

엄마 젖이 좋아요

우리 나라의 엄마 젖 먹이는 비율을 보면 1997년에 14% 정도로 이는 유럽(1995년)75%, 미국(1993년)52%, 일본(1995년)45% 및 이란(1997년)66%, 브라질(1996년)42%, 이집트(1996년)53%에 비해 훨씬 낮은 수치이다.

엄마 젖은 아기가 먹고자 할 때까지 먹이도록 하며 적어도 생후 6개월에서 12개월까지는 꼭 엄마 젖을 먹도록 하는 것이 아기의 평생 건강을 보장한다.

엄마 젖, 엄마와 아기 모두 좋아요

●엄마가 좋은 점

1. 산모의 자궁 수축이 잘 되어 산후 회복이 빨라진다
2. 수유 기간 무월경으로 인한 자연적인 피임 기간이 길어 터울이 짧은 원치 않는 임신을 방지하게 된다.
3. 엄마 젖을 먹이는 양 만큼 엄마 체내 지방 조직이 동원되어 산후 체중을 쉽게 줄일 수 있다.
4. 엄마 젖은 적당한 온도로, 또 위생적이어서 어느 때나 먹일 수가 있기에 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 종족의 여성은 유방암 발생이 적다.
7. 아기가 엄마의 젖을 빨게됨에 따라 모성의 본능을 자극하고 고양이킴으로

써 엄마에게 상당한 만족감과 즐거움을 주게 되어 심리적인 보상을 받는다.

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

●아기가 좋은 점

1. 신생아는 태변의 배출이 잘 된다.
2. 엄마 젖은 아기의 생존에 일차적인 영양원으로 아기의 성장과 발육에 가장 이상적인 영양소로 구성되어 있다.
3. 영아의 설사나 귀의 감염 등 소화기 및 호흡기 감염의 발생이 적다.
4. 천식, 알레르기 질병 발생이 적다.
5. 6개월 이상 엄마 젖을 먹은 경우 소아기 백혈병 발생이 거의 1/3 이하로 감소한다고 한다
6. 인공 영양아에 비해 영리하며 지능이 높다.
7. 엄마 젖을 이를 상하게 하지 않으며 엄마 젖을 먹고 자란 아이들이 치과 치료를 받아야 하는 경우가 적다는 연

구결과가 있다.

8. 엄마 젖을 먹는 동안 아기는 최고의 기쁨을 얻을 수 있고, 빈번한 접촉, 안아주기, 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.

● 엄마 젖을 충분히 확보하기 위한 요령

1. 가능한한 출산 직후부터 아기에게 젖을 물린다. 아기의 젖 빠는 힘은 본능적인 반사 행위로서 생후 20~30분 후에 최고에 다다르며 이 때 젖을 먹임으로 향후 아기가 제대로 젖을 빠는 데 도움이 된다. 그러므로 각 병원에서는 모자동실제를 실시하는 것이 바람직 하다.

2. 아기에게 우유나 물을 주지 않도록 한다. 더구나 아기가 빨기 편한 인공 젖꼭지에 익숙해지지 않도록 절대 사용을 금해야 한다.

3. 아기가 원할 때마다 젖을 주며 남은 젖은 완전히 짜내 준다.

4. 젖꼭지를 아기의 입 깊숙히 물리며 양 쪽을 골고루 먹이도록 한다.

5. 산모는 영양을 균형있게 충분히 섭취한다.

6. 하루에 8컵이상 국, 물, 주스, 우유 등 수분을 섭취한다.

● 엄마 젖이 위험할 수 있습니다

1. HIV/AIDS 가 양성인 엄마
2. 헤르페스감염, 베타연쇄상구균감염 등이 있는 엄마-의사의 지시에 따라 먹일 수 있는 경우도 있다.

3. 다음과 같은 약물 복용자

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

2) Bromocriptine(파킨슨씨병 약) - 엄마젖 분비량을 감소시킨다.

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

4) Lithium(조울증약) - 엄마젖으로 분비된다.

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

6) 여러 가지 약물 중독 - 코카인(각성제), PCP(환각제)는 영아를 중독시킬 수 있다

암페타민(각성제), 히로인(중추 신경 억제제), 마리화나(환각제)는 영아에게 자극에 민감하게 하고, 잠을 잘 못자거나, 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 또는 간접 흡연은 영아의 돌연사 증후군(SIDS)의 위험을 증가시키고 호흡기 및 귀의 감염(중이염)도 증가시킨다. †

본문은 보건복지부와 한국보건사회연구원에서 제공한 이달의 건강 길라잡이 내용중 일부를 발췌한 것입니다.