



## 바른 수유방법이 가장 중요

모유는 아기에게 줄 수 있는 최고의 선물입니다. 모유를 먹이면 튼튼하고 똑똑하고 바른 아기로 키울 수 있습니다. 전 세계에서 최자의 모유수유율을 자랑하던 우리나라지만 요즘은 모유 수유를 하는 엄마들이 부쩍 늘고 있습니다. 참 바람직한 일이라고 할 수 있습니다.

그러나 모유는 처음 먹이기만 되는 것이 아니라 모유는 적어도 돌까지는 먹여야 합니다. 그리고 돌이 지나서도 엄마와 아기가 원하면 얼마든지 더 먹여도 좋습니다. 모유를 오래 잘 먹이기 위해서는 바른 모유 수유법에 대해서 알고 있어야 합니다. 잘못된 모유 수유법 때문에 모유의 장점을 얻지 못하거나 어쩔 수 없이 모유를 끊는 경우가 흔합니다.

## 영양 보충으로 이유식도 챙길 것

모유를 먹이는 아기도 이유식은 해야 합니다. 최근에 모유의 장점을 강조하다가 보니 모유만 먹어도 되는 줄만 아는 엄마들이 많으며 모유를 많이 먹이면 이유식은 조금 덜 신경을 써도 좋은 것처럼 생각하는 엄마들도 많습니다. 모유는 아기에게 최고의 음식이지만 평생 모유만 먹고 살수는 없습니다. 아기가 자라면서 점점 더 많은 영양이 필요하여서 모유를 먹이는 아기도 4~6개월부터 이유식을 만들어 먹이고 6개월쯤부터는 고기도 꼭 넣어서 먹여야 합니다. 특히 모유를 먹이는 경우 철분이 부족하기 쉬우므로 철분이 많은 고기와 푸른 채소를 잘 먹이는 것이 중요합니다. 철분이 부족하면 머리가 나빠지고 잘 크지 않을 수 있습니다.



하정훈  
하정훈 소아과 원장

모유는 아기에게 줄 수 있는 최고의 선물입니다. 모유는 아기가 원하면 얼마든지 먹여도 좋습니다. 모유는 처음에만 먹이기만 하면 되는 것이 아닙니다. 모유를 오래 먹이기 위해서는 무엇보다도 바른 수유법에 대해서 알고 있어야 하며 이를 실천하는 것이 무엇보다도 중요합니다.

바른 수유 방법으로

# 엄마 젖 먹이기



## 바른 수유 습관 찾기

최근에 모유를 먹는 아기들 중에서 우람한 몸무게를 자랑하는 아기들이 늘고 있습니다. 정상으로 태어난 아기가 2개월에 6kg, 4개월에 9kg에 육박하는 아기들을 드물지 않게 봅니다. 이 엄마들이 주장하는 것은 모유를 먹는 아기들은 비만이 없으니 몸무게가 많이 늘어도 좋다는 것입니다. 그러나 애석하게도 그렇지 않습니다.

모유를 먹는 아기라도 한달에 몸무게가 1kg이상이 늘고 있다면 몸무게보다는 모유를 먹는 방법이 문제가 있을 수 있기 때문입니다. 가장 흔한 원인이 모유는 수시로 먹여야 한다고 조금씩 자주 먹이는 경우입니다. 조금씩 자주 먹이다가 보면 모유의 앞쪽만 먹이게 되는데 모유는 수유 중 처음에 나오는 전유와 나중에 나오는 후유의 성분이 다릅니다.

탄수화물이 상대적으로 많은 전유를 먹는 아기들은 배속이 불편할 경우 먹으면 불편한 속이 조금은 좋아지기 때문에 수시로 먹으려 합니다. 아기가 수시로 먹어도 좋은 경우는 바른 수유 습관을 가지고 있는 경우에만 한합니다.

젖은 배고플 때 먹여야 합니다. 신생아 시기에 는 수시로 먹이는 것과 배고파서 먹는 것이 거의 일치합니다. 하지만 신생아 시기가 지나면 아기는 여러 가지 경우에 보채기도 하고 힘들어 합니다. 배고프지 않는데 엄마들이 칭얼거린다고 모유를 물리고 졸려한다고 물리고 언제 먹는지 모르니까 입가에 손을 데어보고 젖을 물리는 분도 많습니다.

특히 시간을 정해서 아기가 배고프지 않는데 젖을 물리는 엄마도 있습니다. 이렇게 되면 과잉

의 젖을 공급받게 될 위험이 있으며 아기는 살이 찌 수 있습니다. 살보다 더 큰 문제는 배고플 때 먹고 배부르면 안 먹는 자연이 준 조절기능을 상실하게 되고 나중에 식습관이 엉망이 되는 것입니다. 젖은 신생아 시기부터 배고플 때마다 한쪽 젖을 다 비울 정도로 충분히 물리도록 노력을 하는 것이 좋습니다.

## 혼자서도 자는 법 배우도록

6개월 이상 먹이는 엄마들은 어떻게 하면 밤에 잠 좀 잘 잘 수 있냐고 문의하는 경우가 많습니다. 실제로 수많은 엄마들이 밤에 먹으려는 아기들 때문에 밤에 잠을 못자서 젖을 끊는 경우가 많습니다. 아기의 건강을 위해서는 모유를 먹이는 것도 중요하지만 건강한 수면 습관을 들이는 것 역시 중요합니다. 미국 소아과학회에서는 만 2개월쯤만 되면 밤에 잠을 재울 때 젖을 충분히 먹인 후 젖을 물린 채 재우지 말고 혼자서 힘으로 잠들 수 있게 해주고, 아가가 다른 이상없이 재대로 자라고 있다면 4개월쯤 되면 밤에 좀 더 오래 잘 수 있게 밤에 깬다고 바로 수유하지 말고 아기가 스스로 다시 잠들 수 있게 기회를 주기를 권장합니다.

아기들은 수면 리듬상 3~4시간 마다 깨게 되는데 6개월이 되어서도 밤에 깰 때마다 수유를 하면 아기들은 수면과 먹는 것이 연관이 되어서 이제는 깰 때마다 먹으려고 하고 엄마의 도움이 없이는 잠을 잘 수 없는 상황이 생길 수 있습니다. 이는 다른 방에서 재우라는 말이 아닙니다. 엄마랑 같은 방에 자더라도 혼자서 자는 법을 배우는 것, 밤에 깨서 혼자서 다시 잠드는 것을 배우는 것은 평생 건강한 수면 습관을 배우는 밑거름이 됩니다.