

후회하지 않는 엄마가 되자

매일유업 영양과학연구소

엄마들은 대부분 아이를 기르면서 제대로 먹이고, 키우지 못한 부분에 대해서 뒤늦게 — 후회를 합니다. ‘진작에 알았으면 이렇게 했을걸’ 하고 아쉬워하지만 이미 때는 늦게 됩니다.

그중 아기가 태어나자마자 직면하게 되는 ‘수유’에 대한 문제에서 엄마가 미처 알지 못해 놓친 기 쉬운 몇 가지 수유 상식이 있습니다.

우선 하나는 출산 후 언제 아기에게 처음 젖을 물리느냐 하는 것입니다. 많은 산모들이 출산 후 3일 정도 되어 젖이 돌기 시작하면 비로서 아기에게 젖을 물립니다. 그런데 태어나서 아기가 엄마 젖을 빨다는 것은 매우 중요한 의미가 있습니다. 막 태어난 아기가 엄마 젖을 빨면 그 자극으로 인해 엄마의 몸에서는 프로락틴과 옥시토신이라는 호르몬이 분비되고 이들 호르몬이 유즙 생성 및 분비를 촉진합니다. 따라서 젖을 잘 나오게 하려면 출산 후 아직 젖이 돌지 않더라도 가능한 한 24~48시간 이내에 아기에게 젖을 물리고, 두세 시간 간격으로 수유를 시도하는 것이 바람직합니다.

그렇게 하지 않으면 처음 며칠간은 젖이 부족함을 느끼지 못하지만 점차 아기의 먹는 양이 늘어나면서 젖이 부족해져 결국 혼합 수유, 인공 수유로 전환할 수밖에 없는 상황이 벌어지게 됩니다.

다음은 신생아에게 얼마나 자주 수유를 해야 하는가 하는 것입니다.

신생아에게 일정한 시간을 정해 놓고 수유를 하는 것보다 아기가 원할 때마다 수유를 하는 것이 좋습니다. 특히 초기 신생아 때에는 잠이 많은 아기가

충분하게 먹지 않은 상태에서 잠이 들 수가 있는데, 그런 경우 잠이 든 아기는 금방 깨어나 또 먹으려고 하고 이러한 현상이 반복되면서 잠을 길게 잘수 없게된 아기는 배고픔과 피곤함으로 예민해집니다.

따라서 아기가 먹다가 잠이 들면 턱, 뺨 등을 가볍게 만져 주거나 기저귀를 갈아 주면서 아기를 깨워 매번 충분한 양을 먹도록 해주어야 합니다.

또한 아기들 중에는 태어나면서부터 습관적으로 구토를 하는 아기들이 있는데 이것은 대개 특별한 질병 때문이 아니라 위에 음식물이 들어오고 나가는 것을 조절하는 위 근육이 아직 제 기능을 못하기 때문입니다. 이런 아기는 수유 도중에 1~2회 중간 트림을 시키고 수유 후에는 10분 정도 아기를 안아 트림을 완전히 시킨 후 눕히도록 합니다.

간혹 소화장관에 이상이 있거나 알레르기 증상으로 인해 구토를 할 수도 있으므로 아기에게 다른 증상 특히 체중이 정체 또는 감소할 경우 반드시 소아과 의사에게 진찰을 받도록 합니다.

젖이 모자라 모유를 오래 먹이지 못하거나 6개월이 넘는 아기가 여전히 70~80ml씩 너무 자주 먹으려 할 때, 또는 아기가 먹기만 하면 토해서 불안해 하는 엄마들을 종종 봅니다.

그러나 불안보다 더 중요한 것은 이러한 상황에서 어떻게 대처하면 좋을 것인가를 아는 것입니다. 올바른 육아 지식만 있다면 아기를 훨씬 더 수월하게, 후회없이 키울 수 있지 않을까요?

매일유업 육아상담실 02)3406-2215~7

