

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.





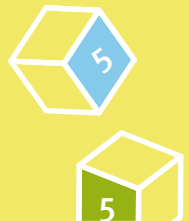


모유는 아기에게 완전 식품입니다.

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

모유 수유는 엄마에게도 아주 좋습니다.

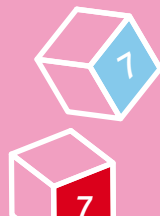
- 돈이 들지 않습니다.
- 시간이 절약됩니다.
- 아기에게 수유하는 동안 엄마는 휴식을 취할 수 있습니다.
- 엄마와 아기가 상호 친밀감을 가지게 됩니다.



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 핥거나 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...



- 아기와 함께 외출을 할 때
- 아기를 두고 외출을 해야 할 경우 - 어떻게 모유 수유를 할 수 있는 지 도움을 요청하십시오. (마지막 장 참조)
- 직장을 나가야 할 경우(“모유 수유와 직장생활”이라는 팸플릿을 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.

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 필요하다면 Well Child 전화상담서비스(0800 611 116)
나 플렁킷라인(0800 933 922)으로 문의하십시오.

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