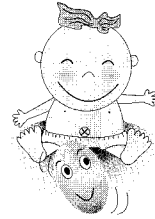


# 아기가 충분히 먹었는지를 어떻게 알 수 있을까요

매일유업 영양과학연구소



**아** 기는 배가 고프거나 아프거나 졸리거나 안 기고 싶거나 하는 모든 욕구를 울음으로 표 현을 합니다. 엄마는 아기의 울음과 소리가 어떤 욕구를 표현하는지 알아차리고 그 욕구에 맞는 적절한 반응을 보여야만 합니다. 그런데 아기가 충분히 먹었는지를 어떻게 알 수 있을까요?

엄마들은 종종 아기가 충분히 먹었는지, 부족한 지를 궁금해 합니다. 특히 모유를 먹이는 경우에는 먹은 양을 육안으로 확인할 수 없기 때문에 때로는 엄마가 불안할 수도 있습니다.

아기는 배고픔을 울음으로 표현하듯이 배가 부른 것도 행동으로 나타냅니다. 아기는 월령에 따라 표현 방법은 다르지만 입을 꼭 다물거나 젖꼭지에서 고개를 돌리거나 젖꼭지를 깨물며 장난을 치는 등의 행동으로 포만감을 표현합니다. 이러한 행동을 할 때에는 먹이는 것을 중단해야 합니다.

어떤 엄마들은 아기에게 먹고 싶은 양을 엄마가 정해서 억지로 먹이려고 합니다. 그러나 아기가 먹는 양은 엄마가 정하는 것이 아니라 아기 스스로 결정해야 하기 때문에 강요해서는 안됩니다.

그러면 아기가 먹고 싶어하는 양만큼 먹이기는 하는데 아기의 전체적인 수유량이 충분한지를 알 수 있는 방법은 어떤 것들이 있을까요?

● **배변횟수:** 보통 생후 첫주까지 하루에 적어도 2회 변을 보고 모유를 먹는 아기는 하루에 4~8회 나 변을 보기도 합니다.

먹는 양이 부족하거나 적으면 배변 횟수가 줄어들고 변을 힘들게 볼 수 있습니다.

● **젖은 기저귀:** 일반적으로 생후 3일된 아기는 소변으로 하루에 3~4개의 기저귀를 적시고 6일된

아기는 하루에 6~8개의 기저귀를 내놓습니다.

물론 아기가 커 감에 따라 기저귀를 내놓는 횟수는 줄어들지만 소변의 횟수로 먹는 양이 적절한지 알 수 있습니다.

● **수유 횟수:** 대개 생후 첫주에는 아기가 한 번에 10~15분간 하루에 총 8~10회 정도 수유를 하므로 수유 횟수가 적절한지 비교해 봅니다.

● **체중 증가:** 아기의 체중이 적절히 증가하는 지는 아기가 충분히 먹고 있는지를 알 수 있는 기준이 됩니다. 출생시 체중에 따라 체중증가율이 다르기는 하지만 대한소아과학회가 발표한 '한국소아 발육곡선'의 곡선을 따라서 체중이 꾸준히 증가한다면 수유량이 충분한 것입니다.

● **전반적인 건강:** 아기의 전반적인 건강은 영양 상태가 양호한지를 알 수 있는 지표 중 하나입니다. 소아과 의사와 정기적으로 상담하면서 아기의 체중 증가와 전반적인 건강 상태를 확인합니다.

● **수유부의 유방:** 출산 후 처음 아기에게 모유를 먹이기 시작할 때는 유방이 모유로 가득 차 있고 유방이 단단하다고 느껴집니다.

그러나 모유 수유를 끝냈을 때는 유방이 부드럽게 됩니다. 이런 변화가 일어나지 않는다면 아기는 모유를 잘 빨지 않고 잘 삼키지도 못했다고 보면 됩니다. 모유 수유가 어느 정도 정착이 되면 유방은 자가조절이 되면서 모유가 차 있어도 그렇게 딱딱하게 느껴지지는 않게 됩니다.

이러한 몇 가지 기준으로 아기가 충분히 먹고 있는지 확인해 볼 수 있습니다.

이렇듯 엄마가 아기에게 적절히 먹이기 위해서는 주의 깊은 관찰과 애정이 필요합니다.