

미숙아 (조기 조산) 모유 수유



아기 성명:

생년월일:

연락처/전화번호:

목차

미숙아(조기 조산) 모유 수유	1
왜 미숙아에게 모유가 중요할까?.....	1
왜 산모에게 모유 수유가 중요할까?.....	2
우리 아기가 언제쯤 젖을 직접 빨 수 있을까?.....	2
초유란?	2
구강면역요법이란?.....	2
살 맞대기와 켄거루 케어	3
왜 살 맞대기가 중요할까?.....	3
살 맞대기가 우리 아기의 뇌 발달에 어떤 영향을 미칠까?	4
시작하기	4
아기를 위해 젖 만들기	4
손으로 젖 짜기는 어떻게 하나?.....	4
젖이 내 몸에서 어떻게 만들어지나?	5
처음 며칠 동안은 어떻게 하나?.....	6
펌핑	7
이중 펌핑: 동시에 양쪽 젖 펌핑하기	7
젖이 잘 나오게 하는 법	7
펌핑 준비	7
성공적인 펌핑의 요령	7
젖 생산 일지란?.....	8
아기가 병원에 있을 때 펌핑 기구를 어떻게 관리해야 하나?	8
아기가 병원에 있을 때의 젖 보관 지침	8
젖을 NICU로 안전하게 수송하는 방법은?	8
병원에서의 수유	9
짜낸 젖 먹이기	9
안정을 위한 빨기	9
기부 모유란?	9
젖 물리기로의 전환	10
때 이른 젖병 사용의 위험	10
아기가 다른 병원으로 이송될 경우	11
다른 병원에서의 아기의 간호에 관한 상의.....	11
아기가 퇴원하여 집에 갈 때	11
아기가 집에 있을 때 펌핑 기구를 어떻게 관리해야 하나?	11
아기가 집에 있을 때의 젖 보관 지침	11
아기에게 조제분유가 필요할 경우	12
지역사회에서 이용할 수 있는 모유 수유 지원	13
젖 생산 일지	14
수유 기록	17

미숙아(조기 조산) 모유 수유

아기의 탄생을 축하합니다! 이 책자는 임신 제34주 이전에 태어난 여러분의 조기 조산 미숙아에 대한 모유 수유를 돕기 위한 것입니다. 정확한 정보는 여러분이 어떻게 해야 할지 아는 데 도움이 되며 더 쉽게 대처할 수 있게 해줍니다. 미숙아는 신생아집중간호실(Neonatal Intensive Care Unit - NICU) 또는 특별간호신생아실(Special Care Nursery)에서의 특별 간호를 요합니다. 이 책자에서 'NICU'는 '신생아집중치료실' 및 '특별간호신생아실'을 나타냅니다. 이 책자에 사용된 '보건의료 서비스 제공자'라는 용어는 가정의, 간호사, 국제인증모유수유전문가(IBCLC), 영양사, 물리치료사, 언어병리학자, 작업치료사 또는 기타 전문가일 수 있습니다.

엄마로서 여러분은 여러분 아기의 성장과 발달을 돕는 가장 중요한 사람입니다. 여러분이 새로 태어난 여러분 아기를 돕는 방법은 되도록 오래 아기와 함께 지내기, 살을 맞대고 아기 안기, 젖 먹이기/물리기 등입니다.

왜 미숙아에게 모유가 중요할까?

모유는 모든 아기에게 이상적인 음식이며 미숙아에게는 필수적입니다. 엄마의 젖은 자신의 아기에게 가장 적합합니다.

- 여러분의 초유와 젖은 여러분 아기를 위한 것입니다. 여러분의 젖은 여러분 아기의 필요에 적합하도록 조정되며 시간이 지나면서 변화합니다.
- 미숙아 산모의 젖은:
 - 아기의 성장과 발달에 매우 중요하며 미숙아의 필요에 적합하도록 특별히 만들어집니다.
 - 뇌의 성장을 위한 단백질을 공급합니다.
 - 미숙아를 감염으로부터 보호하는 항체를 공급합니다.
- 모유를 먹지 않은 아기는 다음에 대한 위험이 높습니다:
 - 귀 감염
 - 폐 및 호흡 문제
 - 설사
 - 당뇨병
 - 과체중 및 비만
 - 몇몇 소아암
 - 영아급사증후군

조기 조산 미숙아는 성장을 촉진해주는 추가적 영양이 필요할 수 있습니다. 여기에는 짜낸 모유에 모유강화제, 각종 영양소 및/또는 지방을 첨가하는 것도 포함될 수 있습니다.

미숙아는 처음에는 젖을 빨지 못할 수 있지만 살 맞대기와 모유가 매우 중요합니다. 미숙아가 젖을 직접 빨 수 있을 때까지는 손이나 펌프로 젖을 짜내서 먹일 수 있습니다.





**살을 맞대고 아기 안기, 젖 먹이기/물리기는
아기의 뇌의 성장을 촉진합니다.**

왜 산모에게 모유 수유가 중요할까?

- 산모에게 중요한 역할을 부여하며 자신의 아기를 보살피는 것에 대한 자신감을 키워줍니다.
- 젖을 생산하는 호르몬은 산모가 힘겨운 시기에 잘 대처하게 해줍니다.
- 산모와 아기 사이의 유대를 촉진해줍니다.
- 산모를 더 건강하게 유지해주며 제2형 당뇨병 및 몇몇 암의 위험을 줄여줍니다.
- 간편하며 언제든지 할 수 있습니다.

우리 아기가 언제쯤 젖을 직접 빨 수 있을까?

임신 34주 이전에 태어난 아기는 코나 입으로 삼입되어 위와 연결된 수유 튜브로 젖을 먹일 수 있습니다. 하지만 태어난 후 곧바로 젖을 먹을 수 없는 아기도 있습니다. 이런 아기는 정맥 주사(IV)로 영양을 공급합니다.

조기 조산 미숙아는 빨기와 삼키기와 숨쉬기를 조화시키는 법을 배워야 합니다. 아기가 포유(젖 찾기), 빨기와 같은 젖 먹기 행동을 나타낼 경우, 보건의료 서비스 제공자는 여러분과 아기가 젖 먹이기/먹기를 배우는 것을 도와줍니다.

초유란?

‘초유’란 임신기 및 출산 후 처음 며칠 동안 생산되는 젖을 말합니다. 초유는 노르스름하며 매우 진한 농축액입니다. 초유를 짜낼 때의 양은 사람마다 달라서 몇 방울밖에 나오지 않을 수도 있고 더 많이 나올 수도 있습니다. 이는 정상적인 것이며, 아기에게 이 정도면 충분합니다. 초유는 아기에게 완벽한 영양을 공급해주며 감염으로부터 아기를 보호해줍니다. 아기에게 매우 중요하기 때문에 흔히 ‘액체 황금’이라고 불립니다. 단 한 방울도 낭비할 수 없습니다!

구강면역요법(OIT)이란?

막 짜낸 초유를 아기의 뺨 안쪽에 한 방울 떨어뜨리면 뺨 안쪽 살갗을 통해 흡수됩니다. 이 초유는 목구멍, 폐 및 소화계의 세균과 바이러스를 죽임으로써 여러 종류의 감염에 대한 천연 면역력을 부여한다고 알려져 있습니다. 아직도 연구가 계속되고 있지만, 미숙아에게는 이 추가적 보호가 특히 중요한 것으로 보입니다. 이 구강면역요법(OIT)을 쓰지 않는 병원이 있을 수도 있습니다. 여러분 아기에게 이 요법을 쓸 수 있는지 보건의료 서비스 제공자에게 물어보십시오.

다음과 같이 하여 아기의 순조로운 출발을 도와주십시오:

- 손으로 초유를 짜내는 법을 일찍이 배우십시오.
- 손으로 젖 짜기와 펌핑을 자주 하십시오.
- 살을 맞대고 아기 안기를 되도록 많이 하십시오.
- 아기가 안정을 찾으면 곧바로 젖을 물리십시오.

살 맞대기와 캥거루 케어

살을 맞대고 아기를 품에 안는 것은 여러분이 아기를 위해 할 수 있는 최선의 일의 하나입니다. 여러분과 살을 맞대고 있으면 아기는 여러분의 심장박동을 듣고, 호흡을 느끼고, 살갗의 냄새를 맡고 감촉을 느낄 수 있습니다. 이것은 아기에게 친숙하고 편안하게 느껴집니다. 되도록 자주, 오래 아기를 품에 안고 있으십시오. 아기가 태어나면 되도록 빨리 장기적이고 지속적인 ‘살 맞대고 아기 안기’ 계획을 세우는 것이 바람직합니다. 이것은 ‘캥거루 케어’ 라고도 합니다.



**밤낮으로 되도록 오래 아기를 품에 안고 있으십시오 .
여러분 아기의 옹호자가 되십시오! 병원 근무자가 살 맞대기를 제공하지 않을 경우, 여러분이 직접 할 수 있게 도와달라고 하십시오.**

왜 살 맞대기가 중요할까?

- 아기의 심장박동, 호흡 및 혈당을 안정시켜줍니다.
- 아기의 뇌의 성장 및 발달을 촉진합니다.
- 여러분의 체온을 통해 아기를 따뜻하게 보온해줍니다.
- 아기가:
 - 안전하고 편안하게 느끼게 해줍니다.
 - 평온을 유지하고 덜 울게 해줍니다.
 - 더 잘 자고, 성장에 필요한 에너지를 비축하게 해줍니다.
- 아기를 더 편안하게 해줍니다.
- 여러분의 젖이 잘 나오게 하고 생산량이 늘게 합니다.
- NICU에서 발견되는 각종 미생물에 대한 특별한 면역력을 여러분에게 생성시켜줍니다. 이 면역력은 젖을 통해 여러분 아기에게 전달되어 아기를 감염으로부터 보호해줍니다.
- 여러분과 아기 사이의 유대와 교감을 촉진해줍니다.
- 여러분의 자신감과 평온감을 더해줍니다.

아기에게 기저귀를 채운 다음 똑바로 세운 자세로 여러분 품에 안고 셔츠나 담요를 덮어주십시오. 살을 맞대고 여러분의 품에 안겨 있으면 아기는 평온해집니다. 살 맞대기는 여러분과 아기가 젖 먹이기/먹기를 순조롭게 시작할 수 있게 해줍니다. 배우자도 아기와의 살 맞대기를 통해 아기를 편안하게 해주고 발육을 촉진할 수 있습니다.



살 맞대기가 우리 아기의 뇌 발달에 어떤 영향을 미칠까?

미숙아는 아직도 신경세포가 발달하고 있는 중입니다. 아기의 뇌는 임신기의 마지막 14주 동안 400% 커집니다. 살을 맞대고 아기를 안고 있으면 여러분 아기는 촉각, 후각, 청각, 미각 및 움직임을 통해 세상을 체험하는 곳에 있습니다. 여러분에 대한 이 체험은 아기의 뇌 발달에서 핵심적인 작용을 합니다. 살 맞대기에서 아기는:

- 여러분 젖의 냄새를 맡습니다.
- 여러분 젖을 맛봅니다.
- 여러분 살갓의 감촉을 느낍니다.
- 여러분과 함께 움직입니다.
- 여러분의 몸에 의해 따뜻하게 보웁니다.

NICU에서의 살 맞대기와 쾅거루 케어에 관해 더 자세히 알아보십시오.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

시작하기

아기를 위해 젖 만들기

아기가 아직 젖을 직접 빨 수 없을 경우에는 손으로 젖 짜기와 펌핑으로 젖을 먹일 수 있습니다. 젖을 간접적으로 먹이는 것입니다. 아기가 젖을 먹으려 할 때 언제든지 먹을 수 있도록 젖을 자주 짜내는 것이 중요합니다(밤에 1회 이상을 포함하여 24시간에 8회 이상).

NICU 근무자는 젖을 짜내서 보관하는 법, 젖 짜는 펌프를 사용하는 법, 아기가 젖을 빨 수 있게 되었을 때 젖을 먹이는 법 등을 가르쳐줍니다.

손으로 젖 짜기는 어떻게 하나?

여러분 아기를 위한 초유를 손으로 짜내려면:

- 손을 잘 씻으십시오.
- 편안한 곳을 찾으십시오.
- 손으로 젖 짜기를 시작하기 전에 젖가슴에 온습포를 덮으십시오(가능할 경우).
- 손바닥이나 주먹으로 반죽을 밀어 퍼듯 바깥쪽에서 젖꼭지 쪽으로 젖가슴을 부드럽게 주무르십시오.
- 한 손으로 젖가슴을 쥐십시오(젖꼭지와 너무 가깝지 않게). 엄지손가락과 다른 손가락들이 서로 마주보아야 하며, 젖꼭지와 거리는 2.5-4cm쯤 되어야 합니다. 젖가슴을 살짝 들어올리고 가슴 쪽으로 지그시 누르십시오.

젖이 잘 나오게 하는 방법:

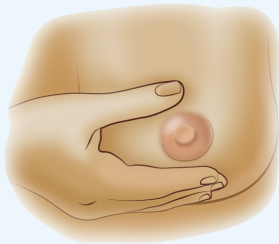
- 출산 후 6시간 안에 되도록 일찍(이상적으로는 1시간 안에) 손으로 젖 짜기와 펌핑을 시작하고 자주 하십시오.
- 24시간에 8회 이상 손으로 젖 짜기와 펌핑을 하십시오.
- 병원용 전동식 더블 펌프로 펌핑을 하십시오.

- 엄지손가락과 다른 손가락들로 젖가슴을 밀어붙인 상태에서 손을 오므려 젖가슴을 압축하십시오.
- 몇 초 동안 손가락의 힘을 뺐다가 같은 동작을 반복하십시오.
- 젖가슴의 한 부분이 아닌 전체에서 젖을 짜낸다는 생각으로 젖가슴 둘레를 따라 돌며 주무르십시오. 젖의 양이 줄어들 때까지 계속하십시오. 양쪽 젖가슴을 번갈아 주무르십시오. 젖이 멈출 때까지 계속해서 양쪽 젖가슴을 번갈아 주무르며 젖을 짜내십시오.
- 처음에는 초유가 몇 방울밖에 나오지 않습니다. 이는 정상적인 것이므로 실망하지 마십시오.
- 찻숟가락이나 병원에서 주는 용기에 초유를 모아 아기에게 먹이십시오.
- 손으로 젖 짜기는 연습이 필요합니다. 점점 쉬워집니다.

젖 짜기는 고통스럽지 않고 편안해야 합니다.

손으로 젖 짜기 기술

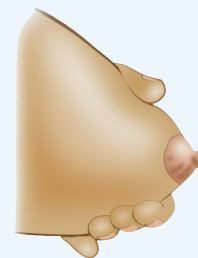
주요 단계: 누르기 - 압축하기 - 힘 빼기



누르기
(가슴 쪽으로)



압축하기



힘 빼기

젖 짜기 비디오를 보십시오.

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

내 몸에서 젖이 어떻게 만들어지나?

여러분의 몸은 임신 중에도 아기에게 젖을 먹일 준비를 합니다. 젖 먹이기와 관련된 두 가지 중요한 호르몬은 프로락틴과 옥시토신입니다.

프로락틴은 젖을 만드는 중요한 호르몬입니다. 다음과 같은 방법으로 프로락틴 분비를 증가시킬 수 있습니다:

- 아기에게 젖을 자주 먹인다.
- 24시간에 8회 이상 손으로 젖 짜기와 펌핑으로 젖가슴을 자극한다.

옥시토신은 아기에게 젖을 먹이거나, 손이나 펌프로 젖을 짜 때 만들어집니다. 옥시토신은 젖가슴에서 젖이 나오게 하는 중요한 호르몬입니다. 옥시토신에 의해 젖이 저절로 나오는 것을 '사출'이라고 합니다. 사출 중에는 다음과 같은 현상이 나타날 수 있습니다:

- 젖가슴이 얼얼하다.
- 한쪽 또는 양쪽 젖가슴에서 젖이 나온다.
- 자궁에 경련 또는 수축이 생긴다.
- 아무 현상도 나타나지 않는다. 이런 현상이 나타나지 않는다고 해서 젖이 사출되지 않는 것은 아닙니다.

손으로 젖 짜기를 자주 하면서 효과적인 펌핑을 병용하면 젖이 더 많이, 더 빨리 만들어집니다!

처음 며칠 동안은 어떻게 하나?

제1일:

- 출산 후 6시간(되도록 1시간) 안에 손과 펌프로 젖을 짜내기 시작하십시오.
- 병원용 전동식 더블 펌프를 사용하십시오. 처음에는 손으로 짜다가 나중에 펌프를 사용하십시오.
- 하루에 8회 이상, 또는 할 수 있는 만큼 자주 손으로 짜기와 펌핑을 하십시오. 깨어 있을 때는 한 시간에 한 번씩 할 수 있습니다.
- 초유의 양은 걱정하지 않아도 됩니다. 되도록 일찍부터, 자주 젖가슴을 자극하고 젖을 짜내면 젖 생산량이 증가합니다.

제2일:

- 24시간에 8회 이상 손으로 젖 짜기와 펌핑을 계속하십시오. 밤에도 한 번 이상 하십시오.

제3일:

- 24시간에 8회 이상 손으로 젖 짜기와 펌핑을 하십시오.
- 계속해서 밤에도 한 번 이상 펌핑을 하십시오. 젖 생산을 촉진하는 호르몬(프로락틴)은 밤에 가장 많이 분비됩니다.
- 밤에 젖을 짜지 않고 쉬는 시간은 4시간(한 번)입니다.
- 젖 생산량이 증가함에 따라 젖가슴이 점점 더 부풀어오를 수 있습니다. 이것은 정상적인 현상입니다.
- 젖몸살을 예방하려면 자주 젖을 짜내야 합니다.
- 젖가슴에 젖이 꽉 차서 불편한 것을 젖몸살이라고 합니다. 젖가슴에 냉습포를 덮고 젖을 자주 짜내면 젖몸살이 완화된다고 합니다. 역압력연화법(RPS)이 효과가 있을 경우도 많습니다. 역압력연화법은 젖꼭지 둘레의 거무스름한 유륜을 부드럽게 만드는 방법으로서 젖이 잘 나오게 합니다.

역압력연화법



1. 젖꼭지 양옆에 양손 손가락을 갖다 대십시오.
2. 젖가슴을 늑골 쪽으로 약 1분간 누르십시오.
3. 젖꼭지 둘레를 손가락으로 반복적으로 문지르십시오.
4. 유륜에 아직 단단한 부분이 있을 경우에는 그 부분을 집중적으로 문지르십시오.
5. 역압력연화법은 조금 불편할 수는 있지만 아프게 하지는 않아야 합니다.
6. 유륜에 젖이 고이지 않게 하는 것이 목적입니다.

그래도 젖몸살이 해결되지 않으면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

제7일:

- 7일째가 되면 젖 생산량이 상당히 증가합니다. 젖 생산량이 증가하지 않을 경우에는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

제14일:

- 처음 10-14일에는 젖 생산량이 급속도로 증가합니다. 손으로 젖 짜기와 펌핑, 젖 생산에 관해 정기적으로 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 보건의료 서비스 제공자는 펌핑을 더 자주 하라고 조언할 수도 있습니다.
- 손으로 젖 짜기와 펌핑의 병용은 대부분의 산모에게 유용합니다.
- 24시간에 8회 이상 손으로 젖 짜기와 펌핑을 계속하십시오. 밤에도 한 번 이상 하십시오. 젖 짜기 간격은 일반적으로 4시간이 적당합니다. 많은 산모가 밤에도 이 4시간 간격을 지킵니다.

펌핑

착유 펌프의 사용은 젖을 채취하고 젖 생산을 자극하는 효과적인 방법입니다.

양쪽 젖가슴을 동시에 펌핑하는 것이 최선입니다. 이것을 더블 펌핑이라고 하며, 더블 펌핑은 한 번에 한쪽 젖가슴을 펌핑하는 것보다 빠릅니다. 젖이 더 빨리 생산되게 하기도 합니다.

집에서 사용할 병원용 펌프를 대여해주는 곳을 알아보려면 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

착유 펌프의 사용과 관련된 어려움이 있을 경우에는 보건의료 서비스 제공자 또는 펌프 대여 회사에 문의하거나 제조자 웹사이트를 방문하십시오.

이중 펌핑: 동시에 양쪽 젖 펌핑하기

- 병원의 지시에 따라 2개의 펌프 키트를 사용하십시오.
- 병원용 전동식 펌프가 가장 좋습니다.
- 더블 펌핑은 15분간 하십시오.
- 여전히 젖이 나오면 펌핑을 더 오래 계속하십시오.
- 펌핑을 하면서 젖가슴을 주무르십시오.
- 전동식 더블 펌프로 젖을 짜면서 손으로 젖가슴을 부드럽게 주무르며 누르는 ‘손을 병용하는 펌핑’ 기술을 쓰는 것도 고려하십시오.

펌핑하면서 젖가슴을 주물러 젖 생산을 촉진하는 방법에 관한 비디오를 보십시오.

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

젖이 잘 나오게 하는 법

- 24시간에 8회 이상 손으로 젖 짜기와 펌핑을 하십시오
- 펌핑 전/중에 젖가슴을 주무르십시오.
- 프로락틴이 가장 많이 분비될 때인 밤에도 1회 이상 펌핑하십시오.
- 밤에는 펌핑 간격이 4시간을 초과하지 않도록 하십시오. 즉, 수면 시간은 최고 4시간입니다.
- 펌핑을 한 다음 손으로 젖을 짜내십시오.

일찍이 펌핑을 시작하십시오. 자주 펌핑하십시오. 효과적으로 펌핑하십시오.

펌핑 준비

- 펌핑을 하거나 손으로 젖을 다루기 전에 비누와 물, 또는 소독제로 손을 세척하십시오.
- 편안한 곳에서 펌핑하십시오.

성공적인 펌핑의 요령

- 아기와의 살 맞대기 전/중/후에 펌핑하십시오.
- 되도록 자주 아기를 안거나 어루만지십시오.





- 아기 사진 또는 아기를 떠올리는 것을 펌프 가까이 두거나 아기방에서 펌핑하십시오.
- 펌핑을 시작하기 전에 온습포, 부드러운 마사지 및 손으로 젖 짜기로 사출반사를 자극하십시오.
- 펌핑은 편안해야 합니다. 젖꼭지가 아플 경우에는 올바른 펌프 주둥이 크기와 흡입 강도 설정에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.
- 적은 젖 생산량은 펌핑을 일찍이 시작하고 자주 함으로써 예방할 수 있습니다. 이 문제가 해결되지 않을 경우에는 보건의료 서비스 제공자에게 도움을 청하십시오.

- 자주 휴식을 취하십시오.
- 펌핑하면서 젖가슴을 주무를 수 있도록 손을 자유롭게 해주는 펌핑 브라의 사용을 고려하십시오. 보건의료 서비스 제공자에게 펌핑 브라 만드는 법을 물어보십시오.

젖 생산 일지란?

펌핑 및 손으로 젖 짜기를 할 때마다 짜낸 젖의 양을 기록하는 것입니다. 펌핑 및 손으로 젖 짜기를 한 시간과 짜낸 젖의 양을 기록하십시오. 살을 맞대고 아기를 안고 있었던 시간도 기록하십시오. 14-17쪽에 있는 젖 생산 일지 및 수유 기록을 사용하십시오. 펌핑 및 손으로 젖 짜기 기록은 펌핑 및 손으로 젖 짜기를 하루에 몇 번 하는지, 여러분이 만들어내는 젖이 얼마나 되는지 기억하는 데 유용합니다.

아기가 병원에 있을 때 펌핑 기구를 어떻게 관리해야 하나?

펌핑 기구의 관리, 청소 및 보관법에 관해서는 보건의료 서비스 제공자에게 물어보십시오.

아기가 병원에 있을 때의 젖 보관 지침

보관 시간은 경우마다 다를 수 있으므로 병원의 지침을 물어보십시오. 막 짜낸 젖은 24-48시간 안에 써야 합니다.

- 병원에서 권장하는 무균 보관 용기를 사용하십시오.
- 병원의 지시에 따라 젖 보관 용기에 라벨을 붙이십시오. 아기의 이름과 젖을 짜낸 일시를 써야 합니다.
- 아기에게는 막 짜낸 신선한 젖이 가장 좋습니다. 펌핑을 하자마자 젖을 냉장고에 보관하십시오. 24-48시간 안에 쓰이지 않을 젖은 냉동하십시오.
- 펌핑을 할 때마다 새 보관 용기에 젖을 담으십시오. 펌핑 시간이 다른 젖과 섞지 마십시오.

젖을 NICU로 안전하게 수송하는 방법은?

막 짜낸 젖을 되도록 빨리 NICU로 보내십시오.

- 젖을 깨끗한 봉지/용기에 담으십시오.
- 냉동 팩을 넣은 절연 아이스박스 또는 용기를 사용하십시오.
- 젖에 라벨을 어떻게 붙여야 하고, 병원으로 보낼 젖을 어디에 보관해야 하는지 보건의료 서비스 제공자에게 물어보십시오.

아기에게는 신선한 것이 최고입니다!

병원에서의 수유

짜낸 젖 먹이기

짜낸 젖은 여러 가지 방법으로 아기에게 먹일 수 있습니다. 여러분과 아기의 필요에 적합한 방법을 택해야 합니다. 아래의 여러 가지 보충 수유 방법은 아기가 더 튼튼해져서 젖을 더 잘 먹게 될 때까지 수유를 지원하기 위한 것입니다. 각각의 방법의 장단점에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상의하여 여러분 아기에게 적합하고 안전한 방법을 결정하십시오.



- 비위관 또는 구위관: 코에서 위로(비위관), 또는 입에서 위로 연결되는 튜브.
- 수유보조기: 용기에서 젖꼭지로 연결되는 수유 튜브. 아기가 젖을 먹을 때 여러분의 젖가슴에서 나오는 젖과 수유 튜브로 나오는 젖을 동시에 먹습니다.
- 손가락 수유: 용기와 연결된 수유 튜브를 여러분 손가락의 부드러운 쪽에 붙입니다. 아기는 여러분의 손가락과 수유 튜브를 동시에 빨입니다.
- 컵: 아기의 입술에 작은 컵을 갖다 대어 아기가 젖을 흘쩍이게 합니다. 흘쩍이는 리듬은 아기가 스스로 조절합니다. 아기의 입에 젖을 붓지 마십시오.
- 주사기/점적기/손가락: 적은 양을 먹일 때 사용되기도 합니다.
- 유두보호기: 젖꼭지를 덮는 특수 제작 기구. 아기가 젖을 물고, 빨고, 젖에서 입을 떼지 않게 하는 데 유용할 수 있습니다. 유두보호기 끝부분의 작은 구멍을 통해 젖이 나옵니다.

다양한 수유법에 관해 더 자세히 알아보려면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 아기에게 안전하고 편안하게 젖을 먹이려면 이와 같은 방법을 사용하는 법을 사진 및 비디오로 보며 배우는 것이 바람직합니다.

안정을 위한 빨기

안정을 위한 빨기는 대부분 아기가 빨려는 욕구를 충족하기 위해 하는 행동입니다. 빨기와 숨쉬기의 조화, 소화에 도움이 되며 아기를 달래는 효과도 있습니다. 젖을 짜낸 다음 아기에게 젖을 물릴 수도 있고, 손가락이나 공갈젖꼭지를 사용하는 등의 다른 방법에 관해 보건의료 서비스 제공자에게 알아볼 수도 있습니다. 무엇인지 알고 결정하는 데 필요한 정보를 구하는 것이 중요합니다.

안정을 위한 빨기는 아기를 달래는 방법으로도 중요합니다(특히 아기를 달래줄 부모가 곁에 없을 경우).

기부 모유란?

몇몇 병원은 신중하게 선별된 여성으로부터 기부받은 저온살균 모유를 제공하는 모유은행의 모유를 사용합니다. 이 병원들은 병원 기준에 부합되는 아기에게 기부 모유를 제공합니다. NICU는 기부 모유를 사용하기 전에 항상 산모 자신의 모유를 사용합니다. 모유은행의 모유는 신중한 선별, 검사 및 저온살균 과정을 거치기 때문에 매우 안전합니다.

로저스 히슨 온타리오 모유은행(Rogers Hixon Ontario Human Milk Bank) 웹사이트(www.milkbankontario.ca)에 기재된 내용에 따르면, 저온살균된 기부 모유는 괴사성장염(NEC) 등의 생명이 위험한 질병으로부터 미숙아 또는 극소저체중 출생아를 보호해줄 수 있습니다. 기부 모유는 중증 감염 및 합병증도 예방해줄 수 있습니다. 기부 모유에는 아기가 건강하게 잘 자라는 데 필요한 모든 것이 들어 있습니다. 그 성분들 중 상당수는 오직 모유에만 들어 있으며 조제분유에는 들어 있지 않습니다.

젖 물리기로의 전환

미숙아는 일정한 단계들을 거치면서 젖 빠는 법을 배웁니다. 이것은 어떤 새로운 기술을 배우는 것과 비슷합니다. 미숙아는 점점 젖 빨기에 익숙해지다가 나중에는 완전히 젖을 직접 빨게 됩니다. 여러분과 아기, 두 사람이 젖 먹이기/먹기를 배우는 과정에서 도움이 필요하면 보건의료 서비스 제공자에게 도움을 청하십시오. 아기가 젖을 직접 빨게 될 때까지의 일반적 과정은 다음과 같습니다.

살 맞대기/캐거루 케어

아기가 젖 찾기, 손을 입으로 가져가기 등의 젖먹기 신호를 보이는지 살펴보십시오.

아기의 입이 여러분 젖꼭지 근처에 있도록 아기를 안은 다음, 아기가 핥거나 냄새를 맡는 동작을 하는지 살펴보십시오.

젖꼭지에 젖이 방울방울 맺히도록 젖을 조금 짜낸 다음 아기의 입술에 살짝 문질러보십시오. 아기가 젖의 맛과 냄새에 익숙해지도록 하는 것입니다.

아기가 젖꼭지를 물고, 젖을 빨아 삼키기 시작합니다.

아기가 젖꼭지를 물고, 더 오래 젖을 빨 수 있습니다.

아기가 매일 점점 더 자주 젖을 먹게 되고, 나중에는 배가 고프면 항상 젖을 직접 빨게 됩니다.

되도록 오래 아기와 함께 있으십시오. 그래야 엄마와 아기가 서로 잘 알게 되며, 엄마는 아기의 신호에 더 잘 대응할 수 있습니다.

조언: 아기가 이제 막 젖 빨기를 배우기 시작할 때는 젖의 양에 압도될 수 있습니다. 아기에게 젖을 물리기 전에 펌핑을 약간 해야 할 수도 있습니다. 아기는 점점 젖 빨기에 능숙해져서 젖이 꼭 차 있을 때에도 젖을 잘 빨게 됩니다.

아기의 젖먹기 신호에 관해 더 자세히 알아보십시오

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf

매이른 젖병 사용의 위험

젖병을 사용하여 아기에게 젖을 먹일 생각이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담하여 그에 따르는 위험을 알아보아야 합니다. 젖병 사용이 수유에 끼치는 영향에 관해 잘 알아보는 것이 중요합니다. 그래야 잘 알고 결정할 수 있습니다.

아기가 다른 병원으로 이송될 경우

아기가 더 이상 집중 간호를 받을 필요가 없게 되면 집과 더 가까운 곳에 있는 다른 병원으로 이송될 수도 있습니다. 이것은 산모와 아기, 두 사람 모두에게 힘겨운 시기가 될 수 있습니다. 새로 옮겨가는 병원은 일과, 정책 등이 다를 수 있기 때문입니다. 다음은 여러분과 아기가 잘 적응하도록 도와주기 위한 몇 가지 권고 사항입니다.

다른 병원에서의 아기의 간호에 관한 상의

- 관련된 모든 사람이 협력할 수 있도록 여러분의 수유 목표에 관해 병원 담당자들과 상의하십시오.
- 장기간 지속적으로 아기와 살 맞대기를 하겠다는 뜻을 병원 담당자들에게 알려주십시오.
- 아기가 퇴원하여 집에 가게 되었을 때 여러분이 자신감이 생기도록 아기의 간호에 여러분이 동참할 수 있는 방법에 관해 상의하십시오.
- 새 병원과 새 공동체에서는 누가 모유 수유 지원을 담당하고 있는지 물어보고, 그 담당자를 만나보게 해달라고 하십시오.
- 여러분 아기를 보살피는 것에 대해 자신감이 생기는 것이 중요합니다. 여러분이 이미 병원에서 퇴원했을 경우, 아기가 퇴원할 때까지 밤낮으로 아기와 함께 지내게(모자동실) 해달라고 요청하십시오. 아기와 함께 있으면 두 사람이 함께 젖 먹이기/먹기를 연습하면서 자신감이 커질 수 있습니다.

아기가 퇴원하여 집에 갈 때

아기가 퇴원하여 집에 갈 때, 여러분과 아기가 모유 수유를 계속할 수 있도록 돕기 위한 모유 수유 계획이 제공됩니다. 펌핑을 계속해야 할 수 있지만, 아기가 더 튼튼해지고 젖 먹기에 능숙해지면 점점 줄여야 합니다. 지속적인 모유 수유 지원은 집에서 계속 모유 수유를 계속할 수 있도록 도와줍니다. 보건의료 서비스 제공자와 함께 후속 계획을 세우십시오.

아기가 집에 있을 때 펌핑 기구를 어떻게 관리해야 하나?

아기가 집에서 지내게 되면 펌핑 기구 관리 지침이 달라집니다.

- 펌프 키트 부품, 집유통, 수유 기구 등을 비누를 푼 뜨거운 물로 세척한 다음 뜨거운 물로 깨끗이 헹구십시오.
- 모든 펌핑 기구를 제조자의 사용설명서에 따라 하루에 한 번 소독하십시오.
- 깨끗한 수건에 올려놓고 말리십시오.
- 다 말린 깨끗한 키트를 깨끗한 비닐 봉지에 넣어 보관하십시오. 펌핑을 할 때 곧바로 사용할 수 있습니다.

아기가 집에 있을 때의 젖 보관 지침

여러분과 아기가 집에서 지낼 때의 젖 보관 지침은 다릅니다. 집에서 젖을 보관할 경우의 권고 사항은 다음과 같습니다:

- BPA가 함유되지 않은 깨끗한 보관 용기, 또는 젖을 냉동하는 데 적합한 비닐 봉지를 사용하십시오.
- 손이나 펌프로 젖을 짜낸 날짜를 적은 라벨을 용기에 붙이십시오.
- 젖을 낭비하지 않도록 한 번 먹일 수 있는 양만 보관하십시오.
- 손이나 펌프로 짜낸 젖은 냉장 또는 냉동하십시오. 아기에게는 막 짜낸 신선한 젖이 가장 좋습니다. 젖을 너무 많이 짜냈을 경우에는 냉동할 수 있습니다.
- 해동한 젖을 재냉동하지 마십시오.
- 차갑게 한 신선한 젖은 냉동된 젖과 섞을 수 있습니다. 따뜻한 젖은 냉동된 젖과 섞지 마십시오.
- 냉동된 젖은 냉장고에 넣어 천천히 해동하거나 흐르는 따뜻한 물에 해동하십시오.

보건의료 서비스 제공자가 다른 조언을 할 경우를 제외하고 다음 지침을 사용하십시오.

집에서 지내는 건강한 아기를 위한 젖 보관 지침

상온에 둔 냉장 모유	• 1-2시간
막 짜내서 상온에 둔 모유(16-29°C)	• 3-4시간
냉장고에 보관한 신선한 모유($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 72시간
냉장고에 넣어 해동한 모유	• 해동 시작 후 24시간
냉동 팩을 담은 아이스박스	• 24시간
냉장고 냉동실(별도의 문)	• 3-6개월
냉동고($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 6-12개월

위의 보관 시간을 넘긴 젖은 모두 버리십시오!

젖 짜기와 보관에 관해 더 자세히 알아보십시오.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

아기에게 조제분유가 필요할 경우

아기가 의학적 이유로 조제분유를 먹어야 하거나, 조제분유에 관해 잘 알아본 후 아기에게 조제분유를 먹이기로 결정했을 경우, 조제분유를 안전하게 타고 보관하고 먹이는 방법에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

아기에게 유아용 조제분유를 영양 보충물로 먹일 경우에는 멸균 액상 조제분유(인스턴트 조제분유, 농축액 등)를 먹여야 합니다. 분말 상태의 조제분유는 멸균된 것이 아니기 때문에 출생체중이 낮고 감염 위험이 높은 미숙아에게 적합하지 않습니다.



지역사회에서 이용할 수 있는 모유 수유 지원

집에 가는 것은 즐거운 일이지만 집에서 생활에 적응하는 데 스트레스가 따를 수도 있습니다. 모유 수유가 순조롭게 이루어질 때까지는 지속적인 모유 수유 지원을 받는 것이 바람직합니다. 다음과 같은 다양한 단체 및 서비스를 통해 도움을 받을 수 있습니다:

기관	연락처 정보	제공하는 서비스
NICU 또는 병원 내 모유 수유 클리닉	거주지 관내 병원, 또는 여러분 아기가 간호를 받은 병원에 문의하십시오.	병원 내 클리닉의 간호사 또는 국제인증모유수유전문가(IBCLC)와 상담하십시오. 모유 수유의 어려움에 관한 도움을 받으십시오.
온타리오 주 온라인 이중언어 모유수유 서비스(Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services)	www.ontariobreastfeeds.ca	가까운 모유 수유 서비스 기관을 찾아보십시오.
보건소 가정 방문 또는 모유 수유 클리닉	관내 보건소에 문의하십시오. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	모유 수유 관련 문제 또는 의문에 관해 간호사와 상담하십시오. 가정 방문, 모유 수유 클리닉, 지지집단 등을 통해 모유 수유에 관한 도움을 받을 수 있습니다.
엄마끼리의 도움	여러분의 거주지 내에서 이 서비스를 이용할 수 있는지 알아보려면 관내 보건소에 문의하십시오.	경험 있는 자원봉사자 엄마가 질문에 답해주고 문제 해결을 도와줄 수 있습니다.
La Leche League Canada 집단	www.lllc.ca	집단 모임 및 La Leche League Leader의 개별 지원을 통해 모유 수유에 관한 엄마끼리의 지원 및 교육을 촉진하고 제공합니다.
Telehealth Ontario 전문 모유수유 서비스 (Specialized Breastfeeding Services)	1-866-797-0000 TTY: 1-866-797-0007	새내기 엄마들과 임신부들은 이제 전화 상담 서비스를 통해 주중무휴, 하루 24시간 모유 수유에 관한 전문가의 조언과 지원을 받을 수 있습니다. 이 무료 서비스는 모유 수유 및 수유 지원 훈련을 받은 공인간호사가 제공하는 것입니다.
국제수유컨설턴트협회 (International Lactation Consultant Association - ILCA)	www.ilca.org	수유 전문가 찾기 디렉터리(Find a Lactation Consultant Directory)에는 현 ILCA 회원으로서 산모들에게 서비스를 제공하는 국제인증모유수유전문가들이 기재되어 있습니다.
Best Start Resource Centre (Centro de Recursos El Mejor Comienzo)	www.beststart.org	Ontario's Maternal Newborn and Early ChildDevelopment Resource Centre는 영어 및 프랑스어를 사용하는 보건 증진 기관으로서 임신 전/중/후의 여성 및 가정의 건강을 증진하는 일에 힘쓰고 있습니다. 이 기관의 웹사이트에는 임신 전, 임신, 영아 수유 및 아동 발달 관련 자료가 올려져 있습니다.
Motherisk	www.motherrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	Motherisk의 카운슬러는 월-금요일 오전 9시-오후 5시(동부표준시간)에 지도 및 지원을 제공합니다. 투약 안전, 각종 약초 제품 및 영양 제품, 임신 및 모유 수유 중의 약물 사용 등에 관한 온라인 데이터베이스도 이용할 수 있습니다.

젖 생산 일지, 제1주

아기가 젖을 빨지 못하거나 이제 막 젖 빨기를 배우고 있을 경우, 이 서식을 사용하십시오.

예	손으로 짜기/젖 물리기		살 맞대기		날짜	1		2		3		4		5		6		7	
	시간	양	손으로 짜기/젖 물리기	살 맞대기		손으로 짜기/젖 물리기	살 맞대기	손으로 짜기/젖 물리기	살 맞대기	손으로 짜기/젖 물리기	살 맞대기	손으로 짜기/젖 물리기	살 맞대기	손으로 짜기/젖 물리기	살 맞대기	손으로 짜기/젖 물리기	살 맞대기	손으로 짜기/젖 물리기	
생후 일수:																			
1	시간	양																	
2	시간	양																	
3	시간	양																	
4	시간	양																	
5	시간	양																	
6	시간	양																	
7	시간	양																	
8	시간	양																	
9	시간	양																	
10	시간	양																	
11	시간	양																	
12	시간	양																	
24시간 합계																			

목표:

제1일: 오늘은 8회 이상 손으로 젖 짜기 및 이중 펌핑을 하십시오.

제2일: 24시간에 8회 이상 (밤에는 1회 이상) 손으로 젖 짜기 및 이중 펌핑을 계속하십시오. 아기가 젖을 직접 빨 수 있을 경우에도 병원용 전동식 더블 펌프로 펌핑을 하십시오. 최소한 3시간마다 15분씩, 밤에는 1회 이상 이중 펌핑을 하십시오.

펌핑 간격이 4시간을 초과하지 않도록 하십시오.

유의 사항:

- 펌핑할 때마다 시간과 젖의 양을 기록하십시오.
- 살을 맞대고 아기를 안고 있었던 시간에 체크 표시를 하십시오.
- 살을 맞대고 아기 안기를 되도록 많이 하십시오 (아기를 안고 있어도 될 경우).
- 펌핑을 하기 전에 살을 맞대고 아기를 안으면 젖 생산량이 증가하여 아기가 좋아합니다.
- 아기가 젖을 빨 경우에는 17쪽의 수유 기록을 사용하십시오.

젓 생산 일지, 제2주

아기가 젓을 빨지 못하거나 이제 막 젓 빨기를 배우고 있을 경우, 이 서식을 사용하십시오.

목표:

24시간에 8회 이상 손으로 젓 짜기 및 이중 펴평을 하십시오.
밤에 잘 때 펴평 간격이 4시간을 초과하지 않도록 하십시오.

유의 사항:

- 펴평할 때마다 시간과 젓의 양을 기록하십시오.
- 살을 맞대고 아기를 안고 있었던 시간에 체크 표시를 하십시오.
- 펴평을 하기 전에 살을 맞대고 아기를 안으면 젓 생산량이 증가하여 아기가 좋아합니다.
- 살을 맞대고 아기 안기를 되도록 많이 하십시오.
- 처음 10-14일 동안에는 젓의 양이 급격히 증가합니다. 손으로 젓 짜기, 펴평 및 젓 생산에 관하여 정기적으로 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.
- 펴평에 이어 손으로 젓을 짜서 젓이 완전히 바닥나게 하십시오.
- 아기가 젓을 빨 경우에는 17쪽의 수유 기록을 사용하십시오.

비고:

날짜	8	9	10	11	12	13	14
생후 일수:	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기
1 시간 양							
2 시간 양							
3 시간 양							
4 시간 양							
5 시간 양							
6 시간 양							
7 시간 양							
8 시간 양							
9 시간 양							
10 시간 양							
11 시간 양							
12 시간 양							
24시간 합계							

젓 생산 일지, 제3주

아기가 젓을 빨지 못하거나 이제 막 젓 빨기를 배우고 있을 경우, 이 서식을 사용하십시오.

목표:

24시간에 8회 이상 손으로 젓 짜기 및 이중 펌핑을 하십시오.
밤에 잘 때 펌핑 간격이 4시간을 초과하지 않도록 하십시오.

유의 사항:

- 펌핑할 때마다 시간과 젓의 양을 기록하십시오.
- 펌프로 짜낸 젓의 양의 일일 합계를 매일 내십시오.
- 살을 맞대고 아기를 안고 있었던 시간에 체크 표시를 하십시오.
- 펌핑에 이어 손으로 젓을 짜서 젓이 완전히 바닥나게 하십시오.
- 아기가 젓을 빨 경우에는 17쪽의 수유 기록을 사용하십시오.

비고:

날짜	15	16	17	18	19	20	21
	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기	손으로 짜기/ 펌프/ 젓 물리기 살 맞대기
생후 일수:							
1 시간 양							
2 시간 양							
3 시간 양							
4 시간 양							
5 시간 양							
6 시간 양							
7 시간 양							
8 시간 양							
9 시간 양							
10 시간 양							
11 시간 양							
12 시간 양							
24시간 합계							

미숙아(조기 조산) 수유 기록

수유 기록은 여러분 아기가 얼마나 먹는지 추적하는 유용한 방법입니다.

여러분과 보건의료 서비스 제공자가 이 기록을 보고 아기가 잘 자라고 있다는 것을 확인할 수 있습니다.

24시간 단위로 수유, 소변 및 대변 횟수의 합계를 내는 것이 유용합니다.

[illegible]



감사의 말:

이 책자를 위하여 지원을 제공해준 **BFI Strategy for Ontario Implementation Committee** 및 기타 전문가 여러분께 감사드립니다. 이 책자를 위하여 의견과 사진을 제공해준 가정들에 감사드립니다. **BFI Strategy for Ontario** 는 이 책자의 개발 작업을 지휘한 **PCMCH** 수석프로젝트매니저 **Ruth Turner**와 최종 검토를 한 **BFI** 수석평가자 **Marg La Salle**에게도 감사를 포함합니다.

책자 연락처 정보:

저작권 또는 복제 관련 문의:

Best Start Resource Centre – 이메일 beststart@healthnexus.ca, 전화 1-800-397-9567.

본 자료는 온타리오 주정부의 재정 지원으로 제작되었습니다. 본 자료에 기재된 정보는 저자들의 견해를 반영한 것으로서 온타리오 주정부의 공식적 승인을 받은 것이 아닙니다. 본 자료에 제공된 조언은 보건의료 서비스 제공자의 보건 조언을 대신할 수 없습니다. **Best Start Resource Centre**, **Michael Garron Hospital** 및 **Provincial Council for Maternal Child Health**는 본 자료에 기재된 각종 자원 및 서비스를 지지하지 않을 수도 있습니다.