

# 모유 수유는 중요합니다

여성과 그 가족을 위한  
중요한 모유 수유 안내서

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



## 감사의 말

Best Start Resource Centre는 이 온타리오 주 자료의 제작 및 개발을 지원해주고 자체적 자원과 전문 지식을 공유해준 온타리오 주 여러 지역의 공공보건국에 감사를 표합니다.

아울러 이 책자를 위해 의견을 제공해주신 부모 및 전문가들에게도 감사를 표하는 바입니다.

최종 감수: Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), BFI Lead Assessor

이 책자에 실린 정보는 제작 당시 유효한 것이지만, 정보는 시간이 지남에 따라 바뀔 수 있습니다. 저희는 정보의 유효성을 유지하기 위해 최선을 다할 것입니다.

온타리오 주정부 재정 지원





## 목차

### 제 1 부 ..... 3

#### 모유 수유의 중요성

- 모유 수유 산모의 권리
- The Baby-Friendly Initiative
- 잘 알고 결정하기
- 조제분유 수유의 위험
- 가족의 지원
- 산모끼리의 상부상조

### 제 2 부 ..... 11

#### 아기가 순조롭게 시작할 수 있도록 돕기

- 살 맞대기의 중요성
- 아기가 주도하는 젖물리기
- 손으로 초유 또는 젖 짜내기
- 신호 기반 수유

### 제 3 부 ..... 16

#### 수유법 배우기

- 수유 자세
- 아기의 젖물기 돕기
- 아기가 젖을 잘 물었는지 판단하는 법
- 모유 수유가 잘 되고 있음을 나타내는 징후
- 젖 짜기
- 우리 아기가 젖을 충분히 먹고 있는 걸까?
- 아기의 위장 크기

### 제 4 부 ..... 25

#### 반드시 알아야 할 것

- 조는 아기 깨우기
- 칭얼거리는 아기 달래기
- 아기 트림시키기
- 급성장
- 유두통
- 공갈젖꼭지 사용
- 젖몸살
- 모유의 보관

### 제 5 부 ..... 31

#### 자주 하는 질문

### 제 6 부 ..... 40

#### 도움 받기

- 어디서 도움을 받을 수 있나?



## 제 1 부

# 모유 수유의 중요성

모유 수유는 여러분과 아기에게 가장 좋습니다. 모유는 신생아의 천연 식품입니다. 여러분 아기에게 필요한 모든 것이 들어 있습니다. 여기에는 의문, 이론 또는 의심의 여지가 없습니다.

여러분 아기는 생후 6개월까지는 젖만 필요합니다. 생후 6개월이 되면 고형식을 먹이기 시작하고, 길게는 두 살 이상까지 계속 젖을 먹이십시오. 다음 웹페이지에 올려져 있는 ‘아기에게 젖을 먹여야 하는 10가지 이유(10 Great Reasons to Breastfeed your Baby)’를 읽어보십시오: [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf).

### 모유 수유는 다음과 같은 이유로 중요합니다:

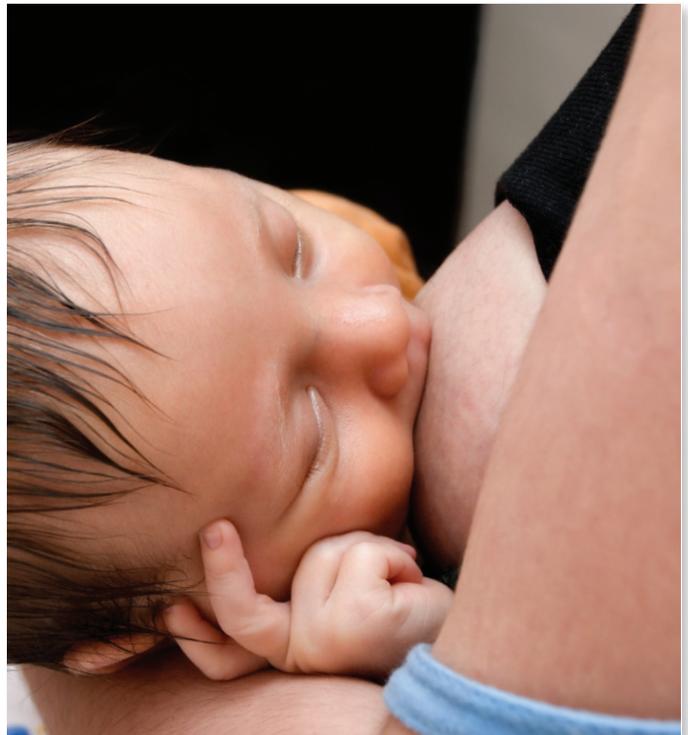
- 모유 수유는 여러분과 아기, 여러분의 가족, 지역사회 등 모든 사람에게 이롭습니다.
- 모유는 편리하고, 항상 적절한 온도가 유지되며, 언제든지 먹일 수 있습니다.
- 모유 수유는 비용이 들지 않습니다.
- 모유 수유는 여러분과 아기 사이의 유대를 강화해줍니다.
- 모유 수유는 환경친화적입니다.
- 모유 수유는 여러분의 가정과 사회의 보건의료 비용을 줄여줍니다.

### 모유 수유는 다음과 같은 이유로 여러분 아기에게 중요합니다:

- 각종 감염 및 질병으로부터 여러분의 아기를 보호해줍니다.
- 건전한 식생활 습관을 형성해줍니다.
- 적절한 턱 발달을 촉진해줍니다.
- 건강한 뇌 발달을 촉진해줍니다.

### 모유 수유는 다음과 같은 이유로 여러분에게 중요합니다:

- 산후출혈을 억제해줍니다.
- 유방암 및 난소암 발병 확률을 줄여줍니다.
- 생리 회복 속도를 늦추어줍니다.



오늘날 온타리오 주의 산모 대부분이 아기에게 젖을 먹이기로 결정하고 있습니다. 다음 웹사이트에서 모유 수유를 순조롭고 즐거운 일로 만들어주기 위한, 성공적인 모유 수유를 위한 10가지 요령(Ten Valuable Tips for Successful Breastfeeding)을 읽어보십시오:  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php).

## 모유 수유 산모의 권리

여러분은 언제 어디서든지 아기에게 젖을 먹일 권리가 있습니다. 이 권리는 캐나다 권리자유헌장(Canadian Charter of Rights and Freedoms)에 의해 보호됩니다. 여러분의 모유 수유 권리가 존중되지 않는다는 생각이 들 경우, 무슨 일이 있었는지 온타리오 주 인권위원회(Ontario Human Rights Commission)에 신고하십시오. La Leche League Canada, INFACT Canada 등의 단체는 추가적 지원을 제공해줄 수 있습니다. 이들 단체에 대해 자세히 알아보려면 이 책자 40쪽의 '도움받기' 단원을 참고하십시오.

온타리오 주 인권법에 의거하여, 아기에게 젖을 먹이는 산모로서 직장에 복귀하는 여성은 직장에 복귀하여 계속 아기에게 젖을 먹일 권리가 있습니다. 웹사이트 [www.ohrc.on.ca](http://www.ohrc.on.ca)에서 임신 및 모유 수유를 이유로 한 차별(Discrimination Because of Pregnancy and Breastfeeding)에 관한 정책을 읽어보거나 다음 웹사이트를 방문하십시오: [www.beststart.org/resources/wrkplc\\_health/index.html](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html).



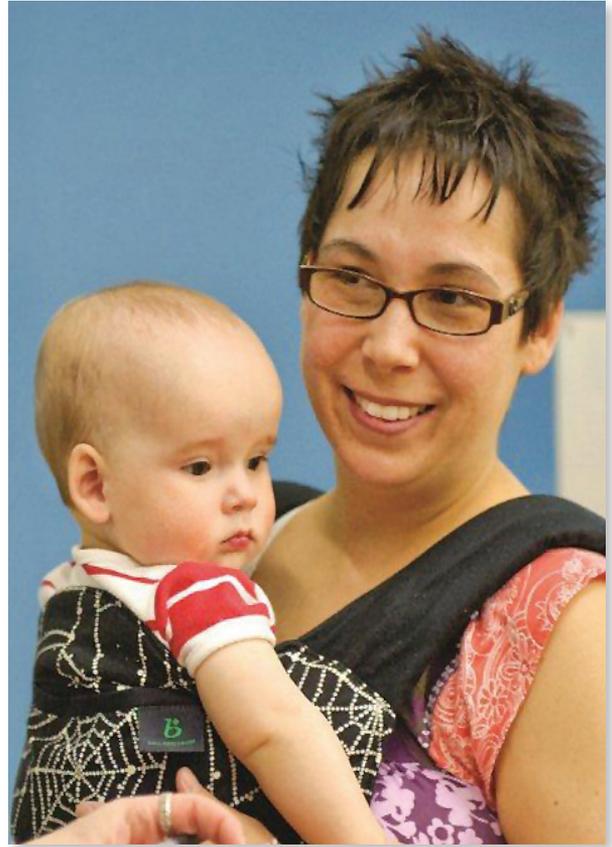
## The Baby-Friendly Initiative

아기친화적(Baby-Friendly)이라는 말은 한 번쯤 들어보셨을 것입니다. Baby-Friendly Initiative는 다음과 같은 방식으로 전세계 모든 산모 및 아기를 지원하기 위한 국제적 계획입니다:

- 산모가 수유에 관해 알아야 할 것을 알고 수유 관련 결정을 내릴 수 있도록 돕습니다.
- 산모 및 아기가 건전한 출발을 할 수 있게 하는 수유법을 장려합니다.
- 조제분유 제조업체의 선전 공세로부터 산모 및 아기를 보호합니다.

‘아기친화적’ 시설로 지정된 병원, 보건소 및 지역사회 보건센터가 많으며, 이들은 이 운동을 실천하기 위해 노력하고 있습니다. 산모와 그 가족을 지원하는 방법에 대해 높은 기준을 적용하며, 이 기준은 다음과 같이 여러분을 지원합니다:

- 수유법에 관해 알고 결정할 수 있도록 합니다.
- 아기 수유에 관해 정확히 알도록 합니다.
- 아기에게 젖을 먹이고 돌보는 법을 배우면서 ‘도와주는 사람이 있다’는 느낌이 들게 합니다.



## 잘 알고 결정하기

대부분의 사람은 엄마의 젖이 아기의 건강에 가장 유익한 젖임을 압니다. 하지만 조제분유를 먹일 수밖에 없는 경우도 있습니다:

- 아기가 질환이 있어서 조제분유 또는 특수 조제분유를 먹여야 할 경우
- 산모가 중대한 질환이 있어서 아기에게 젖을 먹일 수 없을 경우
- 산모와 아기가 서로 떨어져 있어서 산모가 아기에게 젖을 충분히 먹일 수 없을 경우
- 산모가 모유 수유의 어떤 어려움 때문에 조제분유 수유를 고려할 경우

조제분유 수유 결정은 신중하게 해야 합니다. 아기에게 칼로리가 더 필요할 경우에는 보충식을 먹여야 합니다. 최선의 옵션은 모유입니다. 모유는 손 밧/또는 펌프로 짜낼 수 있습니다. 젖 짜기에 관해 자세히 알아보려면 13쪽을 참고하십시오.

모유를 먹는 아이에게 조제분유를 먹이면 젖 생산이 줄어들 수 있습니다. 조제분유를 보충식으로

먹이면 계획과 달리 모유 수유를 중단하게 될 수도 있습니다. 모유 수유를 중단했다가 재개하는 것은 어려울 수 있습니다.

다음은 시도해볼 수 있는 보충식의 목록입니다:

- 손 및/또는 펌프로 짜낸 여러분의 신선한 젖
- 냉동했다가 사용 직전에 해동한 여러분의 젖
- 모유은행에서 구한 저온살균된 모유- 몇몇 모유은행은 특수한 필요가 있는 아기(조산아 등)에게 먹일 수 있을 정도의 모유만 보유하고 있을 수 있습니다
- 우유(소젖)로 만든 상업적 조제분유



많은 부모가 젖병을 사용하여 보충식을 먹입니다. 젖병으로 먹는 아기는 엄마의 젖을 빨기가 더 어려울 수 있습니다. 여러분 아기에게 보충식을 먹일 때 다음과 같은 방법을 사용할 수 있습니다. 전문가의 조언에 따라 두세 가지 방법을 병용하는 것을 고려해보십시오:

- 컵(빨대컵이 아닌 일반 컵) 또는 숟가락
- 산모의 젖가슴에 튜브를 다는 수유 기구
- 산모의 깨끗한 손가락에 튜브를 다는 손가락 수유기
- 젖병
- 기타 더 전문적인 수유 기구

조제분유 사용을 고려하고 있다면 다음과 같이 자문해보십시오:

- 내가 애당초 왜 젖을 먹이기로 결정했었나?
- 지금은 왜 유아용 조제분유를 고려하고 있나?
- 조제분유가 아기를 진정시킬 것이라고 생각하고 있나?
- 아기를 진정시켜주는 모든 방법을 다 알고 있나?
- 아기에게 조제분유를 먹일 경우의 보건 문제(설사, 이염 등)를 고려했나?
- 내가 지금 잘못된 영향을 받고 있는 것은 아닐까? (가족, 친구, 미디어 등).
- 각 옵션의 장단점은 무엇인가?
- 수유 문제에 관해 산모와 아기를 돕는 일에 지식과 경험이 풍부한 보건의료 서비스 제공자와 상담해보았나?
- 우리 아기와 나와 우리 가족에게 최선의 선택은 무엇인가?
- 내 결정에 대해 확신이 있나?

위에 열거된 것 이외에도 다른 의문이 있을 수도 있습니다. 모유 수유 전문가와 상담하거나 관내 보건소에 전화하여 간호사에게 문의하십시오. 여러분이 참고하는 수유 관련 정보는 연구에 입각한 것으로서 개인적

편견이 배제된 것이어야 하며, 상업적 홍보에 영향을 받지 않아야 합니다.

안전한 조제분유 타기, 먹이기 및 보관에 관해 알아보십시오. 조제분유를 먹이는 한편 젖을 계속 먹일 경우에는 젖 생산을 지속시키기 위한 계획을 세워야 합니다. 그런 다음 보건의료 서비스 제공자의 조언을 받으면서 여러분의 모유 수유 목표에 따라 실행하십시오.

“**아기가 태어나기 전에 모유 수유에 관해 미리 공부하십시오. 모유 수유에 관한 결정을 내리고, 계획을 세우고, 젖 생산을 지속시키는 방법을 공부하십시오. 여러분을 사랑하고 돕는 사람들에게 여러분의 결정을 알려십시오. 그리고 마지막으로 여러분이 목표를 달성하도록 도와줄 수 있는 지역사회 내 여러 가지 도움을 찾아보십시오.**”

## 조제분유 수유의 위험

모유를 먹지 않는 영유아는 다음에 대한 위험이 더 높습니다:

- 귀, 흉부 등의 감염
- 설사를 일으키는 위장 및 창자의 탈
- 영아급사증후군(SIDS)
- 나중에 커서의 비만 및 고질병
- 몇몇 소아암

모유 수유를 하지 **않을** 경우, 산모는 다음과 같은 위험이 커집니다:

- 출산 후 출혈
- 제2형 당뇨병
- 유방암 또는 난소암

## 가족의 지원



모든 산모에게는 배우자, 가족, 다른 모유 수유 산모, 그리고 지역사회의 도움이 유익합니다. 이들은 여러분 아기가 최선의 삶의 출발을 할 수 있도록 하는 데 도움이 될 수 있습니다. 모유 수유는 자연스러운 일이며, 아기가 태어나 엄마의 젖을 먹는 것은 자연의 이치입니다.

출산 후 처음 며칠 동안 어떤 아기와 산모는 이것을 배우고 제대로 하는 데 시간이 조금 필요합니다. 다른 사람들의 말이나 생각은 여러분의 모유 수유에 영향을 줄 수 있습니다. 여러분의 배우자 및 가족과 상의하십시오. 아기에게 젖을 먹일 생각이라고 말하십시오. 가족들이 이 책자 및 다른 믿을 수 있는 모유 수유 정보에 익숙해져서 여러분을 돕는 방법을 알게 하십시오. 여러분이 자신과 아기를 잘 보살필 수 있도록 가족들의 도움과 지원을 받아들이십시오.



“ 가족이 모유 수유의 중요성을 아는 게 중요한 것 같아요. 새내기 산모는 남편뿐만 아니라 가족 전체가 많이 도와주어야 해요. 인내와 끈기가 필요하지만 가족의 결속을 다져주는, 영원히 소중한 기억으로 간직할 수 있는 아름다운 일이죠! ”

**가족과 친구는 성공적인 모유 수유를 위해 다음과 같은 방법으로 도와줄 수 있습니다:**

1. **배우십시오.** 아기가 태어나기 전에 모유 수유에 관한 정보를 수집하십시오. 성공적인 모유 수유를 위해 어떻게 해야 하는지 친구, 가족 및 친척, 다른 모유 수유 가정, 보건 전문가 등에게 알아보십시오. 예비 엄마를 위한 모유 수유 강좌를 듣는 것도 바람직합니다. 이 책자를 잘 읽어보십시오.
2. **어디서 도움을 받을 수 있는지 알아보십시오.** 지역사회 내 각종 자원을 조사하십시오. 산모가 이런 도움을 이용할 수 있도록 도우십시오.
3. **격려해주시십시오.** 산모는 젖이 충분히 나오지 않을까봐 걱정할 수도 있습니다. 대부분 여성은 필요 이상의 젖이 나온다는 것을 일깨워주십시오. 아기에게 모유 수유가 최선임을 다짐해주시십시오. 산모가 잘해내리라 믿노라고, 항상 옆에서 도와주겠노라고 말해주시십시오.
4. **방해가 되지 마십시오.** 출산 후 처음 몇 주 동안은 방문자, 전화 및 기타 방해 요소를 제한하십시오. 산모와 아기가 서로에 대해 익숙해지고 모유 수유법을 터득하도록 분위기를 조성하는 것입니다.
5. **휴식을 권장하십시오.** 산모는 아기에게 집중해야 하므로 에너지가 많이 필요합니다. 식사 준비, 설거지 및 빨래, 청소, 다른 자녀 돌보기 등의 일상적인 일을 거들어주십시오.
6. **산모가 아기를 돌보는 것을 거들어주십시오.** 아기는 배고픔 말고도 여러 가지 이유로 울니다. 아기가 보내는 신호에 관해 배우십시오. 살을 맞대고 안아주기, 걷기, 노래 불러주기, 춤추기 등, 아기를 달래는 여러 가지 방법을 배우십시오. 목욕시키기, 옷 갈아입히기, 트림시키기 등을 도와주십시오. 산모를 도와주면 산모가 아기에게 젖을 먹이고 스스로를 보살필 시간이 많아집니다.
7. **현실적인 기대를 하십시오.** 아기는 삶을 완전히 뒤바꿉니다. 이러한 변화에 대해 복합적인 감정이 드는 것은 자연스러운 일입니다. 모유 수유를 포기한다고 해서 이러한 감정이 사라지는 않습니다. 모유 수유는 산모와 아기, 두 사람 모두에게 유익한 것입니다.
8. **도움을 받도록 하십시오.** 산모가 모유 수유가 뜻대로 잘 안된다고 생각할 경우, 도움을 구하도록 권하십시오.
9. **산모마다 다르다는 것을 명심하십시오.** 산모에게 기분과 생각을 물어보기만 해도 힘이 됩니다.

## 산모끼리의 상부상조

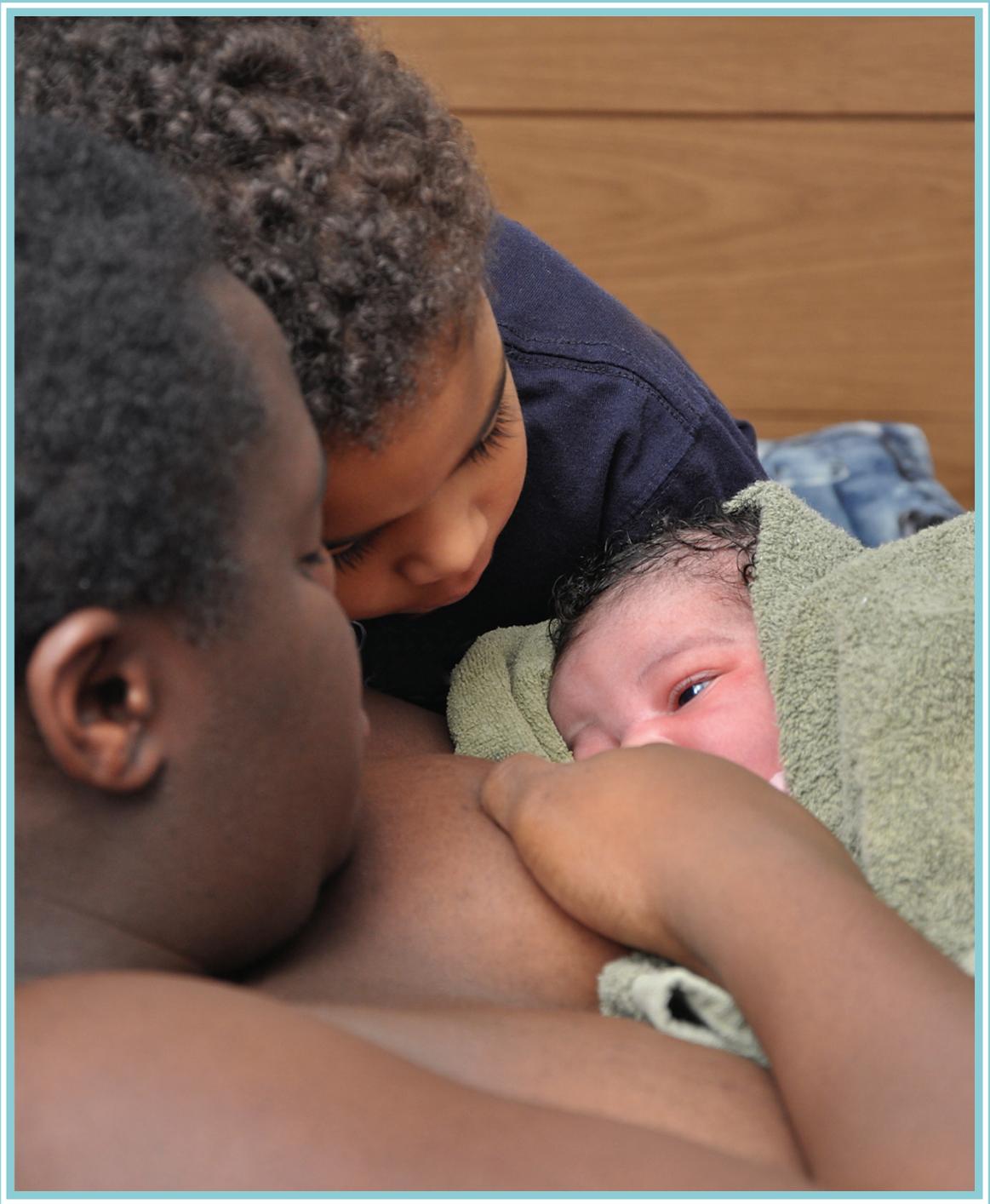
아기에게 젖을 먹이는 다른 산모의 도움도 큰 힘이 됩니다. 현재 아기에게 젖을 먹이고 있거나 최근에 젖을 먹인 적이 있는 친구 또는 가족/친척이 있을 것입니다. 다음과 같은 집단을 통해 다른 임신부 또는 모유 수유 산모를 만날 수도 있습니다:

- 예비 산모 교실
- 육아 집단
- 모유 수유 지원 네트워크
- La Leche League Canada 소속 집단
- 지역 페이스북 집단 등 소셜 미디어

모유 수유 지원에 관해 자세히 알아보려면 이 책자 40쪽을 참고하십시오.

“저는 모유 수유 산모, 관내 공공보건간호사, 친정 엄마, 친한 친구, 남편 등에게 도움을 받았어요. 하지만 무엇보다 큰 힘이 된 것은 우리 아기가 건강하고 튼튼하게 자라고 건강한 면역체계가 발달하는 데 필요한 모든 것을 내가 주고 있다는 확신이었어요. 지금 당장이라도 다시 해보라면 다시 할 수 있어요!”





## 제 2 부

# 아기가 순조롭게 시작할 수 있도록 돕기

다음과 같은 방법으로 여러분 아기가 젖 먹는 법을 터득하도록 도와줄 수 있습니다:

- 살을 맞대고 아기 안기
- 아기가 주도하는 젖물리기
- 아기의 신호에 따르기
- 손으로 초유 및 젖 짜내는 법 배우기

## 살 맞대기

살 맞대기는 아기와 부모가 모두 즐기는, 아기를 안는 방법의 하나입니다. 기저귀만 찜 아기를 똑바로 세워 안는 것입니다. 아기의 가슴과 엄마의 가슴이 맞닿습니다. 아기의 코와 입이 보이고, 아기가 고개를 자유로이 들 수 있는 자세가 되어야 합니다.

아기의 등에 얇은 담요를 둘러도 좋습니다. 살을 맞대고 아기를 안으면 아기는 엄마의 심장박동 소리와 숨소리를 듣고, 엄마의 살냄새를 맡고, 엄마 살의 감촉을 느낄 수 있습니다. 아기에게 이것은 친숙하고 포근하게 느껴지며, 타고난 본능을 사용하도록 유도합니다.



## 살 맞대기의 중요성

- 아기가 안전감을 느끼게 해줍니다.
- 아기의 심장박동, 호흡 및 혈당을 안정시켜줍니다.
- 여러분의 체온을 통해 아기의 몸을 따뜻하게 유지해 줍니다.
- 여러분과 아기의 유대를 강화해 주고, 여러분이 아기에 대해 알게 해 줍니다.
- 아기가 안정을 유지하고 덜 울게 해 줍니다.
- 여러분의 자신감을 키워주고 마음을 편안하게 해 줍니다.
- 젖이 잘 나오게 해 주며 젖 생산량을 늘려 줄 수도 있습니다.
- 아기가 젖을 잘 물 수 있게 해 줍니다. 즉, 여러분은 유두통이 생길 가능성이 적어지며, 아기는 젖을 더 많이 먹을 수 있습니다.

출산 후 되도록 빨리 아기와 살 맞대기를 하십시오. 이 특별한 시간은 두 사람의 산후 회복을 촉진합니다. 한 시간 이상, 또는 여러분이 원하는 만큼 오래(중단 없이 지속적으로) 살을 맞대고 있으십시오. 아기 체중 측정, 일상적 투약 등은 나중에 해도 됩니다. 더 자세히 알아보려면 다음 인포그래픽을 참고하십시오: [www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin\\_infographic.pdf](http://www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin_infographic.pdf). 아기가 점점 자라면서도 계속해서 자주, 오랫동안 살 맞대기를 하십시오. 다음 비디오에서 자세히 볼 수 있습니다: [http://library.stfx.ca/abigelow/skin\\_to\\_skin/skin\\_to\\_skin\\_parents.mp4](http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4). 살 맞대기는 조산아에게도 효과적입니다. 이 방법은 ‘캐거루 케어’ 라고 불리기도 합니다. 배우자 또는 가까운 다른 사람도 가끔 아기와 살 맞대기를 하면서 아기에게 안락감을 주고 성장을 촉진할 수 있습니다.

## 아기가 주도하는 젖물리기(일명 뒤로 기대앉아서 먹이기 또는 생물학적 수유)

아기가 주도하는 젖물리기는 아기가 출생 직후나 젖을 먹을 때 엄마의 젖을 찾는 자연스럽고 간단한 방법입니다. 이 방법은 특히 아기가 젖을 잘 못먹거나 여러분이 젖꼭지가 아플 때 아기가 젖 먹는 법을 배우는 데 유용합니다.

- 등에 베개나 쿠션을 대고 편안하게 기대앉으십시오.
- 아기의 배가 여러분 상체에 얹히고 아기의 머리가 젖가슴 가까이 오도록 살을 맞대고 아기를 안으십시오.
- 아기는 본능적으로 엄마의 젖꼭지를 찾는 반사 기능을 가지고 태어납니다. 이를 ‘포유반사’ 라고 합니다. 아기가 고개를 상하좌우로 움직이면서 젖을 찾는 것을 볼 수 있을 것입니다. 이 동작은 권투 선수가 머리를 상하로 움직이며 펀치를 피하거나 새가 모이를 쪼는 동작과 비슷하게 보일 수 있습니다.
- 아기가 젖을 찾아 움직일 때 팔과 손으로 아기의 등과 엉덩이를 받쳐주십시오. 어깨와 엉덩이를 받쳐주면 아기가 머리를 약간 뒤로 기울일 수 있으며, 이 자세는 젖을 무는 데 도움이 됩니다.
- 아기가 젖꼭지를 찾습니다. 처음에는 손으로 젖을 만져볼 수도 있습니다.
- 아기는 몇 번 시도한 후 턱을 여러분의 젖가슴에 갖다 대고 입을 벌려 위쪽으로 들이밀면서 젖을 물입니다.
- 아기가 일단 젖을 물면 여러분과 아기의 자세를 편안하게 바로잡을 수 있습니다.

## 손으로 초유 또는 젖 짜내기

손으로 젖 짜기는 두 손으로 젖을 짜내는 것입니다. '초유'란 처음 나오는, 진하고 노르스름한 젖을 말합니다. 초유는 아기의 면역력을 키워주고 영양분이 풍부하므로 반드시 아기에게 먹여야 합니다. 출산 후 처음 2-3일 동안에는 초유가 조금밖에 나오지 않습니다.

손으로 젖 짜기는 산모에게 중요한 기술입니다. 초유 또는 젖을 손으로 짜내는 것은 다음과 같은 이유로 중요합니다:

- 젖을 몇 방울 짜냄으로써 아기가 젖물기에 관심을 갖게 할 수 있습니다.
- 젖꼭지에 젖을 몇 방울 묻혀 부드럽게 문지르면 유두통을 방지할 수 있습니다.
- 젖이 딱 차 있을 경우, 젖을 물리기 전에 젖꼭지 주변을 주물러 말랑말랑하게 해주어야 합니다.
- 젖이 딱 차 있어서 아기가 젖을 먹지 않을 경우, 팽팽한 젖가슴을 말랑말랑하게 풀어주어야 합니다.
- 잠시 아기 곁을 떠나 있어야 할 경우, 또는 직접 젖을 물리지 않는 방법으로 젖을 먹여야 할 경우에는 젖을 미리 짜 놓아야 합니다.
- 젖 생산을 증가시킵니다.

젖 짜기는 출산 직후 또는 1-2주 전에 연습할 수 있습니다.

초유를 짜내는 방법은 다음과 같습니다:

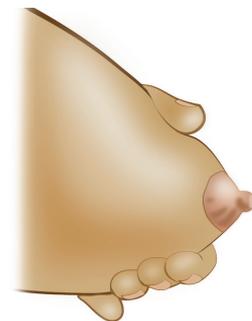
- 손을 잘 씻으십시오.
- 편안한 곳을 찾으십시오.
- 가슴 쪽에서 젖꼭지 쪽으로 젖가슴을 부드럽게 주무르십시오. 마사지는 젖이 나오는 것을 촉진해줍니다. 손가락으로 젖꼭지를 부드럽게 자극하는 것도 효과적입니다.
- 몇 분 동안 따뜻한 수건으로 젖가슴을 덮어 놓으십시오.
- 한 손으로 젖가슴을 쥐십시오(젖꼭지와 너무 가깝지 않게). 엄지손가락과 다른 네 손가락이 서로 마주보아야 하며, 젖꼭지와 거리는 2.5-4cm쯤 되어야 합니다.



누르기 (가슴 쪽으로)



압축하기



힘 빼기

- 젖가슴을 가슴 쪽으로 지그시 **누르십시오**.
- 엄지손가락과 다른 손가락들이 마주보게 오트리면서, 피부를 문지르지 말고 지그시 **압축하십시오**.
- 몇 초 동안 손가락의 **힘을 뺀다**가 같은 동작을 반복하십시오. 젖꼭지 밑동을 쥐어짜지 마십시오. 젖의 흐름이 멈추고 아플 수 있습니다.
- 손가락으로 젖가슴을 고무 놀러, 어느 한 부위가 아닌 젖가슴 전체에서 젖을 짜내십시오. 약 1분간 또는 젖이 멈출 때까지 계속하십시오. 손도 번갈아 바꾸고 젖가슴도 번갈아 바꾸면서 짜십시오. 젖가슴에 들어 있는 젖 덩어리를 짜낸다고 생각하십시오. 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 **유관폐색(Blocked Ducts)** 자료표를 참고하십시오: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).
- 찻숟가락이나 주둥이가 넓은 용기에 젖을 모은 다음 컵이나 숟가락을 사용하여 아기에게 초유를 먹이십시오. 보건의료 서비스 제공자, 병원 또는 공공보건간호사에게 어떻게 하는지 가르쳐달라고 하십시오.

산모가 곧바로 젖을 먹일 수 없을 경우도 있습니다. 의학적 이유로 산모와 아기가 서로 격리되어야 할 수도 있습니다. 어떤 경우이건, 젖 생산이 시작되게 하고 계속 유지하는 것이 중요합니다. 아기가 젖을 물고 젖을 먹지 않을 경우에도 손 및/또는 펌프로 젖을 짜냄으로써 젖이 나오게 할 수 있습니다. 젖을 짜내는 빈도는 아기가 젖을 먹는 빈도와 똑같이 하루 24시간 동안 8회 이상이어야 합니다. 출산 후 한 시간만에, 아기가 젖가슴을 느껴보게 한 다음에 시작할 수도 있습니다. 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 본 자료를 보완해주는 **젖 짜내기**와 **보관하기(Expressing and Storing Breast Milk)** 자료표를 참고하십시오: [http://en.best-start.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.best-start.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).



## 신호 기반 수유

젖을 자주 먹이십시오. 아기는 하루 24시간 동안 8회 **이상** 젖을 먹어야 합니다. 아기의 신호를 잘 살펴보십시오. 아기는 젖을 먹을 준비가 되었다거나, 젖을 먹다가 잠깐 쉬어야겠다거나, 젖을 다 먹었다는 신호를 보냅니다.

아기는 젖을 먹을 준비가 되었으며 젖을 먹고 싶다는 것을 동작으로 보여줍니다. 엄마에게 젖먹기 신호라는 신호를 보냅니다.



초기 신호: 입 벌리기, 하품하기, 입맛 다시기



중기 신호: 폼지락거리기, 점점 더 커지는 한숨 소리



말기 신호: 안달하기, 울기, 흥분

### 초기 신호: “배고파요.”

- 꾀지락거리기, 팔 움직이기
- 입 벌리기, 하품하기, 혀 날름거리기
- 손으로 입 만지기
- 좌우로 고개 돌리기
- 젖 찾기, 입을 내밀며 갖다 대려는 동작

### 중기 신호: “배가 많이 고파요.”

- 팔다리 뻗기
- 점점 더 많이 움직이기
- 손으로 입 만지기
- 빨기, 웅알거리거나 한숨을 내쉬는 소리

### 말기 신호: “나를 달랜 다음 젖을 주세요.”

- 울기
- 흥분한 몸동작
- 얼굴색이 붉어짐

아기가 말기 젖먹기 신호를 보일 경우에는 젖을 먹이기 전에 먼저 달래십시오. 다음과 같은 방법이 있습니다:

- 껴안기
- 살 맞대고 안기
- 말하기 또는 노래 불러주기
- 쓰다듬기 또는 흔들어주기

다음은 아기가 젖을 충분히 먹고 있다는 징후입니다:

- 아기가 하루 24시간 동안 8회 이상 젖을 먹습니다. 더 자주 먹어도 괜찮습니다.
- 아기는 젖을 먹기 시작할 때는 젖을 빠는 속도가 빠르다가 점점 느려집니다. 젖을 삼키는 소리가 들리거나 삼키는 모습이 보일 수도 있습니다. 젖 먹기의 후반부에서는 젖을 빠는 속도가 다시 빨라질 수 있습니다. 아기가 젖을 빨다가 입을 최대한 크게 벌리면서 잠시 쉬는 것을 느낄 수 있습니다.
- 생후 4일째가 되면 24시간마다 3-4회 이상 대변 기저귀가 나옵니다. 대변은 노란색이며 걸쭉한 수프 같습니다. 생후 6-8주가 되면 대변 횟수가 줄 수 있습니다. 이것은 정상입니다.
- 아기에게 젖을 먹이고 나면 젖가슴이 말랑말랑해질 수 있습니다.

젖을 먹이기 위해 아기를 달랠 때는 다음과 같은 방법을 써보십시오:

- 아기가 울기 시작하면 곧바로 대응하십시오. 오랫동안 운 아기는 진정시키기가 더 어렵습니다.
- 아기의 옷을 벗기고 여러분과 맨살을 맞대도록 안으십시오.
- 조금 전에 젖을 먹었더라도 다시 젖을 먹여보십시오.
- 아기가 여러분의 가슴 또는 어깨에 기대도록 안고 이리저리 걸어다니거나 흔들의자에 앉아 흔들거리십시오.
- 트림을 시켜보십시오.
- 아기에게 이야기를 하거나, 노래를 불러주거나, ‘쉬’ 하고 말해보십시오.
- 기저귀가 소변 또는 대변으로 더러워져 있으면 갈아주십시오.
- 산책하러 갈 때 유모차나 포대기를 사용하십시오.



## 제 3 부

# 수유법 배우기

### 수유 자세

아기에게 젖을 먹일 때는 여러분과 아기가 수유에 편한 자세를 취해야 합니다. 수유 자세는 여러 가지가 있습니다. 처음에는 평소 즐겨 앉은 의자에 편하게 기대앉거나 침대에 드러눕는 등 특정한 자세가 더 편할 수 있습니다. 그러나 여러분과 아기가 수유에 익숙해지면 어디에서나 젖을 먹일 수 있습니다. 걸어가면서도, 베이비 캐리어를 메고 있으면서도, 탁자에 앉아 있으면서도 젖을 먹일 수 있습니다.



어떤 자세를 사용하건(뒤로 기대앉아서 먹이기, 똑바로 앉아서 먹이기, 누워서 먹이기 등) 아기가 젖을 깊이 물고 젖을 삼키기 좋은 자세이어야 합니다. 다음은 몇 가지 주의 사항입니다:

- 여러분의 등을 잘 받치십시오.
- 여러분에게 통증(회음절개 또는 제왕절개로 인한)을 주지 않는 자세를 취해야 합니다.
- 아기의 귀, 어깨 및 엉덩이가 일직선을 이루어야 합니다.
- 아기의 머리가 약간 뒤로 기울어져야 합니다. 그래야 젖을 깊이 물고 젖을 잘 삼킬 수 있습니다.
- 시작하기 전에 여러분이 마실 것을 가까이 두십시오.

### 아기의 젖물기 돕기

아기가 젖을 물 준비가 되면 아기를 젖가슴으로 인도하십시오. 젖을 물리는 자세 및 방법은 여러 가지입니다. 다음은 도움이 될 수 있는 몇 가지 요령입니다.

**배가 엄마 몸에 맞닿은 자세** - 아기의 배가 여러분의 배와 맞닿게 하십시오. 아기의 어깨와 상체를 안으십시오. 고개를 자유로이 쳐들고 움직일 수 있어야 젖을 잘 빨 수 있습니다.

**자세** - 앉은 자세에서는 아기의 양쪽 귀 밑 또는 목을 손으로 받치십시오. 뒤로 기대앉거나 모로 누운 자세에서는 아기가 이미 자유로이 고개를 움직일 수 있습니다.



### 누워서 먹이기

피곤할 때는(사실 새내기 엄마는 누구나 피곤합니다!) 누워서 젖을 먹이는 것이 편합니다.

- 머리를 베개로 받치고 모로 누우십시오. 등 뒤나 무릎 사이에도 베개를 끼우기도 합니다.
- 베개가 머리의 무게를 지탱하도록 하십시오.
- 아기가 여러분을 바라보는 자세가 되도록 모로 안으십시오.
- 아기의 코가 젖꼭지쯤 오고 아기의 턱이 젖가슴에 눌리도록 아기를 가까이 닿게 안으십시오. 아기가 고개를 뒤로 젖히고 입을 크게 벌리면 아기가 젖을 잘 물 수 있도록 아기를 더 가까이 닿게 안으십시오.

### 옆구리에 끼고 먹이기

(왼쪽 젖을 물릴 경우)

- 허리 뒤와 옆구리에 베개를 놓고 여러분의 팔과 아기를 받치십시오.
- 아기가 여러분의 왼쪽 팔꿈치와 왼쪽 옆구리 사이에 오고 아기의 다리와 발이 여러분의 등을 향하도록 아기를 옆구리에 끼워 안으십시오.
- 왼손으로 아기의 어깨와 목을 받치십시오.
- 오른손으로 젖가슴을 받칠 수 있습니다.



### 교차요람 자세

(왼쪽 젖을 물릴 경우)

- 오른팔로 아기를 안으십시오.
- 오른손으로 아기의 어깨와 목을 받치십시오.
- 왼손으로 젖가슴을 받칠 수 있습니다.

### 요람 자세

(왼쪽 젖을 물릴 경우)

- 아기의 머리가 여러분의 왼팔꿈치 가까이 오도록 왼팔로 아기를 안으십시오. 왼손으로 아기의 엉덩이를 받치십시오.
- 필요할 경우, 오른손으로 젖가슴을 받치거나 아기의 체중을 지탱해줄 수 있습니다.

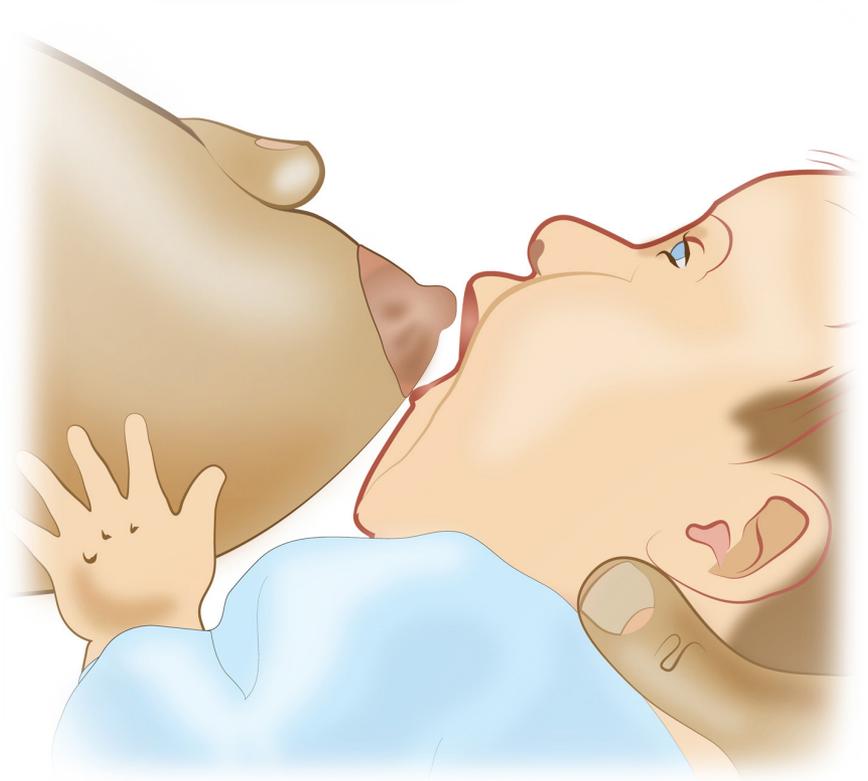
여러분과 아기에게 편안한 자세라면 어떤 자세든지 좋습니다. 좋은 자세는 젖 물기가 잘 되는 자세입니다.

**젓잡이손** - 앉은 자세에서는 젓을 물리고 있을 동안 젓가슴을 받쳐주어야 할 수도 있습니다. 손으로 젓가슴을 감싸 질 때 손가락이 젓꼭지 둘레의 짙은 색 또는 분홍색 부위(유륜) 가까이 있으면 안됩니다.

**젓 물리기** - 아기의 입이 젓꼭지 높이에 오도록 하십시오. 아기가 젓을 잘 물면 턱이 여러분의 젓가슴에 눌러 고개가 뒤로 약간 젓혀지면서 코끝이 젓가슴에 닿을 수 있습니다. 아기가 젓꼭지만만 아니라 젓가슴의 일부를 입에 물 수 있도록 해야 합니다.

**아기가 입을 한껏 벌리고 젓 물게 하기**

- 아기의 턱이 젓꼭지에서 2-3센티미터쯤 위의 젓가슴에 닿게 하십시오. 아기가 젓꼭지를 향해 입을 크게 벌릴 때까지 기다렸다가, 입을 벌리면 젓가슴을 감싸 권 손의 엄지손가락으로 유륜을 살짝 눌러 아기의 입에 들어가게 하십시오. 그러면 젓꼭지가 아기의 입안 깊이 들어갑니다. 아기의 어깨를 살짝 누르십시오. 젓꼭지가 아기의 입안에 더 깊이 들어가면서 유륜도 더 깊이 들어가고, 여러분도 더 편안해집니다. 이제 아기가 젓을



빨기 시작할 수 있습니다. 아기를 젓가슴 쪽으로 끌어당길 필요는 없습니다. 사실 아기는 밀쳐지는 것을 싫어하며, 밀치는 손에 저항하려고 버틸 수도 있습니다. 그러면 엄마는 아기가 젓을 먹고 싶지 않은 것으로 여길 수 있습니다. 앉을 때 발받침을 사용하면 넓적다리가 안정되고 베개도 잘 고정됩니다.

**베개** - 베개는 팔목 및 팔꿈치를 받쳐줄 수 있습니다. 제왕절개 분만을 했을 경우에는 절개부를 보호해줄 수도 있습니다.

**최종 점검** - 아기가 젓을 먹을 때 보면 아기의 턱이 여러분 젓가슴에 파묻혀 있고, 고개가 약간 뒤로 젓혀져 있으며, 코는 자유로운 것을 알 수 있습니다.

“모유 수유 컨설턴트는 아기에게 젓을 먹이는 데 문제가 있을 때 큰 도움이 되는 자원이에요.”

“모유 수유는 하나의 배움의 과정으로서 생각보다 오래 걸릴 수 있어요. 아기와 함께 할 수 있는, 가장 기분 좋고 정서적 결속 효과가 큰 체험이죠. 우리 딸은 생후 6개월인데도 지금도 칭얼거릴 때 살을 맞대고 안아주거나 젖을 먹이면 금세 잠전해져요.”

아기가 칭얼거리면서도 젖을 물지 않을 경우에는 다음과 같이 해보십시오:

- 아기를 젖가슴에서 떼어내고 젖가슴 사이에 똑바로 선 자세를 취하게 해보십시오.
- 아기가 진정될 때까지 쓰다듬으며 말을 해보십시오.
- 여러분 자신부터 진정하십시오. 그래야 아기도 진정됩니다.
- 수유 자세를 바꿔보십시오.
- 뒤로 기대앉아 먹이는 자세에서 아기가 스스로 젖을 잘 무는지 보십시오.
- 젖꼭지에 젖이 몇 방울 맺히도록 젖을 짜내서 아기가 즉시 냄새를 맡고 맛볼 수 있게 하십시오.

아기에게 젖을 물릴 수 없을 경우에는 도움을 청하십시오. 도움받기에 관해 알아보려면 이 책자 40쪽을 참고하십시오.

## 아기가 젖을 잘 물었는지 판단하는 법

아기가 젖을 먹을 때, 다음과 같은 경우에는 아기가 젖을 잘 물고 있는 것입니다:

- 젖 먹이는 것이 편하다.
- 아기가 정상적으로 젖을 세계, 천천히, 규칙적으로 빨다.
- 젖을 삼키는 소리가 들린다.
- 아기의 입술이 나팔 모양으로 벌어져 있고 입이 크게 벌어져 있다(아기가 젖을 깊이 물고 있을 경우, 아기의 입술이 보이지 않을 수 있음).
- 아기가 젖을 빨 때 귀 또는 관자놀이가 움직인다.

아기가 젖을 다 먹고 나서:

- 젖꼭지가 쪼그라든 것처럼 보이지 않고 정상적으로 둥근 모양을 하고 있어야 합니다.
- 젖가슴이 더 말랑말랑해진 듯한 느낌이 듭니다. 젖을 먹이기 시작한 후 처음 몇 주 동안 이 현상이 더 두드러집니다.
- 아기는 편안하고 만족한 상태이어야 합니다. 태어난 지 얼마 안된 아기는 젖을 다 먹고 나서 잠들 수도 있습니다. 아기가 좀 크면 깨어 있을 수 있지만, 젖을 다 먹고 나면 고개를 돌리거나 놀기 시작하면서 젖을 다 먹었다는 표시를 합니다.
- 태어난 지 얼마 안된 아기는 흔히 젖을 문 채 잠들지만, 젖을 빼면 다시 깹니다. 이것은 아기가 아직 젖을 다 먹지 않았음을 뜻합니다.





## 모유 수유가 잘 되고 있음을 나타내는 징후

### 젖을 얼마나 자주, 얼마나 오래 먹어야 하나?

거의 모든 신생아는 하루 24시간 동안 8회 이상 젖을 먹습니다. 모유 수유는 여러분 아기의 성장과 발달에 필요한 음식을 공급합니다. 또한 모유 수유는 안락감을 주며 여러분과 아기 사이에 긴밀한 정서적 유대를 형성해줍니다. 어떤 아기는 규칙적으로 젖을 먹고 일정한 습관이 형성되는 속도가 빠른 반면, 어떤 아기는 조금씩, 매우 자주(특히 저녁이나 밤에) 젖을 먹습니다. 이를 '빈발성 수유' 라고 하며, 생후 처음 몇 주 동안 매우 흔히 나타나는 현상입니다.

아기가 젖먹기 신호를 보내면 언제든지 젖을 먹이십시오. 그리고 먹고 싶은 만큼 오래 먹이십시오. 첫 번째 젖에서 젖을 먹다가 멈추면 트림을 시킨 다음 두 번째 젖을 물리십시오. 그래야 아기가 성장할 동안 젖이 잘 생산됩니다. 20분 동안 젖을 먹는 아기도 있고 훨씬 더 오래 먹는 아기도 있습니다. 그리고 같은 아기라도 젖을 먹는 시간이 평소보다 길 수도 있고 짧을 수도 있습니다. 다음과 같은 경우에는 아기가 젖을 먹는 시간을 재거나 아기에 대해 걱정할 필요가 없습니다:

- 하루 24시간 동안 밤낮으로 8회 이상 자주 젖을 먹는다 - 이것은 정상입니다. 아기가 젖을 먹지 않는 시간이 너무 길다고 생각되면 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 합니다.
- 젖을 세게 빨고 잘 삼킨다.
- 소변 및 대변 기저귀가 자주 나온다.
- 체중이 적당히 증가한다 - 생후 며칠 동안에는 체중이 주는 것이 정상입니다(22쪽의 도표 참고).

**명심하십시오, 시계를 지켜보지 말고 아기를 지켜보아야 합니다.**



아기가 점점 자라면서 젖을 먹는 시간이나 빈도가 달라질 수 있습니다. 아기의 신호를 따르십시오. 아기는 자신이 배가 고프다는 것도 알고 배가 부르다는 것도 압니다.

아기가 젖을 먹으려 하면 항상 젖이 가득 찬 젖부터 물리십시오. 흔히 마지막으로 물렸던 젖부터 물리면 됩니다. 앞서서는 한쪽 젖만 물렸을 경우에는 그때 물리지 않은 젖부터 물리십시오. 아기가 더 이상 젖을 빨지 않을 때까지 먹이십시오. 다음과 같은 경우에는 반대쪽 젖으로 옮기십시오:

- 첫 번째 젖이 말랑말랑해졌을 때
- 아기가 더 이상 젖을 열심히 빨지 않을 때
- 아기가 젖에서 입을 떼거나 잠들 때

아기에게 양쪽 젖을 규칙적으로 번갈아 물리십시오. 아기가 두 번째 젖에서 입을 떼는데도 여전히 배가 고프는 것처럼 보일 경우에는 첫 번째 젖을 다시 물리십시오. 아기가 젖을 먹을 동안에도 젖이 계속 생산됩니다. 어느 젖을 물렸는지 정확히 알기 위해 브라 한쪽에 리본을 달거나 한 손에 팔찌를 차는 여성도 있습니다. 여러분과 아기에게 가장 효과적인 방법을 쓰십시오.

젖을 다 먹고 나면 젖에서 입을 떼는 아기도 있고 입을 떼지 않는 아기도 있습니다. 아기가 젖을 먹다가 자주 멈추었고 더 이상 젖을 삼키지 않을 경우에는 아기를 젖에서 떼어놓아도 됩니다. 젖가슴과 아기의 잇몸 사이에 손가락을 하나 밀어넣어 젖 빨기를 중단시키십시오. 항상 양쪽 젖 모두에서 젖을 빠는 아기도 있고 그러지 않는 아기도 있습니다. 잠시 잠들었다가 반대쪽 젖을 빠는 아기도 있습니다.

젖을 먹일 때마다 먼저 물리는 젖을 바꾸십시오. 어느 쪽 젖이 더 꽉 차 있는지 잘 아는 산모도 있지만, 마지막으로 먹인 젖을 표시할 때 흔히 브라에 리본을 달아 놓거나 팔목에 팔찌를 찹니다. 여러분과 아기에게 효과적인 방법을 사용하십시오.

## 젖 짜기

신생아는 젖을 먹다가 쉽게 잠들기도 합니다. 아기가 배가 부를 때까지 계속 젖을 먹게 하려면 젖을 짜는 방법을 쓸 수 있습니다. 다음과 같은 경우에는 늑골과 유륜 사이의 젖가슴을 압축하여 젖이 잘 나오게 하십시오:

- 아기에게 젖을 물린 지 몇 분밖에 되지 않았는데 아기가 잠들 경우
- 아기가 젖을 살살 빨고 젖을 삼키는 빈도도 낮을 경우
- 빨기가 약해지거나 잘근잘근 씹기로 변할 경우
- 빨기가 멈출 경우

손 전체를 사용하여 젖가슴을 부드러우면서 꽉 쥐어 짜십시오. 젖 짜기가 아프거나 젖에 멍이 들면 안됩니다. 아기가 젖을 빠는 사이사이에, 또는 빨 때마다 젖을 짜면서 아기가 젖을 더 자주 삼키는지 보십시오. 아기가 젖을 더 많이 먹을 수 있게 하는 것입니다. 이렇게 젖을 짜면 젖이 너무 많이 나와서 젖을 잘 못먹는 아기도 있습니다. 그래서 젖을 거부할 수도 있습니다. 따라서 젖 짜기는 젖이 더 많이 나와야 할 경우에만 해야 합니다. 아기가 젖을 빠는 유형을 잘 살펴보는 것이 최선입니다.

적절한 젖 짜기에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트 올려져 있는 비디오를 보십시오:

[www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold](http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold). 아기가 비디오에서처럼 빨기 시작할 때 젖 짜기를 해주면 젖을 잘 먹는 아기도 있고, 젖 빨기가 잠시 멈추었을 때 젖 짜기를 해주면 더 잘 먹는 아기도 있습니다. 실험을 해보고 어떤 방법이 여러분 아기에게 가장 효과적인지 보십시오.

## 우리 아기가 젖을 충분히 먹고 있는 걸까?

다음은 아기가 젖을 충분히 먹고 있다는 징후입니다(아래 도표 참고):

- 아기가 하루 24시간 동안 8회 이상 젖을 먹는다.
- 소변 및 대변 기저귀가 나이만큼 충분히 나온다.
- 아기가 활발하며 울음소리가 힘차다.
- 아기가 입이 촉촉하고 분홍빛이며, 눈이 초롱초롱하다.

아기가 생후 1주 동안 젖을 충분히 먹게 하려면 하루 24시간 동안 나오는 소변 및 대변 기저귀의 수를 기록하십시오.

새내기 부모는 처음에는 아기의 기저귀가 젖었는지 알기가 어려울 수 있습니다. 많이 젖은 기저귀는 젖지 않은 기저귀보다 무겁습니다. 많이 젖은 기저귀의 감촉이 어떤지 알아보려면, 물 30ml(2큰술 정도)를 젖지 않은 기저귀에 부어보십시오. 아기의 소변은 투명하거나 노르스름하며 냄새가 나지 않습니다. 젖은 기저귀가 묵직할 경우에는 소변 및 대변을 본 것입니다.

아기의 소변 및 대변 기저귀가 충분히 나오지 않을 경우에는 즉시 도움을 받으십시오!

모유 수유 산모를 위한 지침										
아기의 나이	생후 1주							생후 2주	생후 3주	
	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일			
젖을 얼마나 자주 먹어야 하나? 하루 24시간 평균	 <p>하루 8회 이상. 아기는 세게, 천천히, 꾸준히 빨며 자주 삼킵니다.</p>									
아기의 위장 크기	 <p>체리 크기</p>		 <p>호두 크기</p>		 <p>사과 크기</p>		 <p>달걀 크기</p>			
소변 기저귀: 빈도, 젖은 정도 하루 24시간 평균	 <p>1회 이상 젖음</p>		 <p>2회 이상 젖음</p>		 <p>3회 이상 젖음</p>		 <p>4회 이상 젖음</p>		 <p>6회 이상 노르스름하거나 투명한 오줌으로 많이 젖음</p>	
대변 기저귀: 빈도 및 색깔 하루 24시간 평균	 <p>1-2회 이상 검은색 또는 진녹색</p>		 <p>3회 이상 갈색, 녹색 또는 노란색</p>		 <p>3회 이상, 크고 무르며 지저분함 노란색</p>					
아기의 체중	대부분 아기는 생후 처음 사흘 동안은 체중이 줄니다.				제4일부터는 대부분 아기가 지속적으로 체중이 늘니다.					
기타 징후	아기가 힘차게 울고, 활발하게 움직이고, 잘 깨는 것이 정상입니다. 아기에게 젖을 먹인 후에는 젖가슴이 더 말랑말랑하며 덜 팽팽합니다.									
<p>생후 6개월까지는 아기에게 젖만 먹이면 됩니다. 다음과 같은 개인/단체로부터 조언, 도움 및 지원을 받을 수 있습니다: - 보건의로 서비스 제공자 - Telehealth Ontario의 모유 수유 서비스 전문 지원 전화: 1-866-797-0000 또는 TTY 1-866-797-0007 - Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services 디렉터리: <a href="http://www.ontariobreastfeeds.ca">www.ontariobreastfeeds.ca</a>.</p>										

이 도표는 다음 웹사이트에서 다운로드할 수 있습니다: [www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)

평균적으로, 갓난아이는 생후 3일 동안 출생시 체중의 7%가 감소합니다. 예를 들어, 체중이 7파운드인 아기는 약 230g 또는 0.5파운드가 감소합니다. 4일째부터는 하루에 20-35g씩 증가하여, 10-14일째가 되면 출생시 체중을 회복합니다. 생후 3-4개월 동안 지속적으로 하루에 20-35g씩 증가합니다. 아기의 체중이 느는 속도가 더딜 경우에는 아기를 깨워 젖을 더 먹이고, 도움을 받아 아기가 젖을 잘 먹고 있는 것인지 확인하십시오. 젓 짜기 방법도 사용할 수 있고, 양쪽 젖을 각각 두 번 이상 먹일 수도 있습니다. 손으로 젖을 짜내서 아기에게 먹일 수도 있습니다. 언제든지 아기가 배가 곱아 보이면 젖을 먹이십시오.

생후 이틀이 지나면, 젖을 먹는 아기는 하루에 3회 이상 크고 무르며 지저분한 대변을 봅니다. 생후 3주 이하의 아기가 하루에 3회 이상 대변을 보지 않을 경우에는 40쪽의 '도움받기' 단원을 읽어보십시오.

생후 3-4주가 되면 아기에 따라 하루에 1-2회만 대변을 볼 수도 있습니다. 며칠에 한 번 큰 대변을 볼 경우도 있습니다. 아기가 젖을 잘 먹고, 만족해 보이고, 대변이 무르다면 이것은 정상입니다. 아기가 젖을 잘 먹지 않거나, 평소보다 더 보채거나, 일주일 이상 대변을 보지 않았을 경우에는 이 책자 40쪽의 '도움받기' 단원을 읽어보십시오.



## 아기의 위장 크기

“ 배우자나 가족은 여러 모로 도움을 줄 수 있습니다. 기저귀 갈기, 트림시키기, 흔들어주기, 노래 불러주기 등은 아기를 알게 해주고 ‘나도 내 몫을 한다’ 는 자부심이 들게 해줍니다. ”

여러분의 아기는 위장이 작기 때문에 젖을 자주 먹어야 합니다. 태어날 때 아기의 위장은 크기가 체리만합니다. 생후 3일째에는 위장이 호두만하게 커집니다. 생후 7일쯤 되면 달걀만합니다. 이것은 22쪽의 도표에 나와 있습니다. 여러분의 아기는 위장이 작기 때문에 젖을 자주 먹어야 합니다. 태어날 때 아기의 위장은 크기가 체리만합니다. 생후 3일째에는 위장이 호두만하게 커집니다. 생후 7일쯤 되면 달걀만합니다. 이것은 22쪽의 도표에 나와 있습니다.



## 제 4 부

# 반드시 알아야 할 것

### 조는 아기 깨우기

어떤 신생아는 잠이 많습니다. 즉, 하루 24시간 동안 8회 이상 젖을 먹으려고 스스로 깨어나지 않을 수 있습니다. 또는, 젖을 물고 젖을 빨기 시작한 후 금세 잠들 수도 있습니다. 아기가 규칙적으로 깨어나고 꾸준히 체중이 증가할 때까지는 종종 아기를 깨워야 할 수도 있습니다.

#### 조는 아기를 깨워 젖을 먹이는 요령:

- 아기가 젖먹기 신호를 보일 때 잘 보일 수 있도록 아기 곁에 가까이 있으십시오. 아기는 완전히 깨지 않았거나 졸릴 때도 젖을 먹을 수 있지만, 젖먹기 신호를 보일 때 젖을 먹이는 것이 최선입니다.
- 아기가 젖먹기 신호를 보이는 즉시 젖을 먹이십시오. 그러지 않으면 더 깊이 잠들 수 있습니다. 아기의 신호에 대해 알아보려면 이 책자의 13쪽을 보십시오.
- 아기를 살을 맞대고 안으십시오. 여러분이 깨어 있을 때 아기를 가슴에 품고 있으면 아기가 젖을 더 자주 먹게 됩니다.
- 아기를 품에서 떼어내어 옷을 벗기십시오. 기저귀가 젖었거나 더러워져 있으면 갈아주십시오.
- 아기를 여러분의 어깨 위로 들어올려 등을 쓰다듬어주십시오. 몸을 주물러주십시오.
- 아기를 좌우로 천천히 흔들어주십시오. 아기에게 말을 하십시오.
- 아기를 젖가슴 쪽으로 끌어당기고 젖을 몇 방울 짜내서 아기가 젖을 물도록 유도하십시오.
- 아기에게 젖을 먹일 때 젖을 짜는 방법을 쓰면 조는 아기를 깨울 수 있을 뿐만 아니라 아기가 빠는 젖의 양이 증가합니다. 젖 짜기에 관해 알아보려면 이 책자의 21쪽을 보십시오.
- 양쪽 젖을 각각 두 번 이상 물리십시오. 아기가 깨어나 열심히 젖을 먹도록 더 자주 젖을 바꾸십시오.



## 칭얼거리는 아기 달래기

갓난아이는 불편함, 외로움, 배고픔, 두려움, 긴장, 피로 등 여러 가지 이유로 울니다. 건강하고 젖을 잘 먹는데도 불구하고 잘 우는 아기도 있습니다. 생후 3개월 동안에는 이런 현상이 더 흔합니다. 그리고 밤에 더 흔히 나타납니다. 아기를 안고 달래준다고 해서 아기의 버릇이 나빠지는 것은 아닙니다. 사실 아기는 부모가 아기의 필요와 신호에 대응할 때 가장 잘 발달합니다.

아기가 까닭 없이 우는 것 같은 경우에는 다음과 같은 방법을 써보십시오:

- 아기가 젖을 잘 먹고 나서 트림도 했을 경우에는 살 맞대고 안기, 걷기, 흔들어주기, 서 있기, 흔들거리기 등을 시도해보십시오. 아기는 태어나기 전 엄마 배 속에 있을 때 엄마의 심장박동, 목소리 및 동작에 익숙해지므로 이런 방법으로 진정시킬 수 있습니다. 배우자, 또는 아기와 친숙한 사람도 이렇게 할 수 있습니다.
- 기저귀가 젖었거나 더러워져 있으면 갈아주십시오.
- 아기가 너무 덥거나 추운 것 같으면 이불이나 옷을 적당히 조절하십시오.
- 다시 젖을 물리십시오. 젖 짜기 방법을 쓰고, 첫 번째 젖과 두 번째 젖을 다시 물려보십시오.
- 열까지 천천히 세기, 심호흡하기, 비눗방울 부는 시늉하기 등, 여러분 자신을 진정시킬 때 쓰는 방법을 써보십시오. 아기도 진정될 경우가 많습니다.
- 아무리 해도 잘 안되어서 속상할 경우에는 배우자나 다른 사람에게 아기를 안고 있어달라고 하고 잠시 쉬십시오.

## 아기 트림시키기

모유를 먹는 아기는 공기를 많이 삼키지 않지만, 그래도 트림을 시키는 것이 바람직합니다. 어떤 아기는 트림을 해야 할 때 칭얼거립니다. 아기가 얼마나 자주 트림을 해야 하는지 알려면 아기를 잘 살펴보아야 합니다.

- 어떤 아기는 젖을 먹는 중에도 트림을 하고 젖을 다 먹고 나서도 트림을 해야 합니다.
- 어떤 아기는 젖을 먹는 중이나 젖을 다 먹고 나서 스스로 트림을 합니다.
- 어떤 아기는 매번 트림을 하지 않을 수도 있습니다.
- 어떤 아기는 젖을 먹고 나서 토하기도 합니다. 아기가 만족해 보이고 정상적으로 체중이 점점 증가하는 한, 젖을 몇 모금 토하더라도 걱정할 필요는 없습니다.

트림을 시키려면 아기의 머리를 받치고 등을 토닥거리십시오. 등이 똑바로 펴져 있으면 공기가 더 쉽게 빠져나옵니다. 아래는 몇 가지 트림시키는 자세입니다.



아기를 어깨 위로 똑바로 세워 안으십시오.



아기를 넓적다리에 앉힌 자세로 안으십시오. 손으로 턱을 받쳐주면 아기의 몸이 앞으로 약간 기울어집니다.



아기가 여러분의 넓적다리 위로 앞도린 자세가 되도록 안으십시오.

## 급성장

아기가 평소보다 더 배가 고파 보일 때가 있습니다. 이때를 ‘급성장 시기’ 라고 합니다. 아기의 급성장 시기에 젖이 충분히 나오지 않을까봐 걱정하는 엄마가 있는데, 걱정할 필요가 없습니다. 아기에게 젖을 많이 먹일수록 젖이 더 많이 생산됩니다.

## 유두통

대부분 산모는 처음에는 아기가 젖을 빨 때 젖가슴이 세계 당겨지는 느낌이 듭니다. 이 느낌은 좀 불편할 수 있습니다. 하지만 젖꼭지에 통증이 오지는 않습니다. 유두통의 가장 일반적인 원인은 아기가 젖을 제대로 물지 않았기 때문입니다. 아기가 젖을 제대로 물지 않아서 젖꼭지가 아플 경우:

- 출산 후 1-4일 이내에 통증이 시작될 수 있습니다.
- 젖을 먹이기 시작할 때 더 아프다가 점점 덜할 수 있습니다.
- 젖을 먹이고 나면 젖꼭지가 쪼그라들거나 찌그러진 것처럼 보일 수 있습니다.
- 젖꼭지에 상처가 나거나 피가 날 수 있습니다(아기가 젖꼭지에서 난 피를 삼키더라도 해롭지는 않습니다).

유두통을 예방하거나 완화하려면 다음과 같이 하십시오:

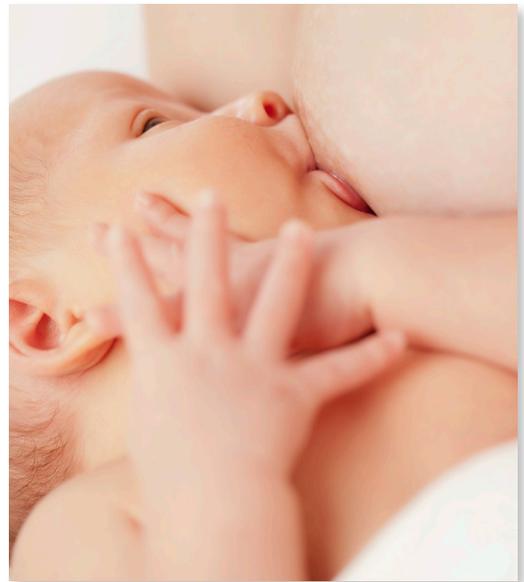
- 아기가 입을 크게 벌리고 유륜 전체를 물게 하십시오.
- 아기의 혀가 젖꼭지 밑에 오고 입술이 나팔 모양으로 벌어지게 하십시오.
- 아기가 입을 크게 벌릴 수 있도록 머리가 약간 뒤로 젖혀지게 하십시오.
- 여러분의 손이 젖꼭지 부위의 뒤쪽에 오고 손가락이 아기의 뺨이나 입술에 닿지 않게 하십시오.

젖을 깊이 무는 것에 관한 19쪽의 설명을 참고하십시오.

젖꼭지가 아플 경우:

- 아기에게 젖을 먹인 후 젖을 짜내 젖꼭지에 살짝 바르십시오.
- 젖을 먹인 후 젖꼭지를 바람으로 말리십시오. 젖을 먹이지 않을 때는 브라의 젖가슴 부분을 밑으로 최대한 내리고 헐렁한 면 티셔츠를 입고 있으면 편합니다. 잠잘 때 젖꼭지를 공기 중에 드러내고 자는 방법도 쓸 수 있습니다.
- 젖꼭지를 항상 건조하게 유지하고, 수유 패드가 축축해지면 즉시 교체하십시오.
- 젖꼭지의 통증이 가라앉을 때까지 덜 아픈 쪽의 젖을 먼저 물리십시오.
- 뒤로 기대앉아서 먹이기를 시도하거나, 12쪽을 참고하거나, 다른 자세를 시도하십시오.
- 똑바로 앉아 젖을 먹일 때는 손으로 젖가슴을 받치십시오.
- 아기가 젖을 깊이 물도록 하는 방법을 배우거나, 무엇 때문에 젖꼭지가 아픈지 알아보십시오.

24시간 이내에 유두통이 완화되지 않을 경우, 또는 젖꼭지가 빨갛게 부었거나 멍들었거나 갈라졌을 경우에는 보건의료 서비스 제공자에게 연락하여 도움을 청하십시오. 이 책자 40쪽의 ‘도움받기’ 단원을 참고하십시오.



## 공갈젓꼭지 사용

많은 아기가 공갈젓꼭지를 사용하지 않습니다. 공갈젓꼭지는 다음과 같은 이유로 문제가 될 수 있습니다:

- 아직 젓 먹는 법을 배우는 아기뿐만 아니라 젓 먹는 법을 배운 아기도 공갈젓꼭지를 빨다가 젓을 빠는 것이 어려울 수 있습니다.
- 아기가 공갈젓꼭지를 선호하여 엄마의 젓을 거부하기 시작할 수도 있습니다.
- 아기가 젓을 충분히 먹지 못하여 체중이 늘지 않을 수 있습니다. 특히 수유 간격을 늘리려고 공갈젓꼭지를 사용할 경우에는 더욱더 그렇습니다.
- 젓 먹이는 시간이 연장되면 젓 생산이 줄 수 있습니다.
- 공갈젓꼭지는 아기의 귀에 염증이 생기거나 나중에 커서 치아 문제가 생길 위험을 높입니다.

그래도 공갈젓꼭지를 사용할 계획이라면 아기가 젓을 먹고 나서 잠깐만 사용하십시오. 아기에게 여러분의 깨끗한 손가락을 물릴 수도 있습니다. 이렇게 손가락을 잠깐 빨게 해도 아기가 진정되지 않을 경우에는 다시 젓을 물리십시오.

기분이 좋지 않은 아기를 달래기 위해 공갈젓꼭지를 물리는 것을 고려하고 있다면 26쪽의 **칭얼거리는 아기 달래기**를 참고하십시오. 아기에게 공갈젓꼭지를 사용하는 것을 생각하고 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

## 젓몸살

대부분 여성은 아기가 생후 3일째 또는 4일째가 되면 젓가슴이 커지고 무거워집니다. 이 현상은 며칠 지속될 수 있습니다. 젓이 부풀어서 아픈 것을 '젓몸살' 이라고 합니다. 산모가 젓몸살이 나면 아기가 젓을 물기가 더 어려울 수 있습니다.

흔히 젓몸살은 모유 수유 첫 주에, 초유가 젓으로 바뀌기 시작할 때 나타납니다. 그 원인은 다음과 같습니다:

- 젓가슴에 공급되는 피의 증가.
- 젓가슴 조직의 팽창.
- 아기가 먹는 양보다 많은 양의 젓 생산.

흔히 다음과 같이 하면 젓몸살을 예방할 수 있습니다:

- 하루 24시간 동안 8회 이상, 아기가 원하면 언제든지 젓을 먹이십시오.
- 아기가 젓을 잘 물고 젓을 잘 빨도록 하십시오. 아기가 젓을 자주 삼키는 소리가 들려야 합니다.
- 젓을 먹일 때마다 양쪽 젓을 모두 물리십시오. 아기가 두 번째 젓을 빨지 않고 두 번째 젓이 가득 차 있을 경우에는 편하게 느껴질 만큼 젓을 짜내십시오. 며칠 지나면 양쪽 젓 모두 더 편하게 느껴집니다.
- 공갈젓꼭지 사용을 삼가하십시오.

젓몸살이 날 경우:

- 아기에게 젓을 더 자주 먹이십시오.
- 아기가 젓을 물지 않으려 하면 젓을 짜내서 유륜을 말랑말랑하게 한 다음 다시 물리십시오.
- 어떤 산모는 브라를 착용하는 것이 더 편하게 느껴집니다. 또 어떤 산모는 브라를 착용하지 않는 것을 선호합니다. 브라를 착용할 경우에는 너무 꽉 조이지 않는 것을 착용하십시오.
- 역압력연화법을 쓰십시오.
- 수유 시간 사이사이에 천으로 싼 얼음찜질 팩이나 냉찜질 팩으로 젓가슴을 찜질하십시오.

## 역압력연화법



1. 젖꼭지 양옆에 양손 손가락을 갖다 대십시오.
2. 늑골 쪽으로 약 1분간 내리누르십시오.
3. 젖꼭지 둘레를 손가락으로 반복적으로 문지르십시오.
4. 유륜에 아직 단단한 부분이 있을 경우, 반복하십시오.
5. 역압력연화법은 조금 불편할 수는 있지만 아프지는 않아야 합니다.
6. 유륜에 고인 젖을 밀어내는 것임을 기억하십시오. 유륜이 말랑말랑해지면 아기가 젖을 더 잘 물 수 있습니다.

그래도 젖몸살이 호전되지 않고 아기가 젖을 잘 빨지 못하는 것 같은 경우에는 도움을 받아야 합니다. 도움을 받을 때까지는 젖을 짜내서 아기에게 먹이십시오. 역압력연화법으로 뭉친 젖을 푼 다음에 아기에게 물리십시오.

젖몸살은 일반적인 현상이며 며칠 내지 2주 동안 지속될 수 있습니다. 이 단계가 지나면 젖가슴이 더 말랑말랑해지고 덜 팽팽합니다. 이것은 젖가슴의 팽창이 사라졌기 때문이지 젖 생산이 감소하는 것이 아닙니다.

## 모유의 보관

젖을 좀 짜내서 아기를 위해 보관하고 싶을 경우, 모유수유의학회(Academy of Breastfeeding Medicine)가 정한 지침을 따르십시오.

### 집에서 지내는 건강한 아기를 위한 모유 보관 지침 (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)

냉장고에서 꺼내 상온에 둔 모유	• 1-2 시간
막 짜내서 상온에 둔 모유(16-29°C)	• 3-4 시간
냉장고에 보관한 신선한 모유(≤4°C)	• 72 시간
냉장고에 넣어 해동한 모유	• 해동 시작 후 24시간
냉동 팩을 담은 아이스박스	• 24 시간
냉장고 냉동실(별도의 문)	• 3-6 개월
냉동고(≤-17°C)	• 6-12개월

**위의 보관 시간을 넘긴 젖은 모두 버리십시오!**

깨끗한 유리 용기, BPA가 함유되지 않은 경질 플라스틱 용기, 또는 우유 냉동용 봉지를 사용하십시오. 젖병 라이너는 잘 찢어지지만 다른 용기에 담아 냉동고에 보관하면 사용해도 좋습니다. 젖을 짜낸 날짜를 봉지 또는 용기에 표시하십시오. 짜낸 지 오래된 것부터 사용하십시오. 위에 명시된 보관 기간이 지난 젖은 버리십시오.

짜낸 젖은 컵이나 손가락을 사용하여 아기에게 먹일 수 있습니다. 추가적 정보나 도움이 필요하면 거주지 관내 공공보건국에 문의하거나 이 책자 40쪽의 '도움받기' 단원을 참고하십시오. 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 본 자료를 보완해주는 *젖 짜내기*와 *보관하기*(*Expressing and Storing Breast Milk*) 자료표를 참고하십시오: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).



## 제 5 부

# 자주 하는 질문

### 젖가슴이 작아도 젖을 충분히 생산할 수 있나?

작은 젖가슴도 큰 젖가슴도 젖 생산량은 같습니다. 젖 생산량은 여러분의 아기가 젖을 먹거나 여러분이 젖을 짜낼 때 젖가슴에서 제거되는 젖의 양과 직결되어 있습니다.

### 유방 수술을 받았는데 젖을 먹일 수 있나?

유방 수술 후에 충분한 양의 젖을 생산할 수 있느냐는 몇 가지 요소에 달려 있습니다:

- 수술의 종류.
- 수술 방식.
- 신경 및 도관의 손상 여부.
- 수술 후 경과 기간.

유방 수술 후 모유 수유의 성공 여부를 예측하는 것은 불가능합니다. 그 가능성을 확실히 알 수 있는 유일한 방법은 시도해보는 것입니다. 젖이 생산될 때까지 통상적인 경우보다 시간이 더 많이 걸릴 수도 있습니다. 그리고 출산 후 처음 몇 주 동안 정기적으로 보건의료 서비스 제공자에게 아기의 상태를 점검해야 합니다. 가능하면 수유 컨설턴트의 도움을 받으십시오. 아기가 태어나기 전에 수유 컨설턴트와 상담하는 것이 최선입니다. 그래야 수유 컨설턴트 및 기타 보건의료 서비스 제공자들과의 상담 시기를 포함한 모유 수유 계획을 잘 세울 수 있습니다.



### 편평유두 또는 함몰유두도 젖을 먹일 수 있나?

대부분 아기는 엄마 젖꼭지의 크기나 모양과 상관없이, 심지어 젖꼭지가 편평하거나 함몰되어 있더라도 젖을 무는 법을 터득합니다. 여러분과 아기가 적합한 수유법을 터득하는 데 시간이 조금 걸릴 수 있습니다. 여러분과 아기가 어떤 문제가 있을 경우에는 즉시 도움을 받으십시오. 이 책자 40쪽의 ‘도움받기’ 단원을 참고하십시오.

### 젖이 충분히 나오지 않으면 어떻게 하나?

대부분 여성은 아기에게 충분한 양 이상의 젖이 나옵니다. 다음은 여러분의 아기에게 충분한 양의 젖이 나오게 하도록 여러분이 쓸 수 있는 몇 가지 방법입니다:

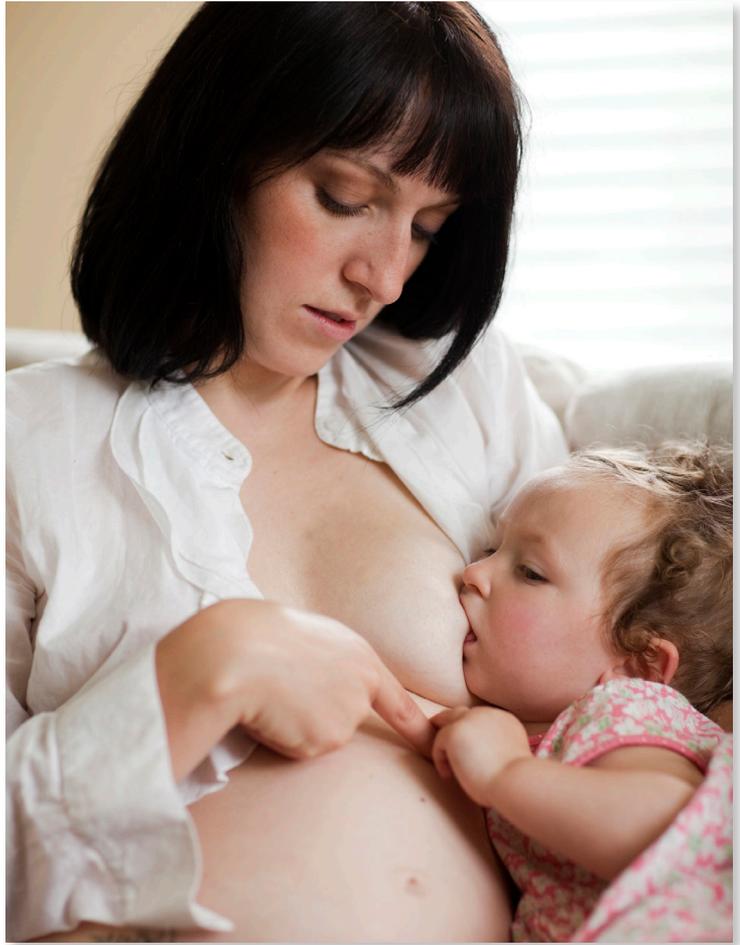
- 아기가 태어나면 되도록 빨리 젖을 먹이기 시작하십시오.
- 하루 24시간 동안 8회 이상(생후 제1일에도) 젖을 자주 먹이십시오.
- 되도록 살을 맞대고 아기를 안으십시오.
- 아기가 칭얼거리거나 젖먹기 신호를 보일 때마다 젖을 물리십시오.
- 걱정이 되면 매번 젖을 먹인 후 손으로 젖을 짜내서 아기에게 먹이십시오. 작은 컵이나 숟가락으로 먹이십시오.

걱정되면 도움을 받으십시오. 이 책자 40쪽의 ‘도움받기’ 단원을 참고하십시오

## 우리 아기는 젖을 물리자마자 꿀떡거리며 젖을 급히 삼키다가 숨이 막혀 칭얼거리거나 젖에서 입을 떼곤 하는데 왜 그러나?

젖이 너무 빠른 속도로 나올 경우가 있습니다. ‘과민성 사유반사’라고 하는 이 현상은 아기가 배에 가스가 많이 차거나, 젖을 토하거나, 묽은 대변을 보게 할 수 있습니다. 모유 수유를 시작한 지 처음 6주 동안 흔히 나타나는 현상입니다. 다음은 이럴 경우에 여러분이 쓸 수 있는 몇 가지 방법입니다:

- 아기가 깨면 배가 많이 고파지기 전에 즉시 젖을 먹이십시오. 아기가 젖을 더 천천히 빨 것입니다.
- 젖이 위쪽으로 흐르도록 드러눕거나 뒤로 기대앉은 자세로 젖을 먹이십시오.
- 아기가 꿀떡거리며 젖을 급히 삼키거나, 기침을 하거나, 숨이 막히면 수유를 중단하고 트림을 시키십시오.
- 반대쪽 젖으로 바꾸기 전에 첫 번째 젖을 더 오래 물리는 것이 효과적일 수도 있습니다. 젖을 한 번 먹일 때 한쪽 젖만 물리는 것도 효과적일 수 있습니다. 다음번에 젖을 먹일 때는 반대쪽 젖을 물리십시오.
- 아기에게 젖을 먹이기 전에 손으로 젖을 조금 짜내는 것이 효과적일 수도 있습니다. 즉, 젖이 가장 세차게 나올 때를 피해서 젖을 물리는 것입니다. 이 방법은 자주 쓰지 않는 것이 좋습니다. 젖이 필요 이상으로 많이 생산되도록 젖가슴을 자극하기 때문입니다.



## 한 번에 두 명 이상의 아기에게 젖을 먹일 수 있나?

예, 둘 이상의 쌍둥이도 먹일 수 있습니다. 또한 임신 중에도 젖을 먹일 수 있으며, 더 큰 아이와 더 어린 아이에게 같이 먹일 수 있습니다. 젖은 더 어린 아이에게 적합한 것이며 더 큰 아이에게도 유익합니다. 더 어린 아이에게 우선적으로 젖을 먹여야 하며, 거의 항상 더 어린 아이가 더 자주 젖을 먹습니다. 일반적으로 산모의 젖가슴은 필요한 만큼의 젖이 생산되도록 상황에 적응합니다.

“ 우리 아들이 젖을 먹게 하는 데 6주나 걸렸어요. 펌프로 젖을 짜내 먹여가면서 우리 둘 다 방법을 터득하게 됐죠. 도움을 받을 수 있어서 참 좋았어요. 아기에게 젖을 먹이는 건 자연스러운 일인데 그게 그리 쉽지만은 않아요. 하지만 적절한 자원과 지원, 그리고 많은 인내심이 있으면 배울 수 있어요. ”

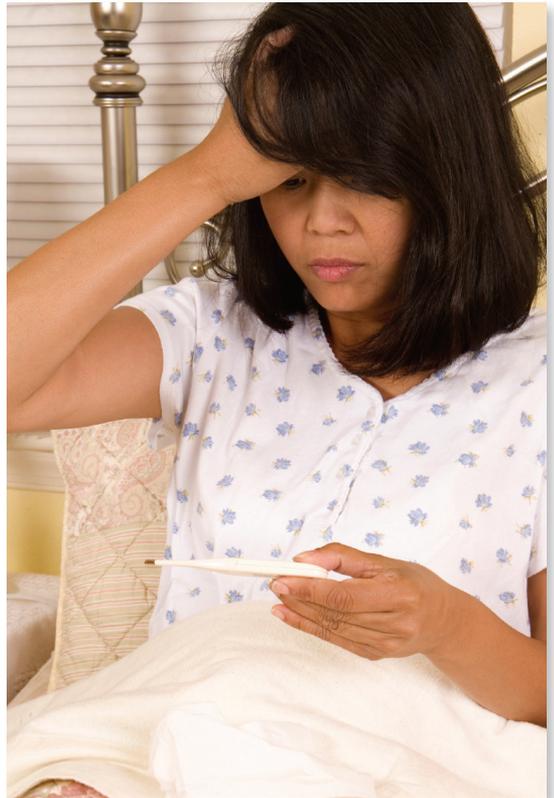
“ 아기에 귀를 기울이십시오! 아기는 자신이 배가 고프다는 것도 알고 누가 달래주어야 한다는 것도 압니다. 점점 쉬워지니까 인내심을 가져야 합니다... 서로를 알려면 최소한 두세 달은 걸립니다. 만물의 원대한 계획에서 볼 때 이것은 찰나에 불과합니다. ”

### 몸에 열이 좀 있고 젖가슴이 아픈데 젖을 먹여도 되나?

젖가슴이 아프거나, 부었거나, 빨갱거나 몸에 열이 있을 경우에는 유방염이 생긴 것일 수 있습니다. 하지만 수유를 계속해도 됩니다. 사실 젖가슴에 염증이 있을 경우에는 2-3시간마다 젖을 깨끗이 비우는 것이 매우 중요합니다. 그러지 않으면 염증이 악화될 수 있습니다. 보건의료 서비스 제공자에게 연락하여 치료를 받으십시오. 유방염에 관해 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 이 자료를 보완해주는 유방염 자료표를 참고하십시오: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).

### 젖가슴에서 멍울이 만져지는데 이게 뭔가?

젖을 계속 먹이는데도 없어지지 않는 멍울이 젖가슴에 만져질 경우에는 유관이 막혔을 가능성이 큼니다. 계속해서 아기에 젖을 먹이십시오. 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 이 자료를 보완해주는 유관폐색 자료표를 참고하십시오: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months). 젖가슴에 없어지지 않는 멍울이 있을 경우에는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.



### 젖이 아기에 필요한 양보다 많이 나온다. 그리고 냉장고에도 젖이 많이 보관되어 있다. 어떻게 해야 하나?

모유 수유를 시작한 지 처음 몇 주 동안 아기에 필요한 양보다 많은 젖이 나올 수도 있습니다. 특히 아기가 평균보다 작거나 조산아일 경우에는 더 그렇습니다. 젖 생산은 일반적으로 몇 주 내에 안정됩니다. 어떤 산모는 계속해서 젖이 과다하게 나오기도 합니다. 이것은 산모의 체질상 자연스러운 현상이거나, 아기에 젖을 먹이는 한편 규칙적으로 젖을 짜낼 때 생길 수 있는 현상입니다. 젖을 계속 짜내고 있을 경우, 짜내는 젖이 아기에 필요한 양보다 많지 않을 때까지 젖을 짜내는 횟수를 점차 줄이십시오. 젖을 짜내지 않는데도 젖이 과다하게 생산될 경우에는 32쪽 상단의 요령을 써보십시오. 아기가 고형식을 먹기 시작하면 냉동고에 보관된 젖을 고형식과 섞어 쓸 수 있습니다. 여러분의 젖을 아픈 아기나 조산아에게 제공하고 싶으면 모유은행에 문의하십시오. 온타리오 주 모유은행 웹사이트: [www.milkbankontario.ca](http://www.milkbankontario.ca).

## 내가 아구창이 있는지 어떻게 알 수 있나?

산모 및/또는 아기에게 아구창이 생길 경우가 있습니다. 아구창은 진균 감염으로서 여러분의 젖꼭지나 아기의 입에 생길 수 있습니다. 여러 가지 증상이 나타날 수 있습니다. 젖꼭지가 아프고 가려울 수 있습니다. 아기의 입에는 백태가 낄 수 있습니다. 여러분 및/또는 아기가 아구창이 생겼다고 생각되면 보건의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 이 자료를 보완해주는 아구창 자료표를 참고하십시오: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).

## 젖가슴이 처음보다 훨씬 말랑말랑하다. 이제 젖이 덜 나오는 건가?

젖의 양은 젖가슴의 느낌과 무관합니다. 젖가슴은 시간이 지나면서 변화하며 아기의 성장에 따라 적응합니다. 통상적으로 아이가 클수록 젖가슴이 점점 더 말랑말랑해집니다.

## 아기가 예방접종을 맞을 때 젖을 먹어야 한다고 들었는데 사실인가?

예, 아기가 예방접종을 맞을 때 젖을 먹이면 주사의 통증과 괴로움이 완화됩니다. 아기에게 젖을 먹일 때, 그리고 아기가 젖을 잘 빨 때 예방접종을 놓아달라고 보건의료 서비스 제공자에게 말하십시오. 먼저 아기의 옷을 벗겨서, 주사를 놓을 다리 또는 팔이 드러나게 하십시오. 아기가 젖을 잘 물게 하여 젖을 먹이기 시작하고, 주사를 놓은 후에도 계속 젖을 먹이십시오. 젖먹기와 엄마의 부드러운 손길 및 말의 결합은 아기의 통증을 줄여주는 최선의 방법입니다.

## 언제쯤 아기가 밤새 깨지 않고 자게 되나?



아기마다 다릅니다. 그리고 아기는 하루 24시간 내내 젖을 먹어야 하며 특히 신생아 때는 더 그렇습니다. 아기는 배가 작기 때문에 그럴 수밖에 없지만, 이는 엄마의 젖을 자주 자극해주시기도 합니다. 밤에 아기에게 젖을 먹이지 않고 오랫동안 푹 자는 것은 처음 몇 달 동안에는 전혀 유익하지 않습니다.

다음과 같은 경우에는 아기가 더 자주 깰 수 있습니다:

- 아기가 급성장하고 있을 경우
- 아플 경우
- 몸 굴리기, 일어서기 등의 새로운 기술을 터득하고 있을 경우
- 안전한 느낌이 필요할 경우
- 엄마가 낮에는 직장이나 학교에 가느라고 더 자주 곁을 떠나 있을 경우

아기는 점점 크면서 깨는 빈도가 줄어듭니다. 대부분 아기는 그럴 때까지 시간이 걸립니다. 여러분 혼자만 그러는 것은 아닙니다... 많은 새내기 엄마가

언제쯤이면 밤새 깨지 않고 푹 잘 수 있으려나 생각합니다. 지금은 주위 사람에게 도움을 청하고, 언제든지 아기가 잠잘 때 쉬십시오.

## 요즘 기분이 울적하고 불안하고 짜증이 잘 난다. 아기가 달갑지 않게 여겨지기도 든다. 왜 이런가?

어떤 산모는 우울해지거나 만사가 귀찮아지기도 합니다. 심지어 자신의 아기도 귀찮게 여겨질 수 있습니다. 여러분 혼자만 그러는 것이 아닙니다. 산모 5명 중 약 1명은 산후 기분장애가 생깁니다. 다행히 해결책이 있습니다. 산후 기분장애는 약물치료, 상담, 그리고 비슷한 체험을 한 다른 엄마들의 지원으로 치료할 수 있습니다. 이런 기분이 들 경우에는 보건의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 다음 웹사이트에서도 관련 정보를 구할 수 있습니다: [www.lifewithnewbaby.ca](http://www.lifewithnewbaby.ca).

## 내가 아플 때도 젖을 먹일 수 있나?

일반적으로, 엄마가 아플 때도 아기에게 젖을 먹일 수 있습니다. 감기, 독감 또는 기타 감염에 걸렸을 경우, 여러분의 몸에서 병원균과 싸우는 항체가 만들어집니다. 이 항체가 젖을 통해 아기에게 옮겨져서 여러분의 병으로부터 아기를 보호해줍니다.

병이 났을 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 어떤 예방 조치를 취해야 하는지 알아보는 것이 최선입니다.



## 모유 수유 중에 나는 무엇을 먹어야 하나?

여러분이 좋아하는, 건강에 유익한 음식을 마음껏 먹어도 좋습니다. 완벽한 식생활을 하지 않더라도 여러분의 젖에는 아기에게 필요한 모든 영양분이 함유되어 있습니다. 아기를 위한 비타민 D 보충물에 관해 알아보려면 37쪽을 보십시오. 여러분 자신의 건강을 위해서는 캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide)에 따른 식생활을 하고, 갈증이 해소될 만큼 액체를 마시고, 충분한 휴식을 취하십시오. 거주지 관내 공공보건국에 문의하여 *캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well with Canada's Food Guide)* 인쇄본을 구하거나, 다음 웹사이트에서 전자본을 다운로드할 수 있습니다: [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php).

여러분의 영양에 관해 의문이 더 있으면 웹사이트 [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)를 방문하거나 전화 1-877-510-5102로 **Eat Right Ontario**에 문의하십시오.

## 모유 수유 중에 술을 마셔도 되나?

젖을 통해 알코올이 옮겨집니다. 알코올은 사유반사를 저하시키며, 이로 말미암아 아기가 모유 수유 중에 젖을 충분히 먹지 못할 수 있습니다. 모유 수유 중에 술을 많이 마시는 산모의 아기는 체중 증가 불량 및 성장 불량의 위험이 있으며 발육지체 문제가 있을 수도 있습니다. 모유 수유 중에 가끔 술을 마시게 될 경우에는 미리 계획을 세우고, 술을 마시기 전에 아기에게 젖을 먹여야 합니다. 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에 올려져 있는 *음주와 모유 수유의 병행(Mixing Alcohol and Breastfeeding)*을 참고하십시오: [www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/breastfeed\\_and\\_alcohol\\_bro\\_A21E.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf) and [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org). Motherisk에 전화로 문의할 수도 있습니다(1-877-439-2744).

## 모유 수유 중에 약을 복용해도 괜찮나?

대부분 약은 모유 수유 중에도 안전하지만, 항상 보건의로 서비스 제공자, 약사 또는 Motherisk와 상담하십시오. 마약을 사용할 경우에는 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오. 마약은 아기에게 해를 입힐 수 있습니다. 약물 및 모유 수유에 관해 의문이 있으면 Motherisk 웹사이트 [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)를 방문하거나 전화 1-877-439-2744로 문의하십시오.

## 나는 담배를 피우는데 젖을 먹여도 되나?

산모가 담배를 피우더라도 모유 수유는 여전히 아기의 건강에 가장 유익한 선택입니다. 그렇지만 되도록 담배를 줄이거나 끊으십시오. 흡연은 아기가 신경질적이 되게 할 수 있습니다. 과도한 흡연은 젖 생산을 감소시킬 수 있습니다. 여러분이나 집안의 다른 사람이 담배를 피울 경우에는 아기가 2차 및 3차 간접흡연에 노출되지 않도록 하십시오. 영유아 및 소아는 간접흡연의 영향에 특히 취약합니다. 다음은 위험을 줄이기 위해 고려할 수 있는 몇 가지 아이디어입니다:

- 담배를 피우기 전에 젖을 먹이십시오.
- 집과 자동차 밖에서 담배를 피우십시오.
- 담배를 피운 후에는 손을 잘 씻고 겹옷을 갈아입은 다음에 아기를 안으십시오.
- 사람들에게 여러분과 아기 주변에서 담배를 피우지 말라고 하십시오.

여러분의 환경을 담배 연기 없는 곳으로 만드는 것에 관해 알아보려면 다음 웹사이트에 올려져 있는 2차 및 3차 간접흡연 - 인쇄물(Second and Third-Hand Smoke - Handout)을 참고하십시오: [www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco\\_handout\\_eng\\_FINAL.pdf](http://www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf)

담배를 끊거나 줄이는 것에 관한 추가적 정보 및 도움이 필요하면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) 또는 흡연자 헬프라인에 전화로 문의하십시오(1-877-513-5333).
- [www.pregnets.org](http://www.pregnets.org)

## 아기에게 비타민을 먹여야 하나?

캐나다 공공보건국(Public Health Agency of Canada)과 캐나다 소아과학회(Canadian Paediatric Society)는 모유를 먹는 아기에게는 비타민 D 드롭을 먹여야 한다고 조언합니다. 비타민 D 드롭은 어느 약국에서나 살 수 있습니다. 아기에게 얼마나 먹여야 할지는 보건의로 서비스 제공자에게 문의하십시오.

## 사람들이 있는 곳에서 젖을 먹이는 것이 불편하다. 어떻게 하나?

어디서든지 젖을 먹일 수 있습니다. 원하지 않으면 덮개나 담요를 사용할 필요도 없습니다. 어느 누구도 여러분에게 화장실이나 다른 장소에 가서 젖을 먹이라고 할 수 없습니다.

사람들이 있는 곳에서 젖을 먹이는 것이 불편할 경우, 많은 쇼핑몰과 공공건물에 설치되어 있는 깨끗하고 은폐된 모유수유실을 이용할 수 있습니다. 다음과 같은 방법도 있습니다:

- 담요로 아기 몸의 일부를 덮어서 여러분과 아기가 가려지게 하십시오.
- 앞에서 단추를 채우는 셔츠를 입고 밑에서부터 단추를 푸십시오.
- 헐렁한 셔츠 위에 재킷이나 스웨터를 입으십시오. 젖을 먹이려고 셔츠를 걷어올릴 때 재킷이 옆에서 속살을 가려줍니다.



• 튜브톱 등의 옷을 입어서 살갓을 더 가리십시오.  
사람들이 있는 곳에서 몇 번 젖을 먹여보고 나면 그러한 것이 더 편해집니다. 공공장소에서 젖을 먹이기 전에 배우자, 친한 친구, 또는 거울 앞에서 젖 먹이기를 연습하는 것도 한 방법입니다.



## 언제부터 아기에게 젖 외에 다른 것을 먹여야 하나?

갓난아이는 생후 6개월까지는 모유와 비타민 D 드롭만 필요합니다.

이제 아기가 고형식을 먹을 수 있다는 징후가 보일 때, 생후 6개월 직후부터는 고형식을 먹이기 시작할 수 있습니다. 여러분 아기는 철분이 많이 함유된 식품을 통해 추가적인 철분을 섭취해야 합니다.

아기가 고형식을 먹기 시작할 수 있는 시기에 대해 자세히 알아보려면 보건의료 서비스 제공자, 공인영양사 또는 공공보건간호사와 상담하십시오:

- 캐나다 영양사협회(Dietitians of Canada): 무료 전화 1-877-510-5102, 웹사이트 [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- 거주지 관내 공공보건국 - 공인영양사 또는 공공보건간호사와 상담하십시오: 전화 1-800-267-8097, 웹사이트 [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- Eat Right Ontario - 공인영양사와 상담하십시오: 무료 전화 1-877-510-5102, 웹사이트 [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

그리고 2년 이상 계속 아기에게 젖을 먹이면서 다양한 고형식 및 액체도 함께 먹이십시오. 고형식을 먹이기 시작해도 모유는 아기에게 중요한 영양소를 공급해주며 면역력을 키워줍니다. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 *여러분 아기의 식생활(Feeding Your Baby)* 책자를 참고하십시오: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months)

“지역사회 내에서 다른 산모들을 찾아보세요. 내가 찾아간 유아센터(Early Years Centre)는 정말 최고였어요. 우리 딸이 지금 생후 10.5개월인데, 저는 지금도 매주 그곳에 가요. 다른 엄마들을 만나 이야기하고, 듣고, 서로 체험담을 나누며 배우죠. 모유 수유가 자연스러운 것임에도 불구하고 배울 게 아직 많다는 것이 참 놀라워요.”

## 언제부터 아기에게 우유를 먹일 수 있나?

젖을 계속 먹이면서 우유를 먹이기 시작할 수 있습니다. 하지만 우유를 먹으려면 아기가 생후 9-12개월이 될 때까지 기다려야 합니다. 우유를 사용하기 시작할 때는 저온살균 전지유(지방 3.25%)를 사용하는 것이 중요합니다. 우유에 함유된 지방 및 칼로리는 아기의 뇌가 발달하는 데 필수적입니다. 탈지유, 1% 또는 2% 부분탈지유는 아이가 두 살이 될 때까지는 먹이지 마십시오.

## 학교나 직장에 복귀하게 되면 어떻게 하나?

학교나 직장에 복귀할 때도 아기에게 계속 직접적 또는 간접적으로 젖을 먹일 수 있습니다. 경험 있는 다른 엄마, 모유 수유 컨설턴트 또는 공공보건간호사와 상담하십시오. 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 본 자료를 보완해주는 *젖 짜내기와 보관하기(Expressing and Storing Breast Milk)* 자료표를 참고하십시오: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months). 또한, 다음 웹사이트에서 출산 후 직장 복귀(Returning to Work After Baby) 책자를 참고할 수도 있습니다: [www.beststart.org/resources/wrkplc\\_health/pdf/Return\\_to\\_Work\\_ENG\\_Final.pdf](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf).

## 어떤 피임법을 쓸 수 있나?

모유 수유와 피임은 병행할 수 있습니다. 이상적인 출산 간격은 2년 이상입니다. 배우자와 의논하여 여러 가지 믿을 만한 피임법 중 하나를 선택하십시오.

다음 피임법은 모유 수유에 아무 영향도 끼치지 않으며, 일반적으로 출산 또는 산후 검진 직후부터 시작할 수 있습니다:

- 콘돔(남성용 및 여성용)
- 살정제(거품, 젤, 질 삽입 피임 필름)
- 루프(IUD)
- 질격막(출산 후 재조정 필요)
- 정관수술(남성 영구 피임술)
- 난관결찰술(여성 영구 피임술)
- 모유수유무월경피임법(아래 설명)

**모유수유무월경피임법 (LAM)**은 효과적인 피임법이지만 다음 진술에 대한 **답이 전부 ‘예’ 일 경우에만** 사용할 수 있습니다:

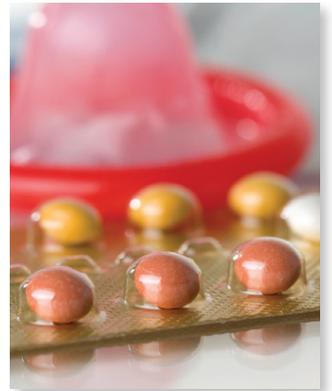
- 우리 아기는 생후 6개월 미만이다.
- 생리가 아직 돌아오지 않았다(‘무월경’).
- 우리 아기는 전적으로, 또는 거의 전적으로 모유만 먹는다.
- 우리 아기는 낮에는 최소한 4시간마다, 밤에는 최소한 6시간마다 젖을 먹는다.

‘전적으로 모유만 먹는다’ 는 것은 모유 이외에는 아무것도 먹지 않는 것을 말합니다. ‘거의 전적으로 모유만 먹는다’ 는 것은 모유 및 비타민 D 이외에 다른 액체 또는 고형식을 일 주일에 한두 번 한두 입 정도 먹는 것을 말합니다.

현재 임신 계획이 없고, 위 진술 중 어느 하나에라도 ‘아니요’ 라고 답변했을 경우에는 다른 피임법을 사용해야 합니다. 몇몇 질환이 있을 경우에는 LAM이 권장되지 않습니다. 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

한편, 호르몬 피임약도 있습니다. 호르몬 피임법을 사용할 경우, 아기가 생후 6주가 된 이후부터 시작할 수 있는, 프로게스틴만 함유된 피임약을 사용하는 것이 바람직합니다. 몇몇 프로게스틴 피임약을 사용할 경우에 젖 생산이 줄어든다는 보고서가 더러 있었으므로 유의해야 합니다. 호르몬제는 다음과 같은 것이 있습니다:

- | 프로게스틴(단일)    | 에스트로젠 및 프로게스틴 |
|--------------|---------------|
| • 미니필        | • 피임약         |
| • 데포-프로베라    | • 피임 패치       |
| • 호르몬 방출 IUD | • 피임 링        |



장시간 작용하는 피임약(데포-프로베라 등)을 사용하기에 앞서 우선 단시간 작용하는 프로게스틴 피임약(미니필 등)으로 시작하는 것이 바람직합니다. 그래야 젖 생산에 변화가 있을 경우 다른 피임약으로 더 쉽게 바꿀 수 있기 때문입니다.

## 아기가 이가 날 때도 젖을 먹일 수 있나?

예, 많은 아기가 젖을 먹을 때 이를 사용하지 않습니다. 아기가 이가 나면 젖꼭지를 물거나 씹지 않을까 걱정하는 산모가 많습니다. 아기가 젖꼭지를 물면 엄마는 본능적으로 아기를 젖가슴에서 떼어놓게 마련입니다. 그러면 흔히 아기는 더 이상 젖꼭지를 물지 않게 됩니다.



## 제 6 부

# 도움 받기

젖 먹이기는 자연스러운 것이지만 배우는 데 시간이 좀 걸릴 수 있습니다. 전문가에게 도움을 받아야 할 경우도 있습니다. 도움이 필요하면 여러분의 보건의료 서비스 제공자, 모유 수유 컨설턴트, 또는 거주지 관내 보건소에 문의하십시오.

다음과 같은 징후가 나타날 경우에는 즉시 도움을 받아야 합니다:

- 아기가 젖을 먹는 빈도가 하루 24시간 동안 8회 미만일 경우
- 생후 4일 이후 아기의 대변이 검은색 또는 암녹색일 경우
- 생후 4일 이후 아기가 하루 24시간 동안 대변을 보는 횟수가 3회 미만이거나 소변을 보는 횟수가 6회 미만일 경우
- 아기가 잠이 많거나, 잘 칭얼거리거나, 평온하게 있지 못할 경우

다음은 뭔가 문제가 있음을 나타내는 또 다른 징후입니다:

- 젖꼭지가 아프다
- 젖가슴이 단단하고 아프다
- 독감에 걸린 듯한 느낌이다

## 어디서 도움을 받을 수 있나?

새내기 산모에게는 다른 모유 수유 산모 또는 전문가의 도움이 유용합니다. 이들의 도움은 모유 수유에 자신감을 갖게 해줄 수 있습니다. 모유 수유 서비스 기관(집단, 무예약 지원 센터, 강좌, 클리닉 등)을 찾아보려면 웹사이트 [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)에서 **Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services** 디렉터리를 보십시오:

직접 대면, 전화 또는 인터넷으로 도움 및 지원을 제공하는 기타 자원:

- 보건소:  
[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- La Leche League Canada - 모유 수유 산모끼리의 상부상조:  
웹사이트 [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca), 전화 1-800-665-4324
- Telehealth Ontario - 24시간 제공되는 공인간호사 무료 상담(전화: 1-866-797-0000)  
[www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx)
- Motherisk - 약물 관련 정보:  
웹사이트 [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org), 전화 1-877-439-2744
- EatRight Ontario  
웹사이트 [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca), 전화 1-877-510-5102
- INFACT Canada  
[www.infactcanada.ca](http://www.infactcanada.ca)
- OMama  
[www.omama.com/en/postpartum.asp](http://www.omama.com/en/postpartum.asp)

## 모유 수유 컨설턴트:

- 여러분의 거주지 관내에서 모유 수유 컨설턴트를 찾아보려면 웹사이트 [www.ilca.org/why-ibclc/falc](http://www.ilca.org/why-ibclc/falc)에서 스크롤 다운하십시오. 거주지와 가까운 곳에 모유 수유 컨설턴트가 있을 수 있습니다.

## Best Start Resource Centre에는 모유 수유에 관한 자료가 몇 가지 있습니다:

- 나의 모유 수유 안내서(My Breastfeeding Guide)  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC\\_My\\_Breastfeeding\\_Guide\\_EN.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf)
- ‘아기에게 젖 먹이기 - 자석(Breastfeeding Your Baby - Magnet)’ (산모를 위한 지침)  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)
- 음주와 모유 수유의 병행(Mixing Alcohol and Breastfeeding)  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/breastfeed\\_and\\_alcohol\\_bro\\_A21E.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf)
- 산모를 위한 무알코올 음료(Mocktails for Mom)  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/LCBO\\_recipe\\_cards\\_bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)
- 처음 3개월 동안 일어날 일 - 새내기 부모를 위한 정보  
(What to Expect in the First Three Months - Information for New Parents)  
[www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf)

## 지역 자원:

- **211 Ontario**  
거주지 관내 각종 프로그램 및 서비스 찾기를 도와주는 헬프라인:  
[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)
- **아동 및 가정 프로그램**  
유아 및 소아와 그 가족이 이용할 수 있는 각종 프로그램 및 서비스에 관한 정보를 구하고, 유년기 전문가, 지역사회 내 다른 부모 및 보육사와 상담할 수 있습니다:  
[www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html](http://www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html)
- **관내 보건소**  
가까운 보건소 및 지역사회 내에서 제공되는 각종 서비스 찾기:  
전화 1-800-267-8097  
[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- **지역사회 내 보건의료 서비스 기관 찾기**  
[www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en](http://www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en)
- **캐나다 가정자원프로그램협회(Canadian Association of Family Resource Programs)**  
캐나다 전국의 가정 자원 프로그램 디렉터리:  
[www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602](http://www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602)

모유 수유 동료 지원(산모간 지원) 프로그램을 비롯하여 여러 가지 지역 자원이 있습니다. 여러분 지역사회에서 이용할 수 있는 자원에 대해 알아보고, 아래 칸에 요약 기입하십시오.

---

---

---

“ 이 책자와 모유 수유를 지원하는 여러 단체에 정말 감사해요. 우리 딸이 태어날 때 저는 어쩔 줄을 모르고 완전히 혼란 상태에 빠져 있었어요. 제가 사는 이 지역의 관계 기관에서 제공해준 모든 지원은 정말이지 구세주였어요. 상부상조 단체의 다른 산모들도 큰 힘이 되었어요! 서로 체험담을 나누고 성공과 좌절의 이야기를 듣고 난 후, 아기에게 젖을 먹여야겠다는 확신을 하게 됐죠. 이런 상부상조 단체와 책자는 정말 중요해요. ”



Best Start: 온타리오 주의 산모, 신생아 및 유아 발달 자원 센터

[www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca) | [www.beststart.org](http://www.beststart.org)

이 문서는 온타리오 주정부의 재정 지원으로 제작되었습니다.

