



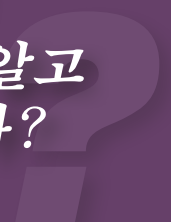
임신 중입니까?



갓난아이가  
있습니까?



모유 수유에  
관해 더  
자세히 알고  
싶습니까?



## 나의 모유 수유 안내서

# 나의 모유 수유 안내서

이 모유 수유 안내서에는 곧 부모가 되거나 이제 막 부모가 된 사람으로서 여러분이 알고 싶거나 궁금한 것이 실려 있습니다. 이 안내서는 여러분을 돕는 사람들과 함께 볼 수도 있습니다.

동반자와 함께 온라인 모유 수유 강좌를 들을 수도 있습니다:

<http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. 동반자는 친한 친구, 부모, 또는 믿는 사람일 수 있습니다.

조산아 또는 쌍둥이가 있는 등의 특수한 상황에서는 이 안내서에 기재된 정보 이외에 추가적인 도움이 필요할 것입니다. 이 안내서의 말미에 믿을 만한 자료 및 웹사이트 목록이 있습니다.

## 모유 수유를 해야 하는 이유

모든 산모는 모유 수유를 해야 할 저마다의 이유가 있습니다. 온타리오 주 여성의 90% 이상이 아기에게 젖을 먹이기로 결정합니다. 다음은 몇몇 산모와 그 가족의 말입니다:

“

“우리 아메드가  
더 건강하게 자랄  
수 있도록 젖을  
먹이고 싶었어요.  
우리 아이와의  
유대감을 느낄 수  
있어서 계속 젖을  
먹이죠.”







“

“젖병을 씻거나  
조제분유를 살  
필요가 없어요.  
젖을 먹이면 돈이  
많이 절약돼요.”

“

“처음에는 젖 먹이기가  
어려웠지만 지금은 쉬워요.”





“우리 아기가 젖을 잘 먹어서  
다행이에요. 건강하고  
충명하게 자랄 가능성이 더  
많으니깐요. 우리 집사람한테  
틈만 나면 권장하죠.”



“저는 우리 아이들한테 젖을  
먹이지 않았어요. 젖을 먹고 자란  
아이는 영아급사증후군(SIDS)  
으로 죽을 가능성이 더 적다는  
걸 알았어야 했는데 말이죠.”

의사를 비롯한 전문가들도 모유 수유를  
권장합니다.

“모유 수유는 아기뿐만 아니라  
산모에게도 유익해요. 출산 후  
회복이 더 빨라요. 출산 후에  
체중을 줄여야 한다면 모유 수유가  
도움이 돼요. 유방암 등의 암에  
걸릴 가능성도 더 적고요.”







**모유 수유는 다음으로부터  
아기를 보호해줍니다:**

- 병
- SIDS로 인한 사망
- 당뇨병
- 과체중
- 기타 건강 문제

모유는 여러분 아기가 생후 6개월이 될 때까지 필요한 유일한  
음식입니다. 모유는 여러분 아기가 되도록 건강하게 자라게 해줍니다.  
내가 아기에게 젖을 먹이고자 하는 이유:

---

---

---

---

---

---

# 출산 전에

## 나는 젖가슴이 작다. 그래도 젖을 먹일 수 있나?

예. 젖가슴 크기는 무관합니다. 작은 젖가슴도 젖을 많이 생산할 수 있습니다!

## 나는 담배를 피운다. 그래도 젖을 먹여야 하나?

- 예, 담배를 피우더라도 모유 수유는 아기에게 가장 건강한 선택입니다.
- 아기에 대한 위험을 되도록 줄이려면 담배를 피우기 전에 젖을 먹이고, 아기가 가족 또는 친구와 함께 실내에 있을 때 밖에 나가서 담배를 피우십시오.
- 담배를 피우고 나서는 손을 씻고 겹옷을 갈아입은 다음에 아기를 안으십시오.
- 되도록 담배를 줄이거나 끊으십시오. 금연에 관해 알아보려면 27쪽의 ‘담배 끊기’ 단원을 참고하십시오.

## 나는 가끔 술을 마시고 싶다. 그래도 젖을 먹여야 하나?

- 모유 수유 중에 가끔 술을 마시게 될 경우에는 미리 계획을 세우고, 술을 마시기 전에 아기에게 젖을 먹여야 합니다.
- 많은 산모가 무알코올 음료를 선택합니다. 이것이 가장 안전한 선택입니다.
- 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에 올려져 있는 ‘*Mixing Alcohol and Breastfeeding* (음주와 모유 수유의 병행)’ 팸플릿을 읽어보십시오:  
[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)







“우리 아기는 태어날 때 아팠어요. 젖을 잘 안먹어서 젖이 잘 나오게 될 때까지 시간이 더 오래 걸리죠. 지금 당장은 젖가슴에 붙인 튜브를 통해서 분유를 먹고 있는데, 그래도 젖가슴을 통해 먹이는 것이니까 좋아요.”

### 나는 식생활이 그다지 좋지 않다. 그래도 젖을 먹일 수 있나?

- 예, 최선의 식생활을 하지 않더라도 젖은 좋은 것이고 조제분유보다 훨씬 좋습니다.
- 건전한 영양 관리에 관해 알아보려면 27쪽의 ‘건전한 영양 관리’ 단원을 참고하십시오.

### 모유 수유 중에 약을 먹어도 괜찮나?

- 예, 대부분의 약은 모유 수유 중에도 안전하지만, 항상 보건의료 서비스 제공자, 약사 또는 Motherisk에 확인하십시오.
- Motherisk(1-877-439-2744)는 처방약, 일반의약품 및 약초의 안전에 관한 질문에 답해줄 수 있습니다.
- 마약을 사용할 경우에는 모유 수유에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 마약은 아기에게 해로울 수 있습니다.

### 의문이 있거나 도움이 필요하면 어떻게 하나?

- 모유 수유 경험이 있는 친구 또는 가족과 의논하십시오. 다른 어머니들로부터 많은 것을 배울 수 있습니다.
- 모유 수유 산모를 도와준 경험이 있는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.
- [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca) 에 올려져 있는 Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services 디렉터리는 동료 및 전문가들에게 도움과 지원을 받는 데 유용합니다.

# 도와줄 수 있는 사람들



## 의사

“저는 모유 수유 클리닉이나 전문가를 찾는 것을 도와줄 수 있어요.”

공공보건간호사, 전문간호사  
또는 조산사

“모유 수유에 관한 의문이 있으면 저한테 전화하세요. 의문에 대한 답을 찾는 것을 도와줄 수 있어요.”



## 모유 수유 컨설턴트

“저는 산모들이 모유 수유를 순조롭게 시작할 수 있도록 도와줘요. 무슨 문제가 있으면 도와줄 수도 있고요.”

가까운 모유 수유 컨설턴트를 찾아보려면 [www.ilca.org](http://www.ilca.org)를 방문하십시오.



## 출산 경험자

“저는 산모들을 도와줘요. 모유 수유에 어려움이 있으면 도와줄 수 있어요.”



### 동료 도우미

“저도 우리 아기한테 젖을 먹이고 있고, 모유 수유에 관한 훈련도 받았어요. 저한테 전화하든지, 우리 모임에 오든지, 아니면 따로 약속을 해서 만날 수 있어요. 같은 엄마로서 무슨 문제가 있는지 제가 잘 알죠!”



### 가족 또는 친구

“젖 먹이는 법을 처음 배울 때는 시간이 좀 걸려요. 아기뿐만 아니라 산모를 돌봐줄 사람이 필요하죠!”



### 가족

“당신은 좋은 엄마야, 젖 먹이기도 아주 잘하고 있어, 그냥 그런 말 한마디를 듣고 싶을 때가 있죠.”

나의 모유 수유를 도와줄 수 있는 사람들의  
전화번호 또는 이메일:

---

---

---

---

---

---

---

---

## 분만할 때 마취제를 사용하면 모유 수유가 더 어려워지나?

분만할 때 마취제를 거의 또는 전혀 사용하지 않으면 모유 수유가 더 쉽습니다.

- 분만 중에 마취제를 사용했거나 제왕절개 분만을 한 사람도 모유 수유를 할 수 있습니다.
- 분만 중에 산모에게 투여되는 몇몇 약품은 아기의 졸림증 등의 부작용 때문에 모유 수유를 더 어렵게 만들 수 있습니다.
- 분만은 힘겨운 일일 수 있지만, 도우미가 있으면 분만을 더 쉽게 만들고 약품의 필요를 줄여줄 수 있습니다.
- 여러분에게 어떤 옵션이 있는지 의사, 조산사 또는 간호사에게 꼭 물어보십시오.

분만 중에 나를 도와줄 사람들:



“저는 제왕절개 분만을 했어요. 편하게 모유 수유를 하기가 힘들었는데 간호사가 베개를 사용하여 편하게 하는 법을 가르쳐주었어요.”

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>



# 아기가 태어나면

## 언제부터 아기에게 젖을 먹일 수 있나?

### 즉시요!

아기는 젖을 먹는 법을 압니다. 여러분은 아기를 조금 도와주기만 하면 됩니다.

아기가 태어나자마자 아기와 살을 맞대고 안을 수 있습니다. 살을 맞대고 아기를 안으면 아기가 안정을 찾고 편안해집니다. '살 맞대기'란 아기가 기저귀만 차고 있고 (모자를 쓰고 있을 수도 있음), 아기의 맨살이 여러분의 맨 젖가슴에 닿는 것을 말합니다. 아기의 몸은 깨끗이 닦고, 두 사람을 담요로 따뜻하게 감싸줍니다.

아기가 태어나자마자 젖을 빨지는 못하지만 최소한 1-2시간 이상(또는 젖을 빨 수 있을 때까지) 아무 방해도 받지 않고 엄마와 살을 맞대고 있는 것이 바람직합니다.

살 맞대기는:

- 아기를 더 안정시켜주고
- 호흡을 더 원활하게 해주고
- 혈당이 정상적으로 유지되게 해주고
- 몸을 따뜻하게 유지해줍니다

아기가 젖을 먹도록 유도하는 방법은 다음과 같이 하십시오(흔히 '뒤로 기대앉아서 젖 먹이기'라고 함):

- 똑바로 누워 베개로 머리와 어깨의 위치를 높이고 편안한 자세를 취하십시오.
- 아기의 배가 여러분의 젖가슴 사이에 오도록 살을 맞대고 아기를 안으십시오.
- 아기의 어깨와 엉덩이를 손으로 받쳐주십시오.

아기가 젖을 먹을 준비가 되면 엄마의 젖가슴을 찾기 시작합니다. 고개를 쳐들고 발로 미는 동작을 하면서 양손으로 젖꼭지를 찾습니다.

처음에는 젖꼭지를 핥기만 하거나, 젖가슴 위에서 고개를 아래위로 까닥거릴 수 있습니다.

잠시 후 젖꼭지를 찾고 물니다.

아기가 젖꼭지를 건드리면 분만할 때처럼 배 속에서 다시 산통이 느껴질 수도 있습니다. 이것은 정상적인 현상입니다.

아기가 젖을 빨 때 젖꼭지가 아프거나 자세가 불편하면 아기를 조금 움직여서 자세를 편하게 할 수 있습니다. 아기가 젖꼭지만 아니라 젖가슴을 최대한 많이 입에 물 수 있도록 하십시오. 간호사나 도우미에게 도움을 청하십시오.



“아기들이 이런 능력이 있으리라고는 꿈에도 몰랐어요! 우리 아기가 스스로 젖을 찾아 입에 무는 걸 보고 정말 놀랐어요. 너무너무 영특해요.”

# 젖 먹이는 법 배우기

## 아기가 배가 고픈다는 것을 알 수 있는 방법이 여러 가지 있나?

아기에 대해 점점 알아가면서 아기가 배가 고픈다는 것을 여러분에게 어떻게 알리는지 알게 됩니다. 아기마다 조금씩 다릅니다! 예를 들면 다음과 같은 신호를 보낼 수 있습니다:

- 무엇을 빠는 듯이 입술을 움직인다.
- 손을 자신의 입 또는 얼굴로 가져간다.
- 자신의 주먹이나 손가락을 빠다.
- 입을 벌리면서 고개를 좌우로 돌린다.
- 엄마의 젖가슴 쪽으로 움직이려 한다.

위와 같은 초기 신호를 발견하면 즉시 아기에게 젖을 먹이십시오. 초기 신호를 미처 발견하지 못해서 아기가 울면 우선 아기를 진정시킨 다음에 젖을 먹여야 합니다. 19쪽의 아기 달래는 요령을 참고하십시오.

## 아기에게 젖을 먹일 때 아기를 안는 방법이 여러 가지 있나?

뒤로 기대앉은 자세 또는 반쯤 누운 자세는 신생아가 젖을 쉽게 먹을 수 있도록 하는 방법이지만 여러분과 아기가 원하면 언제든지 사용할 수 있습니다.

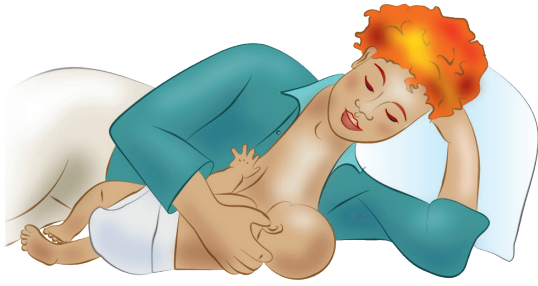
다른 자세들도 있습니다.

다음은 모든 자세에 공통적으로 적용되는 원칙입니다:

- **배 맞대기:** 아기의 배가 엄마의 배에 맞닿은 자세에서는 아기가 젖을 더 쉽게 물 수 있습니다. 아기의 코가 젖꼭지쯤 오도록 안으면 아기가 고개를 뒤로 젖혀 젖을 물 수 있습니다. 그래야 아기가 여러분의 젖가슴 및 젖꼭지를 입에 많이 물 수 있습니다.
- **젖 물기:** 아기가 젖을 잘 물면 턱이 여러분의 젖가슴에 눌러 고개가 뒤로 약간 젖혀지고 코가 젖가슴에서 멀어집니다. 아기가 젖꼭지뿐만 아니라 젖가슴의 일부를 입에 물 수 있도록 해야 합니다.
- **베개 사용:** 베개는 여러분의 자세를 편안하게 해주거나, 제왕절개 분만을 했을 경우에는 절개부를 보호해줄 수 있습니다. 모유 수유용 특수 베개가 반드시 필요한 것은 아니지만 유용할 수도 있습니다.
- **여러분 손의 위치:** 손으로 아기의 머리 뒤를 받치고 있을 경우, 아기가 머리로 손을 밀어내면서 젖을 물지 않을 수 있습니다. 손으로 아기의 어깨를 받치며 목을 지탱해주면 아기가 젖을 더 쉽게 물 수 있습니다.
- **아기가 입을 크게 벌릴 때까지 기다리십시오:** 아기의 턱이 여러분 젖가슴에 닿도록 하십시오. 아기가 젖꼭지를 향해 입을 크게 벌릴 때까지 기다렸다가, 입을 벌리면 어깨를 살며시 눌러 입이 젖가슴에 가까워지게 하십시오. 그래야 젖꼭지와 그 주변 부위가 아기의 입에 깊이 들어갈 수 있습니다.
- **젖가슴을 받치십시오:** 손으로 젖가슴을 받쳐야 할 수도 있습니다. 아기가 젖을 무는 데 방해되지 않도록 손가락이 젖꼭지에서 되도록 멀리 떨어져야 합니다.







### 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 당겨 안으십시오. 아기가 고개를 뒤로 젖히고 입을 크게 벌리면 아기가 젖을 잘 물 수 있도록 아기를 더 가까이 당겨 안으십시오.



### 옆구리에 끼고 먹이기

(왼쪽 젖을 물릴 경우)

- 허리 뒤를 베개로 받치십시오.
- 아기가 여러분의 왼 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 되게 하는 자세입니다.

## 젖 생산을 늘려야 할 경우에는 어떻게 하나?

- 대부분의 산모는 아기에게 충분할 만큼 젖이 나옵니다. 쌍둥이나 세쌍둥이를 낳았을 경우에도 마찬가지입니다.
- 젖은 충분히 나오는데 아기가 잘 먹지 못할 경우가 있습니다. 이럴 경우에는 아기가 젖을 더 잘 물거나 더 자주 먹을 수 있도록 도와주어야 할 수 있습니다. 아기가 젖을 잘 먹지 못하게 하는 어떤 문제가 아기에게 있을 수도 있습니다.
- 젖 생산을 늘리는 가장 쉬운 방법은 젖을 더 자주 먹이고, 손으로 짜거나 펌프로 짜내는 것입니다.
- 아기에게 충분할 만큼 젖이 나오지 않는 산모는 거의 없습니다. 그래도 젖을 먹일 수는 있지만 아기에게 젖을 추가로 먹여야 할 수도 있습니다.
- 문제가 있으면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

## 아기가 젖을 잘 물지 못하면 어떻게 하나?

잘 우는 아기는 젖을 먹이기가 더 어려울 수 있습니다. 우는 아기는 혀가 입천장 쪽에 올라가 있기 때문에 젖을 물기가 어려울 수 있습니다.

다음과 같은 방법을 써보십시오:

- 아기가 젖을 먹을 준비가 되었다는 초기 신호(손을 입으로 가져가는 등)를 잘 살펴보고 있다가 아기가 울기 시작하기 전에 젖을 먹이십시오.
- 아기의 배가 여러분의 가슴에 닿도록 아기를 똑바로 세워 안고, 아기가 진정될 때까지 등을 쓰다듬으며 말을 해주십시오. 아이가 진정되면 다시 젖을 먹이십시오.
- 수유 자세를 바꾸십시오.
- 뒤로 기대앉아서 먹이기 자세에서 아기가 스스로 젖을 무는지 보십시오.
- 깨끗한 손가락을 아기에게 물려 1분쯤 빨게 하면서 진정시키십시오. 아이가 진정되면 다시 젖을 먹이십시오.
- 젖을 몇 방울 짜내서 젖꼭지에 묻게 하여, 아기가 젖 냄새를 맡고 즉시 젖을 맛보게 하십시오.
- 젖을 짜내서 컵 또는 숟가락에 담아 아기에게 먹인 다음 다시 젖을 물리십시오.



“

“우리 아기는 처음에는 젖을 잘 먹었어요. 그러다가 제가 젖이 탕탕해지자 마치 젖 먹는 법을 잊어버린 것처럼 잘 못먹더라고요. 젖을 좀 짜내서 먹였더니 효과가 있더군요.”



## 나는 왜 이렇게 젖이 탕탕한가? 어떻게 해야 하나?

아기가 태어난 지 이틀째부터 나흘째 사이에 젖이 훨씬 더 많이 나오기 시작합니다. 젖가슴이 단단하고 아플 수 있습니다. 젖이 너무 탕탕해서 아기가 젖을 물기 어려울 수 있습니다.

다음과 같은 방법이 유용합니다:

- 아기가 젖을 먹으려 할 때마다 먹이십시오.
- 한 번 젖을 먹일 때 양쪽 젖을 번갈아 물리십시오.
- 아기가 젖을 잘 물도록 하십시오. 그래야 젖을 더 많이 먹을 수 있습니다.

그래도 아기가 젖을 잘 물지 못할 경우, 젖을 조금 짜내서 먹여보십시오. 숟가락이나 컵에 담아 먹일 수 있습니다. 그런 다음 젖이 다시 탕탕해지기 전에 다시 젖을 물리십시오.

젖이 너무 탕탕해서 아기가 젖을 잘 물지 못할 경우, 다음과 같은 방법을 써보십시오:

- 아기에게 젖을 먹이기 전에 젖을 조금 짜내십시오. 젖꼭지 주변 부위가 말랑말랑해집니다.
- 수유 시간 사이사이에 얼음찜질 팩(천에 켜 젖)이나 차가운 수건으로 젖가슴을 찜질하십시오.
- 아기에게 젖을 먹이기 직전에 따뜻한 천으로 젖가슴을 찜질하십시오. 젖이 잘 나오게 하는 것입니다.
- 아기에게 젖을 물리는 데 계속 문제가 있을 경우, 모유 수유 전문가에게 문의하십시오.

젖이 터질 듯 탕탕한 느낌은 하루 이틀, 길게는 일주일 동안 지속될 수 있습니다. 이것은 정상적인 현상입니다. 젖가슴이 말랑말랑해져도 여전히 젖은 충분히 나옵니다.

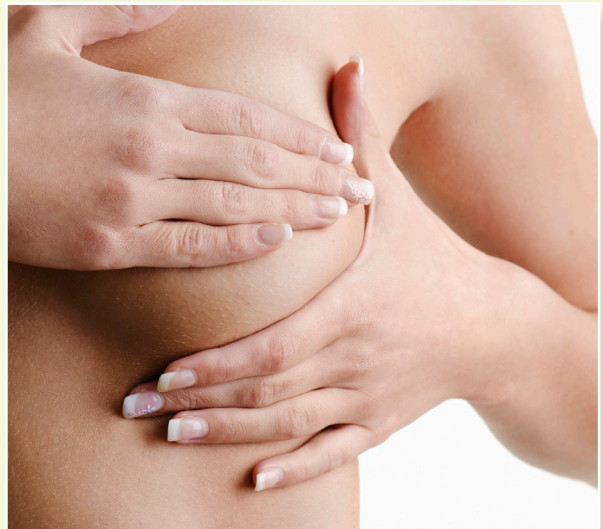
## 젖을 먹일 때 아프면 어떻게 하나?

아기가 젖가슴을 충분히 물지 않으면 젖꼭지가 아플 수 있습니다.

다음과 같은 방법을 써보십시오:

- 아기의 어깨를 여러분 쪽으로 살며시 끌어당기십시오.
- 아기가 여러분의 몸 위에 엮드린 듯한 자세가 되도록 뒤로 기대십시오.
- 젖가슴이 아기의 입에 더 많이 들어갈 수 있도록 하십시오.

모유 수유가 고통스러우면 안됩니다. 고통스러울 경우에는 모유 수유 전문가와 상담하여, 왜 아프며 어떻게 해결할 수 있는지 알아보십시오.



## 젖을 며칠 먹었는데 젖꼭지가 너무 아프다. 왜 이러나?

유두통의 가장 일반적인 원인은 아기가 젖을 잘 물지 못하는 것입니다.

아기가 젖을 잘 물지 못하는지 어떻게 알 수 있을까요?

- 젖꼭지가 아기 입에서 빠져나올 때 한쪽 면이 납작하게 찌그러져 있다.
- 젖꼭지에 갈라짐, 물집 또는 출혈이 있다.

## 어떻게 해야 하나?



“

“젖꼭지가 너무 아파서  
모유 수유를 그만두고  
싶었는데 도움을 받고  
젖을 잘 물리는 법을  
배웠어요. 지금은  
잘하고 있어요.”

- 아기가 젖꼭지를 최대한 입안 깊이 물 수 있도록 하십시오. 그 방법의 하나는 아기가 젖을 물 때 어깨를 여러분 쪽으로 살며시 끌어당기는 것입니다. 다른 수유 자세도 도움이 될 수 있습니다.
- 여러분의 자세를 바꾸거나 아기의 엉덩이를 여러분 쪽으로 끌어당겨, 아기의 머리가 약간 뒤로 젖혀지게 하십시오. 이렇게 하면 젖가슴이 아기의 입에 더 많이 물리게 됩니다.

하루나 이틀이 지나도 젖꼭지가 낫지 않으면 추가적인 도움이 필요할 수 있습니다. 다른 원인이 있을 수도 있습니다. 모유 수유 전문가는 문제와 그 해결책을 찾는 것을 도와줍니다.

## 젖가슴에 멍울이 만져지는데 왜 그러나?

모유 수유 중에 젖가슴에 아픈 멍울이 만져질 경우에는 유관 폐색일 가능성이 있습니다. 젖가슴의 어느 부위에서든지 생길 수 있습니다. 다음은 이 폐색을 없애기 위해 시도해볼 수 있는 방법입니다:

- 멍울이 있는 부위를 다섯 손가락으로 부드럽게 문지르십시오. 아기가 젖을 먹을 때 이렇게 마사지하면 더 효과적일 수 있습니다. 전동 칫솔 머리의 뒷면을 사용할 수도 있습니다.
- 멍울이 있는 부위에 따뜻한 천이나 히팅 패드를 덮는 것도 효과적일 수 있습니다. 열을 가한 다음 아기에게 젖을 먹이거나 손/펌프로 젖을 짜내십시오.
- 다른 자세로 젖을 먹이는 것도 효과가 있을 수 있습니다. 아기의 턱이 멍울 근처를 누르는 자세로 젖을 먹여보십시오.
- 산모가 아픈 멍울이 생기고, 젖가슴의 멍울 근처 피부에 붉은 반점이 생기고, 열이 나면서 몸이 아플 경우가 있습니다. 이것은 감염 증상일 수 있습니다. 주치의에게 진찰을 받으십시오. 의사가 약을 처방해줄 수도 있습니다. 이 처방약은 아기에게 해롭지 않습니다. 젖도 여전히 아기가 먹어도 좋은 것이며, 계속 젖을 먹이면 더 빨리 낫습니다.

더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 **유관 폐색(Blocked Ducts)** 자료표를 참고하십시오:  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts\\_Fact%20Sheets\\_Eng\\_rev2.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf).



## 우리 아기가 젖을 충분히 먹고 있는지 어떻게 아나?

대부분의 아기는 생후 처음 며칠은 체중이 줄지만 그 뒤로는 체중이 늘기 시작합니다. 여러분의 조산사, 지역사회 보건소, 관내 공공보건국 또는 주치의는 아기가 잘 자라고 있는지 보기 위해 아기의 체중을 잹니다.

집에서는 다음에 유의하십시오:

- 아기에게 24시간에 8회 이상 젖을 먹이십시오. 아기가 더 자주 젖을 먹어도 괜찮습니다. 위장이 작기 때문에 계속 배를 채워야 합니다.
- 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.
- 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.

| 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?<br>하루 24시간 평균 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 하루 8회 이상. 아기는 세게, 천천히, 꾸준히 빨며 자주 삼킵니다. |       |
| 아기의 위장 크기                       | <br>체리 크기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    | <br>호두 크기                                                                                                                                                                                          |    | <br>살구 크기                                                                                                                                                                                                  |    | <br>달걀 크기                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |       |
| 소변 기저귀: 빈도, 젖은 정도<br>하루 24시간 평균 | <br>1회 이상 젖음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |  <br>2회 이상 젖음                                                                                                   |    |  <br>3회 이상 젖음                                                                                                            |    |    <br>6회 이상<br>노르스름하거나 투명한 오줌으로 많이 젖음 |                                        |       |
| 대변 기저귀: 빈도 및 색깔<br>하루 24시간 평균   |  <br>1-2회 이상<br>검은색 또는 진녹색                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |   <br>3회 이상<br>갈색, 녹색 또는 노란색 |    |   <br>3회 이상, 크고 무르며 지저분함<br>노란색 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |       |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |       |

best start

meilleur d part

by/par health nexus santé

생후 6개월까지는 아기에게 젖만 먹이면 됩니다.

다음과 같은 개인/단체로부터 조언, 도움 및 지원을 받을 수 있습니다:

- 보건 의료 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: [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca).

2016

이 도표는 다음 웹페이지에서 다운로드할 수 있습니다:

[www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)

일반적으로 모유 수유 관련 문제는 좋은 도움으로 해결될 수 있습니다.

## 아기가 졸 때는 젖을 어떻게 먹여야 하나?

대부분의 아기는 배가 고프면 깨지만, 신생아는 잠이 아주 많을 수 있습니다. 생후 1-2주 때 아기가 3시간 이상 잘 경우에는 아기를 깨워 젖을 먹여야 할 수 있습니다. 젖을 먹이려고 깨워도 아기가 깨지 않을 경우에는 진찰을 받아야 합니다.

다음과 같은 방법을 써보십시오:

- 아기의 옷을 벗기십시오. 아기가 여러분과 살을 맞대고 여러분 가슴에 기대어 누울 수 있도록 여러분도 뒤통을 벗으십시오.
- 아기가 배고프다는 신호를 하는지 살펴보십시오. 손을 입으로 가져가거나 고개를 이리저리 움직이면 젖을 먹을 준비가 된 것일 수 있습니다.
- 기저귀를 갈아주십시오.
- 아기의 등과 다리를 쓰다듬어주십시오.
- 아기에게 말을 하십시오.
- 젖꼭지에 젖이 몇 방울 맺히도록 젖을 짜내서, 아기가 냄새를 맡을 수 있게 하십시오.



“

“매첸지는 처음 2주 동안 잠을 많이 잤어요. 옷을 벗기고 기저귀를 갈아주면서 깨우면 그제야 젖을 먹곤 했죠. 지금은 많이 커서 스스로 깨요.”



## 아기가 많이 울 때는 어떻게 진정시켜야 하나?

모든 아기는 옵니다. 특히 잘 우는 아기도 있습니다. 많이 우는 아기의 엄마는 힘들 수 있습니다. 속이 많이 상하거나 좌절감이 너무 크면 도움을 청하십시오.

아기마다 다르지만 다음과 같은 방법이 효과적일 수 있습니다:

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



“

“우리 아기는  
저와 가까이 붙어  
있을 때 훨씬  
더 좋아해요.”



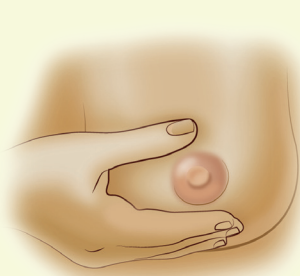
## 손으로 젖을 짜내는 방법은?

다음은 많은 산모가 권장하는, 손으로 젖을 짜내는 방법입니다:

- 손을 씻으십시오.
- 젖가슴을 맨 위쪽에서 젖꼭지 쪽으로 문지르십시오. 젖꼭지를 손가락 사이에 끼우고 굴리듯 부드럽게 자극하십시오.
- 한 손으로 젖가슴을 쥐십시오(젖꼭지와 너무 가깝지 않게). 엄지손가락은 젖가슴 위쪽, 다른 네 손가락은 아래쪽에 위치해야 합니다.
- 엄지손가락과 다른 네 손가락을 동시에 써서 젖가슴을 가슴 쪽으로 내리누르십시오.
- 엄지손가락과 다른 네 손가락에서 힘을 뺐다가 같은 동작을 반복하십시오. 젖이 나오기 시작할 때까지 시간이 조금 걸릴 수도 있습니다. 젖이 몇 방울 나오니까? 잘했습니다! 손가락 또는 작고 깨끗한 용기에 젖을 받으십시오.
- 젖이 더 나오지 않으면 엄지손가락과 다른 네 손가락을 조금 움직여서 위와 같이 반복하십시오.
- 손으로 젖 짜기는 나중에 유용할 수 있습니다.

짜낸 젖은 손가락이나 컵을 사용하여 아기에게 먹일 수 있습니다. 아기가 아직 젖을 먹을 수 없더라도 젖을 짜내면 젖 생산이 촉진됩니다. 짜낸 젖은 냉장 또는 냉동해 두었다가 나중에 아기가 젖을 먹을 수 있게 되면 사용할 수 있습니다. 더 자세히 알아보려면 다음 웹페이지의 **젖 짜내기**와 **보관하기(Expressing and Storing Breastmilk)** 자료표를 참고하십시오:

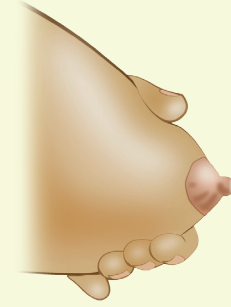
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing\\_Fact%20Sheets\\_Eng\\_rev2.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf)



누르기 (가슴 쪽으로)



압축하기



힘 빼기

## 아기에게 젖을 먹이는 다른 방법이 있나?



- 예. 아기에게 젖을 물릴 수 없거나 아기가 젖을 빨 수 없을 경우, 손가락이나 작은 컵으로 젖을 먹일 수 있습니다.
- 일반적으로 출산 후 2-3일 동안에는 펌프보다는 손으로 짜내야 젖이 더 많이 납니다.
- 자격증이 있는 모유 수유 전문가로부터 다른 방법으로 아기에게 젖을 먹이는 것에 관한 조언을 받으십시오.
- 명심하십시오, 초유를 짜내고 젖 생산을 촉진하는 최선의 방법은 아기에게 젖을 먹이는 것입니다.



# 계속 젖을 먹이십시오!

## 젖을 얼마나 자주 먹여야 하나?

젖을 먹는 아기는 자주 먹어야 합니다. 신생아는 하루에 여덟 번 이상 먹어야 합니다. 하루에 열두 번 이상 먹는 아기도 있습니다. 이것은 정상입니다.

엄마들은 아기가 정해진 일정에 따라 젖을 먹기를 기대하지만, 아기가 배고프면 언제든지 젖을 먹이는 것이 중요합니다.

젖을 자주 먹인다고 해서 젖 생산이 부족한 것은 아닙니다. 젖의 질이 좋지 않은 것도 아닙니다.

젖을 하루에 서너 번 짧은 간격을 두고 몰아서 먹고 휴식을 오래 취하는 아기도 있습니다. 이것도 정상입니다. 흔히 저녁에 이렇게 몰아서 먹습니다.

아기는 점점 자라면서 어떤 날은 평소보다 많이 먹기도 합니다. 이것은 엄마에게 젖을 더 많이 만들라고 하는 신호입니다. 일반적으로 하루나 이틀쯤 지나면 젖을 먹는 빈도가 줄어듭니다.

공갈젖꼭지를 사용하여 수유 빈도를 줄이려는 엄마도 있는데, 이렇게 하면 아기가 젖을 충분히 먹지 못할 수 있는 데다 젖 생산이 줄기 시작하기 때문에 문제가 됩니다. 많은 아기가 공갈젖꼭지를 사용하지 않습니다. 아기에게 공갈젖꼭지를 물릴 생각이 있다면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.



## 아기가 때로 젖을 토하는데 왜 그러나?

가끔 젖을 토하는 아기도 있고 젖을 먹고 나면 항상 토하는 아기도 있습니다. 이것은 정상입니다. 일반적으로, 젖을 너무 많이 먹어서 토할 뿐입니다.

## 내가 잠을 충분히 자는 방법은?

- 도움이 된다면 낮에 아기가 잘 때 자거나 쉬십시오.
- 밤잠 시간을 평소보다 늘리는 것이 바람직합니다. 예를 들어, 저녁에 아기에게 젖을 먹인 후 아기가 8시에 잠이 들었고 여러분도 잠이 올 경우, 좀 이른 것 같지만 자는 것이 좋습니다. 그리고 아침에 아기에게 젖을 먹인 후 아기가 다시 잠들었을 경우, 여러분도 더 잘 수 있을 것 같으면 조금이라도 다시 자는 것이 좋습니다.



- 밤에는 아기 곁에 있으십시오. 그래야 아기가 깨자마자 대응할 수 있고, 아기를 보려고 다른 방으로 갈 필요가 없습니다. 적어도 생후 6개월까지는 아기 침대, 요람 또는 바구니를 여러분 침대 옆에 놓으십시오.
- 만기출산아는 여러분이 자는 곳에서 젖을 먹여도 좋습니다. 젖을 먹이기도 더 쉽고, 젖을 달라거나 불편하다는 아기의 신호에 더 빨리 대응할 수 있습니다.
- 여러분이 잘 때는 아기를 아기 침대, 요람 또는 바구니에 다시 눕히십시오. 아기가 자기에 가장 안전한 곳입니다.
- 기저귀 및 물티슈를 여러분 침대 옆에 두면 이동하지 않고도 기저귀를 갈아줄 수 있습니다(필요할 경우).
- 여러분이 낮잠을 잘 수 있도록 배우자나 다른 가족에게 아기를 봐달라고 하는 것도 좋습니다. 젖을 먹일 때는 아기를 여러분에게 데려오고, 여러분이 다시 잠들면 아기의 기저귀를 갈아주거나 트림을 시켜줄 수 있습니다.

처음 몇 주 동안은 한 번 잘 때 2-4시간밖에 못잡니다.

2주가 넘도록 불안하고, 평소보다 더 걱정되고, 젖 먹이기가 귀찮게 느껴질 경우에는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

수면에 관해 더 자세히 알아보려면 26쪽의 **건강하고 안전한 수면** 단원을 참고하십시오.



## 쇼핑몰, 버스, 식당 등의 공공장소에서 젖을 먹여도 되나?

예! 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 것을 부끄러워하는 산모가 있습니다. 그런 사람에게는 다음과 같은 방법이 유용할 수 있습니다:

- 헐렁한 셔츠 위에 재킷이나 스웨터를 입으십시오. 젖을 먹이려고 셔츠를 걷어올릴 때 재킷이 속살과 아기를 가려줍니다.
- 앞에서 단추를 채우는 셔츠가 있으면 밑에서부터 단추를 풀 수 있습니다. 그러면 속살을 많이 가릴 수 있습니다.



“공원에 가더라도 젖병을 서늘하게 유지하려고 애쓸 필요가 없어요. 그냥 젖을 먹이면 되니까요. 아주 편해요.”

“왜 우리 상탈이 화장실에서 젖을 먹어요? 당신 같으면 화장실에서 점심을 먹겠어요?”



“저는 택아소에 갈 때 도중에 젖을 먹여요. 아기를 택아소에 맡기고 나올 때 아기가 배가 불러서 기분이 좋은 상태니까요.”



## 언제까지 젖을 먹여야 하나?

여러분과 아기가 원하는 만큼 오래 젖을 먹일 수 있습니다. 멈추고 싶지 않으면 멈출 필요가 없습니다. 아기가 젖을 먹는 데 나이 제한 따위는 없습니다.

보건 전문가들의 권유에 따르면, 6개월은 젖만 먹고 그 다음에는 최소한 2년간 젖과 함께 다른 음식을 먹이는 것이 바람직합니다. 그래야 아기가 건강하며 정상적으로 발달합니다.

“우리 아이는 오히려 지금  
젖이 더 필요한 것 같아요.  
탁아소의 다른 아이들은  
아픈 아이가 많은데 우리  
아이는 건강해요.”



“저는 제가 할 수만 있다면  
최대한 오래 올리비아에게  
젖을 먹일 생각이에요.”

아기가 생후 6개월이 되면 젖과 함께 고형식을 먹기 시작할 수 있습니다.



“아기가 이제 좀 컸기  
때문에 제가 밥 먹이는  
걸 도와줄 수 있지만,  
우리 아기는 여전히  
엄마의 젖을 좋아해요.”

모유 수유에 관한 나의 기타 의문:

---

---

### 다음과 같은 경우에는 도움이 필요합니다:

- 젖꼭지나 젖가슴이 아프다.
- 열이 있거나 몸이 아프다.
- 생후 나흘이 지나면 대변 기저귀가 하루에 세 번 이상 나와야 하는데 우리 아기는 그렇지 않다.
- 닳새가 지나면 많이 젖은 소변 기저귀가 여섯 번 이상 나와야 하는데 우리 아기는 그렇지 않다.
- 생후 나흘이 지났는데 아기의 대변이 검은색이다.
- 아기가 잠이 매우 많고, 항상 깨워서 젖을 먹인다.
- 젖을 뗄까 한다.
- 젖을 먹이는 것이 걱정된다.
- 나 자신과 아기가 걱정된다(어떤 이유로든지).

### 도움을 받을 수 있는 곳

- Breastfeeding Hotline – Telehealth Ontario는 연중무휴, 하루 24시간 모유 수유에 관한 조언 및 지원을 제공합니다: 1-866-797-0000
- Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services – 가까운 모유 수유 서비스 기관 찾기: [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)
- 각 지역사회 관내 공공보건국: 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)
- La Leche League Canada – 산모끼리의 상부상조: 1-800-665-4324 [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca)
- Motherisk: 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)
- 모유 수유 전문가 찾기: <http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

집에 돌아와 일주일 안에 방문하게 될 지역사회 내 모유 수유 지원 서비스 기관(무예약 지원 센터, 클리닉, 집단 등):

---

---

내가 전화할 수 있는 친구 및 가족:

---

---

# 온라인 자료

## 모유 수유

- ‘모유 수유는 중요합니다: 여성과 그 가족을 위한 중요한 모유 수유 안내서(Breastfeeding Matters: An Important Guide to Breastfeeding for Women and their Families)’  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding\\_matters\\_EN\\_LR.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf)
- ‘우리 나라의 건강과 미래를 위한 모유 수유(Breastfeeding for the Health and Future of Our Nation)’  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN\\_sept26.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf)
- ‘아기에게 젖 먹이기 - 자식(Breastfeeding Your Baby - Magnet (산모를 위한 지침))’  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)
- ‘부모를 위한 모유 수유 정보(Breastfeeding Information for Parents)’  
[www.breastfeedinginfoforparents.ca](http://www.breastfeedinginfoforparents.ca)

## 모유 수유 비디오:

- BreastFeeding Inc [www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info](http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info)
- 모유 수유 지도 비디오(Breastfeeding Instructional Videos)  
[www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm](http://www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm)

## 모유 수유 앱:

- Breastfeeding Solutions [www.nancymohrbacher.com/app-support/](http://www.nancymohrbacher.com/app-support/)
- WYNI - Breastfeeding Information  
<https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- Mom and Baby to Be <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

## 건전하고 안전한 수면

- ‘잘 자고 안전하게 자기(Sleep Well, Sleep Safe)’ - 생후 0-12개월 아기의 부모 및 아기를 돌보는 모든 사람을 위한 책자  
[www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/pdf/BSRC\\_Sleep\\_Well\\_resource\\_FNL\\_LR.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf)
- 캐나다 소아과학회(Canadian Paediatric Society) - Caring for Kids 웹사이트  
[www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy\\_sleep\\_for\\_your\\_baby\\_and\\_child](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child)
- 캐나다 공공보건국(Public Health Agency of Canada): ‘안전한 수면(Safe Sleep)’ 웹페이지  
[www.publichealth.gc.ca/safesleep](http://www.publichealth.gc.ca/safesleep)
- ‘안전한 수면’ 비디오  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/sids/ss-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php)



## 건강한 영양 관리

- EatRight Ontario – 공인영양사 무료 상담: 1-877-510-5102  
[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)
- ‘임신과 모유 수유(Pregnancy and Breastfeeding)’ 웹페이지  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php)

## 알코올과 모유 수유

- Drug and Alcohol Helpline: 1-800-565-8603  
[www.drugandalcoholhelpline.ca](http://www.drugandalcoholhelpline.ca)
- ‘안전을 지키십시오: 알코올 없는 임신(Be Safe: Have an Alcohol-free Pregnancy)’ 팸플릿  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/pdf/bs\\_brochure\\_lr.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf)
- 이중언어 ‘레시피 카드: 산모를 위한 무알코올 음료(Recipe Cards: 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)
- ‘음주와 모유 수유의 병행(Mixing Alcohol and Breastfeeding)’ 팸플릿  
[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)
- ‘임신과 알코올(Pregnancy and Alcohol)’ 팸플릿  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/FASD\\_Brochure\\_A20A.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf)

## 담배 끊기

- Smoker’s Helpline – 임신부를 위한 전문 서비스 제공 – 1-877-513-3333  
[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)
- STARSS: 여성을 위한 자원(Resources for Women)  
[www.aware.on.ca/resources/resources-women](http://www.aware.on.ca/resources/resources-women)
- ‘부부와 흡연: 임신부가 알아야 할 것(Couples and Smoking- What You Need to Know When You are Pregnant)’  
[www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf](http://www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf)
- 건강한 임신 안내서(The Healthy Pregnancy Guide) – 흡연과 임신(Smoking and Pregnancy)  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05\\_sp-tg-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php)
- Pregnets – 임신부를 위한 정보, 자료 및 지원 제공  
[www.pregnets.org](http://www.pregnets.org)

## 감사의 말

Best Start Resource Centre는 이 자료를 연구하고 집필한 Teresa Pitman에게 감사를 표하며, 이 자료가 개발될 동안 의견을 제공해준 아래 사람들에게도 감사드립니다:

- Marie-Josée Trépanier, RN BScN MEd PNC(C),  
Regional Director, Champlain Maternal Newborn  
Regional Program (CMNRP)
- Beverly Guttman, Senior Project Manager, Provincial  
Council for Maternal and Child Health
- Heather Lokko, RN BScN MPH CCHN(C), Associate Director,  
Middlesex-London Health Unit
- Janet Allingham, RN BScN IBCLC MA,  
Health Literacy/Readability Consultant
- Olga Jovkovic, Healthy Families Manager, Toronto Public Health
- Susan Gallagher, Public Health Nurse, Toronto Public Health

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

Best Start Resource Centre Lead: Marie Brisson

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

