

워킹맘을 위한 모유수유 지침서





떠내는 글

엄마젖은 아기를 위해 창조주가 준 완전식품입니다.
모유는 아기에게 가장 이상적인 영양분으로 구성되어 있으며,
엄마의 면역성을 아기에게 전해줌으로써 질병예방을 할 뿐만 아니라,
엄마에게도 유방암, 당뇨병, 골다공증 등을 예방하는 효과가 있습니다.
그러므로 아기는 출생 후 6개월 동안 모유만으로 키워야 하며
모든 엄마는 아기에게 엄마젖을 먹일 수 있어야 합니다.

모유의 영양학적 혹은 면역학적 우수성에 대해서는 이미 수많은 연구 결과가 나와 있어 현 시대에는 모유의 중요성은 대부분 인식하고 있습니다. 그럼에도 불구하고 아직도 많은 엄마들이 모유수유에 실패하고 분유를 먹고 있습니다.

이러한 현상의 주된 이유는 직장에서의 모유수유를 지속하기에는 직장의 분위기가 아직 모유수유 친화적이지 못하고 관련된 제반 시설들이 열악하기 때문입니다. 유니세프 한국위원회가 2009년 직원 300명 이상 기업 100개를 대상으로 착유시설에 대한 연구 조사를 실시한 결과, 단독 착유시설을 갖춘 기업이 13.9%, 휴게실과 병용하고 있다는 기업이 18.7%로서 착유시설 설치 비율이 32.6%로 낮게 나타났습니다.

이처럼 아직 엄마들이 직장을 다니면서 모유수유를 지속하기에는 제반 시설이나 기업 문화가 아직 열악한 상황입니다. 직장 여성이 사회생활을 하면서도 모유수유를 편안하게 지속할 수 있는 제반 시설과 제도들이 확충되어야 합니다.

직장 상사 및 동료직원들의 도움도 매우 중요합니다. 관리자는 모유수유를 하는 여직원에게 최소 하루 2번 30분간의 착유시간을 허용하고 동료들은 이러한 여직원들을 격려해주어야 합니다. 이로서 여성들이 모유수유나 육아부담으로 인해 직장을 중도에 그만 두는 일이 없고 자신의 잠재력을 충분히 발휘할 수 있어야 합니다.

유니세프한국위원회는 2007년부터 직장 여성들이 직장에서 모유수유를 어려움이 없이 편안하고 당당하게 할 수 있도록 엄마에게 친근한 일터 캠페인을 추진하고 있습니다. 이 캠페인은 모유수유를 하는 여직원들을 위해 제반 시설을 갖추고 회사 차원에서 적극적인 지원을 하는 사업장을 '엄마에게 친근한 일터(mother-friendly workplace initiative)'로 임명하는 국제적인 운동입니다. 2010년 현재까지 총 13개 기업이 엄마에게 친근한 일터로 인증을 받았습니다.

본 지침서는 수유를 하는 여직원들을 일선에서 직접 대하고 상담을 하면서 지원하고 있는 산업간호사 및 모유수유 담당자들을 위하여 제작되었습니다. 임신을 한 여직원들을 임신기간 중에 산전 모유수유 교육을 통해 모유수유에 대한 사전 준비를 잘 할 수 있도록 돕고 분만 휴가 3개월 후 직장에 복귀했을 때 모유수유를 지속할 수 있도록 지원하는 데 필요한 지식과 기술을 갖추어 줄 수 있도록 하기 위한 것입니다. 아무쪼록 본 지침서가 현장에서 유용하게 활용되어 모성건강을 증진시키고 여성의 사회진출을 증진시키는데 기여할 수 있기를 바랍니다. 마지막으로 본 지침서의 개발을 지원해준 여성가족부 관계자 여러분께 감사사를 드립니다. 감사합니다.

유니세프한국위원회 사무총장 **박동은**

유니세프 엄마에게 친근한 일터 만들기 위원회 위원장 **박정환**
대구 가톨릭대학교 특임 부총장



추·천·의·글

본서는 아기를 낳은 엄마에게, 아니 그 이전의 임신 기간부터, 아기의 수유를 위해 물 섭취의 준비가 필요한 모든 예비 엄마들에게 꼭 필수적인 지침서라고 생각합니다.

또한, 직장을 가진 임신부와 출산 후 직장으로 복귀하여 근무를 시작한 아기엄마를 상담지도하고 교육하는 산업간호사 보건관리자들에게도 더 없이 크게 도움이 되는 훌륭한 지침서가 될 것으로 믿어집니다.

이해하기 쉽고, 재미있게 전개되는 내용과 실제 적용 가능한 예제와 그림, 사진 등은 책을 읽는 사람에게 부담을 느끼지 않게 하면서 단숨에 끝까지 읽어 내려가게 하는 힘을 지니고 있습니다.

오래전, 필자가 일찍이 이러한 좋은 지침서를 필요할 때 접할 수 있었다면..... 하는 아쉬움과 부러움이 교차함을 부인할 수 없습니다. 부디 모든 예비 엄마와 산업간호사들이 한권씩 소장하고 통독함으로써 모유수유 전문가가 되고, 그리고 미래세대의 우리 자녀들이 모유수유를 통해 안정된 감성과 품성을 지닌 행복한 인격체로 성장할 수 있기를 소망합니다.



유니세프(UNICEF, 유엔아동기금)은 어린이의 생존, 보호, 발달을 위해 일하는 유엔기구이다. 1950년 한국전쟁 때부터 43년간 한국을 도와주기도 한 유니세프 한국사무소는 1994년 세계 어려운 나라를 돕는 국가위원회로 전환한 이래, 개발도상국 불우한 환경의 어린이와 여성들을 돕기 위한 홍보와 기금모금 사업을 펼치고 있다. 대표적인 사업으로 긴급구호, 예방접종, 영양, 식수와 위생, 기초교육 등의 활동과 모유수유 권장을 위한 '아기에게 친근한 병원 만들기'(Baby-Friendly Hospital Initiative) 캠페인 등을 추진하고 있다.



워킹맘을 위한 모유수유 지침서 - 요약본

●
차례

제 1 장 영아의 성장 발달 / 8

제 2 장 모유의 우수성 / 21

- 2.1 모유는 아기의 완전 영양식품이다.
- 2.2 모유는 감염으로부터 아기를 보호한다.
- 2.3 아기에게 여러 가지 좋은 점이 있다.
- 2.4 어머니에게도 여러 가지 좋은 점이 있다.
- 2.5 편리하며 사회적 이득이 있다.

제 3 장 임신과 출산 후 모유수유 돕기 / 25

- 3.1 수유방법은 임신 중에 결정 되어야 한다.
- 3.2 임파워먼트 교육프로그램으로 산모를 교육한다.
- 3.3 완전모유수유 실천의 방해 요인과 해결책
- 3.4 모유는 어떻게 만들어지고 나오나요?
- 3.5 모유는 어떻게 먹이나요?
- 3.6 모유 먹이기에 성공하는 3가지 전략
- 3.7 젖을 먹이는 어머니는 어떠한 식사를 해야 하는가?
- 3.8 어머니의 체중 조절



제 4 장 모유수유 시 문제점과 대응법 / 35

- 4.1 모유량 부족
- 4.2 유두열상
- 4.3 함몰유두
- 4.4 유방울혈
- 4.5 유방염
- 4.6 유두혼란
- 4.7 아구창
- 4.8 아기의 대변
- 4.9 횡달

제 5 장 모유수유와 약물복용 / 39

- 5.1 모유 내로의 약물의 이동에 영향을 미치는 요인
- 5.2 약제 종류별 허용 여부
- 5.3 모유의 생성에 영향을 주는 약물

제 6 장 직장 수유 엄마를 위한 상담 및 지원 / 47

- 6.1 직장 내 모유수유를 지원하려면
- 6.2 직장 내 모유수유 교육 시 포함되어야 할 내용
- 6.3 모유의 보관 및 관리

제 7 장 직장 모유수유 Q&A / 53

1

영아의 성장 발달



1개월

신체성장

- 체중이 6개월 동안 매달 680g 증가
- 키는 6개월 동안 매달 2.5cm씩 증가
- 머리둘레는 첫 6개월 동안 매달 2cm증가
- 원시적 반사가 강하게 남아 있다.
- 댄스반사가 사라짐
- 대부분의 영아가 비강호흡을 함

전체운동

- 엎드릴 때 골반을 높이 들어 무릎을 배 밑에 두지 않은 구부린 자세를 취한다.(출생 시 무릎은 배아래 구부려져 있다)
- 엎드렸을 때 머리를 옆으로 돌릴 수 있으며, 침대에서 순간적으로 머리를 들 수 있다.
- 누워있을 때 앉는 자세로 끌어당기면 머리 처짐(head lag)이 나타난다.
- 엎드려 있는 자세에서 순간적으로 머리를 평행으로 들 수 있다.
- 세워서 잡아 주면 무릎과 둔부를 걷는 시늉으로 주춤 한다
- 앉아 있는 자세에서 등이 둥글며, 머리를 못 가늠다.

감각기능

- 손은 거의 주먹을 쥐고 있다.
- 잡는 반사가 강하다.
- 딸랑이를 손에 움켜쥐는다.

발성기능

- 움직이는 물체에 시선을 고정시킬 수 있다.
- 밝은 빛을 따라 간다.
- 목소리가 들리면 조용해진다.
- 불쾌함을 표현하기 위해 운다.
- 작은 목소리를 낸다.
- 젓먹일 때 조용히 소리를 낸다.

사회화/인지기능

- 아버지나 어머니가 영아에게 말할 때 부모의 얼굴을 주의 깊게 바라본다.

2개월

신체성장

- 소천문이 닫힌다.
- 기는 반사가 없어진다.

전체운동

- 엎드렸을 때 등이 덜 구부린다. 둔부가 편편하고 다리를 신전, 팔은 굴곡, 머리는 옆으로 한 자세
- 앉는 자세로 일으킬 때 머리 처짐 현상이 덜하다.
- 복부를 지지하고 높이 들었을 때 몸의 다른 부분과 같이 머리를 평면상태로 유지할 수 있다.
- 엎드렸을 때 머리를 바닥에서 거의 45°로 들 수 있다.
- 앉힐 때 머리를 들지만 머리가 앞으로 기울어진다.
- 비대칭적 긴장성 경반사를 간헐적으로 나타낸다.

미세운동

- 잡는 반사가 없어진다.

감각기능

- 양안고정과 가까이 있는 물체에 집중하기 시작 한다.
- 바로 누워 있을 때 매달려 있는 장난감을 따라 옆에서 바로 위 중간 지점으로 시선을 따라 간다.
- 소리 나는 곳으로 시선을 돌려 찾게 된다.

발성기능

- 소리가 나는 주변으로 머리를 옆으로 돌려 찾게 된다.
- 우는 것과 구별되는 소리를 낸다
- 울음소리가 분화된다
- 친숙한 음성에 대한 소리를 낸다

사회화/인지기능

- 다양한 자극에 반응하여 미소로 답한다.



3개월

신체성장

- 원시반사가 사라진다.
- 출생 시 체중의 2배가 된다.

전체운동

- 앉아 있을 때 머리를 좀 더 똑바로 들 수 있으나 여전히 앞으로 기울어진다.
- 일으켜 앉혔을 때 머리 처짐 현상(Head lag)이 약간 있다.
- 균형 잡힌 몸자세를 취한다.
- 엷드린 자세에서 머리와 어깨를 바닥에서 45-90도 각도로 들 수 있으며 앞 팔로 몸무게를 지탱한다.
- 서 있는 자세로 잡고 있을 때, 다리에 체중을 조금 지탱할 수 있다.
- 자신의 손을 주시한다.

미세운동

- 딸랑이를 능동적으로 잡으나 손이 미치지 못한다.
- 잡는 반사가 없다.
- 손은 느슨하게 펼쳐져 있다.
- 자신의 손을 잡고 담요나 옷을 끌어당긴다.

감각기능

- 물체를 따라 180도 각도로 주변을 본다.
- 소리 나는 곳으로 머리를 옆으로 돌려 그 방향을 쳐다본다.
- 여러 가지 감각기관으로부터 자극을 통합하는 능력을 가지기 시작한다.

발성기능

- 기쁨을 나타내기 위해 크게 웅얼거린다.
- 웃을 때 소리를 낸다
- 말을 건네면 “말하기”로 답한다
- 깨어 있을 때 우는 시간이 줄어든다.

사회화/인지기능

- 주변 환경에 대해 많은 관심을 보인다.
- 부모가 방에 들어오면 울음을 그친다.
- 익숙한 얼굴이나 우유병 같은 친숙한 물체를 알아본다.
- 낯선 상황에 대해 인지하고 있음을 보인다.

4개월

신체성장

- 모로반사, 긴장성 경반사, 포유반사가 사라진다.

전체운동

- 끌어 당겨서 앉힐 때 머리 처짐 현상이 거의 나타나지 않는다.
- 앉은 자세에서 머리를 잘 가늠다.
- 등이 덜 둥글어지며, 허리 부분만 둥글다.
- 받쳐 주면 똑바로 앉을 수 있다.
- 소파에서 90° 각도로 머리와 가슴을 들 수 있다.
- 대칭적인 자세가 현저하게 나타난다.
- 바로 누운 상태에서 등에서 옆으로 구른다.

미세운동

- 손을 들여다보며 가지고 논다.
- 놀면서 옷이나 담요를 끌어당겨 얼굴에 뒤집어쓴다.
- 양손으로 물체를 쥐는다.
- 딸랑이를 손으로 흔들면서 놀지만 딸랑이가 떨어지면 줍지 못한다.
- 물체를 입으로 가져갈 수 있다.

감각기능

- 근처에서 사물을 조정할 수 있게 된다.
- 양안 시력이 발달된다.
- 초점을 모을 수 있다.
- 눈과 손의 협응이 시작된다.

발성기능

- 웅아리를 시작한다.
- “크, 나, 표” 등의 자음소리를 낸다.
- 크게 웃는다.
- 기분에 따라 음성이 달라진다.

사회화/인지기능

- 주위의 시선을 자신에게로 끌려고한다 : 혼자 남겨지면 지루해 한다.
- 사람들과 사회적인 상호작용을 즐긴다.
- 우유병을 보면 먹을 것을 기대한다.
- 몸 전체로 흥분을 나타내며 소리를 지르고 숨을 깊이 쉰다.
- 낯선 자극에 관심을 보인다.

5개월

신체성장

- 성장률이 감소한다.
- 이가 날 징후를 보인다.

전체운동

- 끌어 당겨 앉힐 때 머리 처짐 현상이 전혀 없다.
- 앉은 자세에서 머리를 똑바로 한 채 계속 있다.
- 등을 잘 받쳐 주면 앉아 있는 시간이 더 길어진다.
- 등이 똑바르게 된다.
- 엎드렸을 때 팔을 신전하고 대칭적인 자세를 취한다.
- 엎드려서 등으로 구를 수 있다.
- 반듯이 드러누웠을 때, 발을 입에 넣는다.

미세운동

- 자발적으로 물체를 잡을 수 있다.
- 잡는 반사를 이용하고 양손을 사용한다.
- 발가락을 가지고 논다.
- 물체를 직접 입으로 가져간다.
- 두번째 주사위를 주시하면서 첫 번째 주사위를 잡는다.

감각기능

- 떨어진 물건에 시선을 따라 간다.
- 한 물체를 눈으로 계속 관찰할 수 있다.
- 컵가에서 들리는 소리에 집중할 수 있다.

발성기능

- 꺽꺽거리며 소리 지른다.
- 웅얼거리는 소리에 자음소리 (예를 들면 “아-구”)를 조금씩 낸다.

사회화/인지기능

- 거울에 비친 상을 보고 웃는다.
- 우유병을 양손에 꼭 쥐는다.
- 보다 즐겁게 놀기를 좋아하지만, 기분이 빨리 변한다.
- 낯선 사람들을 가족과 구별할 수 있다.
- 물체를 치워버리면 기분 나쁘다는 듯이 소리를 낸다.

6개월

신체성장

- 체중은 후반기 6개월 동안 매주 90~150g증가.
- 키는 후반기 6개월 동안 매달 1.5cm성장한다.
- 아래 앞니 2개가 나기 시작한다.
- 씹고 물어뜯을 수 있다.

전체운동

- 엎드려 있을 때, 가슴과 배 윗부분을 들 수 있으며, 손에 체중을 실을 수 있다.
- 끌어당겨 앉히려 할 때 머리를 든다.
- 등을 꼴꿩이 하고 높은 의자에 앉힐 수 있다.
- 등에서 복부 쪽으로 구르기 한다.
- 서 있는 자세에서 잡고 있으면 체중의 거의 전부를 지탱한다.

미세운동

- 떨어진 물체를 찾는다.
- 다른 주사위를 주면 첫 번째 주사위를 떨어뜨린다.
- 작은 물체를 쥐고 여러 모로 다룬다.
- 우유병을 잡는다.
- 발을 잡고 입으로 당긴다.

감각기능

- 물체를 보기 위한 자세를 취한다.
- 보다 복잡한 시각적인 자극을 선호한다.
- 컷가에서 들리는 소리에 집중할 수 있다.
- 머리를 옆으로 돌리고 위, 아래를 본다.

발성기능

- 소리를 흉내 내기 시작한다.
- 웅알이를 단음절 말과 비슷하게 한다.
- 장난감이나 거울에 비치는 상에 소리를 낸다.

사회화/인지기능

- 부모를 알아보고 낯선 사람에 대한 두려움을 느끼기 시작한다.
- 들어 올려 달라고 팔을 앞으로 내뻗는다.
- 흉내 내기 시작한다.(잔기침이나 혀 내밀기)
- 발걸음 소리를 들으면 흥분한다.
- 수건으로 머리를 감추면 웃는다.

7개월

신체성장

- 떨어진 물체를 잠깐 동안 찾는다(대상연속성 인식)
- 기분이 자주 변 한다 ; 아주 조그만 자극에도 울다가 웃는다.
- 좋고 싫음이 분명해진다.

전체운동

- 왼쪽 중앙 문치가 난다.
- 반듯이 드러누워 있을 때 자연스럽게 머리를 든다.
- 양손을 짚고 앉는다.
- 엎드려 있을 때, 한손에 체중을 싣는다.
- 순간적으로 똑바로 앉을 수 있다.
- 온몸의 체중을 발에 싣는다.
- 서 있는 자세에서 잡고 있으면 능동적으로 뛰어 오른다.

미세운동

- 물체를 한 손에서 다른 손으로 옮긴다.
- 한 손으로 잡고 사용한다.
- 2개의 정육면체를 좀 오래 잡는다.
- 작은 물체들을 찾아 모은다.

감각기능

- 작은 물체에도 시선을 고정시킬 수 있다.
- 자신의 이름에 반응한다.
- 소리 나는 곳으로 머리를 돌려 집중한다.
- 깊이와 공간에 대한 인식이 시작된다.

발성기능

- 말소리를 내어 복합적인 음절을 말 한다 : “빠빠” “아빠” “카카”
- 네 가지의 서로 다른 말소리를 낸다.
- 다른 사람이 얘기하면 자신도 “이야기”한다.

사회화/인지기능

- 낯선 사람들에 대한 두려움이 증가하며, 어머니가 없어지면 안절부절 한다.
- 간단한 동작이나 소리를 흉내 낸다.

8개월

신체성장

- 잔기침이나 콧소리로 다른 사람의 주의를 끌려고 애쓴다.
- 까궁 놀이, 아옹 놀이를 한다.
- 싫어하는 음식에 대해서는 입술을 꼭 다물고 거부표시를 한다.
- 물어뜯거나 큰 소리를 지르면서 구강 공격성을 표현한다.
- 되풀이 되는 자극에 반응하며 기대감을 나타낸다.

전체운동

- 기대지 않고 계속 앉아 있을 수 있다.
- 받쳐 주었을 때 다리에 쉽게 체중을 실을 수 있다.
- 가구를 잡고 일어설 수 있다.
- 물체에 다가가기 위한 자세를 취할 수 있다.

미세운동

- 여러 손가락을 이용하여 어둔하게 집어 잡기(Pincer grasp)를 시작한다.
- 의도적으로 종을 울린다.
- 세번째 주사위를 쳐다보면서 2개의 주사위를 쫓는다.
- 손이 닿지 않는 거리에 있는 물체 쪽으로 계속 손을 뻗는다.
- 자기 뜻대로 물체를 놓는다.

발성기능

- 자음 ‘ㄷ, ㅌ’ 소리 등을 낸다.
- 익숙한 단어를 선택하여 듣는다.
- 말소리를 내서 강조하거나 기분표시를 한다.
- “다다”와 같이 음절을 합쳐 말하나 그 뜻은 모른다.

사회화/인지기능

- 부모, 특히 어머니의 상실에 대한 걱정과 낮은 사람에 대한 두려움이 증가한다.
- “안돼”라는 말에 반응한다.
- 옷 입거나 기저귀 가는 것을 싫어한다.

9개월

신체성장

- 왼쪽 측절치가 난다.

전체운동

- 기기 시작한다 처음에는 뒤로 걸 수도 있다.
- 마루에 오랜 시간 동안 앉아 있다.(10분)
- 앞으로 기대어 있을 때 균형을 잡을 수 있지만 옆으로 기대어 있을 때 균형을 잡지 못한다.
- 자기 자신을 끌어 당겨 가구를 잡고 설 수 있다.

미세운동

- 엄지와 검지를 이용하여 미숙하게 집어 잡기 시작한다.
- 기능이 우세한 손을 더 자주 사용한다.
- 세번째 주사위를 한다.
- 두 개의 주사위를 동시에 가져와 비교한다.

감각기능

- 소리 나는 곳으로 머리를 비스듬히 돌려서 그 쪽을 바로 쳐다 본다.
- 깊이에 대한 인식이 커진다.

발성기능

- 간단한 명령어에 반응한다.
- “안 된다”는 뜻을 이해한다.

사회화/인지기능

- 부모(특히 어머니)가 자신의 안전을 위해 점차 더 중요해진다.
- 부모를 기쁘게 하는 것에 대한 관심이 증가한다.
- 침대에 혼자 자는 것에 대한 두려움을 나타낸다.
- 세수시키는 것을 피해 팔로 얼굴을 가린다.



10개월

신체성장

- 영아가 바로 눕거나 엎드려 있을 때 머리를 들 수 있는 반사, 즉 미로정위반사가 가장 강해진다.

전체운동

- 손을 이용하여 몸을 앞쪽으로 잡아당겨 기어간다.
- 엎드린 자세에서 앉을 수 있다.
- 자신을 끌어당겨 앉을 수 있다.
- 가구를 잡고 일어섰다가 넘어지면서 앉는다. 앉아서 쉽게 균형 잡는다.
- 서 있을 때 한 쪽 발을 들고 앞으로 내딛는다.

미세운동

- 물체를 거칠게 놓기 시작한다.
- 종을 쥐고 다룬다.

발성기능

- 아빠, 엄마의 뜻을 알고 말한다.
- “빠이빠이”의 뜻을 이해한다.
- 한 단어를 말할 수 있다.

사회화/인지기능

- “안돼” 등 명령어나 이름을 부르는 것으로 어떤 행동을 금지시킬 수 있다.
- 얼굴 표정을 흉내 내어, 빠이빠이 하고 혼든다.
- 다른 사람에게 인형을 내밀지만 주지 않는다.
- 물체를 찾기 위해 구석을 둘러보거나 베개 밑을 본다.
- 시선을 끌기 위해 동작을 반복하여 웃게 한다.
- 시선을 끌기 위해 다른 사람의 옷을 잡아당긴다.
- 가족과 같이 할 수 있는 놀이를 한다. (까꿍놀이 등)
- 옷입기, 먹기, 운동기능 등에 독립성을 보인다.
- 책에 있는 그림을 보고 따라한다.



11개월

신체성장

- 아래 측절치가 난다.

전체운동

- 바닥에서 배를 떼고 기어간다.
- 앉아 있을 때 등으로 몸을 돌려 물건을 줍는다.
- 가구를 잡고 주변을 돌거나 걷는다.

미세운동

- 크레용을 잡고 종이에 그릴 수 있다.
- 물체를 좀 더 철저히 탐색한다.(예를 들어 종안에 있는 추)
- 집게 잡기를 잘한다.
- 일부러 물체를 떨어뜨리고 그것을 잡는다.
- 물체를 용기에 하나씩 담는다.(연속놀이)
- 물체를 조작할 수 있고 꼭 맞게 둘러싼 포장을 엮을 수 있다.

발성기능

- 명확한 말소리를 흉내 낸다.
- 알아들을 수 없는 말을 한다.

사회화/인지기능

- 한 가지 과제를 완수하면 기쁨과 만족을 경험한다.
- 하던 것을 저지하면 욕구불만을 나타낸다.
- 지시에 따라 공을 다른 사람에게 굴린다.
- 익숙한 자장가나 얘기를 들을 때 몸짓을 기대한다.
- 까꿍놀이, 아옹놀이를 한다.
- “싫다”는 뜻으로 머리를 흔든다.



12개월

신체성장

- 출생시 체중의 3배가 된다.
- 출생시 키의 50%가 증가한다.
- 머리와 가슴둘레가 크다 (머리둘레 약 46cm)
- 총 6~8개의 젖니가 난다.
- 대천문이 거의 닫힌다.
- 바빈스키 반사가 사라진다.
- 요추만곡이 발달하여 걷는 동안 전만증이 나타난다.

전체운동

- 한 손을 잡고 걷는다.
- 잘 돌아다닌다.
- 순간적으로 혼자서 서려고 시도할 수 있다.
- 서 있는 자세에서 도움 없이 앉을 수 있다.

미세운동

- 컵에 주사위를 넣는다.
- 2층 블록 탑을 쌓으려 하나 실패한다.
- 입구가 좁은 병에 조그만 공을 집어 넣으려 하지만 실패한다.
- 책을 한 번에 많은 페이지씩 넘길 수 있다.

감각기능

- 원형 등 간단한 기하학 형태를 구별한다.
- 양안 시 발달결함으로 약시가 발달할 수 있다.
- 움직이는 물체를 빨리 따라갈 수 있다.
- 소리에 대한 반응을 조절한다.

발성기능

- 엄마, 아빠 외에 2개나 그 이상의 단어로 된 말을 한다.
- 몇 가지 단어는 뜻을 이해한다.(이해하는 것이 항상 말하는 것에 앞선다.)
- 물체의 이름을 알게 된다.
- 동물 소리를 흉내 낸다.
- 간단한 명령어는 이해한다.

사회화/인지기능

- 질투나 애정, 화내거나 두려움 같은 감정을 나타낸다.
- 친숙한 주위환경을 즐기며, 부모로부터 떨어져 탐색한다.
- 낯선 상황에 두려움을 느껴 부모에게 꼭 매달린다.
- 특정 물체에 집착하여 안전감을 느끼고 좋아하는 장난감을 가지는 버릇이 발달한다.
- 운동기능을 실행하려는 결심이 커진다.

2

모유의 우수성



2.1 모유는 아기의 완전 영양식품이다.

모유는 생후 4~6개월 동안 아기가 필요로 하는 모든 영양소를 함유하고 있는 내 아기에게 가장 잘 맞는 완전식품이다.

모유의 성분은 모두 같지 않아서 재태기간에 따라 다르고 성숙유는 매일, 매시간 또는 수유에 따라 아기의 성장에 맞도록 성분이 달라진다.

초유 임신 7개월경부터 유방에서 생산되어 분만 후 약 3일까지 분비

- 초유는 진하고 끈끈하며 베타 캐로틴(B-carotene)을 함유하고 있어 성숙유보다 매우 진한 색을 띤다.
- 성숙유에 비해 단백질과 비타민 A가 더 많고 특별히 엄마의 면역성분인 면역글로부린(거의 IgA)과 백혈구가 성숙유보다 더 많아서 아기가 전염되는 것을 예방하고 보호한다.
- 초유는 완하제로서 아기의 대변이 더 잘 배설되게 하여 황달을 예방할 수 있다.

성숙유의 성분별 특성

① 단백질

- 아기에게 가장 적합한 단백질이 적당량 들어 있으며 소화가 잘 되고 흡수율이 높다.
- 그 단백질의 양은 아기의 성장과 뇌의 발달에 완벽하게 맞다.
- 모유 중 단백질의 함량은 어머니의 음식 섭취에 영향을 받지 않는다.

② 지방

- 아기에게 가장 적합한 지방이 적당량 포함되어 있고 소화효소인 리파제까지 들어 있어 잘 소화된다.
- 뇌성장과 발달에 필수적인 지방산이 들어 있고
- 아기의 에너지(칼로리)의 주된 공급원이며 그 양은 어머니의 음식섭취에 영향을 받는다.
- 아기가 젖을 빨기 시작할 때 나오는 모유는 지방이 적고 수분이 많은 전유(for milk)가 나오는데 이는 아기의 갈증을 해소한다.

- 이후 아기가 젖을 계속 빨면 점차 지방이 전유보다 4배나 더 많은 후유(hindmilk)가 나온다.

③ 그 밖의 이점들

- 아기에게 필요한 유당이 우유보다 많이 포함되어 있고 철분은 흡수가 잘 되는 형태로 되어 있다.
- 아기를 위한 비타민이 충분히 들어 있으며, 염, 인, 칼슘 등 무기질도 적당량 들어 있다.

2.2 모유는 감염으로부터 아기를 보호 한다.

- 모유 속의 항감염 인자와 항체(면역단백, IgA)는 자기면역이 완성될 때까지 아기를 감염으로부터 보호한다.
- 엄마가 감염되면 그 감염에 대한 항체가 즉시 모유에 나타나서 아기에게로 넘어간다.
- 모유에는 비피더스(bifidus)인자가 있어서 다른 해로운 세균이 자라서 설사를 일으키는 것을 막는다.
- 모유에 있는 유당은 구루병을 예방하고 칼슘의 흡수를 촉진하며 뇌의 발달을 돕는다.
- 엄마젖을 먹고 자란 아기는 설사, 호흡기 질환, 중이염, 암, 소아당뇨에 걸릴 확률이 낮다.
- 모유수유는 아기의 비만을 막고 영아 돌연사 증후군의 빈도를 줄인다.
- 모유를 먹이면 위장이 발달하여 이종단백질이 인체로 들어가서 생기는 알러지를 막고 내성을 키워 면역반응의 발달을 돕는다.
- 치열이나 치과 문제를 감소시킨다.



2.3 아기에게 여러 가지 좋은 점이 있다.

- 지능 발달에 도움을 주어 IQ 뿐 아니라 다른 인지능력도 좋아진다.
- 정신신경, 정서 및 사회성 발달이 좋다.
- 엄마와 애착관계를 잘 형성하여 후에 다른 사람들과 좋은 관계를 맺는데 도움이 된다.



2.4 어머니에게도 여러 가지 좋은 점이 있다.

- 젖을 먹이는 동안 자궁수축 호르몬인 옥시토신이 나와서 산후출혈을 빨리 멎게 한다.
- 젖을 생산하는 능력 때문에 어머니의 칼로리 효율율이 높아져서 산후 비만을 예방할 수 있다.
- 젖을 먹이면 프로락틴(prolactin)분비로 월경이 지연되어 피임효과가 있다.
- 유방암이나 난소암의 위험이 적어진다.
- 출산 후 우울증을 예방할 수 있다.
- 정서적 애착으로 아기에 대한 학대나 무관심이 적어진다.
- 젖은 상할 염려가 없고 수유를 위한 여러 도구를 소지할 필요가 없어 여행하기가 편리하다.

2.5 편리하며 사회적 이득이 있다.

- 모유대체 식품이나 수유기구를 살 필요가 없어 경제적이고 재난이 생겨도 공급에 문제가 생기지 않는다.
- 며칠 동안 모유를 먹이지 않아도 젖이 유방 안에서 상하거나 변하지 않는다.
- 엄마와 아기가 질병에 걸리지 않아서 이들의 치료로 인한 의료비용이 절감된다.



3

임신과 출산 후 모유수유 돕기





3.1 수유방법은 임신 중에 결정되어야 한다.

모유수유에 성공하려면 임신 중 모유수유에 대해 배우고 수유방법을 결정하는 것이 중요하다. 더욱이 직장이 있는 여성이라면 모아 애착의 확립을 위하여 모유수유는 더욱 중요하다.

많은 사람들이 모유수유를 원하지만(99.6%) 실제로 산후 3개월까지 완전 모유수유를 한 산모는 그의 1/3(27.1%)에도 못 미친다는 연구가 있는데 이 가장 큰 이유로 혼합수유를 들 수 있다.

혼합수유는

- 아기가 자주 엄마 젖을 먹고 유방을 비우는 것을 방해하여 젖양을 감소시킨다.
- 혼합수유 시 젖병을 사용함으로써 엄마젖을 제대로 빨지 못하는 유두혼동의 가능성이 커진다.
- 조제분유를 먹게 됨으로써 분유의 문제점인 알러지 가능성 등은 높아지고 모유의 여러 이점은 그 만큼 감소하게 된다.

그러므로 직장을 다니는 엄마가 모유수유에 성공 하려면 임신 기간 중에 모유수유의 중요성을 명확히 이해하고 그 실재를 정확히 배워 출산휴가기간 동안에 완전모유수유에 성공하는 것이 무엇보다 중요하다.

3.2 임파워먼트 교육프로그램으로 산모를 교육한다.(김윤미, 2006)

엄마가 모유수유의 중요성을 인식하고 스스로 완전모유수유의 주체가 되어 의지를 가지고 완전모유수유를 실천하도록 돕는 임파워먼트 교육 프로그램이 유익하며 이는 아래 3단계로 이루어진다.

첫째로 완전모유수유를 억압하는 요인에 대한 인식 고양의 단계

- ▶ 현재 모유수유를 방해하는 요소가 무엇인지, 현실적으로 부딪치는 문제는 무엇인지 토의함으로써 자신이 처한 현실을 분명하게 인식하도록 하는 단계

둘째로 억압에서 해방되어 참여자가 완전모유수유의 주체가 되는 단계

- ▶ 모유수유 억압요인에서 해방되어 산모 스스로 완전모유수유의 주체가 될 수 있도록 돕기위하여 교육자는 문제를 제기하고 해결방안을 제시한다. 또한 산모 역시 수동적으로 제시되는 정보를 그대로 수용하는 것이 아니라 대화를 통해 모유수유의 장점, 방법, 직장 모유수유의 실천방법 등을 적극적으로 알아감으로써 문제에 참여하며 스스로 어려움을 찾고 해결책을 선택하게 된다. 스스로 선택한 결정은 견고하여 완전모유수유를 실천하게 하는 힘이 된다.

셋째로 스스로 얻은 완전모유수유에 대한 인식 고양, 의지와 기술을 완전모유수유 실천으로 옮기는 단계

- ▶ 전 단계의 과정들을 통해 얻게 된 완전모유수유에 대한 유익과 인식 고양을 기반으로 하여 산모 스스로 완전모유수유를 선택하고 그 의지를 가족들에게 표명하는 시간을 개인적으로 갖게 한다. '완전모유수유를 하려는 우리가 할 일' 열 가지를 집안에 가장 잘 눈에 띄는 곳에 붙여놓는 등 날마다 완전모유수유의 의지를 새롭게 다지도록 권면한다.

‘완전모유수유를 하려는
우리가 할 일’의 내용은 다음과 같다.



- ① 모유수유에 대한 확신과 열정을 갖는다.
- ② 임신 중 모유수유를 계획하고, 준비는 남편 및 가족과 함께 한다.
- ③ 출산 후 최대한 일찍 모유를 먹인다. (유니세프 권장사항: 30분 이내)
- ④ 출산 직후부터 어머니와 아기가 같은 방에 있도록 한다.
- ⑤ 아기가 원할 때마다 수시로 먹인다.
- ⑥ 모유 외에 보리차를 포함하여 다른 음식은 먹이지 않고, 다른 빨 것도 물리지 않는다.
- ⑦ 직장 여성은 출근하기 2주전부터 착유방법을 결정하고 연습한다.
- ⑧ 아기를 돌봐 줄 사람을 미리 정하고 정보를 공유한다.
- ⑨ 퇴근 후와 휴일 등 집에 있을 때 모유를 직접 먹인다.
- ⑩ 회사에 모유 수유한다는 것을 당당히 알리고, 동료들의 협조를 구한다.

3.3 완전모유수유 실천의 방해 요인과 해결책

① 모유수유에 대한 올바른 지식이 부족한 의료인들과 병원

의료인이나 병원 정책이 모유수유에 대한 지식을 충분히 인지하고 있지 못한다면 도리어 완전모유수유의 방해 요인으로 작용할 수 있다.

② 분유회사의 모유수유 홍보와 함께 있는 분유 권유

모유수유를 권장하는 듯한 문구를 담고 있는 분유회사의 광고는 모유가 부족하다고 느낄 때 분유를 먹이면 더욱 좋다는 식의 간접 광고로서 혼합수유로 유도할 가능성이 매우 크다.



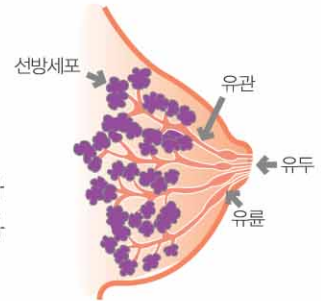
③ 어머니가 실제로 완전모유수유를 하겠다는 의지가 부족한 것

사실 가장 중요한 방해 요인은 어머니 자신이 어떤 장애요인에도 불구하고 모유수유를 하겠다는 의지가 약한 것으로 엄마들 스스로 완전수유에 대한 신념과 의지를 갖는 것이 무엇보다 중요하다.

3.4 모유는 어떻게 만들어지고 나오나요?

유방의 구조

젖이 만들어지는 선방세포, 유관, 유두, 유륜이 있다. 아기가 유륜까지 물고 젖을 빨아야 효과적으로 젖이 나온다. 유방 크기는 지방의 양에 따라 다르므로 젖 생성과 관계가 없다.



젖이 만들어지고 나오는 과정

아래와 같이 젖이 잘 만들어지고 나오려면 아기가 젖을 자주 빠는 것이 가장 중요하다. 쌍둥이가 젖만 먹으면 두 아이가 먹을 젖양이 생산되며, 세쌍둥이가 젖만 먹으면 세 아이가 먹을 젖양이 생산된다.



3.5 모유는 어떻게 먹이나요?

① 모유 먹이기의 순서

손을 씻을 때 손톱 밑까지 구석구석 비누로 잘 씻는다. 유두는 비누를 사용하지 않는다. 장시간 유지할 수 있는 편안한 자세를 취하고 수유를 시작한다.



비누로 손을 깨끗이 씻어요.
유두는 물로만 가볍게 닦아요.
매번 닦지 않아도 돼요.
유륜에서 함염증성 오일이 나와요.

아기가 보내오는 수유의 신호



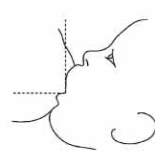
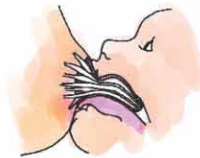
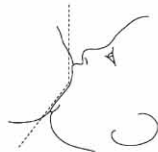
아기 입 주위에 손을 대어보아
아기입이 따라오면 수유하세요.
아기가 입을 벌려 무엇이든지
빨려고 하면 수유하세요.
매번 배불리 먹지는 않습니다.
자주 아기가 원할때마다 수유
하세요.



신생아가 울어서 수유를
할 경우라면 가장 늦은
신호로서 아기를 달래고
진정시킨 후 수유를 시작
해야 합니다.

올바른 젖물기: 모유수유를 하는 아기의 입모양

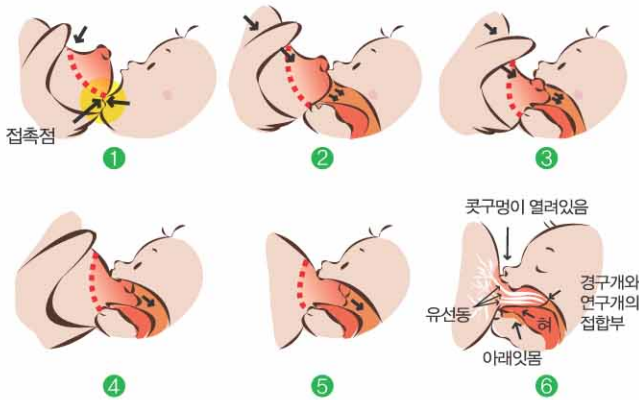
젖을 잘 빠는 아기는 양 입술이 아래위로 짝 벌어져 불과 함께 K자를 만든다. 젖을 물릴 때는 아기가 입을 크게 벌릴 때 젖꼭지 끝이 아기의 경구개와 연구개 접합부까지 들어가도록 깊게 물려야 하며 아기는 아래쪽 유륜을 더 많이 물어야 한다.



올바른 젖 물기

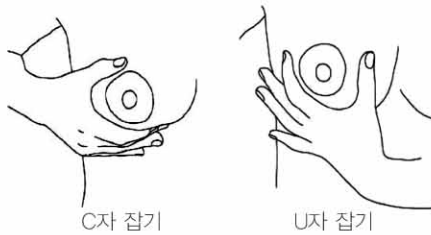
잘못된 젖 물기

젖물리기 과정



올바른 젖 물리기: 젖먹일 때 어머니의 손 모양(C자 또는 U자 모양으로)

아기를 안은 반대편 손으로 유방을 지지하되 손가락으로 유륜을 누르지 않는다. 엄지손가락은 유방의 위쪽에, 나머지 손가락들은 아래쪽에 둔다. 이때 엄지손가락으로 피부를 약간 잡아 당겨(누르는 것이 아니라) 유두가 약간 위로 향하게 한다. C자 또는 U자를 만들어 유방을 지지하며 두 손가락으로 V자 잡기는 피한다.



수유를 끝낼 때

아기가 만족스러운 표정으로 스스로 유방에서 입을 뗄 때까지 먹인다. 만일 어머니가 수유를 끝마치기 원한다면 아기 입사이로 손가락을 집어넣어 아기의 입을 벌려 살짝 떼어 낸다.

② 편안한 모유수유 자세

앉은 자세 : 요람식 자세

침대나 편안한 팔걸이의자에 똑바로 앉고 베개 등으로 등과 머리를 지지한다. 몸을 구부려 유방을 아기에게 가져가지 말고 아기를 유방 쪽으로 데려온다. 팔 밑에 수유베개나 쿠션을 두어 팔을 지지한다. 아기 몸이 어머니의 몸과 마주보게 하여 아기의 입이 유두를 정면으로 물게 한다. 이때 아기의 머리와 등, 엉덩이가 일직선이 되게 한다. 수유하는 동안 아기가 유륜을 최대한 많이 물 수 있도록 밀착해서 가깝게 안아 준다.



누운 자세

출산 후 처음 며칠 동안 혹은 제왕절개 후 불편감이 많을 때, 밤에 수유하는 경우에 주로 하게 된다. 어머니의 등을 지지하기 위해 베개를 등 뒤에 두고, 아기도 어머니를 향하게 옆으로 눕힌 후 담요 또는 수건을 말아 등 뒤를 지지한다. 바닥에 놓이는 어머니의 팔은 올려서 아기 머리 위에 두거나 팔베개를 해준다. 이때 아기와 어머니의 몸이 점점 멀어져 아기가 젖꼭지 끝만 물고 있지 않도록 유의하여 유두열상이 생기지 않도록 조심한다.



미식 축구공 잡는 자세

배 주위에 압력을 주지 않아 편하며, 쌍둥이를 수유하는 경우에 유용하다. 아기의 머리는 어머니의 무릎 위 베개 위에 놓고 두발은 등 뒤에 둔다. 어머니는 아기의 어깨를 받쳐 주고 귀밑의 머리 쪽을 잡아 준다.



* 제왕절개 수술한 어머니의 모유수유

마취로 인해 아기가 졸려하거나 아기의 빠른 반사가 약할 수도 있어 효과적인 모유수유가 이뤄지지 못할 수도 있다. 그러나 수술한 경우도 정상 분만처럼 젖이 분비된다. 대부분의 경우 가족들은 수술 후 어머니의 회복을 고려하여 움직이지 못하게 하고 있는데 이것은 산모의 회복을 지연시키고, 유방울혈을 일으킬 수 있으므로 아기를 가까이에 두고 적극적으로 수유를 시도하는 것이 산모의 회복도 돕고 울혈을 예방하는 좋은 방법이 된다.

3.6 모유 먹이기에 성공하는 3가지 전략

첫번째 전략 태어난 지 30분 이내에 젖을 물린다

날자마자 아기에게 엄마젖을 물려주어서 유방을 자극해 준다.
(출산 후 30분 이내)

두번째 전략 자주 젖을 먹인다.

아기가 원할 때마다 혹은 하루 최소한 8~12회 이상 젖을 직접 빨리면 젖양은 서서히 증가한다.

세번째 전략 젖병을 사용하지 않도록 한다.

젖병에 길들여진 아기는 엄마젖을 거절하거나 유두혼동을 일으켜서 유두가 입에 들어가면 젖병 빠는 것처럼 빠는 경우가 많으며 이런 경우 어머니는 유두동통이나 유두열상을 가져와서 이 때문에 젖먹이기를 포기하게 되는 경우까지 생기므로 처음부터 아기에게 젖병을 사용하는 것을 자제한다.

3.7 젖을 먹이는 어머니는 어떠한 식사를 해야 하는가?

① 열량에 대하여

젖먹이 어머니는 영양에 대해 걱정을 많이 하나 특별한 음식이 필요한 것은 아니다. 가족들의 식사와 같게 한다. 그리고 개인의 체형이나 활동량을 고려하여 조절할 수 있으나 균형 잡힌 500칼로리(곡물+단백질+지방)를 더 보충하여 임신 전 2,200칼로리에 500칼로리를 더하여 2,700 칼로리를 섭취하는 것이 원칙이다.

특별한 음식이 필요 없으며,
엄마의 평소식사 + 500kcal를 보충하면 됩니다.
엄마의 식사가 이상적이지 못해도 모유는
우선적으로 아기에게 필요한 영양소를
모유로 먼저 준비합니다.

음식을 골고루 섭취합니다.
미역국이나 사골국으로만 식하지 말고
신선한 야채, 과일, 잡곡밥, 빵, 칼슘과
단백질이 풍부한 음식을 먹어야 합니다.



② 수분섭취에 대하여

수분섭취는 젖먹이 어머니가 마시고 싶은 만큼 마시도록 한다. 그 이상의 과잉 수분 섭취는 필요하지 않을 뿐더러 극도로 많은 수분을 섭취하면 오히려 모유 생산량을 감소시킨다.

③ 비타민이나 미네랄 보충제에 대하여

- 수유부가 완전채식주의자이거나 심하게 먹지 못하고 있는 경우를 제외하고 건강이 좋고 균형 잡힌 다양한 식이를 하고 있다면 일반적인 비타민 미네랄 보충제는 필요하지 않다.
- 수유부는 일반 여성보다 400mg이 더 많은 1,200mg의 칼슘 섭취가 필요한 만큼 칼슘이 풍부한 음식을 선택하도록 한다.
- 모유 속의 철분은 수유부의 섭취나 모체 혈액 내의 철분 농도와 관계가 없어서 수유부가 철분을 다량 섭취하여 혈액 내 농도가 증가해도 모유 속의 철분이 증가하지 않는다. 모유의 철분은 양이 많지 않지만 분유 속의 철분보다 매우 효과적으로 흡수된다.

④ 기타 식습관에 관하여

- 일반적인 믿음과 상반되게, 젖을 먹이는 엄마가 꼭 먹어야 하거나 피해야 할 음식은 없다. 핵심은 '적당함' 이다.
- 적당한 섭취의 카페인 은 대부분의 모유수유 엄마와 아기에게 문제를 일으키지 않는다.
- 음식 알레르기가 있는 가족이라면 어머니는 식사 중 어떤 음식이 아기에게 영향을 미치는 지를 알아내어 피하도록 한다. 주로 우유나 유제품, 계란이나 감귤류가 원인이 되기도 한다.

3.8 어머니의 체중 조절

모유수유는 임신 동안 증가된 체중을 회복시키는데 효과가 있다. 전적인 모유수유를 하는 어머니는 첫 두달간 의식하지 못하는 사이에 체중이 감소하게 되는데 이 시기에 산모의 신체는 아기를 갖기 이전의 상태로 회복되며 좋은 모유 공급을 준비하게 된다. 만일 체중 감량을 시작하려면 적어도 아기가 만 2개월이 된 후에 체중 감량을 고려하길 권한다. 체중 감소는 천천히 단계적으로 해야 모유에 영향을 미치지 않는다.

4

모유수유 시 문제점과 대응법



4.1 모유량 부족

수유를 자주하여 모유생성을 자극합니다.

우유나 물을 주지 않습니다. 젖이 적다는 생각부터 버립니다.
젖을 빼는 자세와 방법을 확인합니다.
스트레스를 줄입니다. (충분한 휴식)



4.2 유두열상

잘못된 수유자세와 젖물리기 때문입니다.

유륜까지 물고 수유합니다.
열상이 없는 쪽 유두부터 수유합니다.
유즙을 유두에 바릅니다. : 치유 및 윤활제 역할
Pure lanolin cream, aquagel이 도움

심한 유두열상

- 유두 열상의 원인을 찾아 교정한다.
- 24~48시간 젖을 빨리지 않는다.
- 매 3시간마다 젖을 짜낸다.
- 그 후 하루에 2번씩 5분 이내로 열상 유두로 수유한다.
- 젖 물리기와 수유자세를 교정한다.

4.3 함몰유두

임신 7~8개월 부터 함몰유두 교정기를 사용합니다.

Hoffman식 교정운동을 하루에 5회씩 조산 위험성이 있는
임부는 주치의와 상의합니다. 수유직전 유축기를 몇분간
사용하여 유두를 돌출시킵니다. 유선이 막히지 않게
지속적으로 수유합니다. 중요한 것은 젖병 수유를
한번이라도 하지 않아야 쉽게 적응합니다.
(모유수유는 학습입니다)



이 유두는 가만히 두면 정상으로 보이지만
자극을 받으면 함몰한다.

함몰된 유두가 빨강고 쓰러다.

4.4 유방울혈

유방울혈의 예방법은

분만 직후부터 수유를 시작하는 것입니다.

그리고 하루에 12번 이상 수유합니다. 치료는 수유하기 전 5분 동안 더운물 찜질이나 더운물 샤워를 합니다. 손으로 유즙을 짜내어 유륜을 부드럽게하여 아기가 빨기 쉽게 합니다. 수유 후에는 시원한 얼음팩을 대어 불편감을 해소하고 부기를 감소시킵니다.

4.5 유방염

2~3시간마다 수유합니다.

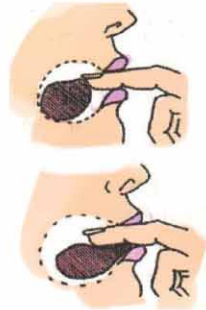
유방을 완전히 비웁니다.

염증이 있는 쪽을 먼저 수유합니다.
아기가 먹지 않으면 유축기로 짜서 버립니다.
유방에 찬 물 찜질을 합니다.
헐렁한 옷을 입으며 브래지어를 하지 않습니다.
잘못된 젖물리기를 피하여 유두열상을 예방합니다.



4.6 유두혼란

수유전 5~10분 Walking back on the tongue 운동을 시킨다. 산모는 손톱을 짧게 깎고 손을 잘 씻는다. 검지의 2/3를 아기 입 속에 넣고 혀를 살짝 누른 후 30초 정도 아기가 빨게 한다. 손가락을 서서히 돌려서 손가락의 위 쪽을 아기의 혀 위에 놓고 살짝 눌러 아기가 빨게 한 후 서서히 손가락을 뺀다.



4.7 아구창

칸디다 알비칸스는 아구창과 질 이스트 감염을 일으키며 유두, 유선, 엄마의 질 속, 아기의 기저귀 등의 습하고 어두운 환경에서 번식하는 곰팡이 균이다.

아구창의 관리

- 재발되는 아구창이 문제라면 모든 가족 구성원이 적절한 치료를 받는다.
- 짧게 자주 먹이며 먹일 때에는 적게 감염된 부분부터 먹인다. (편측성이라면).
- 치료기간동안 짜놓은 젖은 버리는 것이 좋다. 얼리면 비활성화 되지만 죽이지는 못하므로 해동하여 주변 재발할 수 있다.
- 아기가 깨물고 노는 장난감을 사용하면 하루에 한번 20분간 삶는다. 일주일 치료한 후에는 이것을 버리고 새로운 것을 구입하여 준다.
- 유축기를 사용한다면 어머니의 젖이 닿는 모든 것을 매일 삶아서 사용하게 한다.
- 일회용 수유페드는 매 수유 후 버린다. 형질 페드는 매 수유 후 교환해 주고, 뜨거운 비눗물로 삶아서 다시 사용한다.



흰색 피부 유두 위의 아구창



검은색 피부 유두 위의 아구창

4.8 아기의 대변

24시간 동안 2~5회 이상의 변을 봅니다. 매 수유시마다 변을 조금씩 보아도 체중증가가 정상이라면 모유수유를 계속합니다.

*모유수유 설사 예방법

원인 ▶ 락토즈가 풍부한 전유만 먹고 유지방이 풍부한 후유를 먹지 못하면 장운동이 빨라져 묽은 변을 보고 체중 증가가 늦습니다.

대책 ▶ 한쪽 젖을 완전히 먹인 후 다음 쪽을 먹입니다.

4.9 황달

생후 3~5일에 나타나며 1주일 정도 후 사라집니다. 간접 빌리루빈은 지용성이며 혈액에서 수용성 단백질과 결합하여 간에서 수용성인 직접 빌리루빈으로 변화하여 당즙이 운반하여 대변으로 배설됩니다. 하루에 10~12번씩 모유수유합니다. 아기가 졸리워하면 깨워서 수유합니다. 후유를 많이 주어 대변으로 배출시킵니다.

- **광선요법 아기** ▶ 충분한 수유량으로 수분 섭취시킵니다. 생후 며칠간 일찍 자주 모유수유하면 생리적 황달을 예방할 수 있습니다.



5

모유수유와 약물복용





모유수유 중인 어머니들이 약물을 섭취할 경우는 매우 흔한 일이며, 조사에 의하면 출산 후 1주일 내에 90~99%의 산모가 약물을 투여 받는다고 한다.

의료기관에서 약제에 대해 먼저 참조하는 자료가 PDR(Physician's desk reference)인데 이 책에서는 약제들의 설명서에 근거해서 기술되어 대부분의 약제 복용 중에는 수유를 금하도록 하고 있다.

그러므로 수유부에 대한 상담을 할 때 가장 적절하지 못한 자료가 바로 PDR이라고 할 수 있다. 모유 내로의 이동에 영향을 미치는 가장 중요한 인자는 어머니의 혈액 내의 약물의 농도인데 모유로의 전달에는 아래와 같은 많은 다른 여러 요인이 함께 작용한다.

5.1 모유 내로의 약물의 이동에 영향을 미치는 요인

① 엄마측의 요인

젖을 먹고 있는 엄마에게 투여된 약제의 혈액 내 흡수되는 농도가 중요한 인자이며, 하루 동안 아기가 섭취하게 될 모유의 양도 중요한 인자가 된다.

약물이 섭취된 후 약물이 흡수되어 엄마의 혈액 내로 들어와야 모유에 영향을 미치게 되므로 약물을 투여했을 때 혈액 내로 흡수되는 양이 미미하다면 그 약물은 모유를 통한 아기에 대한 위험은 거의 없다고 볼 수 있다.

또한 6개월 이내의 아기들인 경우 모유에 전적인 영양을 의지해 많은 양의 모유를 섭취하게 되지만 돌이 지난 아기들의 경우 하루 동안의 모유 섭취량은 많이 감소하므로 아기가 모유를 통해 섭취하게 될 약물의 양은 신생아의 경우보다 훨씬 적은 양이 될 수 있다.

② 약물의 특성

약물을 투여했을 때 엄마의 혈액을 지나, 모유 내로 이동이 되는 것은 약물 그 자체의 물리화학적 특성에 영향을 받는다.

약물의 농도가 높아지는 경우

- 물의 분자량이 작고,
- 단백질과의 결합을 덜 하는 약제
- 지질 용해도가 높고 (지방에 불용성인 경우 모유내로의 이동이 잘 이뤄지지 않음),
- 얼마나 이온화가 잘 되는 지를 보는 해리상수(pKa)가 높은 경우
- 약물을 복용한 용량이 많을수록,
- 엄마의 혈장 내의 농도가 높을수록

모유 내의 약물 농도를 가지고 아기에게 투여될 약물의 양을 계산할 수 있고 이 추정된 약물의 양이 엄마에게 투여된 용량에 비해 어느 정도 비율인지를 계산하는 상대적 투여용량(RID, relative infant dose)이 10% 미만일 때는 안전하다고 보는데 실제 대부분의 약제들은 4% 미만으로 안전하다고 볼 수 있다. 그러나 비율이 10%를 넘는다 하더라도 아기에게 실제로 안전하게 사용되는 약제들도 있으므로 약제들에 대해 평가를 할 때에는 개별적인 약제에 대해 각각 판단을 하여야 한다.

③ 아기 측의 요인

같은 양의 약제가 모유를 통해서 분비된다고 하더라도 약물에 의한 아기들의 영향은 그 약물을 아기가 얼마나 잘 처리를 하고 대응하느냐에 영향을 받게 된다.

Hale에 의한 약물 위험도 구분

- 저 위험군 : 6개월 이후의 아기들
- 중등도 위험군 : 4개월 미만인 아기들 중에서 위장관계의 기형이 있거나 간염이나 무호흡 등 대사에 문제를 가진 경우
- 고위험군 : 미숙아나 신생아, 신장 기능이 저하된 아기들

약제가 아기의 몸에 흡수되어 영향을 미치는 것은 모유 내에 포함된 약물의 양, 약물의 경구 생체이용도(oral bioavailability), 흡수된 약물을 아기가 대사해내는 능력에 따라 좌우되게 된다. 약물들에 대한 많은 자료들을 검토하여 약물의 모유 내 농도, 경구 생체 이용도, 약물 대사 능력 등을 판단하게 되지만 아기들에서의 효과가 다양할 수 있으므로 의료진들의 신중한 판단으로 약물의 사용이 결정되어야 한다.

5.2 약제 종류별 허용 여부

① 마취제

- 안전한 마취 유도제
 - 프로포폴(propofol), 미다졸람(midazolam), 에토미데이트(etomidate), 치오펜탈(thiopental) 등은 작용 시간이 짧으며, 모유 내로 거의 전달되지 않으므로 안전
 - 제왕절개술을 시행할 때 전신 마취보다는 부분 마취가 바람직
- 수유부 금지 마취제 - 메페리딘(meperidine)
- 모르핀 : 경구 생체이용도는 낮으며, 경막외 마취를 4mg으로 하고 난 후 모유에서의 모르핀 농도는 82 g/L 밖에 안 되어 아기에게 안정적
- 코데인(codeine)과 하이드로코돈(hydrocodone) : 고용량으로 투여하지 않는 한 아기에게 안전 (그러나 드물게 무호흡이나 수유량 감소, 졸림 등의 증상이 있을 때에는 의사에게 문의)

② 진통제

- 안전한 진통 소염제
 - 이부프로펜 (수유 기간 중 가장 안전한 진통 소염제)
 - 케토롤락.
 - 콕시브계 소염제(로페콕시브 : rofecoxib, 셀레콕시브 : celecoxib, 발데콕시브 : valdecoxib)

③ 진정제

- 안전한 진정제 - 로라제팜(lorazepam)과 미다졸람(midazolam)
- 고려할 진정제 - 알프라졸람(alprazolam)의 장기 투여는 고려
- 금기 진정제
 - 클로르프로마진(chlorpromazine, Thorazine)과 프로메타진(promethazine, Phenergan)
 - 다이아제팜(diazepam)



④ 항생제

- 안전한 항생제
 - 페니실린계나 세팔로스포린계(드물게 설사가 보고되지만 안전한 약)
 - 불화퀴놀론계 항생제 중 오픈록사신 (ofloxacin)이나 레보플록사신(levofloxacin)
- 고려할 항생제
 - 테트라사이클린(tetracycline)이나 독시사이클린(doxycycline) 3주 미만의 단기간 치료는 무방하나 여드름 치료처럼 장기간 투약하는 것은 삼가
 - 메트로니다졸(metronidazole) (하루 2g 용량을 복용하면 8 시간 정도 수유를 중단하고, 정맥으로 투여하는 경우 투여 후 2~3 시간 수유를 삼가)

⑤ 항고혈압제

- 안전한 약물
 - 베타차단제 : 프로프라놀롤(propranolol) 이나 메토프롤롤(metoprolol)이 적은 농도 무방
 - 메틸도파(methyl dopa), 하이드랄라진(hydralazine)
 - 칼슘 차단 : 베라파밀(verapamil)과 니페디핀(nifedipine)
 - 안지오텐신 전환효소억제제 : 캡토프릴(captopril)과 에날라프릴(enalapril)
- 고려해야 할 약물
 - 베타차단제: atenolol, acebutolol
(아기의 청색증, 서맥, 저혈압 보고된 바 있음)

⑥ 갑상선 호르몬제와 항갑상선제제

모유 내의 갑상선 호르몬의 수치가 매우 낮기 때문에 갑상선 호르몬제는 수유 중에 투여하여도 무방하다. 항갑상선제로는 프로필티오유라실 (propylthiouracil) 이 안전하다.

⑦ 혈당강하제

클로르프로파마이드(chlorpropamide)나 톨부타마이드(tolbutamide)가 모유 내로 많이 전달되지 않지만 인슐린 분비를 촉진시키는 약제의 약리 작용 때문에 아기에게 저혈당이 나타나지 않는지 잘 관찰하고 멧포르민(metformin)이나 로시글리타존(rosiglitazone)과 피오글리타존(pioglitazone)은 인슐린 분비를 촉진시키지는 않고 인슐린 저항성을 감소시키는 작용을 갖는 약제이기 때문에 아기에게 저혈당이 발생할 위험이 그 만큼 적다는 걸 의미한다.

⑧ 항우울제

- 안전한 약물
 - 아미트리프틸린(amytriptyline), 노르트리프틸린(nortriptyline), 데시프라민(desipramine)
 - 세르트랄린(sertraline, Zoloft), 파록세틴(paroxetine, Paxil), 플루복사민(flvoxamine)
 - 미르타자핀(mirtazapine, Remeron), 부프로피온(bupropion, Wellbutrin)
- 삼가할 약물
 - 독세핀(doxepin)
 - 플루옥세틴(flouxetine, Prozac)
 - 시탈로프람(citalopram, Celexa), 에시탈로프람(escitalopram, Lexapro)

⑨ 소화기관용 약제

- 안전한 약물
 - H2억제제 : 파모티딘(famotidine), 라니티딘(ranitidine), 시메티딘(cimetidine)
 - 위산 분비 억제제 : 오메프라졸(omeprazole)

10 항응고제

혈전정맥염이 있는 경우 항응고제를 사용해야 하는데 헤파린(heparin)은 분자량이 커서 비교적 모유 내로 전달이 되지 않아서 안전하고, 와파린(wafarin)도 단백질과 결합하여 모유 내로는 전달되지 않는다.

11 스테로이드

천식의 치료제로 사용되는 스테로이드 흡입제 부테소나이드(budesonide)는 체내로 흡수되는 양이 적어 안전하며, 피임약으로는 프로제스테론 단독제를 사용할 것을 권장한다. 에스트로젠을 사용하는 경우 모유 분비가 감소할 수 있기 때문이다.

12 방사성 동위원소

대부분의 방사성 동위원소는 진단적 목적으로 사용되는데 대개의 반감기가 짧다. 테크네슘99(Technetium 99)의 반감기는 5 시간, 하루 정도가 지나면 모유 내의 방사능이 없어진다. 그러므로 방사능이 완전히 사라질 때 까지 모유수유를 보류하면 된다. 미리 예정된 검사라면 미리 모유를 짜서 보관해 두었다가 중단하는 동안 수유할 수도 있다.

13 니코틴

담배를 피는 흡연 여성인 경우 수유를 하는 동안 아기에게 니코틴과 그 대사산물인 콘틴이 전달된다. 그러므로 흡연을 삼가야 하는데 니코틴 패취를 사용하여 금연해 나가는 것은 패취의 니코틴 농도가 줄어드는 데에 따라 감소하며, 패취를 사용하는 동안 모유 분비량은 감소하지 않는다.



14 허브, 식물들

약효를 나타내는 주된 성분이 불명확하고, 순도가 확실하지 않으며, 약제 간의 상호작용의 가능성이 있으며, 수유 중인 아기에게 대한 연구가 되어 있지 않기 때문에 권장하지 않는다.

5.3 모유의 생성에 영향을 주는 약물

① 모유 생성을 억제하는 약물

- 에르고트 알칼로이드(ergot alkaloids),
- 에스트로젠(estrogens), 프로제스트론(progesterones),
- 슈도에페드린(pseudoephedrine)
- 브로모크립틴(bromocriptine)성분의 팔로델(Parlodel) - 젖을 말리는 목적으로 사용하면 안된다.

② 모유 생성을 촉진하는 약물

- 도파민 수용체 억제제: 메토클로프라마이드(metoclopramide)나 돔페리돈(domperidone)
- 모유 분비를 촉진시킨다는 식물들이 거론되고 있으나 모유 분비 증가 효과는 미미한 것으로 알려져 있고 충분히 연구된 바가 없다.

표 1. 모유수유 중에 피해야 하는 약제

베타차단제	- 아세부톨롤(acebutolol), 아테놀롤(atenolol), 소탈롤(sotalol)
살리살레이트	
리튬	
독세핀	
모유 분비를 억제하는 약물	- 슈도에페드린, 에르고트 알칼로이드 항암제
마약	- 코카인, 암페타민, 마리화나
방사성 동위원소	

6

직장 수유 엄마를 위한
상담 및 지원



6.1 직장 내 모유수유를 지원하려면

① 우선 직장 내 모유수유를 할 수 있는 환경을 조성해야 한다.

- 출산휴가 후에도 직장 내에서 엄마들이 모유수유를 할 수 있도록 적극 지원하
는 문서화된 회사의 정책을 확립하고, 이를 전 직원에게 홍보한다.
- 직장 내 젖을 짜거나 먹이는 시설을 설치할 때 엄마가 외부인의 출입으로 방
해받지 않고 편안하게 젖을 먹이거나搾 수 있는 별도의 공간을 마련한다.
- 모유수유 공간을 설치한다면 편안하게 젖을搾 수 있는 의자와 테이블 그리고
전원 콘센트가 기본이며搾 젖을 보관할 수 있는 냉장고,搾을搾 후 사용한
용기나 유축기 부품을 세척할 수 있는 싱크대 등을 마련해주어야 한다.

② 직장 내에서 출산 전 모유수유를 위한 교육 및 상담이 필요하다.

- 직장 여성들은 병원이나 보건소 등에서 실시하는 산전교육 프로그램에 참석
하기 어려운 점을 감안하여 직장 내에서 교육과 상담을 받을 수 있도록 지원
하고 복직 후에도 직장 모유수유를 잘 할 수 있도록 지속적인 상담과 교육이
필요하다.

③ 직장 복귀 후 모유수유를 지속하는 엄마들에 대한

관리 및 지원이 이루어져야 한다.

- 직장 모유수유를 하면서 발생하는 착유의 문제나 보관, 불규칙한 착유로 인한
유방울혈과 같은 문제를 해결할 수 있도록 지속적인 관리가 필요하다.

6.2 직장 내 모유수유 교육 시 포함되어야 할 내용

① 출산 휴가 동안 완전 모유수유의 성공이 제일 중요하다는 사실을 교육

- 임신기간 동안 교육 받은 대로 출산 후 집에서도 완전 모유수유에 성공하는
것이야말로 직장 내 모유수유 성공의 첫 걸음

② 효과적인 착유 방법을 결정하고 출근 전 익숙하게 연습하기 (출근 2주 전부터)

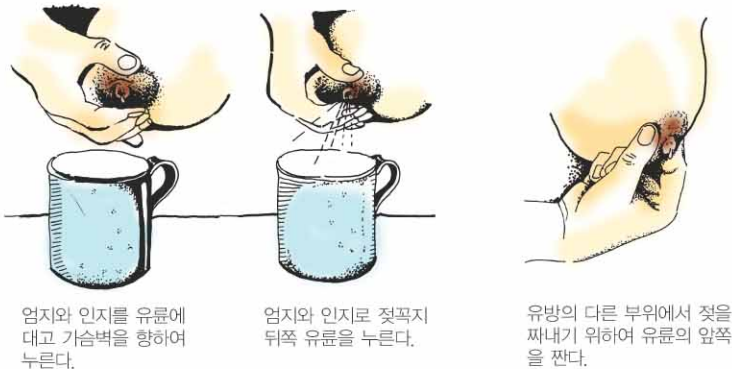
- 젖이 가장 많이 붙어 있는 이른 아침 혹은 아기가 젖을 먹고 난 후 약 1~2시

간 뒤에 젖을 짜기 연습

- 점차 짜는 횟수를 늘려 젖 짜는데 익숙해지도록
- 출근 후 비상시에 사용할 수 있도록 미리 착유하여 냉동 보관(날짜와 시간 표기)
- 젖을 짜는 방법을 결정(손으로 젖 짜기 혹은 유축기 사용)
- 유축기를 사용할 경우 한 번에 양쪽 젖을 동시에 짜는 것이 시간을 절약할 수 있고, 더 효과적임.
- 젖을 짜 때는 일반적인 위생만으로도 충분(엄마의 손 씻기가 가장 중요)
- 젖을 짜 때는 편안한 곳에서 아기에게 젖을 먹이는 느낌으로 이완된 상태로 젖을 짜는 것이 중요
- 아기의 사진을 보거나 아기 소리를 들으면서 아기에게 젖 먹이는 느낌으로 편안하게 젖을 짜 것

③ 짠 젖을 아기에게 먹이는 방법을 결정하고 연습하도록 교육

- 짠 젖을 컵으로 혹은 젓병으로 먹일 지의 여부를 결정하고 연습
- 아기의 월령에 따라 컵을 사용할 수 있는 경우, 젓병을 선호하는 정도에 따라 결정
- 일반적으로 6개월 미만의 엄마젖만 먹던 아기들도 젓병을 잘 받아드리는 것으로 되어 있으나 거부하는 경우도 있을 수 있다.
- 9개월 이상의 아기는 컵수유가 이점이 더 많다.



젖병을 거부하는 아이 먹이는 요령 지도

- 아기가 너무 배고프지 않고 기분이 좋을 때, 즉 보통 때 먹던 시간 보다 좀 일찍 젖병을 이용해 먹임
- 모양이나 재질이 다른 인공 젖꼭지나, 인공 젖꼭지의 구멍 크기가 다른 것을 사용
- 따뜻한 물로 인공 젖꼭지의 온도를 엄마 젖과 같은 온도로 따뜻하게 하여 물림 또는 아기가 잘 때 인공 젖꼭지를 물려봄

4 출근 후 아기를 돌봐 줄 사람을 결정하고 미리 모유 먹이기를 연습하도록 교육

- 2주 전에는 아기를 돌봐 줄 사람을 구해 같이 아기를 돌보며 짜 놓은 젖을 먹이는 방법을 연습
- 짠 젖의 보관 방법 및 먹이는 방법 등의 지식을 공유하고 연습

5 여행연습 방법을 교육

- 출근을 포함한 전체 스케줄을 가족들과 함께 실천처럼 연습해 보기
- 엄마가 집에 있는 퇴근 후나 주말에는 젖을 직접 물려 양이 주는 것을 막고 아기와 애착을 돕기
- 남편과 가사일 분담에 대한 상의도 미리하기

6 착유와 젖의 보관 및 운반에 필요한 물품 준비 확인

- 직장 내 모유수유실에 비치되어 있는 물품을 미리 확인하고 그 밖의 필요한 개인 물품을 준비
- 모유 저장 용기나 모유 저장팩, 짠 젖의 운반에 필요한 용기나 작은 아이스박스 준비
- 사출 반사를 돕기 위해 필요한 아기 사진이나 아기 속옷 준비
- 여벌의 갈아입을 상의나 속옷, 수유패드 준비
- 수분 보충을 위한 음료수나 간단한 간식을 준비하여 착유 시간 동안 보충



⑦ 직장에 첫 출근하는 날은 주말 1~2일 전으로 정하도록 권유

- 첫 출근 하루 이틀 동안 적응을 해 보고 휴일이 되면 출근 시 발견한 문제를 개선할 계획을 세움
- 아이도 갑자기 장시간 엄마와 떨어져서 생기는 문제를 해결할 시간을 갖게 됨

⑧ 복직하여 모유수유를 시작하는 엄마를 돕기

- 착유실 이용법과 기구 사용 방법을 설명하고 시연
- 적절한 착유가 이루어지고 있는지 확인
- 유방울혈이나 착유량이 줄어드는 등의 발생하는 문제를 해결 할 수 있도록 지속적으로 상담 및 교육

6.3 모유의 보관 및 관리

① 보관 온도별 보관기간 및 관리(만삭의 건강한 아이 기준)

- 실온 보관하는 경우
섭씨 25도 4시간 / 섭씨 15도 (아이스 팩을 넣은 아이스백) 24시간
- 냉장 보관하는 경우
섭씨 4도 냉장으로 72시간(3일)~8일 정도 보관 가능 (72시간이 더 안전)
얼렸다 녹인 모유는 섭씨 4도에서 24시간 보관 가능
가장 바람직한 것은 냉장보관으로 24시간 이내에 먹이는 것
- 냉동 보관하는 경우
냉동·냉장이 분리되지 않은 냉동고에서는 2주간 보관 가능
냉동·냉장이 분리되어 있는 경우는 3~6개월 보관이 가능
영하 19도 이하를 유지할 수 있는 냉동고에서는 6개월 이상 보관
가장 바람직한 것은 3개월 이내에 사용하는 것

② 보관 방법

- 모든 보관 모유에는 반드시 라벨을 부착, 젖을 짠 날짜, 시간을 기록, 가장 오래 냉동한 것부터 먹도록 할 것
- 냉동 보관 시 젖이 얼면 부피가 커지므로 젖을 용기에 가득 담지 말고 약 3/4 정도만 채움

- 한 번에 60~120cc 정도씩 얼리거나 아기가 한 번에 먹는 양에 맞춰 얼리는 양을 달리 할 수도 있음
- 24시간 안에 짠 모유는 냉장 보관을 전제로 차갑게 하여 한 용기에 담는 것이 가능

③ 해동

- 냉동한 젖을 녹일 때는 최대한 빠른 속도로 녹일 것
- 섭씨 37도가 넘지 않는 미지근한 물에 용기 뚜껑이 물에 닿지 않도록 주의하면서 부드럽게 흔들어 해동
- 젖이 녹아 액체가 되면, 아직 차가울 때 병의 물기를 완전히 닦은 후 먹일 때까지 냉장 보관
- 냉동한 젖을 실온에서 해동할 때는 잘 살펴보아 완전히 녹기 전, 즉 얼음 결정이 남아 있는 상태일 때 냉장 보관
- 해동한 젖을 냉장보관 할 수 있는 시간은 24시간, 한번 해동한 젖은 다시 얼려서는 안 됨

④ 데우기

- 젖을 데울 때는 젖이 담긴 용기를 따뜻한 물(37도) 혹은 흐르는 따뜻한 물에서 돌려가며 데움
- 전자렌지를 사용하여 젖을 해동하거나 데우는 것은 금지
- 해동한 엄마 젖이 두 층으로 분리되는 것은 정상
- 젖을 해동하면 짜든 냄새가 날 수도 있는데 이 때 아기가 잘 먹지 않는다면 보관 용기를 중탕하되 용기 가장자리에 기포가 생길 때까지 데운 후 빠르게 식혀서 보관
- 데운 모유는 2시간 안에 먹이고 먹다가 남긴 젖은 절대 다시 먹이면 안 됨

⑤ 모유 보관 용기

- 모유모음 팩, 젖병, 모유전용 플라스틱 혹은 유리 보관용기 등 검증된 용기 사용


⑥ 유축기나 다른 기구들의 세척

- 우선 차가운 물로 행구어 묻어 있는 젖을 제거한 후 따뜻한 비눗물로 깨끗하게 닦고 뜨거운 물로 행군 후 깨끗한 종이 수건 위에 올려놓고 말림

7

직장 모유수유 Q&A





Q. 직장에 복귀하면 어떻게 젖을 먹일 수 있나요?

A. 직장에서 2~3회 유축기를 이용해 젖을 짜서 다음 날 아기에게 짜 놓은 젖을 먹이면 됩니다. 퇴근 후나 휴일에는 집에서 직접 젖 물리기를 최대한 자주합니다. 아침에 출근 바로 전에 충분히 수유를 합니다. 그리고 집에 오자마자 한 번, 잠들기 전에 한 번 또 밤 동안 1~3회, 모두 4~6번 젖을 직접 빨릴 수 있어요.

Q. 유축기는 어떻게 골라야 하나요?

A. 젖을 짜는 방법은 손으로 짜는 방법과 유축기를 이용한 방법이 있습니다. 또 유축기도 전동으로 작동하는 것과 손으로 하는 수동형 두 가지가 있습니다. 물론 하루에 수회를 짜야하므로 전동이 유리하지만 유축기의 소음이나 이동이 잦은 직업의 경우라면 수동도 사용할 수 있습니다. 만일 전동 유축기를 사용할 경우라면 양쪽 유방을 동시에 빨 수 있는 유축기가 훨씬 유리합니다.

Q. 직장에서 젖을 짜서 모으는 것은 어떻게 하나요?

A. 아기가 젖을 먹는 것과 같이 적어도 3시간 마다 젖을 짜야 합니다. 마음을 편안히 가져야 젖이 잘 나옵니다. 직장 안에 젖을 짜 수 있는 사적인 공간을 찾아 사장님께 젖 먹는 아기들은 건강하기 때문에 아기가 아파서 걸근할 가능성이 적고 생산성이 높아지니 꼭 젖을 먹여야 한다고 설득하세요.

Q. 산후휴가 동안 집에서도 젖을 짜야 하나요?

A. 직장에 복귀하기 전에 젖 짜는 방법을 익숙하게 사용할 수 있도록 연습하세요. 그러나 산후휴가 중에는 완전 모유수유에 성공하시고 출근하기 2주 전부터 매일 조금씩 젖을 짜는 연습을 시작하면 됩니다.

Q. 짜낸 젖은 어떻게 보관하나요?

A. 젖은 플라스틱이나 유리병에 담아 짠 날짜를 적어두고 보관할 수 있습니다. 짜낸 젖은 4시간 동안 실온(25도 이하)에 둘 수 있고 냉장고에서는 3~5일간 보관할 수 있어요. 냉동고에 넣어둘 경우 3개월간 보관이 가능합니다. 혹시 지방이 위로 뜬 젖은 잘 흔들어서 먹이면 됩니다. 얼려놓은 젖은 냉장실에서 녹이거나 따뜻한 물로 증탕을 하여 먹입니다. 전자렌지는 사용하지 마시구요.

Q. 짜 놓은 젖을 아기에게 어떻게 먹이나요?

A. 전날 엄마가 짜 놓은 젖은 컵이나 젖병으로 아기에게 먹일 수 있습니다. 산후가 끝나 복직하기 2주 전부터 젖 짜는 연습을 할 때 아기에게 먹이는 연습도 함께 해야 하겠지요.

발행연도 • 2010년 <초판>

발행처 • 유니세프한국위원회 서울시 종로구 창성동 17-1

전화:02,723,7409 팩스 02,722,6480

이메일 bfhi@unicef.or.kr

홈페이지 www.unicef.or.kr

후원 • 여성가족부

편집디자인 • 지은벤처

본 책자의 저작권은 유니세프한국위원회에 있으므로 무단복제 및 사용을 금합니다.

*본 책자는 여성가족부의 지원으로 제작되었습니다.

