

### 우리 아기를 소개합니다



아기의 이름: \_\_\_\_\_

부모님 성함: \_\_\_\_\_

출생 일자: \_\_\_\_\_ 출생 시간: \_\_\_\_\_

출생 몸무게: \_\_\_\_\_ 출생 신장: \_\_\_\_\_

담당 의사/조산사: \_\_\_\_\_

출생 장소: \_\_\_\_\_

**BABY-FRIENDLY  
INITIATIVE STRATEGY  
ONTARIO**

### 자기 관리하기

자기 관리를 하면서 아기를 돌보는 것이 중요합니다. 도움을 받고 싶거나 도움을 필요를 느끼는지 아래의 항목을 보고 판단해 보세요.

#### 나 자신

- ✓ 나는 충분한 휴식을 취하고 있다.
- ✓ 첫 2주간 울거나 흐느껴 울고 싶은 감정이 드는 것은 정상임을 알고 있다.
- ✓ 어디에 도움을 청할지 알고 있고 필요 시 도움을 구할 것이다.

초기 배고픔  
신호: 입 열기,  
하품, 입술로  
꼭꼭 소리내기

#### 아기

- ✓ 내 아기 모유 수유에 점점 자신감이 붙고 더 편안함을 느낀다.
- ✓ 아기가 보내는 초기 배고픔 신호들을 익혀 나가며 그에 맞춰 대응하고 있다.
- ✓ 아기가 자주 먹는 것이 정상임을 알고 있다.
- ✓ 혈액 검사나 예방주사를 맞는 동안 모유 수유나 피부 접촉을 통해 아기를 달랠 수 있다.
- ✓ 모유 수유에 대해 질문이 있는 경우 어디에서 도움을 받을 수 있는지 알고 있다.



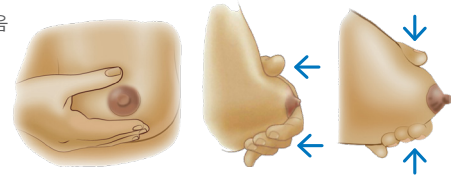
### 수유를 잘하고 있다는 신호들

생후 일차	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>모유 수유</b>	하루에 8번 이상 아기가 강하게, 천천히, 지속해서 빨고 자주 삼킴.							
<b>아기의 위 사이즈</b>	체리 사이즈	호두 사이즈	살구 사이즈	계란 사이즈				
<b>대변 기저귀 수</b>	검거나 짙은 녹색 빛 대변 (최소 1회나 2회)		갈색, 녹색, 또는 노란빛 대변 (3회나 그 이상)		노란색 또는 갈색빛 대변(양 많음, 부드러운 변, 3회나 그 이상)			
<b>소변 기저귀 수</b>	최소 1회	최소 2회	최소 3회	최소 4회	다량의 소변 (최소 6회)			
<b>체중</b>	대다수 아기의 경우 출생 후 첫 3일간 몸무게가 줄어듭니다. 4일째부터 몸무게가 꾸준히 늘어납니다.							
<b>기타 신호</b>	아기의 울음 소리가 우렁차고 활발하게 움직이며 잠에서 쉽게 깨는 게 정상입니다.							

### 조기에 자주 손으로 젖 짜기 (유축)

#### 이유:

- ✓ 잔유를 없애 주어야 가슴 통증이 적음
- ✓ 아기가 젖을 무는 데 도움이 됨
- ✓ 아기에게 더 많은 모유를 제공할 수 있음
- ✓ 젖양 증가에 도움됨



#### 유축법:

1. 손을 씻는다.
2. 유방을 살살 주무른다.
3. 유륜에 C 모양으로 엄지와 손가락을 갖다 댄다.
4. 유방 쪽으로 압을 가한다. 손가락으로 지그시 누르며 유두 쪽으로 짜낸다.
5. 나오는 젖을 아기에게 수유하거나 나중을 위해 모아 둔다.
6. 위에서 언급된 단계 (압 가하기, 짜내기, 힘 빼기)를 반복하며 유방 전반에 짜는 위치를 돌린다.
7. 반대편 유방을 짜내고 양쪽을 바꿔가며 반복한다.

### 아기와의 안전한 피부 접촉 자세 잡기

엄마의 몸을 완전히 세우지 않고 살짝 기울인 채로 자세를 잡아 아기의...

- ✓ 얼굴을 볼 수 있게 하세요.
- ✓ 목은 구부러지지 않고 곧게 하세요.
- ✓ 머리가 항상 자유자재로 움직일 수 있게 하세요.
- ✓ 어깨와 가슴이 엄마의 품과 평평하게 하세요.
- ✓ 입과 코가 가려지지 않게 하세요.
- ✓ 등이 담요로 덮이도록 하세요.
- ✓ 머리가 한쪽 방향으로 기대도록 하세요.

출산 후 처음 며칠간 아기를 피부가 접촉된 상태로 품에 안고 얼굴을 살펴보세요. 안색이 정상이고 호흡이 규칙적이며 엄마가 만질 때 반응하는지 확인해 보세요.

아기의 안전한 수면을 위해 엄마가 졸음을 느끼고 주변에 엄마와 아기를 봐줄 사람이 없는 경우 아기 침대에 등을 대고 재우세요.

아기가 배고프다는 신호 보낼 때 놓치지 않도록 아기에게 옷을 겹쳐 입히거나 감싸지 마세요.



### 지원 및 서비스

#### 각 지역 모유 수유 서비스:

- 이중언어 온라인 온타리오 모유 수유 서비스 디렉토리 [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

#### 자세한 정보:

- 모유 수유 [www.beststart.org/resources/breastfeeding](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding)
- 유아 이유식 [www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition)

#### 텔레헬스 온타리오(전화상담):

하루 24시/주 7일 운영

**1-866-797-0000**

**TTY: 1-800-797-0007**

필요 시 수유 전문 간호사와의 통화를 요청하세요.

#### 지역 지원 서비스:

후원 단체:

다음 기관의 허가 하에 도입됨:  
심코 머스코카 보건국