

모유 수유



Korean

모유 수유는 엄마와 아기 간에 좋은 관계를 유지하게 합니다.

- 모유 수유는 출생 후 바로 시작할 수 있습니다.
- 모유 수유법을 익히는 데는 시간이 걸릴 수 있습니다.
- 제대로 도움을 받으면 거의 모든 엄마는 모유 수유를 할 수 있습니다.







모유는 아기에게 완전 식품입니다.

- 모유에는 생후 6개월간 아기에게 필요한 모든 것이 들어 있습니다.
- 모유는 감기, 위장 장해, 감염, 알레르기 반응으로부터 아이를 보호합니다.
- 모유는 아기에게 편안하고 안정된 느낌을 줍니다.

모유 수유는 엄마에게도 아주 좋습니다.

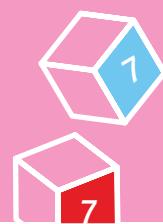
- 돈이 들지 않습니다.
- 시간이 절약됩니다.
- 아기에게 수유하는 동안 엄마는 휴식을 취할 수 있습니다.
- 엄마와 아기가 상호 친밀감을 가지게 됩니다.



수유를 하기 위하여 아기를 안는
방법에는 여러 가지가 있습니다 –
편안한 방법을 택하시면 됩니다.

- 엄마와 아기가 얼굴을 마주 볼 수 있도록 아기를 옆으로 누입니다.
- 엄마의 팔로 아기의 등을 받쳐 줍니다.





엄마의 유방을 아기 쪽으로 가져가지
말고 아기를 엄마의 유방 쪽으로
데리고 와 안습니다.

- 다음 사항을 확인해야 합니다.
- 아기의 입이 넓게 벌려져 있는지
- 아기의 혀가 전방 아래로 내려져 있는지
- 아기의 턱이 엄마의 가슴에 닿아 있는지
- 확인을 한 후 바로 아기를 엄마의 유방 쪽으로 데리고 와 안습니다.







엄마가 아기를 바르게 안았다면

- 아기는 엄마의 유두 전체를 입에 넣습니다.
- 아기의 턱이 엄마의 유방에 닿습니다.
- 자세히 들으면 아기가 모유를 삼키는 소리를 들을 수 있습니다.
- 수유를 시작할 때 약간의 아픔이 있지만 수유를 계속하면 곧 사라집니다.



수유 할 때 편안함을 느껴야 합니다.

- 만약에 편안하지 않다면 아기의 입에 엄마의 손가락을 집어 넣어서 유두로부터 아기의 입을 떼었다가 다시 수유를 시작합니다.
- 아기에게 젖을 제대로 빨리지 않으면 문제가 생길 수 있습니다.
- 유두나 유방에 통증이 있다면 빨리 도움을 청하십시오.
(마지막 장 참조)



아기가 젖을 먹고 싶어 할 때는

- 초기에는
 - 자다가 깬다.
 - 머리를 움직인다.
 - 입을 열었다 닫았다 하고 헛거나 빠는 시늉을 한다.
 - 입 안에 엄지 손가락이나 다른 손가락을 집어 넣는다.
 - 나중에는 운다.
- 신생아에게는 하루에 8번이나 12번 수유합니다.
- 신생아는 밤에도 수유를 해야 합니다.
- 어떤 날에는 아기에게 더 많은 수유를 해야 합니다.
- 모유를 더 먹이면 유방에서 그만큼 젖이 많이 나기 때문에 젖은 떨어지지 않습니다.



수유 전



수유 후





다음 경우에도 계속 모유 수유를 할 수 있습니다...

14

- 아기와 함께 외출을 할 때
- 아기를 두고 외출을 해야 할 경우 - 어떻게 모유 수유를 할 수 있는지 도움을 요청하십시오 · (마지막 장 참조)
- 직장을 나가야 할 경우(“모유 수유와 직장생활”이라는 팝플렛을 참조 하십시오)
- 아기의 나이가 많아지는 경우 - 모유 수유는 한 살이 지난 아기에게도 좋습니다.



도움 요청



가족이나 친구들에게 도움을 청하십시오.

- 배우자나 가족들이 아기 안아주기, 놀아주기, 기저귀 갈아주기, 목욕 시키기 등을 도와 줄 수 있습니다.
- 그 외에도 빨래, 요리, 장보기, 나이 많은 다른 아이들을 돌보는 일을 도와 줄 수 있습니다.

Thanks to the mothers, fathers and babies and to Waitemata Health. Adapted with permission from 'You Can Breastfeed Your Baby' 1998: Commonwealth of Australia copyright.

모유 수유에 도움이 필요하십니까?

조기에 도움을 청하십시오

모유 수유에 관한 도움과 정보를 얻을 수 있는 곳이 아래에 적혀 있습니다.

이들 대부분의 연락처는 전화번호부에 있습니다.

- 여러분의 조산원이나 다른 산과 담당자(LMC)
- 여러분 가까이 있는 웰차일드(Well Child/Tamaraki Ora) 간호사
- Plunket
 - 여러분 지역의 Plunket 간호사
 - Family 센터
- La Leche League - 모유 수유에 관한 정보를 제공하고 모유 수유를 권장하는 단체(breastfeeding support groups)를 관리하는 기관
- 수유 상담자 - 공립 병원 소속 또는 민간 상담자. 상담자가 필요하면 여러분 지역에 있는 산과 병원(maternity hospital)이나 0800 452 282로 전화하십시오.
- 여러분 가까이 있는 모유 수유 클리닉
- Parents 센터

도움이나 정보가 필요하면 Well Child 전화상담서비스(0800 611 116)나 플렁킷라인(0800 933 922)으로 문의하십시오.

본은 조언이 별로 도움이 되지 않거나 만족스럽지 못하면 다른 곳을 찾아보시기 바랍니다.

This resource is available from www.healthed.govt.nz
or the Authorised Provider at your local DHB.