

엄마젖 먹일때 이런 점이 궁금해요

<편집실>

■ 아기가 엄마젖을 빨지 않아요

생후 10일된 아기를 키우는 엄마입니다. 젖은 충분히 나오는 것 같은데 아기가 젖을 안 빨려고 해요. 병원 젖병에 익숙해져서 그럴까요? 엄마젖을 젖병에 짜서 먹이거나 할 수 없이 분유를 타주기도 합니다.

엄마젖을 거부할 경우 아기에게 모유를 너무 강요하지 말고 빨려고 할 때만 젖을 주어야 합니다.

병원의 젖병에 익숙해진 아기라면 엄마젖과 익숙해지는 시간이 필요하므로 모유를 먹이기 전에 아기의 입에 약간 짜넣거나 두세시간마다 젖을 짜내서 컵으로 먹이세요. 노리게 짓푹지는 절대로 빨리지 말고 성급하게 분유와 병행하지도 마십시오.

구토, 설사, 불면증, 황달, 경기 등의 이상이 있다면 병이 있을 가능성도 있으며 엄마가 항수나 항이 강한 비누를 썼을 경우, 자세가 좋지 않을 때 이런 현상이 나타날 수도 있습니다.

■ 아기가 묽은 변을 봅니다.

생후 20일 된 아기를 키우고 있는 엄마입니다. 모유를 먹고 있는데 며칠전부터 묽은 변을 봅니다. 모유가 맞지 않아서 그런 걸까요?

젖을 먹는 아기는 분유를 먹는 아기보다 묽고 횡수가 잦습니다. 모유는 분유에 비해 흡수력이 뛰어나고 소화력이 좋기 때문입니다.

변의 색은 황금빛에서 노란 염무빛으로 바뀌었다가 점차 갈색으로 바뀝니다.

모유를 먹는 아기들의 변은 분유를 먹는 아기들보다 묽고 부드러우며 씨 같은 것이 보이기도 합니다. 모유를 먹이는 아기에게 변비는 드물지만 일주

일 정도 변을 보지 않았다면 엄마가 섬유질이 풍부한 사과주스 등을 자주 마시되 생우유는 먹지 말고 모유수유를 하세요.

■ 모유수유를 하면 언제까지 피임이 되는 건가요?

모유를 먹이면 자연 피임이 된다고 들었습니다. 어느 정도까지 피임 걱정을 하지 않아도 되는지 알고 싶습니다.

밤낮으로 자주 젖을 물리는 경우는 1년 정도 생리가 없게 됩니다. 혼합 수유를 하는 경우는 출산 4개월 때 이미 57%의 여성이 생리를 시작합니다.

또한 모유를 전혀 먹이지 않은 경우 생후 2~3개월 정도부터 생리를 시작해 임신이 가능하게 됩니다. 또한 모유수유는 출산 다이어트에도 큰 도움이 되므로 엄마자신을 위해서도 모유수유를 하는 것이 좋습니다.

■ 가슴이 작은데 젖이 부족하지는 않을까요?

가슴이 작고 납작합니다. 그래도 아기에게 충분한 모유를 줄 수 있을까요?

가슴의 크기는 젖의 양과 전혀 상관이 없습니다. 가슴의 크기는 유선에 있는 지방조직에서 담당하는데 이것은 젖을 만드는 일에 전혀 관여하지 못합니다. 가슴이 작은 여성도 성공적으로 모유수유를 할 수 있습니다.

■ 제왕절개 후에도 모유수유가 가능한가요?

제왕절개를 해서 아기를 낳을 예정입니다. 모유수유의 장점을 많이 들어서 저도 하고 싶는데 제왕절개를 한 사람도 가능한가요?

제왕절개수술 후에도 자연분만과 마찬가지로 빠르게 젖에 분비됩니다. 모유수유를 빨리 시작하면 할수록 수술 후 회복이 빠릅니다. 수술 자리 때문에 모유수유 자세에 문제가 생길 수 있는데 주로 누워서 먹이거나 허벅지에 베개를 놓고 아기를 높게 안은 다음에 먹이는 방법이 있습니다.

■ 미숙아의 모유수유

두달이나 아기가 먼저 나와 미숙아로 인큐베이터에서 자라고 있습니다. 병원에서 2주 정도는 있어야 한다는데 모유수유가 가능할까요?

최근 연구 발표에 의하면 미숙아를 분만한 엄마의 젖은 정상아의 엄마의 젖보다 미숙아에게 필요한 영양소를 더 많이 갖추고 있다고 밝혀졌습니다.

미숙아 엄마의 젖은 더 쉽게 소화되고 미숙아의 뇌와 신경계를 발달시킵니다.

특히 미숙아에게 필요한 지방이 많으므로 더욱 모유수유가 필요합니다.

미숙아에게 모유를 먹이려면 분만한 날 바로 젖을 짜내고, 매일 두세시간마다 젖을 짜내 유즙 분비가 활발해 지도록 해야 합니다.

짜낸 유즙은 신생아실 간호사에게 전해 아기가 먹이도록 하고, 퇴원해 집에 오면 자주 젖을 물려 유즙 분비를 돕습니다.

■ 쌍둥이의 모유수유

쌍둥이를 낳은 임신부입니다. 모유수유를 하고 싶는데 젖이 부족하지는 않을지 한 아이에게 계속 같은 젖을 주는 것이 좋을지 알고 싶습니다.

쌍둥이를 낳더라도 젖은 부족하지 않습니다. 엄마의 젖은 빨면 빨수록 많이 나오기 때문에 충분한 양을 각각의 아이에게 줄 수 있습니다.

같은 젖만을 빨지 않도록 번갈아 주는 것이 좋는데 특별히 선호하는 젖이 있다면 그냥 두어도 됩니다.

이때 한 아이만 잘 먹어 젖이 균형을 잃을 수도 있는데 젖을 뗄때가 되면 균형을 찾으므로 걱정할 필요는 없습니다.

■ 황달일 때 모유수유

아기에게 황달기가 있습니다. 어른들은 모유를 먹이지 말라고 하는데 어떻게 해야 하나요?

엄마젖을 먹는 아기들은 분유를 먹는 아기에 비해 황달이 생기는 확률이 높습니다.

하지만 젖으로 인한 황달은 정도가 심하지 않기 때문에 그냥 먹어도 됩니다.

황달기가 심해지면 잠시 모유를 끊어야 하는데 3~4일 후 황달이 줄어들면 젖을 먹이십시오. 이후에 다시 황달이 생기지는 않습니다.

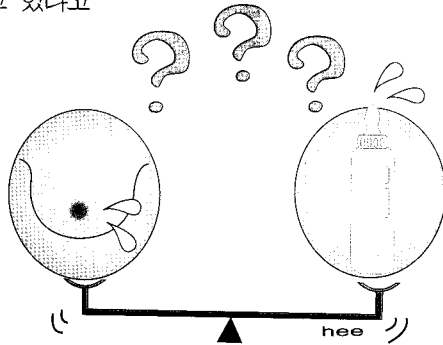
■ 물젖인데 분유로 바꿔야 하나요?

모유를 먹고 있는데 아기가 배가 곱는지 자주 읊니다. 젖을 짜봤더니 상당히 묽더라구요. 물젖이라고 하는 건가요? 젖을 끊고 분유를 먹여야 하는지 알고 싶습니다.

젖을 짜면 처음엔 매우 투명하게 보이는 젖이 나옵니다. 하지만 아기가 10분 이상 뺨 젖을 짜보면 아주 뽀얀 색입니다.

이는 지방의 양 때문이며 이를 보고 물젖이라고 생각하면 안됩니다.

아기가 우는 이유는 물젖이기 때문에 그런 것이 아니라 다른 이유가 있는 것은 아닌지 잘 지켜보아야 합니다. <끝>



본란은 보건복지부에서 제작한 아기를 위한 최고의 선물 "엄마젖을 먹입니다"에서 발췌한 내용입니다.