

엄마 젓, 그 신비한 성분



1. 엄마 젓과 그 효과

1) 아기의 영양 측면

엄마 젓의 효과 중 가장 중요한 것은 아기에게 주는 영양이다. 엄마 젓은 아기에게 성장 시기에 따라 가장 적당한 양의 유당, 수분, 지방과 지방산, 단백질과 각종 필수 아미노산, 비타민, 무기질 등을 공급하며 이런 각종 영양소들은 아기에게 소화와 흡수도 잘 될 뿐 아니라 소화 기능, 두뇌의 발달, 성장에 매우 유익하다.

한편 엄마 젓에 많은 콜레스테롤은 아기에게 어려서부터 콜레스테롤 대사 능력을 증대시켜서 성인이 되었을 때 콜레스테롤이 관련된 성인병 발생률을 감소시킨다.

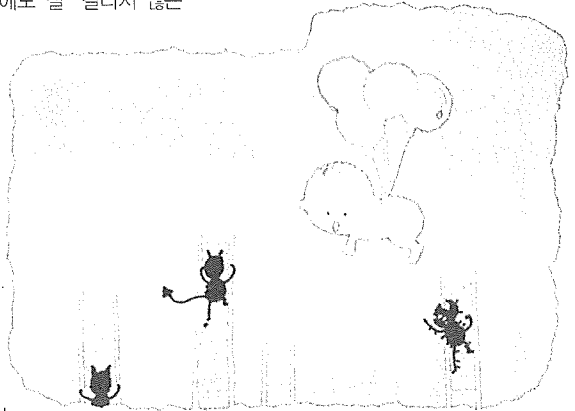
반면 우유에 많이 함유되어 있는 단백질은 엄마 젓에 비해 종류가 다르며 그것은 송아지에게는 아주 좋으나 아기에게는 소화하기가 힘들어 변비와 과민 반응을 초래하기도 한다.

2) 아기의 질병 발생 감소 효과

아기의 질병 발생과 관련하여 볼 때도 아기는 엄마 젓을 통해 엄마가 가지고 있는 면역체와 항체를 전달받기 때문에 엄마 젓을 먹는 아기는 질병에 잘 걸리지 않는다.

또한 아기가 설사하는 경우도 드

물고, 장 질환에도 잘 걸리지 않는 데 그것은 엄마 젓은 항상 멸균된 상태이고 또 아기의 장에 존재하는 비피더스 유당균 덕분인 것이다.



엄마 젓의

성분중 조제 분유에서는 전혀 찾아볼 수 없는 성분이 적어도 100여 가지나 되는데도 엄마 젓에 과민 반응을 일으키는 아기는 전혀 없다.

중이염 발생과 치과 질환 발생도 적는데 이는 엄마 젓을 빠는 동안 젓이 중이로 넘어가는 경우가 적으며, 젓을 빠는 운동이 턱을 강하게 하고 제대로 자라게 하며 건강한 이를 갖게 해 주기 때문이다.

3) 아기의 심리적인 효과

심리적인 효과도 높아서 엄마 젓을 먹을 때의 아기와 엄마 눈과의 거리가 출생 시 아기의 시야인 30~40cm가 적합하고, 생후 1주 이내에 엄마의 젓 냄새에 익숙해져서 아기가 엄마 젓을 찾게 되며, 잦은 피부 접촉으로 안정감을 갖게 되는 것이다.

4) 기타 중요한 효과

한편 분만 직후의 노랑고 점성이

<표> 모유와 우유 각 100ml당 포함된 영양소의 조성 비교

	모유	우유		모유	우유
총열량(Kcal)	690	660	비타민A(IU)	1898	1025
단백질(gm)	6	35	티아민(μg)	160	440
지방(gm)	35	37	니아신(mg)	1.5	6.9
유당(gm)	68	49	비타민B12(μg)	0.3	4
칼슘(mg)	340	1170	비타민C(mg)	43	11
인(mg)	140	920	비타민D(IU)	22	14
철분(mg)	5	5	비타민E(IU)	2	0.4
엽산(μg)	52	55	비타민K(μg)	15	60

있는 초유는 성숙유에 비해 필수 아미노산과 면역체를 포함한 단백질, 무기질, 지용성 비타민 등이 4배 이상 많아 갓 태어난 아기를 질병으로부터 보호하며 영양을 공급하고 태변을 잘 배출케 할 뿐만 아

니라 태변 속의 빌리루빈 배출도 돕기 때문에 신생아의 생리적 황달도 방지한다.

또한 젖을 빼는 것으로 인해 엄마의 뇌가 자극되어 프로락틴과 옥시토신이라는 호르몬 분비가 촉

진되어서 엄마 젖을 잘 분비케 하며 엄마의 자궁 수축이 잘 되고 정신을 이완해 주는 효과로 산후 회복이 빨라지는 효과도 있다. [72]

모유를 먹일 때는 이렇게

◎ 젖을 먹일 3 주의 사항

1. 우선 손을 깨끗이 씻고 젖꼭지와 젖꼭판을 끓인 물이나 소독면으로 깨끗이 닦은 다음 꼭 아기를 안고 먹인다.

2. 유방으로 아기의 코를 막지 않도록 조심한다. 젖이 너무 많이 나오면 사래가 걸리므로 미리 젖을 조금 짜 버리고 먹인다.

3. 젖을 먹인 다음에는 엄마 쪽으로 세워 안고 아기의 등을 쓰다듬어 트림을 시켜준다.

◎ 젖을 잘 나오게 하려면

출산 후 2~3일은 젖이 잘 안 나오는 수가 있으나 젖을 계속 빨리면 유선이 발달되어 잘 나오게 된다. 젖을 빨릴 때에는 한번에 한쪽씩 교대해서 빨리되, 한 번에 20분 정도로 한다.

젖이 나오지 않게 되는 가장 큰 원인은 엄마의 스트레스와 수면 부족, 마음을 느긋하고 평온하게 하고 충분

한 영양을 섭취한다.

◎ 모유의 부족을 알려면

모유는 아기가 먹은 양을 알 수 없



으므로 충분하지 염려가 된다. 가장 손쉽게 아는 방법은 젖 먹는 시간이 30분 이상인데도 젖을 놓지 않으려고 하면 모유가 모자라는 증거다. 아기의 기분도 좋지 않고 체중도 늘지 않는다.

◎ 올바른 수유 자세

모유의 성분은 엄마의 환경과 생활 방식에 따라 바뀐다. 독성 물질이 엄마 젖으로 함께 분비될 수도 있으니 술·담배·먹는 피임약 등을 삼간다. 젖을 먹이면 아기가 영양을 빼앗아

가서 엄마의 몸이 약해진다는 것은 잘못된 이야기다. 아기에게 젖을 먹이면 임신 중에 축적되었던 지방이 빠져나가 본래의 체형을 회복하여 몸매가 날씬해지며 비만증, 당뇨병 등 성인병을 예방해 준다.

◎ 모유 황달

생후 2주 경부터 얼굴이 노랗지는 황달이 나타나면 모유 내의 성분 때문에 황달이

오는 경우가 있으므로 4~5일 정도 수유를 중단한다.

우리 몸의 적혈구는 일정한 수명을 다하면 파괴되어 간을 통해 담즙으로 배설된다. 이때 모유 내 성분이 신생아의 간에서 담즙 처리 능력을 약화시켜 황달을 일으킬 수 있다.

아주 수유를 중단하지 말고 단지 며칠간 모유를 짜내기만 하고 다시 먹일 준비를 한다. 모유 중단 후에도 황달이 나타나면 다른 병으로 인한 것이므로 반드시 병원을 찾아야 한다. [72]