

엄마 젖! 엄마와 아기 모두 좋아요



1. 엄마가 좋은 점

1) 산모의 자궁 수축이 잘 되어 산 후 회복이 빨라진다

2) 수유기간 무월경으로 인한 자연적인 피임 기간이 길어져 터울이 너무 짧은 원치 않는 임신을 방지하게 된다.

3) 엄마 젖을 먹이는 양만큼 엄마 체내 지방 조직이 동원되어 산후 체중을 쉽게 줄일 수 있다.

4) 엄마 젖은 적당한 온도로, 또 위생적이어서 어느 때나 먹일 수가 있기 때문에 젖을 먹이는 준비가 쉽고 편리하다.

5) 분유를 마련하는 비용과 엄마와 아기의 건강 관리 비용 면을 고려할 때 매우 경제적이다.

6) 전 세계적으로 볼 때 엄마 젖을 많이 먹이는 민족에게 유방암 발생이 적다.

7) 아기가 엄마의 젖을 빨게 됨에 따라 모성의 본능을 자극하고 고양이 킴으로써 엄마에게 상당한 만족감과 즐거움을 주게 되어 심리적인 보상을 받는다.

8) 엄마는 아기에게 젖을 먹임으로써 어머니로서의 역할에 대한 자신감과 여성으로서의 성취감을 가질 수 있다.

2. 아기가 좋은 점

1) 신생아의 경우 태변의 배출이 잘 된다.

2) 엄마 젖은 아기의 생존에 일차적인 영양원으로 아기의 성장과 발육에 가장 이상적인 좋은 영양소로 구성되어 있다.

3) 영아의 설사나 귀의 감염 등 소화기 및 호흡기 감염의 발생이 적다.

4) 천식이나 알레르기 질병 발생이 적다.

5) 6개월 이상 엄마 젖을 먹은 경우 소아의 백혈병 발생이 거의 1/3 이하로 감소한다고 한다

6) 인공 영양아에 비해 영리하며 지능이 높다.

7) 엄마 젖은 이를 상하게 하지 않으며 엄마 젖을 먹고 자란 아기들이 치과 치료를 받아야 하는 경우가 적다는 연구 결과도 있다.

8) 엄마 젖을 먹는 동안 아기는 최고의 기쁨을 얻을 수 있고, 빈번한 접촉, 안아 주기, 눈맞춤은 엄마와 아기간 애착 관계가 형성되어 아기는 정서적 만족을 경험하게 되며 감각 및 인지 발달이 촉진되고, 사랑을 배우며 사랑을 베풀 줄 아는 원만한 성격으로 자라게 된다.

3. 엄마 젖을 충분히 확보하기 위한 요령

1) 가능한 한 출산 직후부터 아기에게 젖을 물린다. 아기의 젖 빠는 힘은 본능적인 반사 행위로서 생후 20~30분 후에 최고에 다다르며 이때 젖을 먹임으로써 향후 아기가 제대로 젖을 빠는데 도움이 된다. 그러므로 각 병원에서는 모자 동실제를

실시하는 것이 바람직하다.

2) 아기에게 우유나 물을 주지 않도록 한다. 더구나 인공 젖꼭지 사용을 금하여 아기가 빨기 편한 인공 젖꼭지에 익숙해지지 않도록 한다.

3) 아기가 원할 때마다 젖을 주며 남은 젖은 완전히 짜내 준다.

4) 젖꼭지를 아기의 입 깊숙이 물리며 양쪽을 골고루 먹이도록 한다.

5) 산모는 영양을 균형 있게 충분히 섭취한다.

6) 하루에 8컵 이상 국, 물, 주스, 우유 등 수분을 섭취한다.

7) 정서적으로 안정을 취하며, 충분한 휴식을 취한다.

4. 엄마 젖이 위험할 수 있다

1) HIV/AIDS 가 양성인 엄마

2) 헤르페스감염, 베타 연쇄상구균 감염 등이 있는 엄마-의사의 지시에 따라 먹일 수 있는 경우도 있다.

3) 다음과 같은 약물 복용자

- 방사능제제: Gallium-69, Iodine-125, Iodine-131, Technetium-99m 같은 진단적 검사에 사용되는 제제

- Bromocriptine(파킨슨씨병 약); 엄마젖 분비량을 감소시킨다.

- Ergotamine(편두통약); 영아에게 구토, 설사, 경련을 일으킨다.

- Lithium(조울증약); 엄마젖으로 분비된다.

- Methotrexate(관절염약); 영아의 면역 체계를 억제할 수 있다.

- 여러 가지 약물 중독; 코카인,

PCP 는 영아를 중독시킬 수 있다

임페타민, 히로인, 마리화나는 영아를 지극에 민감하게 하거나, 잠을 잘 못 자거나, 떨림, 구토 등 증상을 일으킬 수 있고 중독을 일으킨다.

4) 흡연가

담배 중의 니코틴은 엄마 젖 분비를 감소시키고, 아기에게는 구토, 설사, 불안증을 일으킨다. 엄마의 흡연 내지는 간접 흡연이 영아의 돌연사 증후군(SIDS)의 위험을 증가시키고 호흡기 및 귀의 감염(중이염)도 증가시킨다.

5. 궁금합니다

1) 엄마 젖이 부족해서 아기가 허약해질까 봐 걱정입니다.

엄마의 지나친 걱정이 오히려 엄마 젖의 양을 감소시킬 수 있다. 항상 편안한 마음으로 젖을 먹이되 충분한 영양과 수분을 섭취하고 휴식을 취하며 아기가 젖을 먹은 후 남은 젖은 꼭 짜 내 버리는 것이 젖 분비를 좋게 한다.

2) 함몰 유두입니다. 아기가 빨 수 없을 것 같아 걱정입니다.

임신 초기(3개월)부터 젖 먹이를 위한 유방 관리가 필요하다. 유방 마사지나, 또는 함몰 유두 교정기를 이용하면 도움이 되며, 출산 후에도 같은 노력을 하면서 아기에게 젖을 빨리면 교정이 될 수 있다.

3) 직장 여성입니다. 엄마 젖을 먹고 싶습니다. 어떻게 할까요?

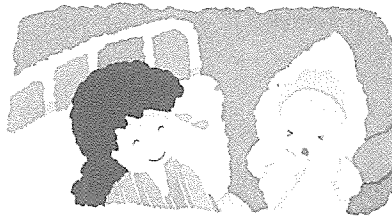
요즈음은 직장 여성들도 수시로 엄마 젖을 짜서 보관했다가 아기에게 먹일 수 있도록 고안된 각종 기구와

용기, 편리한 의복 등이 있어 엄마들이 조금만 더 아기에게 사랑을 기울인다면 얼마든지 엄마 젖을 아기에게 줄 수 있다.

직장 복귀 3~4일 전부터 잘 계획하여 엄마 젖을 미리 짜서 준비하며, 직장의 시간대에 맞추어 젖을 짜내는 시간을 조정하면 좋다.

또 미리 짜낸 젖은 반드시 멸균 처리가 된 용기에 보관해야 하며 실온엔 6시간, 냉동고에선 약 48~72시간, 냉동실에선 1개월 정도 보관이 가능하다.

또한 먹이기 전에는 따뜻한 물에



담근 후 흔들어 먹이면 잘 섞여서 좋다. 전자 레인지에 데우면 영양소가 파괴되며 뜨거워서 아기가 입을 뗄 수도 있다.

4) 젖꼭지가 갈라져서 젖을 못 먹어겠습니다.

아기가 엄마의 유륜까지 깊숙이 물지 않고 젖꼭지만 무는 상태로 젖을 빨 때, 또는 처음 젖을 먹일 때 너무 오래 빨릴 때 젖꼭지가 쉽게 갈라진다.

그러므로 처음 젖을 빨릴 때는 5분 이내로 빨리고 유륜까지 깊게 물게 하며 아프지 않은 쪽부터 젖을 먹고 다 먹인 후에는 젖을 조금 짜서 유두와 유륜에 발라 준 후 공기 중에 건조시키는 것이 좋다. 심하면 치료부터 받아야 한다.

6. 엄마 젖 먹이기를 위한 자문을 구할 수 있는 곳

- 1) 각 보건소 모자 보건실
- 2) 대한가족보건복지협회
- 3) UNICEF
- 4) 대한간호협회
- 5) 모유수유협회(전화: 537-1490)
- 6) 각 병·의원
- 7) 시설 임산부 전용 도서관 (토끼와 여우, 전화: 544-6762)
- 8) 맥진 메디칼(주) 모유수유교실 (전화: 080-313-5656)
- 9) 국제모유수유간선포럼 (전화: 537-1490)

7. UNICEF가 권장하는 성공적인 엄마 젖 먹이기 10 단계

- 1) 모든 병원은 모유 수유 정책을 갖는다.
- 2) 이 정책에 대해 의료 요원들을 훈련시킨다.
- 3) 엄마 젖의 장점을 임산부에게 교육시킨다.
- 4) 태어난 지 30분이면 엄마 젖을 물린다.
- 5) 임산부에게 엄마 젖 먹이는 방법을 자세히 가르친다.
- 6) 갓난아이에게 엄마 젖 이외의 다른 음식물을 주지 않는다.
- 7) 엄마와 아기는 한 방을 쓴다.
- 8) 엄마 젖은 아기가 원할 때마다 먹인다.
- 9) 아기에게 엄마 젖 외에 다른 것을 물리지 않는다.
- 10) 엄마 젖 먹이는 모임을 만들도록 한다.