

모유 수유 Breastfeeding or chestfeeding

모유는 아기에게 생후 6 개월 동안 필요한 유일한 음식입니다. 아기가 고형식을 먹기 시작하더라도 두 살이 될 때까지는 계속 젖을 먹이십시오(젖을 먹일 수 있다면).

왜 우리 아기에게 모유가 좋을까?

모유는 다음과 같은 이유로 아기에게 유익합니다:

- 모유는 아기에게 가장 안전하고 건강에 좋은 식품입니다
- 아기가 소화하기 쉽습니다
- 아기의 신체적, 정서적 및 지적 발달을 촉진합니다
- 모유를 먹는 아기는 모유를 먹지 않는 아기에 비해 폐렴, 이염, 설사 등에 잘 감염되지 않습니다
- 수면 관련 영아사의 위험을 줄여줄 수 있습니다

왜 산모에게 모유 수유가 좋을까?

모유 수유는 다음과 같은 이유로 산모에게 유익합니다:

- 아기와의 유대를 형성해줍니다
- 산후 회복을 촉진해줍니다
- 유방암, 난소암 및 당뇨병 위험을 줄여줍니다

언제부터 아기에게 젖을 먹이기 시작할 수 있나?

출산 후 되도록 빨리, 이상적으로는 1 시간 이내에 젖을 물리십시오. 산후 처음 나오는 젖을 '초유'라고 합니다. 초유는 아기에게 매우 유익합니다. 각종 감염을 예방해줄 수 있는 중요한 영양소가 풍부하게 들어 있기 때문입니다.

아기를 가까이 두고 피부 접촉이 이루어지게 하십시오. 이는 모유 수유가 원활하게 이루어지게 하고 유대를 형성해줍니다. 아기의 발달도 촉진해줍니다. 여러분이 완전히 깨어 있을 때만 피부 접촉을 하고, 휴대폰 등 주의를 산만하게 하는 것은 피해야 한다는 것을 명심하십시오.

아기에게 얼마나 자주 젖을 먹여야 하나?

젖을 언제 먹을지는 아기가 결정하게 하십시오. 아기가 젖을 많이 먹을 수도 있습니다. 짧은 간격으로 여러 번 먹는 것을 '빈발성 수유'라고 합니다. 이런 현상은 흔히 생후 처음 며칠 동안, 그리고 급성장 시기에 발생합니다.

대부분 아기는 생후 이틀째가 되면 24 시간(하루) 동안

여덟 번 이상 젖을 먹습니다. 그렇다고 3 시간마다 젖을 먹는다는 것은 아닙니다. 짧게는 1 시간 간격으로 먹을 수도 있습니다. 시간이 지나면서 젖 먹는 횟수가 줄어들고 간격이 점점 길어집니다.

아기가 밤에 젖을 먹는 것은 정상입니다. 야간 수유는 [아기의 더 안전한 수면](#)에 유용하며, 여러분의 몸이 계속 젖을 생산하게 해줄 수 있습니다.

아기에게 젖을 얼마나 먹여야 하나?

젖을 얼마나 오래 먹을지는 아기 스스로 결정하게 하십시오. 아기가 배고픔의 초기 징후를 보이면 수유를 시작하고, 포만감의 징후를 보이면 수유를 중단하십시오.

아기가 배가 고프면 다음과 같은 징후를 보일 수 있습니다:

- 입을 벌리거나 입술을 핥는다
- 손을 입으로 가져간다
- 입술을 빨거나 빠는 소리를 낸다
- 자신을 안고 있는 사람을 향해 고개를 돌린다(흔히 입을 벌리고) - '포유반사'라고 함
- 운다(흔히 이는 배고픔의 후기 징후임) - 되도록 아기가 울기 전에 젖을 먹이십시오

아기가 배가 부르면 다음과 같은 징후를 보일 수 있습니다:

- 젖 빨기 및 삼키기가 느려지거나 멈춘다
- 입을 다물거나 젖을 밀어낸다
- 흡족해 하며 몸의 긴장이 풀린다

우리 아기가 젖을 충분히 먹고 있나?

아기가 잘 자라고 있고 소변 및 대변 기저귀의 수가 충분하다면 젖을 충분히 먹고 있는 것입니다.

출생 후 며칠 동안 아기의 몸무게가 감소하는 것은 정상입니다. 생후 2 주 때 체중이 출생체중 이상이고 잘 자라고 있다면 젖을 충분히 먹고 있는 것입니다.

소변 및 대변 기저귀의 수는 생후 첫 주에는 매일 바꿉니다. 아래 표는 아기의 기저귀를 가는 일간 평균 횟수를 나타낸 것입니다. 대변 기저귀의 수는 아기마다 크게 다를 수 있습니다. 여러분 아기의 기저귀 교체 횟수는 아래 표에 표시된 것보다 많을 수도 있고 적을 수도 있습니다.

일	소변 기저귀 (노르스름한 색)	대변 기저귀 (색깔이 바뀜)
1	1 개 이상	1-2 개 (검은색 또는 암녹색)
2	2 개 이상	
3	3 개 이상	2-3 개 (갈색, 녹색 또는 노란색)
4	4 개 이상	
5-7	5 개 이상	작은 것은 하루 3개 이상, 큰 것은 하루 1개 (황금색)
8+	6 개 이상	

생후 1 개월이 지나면 대변 기저귀 횟수가 줄어들 수 있습니다. 아기에 따라 며칠 또는 일주일에 한 번 대변 기저귀가 생기기도 합니다.

우리 아기에게 젖 이외의 다른 것이 필요하나?

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

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

나는 모유 수유 중에 무엇을 먹나?

수유를 돕기 위해 특별한 식단을 따를 필요는 없습니다. 영양가가 풍부한 다양한 식품과 함께 일상적인 식사와 간식을 즐기십시오. 먹는 양은 임신했을 때와 다를 수도 있고 다르지 않을 수도 있습니다. 여러분 몸이 보내는 배고픔과 포만감의 신호에 귀를 기울이십시오. 매일 조금씩 더 먹어야 할 경우, 다음과 같이 시도해 볼 수 있습니다:

- 낮에는 플레인 요거트를 곁들인 과일, 후무스를 곁들인 채소 등의 간식을 추가하십시오
- 끼니마다 추가 분량을 드십시오(예: 아침 식사에 토스트 한 조각 추가하기)

몸의 수분을 유지하는 것이 중요합니다. 모유 수유를 할 때는 가까이에 물을 한 잔 놓아두십시오.

매일 종합 비타민과 함께 400mcg의 엽산을 복용하십시오. 동물성 식품을 자주 먹지 않거나 비타민 B12 수치가 낮을 위험이 있을 경우, 1000mcg의 비타민 B12 보충제를 복용해야 할 수도 있습니다. 보충제에 관해 의문이 있을 경우, 영양사 또는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

제한하거나 피해야 하는 식품이 있나?

수은 함량이 높은 생선. 연어, 넙치 등, 수은이 적게 함유된 생선을 선택하십시오. 생선은 아기에게 좋은 오메가-3 지방산의 공급원입니다.

카페인. 하루 300mg으로 제한하십시오. 이는 커피 약 2 잔(250mL/잔), 또는 차 약 4 잔에 해당합니다. 카페인 은 몇몇 청량음료, 스포츠 음료, 일반 의약품, 초콜릿 등에도 들어 있습니다.

카페인 이 든 에너지 음료. 여러분 아기에게 위험할 수 있는 높은 함량의 카페인, 첨가 비타민, 미네랄, 아미노산, 허브 등이 함유된 에너지 음료가 많습니다.

보충제 및 약초 요법. 모유 수유 중에 보충제나 약초를 복용해도 안전한지 약사 또는 보건의료 서비스 제공자에게 물어보십시오.

알코올. 알코올은 모유 생산량과 여러분 아기가 먹는 젖의 양을 감소시킬 수 있습니다. 또한, 아기의 뇌 발달, 성장 및 수면에도 영향을 끼칠 수 있습니다. 최선책은 술을 마시지 않는 것입니다.

술을 마실 경우, 여러분 아기가 알코올에 노출되는 것을 방지하기 위한 계획을 미리 세우십시오. 예를 들어, 다음과 같이 할 수 있습니다:

- 술을 마시기 전에 먼저 아기에게 젖을 먹이십시오
- 술을 마시기 전에 젖을 짜서 보관하십시오
- 젖에서 알코올이 배출될 때까지 기다렸다가 아기에게 젖을 먹이십시오. 평균적으로 술 한 잔당 2-3 시간 기다렸다가 젖을 먹여야 합니다

모든 형태의 대마초. 대마초는 모유에 들어가 아기의 지방 세포와 뇌에 저장될 수 있습니다. 수유 중에 안전한 것으로 알려진 양은 없습니다.

흡연 또는 베이핑은 모유 생산과 아기의 수면, 성장 및 장기적 발달에 영향을 끼칠 수 있습니다. 흡연 또는 베이핑은 삼가는 것이 최선입니다.

수시로 술을 마시거나, 대마초를 사용하거나, 흡연 또는 베이핑을 할 경우, 보건의료 서비스 제공자, 공중보건간호사 또는 약사와 상담하십시오. 이들은 여러분 아기에게 대한 잠재적 해를 줄이는 방법을 가르쳐 줄 수 있습니다.

언제 도움을 청해야 하나?

다음과 같은 경우에는 조기에 도움을 구하십시오:

- 모유 수유 시 통증이 있을 경우
- 젖꼭지가 아프거나, 갈라졌거나, 피가 날 경우
- 아기가 젖을 충분히 먹지 못하거나, 소변 또는 대변 기저귀 횟수가 충분하지 않는 것 같은 우려가 있을 경우

보건의료 서비스 제공자, 조산사, 공중보건간호사 또는 수유 컨설턴트와 상담하십시오. **8-1-1**로 전화하여 공인간호사 또는 영양사와 상담할 수도 있습니다.