



모유 수유 Breastfeeding

왜 우리 아기에게 모유가 좋을까?

모유는 아기에게 생후 6개월 동안 필요한 유일한 음식입니다. 아기가 고형식을 먹기 시작하더라도 적어도 두 살이 될 때까지는 계속 젖을 먹이십시오.

모유는 다음과 같은 이유로 아기에게 유익합니다:

- 모유는 아기에게 가장 안전하고 건강에 좋은 식품입니다
- 아기가 소화하기 쉽습니다
- 모유 수유는 아기의 신체적, 정서적 및 지적 발달을 촉진할 수 있습니다
- 모유를 먹는 아기는 모유를 먹지 않는 아기에게 비해 폐렴, 이염, 설사 등에 잘 감염되지 않습니다
- 모유 수유는 영아급사증후군(SIDS) 발병 위험을 줄여줄 수 있습니다

왜 산모에게 모유 수유가 좋을까?

모유 수유는 다음과 같은 이유로 산모에게 유익합니다:

- 아기와 유대를 형성해줍니다
- 산후회복을 촉진해줍니다
- 임신 전 체중으로의 복귀를 촉진해줄 수 있습니다
- 유방암 위험을 줄여주며, 난소암 및 당뇨병 위험도 줄여줄 수 있습니다

언제 아기에게 젖을 먹여야 하나?

출산 후 되도록 빨리(1시간 이내) 젖을 물리십시오. 산후 처음 나오는 ‘초유’는 아기에게 매우 유익합니다. 각종 감염을 예방해줄 수 있는 중요한 영양소가 풍부하게 들어 있기 때문입니다.

아기가 배가 고프다는 신호를 보낼 때 젖을 먹이십시오. 아기를 가까이 두고 피부 접촉이 이루어지게 하십시오. 이는 모유 수유가 원활하게 이루어지게 하고 유대를 형성해줄 뿐만 아니라 아기의 발달도 촉진해줍니다.

아기가 배고프다는 것을 어떻게 아나?

다음과 같은 배고픔의 초기 징후가 나타날 때 젖을 먹이십시오:

- 아기가 손을 입으로 가져간다
- 아기가 빠는 동작을 하거나 빠는 소리를 낸다

- 아기가 자신을 안고 있는 사람을 향해 고개를 돌린다(흔히 입을 벌리고) – ‘포유반사’라고 함
- 아기가 운다(흔히 이것은 배고픔의 후기 징후임) – 되도록 아기가 울기 전에 젖을 먹이십시오

생후 처음 몇 달 동안 아기는 24시간(하루)에 약 여덟 번 이상 젖을 먹습니다. 젖을 많이 먹을 수도 있습니다. 젖 먹는 간격이 1시간 이하일 수도 있습니다. 젖 먹는 간격이 짧은 것을 ‘빈발성 수유’라고 하는데, 흔히 생후 며칠 및 급성장 시기에 이런 현상이 나타납니다. 시간이 지나면서 젖 먹는 횟수가 줄어들고 간격이 점점 길어집니다.

언제 얼마 동안 젖을 먹느냐는 아기 스스로 결정하게 하십시오. 하루 중 언제 얼마 동안 젖을 먹어야 할지 걱정할 필요가 없습니다.

아기에게서 다음과 같은 변화가 나타나면 배가 부른 것입니다:

- 젖 빨기 및 삼키기가 느려지거나 멈춘다
- 입을 닫거나 젖에서 입을 떼다
- 젖을 먹고 나서 흡족해 하거나 몸의 긴장이 풀린다

아기가 젖을 먹는 양이 충분하다는 것을 어떻게 아나?

대부분의 산모는 자신의 아기가 먹기에 충분한 젖을 생산합니다. 아기의 성장이 걱정되거나 젖이 과연 충분한 것인지 의문스러우면 주치의, 조산원, 공공보건간호사, 수유 컨설턴트 등에게 문의하십시오.

다음과 같은 경우에는 젖이 충분한 것입니다:

- 아기가 젖을 빨고 삼키는 것을 보고 들을 수 있다
- 아기의 소변 횟수가 충분하다(하루 기준)*:
 - 제 1일: 1회
 - 제 2일: 2회
 - 제 3일: 3회
 - 제 4일: 4회
 - 제 5-7일: 5회
 - 제 8일 이후: 6회 이상
- * 소변이 연노랑색임
- 아기가 대변을 규칙적으로 배출한다:

- 제 1-2 일: 최소 1-2 회 – 검은색 또는 암녹색, 걸쭉하고 타르처럼 끈적거릴 수 있음
- 제 3-4 일: 최소 하루 2-3 회 – 갈색, 녹색 또는 노란색, 무를 수 있음
- 제 5 일 – 생후 3 주: 대변 크기가 작을 경우(1 달러 동전 크기) 최소 하루 3 회 이상, 클 경우 하루 최소 1 회 – 노란색, 씨앗처럼 덩어리지거나 묽을 수 있음
- 생후 4-5 주 이후: 흔히 대변 횟수가 적어짐
- 생후 2 주가 되었을 때 출생시 체중 이상의 체중을 유지하며 무럭무럭 크다
- 젖가슴이 수유 후 젖가슴이 말랑말랑하다(특히 생후 몇 주 동안)

아기에게 젖 이외의 다른 것이 필요하나?

모유를 먹는 아기는 매일 400 IU의 액상 비타민 D 보충제를 먹어야 합니다. 모유에 함유된 비타민 D는 매우 소량이기 때문에 아기의 필요를 충족하기에는 부족합니다.

생후 약 6 개월부터는 철분이 풍부한 고형식을 먹이십시오. 젖도 계속 먹이십시오(아기가 원할 경우). 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #69c 아기의 첫 음식](#)을 참조하십시오.

나는 모유 수유 중에 뭘 먹나?

아기에게 젖을 먹이는 산모는 매일 음식을 조금 더 먹어야 할 수 있습니다. 예를 들어, 간식으로 과일 및 요구르트 추가, 아침 식사에 토스트 1 조각 추가, 저녁 식사에 우유 한 잔 추가 등입니다.

액체를 많이 마시는 것이 중요합니다. 건강상 가장 좋은 옵션은 물입니다. 저지방 우유도 좋습니다. 산모에게 필요한 칼슘 및 기타 영양소가 들어 있기 때문입니다.

엽산이 포함된 종합 비타민도 계속 먹어야 합니다.

내가 먹거나 마시면 안 되는 것이 있나?

모유 수유 중 대부분의 음식 및 음료를 마음껏 즐길 수 있지만 제한하거나 삼가야 할 식품이 몇 있습니다.

수은이 많이 함유된 생선은 제한하십시오. 연어, 넙치 등, 수은이 적게 함유된 생선을 선택하십시오. 생선은 아기에게 좋은 오메가-3 지방산의 공급원입니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #68m 식품 안전: 생선에 든 수은](#)을 참조하십시오.

카페인은 하루 **300mg**으로 제한하십시오. 이는 커피 작은 컵(237mL) 1-2 잔, 또는 차 작은 컵 약 4 잔에 상당합니다. 카페인은 몇몇 청량음료, 스포츠 음료, 일반의약품, 초콜릿 등에도 들어 있습니다. 아기가 어릴수록 카페인에 더 민감할 수 있습니다.

카페인이 든 **에너지 음료**를 삼가십시오. 에너지 음료는 카페인이 많이 들어 있습니다. 비타민, 미네랄, 아미노산, 허브 등이 추가로 들어 있기도 합니다. 이런 성분은 보건 위험이 있을 수 있습니다.

모유 수유 중에는 술을 마시지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다. 알코올은 모유 생산량을 감소시킬 수 있습니다. 또한, 아기의 운동 발달과 수면에도 영향을 끼칠 수 있으며, 아기가 수유 시간에 먹는 젖의 양이 줄게 할 수도 있습니다.

술을 마실 경우, 아기가 알코올에 노출되는 것을 방지하려면 젖을 어떻게 먹일 것인지 미리 계획하십시오. 예를 들어, 술을 마시기 전에 젖을 짜서 보관하거나, 젖에서 알코올이 완전히 배출될 때까지 기다렸다가 젖을 먹일 수 있습니다. 젖에서 알코올이 완전히 배출되는 데 걸리는 시간은 사람마다 다릅니다. 알코올과 모유 수유에 관한 의문이 있으면 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

모유 수유 중에는 대마초를 사용하지 않는 것이 최선입니다. 대마초 성분이 젖으로 들어갑니다. 아기가 이 젖을 먹으면 졸려서 젖을 입에 잘 물지 못할 수 있습니다. 대마초가 아기에게 끼치는 장기적 영향은 아직 알려지지 않았습니. 대마초와 모유 수유에 관해 의문이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

언제 모유 수유에 관한 도움을 받아야 하나?

조기에 도움을 구하는 것이 최선입니다. 주치의, 조산원, 공중보건간호사 또는 수유 컨설턴트와 상담하십시오.

8-1-1로 전화하여 공인간호사 또는 공인영양사와 상담할 수도 있습니다.

다음과 같은 문제가 있을 경우에는 도움을 받으십시오:

- 젖을 먹일 때 통증이 있다
- 젖꼭지가 아프거나, 갈라졌거나, 피가 난다
- 아기에게 젖이 충분하지 않을까봐 걱정된다
- 아기가 소변 또는 대변을 충분히 배출하지 않는다