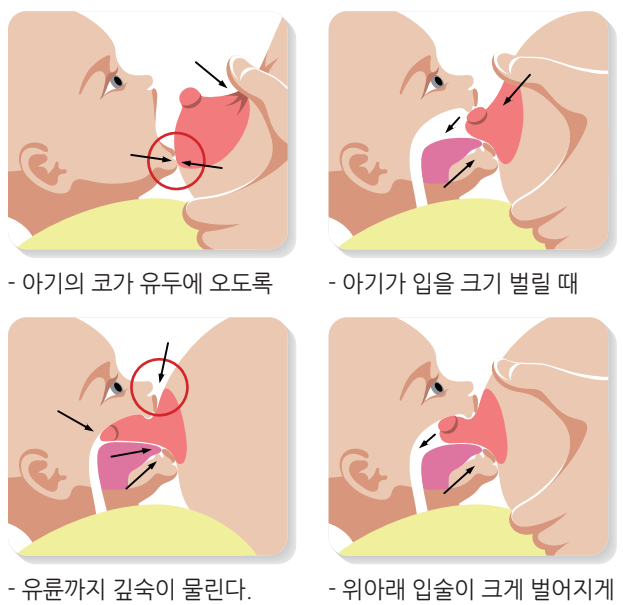


모유 수유 방법

- 태어나서 처음 빠리는 것이 엄마 젖꼭지여야 합니다.
- 엄마와 아기가 편한 자세를 취하고 어떤 자세를 취하든지 아기 몸 전체가 엄마 몸과 마주해야 합니다.
- 엄마의 유두로 아기의 입술을 가볍게 문질러 주어 아기의 입이 하품하듯 크게 벌어지게 유도합니다.
- 이때 재빨리 아기를 엄마 쪽으로 당겨 안고 아기 입의 가운데로 유두와 유륜이 들어가도록 젖을 물립니다. 아기가 유륜까지 제대로 물지 못하면 젖을 먹는 동안 엄마는 유두에 통증을 느끼고 상처가 나기도 하며, 아기는 젖을 충분히 먹을 수 없으므로 처음부터 다시 제대로 물려야 합니다.
- 아기를 유방에서 떼어내야 한다면, 아기 입의 한구석에 손가락을 넣어 아랫잇몸을 누르면 아기가 입을 벌리게 되고 이때 유방을 뺍니다.
- 젖먹이는 간격은 신생아에게 맞춥니다.

올바른 젖 물리기 방법



- 아기의 코가 유두에 오도록
- 아기가 입을 크게 벌릴 때
- 유륜까지 깊숙이 물린다.
- 위아래 입술이 크게 벌어지게



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

EMC 대전을지대학교병원
EMC 노원을지대학교병원
EMC 강남을지대학교병원
EMC 의정부을지대학교병원



신생아실
Newborn

**모유 수유와
유방 관리**



EMC 을지대학교의료원

모유 수유

모유가 아기에게 왜 좋은가요?

- 모유는 아기에게 가장 알맞게 만들어졌으며 우유보다 영양면에서 우수합니다.
- 분유 먹는 아기보다 IQ가 10 정도 높습니다.
- 초유에는 많은 면역 성분이 있어 질병을 예방합니다.
- 아토피 피부염 등 알레르기질환을 예방합니다.
- 정서 및 사회성 발달 향상에 도움이 됩니다.

모유 수유가 엄마에게 도움이 되나요?

- 모유 수유 시 나오는 호르몬은 산후 회복을 빠르게 합니다.
- 수유모는 임신 전 체중으로 빨리 회복됩니다.
- 피임 효과가 있어 자연적으로 터울이 조절됩니다.
- 유방암, 난소암의 발생률이 낮아집니다.
- 분유에 비해 경제적이고 편리합니다.

모유 수유를 잘 하려면 어떻게 해야 하나요?

- 분만 전에 모유 수유 방법을 숙지해 둡니다.
- 출산 후 되도록 빨리(1시간 이내) 젖을 물립니다.
- 모유 외에 물이나 분유를 주지 않도록 합니다.
- 고무젖꼭지나 우유병을 빨리 사용하지 않도록 합니다.
- 아기가 원할 때마다 원하는 만큼 젖을 물립니다.
- 엄마와 아기가 같은 방을 씁니다.

올바른 수유 자세



요람 자세



풋볼 자세



앉아서 먹이는 자세



누워서 먹이는 자세

유방 관리

유방울혈이란?

분만 후 일주일 동안 젖양이 불어나면서 가슴이 붓고 무거워지는 현상을 말합니다. 이런 현상은 아기가 젖을 잘 빨아주고 적절하게 관리하면 12~48시간 내 자연스럽게 가라앉습니다. 그러나 젖을 자주 비워주지 못하면 유방에 통증이 오고 산모는 가벼운 감기몸살 증상을 겪게 됩니다.

유방울혈의 치료법은?

- 수유 전 2~5분 동안 더운물 찜질이나 더운물 샤워를 합니다.
- 손으로 젖을 약간 짜주어 아기가 유두를 물기 쉽게 합니다.
- 수유 전이나 수유 중 손으로 부드럽게 유방 마사지를 합니다.
- 한쪽 젖이 완전히 비워질 때까지 먹고 반대쪽 젖을 물립니다.
- 수유 후에는 시원한 얼음팩이나 양배추 잎을 유방에 대어 불편함과 동통을 감소시키고 부기를 가라앉게 합니다.
- 젖먹이는 일 외에는 휴식을 취하고 충분한 수분을 섭취합니다.
- 38℃ 이상 열이 나거나 통증이 24시간 이상 계속되면 의사의 진찰을 받습니다.

유두가 갈라져서 피가 나는 경우에는 어떻게 해야 하나요?

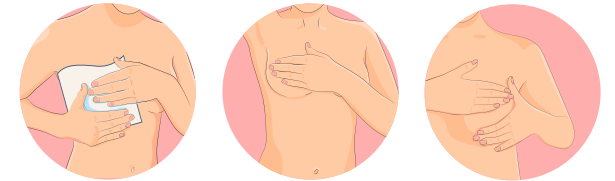
- 수유가 끝난 후 젖을 짜서 바르고 건조시킵니다.
- 유두의 건조와 공기 순환을 증진합니다.

유방 관리

유방울혈의 예방법은 무엇이 있나요?

- 아기의 수유 자세와 젖 물리기를 올바르게 해주는 것이 가장 중요합니다.
- 젖을 먹이기 직전에 온습찜질을 하면 유방과 유두를 부드럽게 하여 젖이 잘 나옵니다.
- 자주 모유 수유를 시킵니다. (1일 8~12회)
- 특별히 꼭 필요한 경우가 아니면 분유, 물을 보충하지 않습니다.
- 젖먹이는 기회를 놓쳤을 경우에는 모유를 짜내어 줍니다.
- 어머니가 편안하고 안정된 분위기에서 수유합니다.

유방 마사지 방법



1. 먼저 따뜻한 물수건으로 유두를 피해 유방에 5~10분 동안 덮어둡니다.
2. 유륜 주위를 나선형으로 가볍게 문지른 다음 유방 주위도 나선형으로 문지릅니다.
3. 몽우리가 있는 곳은 유선까지 깊이 눌러서 비벼줍니다.
4. 네 손가락을 이용하여 주변부터 유두로 향하면서 깊게 쓰다듬어 줍니다.
5. 유륜 주위를 양손으로 감싸 유두로 향하면서 밀어줍니다.
6. 엄지손가락과 집게손가락으로 유륜에서 유두 쪽으로 가볍게 훑어 젖을 짜냅니다.