

## 모유 양육: 아기와 엄마를 위한 최선의 방법 Breastfeeding: Best for Babies and Mothers

### 개요

모유 양육은 아기에게 가장 좋은 방법입니다. 모유 양육은 일단 익숙해지면 쉬우나, 안정될 때까지 수 주씩 걸리는 경우도 있습니다. 모유 양육에 따르는 문제들은 대부분이 극복할 수 있는 것들입니다.

### 모유 양육을 권장하는 이유는?

모유 양육은 아기에게 최선의 방법입니다. 모유는 아기에게 완벽한 음식으로 적어도 생후 6 개월 동안은 성장발달에 필요한 영양분이 모두 함유되어 있습니다. 모유는 소화가 잘 될뿐 아니라 폐렴, 발열, 귀앓이, 설사, 구토 등의 문제 예방에 도움이 되며 알러지의 위험률도 낮춰줍니다. 모유는 또한 아기의 각 발육 단계에 알맞게 변화합니다. 모유 양육은 편리합니다 - 모유는 온도가 항상 적당하고, 절대로 상하지 않으며, 비용이 안 듭니다.

모유 양육은 엄마에게 최선의 방법입니다. 모유 양육은 임신 중에 늘어난 체중을 줄이는 데 도움이 되며 자궁을 빨리 정상 크기로 회복시키는 데에도 도움이 됩니다. 모유 양육은 나중에 유방암으로부터 여성들을 지켜줍니다. 그리고 고관절골절 및 난소암이 생길 가능성도 낮춰줍니다.

Australia's National Health and Medical Research Council (NHMRC)은 아기를 6 개월 정도는 모유로만 키울 것을 권장하고 있습니다. 그리고 약 6 개월 후부터는 위생적으로 준비한 적절한 음식으로 모유를 보충해 주어야 합니다. NHMRC 는 또한 모유 양육을 12 개월 이상 계속할 것을 권장하고 있습니다. 모유 양육의 실질적 이득은 2년 이상 지속될 수 있습니다.

모유 양육에 대한 생각이 확실히 않을 경우엔 최소한 시도라도 해 보시기 바랍니다. 몇 주 정도만 시도해도 신생아를 어느 정도는 보호해 줄 수 있습니다.

### 모유 양육법 배우기

모유 양육은 일단 익숙해지면 쉽습니다. 그러나 모유 양육이 안정될 때까지 수 주씩 걸리는 경우도 있습니다. 모유 양육법을 임신 중에 배우도록 해 보십시오. 모유 양육법 강좌는 병원 및 지역사회보건센터에서 이용할 수 있습니다.

출산 후 병원에서 보내는 시간을 활용하여 모유 양육에 관해 배우도록 하십시오. 모유 양육에 따르는 어려움은 대부분이 도움을 받으면 극복할 수 있는 것들입니다 (뒷 부분에 도움이 될 수 있는 기관들이 실려 있음).

### 모유 양육에 관한 일반적인 질문

**유방의 크기에 따라 모유 양육의 성공 여부가 좌우될 수도 있나요?**

그렇지 않습니다. 유방의 크기와는 상관이 없습니다.

## 수유를 얼마나 자주 해야 하나요?

아기가 원할 때마다 모유를 먹이십시오. 이는 아기가 자신의 식욕을 조절하는 방법입니다.

## 우리 아기가 젖을 충분히 먹고 있을까요?

다음과 같은 경우에 해당되면 아기가 젖을 충분히 먹고 있는 것입니다.

- 오줌기저귀를 24 시간에 6-8 개 갈아줌
- 아기가 만족스러워 보임
- 아기의 체중이 늘고 있음.

생후 몇 일 후에 아기의 체중이 약간 줄어도 염려하지 마십시오 - 대부분의 경우가 체중이 줍니다.

아기의 체중에 관해서나 아기가 보채는 것에 관해서 염려될 경우엔 분유나 음식을 먹이기 전에 먼저 **Child and Family Health Nurse** 와 상의하도록 하십시오.

## 모유의 양을 늘릴 수 있는 방법은?

모유를 더 자주 먹이거나 더 오래 먹이면 (또는 둘 다 하면) 모유의 양을 늘릴 수 있습니다. 모유는 아기가 많이 빨 수록 양이 늘어난다는 사실을 기억하십시오. 피로하거나 스트레스를 받으면 모유 생산량에 영향이 미칠 수 있으니 휴식을 취하고 건강식을 하도록 노력해야 합니다. 친구나 가족에게 가사를 도와줄 수 있는지 물어보십시오. 그리고 영양분이 풍부한 음식을 먹고 수분을 섭취하여 갈증을 푸는 것으로도 모유 생산량을 충분히 늘릴 수 있습니다.

## 모유 양육을 할 경우 아기에게 트림을 시켜줘야 하나요?

모유를 먹이는 아기는 반드시 트림을 시켜주지 않아도 되며, 모든 아기가 젖을 먹을 때마다 트림을 하는 것은 아닙니다. 아기에게 트림을 시켜주고 싶을 경우엔 아기를 똑바로 세워 가슴에 붙이십시오 (구부정하지 않게). 그리고는 가볍게 등을 두드려 주십시오.

## 모유 양육 기간 동안에는 유방 관리를 어떻게 해야 하나요?

유방을물로만 씻으십시오. 비누를 사용하면 유두와 유륜이 건조해질 수 있습니다. 그리고 유두가 습해도 험하게 되는 경우가 있습니다. 품이 넉넉한 면 옷을 입고 브라 안에 마른 패드(방수처리가 안 된 것)를 착용하도록 하십시오. 수유 후에 매번 유두에 모유를 조금 발라서 건조시키면 도움이 될 수 있습니다.

## 직장에 다니면서도 모유 양육을 할 수 있나요?

출산 후 직장에 복귀하는 경우에도 모유 양육을 계속할 수 있습니다. 아기와 떨어져 있는 동안 모유를 짜면 모유 생산량을 유지할 수 있습니다. 그리고 짜 놓은 모유는 직장에 있는 동안 아기에게 먹일 수 있습니다. 플라스틱 무균 용기에 짠 모유는 냉장실에서 2 일간, 냉동실에서 2주간 보관할 수 있습니다.

## 시작 단계

출산 후 가급적이면 빨리 아기에게 모유를 먹이고 싶다는 뜻을 출산 전에 미리 의료진에게 얘기해 두십시오 (아기가 또렷하게 깨어 있을 경우, 되도록이면 출산 후 60분 이내에).

처음에는 유방에서 초유가 생산되는데, 색이 투명한 경우도 있고 노르스름한 크림색인 경우도 있습니다. 초유는 젖이 아닌 것처럼 보일 수도 있고 양이 적을 수도 있으나, 아기를 감염으로부터 보호해 주는 데 필요한 영양분과 항체가 풍부합니다. 3-4 일 정도가 지나면 젖이 묽어지고 흰색으로 변하면서 양이 늘어납니다. 이 단계에서 아기가 젖을 먹을 때 보채면서 '안달'하는 경우는 젖의 양이 달라진 것에 적응하고 있는 것입니다.

모유를 수유할 때는 편안한 자세를 취하도록 하십시오 (예, 베개로 허리와 팔을 받쳐주고 옆으로 눕거나 앉기).

모유를 수유할 때는 다음과 같은 방법으로 아기의 위치를 정한 후 정확하게 젖을 물리도록 하십시오.

- 아기의 몸을 엄마 쪽으로 돌려서 아기의 가슴과 엄마의 가슴이 마주 보게 합니다. 아기를 가까이 끌어 안습니다. 손으로 아기의 등과 함께 목과 어깨를 받쳐줍니다. 엄마의 몸 전체와 유방을 아기 쪽으로 가져가지 말고 아기를 유방 쪽으로 가져옵니다.
- 아기가 입을 되도록 크게 벌리도록 격려하기 위해 아기의 입을 유두로 가볍게 건드려 줍니다. 그리고 아기의 혀가 밑으로 내려간 상태에서 입안의 앞쪽에 있어야 합니다.
- 아기의 입을 유방 쪽으로 가져온 후 유두와 유륜(유두 둘레의 검은 부분)이 입안으로 충분히 들어가게 물립니다. 그러면 아기의 입술이 바깥 쪽으로 퍼지고 (안쪽으로 말리지 않고) 턱이 유방 안쪽에 닿게 됩니다. 따라서 아기의 코가 유방에서 떨어지므로 호흡에 지장이 없게 됩니다.
- 잘못된 것처럼 느껴질 경우엔 심중팔구는 잘못된 것이니 다시 시도하도록 하십시오. 도움을 청해도 괜찮습니다. 통증이 느껴지는 경우엔 아기가 젖을 제대로 먹고 있는 것이 아닙니다. 아기가 젖을 제대로 먹고 있는 경우엔 허차는 소리가 나지 않습니다.
- 한쪽을 아기가 원하는 만큼 오래 빨린 후에 다른 쪽도 마저 줍니다.
- 다음 번 수유 시에는 나중에 먹인 쪽을 먼저 물립니다.
- 아기를 젖에서 떼려면, 아기의 입 가장자리에 손가락을 살짝 밀어 넣어서 흡인력을 깨뜨립니다.

## 모유 양육에 따르는 문제들

### 덩어리진 유방

젖이 처음 돌기 시작할 때는 유방이 크게 부풀은 것처럼 느껴질 수 있습니다. 그러면 거북하게 느껴질 수 있으며 아기가 젖을 먹기에도 힘들어집니다. 수유 횟수를 늘리면 도움이 될 수 있으며 수유 전에 유방을 가볍게 마사지한 후 젖을 약간 짜주어 부드럽게 하면 도움이 됩니다 (손으로 유륜을 가볍게 눌러서 젖을 짜냄). 수유 후에 냉찜질을 해도 도움이 될 수 있습니다.

### 아픈 유두

모유 양육을 시작한 뒤 첫 몇 일간은 일반적으로 유두가 민감합니다. 20 초 정도가 지난 후에도 통증이 가시지 않을 경우엔 도움을 받도록 하십시오.

유두에 물집이 생기거나 갈라지는 경우, 또는 수유할 때 유두가 아픈 경우에는 아기가 젖을 잘못 물고 있거나 잘못 빨고 있는 것입니다. 도움을 받도록 하십시오.

### 유선폐색 및 유선염

감기와 비슷한 증상 (전신위화감, 몸살, 미열)과 함께 유방이 단단하거나, 만지면 아프거나, 빨갱게 되면 유선염이 생겼을 가능성이 있습니다. 그런 경우에는, 문제의 원인이 되는 젖을 뽑아내는 데 도움이 되므로, 모유를 (특히 증상이 있는 쪽을) 계속 먹이는 것이 중요합니다. 아기가 젖을 먹지 않으려고 할 경우엔 손으로 짜거나 유축기로 짜십시오. 수유를 몇 차례 한 후에는 증상이 많이 나아질 것입니다. 수유를 두 차례 한 후에도 나아지지 않거나 악화되는 경우에는 의사가 처방하는 항생제를 복용해야 합니다. 현재 유선염 치료약으로 권장되고

있는 항생제는 Flucloxacillin, Cephalexin, 또는 Erythromycin 으로 10 일간 복용하는 것입니다. 이 항생제들은 모유 수유에 안전합니다.

### 도움을 받을 수 있는 곳

모유 양육에 관해 도움이 필요하면 각 지역의 Early Childhood Centre, Australian Breast-feeding Association (02) 8853 4999, Tresillian Family Care Centre Counselling Line (02) 9787 0855, 또는 Karitane Care Line (02) 9794 1852 에 연락하십시오.

영어를 이해하기 어려운 분들에게는 지역 병원 산과에서 한국인 산과 환자 관계 담당관과 연결시켜 도와 드릴 수도 있습니다.

영어로 전화하는 데 도움이 필요하시면 번역 및 통역 서비스 (TIS) 131 450 에 전화하시기 바랍니다.

전화번호는 출판 당시 정확한 것이나 계속해서 업데이트 되지는 않습니다. 전화번호부에서 번호를 확인하셔야 할 경우도 있을 것입니다

Multicultural Communication 웹사이트 (<http://mhcs.health.nsw.gov.au>)를 방문하시면 한국어로 된 건강 정보를 더 많이 찾아 보실 수 있습니다.