

모유를 수유하고 있는 산모의 영양 관리

매일유업 영양과학연구소



모 유 수유부의 식사는 일반인이나 임신부의 식사와 크게 다르지 않습니다.

— 왜냐하면 영양소 요구량은 일반인보다 더 높지만 일반적인 식사 원칙은 여전히 적용되기 때문입니다.

● 열량 권장량

한국인 영양권장량(1995년)에 따르면 수유부는 일반성인 여성들에게 권장되는 2,000kcal에 500kcal를 추가로 공급하도록 권장하고 있습니다.

수유부에게 추가로 권장되는 500kcal가 임신부에게 추가로 권장되는 150-350kcal보다 더 많은 양으로 수유부의 열량 요구량이 임신부보다 더 높음을 알 수 있습니다.

● 다이어트

모유 분비량이 충분하게 된 후에 일주일 정도의 단기간만 다이어트(체중 감량)를 한다면 모유 생산량을 감소시키지 않습니다.

그러나 수유부가 지속적으로 무리한 다이어트를 할 경우 모유 분비량이 점차적으로 감소하여 아기가 모유 수유에 만족하지 못하게 되고 엄마와 아기 모두 피곤함을 느끼게 되므로 바람직하지 않습니다.

● 단백질 섭취

열량 뿐만 아니라 단백질이 수유부에게 추가로 필요합니다. 단백질은 육류, 생선류, 난류, 유제품, 콩류에 풍부합니다.

단백질 식품을 섭취할 때에는 이들 식품에 부족하기 쉬운 비타민C, 엽산 등의 공급을 위해서 과일, 푸른잎 채소 같은 식품들을 함께 섭취하는 것이 좋습니다.

● 칼슘 섭취

수유부의 식사에서 칼슘이 부족하면 산모의 뼈에 저장되어 있는 칼슘을 사용하여 모유의 칼슘 수준을 유지합니다. 칼슘이 불충분한 식사를 하면서 장기간 수유를 하는 산모는 뼈에서 칼슘이 빠져나가 골절과 외상이 발생하기 쉽습니다.

● 영양 보충제 복용

수유부는 거의 모든 영양소에 대한 필요량이 증가하지만 균형잡힌 식사로 만족될 수 있으므로 영양 보충제가 별도로 필요하지 않습니다.

예를 들어 수유부가 우유를 못 먹는다면 뼈에서 칼슘이 빠져나오는 것을 막기 위해 칼슘 보충제를 복용하는 것이 도움이 됩니다.

<일반 성인 여성과 임신부, 수유부의 영양권장량 비교>

영양소	임신전 여성	임신 전반기	임신 후반기	수유부
열량(kcal)	2,000	2,150	2,350	2,500
단백질(g)	60	75	75	80
칼슘(mg)	700	1,000	1,000	1,100
철(mg)	18	26	30	20
비타민C(mg)	55	70	70	90

* 출처 : 한국인 영양권장량(1995년)

이밖에도 임신 기간동안 철 저장량이 고갈되기 때문에 이를 보충하기 위해서는 출산 후 대부분의 산모가 모유 수유 여부에 관계 없이 철을 보충해야 합니다.

그리고 수유부의 식사가 어느 정도 유지만 된다면 모유의 질도 유지가 되지만 식사내용이 부족하면 모유의 영양조성에 영향을 미칠 수 있으므로 수유부는 균형잡힌 식사를 하도록 노력해야 합니다.