

# 모유 수유

모유는 분유와 달리 양을 가늠하기 어렵기 때문에 하루에 몇 회 한 번에 몇 분간 먹여야 하는지 헷갈리기 일쑤다.

## 1. 개월 수 별 모유 수유 원칙

**1. 생후 0개월, 1개월, 2개월 모유수유 원칙:** 첫날 젖을 물리는 것은 아이의 배고픔을 해결하기 위해서가 아니라, 엄마의 유두 모양을 아이에게 각인시키기 위해서이다. 젖양도 많지 않으므로 처음 며칠은 젖을 문다는 자체에 의의를 두고 젖이 나오지 않더라도 유두를 자주 입에 대준다. 신생아가 위에 담을 수 있는 양은 고작 몇 그램에 불과하므로 아이가 배고파 한다면 수유 간격에 상관없이 젖을 물려야 한다. 신생아는 보통 하루 8~12회 정도 젖을 빨지만 아이에 따라 횟수는 천차만별. 태어나서 처음 2주 정도는 하루 15회까지 젖을 먹기도 한다. 한 번 젖을 먹이는 시간은 10분 정도. 그러나 20분이 지나도 아이가 젖을 물고 있으며 젖이 여전히 딱딱하다면 제대로 빨지 못한다는 신호이다. 수유 자세가 잘못되지는 않았는지, 엄마 가슴에 문제가 있는 것은 아닌지 등을 점검해본다. 한쪽 젖만 물리면 다른 쪽 젖의 분비량이 줄어들기 때문에 번갈아 물린다.

**2. 생후 3개월, 4개월, 5개월, 6개월 모유수유 원칙:** 생후 3개월이 되면 수유 간격을 조금 늘리고 시간을 정해 규칙적으로 먹인다. 아이마다 차이가 있지만 적정 수유량은 한 쪽 젖에서 10분에서 15분씩 총 20분에서 30분 정도이다. 수유 간격은 3시간마다 한 번 꼴이 적당하다. 한 번 먹일 때 아이가 만족할 정도로 충분히 먹이면 수유 간격도 자연스럽게 넓어진다. 밤중수유는 아이의 숙면을 방해할 수 있으므로 분유수유아는 생후 6개월까지, 모유수유아는 생후 9개월까지 끊는 것이 좋다. 생후 4개월, 5개월, 6개월이 되면 수유 간격은 4시간마다 한 번으로 조정하고, 초기 이유식을 통해 서서히 고형식에도 익숙하게 만든다. 이유식으로 배를 채우는 시기는 아니므로 한두 숟갈 만 먹인다. 분유를 먹으면 치아우식증에 걸릴 수 있지만, 모유를 먹으면 이가 상하지 않기 때문에 굳이 이를 닦아줄 필요는 없다. 걱정된다면 수유한 후 컵을 이용해 끓여서 식힌 물을 몇 모금 먹인다.

**3. 생후 7개월, 8개월, 9개월, 10개월, 11개월, 12개월, 13개월, 14개월, 15개월 모유수유 원칙:** 생후 6개월이 되면 이가 나고, 빠는 본능이 약해지면서 수유 시 빠는 데 집중하기 보다 혀나 입술, 잇몸으로 엄마 젖을 잘근잘근 씹거나 장난을 친다. 젖꼭지에 상처 가나면 모유수유가 힘들어지므로 이때는 즉시 아이 입에 손가락을 집어넣어 젖꼭지를 빼내서 수유를 중단해야 한다. 수유 사이에 이유식을 조금씩 먹이기 시작하는데, 초기에는 젖을 먹이기 전에 이유식을 먹이면 배가 불러 젖을 충분히 먹지 못하므로 수유 후 2시간 정도 지난 뒤에 이유식을 먹인다. 생후 8개월이 넘어가면 서부터는 이유식 위주로 영양 섭취가 이루어져야 하며, 이유식과 수유는 별도로 진행한다. 죽이나 밥을 먹기 시작하면 수유횟수가 줄어들면서 엄마 젖의 양도 같이 줄어든다. 생후 10개월경엔 하루 세끼를 이유식으로 해결하게 되는데, 이때는 낮 시간 동안 아이가 먹고 싶을 때 한두 번 정도 젖을 먹인다.

## 2. 모유의 성분과 단계별 특징

- 모유의 성분은 혈액과 비슷하지만 적혈구가 없다. 대신 아이를 질병으로부터 보호하는 백혈구가 들어있다. 그 외에 면역 보호 성분, 효소, 호르몬과 아이의 건강한 발달을 촉진하는 기타 활성 물질이 함유되었다. 모유 성분은 항상 일정한 것이 아니라, 아이 성장 발달에 따라 조금씩 달라진다.

1. 처음 며칠 동안 나오는 초유의 성분과 단계별 특징: 크림처럼 걸쭉하고 연한 노란색을 띤다. 나중에 나오는 모유보다 단백질과 항체가 풍부하고 비타민 A·B·E와 아연 같은 무기질이 훨씬 많이 들어있으며, 지방과 유당의 양은 적다. 설사제 효과가 있어 아이가 태변을 빨리 배출하게 하므로 소화기를 깨끗하게 해준다. 처

음에 먹일 수 있는 양은 1작은술밖에 되지 않지만 아이의 내장을 채우고 유해한 박테리아로부터 아이를 보호한다. 점차 양이 줄어들면서 3~5일 후에는 본격적으로 모유가 나온다.

2. 이행단계 모유의 성분과 단계별 특징: 모유가 계속 생성되면서 초유가 희석되어 이행 단계의 모유가 된다. 이 시기의 모유는 덜 걸쭉하며, 단백질과 항체의 함유량도 약간 낮아진다.

3. 아이를 키우는 성숙유의 성분과 단계별 특징: 출산 후 약 2주일 지나면 생산된다. 수분량이 많으며 지방, 단백질, 유당, 비타민, 무기질이 혼합되어 있다. 성숙유는 전유와 후유로 나뉘는데, 젖을 입에 물자마자 나오는 것이 전유. 열량이 적고 수분이 풍부해 목마름을 달래준다. 몇 분 지나면 열량이 2배로 높은 후유가 나오는데 배고픔을 채워준다.

### 3. 모유수유 성공 요령

#### <꼭 알아야 할 원칙>

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 1. 출산 후 되도록 빨리 젖을 물린다.** - 아이가 태어난 지 30분에서 1시간 이내에 젖을 물려야 한다. 이때는 아이가 자지 않고 정신이 말뚱말뚱하기 때문에 젖을 먹이기가 쉽다. 이 짧은 시간이 지나면 아이가 곧 잠들 수 있으므로 이때를 놓치지 말고 젖을 물린다. 아이가 젖을 빨면 젖 분비량이 서서히 증가하고 자궁이 수축돼 출산 후 출혈이나 여러 가지 산후합병증, 유방 동도 줄어든다. 바로 젖을 물릴 수 없는 상황이라면 젖을 짜두었다가 아이가 먹을 수 있을 때 먹인다.

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 2. 아이가 배고파할 때마다 먹인다.** - 신생아 시기엔 배고파 할 때마다 젖을 물린다. 잠자던 아이가 깨거나 팔다리를 활발히 움직이고 고개를 돌리면서 손이나 입술을 빨려고 하면 배가 고프다는 신호 아이가 울기 시작하면 이미 늦다. 아이가 배고파 하는 것을 엄마가 빨리 알아차리기 위해서는 하루 24시간 내내 엄마와 아이가 같이 지내는 모자동실이 좋다.

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 3. 모유 외엔 아무것도 먹이지 않는다.** - 젖은 먹이는 만큼 나온다. 처음에는 하루 종일 먹여도 30m에서 40m도 안 되는 소량의 초유만 나오기 때문에 젖이 안 나온다고 생각하기 쉽지만, 이 시기의 아이가 먹기에 충분한 양이다. 열심히 먹이면 첫날엔 50ml도 채 나오지 않던 모유량이 10배 이상 늘어나 일주일 후에는 500ml에서 750ml 정도 나온다. 그렇다고 모유가 저절로 늘어나는 것은 아니다. 젖양은 아이가 엄마 젖을 때는 시간에 비례해서 늘어난다. 아이가 빨면서 필요한 만큼 계속 만들어지므로 모유량이 부족하다고 생각해 분유를 함께 먹이면 모유는 점점 안 나오고 결국 젖먹이기가 힘들어진다. 엄마나 아이 모두 건강상 아무 문제가 없다면 모유 외에는 아무것도 먹이지 않는다. 분유 아니라 물도 젖병에 담아서 먹이지 않아야 한다. 젖이 적다고 분유를 조금씩이라도 '먹이면 아이의 위가 커질 수밖에 없다. 위를 키워두면 모유량으로는 배가 차지 않는다.

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 4. 적어도 하루 8~12회 젖을 먹인다.** - 이보다 적게 먹이면 젖 분비량이 줄어서 모유만으로 수유하기가 어렵다. 아이가 자면 깨워서라도 먹이는 것이 좋다. 특히 신생아는 1~3시간 간격으로 젖을 먹여야 하므로 곤하게 자더라도 깨워야 한다. 잠자는 아이를 깨울 때는 기저귀를 갈아주거나 찬수건으로 얼굴 마사지를 한다. 등과 다리를 아래에서 위로 마사지해주고, 볼이나 입술을 만져주는 것도 아이의 잠을 깨워 수유하는데 도움이 된다.

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 5. 한 번에 10분에서 15분씩 양쪽을 물린다.** - 한쪽 젖을 10~15분 정도 충분히 빨리고 반대쪽 젖을 10분에서 15분 정도 물린다. 다음 번 수유할 때는 바로 전에 두 번째로 물린 젖을 먼저 물린다. 이렇게 양쪽 젖을 동시에 먹여야 모유량이 증가한다. 한쪽 젖을 먹다가 아이가 잠들면 어르고 놀아주면서 잠을 깨운 뒤 다른 쪽 젖을 먹인다. 양쪽 젖 먹이는 시간 간격이 짧아야 수유하기 편

하므로 잠을 깨운다고 너무 오랜 시간 놀아주지 않도록 주의한다.

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 6. 힘들어도 첫 한 달 간은 엄마가 직접 수유한다** - 산후조리하는 기간에도 엄마와 아이는 한방에서 먹고 자야 한다. 산후조리원에 서 조리하는 엄마라면 다른 것은 조리원에 맡기더라도 수유만은 직접 하는 것이 바람직하다. 아이가 배고프다고 보내는 신호를 제일 잘 알아챌 수 있는 사람은 바로 엄마이기 때문이다. 특히 산후조리원에서는 한 명의 간호사가 여러 아이를 돌보기 때문에 자칫 아이의 신호를 놓칠 수 있다. 첫 한 달은 모유수유 자체가 힘들게 느껴지는데, 이 시기만 잘 넘기면 모유 수유가 한결 쉬워져 오히려 분유 먹이는게 더 힘들고 귀찮게 느껴진다. 물을 끓이고 적정 온도로 식혀서 분유를 타고, 알맞은 온도를 확인해야 하며, 젖병을 씻고 삶아서 소독하고 말리는 뒤처리 또한 번거롭기 때문이다.

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 7. 젖병이나 노리개 젖꼭지를 사용하지 않는다** - 의학적 이유로 피치 못하게 젖을 물릴 수 없는 상황이거나 분유 등으로 보충식을 먹여야 하는 경우라도 젖병 대신 컵이나 약 먹이는 컵, 숟가락, 주사기 등을 사용한다. 신생아 시기에 젖병 젖꼭지를 빨아본 아이는 좀처럼 엄마 젖을 빨지 않으려 하기 때문. 이것을 '유두 혼란'이라고 하는데, 젖병 젖꼭지와 엄마 젖꼭지의 구조가 달라서 정작 엄마 젖꼭지를 풀 때 힘들어하는 것이다. 따라서 생후 4주 이 내에는 젖병이나 노리개 젖꼭지는 되도록 사용하지 않아야 모유수유에 성공한다.

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 8. 유방을 항상 청결하게 유지한다** - 아이에게 젖을 먹이기 전에는 엄마의 손과 가슴을 깨끗이 하고, 먹인 후에는 젖꼭지를 물로 헹궈낸다. 브래지어는 항상 청결한 것을 사용하고, 흘러 넘치는 젖을 흡수하는 수유패드도 자주 갈아주어야 한다. 젖꼭지에 상처나 물집이 생기지 않았는지도 유심히 살펴본다. 유두에 생긴 상 처에 세균이 침입하면 유선염으로 이어질 수 있고, 통증으로 인해 모유수유를 포 기할 확률이 높기 때문이다.

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 9. 혼합수유를 했거나 약물을 복용했어도 모유수유가 가능하다** - 출산 후 병원에서 아이에게 임의로 분유를 먹었거나, 모유수유 중 엄마가 약물을 복용한 경우, 엄마에게 질병이 있는 경우 에도 대부분 모유수유가 가능하다. 흡연을 하는 산모라도 분유를 먹이는 것보다는 모유를 먹이는 것이 아이에게 좋다. 모유수유를 해도 되는 상황인지 잘 모를 때는 산모가 임의로 판단하지 말고 병원 진료를 받은 다음 결정한다. 약물이나 질병 때문이 아니라면 수유 상담사가 있는 병 원, 또는 전문상담기관에서 상담을 받아 해결책을 찾는다.

**모유 수유 성공을 위해 꼭 알아야 할 원칙 젖이 잘 나오는 식단:** 모유수유에 도움되는 음식 미역국과 사골국물을 출산 이후 꾸준히 먹으면 모유수유에 도움이 된다. 모유의 맛과 질을 높이기 위해서는 비타민·미네랄 칼슘 등이 많이 들어 있는 녹황색 채 소와 뿌리채소를 많이 먹는다. 특히 시금 치는 철분을 많이 함유하고, 흡수율도 높은 편이라 모유수유를 하는 산모에게 좋다. 흰 살 생선 역시 모유를 잘 나오게 하는 음식으로 알려져 있다. 단백질이 풍부한 조기와 대구가 제격이다. 참치, 공치 등등 푸른 생선이나 닭고기·돼지고기·쇠고기 등 육류, 고단백 저지방 식품인 간·달걀·콩 등을 충분히 섭취하면서 미 역 등 해조류와 새우, 홍합 등의 어패류를 국이나 찜, 샐러드 등 다양한 방식으로 조리해 먹는다. 해조류에는 칼슘이 풍부 해 보유 분비와 산후 회복에 좋다.

## 모유 보관법과 해동법

**모유 보관법과 해동법 1. 날짜 기입하기:** 짜 놓은 모유는 진한색의 펜으로 눈에 잘 띄게 날짜의 시간을 쓴 모유저장팩에 담는다. 몇시간 안에 먹일 것이라면 실온에 보관해도 괜찮다. 모유는 분유와 달리 세균을 억제하는 효소가 있어 실내온도가 25°C이하일 경우 4시간까지 보관할 수 있다.

**모유 보관법과 해동법 2. 냉장보관하기:** 2-3일안에 먹일 모유는 냉장 보관하는 것이 좋다. 냉장고에 보관하면 냉동실에 보관하는 것보다 면역 성분이 덜 파괴되며, 냉장고에서 72시간까지도 신선하게 저장할 수 있다. 3일 이후에 먹일 모유라면 냉동 보관하고 3개월안에 먹인다.

**모유 보관법과 해동법 3. 모유 중탕하기:** 냉동보관한 모유는 수유 전날 밤 한 번 먹을 양만 냉장실에 넣어둔다. 냉동 보관한 모유가 냉장실에서 녹는 데 걸리는 시간은 대략 12시간 정도 녹인 모유는 55°C 이하의 따뜻한에서 중탕한 뒤 먹이는 것이 좋으며 전자레인지 해동은 피한다.

**모유 보관법과 해동법 4. 젖병에 따르기:** 중탕한 모유는 젖병에 따른다. 하지만 생후 4주 이전 아이에게 젖병으로 먹이면 유두혼란이 올 수 있으므로 젖병대신 작은 컵으로 조금씩 먹인다.

**Q. 쌍둥이에게 모유수유를 할 경우 모유가 부족하지 않을까?** - 모유의 양은 개인차가 있긴 하지만 기본적으로 아이의 필요량에 따라 만들어진다. 모유를 먹어야 할 아이의 수가 많다면 모유의 양 또한 자연스레 많아진다. 그래서 쌍둥이뿐 아니라 세 쌍둥이, 네 쌍둥이도 모유수유만으로 키울 수 있다. 쌍둥이 엄마는 모유 생성이 잘되도록 영양분을 충분히 섭취하는 것이 중요하다.

**모유 수유 중 음식 섭취량:** 모유수유를 위해 추가로 섭취해야 하는 음식의 양은 하루 300kcal 정도 식사할 때마다 밥 3분의 1공기, 쇠고기미역국 3분의 1그릇 정도 더 먹으면 채워지는 양이다. 그러나 중요한 것은 먹는 양이 아니라 균형 잡힌 식단에 따라 골고루 먹는 것이다. 모유수유를 하면 갈증을 더 느끼는데, 수유 전 물이나 주스를 마시면 도움이 된다. 신진대사를 원활하게 해서 모유 분비를 촉진한다. 단, 지나치게 많은 수분을 섭취하면 오히려 젖양이 줄어들 수 있고, 다리가 붓거나 몸이 처질 수 있으므로 주의한다. 커피나 탄산음료는 이뇨 작용을 하므로 되도록 마시지 않는다.

## 4. 실패하지 않는 수유 노하우

**실패하지 않는 수유 노하우 1. 초유는 냉동 보관했다가 먹인다:** 초유는 출산 후 길게는 일주일까지 나오며, 단백질이 많고 지방과 당분은 적어 신생아가 소화하기 쉬울 뿐 아니라 풍부한 영양소와 면역 물질을 함유해 질병 예방에 도움이 된다. 출생 직후 아이에게 초유를 먹이는 것이 좋지만 그러지 못했다면 유축기로 초유를 짜서 항균 모유 저장팩에 담아 냉장 혹은 냉동 보관한다. 먹이는 방법은 모유를 짜서 보관했다가 먹이는 방법과 같다. 초유는 나중이라도 꼭 먹이는 것이 여러모로 좋다.

**모유 보관법과 해동법 2. 마음이 편해야 모유량도 늘어난다:** 수유 중에는 느긋하고 편안한 마음을 갖는다. 마음을 편안히 가져야 긴장이 풀려 유방의 혈액순환이 활발해지고, 모유도 잘 나온다. 마음이 불편하고 긴장한 상태에서는 몸도 위축돼 모유 분비가 줄어들 수 있으니 주의한다.

**모유 보관법과 해동법 3. 자세를 바꾸면 모유가 잘 나온다:** 아이를 안고 젖을 먹이는 것이 어느 정도 익숙해지면 다양한 자세로 젖을 먹이는 방법을 연습해본다. 이렇게 여러 각도로 젖을 먹이면 유선이 골고루 자극받아 젖이 더욱 잘 나오고 모유수유중 나타날 수 있는 유방의 갖가지 트러블도 예방할 수 있기 때문이다.

**모유 보관법과 해동법 4. 산후 일주일, 병원에 가서 모유수유 상태를 점검 받는다:** 모유수유가 잘되지 않아 포기하는 시기는 대개 출산 후 한 달 이내이다. 이렇다 보니 첫 검진을 위해 출산 4주 후에 병원에 가면 모유수유를 포기한 뒤인 경우가 많고, 그 중 대다수는 해결할 수 있는 문제가 원인이다. 모유수유 계획을 세웠다면 출산 후 일주일 내에 모유수유에 대해 전문 지식을 가진 소아청소년과 산부인과 전문의에게 검진을 받는다. 특히 생후 일주일 이내에 아이가 제대로 엄마 젖을 먹고 있는지 확인하는 것이 중요하다. 이때는 출생 당일부터 지금까지 하루종일 아이가 젖 먹은 시간과 횟수, 대소변 횟수와 상태 등을 기록해서 가져간다. 생후 5~7일이면 너무 진하지 않은 소변을 하루 6회, 대소변은 3~4회이상 봐야 엄마 젖을 충분히 먹고 있다고 볼 수 있다. 수유 전에 미리 젖을 조금 짜둔다 가슴이 딱딱하면 아이가 빨기 힘들어한다. 모유량이 너무 많아도 아이가 사례에 걸릴 수 있으므로 수유하기 전 작은 잔 하나 정도 양의 모유를 짜내면 분비가 한결 원활해진다. 수유 후에는 남은 모유를 확실하게 짜내 젖을 완전히 비운다. 모유가 더 잘 나올 뿐 아니라, 모유수유로 인한 가슴 트러블도 줄일 수 있다.

**모유 보관법과 해동법 5. 전유 vs. 후유:** 수유를 시작할 때 나오는 묽은 젖은 전유, 젖 먹이기가 진행됨에 따라 뽀얗게 나오는 젖은 후유라 한다. 전유는 단백질, 비타민, 유당, 미네랄, 수분이 풍부하고 지방함량이 적은 것이 특징이며, 후유는 전유에 비해 지방이 50% 정도 많이 함유되어 아이에게 포만감을 주고 체중을 안정적으로 늘게한다. 전유와 후유중 어느 쪽이 더 좋다고 말할 수는 없다. 성장발달을 위해서는 둘 다 필요하기 때문이다. 전유와 후유를 균형있게 먹이기 위해서는 아이가 후유까지 충분히 먹을 수 있도록 한쪽 젖을 적어도 10분이상 물려야 한다. 흔히 아이가 푸르스름하고 묽은변을 보면 전유를 많이 먹었다고 생각하는데, 이는 의학적 근거가 전혀 없는 잘못된 려진 사실이다.

**모유 보관법과 해동법 6. 젖이 부족할 땐 유방 마사지를 한다.:** 모유량이 부족하다 싶을 때는 손을 깨끗이 씻고 따뜻한 물을 적신 타월로 유방을 닦은 후 마사지한다. 뜨거운 수건으로 5분 정도 유방 찜질을 하는 것도 좋다. 혈액순환이 원활해지고 유선이 확장돼 젖이 잘 든다. 그러나 젖이 불었을 때 마사지를 하 면 오히려 역효과가 날 수 있다. 이때는 찬물을 적신 타월로 냉찜질을 한다. 통증을 줄이고 모유 분비를 억제할 수 있다.

**7) 집안일을 잠시 미루더라도 잠을 충분히 자야 모유가 잘 나온다:** 출산 후 2~3개월 동안 산모는 피로감을 매우 심하게 느끼는데, 산모가 피로하거나 반대로 긴장해 있으면 젖을 생성하는 호르몬인 프로락틴의 분비가 억제되어 젖이 잘 나오지 않으므로 느긋하게 낮잠을 자거나 쉬는 것이 좋다. 집안일을 어느 정도 미루더라도 피곤하면 언제든지 쉰다. 지나친 흡연과 음주 역시 프로락틴의 분비를 막는다.

## 5. 모유 먹이는 바른 자세

엄마 젖을 찾아 빠는 것은 신생아가 가진 놀라운 능력이다. 그러나 엄마의 자세가 바르지 않으면 아이는 젖 먹는 내내 힘이 든다.

### 1. 젖 먹이는 올바른 순서

**젖 먹이는 올바른 순서 1.** 팔에 수건을 두른다: 아이 머리가 닿는 부위에 가제 손수건이나 얇은 타월을 두른다. 아이 머리와 엄마 팔에서 생기는 복사열을 방지할 수 있다.

**젖 먹이는 올바른 순서 2.** 젖을 한 방울 떨어뜨린다: 젖꼭지를 아이 입에 대면 반사적으로 아이가 입을 벌리는데, 이때 아이 입술에 젖을 한 방울 떨어뜨려 젖 냄새를 맡게 한다.

**젖 먹이는 올바른 순서 3.** 젖을 붙인다: 아이 혀가 유륜을 충분히 감싸도록 유두를 밀어 넣는다. 젖을 물었을 때 아이코가 엄마 가슴에 살짝 닿는 정도가 적당하다. 한쪽 젖을 각각 10~15분 정도 먹여야 젖이 잘 든다.

**젖 먹이는 올바른 순서 4.** 유두를 빼낸다: 젖을 빨고 있는 아이의 입안은 진공상태에 가깝기 때문에 유두가

잘 빠지지 않는다. 손가락을 아이 입 가장자리에 밀어 넣고 고개를 살짝 옆으로 돌리면 쉽게 뺄 수 있다. 아이가 젖을 물고 있는 상태에서 억지로 빼내면 반사적으로 입을 꼭 다물어서 유두에 상처가 날 수 있으므로 조심한다. 상처가 났을 때는 다음 번 수유 시 아프지 않은 쪽부터 먹인다. 수유 후 유두에 모유를 발라 자연 건조시키면 상처가 빨리 아문다.

**젖 먹이는 올바른 순서 5.** 트림을 시킨다. 아이를 똑바로 세워 안은 뒤 등을 가볍게 툭툭 쓸어 내린다. 모유를 먹는 아이는 분유를 먹는 아이에 비해 트림을 적게 하는 편인데, 특히 밤중에 모유수유를 했다면 트림을 시키 않아도 된다. 대신 옆으로 몸을 돌려 눕힌다.

**젖 먹이는 올바른 순서 6.** 먹고 남은 젖을 짜낸다. : 아이가 젖을 충분히 먹은 다음에도 남은 젖은 완전히 짜내야한다. 젖이 유방에 남아있으면 젖양이 적어질 뿐 아니라, 남은 젖이 유방에 고여 유선염에 걸릴 수 있다.

**젖 먹이는 올바른 순서 7.** 가슴을 말린다. 젖을 다먹이면 가슴을 내놓고 그대로 잠시 가슴을 말린다. 미지근한 물로 가볍게 행군 뒤에도 물가가 남지 않도록 말린다. 말린 뒤에는 수유패드를 대야 브래지어나 옷 위로 젖이 새어 나와 더러워지는 것을 막을 수 있다.

## 6. 젖 먹이는 바른 자세

**젖 먹이는 바른 자세 1. 교차 요람식 자세:** 목을 잘 가누지 못하는 아이에게 수유할 때 적합한 자세

교차 요람식 자세로 안는 방법: 첫 번째로, 엄마는 편안하게 앉은 상태에서 수유쿠션을 엄마 배꼽 선까지 오도록 고정한다. 다음으로, 수유쿠션 위에 아이 몸이 일자가 되도록 눕힌 뒤, 오른팔로 아이를 감싸 안으며 아이 머리가 엄마 가슴에 닿도록 밀착시킨다. 마지막으로 오른손으로 아이 머리 아래쪽과 목, 어깨를 받친 뒤 왼손으로 허리를 감싼다.

**젖 먹이는 바른 자세 2. 요람식 자세:** 엄마들이 가장 선호하는 수유 자세, 장시간 안정적인 자세를 취할 수 있다.

요람식 자세로 안는 방법: 먼저, 엄마는 앉은 상태에서 아이를 안는다. 다음으로, 아이 머리가 엄마의 오른쪽 가슴을 향해 있다면 오른팔로 아이 머리를 받치고 오른손으로 아이 어깨를 끌어당긴다. 그 후, 왼손으로 아이 엉덩이를 잡아 아이 배가 엄마의 배에 닿도록 끌어당긴 후, 아이 머리와 엄마의 오른쪽 가슴을 완전히 밀착시킨다.

### 쌍둥이 모유수유 자세

**쌍둥이 모유수유 자세 1. 요람식과 럭비공의 결합 자세:** 쌍둥이 수유 시 가장 좋은 자세는 요람 안기 자세와 옆구리에 끼는 럭비공 자세를 결합한 자세가 좋다. 한 아이는 요람식으로 안고, 다른 아이는 머리가 쌍둥이 형제의 배 위에 오게 해서 옆구리에 끼는 럭비공 자세로 안는다. 이 자세는 집 밖에서 수유할 때, 아이가 젖을 잘 물지 못할 때 취하기에 좋다.

**쌍둥이 모유수유 자세 2. 열십자 안기 자세:** 두 아이를 요람식 자세로 안고 엄마의 허벅지 위에서 아이를 열십자모양으로 서로 엇갈리게 한다. 한 아이는 왼쪽 젖을, 다른 아이는 오른쪽 젖을 물린다. 자세를 잡은 다음 아이에게 베개를 받쳐주면 한결 편안하게 수유할 수 있다.

**쌍둥이 모유수유 자세 3. 양쪽 옆구리 끼기 자세:** 두 아이를 옆구리에 끼는 럭비공 자세로 안고, 엄마의 양 옆을 베개로 받친다. 발 받침대나 의자, 낮은 탁자에 발을 올려놓으면 엄마가 더 편안함을 느낄 수 있다. 이 자세는 수술부위에 아이 체중이 가해지지 않기 때문에 제왕절개를 한 엄마에게 특히 좋다.

**쌍둥이 모유수유 자세 4. 옆으로 눕기 자세:** 산후 회복이 덜 됐거나 수유하는 동안 엄마도 쉬고 싶을 때, 밤중에 자면서 수유할 때 좋은 자세.

옆으로 눕기 자세로 안는 방법: 엄마가 베개를 베고 편안하게 옆으로 눕는다. 엄마의 머리 밑과 어깨 뒤 그리고 허벅지사이에 베개를 받치면 수유하기에 보다 편한자세가 된다. 다음으로 엄마가 오른쪽으로 누웠을 경우 오른쪽 가슴을 물리고 이때 아이는 왼쪽으로 눕힌다. 마지막으로, 아이 머리가 엄마 가슴에 닿도록 완전히 밀착시킨 뒤, 오른팔을 편안하게 구부려 아이의 등을 받치고 왼손으로는 아이 엉덩이를 끌어당긴다.

**쌍둥이 모유수유 자세 5. 럭비공 자세:** 제왕절개를 해서 아이를 안기 힘들 때, 유방이 크거나 편평 유두인 경우 전문가들이 추천하는 수유 자세.

럭비공 자세로 안는 방법: 엄마는 등을 기대고 앉은 뒤 수유 쿠션 위, 또는 엄마 팔 아래 아이를 옆으로 눕혀 안는다. 다음으로 아이 머리가 엄마의 왼손에 가 있다면 오른쪽 젖부터 물리는데, 이때 엄마는 왼팔로 아이의 엉덩이, 등, 목덜미를 받쳐 엄마의 가슴을 향하도록 끌어당긴다. 마지막으로 최대한 힘을 빼고 아이 몸을 받치고 오른팔은 편안하게 둔다. 이때 아이 몸이 일자가 되게 해야 엄마와 아이 모두 편하다.

**7. 남은 젖 짜는 법:** 먼저, 엄지손가락을 유두에서 3cm 정도 위쪽에 대고 나머지 손가락은 유두 아래쪽에 놓아 손 모양을 C자로 만든다. 다음으로 가슴 안쪽으로 유방을 당긴다. 그 후, 동그라미를 그리면서 가슴을 조심스럽게 돌리면서 젖을 짜낸다. 반복하다 보면 몇 분 후 방울방울 젖이 나오기 시작하다가 곧 샘솟듯이 나온다.

## 8. 일하는 엄마의 모유수유

**일하는 엄마의 모유 수유 1. 직장 내 여건이 좋지 않다면 미리 대안을 마련한다:** 젖을搾 수 있는 공간에 유축기, 세면대나 싱크대, 전기 콘센트, 의자, 유축기를 올려 놓을 탁자, 개인용품을 보관할 수 있는 수납장, 문을 잠그는 장치 등을 갖추면 좋다. 짜낸 모유를 보관할 모유 보관용기와 소형 아이스박스를 미리 구입한다. 하지만 모유를 짜고 보관할 여건이 안된다면 필요 이상으로 죄책감을 느낄 필요는 없다. 이런 경우 의사와 상의해서 분유를 먹일 수 있다.

**일하는 엄마의 모유 수유 2. 젖을搾 시간도 미리 계획을 세운다:** 수유 중인 경우에는 3시간에서 4시간마다 15분에서 20분가량 젖을搾야 하는데, 직장에 복귀한 초기에는 조금 더 여유를 가지고 시간 계획을 세우는 것이 좋다.

**일하는 엄마의 모유 수유 3. 모유수유 실천하기:** 출산 후 4주 동안은 모유만 먹인다. 직장에 복귀하기 전 아이를 엄마 젖에 완전히 적응시켜야 낮 동안 떨어져 있더라도 아침저녁으로 엄마 젖을 찾아 먹는다. 산후 4주 동안은 하루 24시간 내내 엄마와 아이가 같이 지내고, 엄마 젖 이외의 다른 것은 먹이지 말아야 하며, 젖병이나 노리개 젖꼭지도 물리지 않는다.

**일하는 엄마의 모유 수유 4. 유축기로 젖을搾본다:** 적어도 출근 2주 전부터는 서서히 횟수를 늘려가면서 유축기로 젖 짜는 연습을 하는 동시에 출근 후 첫 몇 주간 먹일 모유를 비축해놓는다. 출근 며칠 전부터는 직장에서도 젖搾 시간에 맞추어 젖을搾고 출근 직전과 퇴근 후 시간에 젖 먹이는 연습을 해본다. 유축기 사용 시 유두에 통증을 느낀다면 유축기의 성능이 좋지 않거나, 압력이 너무 높지 않은 지 확인한다. 또 수유 갈때기의 크기가 유방과 맞지 않을 때, 한 번에 너무 오래 젖을搾을 경우 에도 통증을 느낄 수 있다. 피곤할 때도 유두 통증이 생기는데, 대개 2~3주가 지 나면 서서히 사라진다.

**일하는 엄마의 모유 수유 5. 모유수유를 지지하는 도우미를 구한다:** 모유수유를 도와줄 수 있는 육아 도우미를 구한다. 출근하기 10여일 전부터 도우미와 함께 아이 돌보는 시간을 마련해 짜둔 젖을 도우미가 먹이고 아이 달래는 모습을 살펴본다. 또 복직하기 전 적어도 한 번은 도우미 혼자서 아이를 돌보는 기회를 줘야 한다.

**일하는 엄마의 모유 수유 6. 짜 놓은 젖을 먹이는 연습을 한다. :** 출근 2주 전부터 충분한 시간적 여유를 갖고 젖을 젖병에 담아서 먹이는 연습을 한다. 엄마 젖만 빨던 아이는 젖병을 거부할 수 있으므로 수유 1~2시간 후, 기분이 좋은 시간에 30ml 정도만 젖병에 담아 먹여본다. 서서히 횟수와 양을 늘려가고, 엄 마감무시간에 맞추어 먹인다.

**일하는 엄마의 모유 수유 7. 직장 복귀 2주 전부터 젖을 모아둔다:** 젖을 비축해 놓아야 갑자기 젖이 줄거나 출장을 가는 등의 비상사태가 발생해도 아이에게 모유를 계속 먹일 수 있다. 모은 젖은 모유 저장 팩에 넣고 겉면에 날짜와 시간을 적은 후 냉동시킨다. 모유는 냉동시키면 3~4개월, 냉장실에서는 72시간 실온에서는 4~6시간 정도 보관이 가능하다. 4°C 정도의 아이스박스에 보관해도 세 포를 제외한 면역 성분 등 중요한 성분은 24시간까지 유지된다. 냉장고에서 꺼내 먹일 때는 따뜻한 물에 담가 체온과 비슷한 온도로 맞춰야 한다. 한 번 데운 모유를 다시 냉동 보관하거나 또 한 번 데워 먹이는건 절대 금물이다.

**일하는 엄마의 모유 수유 8. 직장에 복귀한 뒤에는 아침저녁으로 젖을 물린다:** 출근하기 시작하면서 젖을 직접 물리지 않고 짜 놓은 모유를 먹이는 경우가 있는데, 이는 좋은 방법이 아니다. 엄마 젖은 아이가 직접 물고 빨아야 그 양이 줄지 않는다. 출근 전과 퇴근후에는 반드시 아이에게 직접 젖을 물린다. 직장에서는 오전과 오후 한 번씩 양쪽 유방의 젖을 다 짜야 한다. 깨끗하게 비운다는 기분으로 완전히 짜내는 것이 포인트. 이렇게 짰은 젖병 또는 모유 저장 팩에 담아 아이스박스에 보관한다.

**일하는 엄마의 모유 수유 9. 직장맘이 사용하기 좋은 유축기**

- **직장맘이 사용하기 좋은** 휴대용 전동식 모유 유축기: 아기의 흡입 리듬을 구현한 2단계 유축 프로그램을 갖춰 부드럽게 유축 할 수 있다. 전동건전지나 전용 어댑터를 사용하는 제품으로 휴대하기 편리하다.

- **직장맘이 사용하기 좋은** 충전식 휴대용 유축기: 모유가 잘 나오도록 마사지하면서 부드러운 착유를 도와준다. 10단계 압력조절과 충전 기능, 30분 자동오프 기능을 갖추었으며, 작은 크기로 외출 시 편리하다.

## 9. 모유 유축하는 법

모유 유축하는 법1. 손으로 직접 짜기: 유두에서 약3cm 정도 떨어진 곳에 손모양이 C자가 되도록 잡은 후 가슴쪽을 향해 똑바로 밀어준다. 유륜 밑의 유관동을 단단히 누르면서 동시에 가볍게 앞쪽으로 밀어낸다. 손으로 짤 때는 한쪽을 다 짰 후 다른 쪽을 짜는게 아니라 한쪽 젖에서 3~5분정도 젖을 짰 다음 번갈아 가면서 짜는 것이 좋다. 보통 20~30분 정도 걸린다. 초유는 유축기보다 손으로 짜는 것이 낫다.

모유 유축하는 법2. 유축기로 짜기: 전동식 유축기를 사용하는 것이 바람직하다. 세기 버튼을 중간 정도에 맞춰놓고 유두와 유축기 구멍이 일직선이 되도록 고정한 뒤 시작 버튼을 누른다. 양측 유축기는 일측유축기보다 모유 생성 호르몬인 프로락틴 수치를 효과적으로 높여주고, 유축 시간을 반으로 줄여준다. 유축기를 사용했을 때 젖이 나오지 않는다면 유방 마사지를 한 후 다시 시도한다.



## 10. 젖은 얼마나 자주 짜는 것이 좋을까?

전일 근무(하루 8시간 이상)라면 3시간마다 하루 2~3회 정도 유축한다. 매일 아침 아이가 먹은 후 1~2시간 지나 짜고, 60~120ml정도씩 나누어 냉동한다. 4시간 이하의 시간제 근무라면 짜지 않아도 된다. 고형식을 먹기 시작하면(생후 6개월) 젖이 딱 찼다고 느낄 때 짜면 된다. 고형식이 주식이 되면 아이와 함께 있을 때 먹고 젖을 짤 필요가 없다.

## 11. 수유 트러블·대처법

수유 중에는 미처 예상하지 못한 문제들이 발생할 수 있다.

### 11-1. 엄마에게 발생하는 수유 트러블과 대처법

**엄마에게 발생하는 수유 트러블 1. 모유의 양이 많다 -> 모유의 양이 많을 때의 대처법: 수유하기 전 젖을 조금 짜낸다** - 양이 많아 한꺼번에 많은 양이 아이의 입안으로 들어가면 아이가 사레가 들리기 쉽고 오히려 배불리 먹지 못한다. 젖을 빨면서 소란스럽게 꿀꺽꿀꺽 삼키는 소리를 내고, 사레가 자주 들리며, 숨이 막혀 헐떡거리다가 결국 젖에서 입을 떼면 모유량이 너무 많은 것. 이럴 때는 수유하기 전에 젖을 조금 짜내고, 수유할 때는 한쪽 젖만 집중적으로 물리는 게 좋다. 아이가 빨지 않는 나머지 한쪽 젖에서 서서히 모유량이 줄어 먹이기 적당한 수 준이 되면 젖을 바꿔 먹인다.

**엄마에게 발생하는 수유 트러블 2. 모유의 양이 적다 -> 모유의 양이 적을 때의 대처법: 수유 자세를 먼저 점검한다.** - 과 전문의들은 아이가 배를 채우지 못할 정도로 모유량이 적은 엄마는 거의 없다고 말한다. 손으로 짤 때 모유가 적게 나오는 것만 보고 모유량이 적다고 판단해서는 곤란하다. 젖은 아이가 입에 물고 빨아야 더 많이 나온다. 모유를 먹는 데 30분 이상 걸리고, 충분히 젖을 물렸는데도 배고픈 듯 젖꼭지를 계속 빨면서 물고 있을 때, 모유를 먹은 후에도 잠을 잘 안자고 자더라도 자주 깨서 보챌 때, 몸 무게가 순조롭게 늘지 않을 때, 별다른 이상이 없는데도 소변량이 적다면 실제로 아이가 섭취하는 모유의 양이 적은 것일 수 있다. 이때는 엄마의 수유 자세가 잘못되어 아이가 젖은 먹지 못하고 유두만 빠는 것은 아닌지 확인해봐야 한다. 젖 먹이는 간격이 길어도 아이는 제대로 영양을 섭취하지 못한다. 수유 자세가 원인이 아니라면 모유량을 늘리는 데 도움이 되는 유방 마사지를 해본다. 아이가 젖을 빨 때 아랫입술을 당겨서 아이 입술과 엄마 유두 사이에 아이 혀가 보이는지 살펴본다. 만일 혀가 보이지 않으면 엄마 젖 대신 자기 혀를 빨고 있는 것이므로 유륜을 아이입에 더 깊숙이 밀어 넣는다.

**엄마에게 발생하는 수유 트러블 3. 편평유두라 아이가 빨지 못한다 -> 편평유두라 아이가 젖을 빨지 못하는 경우 대처법: 수유 자세를 바꾼다** - 편평유두 아이가 정확하게 물었는데도 튀어나오지 않고 편평해지면서 다시 들어간다. 그뿐 아니라 물어도 입에 잘 걸리지 않아 유두가 쉽게 빠지므로 아이가 젖을 빨기가 매우 어렵다. 이 때문에 아이는 몇 차례 시도하다 젖을 거부한다. 그렇더라도 선불리 포기해서는 안 된다. 꾸준히 물리면 유두 모양이 변하기 때문이다. 더욱 정확한 수유 자세로 꾸준히 젖을 물린다.

**엄마에게 발생하는 수유 트러블 4. 젖몸살이 심할 땐 어떻게 해야 할까?** - 스팀타월로 유방을 감싸서 찜질하면 아프고 부유방이 가라앉는다. 뜨거운 물에 타월을 담갔다가 물기를 짜고 따뜻한 상태에서 유방을 감싸 찜질한 후 유방 마사지를 하면 효과가 더 좋다. 그냥 딱딱한 상태에서 마사지하면 무척 아프고 잘못하면 젖몸살 증세가 심해진다. 출산한 이튿날부터 일주일동안 매일 하는 게 좋으며 하루 1회, 30분 정도 한다. 그러나 젖이 너무 많이 고여 열이 날 때나 심하게 지쳐 있을 때는 하지 않는다.

**엄마에게 발생하는 수유 트러블 5. 젖이 단단해졌다 -> 젖이 단단해진 경우 대처법: 평소보다 더 자주 물린다** - 모유량이 늘 때 제대로 먹이지 않으면 유방에 젖이 고여 딱 찬 느낌이 들다가 점차 단단해지면서 극심한 통증이 찾아온다. 이것을 유방울혈이라고 한다. 심하면 유륜까지 팽팽해지기 때문에 통증이 더할 뿐 아

니라, 아이가 젖을 물기 어렵고 젖을 짜도 잘 나오지 않는다. 하지만 아파도 참아가며 모유수유를 계속해야 한다. 그래야 젖몸살도 없어지고 모유량도 서서히 늘어나며 아이도 엄마 젖 빨기에 익숙해진다. 남은 젖을 손으로 짜내는 것도 유방 울혈 치료에 도움이 되지만, 아이에게 젖을 자주 물리고 충분히 빨리는 것이 가장 좋은 치료법이다.

**엄마에게 발생하는 수유 트러블 6. 젖꼭지에 상처가 났다 -> 젖이 단단해진 경우 대처법: 유두보호기를 사용한다** - 유두의 피부가 약해서 상처가 생길 수도 있지만, 대부분은 수유 자세가 잘못된 것이 원인이다. 수유 중 아이 몸을 안정감 있게 받쳐주지 못해 아이가 무리하게 힘을 주면서 상처를 내는 것. 따라서 상처가 자주 난다면 수유 자세를 점검해볼 필요가 있다. 유두에 상처가 나서 피가 나오는 경우 아이가 피를 삼켜도 아무런 지장이 없으므로, 이 때문에 모유수유를 중단하지 않는다. 유두에 상처가 났을 때는 유두 보호기를 끼울 것, 속옷에 쓸리지 않아 통증이 덜하고 상처도 빨리 아문다. 비누와 연고를 쓰면 오히려 상처가 더 날 수 있다. 되도록 사용하지 않는 게 좋으며, 모유자체에 피부 트러블 치료 성분이 있으므로 수유 후 젖을 짜서 아픈 부위에 바르고 그대로 가슴을 내놓고 말리는 편이 낫다.

**엄마에게 발생하는 수유 트러블 7. 젖몸살이 심하다 -> 젖몸살이 심한 경우 대처법: 타이레놀이나 부루펜을 먹는다** - 유방울혈이 있을 때는 통증 때문에 젖 물리기를 꺼릴 수 있다. 이럴 때는 모유수유를 꾸준히 하되, 전문의와 상담해서 타이레놀이나 부루펜 등 안전한 진통제를 먹어 통증을 완화하는 것도 방법. 젖몸살이 심할 때는 직접 아이에게 젖을 물리는 것이 가장 좋고, 그러고 나서 필요하다면 유축기로 남은 젖을 짜낸다. 유두에서 피가 나도 젖은 먹일 수 있으므로 겁먹지 말고 그대로 빨린다.

**엄마에게 발생하는 수유 트러블 8. 병원에서 분유를 먹였다 -> 병원에서 분유를 먹인 경우 대처법: 혼합수유로 시작한다** - 병원에서 산모에게 모유수유 의사를 묻지 않고 분유수유를 했더라도 생후 3개월 이 전이면 교정이 가능하다. 우선 혼합수유로 시작해 완전 모유수유로 전환한다. 무엇보다 좋은 건 산전 진찰을 받을 때부터 담당 의사에게 출산 후 모유수유를 하겠다 는 의지를 명확히 밝히는 것. 그래야 병원에서도 아이를 낳고 30분~1시간 이내에 첫 젖을 물리도록 도와주고, 선불리 젖병을 물리지 않는 등 모유수유를 성공적으로 할 수 있게 배려한다.

**엄마에게 발생하는 수유 트러블 9. 간염 보균자라 젖을 먹이지 못했다 -> 엄마가 간염 보균자라 젖을 먹이지 못한 경우 대처법: 적절한 치료로 감염을 막는다** - 엄마가 B형간염 항원 보균자인 경우라도 출생 직후 적절한 조치를 취하면 모유수유를 할 수 있으며, 모유수유를 한다고 해서 아이가 B형간염에 걸릴 확률이 더 높아지는 것은 아니다. 엄마가 B형간염 보균자이고 유두 상처로 인해 피가 섞인 모유를 아이에게 먹이더라도, B형간염 바이러스가 아이에게 전염되지는 않는다. 단, B형간염 항원 보균자인 산모에게서 태어난 아이는 출생 후 12시간 이내에 헤파빅(B형간염 면역글로불린)과 B형간염 예방접종을 하고 만 1개월에 2차, 만 6개월에 3차를 접종한 후 생후 9~15개월에 항체 검사를 해야 한다.

## 11-2. 아이에게 나타나는 수유 트러블과 대처법

**아이에게 나타나는 수유 트러블과 대처법 1. 아이 몸무게가 늘지 않는다→ 아이 몸무게가 늘지 않는 경우의 대처법: 엄마의 생활 습관을 점검한다** - 생후 2~3주가 지나도록 아이가 평균 체중 증가 속도를 따라가지 못하거나, 체중이 잘 늘다가 갑자기 늘지 않으면 엄마는 모유의 질이나 양에 문제가 있는 것은 아닌지 의심한다. 그렇더라도 성급하게 모유를 끊거나 혼합수유를 결정해서는 안 된다. 일단 소아청소년과 전문의의 진찰을 받는 것이 순서다. 아이가 몸이 아파도 젖을 잘 빨지 못해 몸무게가 늘지 않기 때문이다. 진찰결과 아이 건강에 아무런 문제가 없다면 모유수유를 할 수 있을 정도로 휴식을 취하는지, 영양 섭취를 제대로 하는지 등 엄마의 생활습관과 식사습관을 점검해봐야 한다.

**아이에게 나타나는 수유 트러블과 대처법 2. 잘 빨지 못하고 칭얼댄다 -> 아이가 젖을 잘 빨지 못하고 칭얼대는 경우의 대처법: 실제 먹는 양을 체크한다** - 수유 첫날부터 젖을 잘 빨지 못하는 듯 보이면 아이가 실제로 먹는 양을 체크해 봐야 한다. 대소변 보는 횟수와 양으로 아이가 먹는 양을 가늠할 수 있는데, 생 후 1개월 전후엔 하루 100~300ml 정도 가 적정량이다. 최대 20회까지 소변을 본다는 점을 감안해 1회 소변량과 동량의 물을 기저귀에 부어서 손으로 들어 무게를 느껴보고 기저귀를 갈아줄 때마다 무게를 측정한다. 무게가 적당하면 소변을 잘 본다는 신호이므로 걱정할 필요 없다.

**아이에게 나타나는 수유 트러블과 대처법 3. 영양이 부족할 것 같다-> 모유에 영양이 부족할 것 같다고 생각하는 경우도 있지만, 모유는 시간이 지날수록 좋아진다** - 분유는 아이가 돌이 지나 어른과 같은 종류의 식사를 하게 되면 차차 끊어야 한다. 고칼로리인 분유를 돌 이후에도 계속 먹으면 밥을 거부하거나 소아비만에 걸릴 위험이 높기 때문이다. 그러나 모유라면 이런 걱정을 할 필요가 없다. 돌이 지나면 아이의 주식은 밥이 되어야 하지만, 간식처럼 모유를 계속 먹이는 게 바람직하다. 아이 상태에 따라 모유도 성분이 변화해 칼로리가 낮아지기 때문이다. 세계보건기구에서는 생후 2년까지 모유를 먹이라고 권장한다. 심지어 엄마가 모유 끊을 시기를 결정하는 게 아니라 아이가 모유를 거부할 때까지 계속 먹여야 한다는 게 요즘의 추세이다. 일본에서는 아이가 모유를 원하는 한 계속 먹인다는 인식이 널리 퍼져 만 3세가 될 때까지도 모유를 먹이는 엄마가 많다. 모유의 좋은 성분은 생후 2년이 지나도 줄지 않으며, 오히려 생후 1년이 지나면 면역성분이 더욱 강화된다는 연구결과도 있다.

## 11-3. 모유수유 상담을 받을 수 있는 곳

가까운 구청이나 시청의 보건소를 비롯해 종합병원, 대학병원, 산부인과에서도 모유수유 교육을 실시한다. 유니세프에서도 임산부와 가족을 위한 모유수유교육을 실시하는데, 자세한 사항은 유니세프홈페이지([unicef.or.kr](http://unicef.or.kr))에서 확인할 수 있다. 아이사랑([childcare.go.kr](http://childcare.go.kr)), 대한모유수유학회의사회([bfmed.co.kr](http://bfmed.co.kr)), 모유사랑([moyu.co.kr](http://moyu.co.kr)) 홈페이지에서는 온라인 모유수유 상담을 받을 수 있다.

## 12. 유방 마사지 하는 법

모유량을 늘려주는 유방 마사지는 출산직후부터 바로 시작하는 것이 가장 좋다. 아이에게 젖을 물릴 때마다 하고, 마사지 시간은 수유 전 10분 정도가 적당하다.

**1. 유방 마사지 방법 1:** 먼저, 손바닥으로 유방을 받치는 듯한 느낌으로 유방 밑에 한 손을 댄다. 다음으로, 다른 손을1번 손 밑에 받치듯이 댄다. 새끼손가락을 유방의 아래쪽에 끼우는 느낌이 들 정도로 바싹 댄다. 그 후, 팔꿈치부터 힘을 주어 유방 전체를 위로 들어올린다.

**2. 유방 마사지 방법 2:** 먼저, 마사지를 할 유방의 반대쪽 손의 손가락을 크게 펴서 유방을 감싼다. 다음으로, 마사지를 할 유방 쪽 손을 1번 손의 바깥에 댄다. 두 손의 엄지로 유방 주변을 단단히 붙잡는다. 그 후, 유방이 옆으로 움직이도록 엄지에 힘을 주어 옆으로 밀어낸다. 이 과정을 반복해서 실행한다.

**3. 두 방향 유방 마사지 방법1:** 손바닥으로 유방의 바깥쪽을 편안히 감싼다. 다음으로 힘을 주어 안쪽으로 모아 위로 밀어 올린다.

**4. 두 방향 유방 마사지 방법2:** 두 손의 손등을 가슴 바깥쪽에 나란히 댄다. 그 후, 손등에 힘을 주어 안쪽 위를 향해 밀어 올린다.

**5. 두 방향 유방 마사지 방법3:** 두 손 엄지를 펴서 마름모꼴로 가볍게 잡는다. 다음으로 유방을 상하좌우로 조금씩 움직인다.

## 13. 모유 수유를 방해하는 것

### 모유 수유를 방해하는 것 1. 유방울혈

- **유방울혈은 젖을 완전히 비우지 않아서 생긴다.** 출산 직후에는 젖의 양이 적지만 아이가 젖을 빨면서 하루 이틀 사이에 급격하게 양이 늘어난다. 이때 충분히 젖을 빨리지 않으면 유방에 젖이 고여서 딱 찬 느낌이 들다가 더 심해지면 유방이 땡땡해지면서 심한 통증을 느낀다. 이때 유방은 공처럼 부풀면서 유두는 납작해 지는데, 이를 유방울혈(젖몸살)이라고 한다. 유방울혈이 심해져서 젖을 제대로 먹이지 못하면 모유수유를 계속하기 힘들고, 고인 젖은 세균에 감염되기 쉽다. 오래 방치하면 유선염으로 발전할 수 있으므로 초기에 울혈을 풀어주어야 하는데, 가장 좋은 방법은 아이에게 젖을 충분히 빨리는 것이다. 대 부분의 경우 통증을 참고 꾸준히 모유수유를 하거나 해도 수일 내에 좋아지므로 크게 걱정할 필요는 없다.

- **유방울혈을 예방하려면 젖을 자주 먹이고 충분히 빨린다.** 젖이 팽팽하게 불어서 아이가 빨기 힘들어 하면 손이나 유축기로 젖을 조금씩 짜서 유방의 압력을 낮춘 뒤에 젖을 물린다. 또 유륜 주변을 손가락으로 지그시 눌러서 아이가 입으로 쉽게 젖을 물 수 있게 도와준다. 이때 차가운 물수건으로 냉찜질을 하거나, 양배추 잎을 냉장고에 넣어 차갑게 한 후 유방에 붙이면 통증과 부기를 가라앉히는 데 도움이 된다. 양배추 잎은 젖을 말리는 효과도 있어 너무 오래 사용하면 모유량이 줄 수 있다. 젖양이 정상으로 돌아오고 통증이 가라앉으면 바로 그만둔다. 차가운 수건으로 찜질하는 것 역시 마찬가지.

### 모유 수유를 방해하는 것 2. 유선염

- **유선염은 유방이 박테리아에 감염된 것이다.** 유선염이란 유방이 박테리아나 곰팡이균에 감염된 상태를 말한다. 젖을 완전히 비우지 않은 것이 가장 큰 원인. 아이가 깨물거나 잘못된 수유 자세로 인해 유두에 상처가 나서 2차 세균 감염이 되기도 한다. 딱 조이는 브래지어나 옷이 문제가 되는 경우도 있다. 유선이 압박을 받아 모유가 원활히 돌지 않으면서 유선이 막혀 염증이 생기는 것. 같은 이유로 옆드려 자는 자세도 원인이 될 수 있다. 젖을 매번 충분히 먹이거나 남으면 완전히 비우도록 짜내고, 수유 전후에는 따뜻한 물로 유방을 씻고 사이즈가 넉넉한 옷을 입으며, 바로 눕거나 옆으로 누워 자는 등 생활습관만 잘 들어도 충분히 예방할 수 있다. 엄마가 스트레스를 심하게 받거나 피곤 할 때도 유선염에 걸릴 수 있다.

- **유선염을 방치하면 아이가 젖을 거부한다:** 유선염에 걸리면 유방에 심한 통증을 느낀다. 유방 전체가 벌게 지면서 화끈거리고 38.4℃ 이상의 고열이 나거나 독감이라도 걸린 듯 전신에 몸살 증세가 나타나기도 한다. 주로 출산 후 2~3주째 잘 걸리며 유방의 림프관에 염증이 생기면서 유방 피부표면에 빨간줄이 생긴다. 통증이 심하지 않더라도 아이가 모유수유를 거부한다면 산부인과 소아청소년과 진료를 받아 유선염 여부를 확인한다. 유선염에 걸린 유방에서 분비되는 모유가 짝맛이 나서 아이가 거부할 수 있기 때문이다. 초기에 적절한 치료를 받지 않으면 아이가 계속 젖을 거부하게 되어 모유수유가 실패로 이어질 수 있다. 뿐만 아니라 계속 방치하면 만성질환으로 고착될 수 있다. 수유를 중단하면 젖이 고여서 오히려 증상이 악화되며, 유방농양으로 진행되기 쉽다. 유방농양은 국소적으로 고름이 생기는 병으로, 통증이 심하며 고름을 제거하는 수술을 해야 한다.

- **유선염에 걸리면 젖을 더 자주 빨려야 한다:** 유선염에 걸렸다고 해서 모유수유를 중단해선 안 된다. 오히려 더 자주 빨려서 유방의 젖을 완전히 비우는 게 좋다. 통증이 심하면 아프지 않은 쪽 유방을 먼저 비우고 그 다음 아픈 쪽 유방을 빨려 유관이나 유선이 막히는 것을 방지한다. 아픈 쪽 젖이라도 아이에게 물리거나 유축기로 짜내어 젖이 남아 있지 않도록 하고, 무엇보다 엄마가 절대적으로 안정을 취하는 것이 가장 중요하다.

- **유선염에 걸려서, 항생제를 먹어도 수유는 계속한다:** 유선염에 걸렸을 때는 반드시 항생제 치료를 받아야 하므로 의사의 처방이 꼭 필요하다. 이때 처방하는 항생제는 균을 효과적으로 치료하면서도 모유를 통해 아이에게 전달되어도 안전한 약이다. 따라서 엄마가 항생제를 복용한다고 해서 모유수유를 중단할 필요는 없다. 증세가 조금 나아졌다고 느끼더라도 임의로 항생제 복용을 중단하면 안 된다. 또 다시 재발할 위험이 높기 때문이다. 반드시 의사의 지시에 따르고 적어도 10일에서 14일은 치료를 받아야 한다. 수유하기 전 따뜻한 물수건으로 찜질을 하고, 평소 따뜻한 팩과 차가운 팩으로 번갈아 가면서 찜질한다.

**모유 수유를 방해하는 것 3. 칸디다감염:** 젖을 먹인 뒤에 통증이 있다면 칸디다 감염을 의심한다. 칸디다 감염은 엄마의 유방이 곰팡이균에 감염된 것으로, 겉보기에는 별로 아파 보이지 않지만 통증이 매우 심하다. 젖을 먹이기 전보다 먹인 후에 더욱 아픈데, 수유 후 몇 분에서 몇 시간 동안 유두가 타는 듯이 아프고 유두에서 등과 어깨로 뻗는 듯한 통증이 나타나기도 한다. 이런 통증은 밤이 되면 더욱 심해진다. 칸디다 감염이 생긴 유두는 겉에서 보기에 별다른 이상이 없는 경우가 많지만, 하얗게 변하거나 갈라지기도 하고 유두가 분홍색이나 자주색으로 변하기도 하며, 피부가 벗겨지는 경우도 있다.

-**칸디다감염은 3일에서 5일간 항진균제** 연고를 바르면 치료할 수 있다. 칸디다감염은 최근에 항생제 치료를 받았거나, 아이에게 젖을 잘못 물려 유두에 상처가 났거나, 유축기를 잘못 사용했거나. 유방을 너무 자주 비누로 닦아 피부가 손상되었거나 아이의 아구창을 치료하지 않고 방치한 경우에 생긴다. 항진균제 연고를 발라 치료해야 한다. 연고는 하루 4회 이상 수유한 후에 유방을 물로 행구어 말린 뒤에 발라야 하며, 양쪽 유방 모두에 발라 번지는 것을 막는다. 다음 번 수유 시에는 연고를 닦아내지 않고 젖을 먹여도 괜찮다. 약을 바르고 24~48시간 후부터 증상이 호전되지만 심한 경우 3~5일 정도 시일이 걸릴 수 있다.

- **엄마가 칸디다 감염에 걸린 경우, 아이도 함께 치료받아야 한다** - 엄마가 칸디다감염에 걸리면 아이에게겐 입에 바르는 물약을 처방해주는데, 수유를 한 뒤 면봉이나 거즈에 약을 적서 입 안에 발라준다. 일상생활에서도 감염 요인을 최소화해야 한다. 아이 입과 직접 접촉하는 노리개젓꼭지 젖병, 브래지어도 매일 세척하고 20분 이상 삶아 소독한다. 젖을 먹인 후 매번 깨끗한 물로 유방을 행구되 문질러서 닦지 말고 공기 중에 노출시켜 말린다. 또 엄마는 치료가 끝날 때까지 우유나 단 음식은 피하고 유산균 식품을 챙겨 먹는다. 칸디다 감염은 통증이 아주 심한 데 비해 보기에겐 멀쩡해 엄마 혼자서 고민하다가 젖을 끊는 것이 문제이다. 수일 내에 치료가 될 뿐 아니라 치료 중에도 모유 수유를 할 수 있으므로, 감염이 의심되면 산부인과 전문의의 진료를 받고 꾸준히 치료받는다. 칸디다는 냉동하도 죽지 않으므로 감염이 의심되는 경우 젖을 짜서 보관해서는 안 된다.

#### 모유 수유를 방해하는 것 4. 아이의 빈혈

- **아이의 빈혈 예방방법1. 6개월 이후부터 철분이 풍부한 이유식을 먹인다:** 아이는 태어날 때 생후 6개월 동안 필요한 철분을 미리 엄마에게 받아서 태어난다. 또 모유에는 분유에 비해 철분의 양이 적게 함유되어 있으나, 적은 양의 철분이라도 아이에게 흡수되는 철분량은 분유보다 우수하기 때문에 실제 빈혈을 앓는 아이는 많지 않다. 하지만 시간이 지날수록 모유의 철분량이 감소하므로 철분이 많이 함유된 이유식이나 철분 강화 영양식을 먹여 철분을 보충해주어야 한다.

- **아이의 빈혈 예방방법2. 이유식을 먹지 않을 땐 철분제를 챙겨 먹인다** - 모유수유만 하는 아이는 분유수유만 하는 아이보다 생후 3개월 이후부터 키나 몸무게가 더디게 느는 경향이 있다. 이는 지극히 정상적인 현상이지만, 간혹 철 결핍성 빈혈 때문에 성장이 더딘 경우도 있으므로 주의한다. 철결핍성 빈혈이 있는 아이는 우선 얼굴색이 창백하고, 어떤 아이는 아주 예민하게 반응한다. 증세가 심해지면 식욕이 떨어져 잘 먹으려 들지 않고, 모자라는 철분을 공급하지 않을 경우 인지능력 발달에도 영향을 미칠 수 있다는 보고가 있다. 따라서 아이의 성장이 눈에 띄게 더디다면 꼭 소아청소년과 전문의의 진찰을 받은 뒤 철분제를 복용하거나 적절한 치료를 받는다.

#### 모유 수유를 방해하는 것 5. 엄마의 약물 복용

- **엄마가 먹는 약은 대부분 아이에게 안전하다:** 엄마가 아파서 약을 처방받으면 부작용에 대한 걱정 때문에 약을 먹지 않거나 모유를 끊는 경우가 많다. 그러나 엄마가 복용한 약용량의 1% 정도만이 모유를 통해 아이에게 전달되므로 몇 가지 성분을 제외하고는 엄마가 복용하는 약에 아이가 영향을 받는 일은 거의 없다. 단, 엄마가 약을 복용해야 할 경우에는 의사에게 모유수유 중이라는 사실을 꼭 알려 모유수유를 해도 전혀 해가 없는 약을 처방받는다. 젖 말리는 약이나 경구피임약도 모유 수유에는 전혀 영향을 미치지 않는다. 이런 약은 대부분 호르몬제이기 때문에 모유 성분에 변화를 주지도, 아이에게 영향을 주지도 않는 것. 단, 모유량이 줄 수 있으므로 복용 중에도 꾸준히 충분히 젖을 먹이는 것이 중요하며, 치료 기간동안 먹일 젖을 미리 짜둘 필요는 없다. 모유수유를 하면서 절대로 먹지 말아야 하는 약도 있는데 항암제, 방사선 관련 약물, 마약 중독이 의심되는 약, 요오드가 포함된 약물 등 심각한 질환에 사용하는 경우가 대부분이다.

- **흡연 중이라도 모유수유를 하는 것이 분유수유보다 낫다.:** 모유수유를 하는 엄마가 흡연을 할 경우 젖 분비가 원활하지 않아 모유량이 줄어 드는 원인이 될 수 있고, 그 모유를 먹는 아이는 심리적으로 불안정해질 수 있다. 엄마가 하루 한 갑 이하의 담배를 피운다면 모유 속의 니코틴으로 인해 아이가 위험해질 가능성은 별로 없지만, 모유수유 중에는 되도록 담배를 끊는 것이 좋다. 만약 끊을 수 없다면 줄이도록 한다. 또 담배를 피운 뒤 체내 니코틴 함량이 반으로 줄어드는 데 걸리는 시간은 96분 정도이므로 엄마가 완전 금연하기 어렵다면 차라리 수유 직후에 담배를 피우는 것이 낫다. 흡연 중이라도 모유를 먹이는 것이 분유를 먹이는 것보다는 얻는 것이 많기 때문이다. 하지만 어떤 경우에도 아이 곁에서 흡연을 해서는 절대 안 된다.

- **술, 커피 모두 양을 제한하면 마셔도 된다:** 맥주나 소주, 양주 등 어떤 종류이든 술은 수유 중 하루에 1잔에서 2잔 정도는 마실 수 있지만 마시고 2시간이 지난 후에 수유를 해야 한다. 과다 섭취하면 보유가 잘 안 나오거나 아이가 모유 섭취를 거부할 수 있고, 아이의 운동능력 발달에도 영향을 미쳐 발육이 더디게 된다. 커피나 녹차 등 카페인 음료도 양을 까다롭게 제한해야 한다. 과다 섭취하면 아이가 보채거나 잠을 잘 자지 못하는 등 카페인 과민증상을 보인다. 커피에는 60mg에서 140mg의 카페인이 들어 있으므로 수유 직후 하루에 1잔에서 2잔 정도만 마신다.

**Q. 엄마가 맵게 먹으면 모유 맛도 매울까?** - 김치찌개를 먹고나서 아이에게 젖을 먹였더니 아이의 변이 붉은색이라는 엄마가 종종 있다. 엄마가 먹는 음식물 중 0.15%에서 0.2%는 그대로 아이에게 흡수된다. 그러므로 지나치게 매운 음식이나 향이 강한 향신료, 마늘같이 자극적인 음식을 많이 먹으면 아이에게도 이 성분이 들어갈 수 있으므로 주의해야 한다. 자극이 강한음식은 아이의 연약한 위를 자극하기 때문이다.

## 모유 수유를 방해하는 것 6. 엄마의 질병

- **엄마가 감기에 걸려도 모유수유는 한다** - 태반을 통해 엄마로부터 받은 면역 단백 질과 모유를 통해 얻은 면역 인자는 아이 몸에서 면역학적 방어 시스템을 만든다. 따라서 엄마가 병에 걸렸더라도 모유수유는 계속 한다. 감기에 걸려어도 모유는 꼭 먹여야 하며, 엄마가 B형간염 보균자 일 때도 출산 후 의학적으로 적절한 조치를 취했다면 모유를 먹이는 것이 좋다. 성병에 걸렸더라도 병변 부위가 유방이 아니라면 모유수유는 가능하다. 고혈압, 천식, 만성 간염, 뇌전증, 심지어 암에 걸렸더라도 항암 치료 중이 아니라면 모유를 먹일 수 있다. 당뇨병의 경우 모유를 먹이면 오히려 엄마에게 당 조절 능력이 생긴다. 엄마의 회음부나 구강주위에 헤르페스 병변이 있는 경우에도 모유수유가 가능하다. 그러나 유방에 이런 증상이 있을 때는 상태가 좋아질 때까지 모유수유는 중단하는 것이 안전하다. 엄마 손이나 입을 통해 아이에게 감기를 옮길 수 있으므로 손을 잘 씻고 아이를 만져야 하며, 수유할 때는 마스크를 착용한다. 약을 먹을 때는 반드시 병원에서 처방을 받아야 안전하다.

- **모유수유를 금하는 질병:** 엄마에게 패혈증이 있을 때, 활동성 결핵 판정을 받았을 때, 장티푸스나 유방암·말라리아 등에 걸렸을 때는 모유수유를 해서는 안된다. 또 임신 중 에이즈 바이러스에 대한 항체가 양성인 경우 수유를 통해 아이에게 옮긴다는 확실한 보고는 아직 없지만, 모유에서 에이즈 바이러스 가 발견되었기 때문에 우리나라를 포함한 미국 등 선진국에서는 이런 경우 모유 수유를 금지하고 있다.

## 모유 수유를 방해하는 것 7. 모유 부족&유두혼란

- **체중이 늘어날 때도 아이는 젖을 자주 찾는다:** 태어난 이후 계속 잠만 자던 아이가 생후 2~3주가 되면 깨어 있는 시간이 서서히 늘면서 활동량도 많아지고 전보다 더욱 자주 젖을 먹으려 한다. 또 생후 2주, 6주, 3개월 무렵은 체중이 급격히 늘는 성장기이므로 이 기간동안 다른 때보다 더 자주 먹으려 하는 것은 지극히 정상적 행동으로 본다. 이처럼 아이가 갑자기 자주, 더 오래 젖을 먹는 이유는 젖의 양이 부족해서 그런 것이 아니라 아이의 신체 변화 때문이므로 안심해도 된다. 아이가 자주 보챌 때도 마찬가지. 배가 고파서라기보다 몸이 불편하거나 기저귀에 대소변을 봐서 기분이 좋지 않거나 하는 다른 이유가 있지 않은지 먼저 확인해본다.

- **모유는 분유보다 소화가 잘되기 때문에 자주 먹으려고 한다:** 아이가 젖을 자주 먹으려 하면 흔히 젖이 부족한 것은 아닐까 고민한다. 하지만 아이가 젖을 찾는 이유는 젖을 빨려는 본능적 욕구 때문이다. 또 엄마와 접촉하고 싶어서 일 수도 있다. 실제로 배가 고파 젖을 찾는 경우도 있으며, 특히 모유를 먹는 아이는 분유를 먹는 아이에 비해 훨씬 자주 먹고 싶어 한다. 이는 모유가 분유보다 소화가 잘되기 때문이다. 그러므로 아이가 먹고 싶어 할 때마다 젖을 먹이고, 먹일 때마다 충분히 빨려 아이의 욕구를 충족시킨다.

- **젖병을 한 번이라도 빨면 젖의 양은 줄어든다:** 직접 젖을 짜보니 양이 적다며 하소연하는 엄마가 있는데, 젖을 짜는 데는 숙련된 기술이 필요하다. 엄마가 짰 젖의 양이 적다고 해서 모유량이 적다고 단정할 수는 없다. 모유의 양은 아이가 젖을 빠는 자극에 의해 젖분비 호르몬인 프로락틴이 증가해 양이 늘어나므로 젖병을 한 번이라도 빨면 오히려 젖분비가 줄어들어 모유량이 더욱 감소할 수 있다. 젖을 자주, 충분히 빨리는 것 이상으로 모유량을 늘리기에 좋은 방법은 없다.

- **혼합수유를 하면 유두혼란이 올 수 있다:** 유두 혼란이란 아이가 젖병에 익숙해져서 엄마 젖을 빨려고 하지 않는 현상이다. 아이가 태어나서 첫 4주 이내에 젖병이나 노리개 젖꼭지를 사용하면 나타날 수 있다. 엄

마 젖은 아이가 혀와 입천장 사이에 엄마 젖꼭지를 놓고 힘차게 팔아야 나온다. 반면 젖병 젖꼭지는 계속 흘러나오는 모유나 분유를 아이가 입술로 조절해 먹는 구조이므로 훨씬 적은 힘이 든다. 이처럼 엄마 젖을 빠는 방법과 젖병을 빠는 방법이 완전히 다르고, 엄마 젖은 젖병을 빠는 것보다 60배 정도의 힘이 더 필요한데다, 분유가 모유에 비해 맛도 자극적이다. 따라서 한번 젖병을 문 아이는 좀처럼 엄마 젖을 빨지 않으려 한다. 빨기가 힘드니 엄마 젖꼭지를 밀어내고, 빨리 배고픔이 해결되지 않아서 울면서 보채는 것이다. 이러한 유두혼란을 막기 위해서는 처음부터 엄마 젖을 빨리고, 젖병 젖꼭지나 노리개젖꼭지를 절대로 병용하지 않아야 한다. 혼합수유는 모유수유를 빨리 끊게 하는 원인이다.

**Q. 모유 수유하는 중에 살을 빼도 될까?** - 출산 후 6주부터 가벼운 운동을 시작 할 수 있다. 6주 이전 수유 중에 다이어트를 하면 지방 안에 있는 독소가 혈관으로 나와 모유 속으로 들어갈 수 있으므로 위험하다. 6주 이후에는 수영, 산책, 자전거타기, 에어로빅, 조깅 등의 운동을 조금씩 시작한다. 단, 방향을 갑자기 들어야 하는 갑작스럽고 탄력적인 운동은 출산 6주 이후라도 피하는 것이 좋으며, 6개월까지는 음식조절 등 강도 높은 다이어트는 하지 않는다.

#### 모유 수유를 방해하는 것 8. 신생아 황달

**신생아 황달 1. 황달에 걸렸다고 모유를 끊어야 하는 것은 아니다.** - 아이가 태어나 일주일 안에 얼굴이나 몸이 노란색을 띠는 경우를 신생아 황달이라고 한다. 신생아 황달은 모유를 제대로 먹이지 못해 생후 일주일 내에 나타나는 증상으로 병적 황달과는 엄연히 다르다. 만삭에 정상 몸무게로 태어난 아이라면 일반적으로 생후 3~5일까지는 황달 수치가 20이더라도 모유수유를 중단할 필요가 없다. 병적 황달만 아니라면 모유가 부족해서 황달 증상이 나타나는 것이므로 오히려 모유를 더 먹일 것을 권장한다. 그리고 생후 5일 이후에 생긴 황달이 수치가 높거나 황달 증상이 있다고 해서 모유를 끊지 않는다.

**신생아 황달 2. 잠시 모유 수유를 중단해야 할 경우라도 모유는 짜내야 한다.** - 모유가 황달의 원인이라고 추정될 때 일시적으로 모유수유를 중단하는 경우가 있다. 이때에도 모유를 완전히 끊는 것이 아니라 잠시 중단하는 것이며, 아주 특별한 한경우가 아니라면 만 48시간 이내에 모유 수유를 다시 시작해야 한다. 모유 수유를 중단하는 동안에는 모유를 열심히 짜야 하는데, 짜지 않고 하루만 지나도 모유량이 확 줄어들어 더 이상 모유수유를 할 수 없기 때문이다. 하루에 6~8회, 1회 10~15분간 손이나 유축기로 짤 것을 권하며, 짠 모유는 냉동 보관했다가 나중에 먹인다. 또 모유를 잠시 끊고 분유를 먹여야 할 경우에는 젖병 대신 컵을 이용해서 먹여야 한다. 젖병을 사용하면 유두 혼란이 생겨서 다시 모유를 먹일 때 엄마 젖을 빨지 않으려 할 수 있기 때문이다.

#### 모유 수유를 방해하는 것 9. 아이의 잦은 설사

모유 수유를 하는 아이의 잦은 설사가 있는 경우: 용변이 묻은 기저귀를 의사에게 보여 설사인지 체크한다: 모유 수유한 아이의 변이 분유를 먹이는 아이 변보다 묽은 편이다 보니 정상 변임에도 엄마는 설사라고 생각해 임의대로 모유를 끊는 경우가 있다. 설사로 보이더라도 소아청소년과 전문의에게 아이의 모유 먹는 아이의 변 횟수가 잦고 묽어서 설사라고 오해하기 쉽지만 모두 정상 변이다. 용변 상태를 확인할 수 있는 기저귀를 가지고 가거나 사진 찍은 것을 보여줘 점검 받는 것이 우선이다. 설령 설사로 결과가 나온다 해도 모유를 끊을 필요는 없다. 설사 때문에 모유를 끊어야 하는 경우는 드물다. 단, 설사가 수주일간 지속되어 몸무게가 줄어드는 등 아주 심각할 때는 모유수유를 중단한다.

**모유 수유를 하는 아이가 잦은 설사를 할 경우의 대처법: 한쪽 젖을 끝까지 물리면 변이 좋아진다:** 젖을 자주 조금씩 먹는 아이에게서 붉은 변을 자주 싸는 전유후유 불균형이 생기는 경우가 많다. 이 경우는 한쪽



젖을 끝까지 먹이는 것이 중요하다. 모유는 1회 수유 시 처음과 나중에 나오는 젖의 성분이 다른데, 뒤에 나오는 젖일수록 지방 함량이 많다. 따라서 조금씩 자주 먹는 아이는 지방이 많은 후유를 적게 먹게 되고, 상대적으로 유당이 많은 전유를 많이 먹게 되는데, 유당이 장을 자극해 묽은 변을 자주보는 것. 이런 증세를 전유후유 불균형이라고 하며, 엄마가 생각하는 설사와는 다르다. 이 경우는 한쪽 젖을 끝까지 물려서 후유까지 다 먹이면 설사처럼 보이던 변이 좋아진다. 전유후유 불균형을 예방하려면 젖을 성급하게 바꾸어 먹이지 말고 한쪽 젖을 10~15분 정도 충분히 먹인 뒤 다른 젖을 물린다.

## 14. 젖 떼는 요령

### 14-1. 젖떼기와 젖 말리기

- **젖 떼기는 두 돌까지가 기본, 빨라도 돌 이후가 좋다:** 세계보건기구와 유니세프에서는 적어도 두 돌까지 모유 먹이기를 권한다. 영양학적 면에서도 그렇지만, 면역학적면만 따지더라도 모유의 장점은 두 돌이 지나서도 지속되기 때문이다. 젖을 떼기에 가장 적당한 시기는 두 돌 무렵이며, 빨라도 돌이 지난 후 아이가 스스로 원할 때 떼는다. 돌 무렵이 되면 여러 가지 음식을 접하게 되고, 신체활동도 활발해져 젖 먹는 것 보다는 더 흥미를 끄는 것이 많아져 저절로 젖에 대한 집착이 줄어들게 된다. 엄마의 직장 복귀, 둘째 계획 등 피치 못할 사정으로 젖을 떼야 하는 경우라 해도 돌 무렵까지는 먹이는 것이 좋다.

- **젖을 뗄 때에는 한 달 정도 시간을 두고 서서히 뗀다:** 젖떼기는 몇 주에 걸쳐 점진적으로 진행해야 아이가 육구 불만과 분리 불안을 느끼지 않고, 엄마도 갑자기 젖이 부어 생기는 고통을 피할 수 있다. 젖양이 서서히 줄어들기 때문에 유방 피부도 덜 늘어난다. 젖을 떼기 시작하는 첫 주에는 모유 먹이는 횟수 중 한 번 정도를 아이 간식으로 대체하고, 둘째 주엔 하루에 2회, 셋째 주엔 하루 3회 정도 대체한다. 이렇게 수유 간격을 넓히다 보면 마지막주에는 모유를 완전히 떼고 밥만 먹일 수 있다. 젖 떼기 2개월 전까지는 밤중 수유를 완전히 중단해야 진행 과정이 수월하다. 젖을 뗀 후에도 젖이 나올 수 있는데, 유방에 수개월 혹은 수년 동안 약간의 젖이 남아있는 것은 정상이므로 걱정하지 않는다.

- **젖 떼기 방법 1. 아이에게 스킨십을 많이 해준다:** 모유수유의 장점 중 하나가 수유를 하면서 아이와 자연스럽게 스킨십을 하는 것이다. 그런데 모유를 떼면 아무래도 스킨십의 기회가 줄어든다. 실제로 많은 아이가 젖 떼는 시기에 엄청난 박탈감을 느낀다고 한다. 아이가 분리불안이나 애정 결핍을 느끼지 않도록 하려면 모유를 떼는 시기는 물론, 그 이후에도 모유를 먹일 때보다 더 많은 스킨십으로 엄마의 애정을 표현해 줘야 한다. 특히 모유수유를 할 때와 같은 자세로 밀착해서 안아주는 스킨십은 아이에게 큰 위안을 준다.

- **젖 떼기 방법 2. 컵으로 먹는 양을 늘린다 :** 모유를 먹는 아이든 분유를 먹는 아이든 만 6개월부터는 컵을 이용해 모유나 분유를 먹는 연습을 하는 것이 좋다. 아무리 컵으로 물을 잘 먹어도 나중에 모유를 끊고 분유나 생우유를 컵에 담아주면 거부해서 엄마를 당황하게 하는 아이가 수도룩하다. 처음에는 하루에 1~2회 소량의 젖을 컵으로 먹이다가 젖을 뗄 때가 되면 서서히 컵으로 먹는 양과 횟수를 늘려간다. 분유수유를 하는 경우 돌 무렵에는 분유를 떼는 것이 좋으므로 이때부터 젖병을 완전히 끊고 물을 비롯한 모든 음료를 컵으로 먹이기 시작한다.

- **젖 떼기 방법 3. 수유 분위기를 바꾼다:** 모유를 먹이다가 서서히 분유를 먹이기 시작하면서 끊는 경우에는 젖 먹던 분위기 를 연상시키는 상황을 피하는 것이 좋다. 우선 수유하는 장소를 젖 먹던 곳과는 다른 곳으로 옮긴다. 만약 젖을 소파에서 먹었다면 소파에서는 분유를 먹이지 않는 식이다. 수유 시간도 젖 먹던 시간과 조금씩 차이를 두고, 수유 시간이 되면 아이가 좋아하는 간식을 소량 주거나 장난감 또는 책 같은 다른 흥미를 보일 만한 것을 제공해 아이 관심을 모유에서 다른 것으로 돌리는 것이 좋다.

- 젖을 땔 때, 젖을 동여매면 안 된다: 젖을 땔 때 젖을 동여매면 젖을 말리는 효과가 있다고 아는 경우가 많은데, 이는 오히려 유관이 막히거나 유선염이 생길 수 있으므로 피해야 한다. 엄마가 수분섭취를 제한해야 할 필요는 없으며, 수유할 때와 마찬가지로 갈증이 나면 마시고 싶은 만큼 마신다.

## 15. 분유 수유의 모든 것

아이가 몸이 허약해서 젖 빠는 힘이 약하거나 언청이 구개파열로 입에 이상이 있는 경우. 산모가 만성질환 등의 이유로 모유수유를 할 수 없을 때는 분유수유를 한다.

### 15-1. 분유수유 기본상식

**분유 수유 기본 상식 1) 분유는 모유 성분과 최대한 비슷하게 만든다:** 분유는 주성분이 소젖이지만 다양한 영양소를 첨가해 최대한 모유 성분에 가깝게 만든다. 단백질과 미네랄 등 영양소 함량을 모유와 가장 흡사하게 맞추고, 균질화와 열처리를 통해 아이가 소화하기 쉽게 만들므로 사실상 분유만 먹여도 아이가 자라는 데는 아무 문제가 없다. 분유는 종류가 다양하며, 성분도 조금씩 다르다. 예를 들어 모유 속에 든 DHA가 뇌와 망막 기능에 중요한 역할을 한다는 것이 밝혀지면 DHA를 첨가하고, 모유 면역 물질인 락토페린과 면역 글로불린 등을 조금 더 넣어 질병에 대한 저항력을 높이는 분유를 개발한다. 우리나라 조제분유의 기준은 매우 엄격한 편이라 각 기업체나 분유의 성격을 막론하고 분유를 구성하는 주된 성분은 일정하다.

**분유 수유 기본 상식 2. 몸무게 1kg당 180ml 정도로 먹인다:** 생후 1개월까지 신생아가 필요로 하는 하루 분유량은 몸무게 1kg당 180ml 정도이지만, 아이에 따라먹는 양이 다르므로 아이가 원하는만큼 먹이는 것이 좋다. 시간이 지나면서 수유 리듬이 서서히 자리 잡아 백일 무렵까지는 3~4시간에 한 번씩 하루 6회에서 7회 먹는다. 그 후 단계별로 적정량씩 먹이다 늦어도 돌 무렵엔 때는 것이 좋다. 칼로리가 높아 유아식과 병행할 경우 소아 비만이 될 수 있기 때문이다. 생후 6개월 이후부터 컵으로 분유를 먹이면 보다 수월하게 분유를 땔 수 있다.

**분유 수유 기본 상식 3. 분유는 먹기 직전에 탄다:** 분유는 번거롭더라도 먹기 직전에 타서 먹이는 것이 원칙이다. 물에 탄 분유를 상 온에서 20분 정도 둔 후 먹이는 것은 괜찮지만, 미리 타서 냉장고에 보관한 후 다시 데워서 먹이는 것은 금물. 상하거나 영양분이 파괴될 수 있기 때문이다. 먹다 남긴 분유는 시간이 지나면서 세균이 번식하기 쉬우므로 아깝더라도 다시 먹이지 말고 버려야 한다.

**분유 수유 기본 상식 4. 생후 3개월까지는 젖병을 철저히 소독한다:** 면역력이 아주 약한 생후 3개월 이전 아 이에게는 매번 삶아서 소독한 젖병을 물리도록 한다. 젖병세정제와 전용 솔을 이용해 젖병 젖꼭지를 구석구석 깨끗하게 씻은 후 끓는 물에 삶는 열탕소독을 해야 한다. 젖병은 2~3분정도 젖꼭지는 30초정도 삶는 것이 적당하다. 생후 4개월부터는 젖병세정제를 사용해 씻고, 주 2~3회 열탕소독을 한다.

**분유 수유 기본 상식 5. 적당한 구멍의 젖꼭지로 먹인다:** 젖꼭지는 젖병을 거꾸로 들었을 때 분유 방울이 5~6cm 간격으로 똑똑 떨어지는 정도가 적당하다. 젖꼭지 구멍의 크기가 클 경우 아이가 급하게 빨기라도 하면 갑자기 많은 양이 흘러나와 호흡곤란을 경험할 수 있다. 반대로 젖꼭지 구멍이 너무 좁아도 빨기가 힘들어 아이가 수유를 거부할 수 있기 때문이다.

**분유 수유 기본 상식 6. 모유 먼저 먹이고 분유를 먹인다:** 모유를 먹이다가 분유수유로 바뀌어야 한다면 혼합수유 과정을 거쳐야 한다. 처음에는 모유를 먹인 후 분유를 20~30ml 추가로 먹여본다. 아이가 분유를 잘 먹고 만족해하면 분유량을 서서히 늘려 나간다.

**분유 수유 기본 상식 7. 젖병에 익숙해지도록 배고플 때 물린다** - 젖꼭지의 감촉을 익혀야 하므로 처음부터 무리하지 말고 하루에 한 번이라도 젖병을 물리는 것으로 시작한다. 서서히 분유 수유의 횟수를 늘리는데, 낮잠을 잔 뒤나 배가 고플 때 먹이면 효과적이다. 분유 맛을 낮설어 하면 우선 모유를 젖병에 담아 먹이는 것도 좋은 방법이다.

**분유 수유 기본 상식 8. 특수분유란** - 특수분유는 장기간 설사를 하거나 분유에 알레르기 증상을 보일 때 먹이는 분유를 말한다. 유당을 줄이고 단백질을 흡수하기 쉬운 상태로 처리하며 비타민, 미네랄 등 부족하기 쉬운 영양소를 보강해서 만든다. 마트나 인터넷 쇼핑몰에서 쉽게 구입할 수 있지만, 의사와 상의 없이 임의로 먹여서는 안 된다. 설사를 하면 '설사용 분유'를, 알레르기 증세를 보이면 '알레르기용 분유'를 먹이면 된다고 생각하겠지만, 특수분유는 어디까지나 약이 아니라 분유이다. 반드시 소아청소년과 전문 의사와 상의한 후 먹여야 한다. 특수분유를 먹이면 증상이 나아져 계속 먹이는 경우도 종종 있는데, 끊는 시기 또한 의사와 상담해 결정해야 한다.

**분유 수유 기본 상식 9. 설사 방지 특수분유** - 당을 줄이거나 분해시키고 단백질을 특수 처리해서 전해질, 비타민, 미네랄 등 부족하기 쉬운 영양소를 보강한 것이 대부분이다. 설사하는 동안 장 점막이 손상되어 유당 분해 효소가 부족한 상태이므로 일반 분유에 비해 유당이 적게 들어 있다. 설사를 치료하는 효과는 없지만 증상이 더 심해지는 것을 막고 영양을 공급해 준다. 설사를 한다고 해서 임의로 먹여서는 안 되며, 하루에 3회 이상 설사를 하거나 약을 먹어도 2주 이상 낫지 않을 때 등 심한 경우에만 먹인다. 설사가 멈추고 2~3일 지난 후부터 일반 분유와 섞어 먹이다가 차츰 일반 분유로 바꿔 먹인다. 단, 하루 10회 이상 설사할 정도로 긴급한 상황이라면 전해질 용액이나 마음을 먹이는 것이 더 낫다.

**분유 수유 기본 상식 10. 장염으로 인한 설사는 분유를 바꾸지 않는다** - 아이가 급성 장염에 의한 설사 증세를 보인다면 굳이 분유를 바꾸지 않아도 된다. 간혹 장염을 앓은 후 설사가 멈추지 않는 경우가 있는데, 이는 손상을 입은 장이 분유에 있는 유당을 제대로 소화하지 못하거나, 장염이 완전히 낫지 않아서이다. 대개 한달 정도 지나면 좋아진다. 그러나 장염이 완치된 이후에도 수개월에 걸쳐 설사가 멎지 않는다면 의사와 상담한 후 설사 분유를 먹이는 것도 방법이다. 모유 수유시에는 묽은 변을 보는 경우가 많아 설사로 오인할 수 있다. 대개 정상이므로 굳이 특수분유를 먹일 필요가 없다.

**분유 수유 기본 상식 11. 알레르기 특수분유** - 우유나 콩, 기타 다른 단백질에 알레르기를 일으키는 아이를 위해 우유의 단백질을 가수분해해 조제한 분유이다. 피부 습진, 구토와 설사, 비염, 천식 등 우유 알레르기가 있는 아이에게 먹이며 소화 흡수 장애가 있는 아이에게도 사용한다. 하지만 구토와 설사의 경우 바이러스성 장염일 수도 있으므로 선불리 알레르기라고 단정해서는 안 되며, 소아청소년과 알레르기로 진단받은 경우에만 의사와 상담한 후 먹인다. 대부분 먹인지 수주 내에 증세가 없어지는데, 특수분유를 먹이는데도 구토 등의 증상을 보이면 중단하고 병원 진료를 받아야 한다.

**분유 수유 기본 상식 12. 대두 분유** - 우유 단백질 대신 콩 단백질을 사용해 만든 분유이다. 아이가 유당을 분해하는 효소가 없거나 심한 설사 후 장 점막이 손상되었을 때, 우유 알레르기가 있을 때 처방 받아 먹인다. 그러나 우유 알레르기가 있는 경우에는 대부분 콩에도 알레르기반응을 보이기 때문에 잘 관찰해야 한다.

## 15-2. 빠르고 쉽게 분유 타는 노하우

- 분유 타는 노하우1: 팔팔 끓인 물을 보온병에 담아두면 분유를 탈 때마다 물을 끓이지 않아도 되기에 훨씬 간편해진다. 보온병의 성능에 따라 다르지만 대개 8시간정도는 물을 70°C 이상으로 유지해준다. 따라서 한번 끓여 담아 놓으면 반나절은 편히 활용할 수 있다.
- 밤중수유나 외출 시 분유 타는 노하우: 분유케이스나 젖병에 1회 적정 분유량을 미리 담아놓고 밀봉하면 편리하다. 분유통에서 분유를 더는 등 번거로운 과정을 줄일 수 있기 때문이다.
- 분유 타는 노하우2: 분유를 타기 10분전에 물(250ml 정도)을 끓여 놓으면 분유를 탈 때 50°C 정도로 알맞게 식는다.
- 분유 타는 노하우3: 분유를 탔는데 물이 뜨거울 경우 찬물에 젖병째 담근다. 흐르는 물에 원을 그리듯 흔들어 식히거나 큰 볼에 얼음을 담고 젖병을 꽂아두면 빨리 식는다. 젖병 안의 온도가 젖병 겉면보다 뜨거우므로 손목에 몇 방울 떨어뜨려보아 분유 온도를 체크한다.
- 분유 타는 노하우4: 끓여서 식힌 물을 냉장고에 보관했다가 활용한다. 뜨거운 물 50ml에 미리 식혀 놓은 찬물 150ml를 섞으면 적당한 온도가 된다.

## 15-3. 분유 타서 먹이는 법

**분유탑기:** 먼저, 분유량을 맞춘다. 계량 스푼으로 분유를 뜬 다음 분유통 윗부분에 있는 지지대를 이용해 위를 깎아 정확하게 계량한다. 계량스푼 하나당 20ml의 물을 넣는 것이 원칙이다 분유량을 맞춘 후에는 물을 붓는다. 팔팔 끓인 물을 50~70°C 정도로 식혀서 먹일양의 2분의 1또는 3분의 1을 붓는다. 물은 수돗물이나 생수를 팔팔 끓인 후 식혀 사용하는 것이 좋다. 다음으로 분유를 섞는다. 젖병을 두 손으로 비벼서 분유를 녹인 다음 물을 마저 붓고 분유가 녹을 때까지 다시 비벼서 섞는다. 마지막으로 마개를 열어 공기를 뺀다.

마지막으로 온도를 맞춘다. 엄마의 손이나 손목 안쪽에 떨어뜨려 온도를 확인한다. 뜨겁다 싶으면 젖병을 잠깐동안 찬물에 담가 적정온도로 식힌다. 30~40°C가 먹기에 알맞다.

**분유 먹이기:** 먼저, 엄마 젖가슴에 아이를 밀착시켜서 앓는다. 아이가 엄마 심장소리를 들으면서 분유를 먹을 수 있다. 앓은 후에, 젖병을 물린다. 물리는 각도는 45도 아이의 입술에 분유를 한 방울 떨어뜨려 아이가 입을 벌리면 혀 위에 젖꼭지를 올려놓는다.

분유를 먹인 후, 아이 가슴이 엄마의 어깨에 닿을 정도로 세워서 안고 등을 토닥토닥 쓰다듬으며 트림을 시킨다. 아이가 목을 가누지 못해 안기가 어려우면 엄마 무릎에 아이를 엮드려 놓은 다음 등을 쓸어내린다.

**젖병 닦기:** 먼저, 젖병을 물에 행군다. 다 먹인 젖병은 그 자리에서 곧바로 씻는 것이 원칙이다. 만약 곧바로 씻을만한 상황이 아니라면 물에 행군 분유 찌꺼기라도 미리 제거해둔다. 물에 행군 후에 젖병 전용솔에 세정제를 묻힌 뒤 젖병을 꼼꼼히 닦아 행군다. 이때 젖병 바닥의 분유 찌꺼기를 제대로 닦아내지 않으면 세균이 번식할 수 있으므로 여러 번 신경 써서 닦는다. 다음으로, 젖꼭지를 닦는다. 젖꼭지 전용솔에 젖병 세정제를 묻혀 찌꺼기가 없도록 깨끗하게 세척한다. 배앓이를 방지하기 위한 젖병 전용 부품 또한 전용솔로 꼼꼼하게 닦고 충분히 행군다. 마지막으로, 젖병을 열탕소독한다. 생후3개월까지 아이가 사용하는 젖병은 한번 썼더라도 무조건 열탕 소독한다. 큰 냄비에 물을 3분의 2정도 붓고 끓인 뒤 젖병은 2~3분, 젖꼭지는 30초 정도 끓인 후 건져낸다

## 16. 젖병 젖꼭지 소독

**젖병 젖꼭지 소독 1. 열탕 소독:** 수유가 끝나면 바로 젖병 세정제와 물을 이용해 젖병 젖꼭지 구석구석을 닦는다. 냄비에 물을 충분히 부어(젖병이 냄비 바닥이나 돌레에 닿지 않고 꼭 잠기도록) 팔팔 끓인 뒤 젖병을 넣고 2~3분간 끓인다. 젖꼭지는 30초만 삶아도 완전하게 살균할 수 있다. 너무 오래 삶으면 수명이 단축되고 모양이 변형될 수 있으니 주의한다. 소독이 끝나면 반드시 집게로 건져내 건조시킨다.

**젖병 젖꼭지 소독 2. 증기 소독:** 열 코일로 물을 끓여 그 물과 증기로 젖병을 소독하는 방법이다. 젖병을 물로 간단히 씻은 후 젖병 입구가 밑으로 가도록 소독기에 끼워 넣고 물을 부으면 자동으로 소독되는 방식으로, 소독 후 건조대에 옮길 필요가 없어 편리하다. 소독 시간은 5~7분 정도가 적당하다. 소독기를 깨끗하게 관리하지 못하면 오히려 세균이 득실거릴 수 있으므로 항상 청결히 한다.

**젖병 젖꼭지 소독 3. 세정제 소독:** 젖병 젖꼭지 등에 물을 약간 묻힌다. 젖병 전용솔이나 스펀지를 물에 적시고 적당량의 세정제를 덜어 젖병과 젖꼭지를 구석구석 깔끔하게 닦는다. 깨끗한 물로 뽀드득 소리가 날 때까지 2~3회 충분히 헹구낸다. 생후 3개월 이전 아이가 사용하는 젖병이라면 세정제 소독을 했더라도 반드시 열탕소독을 한다.

## 17. 젖병 고르기

**젖병 고르기 1. 재질은 PES, 유리, PPSU가 안전하다** - PES(폴리에테르) 재질 병은 불투명 하고 갈색을 띠는 것이 특징. 장기간 열탕 소독을 해도 환경호르몬이 검출되지 않으며, 무게도 가벼워 사용하기 편리하다. 유리병은 플라스틱에 비해 무겁고 자칫 깨질 염려가 있지만 환경호르몬으로부터 안전하고 깨지지만 않으면 반영구 적으로 사용이 가능하다. PPSU(폴리페닐술폰) 재질 병은 내열성이 뛰어나 PES 와 마찬가지로 열탕 소독 시에도 환경호르몬에 안전하며, 변형과 변색의 우려가 적다. 그 외에 녹색소비자연대에서는 PP(폴리프로필렌), 실리콘, 트라이탄 재 질 등의 젖병을 추천한다.

**젖병 고르기 2. 외관을 꼼꼼하게 살펴본다** - 뚜껑과 중간마개는 젖꼭지를 보호하기 위해 꼭 필요한 부분으로, 뚜껑을 여닫을 때 부드럽게 움직이는지, 마개가 홈에 잘 맞아 내용물이 새지 않는지 확인한다. 또 개월수에 따라 먹는 양이 다르므로 양을 측정할 수 있는 눈금이 정확히 표시되어 있는지, 눈금이 잘 보이는지도 살펴본다. 분유 찌꺼기에는 세균이 잘 번식하므로 구석구석 깨끗하게 닦을 수 있는지, 병 안이 투명하게 들여다보이는지도 중요하다.

**젖병 고르기 3. 아이가 쥐기 편하고 세척하기 용이한 것이 좋다** - 아이가 혼자서 손에 잡기 쉬운 모양인지, 너무 크고 무겁지는 않은지 살펴보고 고른다. 대부분의 젖병이 원통형이지만, 아이가 잡기 쉽게 가운데 부분이 속 들어간 땅콩형, 수유할 때 자세를 본떠서 만든 굽은형 등 다양한 모양이 있다.

**젖병 고르기 4. 아이에게 필요한 기능을 찾는다** - 기울이지 않고 분유를 빨아먹을 수 있는 스트로젖병, 외출이 잦은 엄마를 위한 일 회용 젖병, 배앓이를 방지하는 기능의 통기 시스템을 갖춘 젖병 등 여러 기능의 젖병이 있으므로 필요한 기능을 따져보고 알맞은 것을 구입한다.

**젖병 고르기 5. 아이에게 알맞은 용량을 구입한다** - 신생아 시기에는 120~150ml의 소형 젖 병을 사용하다가 생후 3개월 이후에는 240~260ml의 중형 젖병으로 바꾼다. 1회 수유량이 많은 경우 300ml 이상의 대형 젖병도 필요하지만 대개의 경우 125ml 용량 2~3개, 250ml 용량 5~6개 정도 구입하게 적당하다.

## 젖병 고르기 6. 엄마들에게 인기 있는 젖병

- **엄마들에게 인기 있는 젖병 1. 유미:** 세계특허 360 공기순환 시스템(CAVS-Circular AirVent System) 적용. 어느 방향으로 기울여도 젖병 내부 공기순환이 가능하여 배앓이 방지에 효과적이다. 내용물의 온도를 모유와 유사하게 유지시켜주는 워커버가 있어 편리하고 실용적, 160ml 1만 8000원(젖꼭지포함), 260ml 2만원(젖꼭지 미포함)
- **엄마들에게 인기 있는 젖병 2. 치코:** 아기성장에 따라 양조절이 가능한 4가지의 젖꼭지교체 가능한 제품. 엄마젖꼭지와 유사한소프트한 실리콘 재질로 아기가 편안하게 수 있으며, 평형과 생리학적 시스템으로 배앓이 방지. P5. 240ml 2만4000원
- **엄마들에게 인기 있는 젖병 3. 뽀띠누베:** 와이드형 젖꼭지로 모유실감 혼합수유에 적합하고, FDA 승인원료를 사용했다. 열탕 소독이 가능해 위생적이다. 재질은 실리콘 180ml 2만6000원, 260ml 2만8000원(젖꼭지 포함),
- **엄마들에게 인기 있는 젖병 4. 마디케이:** 10ml 단위의 눈금으로 사용이 용이하다. 젖꼭지를 원령별 적정흡입량에 따라 5단계로 구분하여 수유의 편리성을 높였다. 재질은 PPSU, 180ml 2만3000원

**젖병 고르기 7. 일회용 젖병은 세척이 필요 없다** - 일회용 멸균을 끼워서 사용하는 젖병도 있다. 사용한 팩은 버리고 새 팩으로 갈아 끼우기 때문에 젖병을 세척·소독할 필요가 없다. 직장에 다니면서 모유수유를 할 경우 모유를 짜서 멸균팩에 담아 놓았다가 젖병에 끼워 아이에게 바로 먹일 수 있어 편리하며, 외출 또는 여행 중 수유할 때도 유용하다. 단, 젖꼭지는 일회용이 아니므로 깨끗이 소독한다.

## 18. 젖꼭지 고르기

**젖꼭지 고르기 1. 단계별로 젖꼭지를 달리 사용한다:** 젖꼭지는 아이가 먹는 분유의 농도나 먹는 양에 따라 단계를 달리해 사용한다. 보통 0~3개월 아이는 1단계, 3~6개월은 2단계, 6~18개월은 3단계 젖꼭지가 적합하다. 간단히 신생아용, 우유용, 이유식 용으로 구분한다.

**젖꼭지 고르기 2. 전체 라인을 점검한다:** 젖꼭지는 엄마 젖을 대신하는 만큼 모양이 중요하다. 유두 역할을 하는 끝 부분은 입천장의 움푹 들어간 부위에 딱 맞아야 구강을 자극할 수 있다. 젖무덤 부분은 아이가 입을 벌려 밀착할 수 있을 정도의 크기여야 한다. 연결 부위는 아이의 입 운동에 따라 모양이 변하면서도 찢어지지 않아야 분유를 먹을 때 막힘이 없다.

**젖꼭지 고르기 3. 형태를 확인한다:** 둥근형은 엄마 젖꼭지 모양과 비슷하고 크기도 작아 아이에게 거부감이 적다. 누크형은 아이가 엄마 젖을 빨 때 구강상태에 따라 젖꼭지가 변형되는 과정을 따져 개발한 치의학적 제품으로 젖꼭지 하단 부분이 부드럽게 물린다. 모유 실감형은 젖꼭지 앞부분이 빨기 우묵부(입천장의 움푹 들어간 부위)에 꼭 맞는 모양과 크기로 되어 있어 아이가 모유를 먹을 때처럼 편안함을 느낀다. 둥근형과 모유 실감형은 젖무덤 부분도 둥글어 전반적으로 엄마 젖과 비슷한 느낌을 준다. 스파우트형은 삼각뿔 모양으로 음료수 등을 담아 먹게 해 젖병과 젖꼭지를 떼는 연습을 하는 데 많은 도움이 된다.

**젖꼭지 고르기 4. 구멍 모양을 선택한다:** O자 모양은 분유만 먹일 때 주로 사용하며 아이의 월령에 따라 구멍 수와 크기를 늘려서 바꿔주어야 한다. +자 모양은 빠는 힘이 강한 아이의 이유식용으로 적합하며, -자 모양은 젖꼭지 방향이나 아이가 빠는 힘에 따라 내용물이 나오는 속도와 양이 달라져 걸쭉한 과즙을 먹이기에 좋다. Y자 모양은 분유와 이유식을 먹일 때 모두 사용할 수 있고 역시 빠는 힘이 강한 아이에게 적합하다. +자 모양과 Y자 모양은 찢어질 수 있으므로 이가 난 아이가 사용할 때는 주의 깊게 살핀다.

**젓꼭지 고르기 5. 3개월에 한 번씩 교체한다:** 유치가 나면서 아이가 젓꼭지를 씹을 뿐 아니라 오래 사용하면 착색되기 쉬우므로 3개월에 한 번 정도는 교체한다. 플라스틱 소재의 젓병은 6개월에 한 번 정도 교체하는 것이 안전하다.

## 19. 분유 상식 궁금증

**분유 상식 궁금증 1. 분유 물의 적정 온도는 얼마일까 :** 분유 타는 물은 50~70°C, 아이에게 먹이는 분유 온도는 30~40°C가 적당하다. 물을 끓인 뒤 식혀서 분유를 타고 다시 적정 온도로 식혀서 먹인다. 너무 뜨거우면 아이가 입을 뿔 수 있고, 식으면 비린 맛이 난다. 손목에 분유를 1~2방울 떨어뜨려 약간 따뜻한 정도가 적당하다.

**분유 상식 궁금증 2. 분유 거품을 먹여도 될까:** 거품이 생기는 정도는 레시틴이라는 유화제의 양에 따라 달라진다. 분유에 레시틴이 많이 들어 있으면 물에 빨리 녹아 거품이 적게 생긴다. 거품이 아이 건강에 영향을 주지는 않으나 공기를 삼킬까 걱정된다면 수유 후 트림을 확실히 시킨다.

**분유 상식 궁금증 3. 보리차로 분유를 타주어도 괜찮을까 :** 분유 타는 물의 정석은 '생수를 끓여서 식 힌 물'이다. 보리차에는 미량의 탄수화물이 들어 있는데, 어린 아기는 아직 탄수화물을 소화하지 못하므로 보리차는 적합 하지 않다. 전분 소화효소가 분비되어 탄수화물을 소화할 수 있는 시기는 생후 5~6개월 무렵. 따라서 생후 7개월부터는 보리차로 분유를 타도된다.

**분유 상식 궁금증 4. 분유를 너무 자주 먹는데 괜찮을까:** 백일 전이라면 수시로 먹여도 상관없지만, 이후에는 수유 간격을 맞추어 먹이는 것이 바람직하다. 수유 횟수와 간격은 아이의 생활 리듬에 상당한 영향을 미치기 때문이다. 소화를 위해서라도 먹는 간격을 일정하게 유지해줘야 한다.

**분유 상식 궁금증 5. 먹다 남긴 분유를 다시 먹여도 될까:** 다시 먹이지 않는 것이 원칙이지만 분유가 절반 정도 남았다면 20분 이내에 먹인다. 1~2시간 지나면 분유 속에 들어간 아이 침의 박테리아가 번식을 시작한다.

**분유 상식 궁금증 6. 분유를 미리 타놓아도 될까:** 냉장고에 12시간 정도 보관할 수는 있지만, 날씨가 덥거나 습할 때는 상하기 쉬우므로 타놓았다가 먹이는 것은 좋지 않다. 게다가 분유 성분 중에는 시간이 지나면 손상되는 것도 있다. 타 놓은 분유를 전자레인지에 데워 먹여도 안된다. 젓병에서 환경호르몬이 나올 수 있기 때문이다. 분유가 적정 온도보다 차가울 경우 젓병을 뜨거운 물에 5분가량 담갔다 먹인다.

**분유 상식 궁금증 7. 배에서 소리가 나는데 분유를 먹여도 괜찮을까:** 분유는 물이나 주스와 같은 유동식이기 때문에 이는 자연스러운 현상이다. 아이의 장은 성숙하지 못하고 배의 지방과 근육층이 얇아 소리가 크게 들린다.

**분유 상식 궁금증 8. 모유에서 분유로 바꿨더니 변비가 생겼는데 괜찮을까:** 모유와 달리 분유는 주성분이 카세인이라는 단백질이다. 카세인은 위산에 잘 녹지 않고 응고력이 강하기 때문에 분유를 먹는 아이는 변비에 걸릴 가능성이 높다. 특히 생후 6개월 이후 먹이는 성장기 분유에는 단백질 성분이 더 강화되어 있고, 철분 등 각종 영양소가 보강돼 변비의 가능성이 더 커진다. 모유를 먹다가 분유로 바꾸면 장이 적응하느라 변비가 생길 수 있는데, 며칠 지나면 좋아진다. 변비 증상이 심하면 소아청소년과를 찾는다.

**분유 상식 궁금증 9) 분유마다 맛이 다를까:** 업체마다 당도가 조금씩 다르다. 또 어떤 종류의 올리고당을 사용하느냐에 따라 맛이 달라진다. 따라서 분유를 단번에 바꿔 먹이면 당도가 달라 아이가 분유를 거부하거나 먹는 양이 줄 수 있다. 분유를 바꿀 때는 먹이던 것과 바꿀 것의 비율을 7:3이나 5:5로 조절하다가 서서히 비율을 높여 나간다. 서로 다른 브랜드의 분유를 섞어 먹여도 트러블을 일으킬 수 있다.

**분유 상식 궁금증 10. 분유도 단계별로 먹여야 할까:** 영양 성분 자체에 큰 차이가 있는 것은 아니다. 다만 아이가 자랄수록 더 필요한 영양분의 양을 조절한다는 의미로 생각하면 된다. 예를 들면 뼈와 근육 형성이 본 격적으로 이루어지는 생후 6개월 무렵에는 칼슘이나 열량이 많은 분유를 먹이는 것이 좋다. 그렇다고 먹던 분유가 남아 있는데 단계를 맞춘다고 굳이 새 분유로 바꿀 필요는 없다.

**분유 상식 궁금증 11. 젖병을 다 비우면 안 좋다는데 사실일까:** 젖병에 분유가 한 방울도 남지 않도록 먹이면 아이가 젖꼭지에 들어간 불필요한 공기 마시게 된다. 분유가 젖꼭지 끝 부분에 조금 남았을 때 수유를 멈춘다.

**분유 상식 궁금증 12. 영아산통일 때는 분유를 어떻게 먹여야 할까:** 아이가 영아산통이라면 분유를 바꿔 먹이는 것이 한 가지 방법이 될 수 있다. 영아 산통인 아이를 위한 맞춤형 분유는 아이의 흡수 능력에 맞춰 유당의 양을 줄임으로써 가스와 복부 팽만감을 줄여준다.

**분유 상식 궁금증 13. 분유에 약을 타서 먹여도 될까:** 약을 섞으면 분유 맛이 변하기 때문에 자칫 아이가 이후에 분유를 먹지 않으려고 할 수 있다. 또 분유와 약을 섞을 경우 약효가 떨어질 수 있으므로 주의한다.

## 20. 월령에 따른 적정 수유량과 횟수(1일 기준)

- 2주차 아이의 적정 수유량과 횟수: 평균체중은 3.4kg, 하루 수유 횟수는 7~8회, 1회 수유량은 80ml, 하루 수유량은 649ml
- 2주차, 3주차, 4주차 아이의 적정 수유량과 횟수: 평균체중은 4.2kg, 하루 수유 횟수는 6회, 1회 수유량은 120ml, 하루 수유량은 729ml
- 1개월, 2개월 아이의 적정 수유량과 횟수: 평균체중은 5.4kg, 하루 수유 횟수는 6회, 1회 수유량은 140ml, 하루 수유량은 840ml
- 2개월, 3개월 아이의 적정 수유량과 횟수: 평균체중은 6.1kg, 하루 수유 횟수는 6회, 1회 수유량은 160ml, 하루 수유량은 960ml
- 3개월, 4개월 아이의 적정 수유량과 횟수: 평균체중은 6.6kg, 하루 수유 횟수는 5~6회, 1회 수유량은 180~210ml, 하루 수유량은 1000ml
- 4개월, 5개월 아이의 적정 수유량과 횟수: 평균체중은 7.1kg, 하루 수유 횟수는 5~6회, 1회 수유량은 180~210ml, 하루 수유량은 1000ml
- 5개월, 6개월 아이의 적정 수유량과 횟수: 평균체중은 7.5kg, 하루 수유 횟수는 수유만 할 경우에는 4회, 1회 수유량은 180~210ml이고 이유식을 할 경우에는 이유식 후 1회, 1회 수유량은 140ml, 하루 수유량은 두 경우 동일하게 940ml
- 6개월, 7개월 아이의 적정 수유량과 횟수: 평균체중은 7.9kg, 하루 수유 횟수는 수유만 할 경우에는 3회, 1회 수유량은 200~210ml이고 이유식을 할 경우에는 이유식 후 2회, 1회 수유량은 80ml, 하루 수유량은 두 경우 동일하게 800ml

## 21. 밤중 수유 떼기

### 1. 밤중수유를 떼야 하는 이유

**밤중수유를 떼야 하는 이유 1. 유치가 썩는다:** 잠을 자면 장 기능이 저하되기 마련인데, 이 상태에서 수유를 하면 소화와 흡수에 문제가 생길 수 있다. 또 입안에 당분이 남아 심한 경우, 유치가 썩을 수 있다.



**밤중수유를 떼야 하는 이유 2. 돌이 되면 더 어려워진다:** 돌 무렵에는 젖병을 떼고 생우유를 컵에 담아 마셔야 하는데, 밤중 수유는 컵으로 하기가 어렵다. 젖병을 지속적으로 접한 아이는 컵 사용을 거부하기 때문에 젖병을 떼기가 좀처럼 쉽지 않다.

**밤중수유를 떼야 하는 이유 3. 이유식 진행이 순조롭지 않다 :** 생후 6~9개월 아이는 하루 3회 이유식을 하고 4회 정도 수유를 하는데, 밤중 수유를 하면 이런 리듬을 지키기 어려워 이유식진행에 차질이 생긴다.

**밤중수유를 떼야 하는 이유 4. 성장 발달이 늦다:** 성장기 아이의 경우 성장호르몬의 3분의 2가 자는 동안 나온다. 따라서 밤에 폭 자야 잘 자라고, 뇌 발달도 순조롭다. 특히 밤에 깊은 잠을 잘 때 좋은 호르몬이 많이 나오기 때문에 깨지 않고 아침까지 폭 자는 것이 무엇보다 중요하다. 또 밤중수유 증 젖병을 문 채 잠이 들면 턱의 부정교합이 생길 수 있다.

## 2. 밤중수유 떼는 법

**밤중수유 떼는 법 1. 모유수유아는 밤중 수유 떼기를 생후 6개월부터 시작한다:** 모유와 분유는 소화되는 시간이 달라 밤중 수유를 떼는 시기도 다르다. 분유를 먹는 아이의 절반 정도는 생후 3개월이면 밤에 잠에서 깨지 않고 계속 잘 수 있으며, 5개월이면 대부분의 아이가 밤에 깨지 않고 잘 잔다. 모유는 분유보다 소화가 잘되어 아이가 허기를 자주 느끼므로 밤 중 수유를 떼는 시기를 생후 6개월 이후로 정하는 것이 좋다. 당장은 아이가 보채고 힘들어하더라도 늦어도 생후 9개월까지는 밤중수유를 떼야 한다.

**밤중수유 떼는 법 2. 아이가 자다 깨도 수유하지 않는다:** 밤중 수유를 서서히 줄여나가는 시기에는 밤중 수유를 할 때 방에 환하게 불을 켜거나 수유를 준비하느라 분주하게 잠자리 분위기를 흐트러뜨리지 않는다. 잠 자기 전 마지막 수유 시 충분히 먹고, 아이가 깨지 않도록 기저귀와 잠자리를 편안하게 정돈한다. 아이가 자다 깨더라도 불을 켜지 말고 그대로 두어 다시 잠들게 하는 것이 바람직하다. 잠을 이루지 못하면 10~20분 정도 등을 토닥거린다.

**밤중수유 떼는 법 3. 젖 대신 보리차를 먹인다:** 아이가 젖을 찾아도 절대 물리지 않는다. 생후 7개월부터는 울거나 보채면 끓여서 식힌 보리차를 먹인다. 그러면 아이는 '자다 먹는 것은 맛이 없다'는 인식을 하게 되어 시간이 지나면서 밤에 깨어 먹을 것을 찾는 일이 없어진다. 단, 물에 익숙해지면 물을 먹기 위해 자다 깰 수 있으므로 물 또한 많이 먹이지 않도록 신경 쓴다.

**밤중수유 떼는 법 4. 낮잠을 잘 때도 먹이지 않는다:** 잠자려고 할 때 습관적으로 젖을 찾는 아이가 있다. 이때 젖을 물리면 아이는 무의식적으로 젖을 빨아먹는다. 배를 채우고 잠든 아이는 잠에서 깨어나서는 제대로 젖을 먹지 않으려 하고, 결국 잠자리에 들어서야 젖을 먹는 악순환이 계속된다. 낮 동안에도 잠자리에서 젖을 먹는 습관이 들지 않도록 주의한다. 생후 9개월에도 밤중 수유를 떼지 못하고 있다면 습관일 가능성이 높다. 이때는 서서히 떼는 것보다 울려서라도 단번에 떼는 게 더 낫다.