

직장여성의 **엄마젓**

임신 중 미리 준비해야할 전략 7계명

하나. 모유수유를 제대로 배웁시다.

'어차피 두달 후에는 직장을 나와야 하는데 두 달 먹이면 많이 먹이는 거지', '모유수유가 좋다더라', '할 수 있으면 모유를 먹이겠다.', 등의 소극적인 자세는 이제 그만!!

제 경험으로는 대부분 젓이 적다거나 아기가 물려고 하지를 않는다 등의 포기 사유가 가장 많았습니다. 왜 일까요? 그것은 모유수유에 관한 제대로 된 교육을 받은 적이 없기 때문입니다.

기를 쓰고 배웁시다! 임신 중에 기를 쓰고 해야할 것이 많은데 그중 하나가 모유수유에 관한 교육을 받는 것이다.

둘. 복직 후 육아에 관한 결정은 임신과 동시에 미리 시작되어야 합니다.

모유를 먹일 것이냐를 출산 후에, 해 보고 결정하겠다는 사람들이 종종 있는데 거의 실패합니다. 이미 준비가 되어있지 않는데 어떻게 출산 후에 잘 되어질 것을 예측할 수 있습니까?

"직장 생활을 하면서 모유도 꼭 먹이겠다." 라고 생각한다면 임신과 동시에 구체적으로 계획되고 10개월동안 준비되어야 하는 것입니다.

셋. 육아를 맡아 줄 신뢰할만한 분을 미리 선정합니다

출산휴가를 마치고 직장으로 복귀하려는 엄마들의 가장 큰 고민은 아기를 돌봐 줄 사람에 관한 걱정입니다.

당부합니다만 미리 임신 중에 이런 분을 적극적으로 찾고, 복직 전 약 1주정도 함께 아기를 돌보면서 모유수유에 관한 정보를 공유해야 합니다. 나중에 짜 놓은 모유를 먹이는 사람은 엄마가 아니라 아기를 돌봐주는 사람이기 때문입니다.

넷. 직장 동료들과 힘을 모읍시다.

직장여성의 수유 문제에 가장 큰 고민은 젓을 짤 수 있는 공간이 없고 보관할 곳도 없다는 것입니다. 이때 동료의 힘이 필요합니다. 함께 지혜를 모아보세요. 직장 내에 여직원 휴게실이 있나요? 있다면 OK! 간단한 가리개를 구입해서 한 모퉁이에 놓고 작지만 짤 수 있는 공간을 마련할 수 있습니다.

엄마 젓의 중요성을 안다면 이 정도 어려움은 감수할 수 있습니다.

다섯. 회사에 모유수유를 한다는 것을 숨기지 마세요. 그리고 더 열심히 일하세요.

여러분의 이런 당당한 모습에 주위 동료들이 더 감동을 받을 것을 보았습니다. 직장 여성의 모유수유... 그들에게 진짜 생소한 일일 것입니다.

하지만 언제까지 생소한 일이 되어서는 안되지요. 우리 딸들은 더 이상 이런환경에서 직장생활을

먹이기를 위한 전략

하지 않도록 하려면 우리가 좀 튀어야 합니다.

하지만 잊지 마세요. 더 열심히 일하는 것!!!

여성. 모유수유를 실제로 도와줄 수 있는 곳을 알아
두시다.

이젠 직장에서 인터넷을 이용해 정보를 받아볼 수 있는 곳이 많아졌지요. 인터넷 안에도 이런 모유수유에 관한 정보를 얻을 수 있는 곳이 많습니다.

대한가족보건복지협회, 한국모유수유협회, 보건복지부, 혹은 유니세프 한국위원회, 대한간호협회 등에서 모유수유에 관한 정보와 교육을 받을 수 있습니다. 임신 중 모유수유에 대해 아무리 많은 정보를 숙지했다라도 닥치면 궁금증이 많아지지요. 그때마다 정보를 얻을 수 있는 곳을 알고 계셔야 합니다.

일곱. 남편과 가족에게 모유수유의 중요성을 계몽하고 협조를 구합니다.

남편이나 시어머니, 혹은 친정어머니가 모유수유의 적(?)인 경우도 있었습니다. 나 혼자 의지를 불태우지 말고 남편과 가족에게 적극 계몽하여 협조를 얻어내야 할 것입니다. 아마 시작해 보면 조금씩 어려움을 만날 수 있을텐데 이때 포기하도록 권유받는 것과 더 잘 할 수 있도록 격려받는 것은 참 다릅니다. 미리 모유수유에 대한 장점과 필요성을 충분히 설명해 두는 것이 좋을 것 같습니다. **BRFPR**

