모유 영양아의 체중증가 지연에 대한 관리

한 경 자 역
(서울의대 간호학과)

모유영양이 성공적으로 이루어질 수 없는 원인적 요소는 매우 다양하다. 그중에서도 모유영양아는 인공영양아에 비해 체중증가가 느리기 때문에 어머니를 좌절시키거나 초조하게 만드는것이 중요한 원인이 된다.

본 문헌은 미국 소아간호 전문가에 의한 모유영양아 체중관리 방법을 제시한 것으로, 모유영양에 대한 교육과 지도가 합리적으로 이루어질 수 있는 지침이 될 것이다.

모유영양을 하려는 여성들은 과거 10년동안 그 수가 증가 추세에 있다. 그러나 대부분의 여성이 그들이 생각했던것 만큼 모유영양이 쉽지 않다는 것을 알고 놀라게 된다. 그러한 문제중의 하나가 영아의 체중증가가 느리다는 것이다. 정상 성장과 발달에 대한 지식과 경험이 풍부한 간호전문가는 모아의 초기 적응시기에, 모유영양에 고심하고 있는 모아를 도와주는데 도움을 제공할 적절한 전문인이다.

본 보고는 하루 체중증가가 15g미만인 모유영양아에 대해 관리방법을 다룬 것이다.

—체중증가 기준

최근까지 영아의 체중증가는 영아에게 시행된 수유방법과 무관하게, 일정한 비율로 증가한다고 생각해 왔다. 그러나 임상적 경험에 따라 출생후 첫 한달간 체중과 신장증가는 모유영양아보다 우유영양아가 더 빠르다는 것을 Lawrence는 지적했다. 또한 표준화된 성장곡선이 우유영양아에게서 되어 있을뿐 모유영양아에 대해 선정확한 성장곡선의 기준이 없다. 또한 성장곡선의 문제는 유전학적 인종적 정보를 고려하지 않고 있고 우유영양 인구만을 기초로 하여 성장기대치의 발표를 계속하고 있기 때문에 모유영양아의 초기 체중감소를 알 수 있는 정보가 없다.

한 연구에서 90%의 모유영양아는 출생후 15일 정도가 되면 체중감소는 멈춰진다고 보고된 바 있다. 출생후 첫 2주간 감소된 체중은 영아의 안정될 체중치를 결정하는 기초가 될 수 있으므로 출생당시의 체중만으로는 정확한 체중증가를 알 수 없고 따라서 건강한 모유영양아는 안정된 체중증가가 시작된 후 하루 평균 15g정도의 체중증가를 기대할 수 있다.

—첫 방문

첫 방문은 정서적, 육체적 고갈시기인 출생후 10~14일로 계획한다.

이 방문의 목적은 조기 발견을 하기 위함이다. 조기 발견은 느린 체중증가를 보이는 영아 관리의 기본이 되기 때문이다.

이 방문에서 간호전문가는 모아와의 치료적 관계를 조성하기 위해 30분정도의 시간여유를 가져야 한다.

초기 정보수집은 임신, 분만, 출생시 체중,

* *Pediatric Nursing;* Slow Weight Gain the Breast-fed Infant: Management Options, Marie Della Porta stahl Diane A. Guida.

감소된 체중, 섭취, 배설양상, 어머니의 애기돌봄 양상, 지지체계, 부모의 관심과 가족상황에 대한 것이다. 간호원은 어머니에게 젖을 먹이도록 격려하여 애착행위뿐 아니라 모유영양기술을 관찰한다. 이 방문에서 애기는 옷과 기저귀없이 체중을 재고, 신장, 두위도 측정한다. 시진은 가장 가치있는 사정도구중의 하나이다. 적절한 피하지방, 피부긴장도, 구강 점막은 애기가 잘 자라고 있는지의 여부를 나타낸다. 구강, 심장, 폐, 복부등의 구조 뿐 아니라 애기의 활동, 활기에 대한 신체사정을 하며 비 정상소견이 발견되어 필요하다고 판단되면 전문의에게 의뢰한다.

만일 15g씩 매일 체중증가가 있고 어머니가 편안하게 젖을 먹일 수 있다고 생각되면 2주내의 다음 약속을 계획한다. 셋째 주말쯤에는 전화방문을 하여 필요한 도움에 대하여 전화상의 상담을 시행하는데 이러한 방문은 첫애기 어머니들에게 기꺼이 받아들여 질것이다.

잘 자라는 것 같으나 15일째까지도 출생시 체중으로 회복되지 못하는 애기에게 특별한 관심을 두는데, 애기의 어머니에게 적어도 하루에 6회, 양쪽 유방을 수유시키도록 격려하고 충분한 수분섭취와 안정을 취하고 2~3일 후에 방문하도록 하며 적절한 체중증가를 보일때 까지 주 2회 방문하는 것으로 계획한다. 충분한 섭취를 암시하는 것으로는 젖은 기저귀의 숫자이며, 낮에 6~8개의 기저귀가 젖는 것이 적당하다.

—추후 방문

체중측정을 하기 위해 추후방문하는 대부분의 애기들은 체중증가가 충분하다는 것을 보여준다. 이때 간호전문가는 애기가 출생당시 체중이나 그 이상의 체중으로 회복되었음을 보고 안심할 수 있다. 추후방문시의 정보수집 사항은 다음과 같다.

영아에 관해서는 어머니가 24시간동안 어떻게 애기를 돌보는지, 수유지속시간과 수유시 양쪽 유방을 모두 사용하는지, 어머니와 애기중 누가 수유를 시작하고 끝내는지를 아는 것은 중요하다. 애기의 수유행동, 기질적 특성, 활동수준에 대한 사정은 모유영양의 용이성을 결정짓는다. 변의 색깔이나 끈기뿐 아니라 배설횟수는 영양섭취에 대한 부가적 정보가 될 수 있다.

어머니에 대한 정보는 임신, 분만에 관한 정보를 기초로 하여, 구체적인 일상활동과 질병, 투약종류(약의 남용은 모유분비를 저해하고, 수유도중 애기가 잠들게도 되어 애기가 수유에 관심을 잃게 될 수 있다), 또한 유두궤양(soreness) 여부나 수유에 대한 어머니의 정서적 요소, 지지체계를 조사한다.

—중재

이상의 정보를 기초로 하여 어머니의 신체, 정서적 상태에 따라 몇가지 중재방법을 채택할 수 있다.

1) 매일의 활동과 식이의 변형

간호전문가는 어머니에게 집안일로 모든 에너지를 써버린다면 모유생산을 위한 에너지가 고갈되어 버린다는 것을 알린다. 이것은 에너지를 소모하고 피로하게 되면 유즙분비가 감소되므로 수유를 하는 어머니는 적당한 휴식을 취하기 위해서 애기가 잠자는 등안 같이 자도록 노력하라고 권유한다.

한편 좋은 영양은 모유먹이는 어머니에게는 필수적이다. 어떤 어머니는 수유기간 등안 체중조절을 시도하지만 식사절감요법은 모유생산을 방해하므로 수유하는 어머니들은 영양가 있는 음식을 골라서 섭취하며, 평소의 섭취량보다 500~1,000칼로리를 더 섭취한다.

충분한 수분섭취 또한 중요한데 수유부는 하루에 적어도 6컵의 물을 마셔야 한다는 것을 알린다. 문헌에서 수유부는 수유할때 마다 미리 한 컵의 수분섭취를 할 것을 권하고 있다. 뿐만 아니라 과량의 카페인은 모유섭취애기에게 신경과민이나 불면증을 초래하기 때문에 수유부는 콜라, 홍차, 커피, 코코아등의 카페인 음료는 하루 480ml미만으로 제한하도록 충고한다.

2) 우유보충

체중증가가 지연되는 애기의 어머니와 상담하

면서 간호전문가에 가장 어려운 일은 우유보충을 해야할 것인지에 대한 결정이다.

체중증가가 하루에 15g이하인 애기, 애기의 몸통과 사지에 팽만감이 없고, 느슨하고 주름진 피부는 피하지방층의 소실을 의미함으로 우유보충을 필요로 한다. 어머니에게 낮동안 $2\frac{1}{2}$시간마다, 밤에는 4시간마다 20~30분동안 모유를 먹이고, 모유를 먹인후 우유로 보충시키도록 한다. 우유보충은 한번에 30~60cc씩 시키며, 이런 계획으로 하루에 30~45g의 체중증가로 고정되면 곧 애기의 식이에서 우유보충이 필요없을 정도로 모유로만 충족될 수 있다. 처음 매회 모유를 먹이고, 우유를 보충하면 이것은 점차적으로 모유의 생산이 증가할 기회를 주기 때문이다. 우유보충시 한가지 장점은 애기의 체중증가가 안될때 어머니의 불안을 해소시켜준다는 점이다. 그러나 몇가지 단점은 첫째 모유와 우유의 흡입기전이 다르기 때문에 애기가 혼동하기 쉽고, 둘째 어머니가 정신적으로 우유에 의존하게 되므로 모유생산이 적당하게 되고, 완전히 안정된 후에도 우유보충을 중지하는 것을 꺼려할 수 있다. 이때 간호원은 우유가 더 이상 필요치 않다는 것을 납득시키기 위해 잦은 체중측정으로 충분량의 모유공급가능성에 대한 확신을 줄 필요가 있다.

3) 보충수유기구 사용

보충수유기구는 플라스틱 백과 그에 연결된 좁은 관을 어머니의 유두 근처에 두기 때문에 애기가 모유를 먹으려 할때 튜브도 빨게 되므로 우유뿐 아니라 모유도 먹게 된다. 그렇게 하여 일단 체중증가가 안정되면 어머니는 애기가 모유만을 섭취할 때까지 보충수유기구에 있는 우유의 양을 점차로 줄여간다.

이 방법의 장점은 애기에게 유두의 혼동없이 별도로 영양을 공급할 수 있고 모유 흡철 즉시 우유를 섭취할 수 있으므로 어머니의 유두 흡철에 특별히 힘들어 하는 애기에게 좋다. 또한 애기의 흡철은 모유생산에 필요한 prolactin분에 가장 좋은 자극이 되므로 모유공급을 충분히 공급할 수 있는 가능성을 제공한다. 그러나 이 방법의 단점은 보충수유기구의 값이 $30~40로 비싸다는 것이다.