

아기는 엄마의 사랑을 먹고 자라요!

모유수유

이 교육자료는 서울아기 건강 첫걸음 사업에서 활용할 목적으로 제작되었습니다.

서울아기 건강 첫걸음 사업 홈페이지
<http://ourbaby.seoul.kr>



아기는 엄마의 사랑을 먹고 자라요!

많은 엄마들은 갓 태어난 아기가 아무 것도 하지 않고 자거나 먹기만 한다고 생각합니다. 하지만 아기는 먹는 동안 엄마와 의사소통을 합니다.

수유하는 동안 엄마의 얼굴은 아기의 얼굴과 가까이 있게 됩니다. 아기는 엄마의 눈을 쳐다봅니다. 갓 태어난 아기의 시력은 좋지 않아서 엄마 얼굴의 다른 부분보다 엄마의 눈을 신기해합니다. 아기는 엄마의 목소리와 심장 박동을 들을 수 있습니다. 아기는 엄마의 따뜻한 피부를 느낄 수 있습니다. 아기는 엄마에게 꼭 안기는 것을 좋아합니다. 이런 자세는 아기에게 안정감과 편안함을 느끼게 해 줍니다.

수유 시간을 아기와 의사소통하는 데 사용하세요. 수유하면서 아기와 눈을 맞춰보세요. 그리고 아기와 이야기를 나누려고 해보세요. 수유 시간은 아기의 발달을 도모할 수 있는 매우 좋은 시간입니다.

모유수유는 왜 좋을까요?

모유는 아기의 성장발달을 위해 자연이 의도한 음식입니다. 모유에는 감염성 질환과 만성 질환으로부터 아기를 보호할 수 있는 항체와 여러 성분이 들어 있습니다. 모유는 소화하기 쉽고 몸에 흡수가 잘됩니다. 대부분의 아기는 생후 6개월 정도까지 모유 이외의 다른 음식이나 음료가 필요하지 않습니다.



모유수유는 아기의 시력, 언어, 턱과 입의 발달에 중요합니다. 모유수유를 하는 아기는 영아돌연사 위험이 낮습니다.

모유수유는 엄마에게도 편리합니다. 젖병과 젖꼭지를 소독할 필요가 없고, 우유를 탈 물을 준비할 필요도 없으며, 우유를 먹이기 전에 적당한 온도로 맞추는 수고를 하지 않아도 됩니다. 모유수유는 출산 후 엄마의 체중 감소에 도움이 됩니다. 모유수유를 한 엄마들은 유방암이나 골다공증, 당뇨병 발생이 낮습니다. 모유수유를 하는 엄마들은 분유수유를 하는 엄마보다 더 쉽게 잠들 수 있고, 아기의 수면 주기와 조화를 이룰 수 있습니다.

물론 수유 방법은 엄마의 의사에 따라 선택할 수 있으며, 이러한 의사결정은 존중되어야 합니다. 단, 엄마들은 충분한 정보를 바탕으로 결정해야 합니다.

만약 어쩔 수 없는 사정으로 못하게 되었거나 모유수유를 하지 않기로 결정했다면, 분유수유만으로 아기에게 적절한 영양을 줄 수 있는지 확인해봐야 합니다.



모유수유를 어떻게 시작해야 할지 모르겠어요!

모유수유를 해보지 않은 산모라면, 모유수유를 어떻게 시작해야 할지 큰 스트레스입니다. 하지만 너무 걱정하지 마세요.

갓 태어난 아기와 엄마가 계속 같이 붙어 있게 되면, 모유수유는 대부분 저절로 따라옵니다.

새로운 관계의 시작은 언제나 어렵습니다. 아기가 태어난 후 아기와 엄마는 새로운 관계를 시작합니다. 아기와 엄마가 서로에 대해 편안하게 느끼기까지, 그리고 엄마가 수유에 자신감을 갖기까지 시간과 연습이 필요합니다.

처음부터 모유수유가 잘 안된다고 너무 실망하지 마세요.

출생 직후 첫 48시간 동안 아기가 엄마와 피부접촉하는 시간을 최대한 길게 갖는 것이 매우 중요합니다. 갓 태어난 아기를 따뜻하게 해 주고, 아기가 호흡을 잘 하고 있는지 확인할 수 있습니다. 아기를 방해하지 않고 놔두면 아기는 엄마의 젖을 찾아 물고 빨게 될 것입니다. 갓 태어난 아기에게는 식사 시간이 따로 있지 않습니다. 언제라도 모유를 먹을 수 있도록 해야 합니다. 첫 24시간 동안 아기에게 적어도 5-10번 수유할 수 있습니다.

첫 모유수유가 지연되기도 합니다. 출산 후 2시간 이내에 모유수유가 이뤄질 수 없다면, 모유를 유축하여 유방을 자극하는 것이 모유 생산에 도움이 됩니다.

태어난 아기는 어느 정도 모유를 먹어야 할까요?

아기가 섭취하는 모유의 양은 처음 며칠 동안 증가합니다. 모유수유가 자리 잡으면, 아기는 하루에 8-12번 먹을 수 있습니다. 어떤 날은 8-15번 젖을 먹고, 다른 날은 하루에 6-8번 먹는 것은 특이한 일은 아닙니다. 아기는 식욕 조절 능력을 지니고 있습니다. 수유 중에 아기는 처음에는 쉬었다가 다시 힘차게 젖을 빨 수도 있고, 처음부터 꾸준한 속도로 먹을 수도 있습니다. 아기는 자기가 필요한 양만큼 먹습니다. **모유수유의 비결은 아기의 수유신호를 잘 알아차리는 것입니다.**

태어난 아기가 너무 적게 먹는 것은 아닌지 걱정하지 마세요. 갓 태어난 아기의 위는 구슬 크기(5-7ml) 정도로 작고, 생후 3일째는 탁구공(22-27ml), 생후 10일째는 큰 사이즈의 계란(60-81ml) 크기가 됩니다.



출생일
구슬 크기 5-7ml



출생 3일째
탁구공 22-27ml



출생 10일째
큰 사이즈의 계란 60-81ml

언제 수유해야 할까요? 아기의 수유 신호들

아기와 엄마가 최대한 많은 시간 동안 피부접촉을 갖게 되면, 그 시간 동안 아기는 엄마의 유방을 찾고, 젖 먹는 방법을 배우게 됩니다. 이 때, **엄마는 아기의 수유 신호를 배우십시오.** 아기가 젖을 먹을 준비가 되어있다는 신호를 보이자마자 젖을 주는 것이 좋습니다.

“나 배고파요”

- ♥ 꿈지락거리며 이쪽저쪽으로 휘젓는 모습을 보인다.
- ♥ 입을 벌린다.
- ♥ 얼굴을 돌리며 **젖을 찾는다.**
- ♥ 입술을 핥는다.
- ♥ 입을 벌렸다 다문다.
- ♥ 입술, 혀, 손과 발, 손가락, 발가락, 장난감이나 옷을 빨다.

“나 정말 배고프다고요”

- ♥ 팔을 죽 번어대며, 입을 크게 벌린다.
- ♥ 팔과 다리를 더 많이 움직인다.
- ♥ 손을 입으로 가져 간다.
- ♥ 칭얼거리거나 숨을 빨리 쉰다.
- ♥ 안고 있는 사람의 가슴을 파고 든다.
- ♥ 수유하기 적절한 자세를 취한다.
- ♥ 안달복달 꿈지락거리거나 버둥댄다.
- ♥ 손가락을 꼭 쥐거나 가슴이나 배 위로 짹 짹 주먹을 놓는다.

“나를 진정시키고 먹여주세요, 제발!”

- ♥ 운다.
- ♥ 팔, 다리를 어찌할 바 몰라 움직여댄다.
- ♥ 얼굴이 벌게지며 울어댄다.

우는 아기는 어떻게 달래나요?

- ♥ 안아준다.
- ♥ 가슴에 살을 맞닿게 하고 안는다.
- ♥ 아기에게 말을 건다.
- ♥ 쓰다듬어 준다.

아빠와 가족은 어떻게 해야 할까요?

엄마가 모유수유를 하고 있다면 아빠나 가족은 할 일이 없다고 느낄 수 있습니다. 그러나 그렇지 않습니다. 아빠와 가족의 도움이 많이 필요합니다.

첫째, **엄마가 모유수유에 집중할 수 있도록 엄마를 도와주세요.** 아기가 태어난 직후 엄마에게는 많은 변화가 시작됩니다. 엄마로서는 이와 같은 변화를 감당하기 어려울 수 있습니다. 엄마의 마음을 돌보아 주세요. 모유수유를 하겠다고 결정한 엄마를 칭찬해 주세요. 집안 일이 있다면 아빠와 가족이 나누어 맡아주세요.

둘째, 모유수유에 대해 공부하고, 모유수유를 잘 할 수 있는 방법을 찾아주세요. 모유수유의 장점과 모유수유의 어려움에 대해 공부해 보세요. **엄마의 모유수유를 도울 수 있는 방법을 찾아보세요.** 보건소나 다른 기관에서 제공하는 모유수유 교실을 알아두고, 모유수유에 대해 궁금한 점을 물을 곳을 알아보세요. 엄마는 아기에 집중하느라 겨를이 없을 수 있으니까요.

셋째, **모유수유의 경험을 주변 사람들과 나누어 보세요.** 다른 아빠와 모유수유 경험에 대해 이야기를 나누고 자신의 생각과 감정을 나누어 보세요. 모유수유 경험은 아빠와 가족에게도 도전입니다. 주변 사람과 경험을 공유함으로써 도움을 받을 수 있고 마음의 위안을 얻을 수도 있습니다.



모유수유에 대한 자세한 정보를 어디에서 얻나요?

모유수유를 하면서 다양한 질문들이 생길 수 있습니다. 모유수유에 대한 정보를 제공하는 곳은 많지만, 정확한 정보를 제공하는 곳은 의외로 적습니다. **민간 기관에서 상업적 목적으로 제공하는 모유수유 관련 정보는 다시 한 번 확인해 보시기 바랍니다.**

모유수유를 권장하기 위해 전문가들이 제공하는 정보들을 찾아보시면 도움이 됩니다.

임신육아종합포털 아이사랑 www.childcare.go.kr

: 임신·출산·육아관련 정보 및 전문가 상담

모유수유 권장 www.unicef.or.kr/involve/mommy

: 유니세프 한국위원회. 모유수유 권장사업 소개

대한모유수유의사회 www.bfmed.co.kr

: 산전 교육, 모유수유, 산모 및 유아 질병 등에 대한 정보 수록, 온라인 상담 제공

한국마더세이프전문상담센터 www.mothersafe.or.kr

: 임신, 모유수유 중 약물복용, 계획임신 등 상담 안내

자치구 보건소나 다른 공공기관에서 여는 모유수유 교실을 찾아보세요.

보건소 영유아건강 간호사들은 모유수유에 대한 정확한 정보와 방법을 알려드릴 수 있습니다. 아래의 연락처로 전화주세요.

☎ ()