

모유 수유는 아기를 위한 자연적인 수유법입니다

모유가 아기에게 왜 좋은가

- ◆ 소화·흡수가 빠르고 상시 수유가 가능합니다
- ◆ 질병으로부터 아기를 보호합니다
- ◆ 수유 후 구토, 알레르기 발생, 설사가 적습니다

모유 수유가 산모에게 왜 좋은가

- ◆ 자궁이 정상 크기로 돌아가는 것을 돕습니다
- ◆ 돈과 시간을 절약할 수 있습니다
- ◆ 아기와 함께 편안하게 쉬면서 즐기는 여유를 얻습니다

어떻게 시작하나

초유는 노르스름한 색을 띠며 탁합니다. 이는 분만 후 2~3일이 지나 모유가 본격적으로 나오기 전에 아기를 보호하고 아기에게 영양을 공급합니다.

처음 몇 주 동안은 낮·밤 할 것 없이 거의 2시간 간격으로 자주 수유하십시오. 수유 시에는 양쪽 가슴 모두로 번갈아 먹이십시오.

아기가 만족할 만큼 오랫동안 수유하십시오. 아기가 많이 빨수록 모유량이 늘어납니다.

젓병과 고무젓꼭지를 사용하면 모유량이 줄어듭니다.

아기는 생후 4~6개월까지는 다른 음식이 필요하지 않습니다.

다음은 통해 아기가 충분한 양의 모유를 수유하고 있는지 확인할 수 있습니다.

하루에 최소한 다섯 개의 소변 기저귀가 나옵니다.

매일 최소한 두 차례의 배변이 있으며, 수유 후 가슴이 말랑말랑해집니다.

모유 수유, 이렇게 하세요



아기를 가슴 높이까지 올린 다음 가슴을 향하도록 옆으로 눕혀 아기의 배와 엄마의 배가 맞닿게 합니다. 아기의 머리, 목, 등을 팔꿈치와 팔로 지지합니다. 손으로 아기의 엉덩이를 받칩니다.



다른 손으로 가슴을 잡되, 엄지가 위로, 나머지 손가락이 아래로 향하도록 합니다. 아기가 하품할 때처럼 입을 크게 벌릴 때까지 유두로 아기의 아랫입술을 자극합니다.

아기를 가까이 끌어 당깁니다. 아기의 뺨과 코 끝이 엄마의 가슴에 닿아야 합니다. 아기의 입이 유륜까지 물도록 합니다.

아기가 모유를 삼키는 속도가 더뎠다면 다른 쪽 가슴을 물립니다. 수유를 중단하려면 새끼 손가락을 아기의 입 모서리에 갖다댑니다. 그러면 빠는 힘이 적어집니다.

유익한 추가 정보

휴식

- 아기가 잘 때 많이 피곤하면 수유하는 동안 아기를 침대에 함께 누입니다. 아기와 함께 침대에 있을 때는 잠들지 않도록 조심합니다.

액체

- 모유 수유를 하게 되면 갈증을 더 많이 느끼게 됩니다. 매일 물, 주스, 우유를 많이 마십니다. 커피, 차, 카페인 함유된 소다수 등의 카페인 음료는 제한합니다.

비타민과 미네랄 보충제

- 임신 중 복용하던 비타민과 미네랄 정제를 마저 복용합니다.

의약품

- 모유 수유 중에도 다양한 약물을 복용해도 됩니다. 약물을 복용하기 전, 먼저 의사에게 확인합니다.

약물, 술 및 담배

- 약물, 술, 담배는 아기에게 해롭습니다.

음식

- 모유 수유 중 특정 음식을 피할 필요는 없습니다. 임신 중 먹던 것과 같은 양질의 음식을 먹습니다.

제왕절개

- 제왕절개로 출산한 경우에도 모유 수유가 가능합니다. 간호사에게 모유 수유를 시작하도록 도와달라고 하십시오.

피임

- 모유 수유는 피임법이 아닙니다. 가족 계획 약속을 지키는 것을 기억하십시오.

마음껏 사랑을 표현하세요!

- 아기가 배고플 때마다 수유합니다. 자주 아기를 안아 줍니다. 아기와 함께 즐거운 시간을 보냅니다.

문의사항

- 본 팸플릿은 공중보건재단 WIC 프로그램 및 로스앤젤레스 카운티, 영양 프로그램의 협조를 얻어 제작되었습니다.

본 팸플릿은 공중보건재단 WIC 프로그램 및 로스앤젤레스 카운티, 영양 프로그램의 협조를 얻어 제작되었습니다.

Copyright © 2006 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.

모유 수유, 당신도 할 수 있습니다



로스앤젤레스 카운티 보건부

공중 보건 프로그램 및 서비스

영양 프로그램