

미숙아 (후기 조산) 모유 수유



목차

미숙아(후기 조산) 모유 수유	2
왜 미숙아(후기 조산)는 추가적 모유 수유 지원이 필요할까?.....	3
왜 모자동실(아기와 함께 있기)이 중요할까?.....	3
왜 아기에게 모유가 중요할까?.....	3
왜 산모에게 모유 수유가 중요할까?.....	4
우리 아기가 언제쯤 젖을 직접 빨 수 있을까?.....	4
초유란?.....	4
살 맞대기와 쾅거루 케어	5
왜 살 맞대기가 중요할까?.....	5
시작하기	6
아기를 위해 젖 만들기.....	6
순조로운 시작을 위한 조언.....	6
손으로 젖 짜기는 어떻게 하나?.....	7
젖이 내 몸에서 어떻게 만들어지나?.....	8
아기가 젖 먹기를 배울 때 어떤 현상이 나타나나?.....	9
아기가 젖을 충분히 먹고 있다는 것을 어떻게 알 수 있나?.....	10
펌핑	11
이중 펌핑: 동시에 양쪽 젖 펌핑하기.....	11
젖이 잘 나오게 하는 법.....	11
펌핑 준비.....	12
성공적인 펌핑의 요령.....	12
젖 생산 일지란?.....	13
아기가 병원에 있을 때 펌핑 기구를 어떻게 관리해야 하나?.....	13
아기가 병원에 있을 때의 젖 보관 지침.....	13
젖을 NICU로 안전하게 수송하는 방법은?.....	13
병원에서의 수유	14
짜낸 젖 먹이기.....	14
안정을 위한 빨기.....	14
때이른 젖병 사용의 위험.....	15
아기가 다른 병원으로 이송될 경우	15
다른 병원에서의 아기의 간호에 관한 상의.....	15
아기가 퇴원하여 집에 갈 때	16
아기가 집에 있을 때 펌핑 기구를 어떻게 관리해야 하나?.....	16
아기가 집에 있을 때의 젖 보관 지침.....	17
아기가 조제분유를 먹을 경우.....	17
지역사회에서 이용할 수 있는 모유 수유 지원.....	18
젖 생산 일지	19
미숙아(후기 조산) 수유 기록	20

미숙아(후기 조산) 모유 수유

아기의 탄생을 축하합니다! 이 책자는 여러분의 후기 조산 미숙아에 대한 모유 수유를 돕기 위한 것입니다. 임신 제34, 35 또는 36주에 태어난 후기 조산 미숙아는 겉으로는 성숙아처럼 보일 수 있지만 실제로는 성숙아가 아닙니다. 폐, 근육, 빨기 능력, 뇌 및 신경계가 아직 발달하고 있는 중입니다. 젖을 잘 빠는 후기 조산 미숙아도 많지만, 일반적으로는 젖 먹기를 배우는 데 도움이 필요할 수 있습니다. 모유는 이 아기들의 성장과 뇌 발달을 촉진하는 최고의 영양분을 제공합니다. 이 책자에는 여러분이 상황에 대처하는 법을 배우는 데 유용한 정보가 기재되어 있습니다. 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 아기를 안고 있기, 젖 먹이기/물리기 등입니다.



왜 미숙아(후기 조산)는 추가적 모유 수유 지원이 필요할까?

후기 조산 미숙아는 엄마의 젖을 직접 빨아 먹는 모유 수유가 특히 중요합니다. 후기 조산 미숙아 중에서도 모유 수유를 위해 추가적인 도움이 필요한 아기가 있습니다. 후기 조산 미숙아는 비축된 에너지가 더 적기 때문에 칼로리가 더 필요합니다. 미숙아의 뇌는 완전히 발달되지 않은 상태입니다. 그래서 미숙한 뇌의 보호와 발달을 위해 모유에 함유된 필수 영양소가 필요합니다. 아기가 성장하고, 혈당을 유지하고, 충분한 액체를 섭취할 수 있도록 젖을 잘 먹이는 것이 중요합니다. 후기 조산 미숙아 중에도 태어나자마자 젖 먹기를 쉽게 배우는 아기가 있지만, 대부분 다음과 같은 이유로 젖을 잘 빨지 못합니다:



- 점이 더 많기 때문에 깨어 있는 시간이 더 적습니다.
- 빠는 힘이 약하기 때문에 젖을 충분히 먹기가 더 어렵습니다.
- 빨기, 삼키기 및 숨쉬기를 잘 조화시키지 못하기 때문에 그 방법을 배워야 합니다.
- 젖을 먹을 시간에 되어도 잘 깨어나지 못할 수 있으며, '젖 먹기 신호'를 지속적으로 나타내지 않습니다.
- 쉽게 지치고, 잠이 잘 들기 때문에 성장하기에 충분한 젖과 칼로리를 섭취하지 못할 수 있습니다. 잠이 든다고 해서 젖을 다 먹은 것이 아닐 수도 있습니다.

위와 같은 이유로 후기 조산 미숙아는 성숙아가 되어 더 튼튼해질 때까지는 젖을 충분히 빨아 먹기가 더 어려울 수 있습니다.

왜 모자동실(아기와 함께 있기)가 중요할까?

여러분과 아기는 일심동체입니다. 의학적으로 아무 문제가 없는 한, 여러분과 아기는 밤낮 여러분의 방에서 함께 지내는 것(모자동실)이 바람직합니다. 두 사람이 함께 있으면 엄마는 살을 맞대고 아기를 안고, 아기에 대해 잘 알게 되고, 아기가 보내는 젖먹기 신호를 살펴보고 재빨리 그에 대응할 수 있습니다. 그리고 아기는 익숙한 엄마의 따뜻한 체온과 감촉과 냄새를 확인하면서 안전감과 평온감을 느낍니다.

후기 조산 미숙아는 처음에는 신생아집중간호실(Neonatal Intensive Care Unit - NICU) 또는 특별간호신생아실(Special Care Nursery)에서 간호를 받아야 합니다. 여러분은 이곳에서 최대한 아기와 함께 있을 수 있습니다. 이 책자에서 'NICU'는 '신생아집중치료실' 및 '특별간호신생아실'을 나타냅니다.

왜 아기에게 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.
- 모유는:
 - 성장과 발달에 매우 중요합니다.
 - 뇌의 성장을 위한 단백질과 지방을 공급합니다.
 - 후기 조산 미숙아를 감염으로부터 보호하는 항체를 공급합니다.

살을 맞대고 아기 안기, 아기 어루만지기 및 말 걸기, 젖 먹이기/물리기 등은 아기의 뇌의 성장을 촉진합니다.

- 모유를 먹지 않은 아기는 다음에 대한 위험이 높습니다:
 - 귀 감염
 - 폐 및 호흡 문제
 - 설사
 - 당뇨병
 - 과체중 및 비만
 - 몇몇 소아암
 - 영아급사증후군

몇몇 후기 조산 미숙아는 처음에는 젖을 빨지 못할 수 있지만 모유가 매우 중요합니다. 아기가 젖을 직접 빨 수 있을 때까지는 손이나 펌프로 젖을 짜내서 먹이는 것이 바람직합니다.

왜 산모에게 모유 수유가 중요할까?

젖 먹이기/물리기는:

- 산모가 아기를 스스로 보살필 수 있게 해줍니다.
- 젖을 생산하는 호르몬이 분비되게 합니다. 이 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?

아기는 점점 자라면서 빨기와 삼키기와 숨쉬기를 조화시키는 능력이 생기게 됩니다. 아기가 포유(젖 찾기)처럼 젖을 먹고자 하는 행동을 할 경우, 보건 의료 서비스 제공자에게 말하면 순조로운 모유 수유를 시작할 수 있도록 도와줍니다.

후기 조산 미숙아는 직접 젖을 빨 수 있을 때까지 보충 수유 또는 정맥 주사(IV)가 필요합니다. 여러분 아기에게 보충 수유가 필요할 경우, 다른 보충물을 사용하기 전에 여러분 자신의 짜낸 젖을 먹이십시오.

아기가 젖을 잘 빨고 보충 수유 필요 없이 잘 자랄 때까지는 모유 수유를 다른 영양 공급 방법과 병용할 수 있습니다.

초유란?

‘초유’란 임신기 및 출산 후 처음 며칠 동안 생산되는 젖을 말합니다. 초유는 노르스름하며 진한 농축액입니다. 초유는 아기에게 완벽한 영양을 공급해주며 감염으로부터 아기를 보호해줍니다. 아기에게 매우 중요하기 때문에 흔히 ‘액체 황금’이라고 불립니다. 초유는 단 한 방울도 낭비할 수 없습니다!



살 맞대기와 쾅거루 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, 살갓의 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 '쾅거루 케어' 라고도 합니다.

왜 살 맞대기가 중요할까?

- 아기의 심장박동, 호흡 및 혈당을 안정시켜줍니다.
- 여러분의 체온을 통해 아기를 따뜻하게 보온해줍니다.
- 아기의 뇌의 성장 및 발달을 촉진합니다. 후기 조산 미숙아는 아직도 신경세포가 발달하고 있는 중입니다. 살을 맞대기는 신경의 발달을 촉진합니다. 여러분 아기는 촉각, 후각, 청각, 미각 및 움직임을 통해 세상을 체험하는 곳에 있습니다.
- 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 생산량을 증가시킬 수 있습니다.
- NICU에서 발견되는 각종 미생물에 대한 특별한 면역력을 여러분에게 생성시켜줍니다. 이 면역력은 젖을 통해 여러분 아기에게 전달되어 아기를 감염으로부터 보호해줍니다.
- 여러분과 아기 사이의 유대와 교감을 촉진합니다.
- 여러분의 자신감과 평온감을 더해줍니다.

아기에게 기저귀를 채운 다음, 똑바로 세운 자세로 가슴과 가슴이 맞닿도록 여러분의 젖가슴 사이에 안으십시오. 살을 맞대고 아기를 안으면 아기가 평온해지며, 젖 먹기에 대한 더 큰 관심을 나타낼 수 있습니다. 여러분의 배우자도 아기와 살 맞대기를 하여 아기를 편안하게 하고 성장을 촉진해줄 수 있습니다.



**밤낮으로 되도록 오래 아기를 품에 안고 있으십시오 .
여러분 아기의 옹호자가 되십시오!
보건의료 서비스 제공자에게 살 맞대기를 배우십시오!**

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

여러분 아기에게 충분한 젖을 만드는 최선의 방법은 아기가 배고픔 신호를 나타낼 때 젖을 먹이는 것입니다. 후기 조산 미숙아는 아직 직접 젖을 빨 만큼 성숙한 상태가 아닐 수 있습니다. 아기가 젖을 오래 빨지 못하거나 배가 고플 때마다 젖을 빨 수 없을 경우, 손으로 젖 짜기와 펌핑으로 젖 생산을 촉진해야 합니다. 이 두 가지 방법은 인위적으로 젖을 짜내서 아기에게 먹이는 것입니다. 아기가 젖을 먹으려 할 때 언제든지 먹을 수 있도록 젖을 자주 짜내는 것이 중요합니다(밤에 1회 이상을 포함하여 24시간에 8회 이상).

보건의로 서비스 제공자는 젖을 짜내서 보관하는 법, 젖 짜는 펌프를 사용하는 법, 아기가 젖을 빨 수 있게 되었을 때 젖을 먹이는 법 등을 가르쳐줍니다.

순조로운 시작을 위한 조언:

- 되도록 일찍, 이상적으로는 출산 후 1시간 안에(불가능할 경우에는 6시간 안에) 손으로 젖 짜기와 펌핑을 시작하고 자주 하십시오.
- 살을 맞대고 아기 안기를 되도록 많이 하십시오.
- 먼저 아기에게 젖을 물린 다음, 남아 있는 젖을 손/펌프로 짜내서 먹이십시오. 아기가 젖을 빨 때 젖가슴을 누르며 주무르면 젖이 더 잘 나옵니다.
- 24시간에 8회 이상 손으로 젖 짜기 및 펌핑으로 젖을 먹이거나 짜내십시오(밤에 1회 이상 포함). 펌핑을 할 때는 되도록 병원용 전동식 더블 펌프를 사용하십시오.
- 펌핑 전후 몇 분간 손으로 짜기를 하십시오.
- 손으로 젖 짜기 및 펌핑 전에 몇 분간 젖가슴을 주무르십시오.
- 더블 펌핑을 하면서 젖가슴을 누르며 주무르십시오.



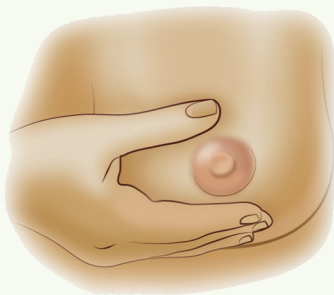
손으로 젖 짜기는 어떻게 하나?

여러분 아기를 위한 초유를 손으로 짜내려면:

- 펌핑을 하거나 손으로 젖을 다루기 전에 비누와 물로 손을 씻거나 소독제를 사용하십시오.
- 편안한 곳을 찾으십시오.
- 손으로 젖 짜기를 시작하기 전에 젖가슴에 온습포를 덮으십시오(가능할 경우).
- 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.
- 엄지손가락과 다른 손가락들을 지그시 오므리십시오(젖꼭지 쪽으로 미끄러지지 않도록 조심하면서).
- 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.

손으로 젖 짜기 기술

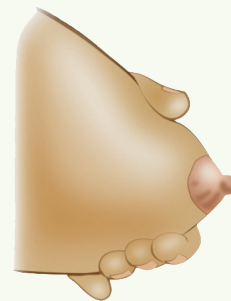
주요 단계: 누르기 - 압축하기 - 힘 빼기



누르기
(가슴 쪽으로)



압축하기



힘 빼기

젖 짜기 비디오를 보십시오.

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

젖 짜기는 고통스럽지 않고 편안해야 합니다.

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 더 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.
- 아기가 젖을 빨 때 더 자주 삼킨다.
- 자궁에 경련 또는 수축이 생긴다.
- 아무 현상도 나타나지 않는다. 이런 현상이 나타나지 않는다고 해서 젖이 사출되지 않는 것은 아닙니다.

젖 물리기, 손으로 젖 짜기 및 효과적인 펌핑은 젖이 더 빨리 생산되게 합니다!

제3-5일에는 젖이 더 많이 생산되면서 젖가슴이 단단해질 수 있습니다. 이것은 정상적인 현상입니다. 젖가슴에 젖이 꽉 차서 불편한 것을 '젖몸살' 이라고 합니다. 젖가슴에 냉습포를 덮고 젖을 자주 짜내면 젖몸살이 완화됩니다. 역압력연화법(RPS)이 효과가 있을 경우도 많습니다. 역압력연화법은 젖꼭지 둘레의 거무스름한 유륵을 부드럽게 만드는 방법으로서 젖이 잘 나오게 합니다. 역압력연화법은 젖몸살을 완화시킬 수 있습니다.

역압력연화법



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

그래도 젖몸살이 해결되지 않으면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.



아기가 젓 먹기를 배울 때 어떤 현상이 나타나나?

후기 조산 미숙아는 일정한 단계들을 거치면서 젓 빠는 법을 배웁니다. 이것은 어떤 새로운 기술을 배우는 것과 비슷합니다. 아기가 젓먹기 신호를 나타낼 때 젓 먹이기를 시작하십시오. 하루에 한 번 젓을 빨 수 있는 아기도 있고, 먹고 싶을 때마다 언제든지 젓을 빨 수 있는 아기도 있습니다. 아기가 자신의 능력만큼 젓을 빨게 내버려두고 손으로 젓 짜기와 펴핑을 하십시오. 아기는 점점 젓 빨기에 익숙해집니다. 여러분과 아기, 두 사람이 젓 먹이기/먹기를 배우는 과정에서 도움이 필요하면 보건의료 서비스 제공자에게 도움을 청하십시오. 이 과정에서 나타나는 일반적 현상은 다음과 같습니다:

살 맞대기/캥거루 케어.



아기가 깨어나기, 젓 찾기, 빨기, 손을 입으로 가져가기 등의 젓먹기 신호를 보이는지 살펴보십시오. 이런 신호는 아기가 배가 고프다는 표시일 뿐만 아니라 아기가 젓을 먹으면서 빨기, 삼키기 및 숨쉬기를 조화시키는 법을 배우고 있음을 나타냅니다.



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



젓꼭지에 젓이 방울방울 맺히도록 젓을 조금 짜낸 다음 아기의 입술에 살짝 문질러보십시오. 아기가 젓의 맛과 냄새에 익숙해지도록 하는 것입니다.



아기가 젓꼭지를 물고, 젓을 빨아 삼키기 시작합니다.



아기가 젓을 빨 수는 있지만, 더 효율적으로 젓을 빨 수 있을 때까지는 추가적인 보충 수유가 필요할 수 있습니다.



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



아기와 같은 방에서 함께 지내십시오. 병원에서 모자동실을 제공하지 않을 경우에는 그렇게 할 수 있도록 도와달라고 하십시오.

아기가 젖을 충분히 먹고 있다는 것을 어떻게 알 수 있나?














대부분 아기는 생후 처음 며칠 동안 체중이 줄니다. 이는 정상적인 현상입니다. 아기가 체중이 늘기 시작하는 것은 성장하기에 충분한 젖을 먹고 있다는 증거입니다.

다음은 아기가 젖을 충분히 먹고 있음을 나타내는 징후입니다:

- 아기가 24시간에 8회 이상 젖을 먹는다.
- 아기가 젖을 먹으면서 열심히 삼키고, 가끔 잠깐 삼키기를 멈추고 쉬는다.
- 아기의 대소변 횟수 및 양이 나이에 알맞다.
- 아기가 활발하며 울음소리가 힘차다.
- 아기가 입이 촉촉하고 분홍색이며 눈이 초롱초롱하다.

Best Start Resource Center 웹사이트에서 모유 수유 산모를 위한 추가적 정보를 찾아보십시오:
www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

‘My Breastfeeding Guide’ 또는 ‘Breastfeeding Matters’ 책자, ‘Guidelines for Nursing Mothers’ 차트 및 기타 모유 수유 자료를 다운로드하십시오.

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>살구 크기</p>	 <p>달걀 크기</p>					
소변 기저귀: 빈도, 젖은 정도 하루 24시간 평균	 <p>1회 이상 젖</p>	 <p>2회 이상 젖</p>	 <p>3회 이상 젖</p>	 <p>4회 이상 젖</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: - 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.</p>									



펌핑

펌핑의 필요 여부를 결정하는 요소:

- 수유 빈도
- 아기의 빨기 및 삼키기 능력
- 여러분의 젖 생산량

여러분과 아기에게 가장 적합한 옵션에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 젖을 수집하고 젖 생산을 촉진하는 가장 효과적인 방법은 병원용 전동식 더블 펌프를 사용한 펌핑과 손으로 젖 짜기를 병용하는 것입니다.

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.

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.

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.
- 펌핑을 한 다음 손으로 젖을 짜내십시오

**일찍이 펌핑을 시작하십시오.
자주 펌핑하십시오.
효과적으로 펌핑하십시오.**



©B. Wilson-Clay. Used with permission.

펌핑 준비

- 펌핑을 하거나 손으로 젖을 다루기 전에 비누와 물로 손을 씻거나 소독제를 사용하십시오.
- 편안한 곳에서 펌핑하십시오.

성공적인 펌핑의 요령

- 아기와의 살 맞대기 직전/중/후에 펌핑하십시오.
- 되도록 자주 아기를 안거나 어루만지십시오.
- 살을 맞대고 아기 안기를 되도록 많이 하십시오(특히 펌핑 전에).
- 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 흔히 손으로 젖 짜기 및 펌핑을 자주 함으로써 예방할 수 있습니다. 걱정이 되면 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?

젖 생산 일지는 아기에게 젖을 먹이고 젖 짜기를 할 때마다 기록하는 것입니다. 많은 산모가 아기와의 살맞대기도 기록합니다. 19쪽의 젖 생산 일지의 예를 참고하십시오. 아기가 젖을 잘 빨기 시작하면 20쪽의 '수유 기록' 을 사용하십시오.

아기가 병원에 있을 때 펌핑 기구를 어떻게 관리해야 하나?

펌핑 기구의 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 신선한 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. 막 짜낸 젖을 곧바로 아기에게 먹이십시오. 곧바로 먹일 수 없을 경우에는 펌핑을 하자마자 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.



**신선한 것이
최고입니다!**

병원에서의 수유

후기 조산 미숙아는 처음에는 자신이 먹어야 할 젖을 다 먹는 데 도움이 필요할 수 있습니다. 여러분은 아기가 젖을 더 잘 먹을 수 있도록 도울 수 있습니다. 아기가 젖을 빨 때 젖가슴을 누르며 주무르면 더 짧은 시간에 더 많은 젖을 먹을 수 있습니다. 아기가 젖을 빨면서 잘 삼키지 못할 경우에는 짜낸 젖으로 보충 수유를 할 수 있습니다.

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 빨니다.
- 컵: 아기의 입술에 작은 컵을 갖다 대어 아기가 젖을 훌쩍이게 합니다. 훌쩍이는 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.



위와 같은 다양한 수유법에 관해 더 자세히 알아보려면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

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.

아기의 젖먹기 신호에 관해 더 자세히 알아보십시오

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



때이른 젖병 사용의 위험

젖병을 사용하여 아기에게 젖을 먹일 생각이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담하여 그에 따르는 위험을 알아보아야 합니다. 때이른 젖병 사용은 모유 수유의 성공 가능성과 지속 기간을 저해할 수 있으며 젖 생산이 적어질 수도 있습니다. 경우에 따라 어떤 미숙아는 젖병을 사용해야 할 수도 있습니다. 위험을 줄이려면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 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.
- 아기와 의 살 맞대기를 자주 하고 싶다는 뜻을 병원 담당자들에게 알려십시오.
- 보건의료 서비스 제공자의 도움을 받아 여러분 아기의 간호에 동참하십시오. 그래야 아기에 관해 잘 알게 됩니다.
- 새 병원에서는 누가 모유 수유 지원을 담당하고 있는지 물어보고, 그 담당자를 만나보게 해달라고 하십시오.
- 여러분이 이미 병원에서 퇴원했을 경우, 아기가 퇴원할 때까지 밤낮으로 아기와 함께 지내게(모자동실) 해달라고 요청하십시오.
- 여러분의 지역사회에서 어떤 모유 수유 지원을 이용할 수 있는지 알아보십시오.

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. 여러분과 아기의 성공적인 모유 수유를 위해 지속적으로 모유 수유 지원을 이용하는 것이 바람직합니다.

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 소독하십시오.
- 깨끗한 수건에 올려놓고 말리십시오.
- 다 말린 깨끗한 키트를 깨끗한 비닐 봉지에 넣어 보관하십시오. 펌핑을 할 때 곧바로 사용할 수 있습니다.



©B. Wilson-Clay, used with permission.

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. 젖에 물이 들어가지 않도록 조심하십시오.

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

집에서 지내는 건강한 아기를 위한 젖 보관 지침 (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)	
상온에 둔 냉장 모유	• 1-2시간
막 짜내서 상온에 둔 모유(16-29°C)	• 3-4시간
냉장고에 보관한 신선한 모유(≤4°C)	• 72시간
냉장고에 넣어 해동한 모유	• 해동 시작 후 24시간
냉동 팩을 담은 아이스박스	• 24시간
냉장고 냉동실(별도의 문)	• 3-6개월
냉동고(≤-17°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

아기가 조제분유를 먹을 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

여러분 아기와 함께 집에 가는 것은 즐거운 일이지만 집에서의 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.

후기 조산 미숙아의 산모를 위한 젓 생산 일지

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

예

손으로 짜기/ 펌프/젓 물리기	살 맞대기
시간 9:30 양 3 mL	✓
시간 11:30 양 5 mL	✓
시간 2:00 양 5 mL	✓
24시간 합계	

목표:

제1일: 오늘은 8회 이상 손으로 젓 짜기 및 펌핑을 하십시오.

제2일: 아기가 젓을 직접 빨 수 있을 때까지 낮에는 최소한 3시간마다 15분씩, 밤에는 1회 이상 손으로 젓 짜기 및 이중 펌핑을 계속하십시오.

펌핑 간격이 4시간을 초과하지 않도록 하십시오.

유의 사항:

- 펌핑할 때마다 시간과 젓의 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 젓 생산량이 증가하여 아기가 좋아합니다.
- 아기가 젓을 빨 경우에는 20쪽의 수유 기록을 사용하십시오.

날짜	1		2		3		4		5		6		7		
	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		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
2	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
3	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
4	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
5	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
6	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
7	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
8	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
9	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
10	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
11	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
12	시간		시간		시간		시간		시간		시간		시간		
	양		양		양		양		양		양		양		
		24시간 합계													



감사의 말:

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

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 and Child Health는 본 자료에 기재된 각종 자원 및 서비스를 지지하지 않을 수도 있습니다.

책자 연락처 정보:

사본 주문 또는 복제 관련 문의:
Best Start Resource Centre –
이메일 beststart@healthnexus.ca,
전화 1-800-397-9567.