

# 엄마의 育兒상식

조 창 주

전국대부속 민중병원 소아과장·전문의

## 1. 생리적 체중감소

모든 아기는 낳아서 3~4일간은 일시적으로 출생시 체중의 약 5~10%가량 감소한다.

이것은 처음 하루 이틀은 젖을 별로 빨지 않고 또한 젖을 먹더라도 젖의 분량이 적은 데다가 소변이나 대변이 배설되고 또한 폐나 피부로부터 수분이 증발하여 먹는 분량보다 소실되는 분량이 더 많기 때문이다.

낳아서 7~10일, 늦어도 2주일이 되면 체중을 다시 회복하게 된다.

만일 이것이 2주일이 지나도록 그대로 감소된 채 있을 경우에는 갓난 아기에게 병이 있든지 어머니의 젖이 충분치 못하든지 어떤 원인을 생각해야 할 것이다.

## 2. 생리적 황달

출생시부터 아기의 피부색은 여러가지로 변한다.

대부분의 신생아에 있어서 생후 3~4일경부터 피부에 노란 색깔이 나타나기 시작하며 눈의 결막과 내장까지도 황달이 되는 아기들이 50%가량 된다.

황달은 보통 일주일쯤 지나면 없어지며 아무런 해도 끼치지 않으므로 이것을 생리적 황달 또는 신생아 황달이라고도 한다.

이 황달이 끝나면 피부의 붉은 기운도 적어지고 옅은 장미색의 아기다운 피부가 된다.

그런데 황달이 생후 첫날부터 이미 나타났을 때라든가 또는 몇 주일 지나도록 황달이 없어지지 않는다면 때로는 피부의 색이 지나칠 정도로 심하게 노란색으로 나타날 때에는 병적인 것이니 반드시 의사의 진단을 받아야 한다.

## 3. 母乳영양아의 장점

1) 모유는 아기에게 주어진 가장 이상적으로 잘 소화되는 자연식(自然食)이다.

2) 모유는 위 안에 아주 소화되기 쉬운 젖맛을 만든다.

3) 모유는 젖꼭지만 깨끗하면 거의 무균상태이다.

4) 모유는 어떠한 질환에 대하여도 항체를 가지고 있음은 물론 젖먹는 아기는 감기나 호흡기 질환이 잘 안 생긴다.

5) 모유는 알맞는 온도이다.

6) 모유는 아기를 안고 젖을 빨리므로 아기와 어머니에게 정신적 만족을 주어 사랑을 느끼게 된다.

7) 모유는 시간을 절약시키고 경제적 면에서도 큰 도움이 된다.

8) 아기를 낳고 처음 4~5일까지에 나오는 젖을 초유(初乳)라고 하는데 양은 적지만 영양가치로 보아 중요한 단백질이나 칼슘, 인등이 대단히 많이 들어 있다.

9) 모유 영양아는 빈혈 및 비타민 부족이 잘 안 생긴다.

#### 4. 젖 먹이는 시간 간격

엄격히 시간으로 먹이는 것보다 어머니가 아기를 보살피면 배고파 하는 것을 알게 되므로 자연스럽게 아기 요구에 따라 먹이는 것이 좋다.

낳아서 1개월가량은 시간을 정하지 않고 아기가 먹고 싶은대로 주면 모유도 잘 나오게 될뿐더러 자연히 3시간정도의 간격으로 먹이는 셈이 된다.

물론 3시간전이라도 아기가 배를 고파하는듯 하면 젖을 먹여도 좋고 또 아기가 곤하게 잠들었을 때에는 3시간이 되었다고 일부러 깨워서 먹일 필요는 없으며 자고난 후에 먹이면 될 것이다.

젖먹이는 시간은 절대적으로 법칙이 될 수는 없으나 대체적인 시간을 보면 다음과 같다.

오전 6시, 9시, 12시(정오), 오후 3시, 6시, 10시, 오전 2시(한밤중)이다.

한밤중 2시에 젖을 먹이기 위해서 구태어 아기를 깨울 필요는 없다.

밤중 2시에 아기가 젖이 필요한 경우 정확하게 그 시간이 되면 깨어나 울기 때문이다.

#### 5. 모유가 부족한 것을 알아내는 방법

모유가 아무리 아기의 우수한 영양식일지라도 모자라면 아기 자라는데 지장이 있다.

모유가 부족 할 때

1) 아기가 웬만해서는 젖꼭지를 놓지 않는다. 보통 5~15분이면 충분히 젖을 빠는데도 불구하고 30분이 지나도록 아직 힘차게 젖을 빨고 있다.

2) 젖을 빨리는 간격이 짧아진다.

젖을 먹고 나서도 곧바로 젖을 먹으려고 울던지 1~2시간 가량밖엔 참지 못한다.

3) 어머니 자신도 젖 붓는 것이 덜하다는 것을 느끼게 된다.

4) 제일 확실한 것은 아기의 체중을 재어 그 불어나는 정도를 보는 방법이다.

일주일에 한번정도 재어서 체중이 증가하는 것이 적을 때에는 모유가 부족하지 않는가를 생각하여 보도록 하자.

어머니 젖이 모자라는 것을 알 때에는 분유를 모유 먹인 후에 주도록 하는 것이 좋다.

모유를 10~15분쯤 먹인 후에 먹고 싶어하는 대로 주면 된다.

#### 6. 어머니 젖을 잘나오게 하려면

1) 어머니가 휴식을 충분히 취하는 것이 가장 중요하다.

2) 정신적인 안정을 취해야 한다.

- 3) 영양을 충분히 취해야 한다.
- 4) 유방을 맛사지하여 주어야 한다.
- 5) 브라자로 유방을 안정시켜 주어야 한다.
- 6) 젖을 완전히 비워 주어야 한다.

한쪽 젖을 완전히 빨린 후에 다른 젖을 빨리 도록 하고 좀 못다 빨것 같으면 차라리 짜내어 비우도록 해야 젖의 분량이 늘어난다.

## 7. 신생아 먹이기

생후 8~12시간이면 먹일 수 있는데 대개의 만삭아는 8시간후부터 먹이기 시작한다.

아기가 먹으려고만 하면 가능한 한 빨리 먹이는게 여러면으로 좋으므로 젖이 풀때까지 2~3일 금식시키는 것은 절대로 위험하다.

생후 금식기간 동안은 아기가 분만시 삼킨 더러운 양수를 나오게 하기 위하여 머리 부분을 낮추고 몸과 발을 약간 높게 엮어 둔다.

### —우유의 농도—

#### ① 설탕물(설탕 보릿물)

1,000cc에 설탕물 큰 찻술로 (3개=3Ts)를 넣고 끓여둔다.

#### ② 우 유

분유통에 표시된 양과 방법에 따라 먹인다. 이때 우유는 이미 가공된 것이므로 설탕을 더 넣을 필요가 없다.

### —우유준비—

- ① 조유 전에는 반드시 손을 씻는다.
- ② 조유용품을 소독한다. (우유병, 젓꼭지, 액량기, 스푼)
- ③ 우유병에 규정량의 우유를 정확히 계량해 넣는다.
- ④ 우유병의 액량표시에 규정량의 끓인 물을 붓고

처음 먹이기 시작해서 생후 3일까지 우유 먹이는 방법을 표로 만들어 보면 :

생후 24시간				
체 중	2~2.5kg	2.5~3.0kg	3~3.5kg	3.5kg 이상
금식시간	생후12시간	생후 8시간	생후 8시간	생후 8시간
시간간격	매 3시간	3시간	3시간	3시간
	설탕물우유	설탕물우유	설탕물우유	설탕물우유
1회	10~15cc	30cc	30cc	30cc
2회	"	"	"	"
3회	10~20cc	"	"	40cc
4회	"	"	"	"
5회	"	15~20cc+ 15~20cc	20cc+25cc	25cc+25cc
생후 2일				
시간간격	3시간	3시간	3시간	3시간
	10cc+10cc	15~20cc+ 15~20cc	20cc+20cc	25cc+25cc
생후 3~10일				
시간간격	3시간	3시간	3시간	3시간
	우유만 30cc	우유만 40cc	우유만 50cc	우유만 50~60cc
또는 먹는대로 주십시오				

참고 : 생후 10일~2주 이후 :

하루에 대략 1kg에 150cc의 우유를 먹게 된다. (예를 들면 4kg→600cc) 전체 우유량을 7번 나누어 먹인다.

밤에 아기가 곤하게 잘때는 한번 걸른다. (우유량은 아기가 커도 1,000cc이상은 안 먹인다. 한번에 200cc 먹고도 더 먹으려고 하면 혼합영양이 요구된다는 증거이다.)

- ⑤ 젓꼭지를 끼운후 잘 흔들어 섞는다.

- ⑥ 먹이기 전에 적당한 온도인가를 확인한다.
- ⑦ 계량스푼은 여러개를 자주 씻어서 써야한다. 병에서 나오는 김으로 스푼이 김에 서려 우유가 다량 붙어 있어 우유량이 정량이 안되기 때문이다.
- ⑧ 엄마가 직장에 나가야 하는 경우(일하는 아이나 노인이 돌보는 경우):
  - ㉠ 저녁에 하루에 필요한 물을 끓여 소독하여 둔다.
  - ㉡ 일정한 컵을 선택하여 한 번 몇개의 스푼이 들어가나 재어놓고 항상 그 컵으로 우유를 재어서 저녁에 끓여 놓은 물을 따뜻하게 다시 데워서 우유를 탄다.
 

이렇게 하면 시간이 절약되고 우유량도 스푼으로 몇십개 매일 재는 것보다 일정하여 진한 우유를 먹여 채하게 하는 경우가 적다.
  - ㉢ 탄 우유를 포도당병(1,000cc)에 넣고 담은 우유병이 2/3정도 물에 잠기게 들통에 물을 붓고 40분 정도 증탕을 한다.
  - ㉣ 병을 꺼내어 완전히 식힌 다음 냉장고에 넣는다. 먹일때마다 3~4시간 간격으로 1회 먹을 양의 우유를 젖병에 따라서 끓는 물에 우유병채로 1~2분 들고 담그고 있으면 먹기 좋게 데워진다.

## 8. 우유 먹이는 방법

신생아는 매 3시간마다 먹이는 것을 원칙으로 하나 시간전에 울거나 먹고 싶은 욕망을 보이면 미리 주어도 좋다. 또 모유를 먹이려는 아기는 엄마젖이 완전히 뜰때(분만후 일주일 정도)까지는 위의 도표로 표시된 우유를 엄마 젖을 먼저 빨린 후에 먹여서 부족한 양을 충분히 먹이도록 한다.

한번에 먹는 양도 아기에 따라 다르므로 대변

이 나쁘지 않은 한 아기가 원하는 양을 충분히 주는 것이 좋다.

가능한 한 길이 자고 있는 아기를 먹을 시간이라고 억지로 깨우는 것은 삼가는 것이 좋다.

목욕을 하고 우유나 젖을 먹고 잠이 들면 대개의 아기는 좀 오래 잔다.

① 기저귀를 갈아준다. (기저귀가 젖어 있으면 아기는 싫어한다.)

② 아기의 자세를 약 45도로 기울도록 안고 먹인다.

③ 젖꼭지를 입위에 대서 벌리는 순간 혀위에 얹혀 준다. 이때 병속의 공기가 들어가지 않도록 젖병이 아기의 입과 직각이 되도록 잡아준다.

④ 다 먹을 때까지 수유자는 안정된 기분과 사랑으로 대한다.

⑤ 다 먹은 후는 곧게 안아서 트림을 시키는 것을 잊지 말아야 한다.

신생아의 영양은 모유를 원칙으로 하나 다음의 경우에는 우유를 준다.

- ① 모유가 부족하여 보충할 때
- ② 산모가 수유를 하지 못할 질환을 가졌을 때
- ③ 특별한 이유로 수유를 못할 때
- ④ 어머니가 젖에 이상이 있을 경우(젖농양, 함몰된 젖꼭지)

⑤ 아기의 상태가 쇠약하여 빠는 힘이 약하거나, 아기 입속에 이상이 있는 경우(언청이 등)

—모유를 너무 오래 먹이지 말자—

젖이 가장 아기에 좋은 영양소이고, 면역학적, 정신적인 면에서도 모유를 권장하는 바이나 6개월 후반기부터는 간혹 충분치도 않은 젖만 12개월~24개월까지 먹이는 경우가 많은데 이는 아기를 건강히 키우는 것이 아니다.

모유로 양육할 때 또 주의하여야 할 점은 3~4시간 간격으로 규칙적으로 수유를 원하는 바이다. 다소간 시간이 어그러지는 것은 불가피한 일이다.

아기가 울면 쉽게 안아서 물리면 되니까 아기가 울기만 하면 자꾸 먹여서 아기가 먹고 폭자는 습관이 안들어 까다로운 신경질적인 아기가 되기 쉽다.

꼭 안겨서만 자는, 또 낮과 밤을 바꿔서 자는 아기가 되어 온 식구가 고달픈 경우가 많다.

이점을 초산부는 주의하여 처음부터 버릇을 잘 들여야 아기도 배부르게 먹을 때 먹고 충분히 자야 무게도 잘 늘고 엄마도 잘 먹고 충분히 자야 젖도 잘 나오고 피로치 않아 모자가 건강해 가정이 평화로울 수 있다.

만일 두시간도 안돼 아기가 자꾸 울면 모유가 모자라는 것으로 생각하여 혼합영양을 시켜 보는 것이 현명하다.

또 젖먹이는 시간은 10~15분이 보통인데 15분 이상 빨고도 만족하지 않는 경우에도 모유의 부족이다.

물론 정확한 것은 몸무게, 얼굴과 몸의 상태, 대변의 모양으로 아는데, 먹고, 자고, 싸고를 무난히 하는 경우는 잘 자란다고 보아도 될 것이다.

젖을 오래 먹일수록 이유하기 힘들다. 엄마의 따뜻한 품에 안기어 엄마의 젖꼭지를 빠는 것은 고무꼭지에 어찌 비하겠는가. (울 가을에 가성 콜페라는 특히 젖을 먹은 아기에게 많이 발생하였는데 젖병을 빨지 않아서 보릿물을 순갈, 컵으로 먹여 충분히 수분을 공급할 수 없어 탈수증으로 입원하는 아기가 많았다.)

그러므로 모유를 먹이는 경우라도 5~6개월부터는 과일, 쌀가루, 베이비푸드, 죽, 과자, 우유 등 혼합영양식을 권해야 한다. 젖만 먹으려고 하는 까다로운 아기일수록 속히 냉정히 해야 한다.

대개 3~4개월 되면 식성이 어떤지, 체질이 살찐 형인지 마른 형인지 대개는 알 수 있다.

아기에 따라서 엄마의 젖의 양에 따라서 모유를 주는 기간을 잘 조정하기 바란다.

사랑스럽기에 사정없이 행하여야 할 일들이 아기를 성인으로 키우는 동안 여러번 엄마는 당해야 하며 그때 그때마다 영리하고 재치있게 인내심을 가지고 다루는 현명한 엄마가 되기 바란다.

## 9. 모유아와 우유아의 변의 차이

		모유를 먹는 아기		우유를 먹는 아기	
경도	약함	약함	합색	강함	합색
색갈	황색	황색	녹색	담황색	황색
반응	응산	산성	성	약알카리성	성
냄새	새	방향성	산취	색은	냄새
회수(1일)		2~5회		1~2회	
양(1일)		15~25gr		30~40gr	

## 10. 한밤중에 먹는 습관

아기가 한밤중 2시에 깨어나 젖을 먹을 때 엄마들은 하나의 나쁜 버릇이나 되지 않을까 걱정한다.

그러나 어떤 아기이고 자라면서 식사시간을 더 오래 기다릴 수 있게 되므로 걱정할 필요가 없다.

어떤 아기는 태어나면서 부터 한밤중 2시에 젖을 먹지 않고 견디는가 하면 어떤 아기는 생후 2주일, 생후 1개월이 지나야 견딜 수 있다.

나면서 부터 작은 아기는 한밤중 젖먹는 것을 오래동안 먹게 된다.

## 11. 젖 먹을 시간 외에 울면

가령 아기가 2~3시간 일찍 깨어나 심히 운다면 배가 고파서 울리가 없다.

어쩌면 소화불량이거나 장이 찌르는 듯한 아  
픔이 오는 장산통 때문인지도 모른다.

이럴 경우에는 급히 젖을 먹여서는 안되며 소  
화불량에 젖을 자주 먹이는 것은 좋지 않다.

또 아기가 손을 자주 빨려고 하고 우유병을 열  
심히 빨기 시작한다고 하여 만드시 배가 고프는 것  
이라고는 할 수 없다.

장의 산통이 있는 아기들 중에는 많은 수의 아  
기가 이 두가지 행동을 하는 예가 있기 때문이  
다.

## 12. 아기의 목욕

목욕을 시키는 시간은 따뜻하고 밝은 오후 2  
~4시가 좋고 젖먹이기 전에 시켜야 하고 젖을  
먹인후에 바로 목욕을 시키면 젖을 토하는 수가  
있다.

물의 온도는 팔꿈치를 물에 담가 보아서 기분  
이 좋은 정도인 섭씨 40도 정도가 알맞다.

목욕시간은 10분정도, 따뜻한 물속에 아기를  
두는 것은 2~3분으로 충분하다.

아기의 목욕중 얼굴은 비누질 하지 말고 물에  
적신 부드러운 수건으로 씻어주면 되고 머리는  
2~3번 정도로 씻어주면 된다.

갓난 아기의 입속을 가제로 닦아주는 어머니

가 계신데 이것은 불필요한 일 일뿐만 아니라 더  
불결하게 만들고 때로는 저항력이 약한 입안의  
점막을 해쳐 피를 내는 수가 있으니 특히 조심  
하여야 한다.

목욕이 끝나면 전신에 올리브유나 베이비 오  
일을 얇게 바르고 베이비 파우더로 가볍게 뿌려  
준다.

## 13. 과즙은 언제부터 주면 좋은 가?

생후 1개월 말이 되면 과즙을 조금씩 먹이는  
것이 좋다.

과즙을 주면 약간 녹색을 띤 대변을 보게 되  
지만 지장은 없다.

목욕후 목이 마를때 먹이거나 바깥 바람을 쏘  
인 후 먹인다.

과일은 그 계절에 구하기 쉬운 것이면 어느 것  
이나 좋다,

과즙을 만들 때는 손과 과일, 용기등을 깨끗  
이 씻어 소독한 다음 과즙을 만들고 거기에다  
1~2개월된 아이에게는 따뜻한 물을 2배 정도가  
되게 부어 20~30cc정도 먹인다.

설탕을 넣지 않고 먹이는 것이 좋지만 잘 먹  
지 않으면 설탕을 조금 넣는다.

