



궁금해여! 엄마젖 먹이기

제왕절개시 모유수유

모유수유 물론 가능합니다. 엄마가 마취에서 깨어나면 주위의 도움으로 아기에게 젖을 물려 보세요. 수술부위의 통증으로 처음에는 누워 수유하는게 좋지요
엄마에게 투여되는 항생제나 진통제는 염려하지 않아도 됩니다.

암미젖과 감기약

엄마젖 수유 중 금기가 되는 약물은 항암제,방사선동위원소등 극히 일부입니다. 대부분의 감기약은 괜찮습니다. 엄마가 감기에 걸렸어도 엄마젖을 계속 먹으
셔야 합니다.

편평유두, 함몰유두

젖을 먹이는데 전혀 문제가 되지 않습니다. 아기가 입에 젖꼭지만 무는 것이 아니라 젖꼭지 주위의 유륜까지 물기 때문입니다. 유두가 편평하거나 들어간 분
들은 산전에 절대로 유두를 잡아 빼거나 돌리지 마세요. 자궁수축으로 조기 분만을 초래할 수 있습니다.

젖 부족

엄마젖은 아기가 빨면 빨수록 많이 생성됩니다. 따라서 분유를 먹느라 엄마젖을 그만큼 덜 빨게 되면 자연히 엄마젖은 줄어듭니다. 젖이 모자란 것 같다는 상
각이 들수록 자주 엄마젖을 빨리세요.

직장엄마의 엄마젖 먹이기

젖을 짤 만한 장소를 미리 생각해두고 젖을 짤 때는 심호흡을 하고 편안한 마음가짐으로 근무 시간 중 최소한 2~3회 착유 합니다. 출근 직전과 퇴근 후에는
아기에게 직접 젖을 물리는 것이 좋습니다. 착유한 젖은 냉장보관 했다가 퇴근 후 해동 중탕하여 젖병에 넣어 먹이지 말고 컵으로 먹이는 것이 좋습니다.

초유의 신비

- 초유는 분만후 7일간 분비되는 끈끈한 노란색의 젖
- 초유의 단백질은 쉽게 소화 흡수 됨
- 면역기능이 풍부하여 질병 저항력 높임
- 장운동을 촉진시켜 태변 배출 도움
- 황달예방

엄마젖의 장점

아기

- 신선하고 경제적인 영양 덩어리
- 돌연사증후군 예방
- 각종 질병예방
- 알레르기 걸릴 확률 감소
- IQ, EQ 발달에 탁월
- 식도암 예방
- 중이염, 충치, 비만 예방
- 성인병 예방

엄마

- 산후 회복에 도움
- 다이어트 효과
- 자궁암과 난소암 예방
- 우울증 예방
- 자연 피임 효과
- 외출시 수유 준비물 간편
- 경제적 비용 감소

외출시 엄마젖 먹이기 3단계

주의사항

- 유두만 잡고 짜면 안돼요!
- 유방을 손가락이나 주먹으로 마구 쥐어 짜도 안돼요!

1단계 : 젓짜기(엄마손으로 직접 짜는게 최고!)

유륜의 위, 아래에 엄지와 검지 손가락을 대고 등쪽을 향해 누르세요.(대략1~2cm)
압박을 가한지 수 분이 지나면 처음에는 방울져서 나오다가 흐르기 시작하면서 뿜어져 나와요.
젖이 더이상 안나올 경우, 유륜의 다른 부분을 눌러 주면서 같은 방법으로 압박을 가하세요.

2단계 : 짜낸 젖 보관하기

짜낸젖은 상온에서 4시간 이상 두면 상하기 때문에 냉장고에 보관하는 것이 좋아요.

- 냉장보관: 3일까지 보관가능(3~4°C)
- 냉동보관: 3개월까지 보관가능

아기가 한번에 먹을 분량을 넣을 수 있는 팩을 이용하면 편리합니다.

냉장고에 젖을 보관할 때는 표면에 날짜와 시간을 기록해 두고 오래된 것부터 꺼내 먹이세요

3단계: 보관한 젖 먹이기

엄마젖에 포함된 면역물질은 고온에서 쉽게 파괴되므로 중탕해서 먹입니다.

냉장 보관한 젖 : 따뜻한 물에 중탕해서 먹입니다.

냉동 보관한 젖 : 냉장실로 옮겨 해동시킨 뒤 먹이기 직전에 찬물에 담근 후 따뜻한 물로 옮겨 중탕하여 잘 흔들어 먹입니다.

유방마사지

유방마사지는 유방에서 생성된 젖이 잘 돌아 나올 수 있도록 젖샘과 젖관을 젖꼭지 쪽으로 비벼 훑어 주는 것입니다. 젖이 잘 나오게 하여 아기가 젖 빠는 것을 도와주며, 젖 분비량을 늘리고 유지하는데 도움이 됩니다.

손가락끝 마사지

그림과 같이 두개의 손가락으로 작은 원을 그리며 유방을 가볍게 누릅니다. 유방 아래 쪽에서 시작하여 젖꼭지 쪽으로 이동하고 유방 전체에 적용합니다.



다이아몬드 손 마사지

양손이 대칭되게 유방 위쪽에 엄지 손가락을 두고 나머지 손가락은 유방 아래쪽에 두어 다이아몬드 형의 손모양으로 젖꼭지 앞쪽으로 손을 가볍게 밀니다.

평행형 손 마사지

그림과 같이 한손은 유방 위쪽에 다른 손은 아래 쪽에 두고 두손을 젖꼭지 앞으로 밀어 나갑니다.



엄마 젖 먹이기 성공을 위해

출산 후 젖이 나오지 않더라도 엄마 젖을 바로 물려야 합니다.

아기가 젖꼭지만 물지 않고 유륜전체가 아기의 입에 들어가도록 해야 합니다.

젖먹이는 시간은 정해져 있는 것이 아니라 아기가 원할 때는 언제라도 주는 것이 원칙입니다.

생후 6개월까지는 모유만 먹여도 됩니다. 그러나 4~6개월부터는 철분이 포함된 고형식과 함께 모유수유를 하는 것이 좋습니다.

엄마 젖은 언제까지?(두 돌 혹은 그 이후까지 아기가 원할때까지 먹입니다-WHO권고사항)

먹는 양이나 횟수가 줄어들면 자연스레 젖도 줄고 끊어집니다. 밤중수유도 아기가 스스로 끊을 때까지 먹입니다. 젖의 성분은 생후 2년이 되어도 변하지 않습니다. 오히려 일년이 지나면 면역성분이 증가합니다.

젖을 먹이면서 6개월부터는 철분 음식을 비롯하여 음식을 골고루 먹여야 합니다.

젖의 성분은 변하지 않지만 아기가 필요로 하는 영양분이 다양해져서 반드시 고형식을 먹여야 합니다.

문의

영암군보건소 방문보건팀 : ☎ 061-470-6538

홍보팸플릿 [파일다운받기](#)