 것을 완화시키십시오. 냉동 완두콩 주머니를 사용해도 좋습니다.
- 분유를 먹이거나, 모유 수유를 건너 뛰거나 중단하지 마십시오. 젖몸살이 더 심해집니다.

젖몸살을 예방할 수 있는 가장
중요한 점은 모유 수유를
자주, 하루 24시간
동안 10 번 이상
하는 것입니다.





공공 장소에서 모유 수유를 할 수 있는 방법은 무엇일까요?

- 아기 목욕 담요의 끝을 브래지어 끈 아래에 끼우고 아기를 덮으세요.
- 아기띠를 이용해 보세요. 제대로 사용하면, 쇼핑하거나 걸으면서 모유 수유를 할 수 있습니다.
- 탱크탑 위에 헐렁한 셔츠를 겹쳐 입으세요. 탱크탑을 올리고 아기에게 젖을 먹일 때 셔츠로 엄마의 몸과 아기를 가릴 수 있습니다. 다른 준비물은 필요 없습니다!
- 외출하기 전에 집에서 아기와 연습을 하면 밖에서 편하게 모유 수유를 할 수 있습니다.
- 캘리포니아 법률에 따르면 공공 장소에서 모유 수유를 하는 것은 여러분의 권리입니다.

모유 수유를 하는 동안 먹고 마시는 것을 주의해야 할까요?

- 모유 수유를 할 때 특별한 음식을 먹을 필요는 없습니다. 건강한 음식들을 다양하게 먹는 것이 가장 좋습니다. 그러나 설사 매일 “올바른” 음식을 먹지 못한다고 하더라도 “양질의” 모유는 계속 만들어질 것입니다.
- WIC에서는 모유 수유를 하지 않는 엄마들에 비해 모유 수유를 하는 엄마들에게 더 높은 영양 가치를 갖는 음식 패키지를 제공합니다. 어떤 음식들이 있는지 WIC 직원에게 문의하세요.
- 갈증을 해소할 수 있도록 음료를 충분히 마십시오. 그러나 음료를 많이 마신다고 해서 모유가 더 많이 만들어지는 것은 아닙니다.
- 커피, 차, 콜라, 에너지 음료 및 기타 카페인인 든 음료수는 섭취를 제한하십시오. 카페인을 많이 섭취하면 아기가 부산해집니다.
- 미국 소아과 협회에 따르면, 모유 수유를 하는 엄마도 간혹 알코올 음료를 섭취하는 것은 괜찮다고 합니다. 그러나 과도하게 또는 정기적으로 마시는 것은 아기에게 해로울 수 있으므로 삼가야 합니다. 알코올이 모유에 흡수되므로, 알코올을 섭취했다면 2~3시간 후에 모유수유를 하세요.

약물 복용, 흡연, 알코올 섭취 또는 기타 우려스러운 문제가 있다면 담당 WIC 카운셀러에게 이야기해 보세요.

모유 수유를 하는 것은 아기와 나와의 멋진 연결이며 내가 내 아기를 위해 해줄 수 있는 유일한 것이기 때문에 정말 중요하답니다. 게다가 모유는 영양가도 높고 엄마와 아기 모두에게 이로운 것이니까요.

—WIC 엄마



WIC와 함께 가족 건강 지키기!

WIC는 모유 수유에
대한 지원 및 교육을
제공합니다.



California Department of Public Health, California WIC Program

본 기관은 평등 고용의 기회를 제공합니다.

1-800-852-5770 # 910293 KO Rev 02/17