

# 모유가 아기와 엄마에게 좋은 이유

편집실

## ① 아기를 위한 최고의 선물입니다.

대자연이 사랑스런 아기를 위해 주는 최상의 식품이 있다면 바로 엄마 몸을 통해 만들어낸 엄마 젖이다.

엄마젖은 조절할 수 없는 자연의 섭리로 송아지 양육에는 소젖(우유)이듯이 인간인 아기에게 가장 알맞는 것은 엄마젖이다.

항상 무균상태로 신선하게 값싸고 쉽게 공급받을 수 있는 최상의 영양원이며, 특히 출산 후 7~10일 동안 분비되는 노르스름한 초유는 대변을 묽게 하는 성분이 함유되어 대변을 쉽게 보고 탈수를 방지하며 각종 영양분이 농축되어 있다.

## ② 모유 속의 면역물질은 질병으로부터 아이를 보호합니다.

엄마젖의 장점 중 가장 널리 알려진 것은 면역기능이다. 엄마젖에는 각종 면역체와 영양분이 골고루 들어 있어 아기의 평생건강을 결정하고 성장을 도와주며 또한 항감염인자가 들어 있다.

엄마젖을 먹고 자란 아이는 인공유로 양육한 아이보다 설사, 폐렴, 호흡기 질환과 중이염 등 각종 질환에 강하고 질병에 걸렸다 하더라도 더 빨리 회복된다.

모유 속의 면역성분은 신생아기 때만이 아니라 2~3세가 될 때까지 몸안에 남아 있어 질병을 막아 주고 건강하게 자라게 해준다.

## ③ 엄마 젖을 먹으면 알레르기를 피해줍니다.

최근 오염된 공기와 각종 먼지로 알레르기성 질

환이 점차 늘어나고 있는 추세이다.

특히 소아 알레르기가 급속도로 증가하고 있어 전체 아이의 1/4 이상이 각종 알레르기로 고생하고 있다. 소아 알레르기의 주원인은 우유 속에 있는 '베타락토글로블린'으로 이 성분은 엄마젖에는 들어 있지 않다.

그러므로 모유를 먹고 자란 아이는 알레르기에 걸릴 확률이 현저하게 줄어들게 된다.



## ④ 모유먹는 아이의 IQ가 10정도 더 높습니다.

연구발표에 의하면 엄마 젖을 먹는 아이가 인공유로 양육한 아이들보다 IQ가 10정도 더 높은 것으로 나타났다.

엄마젖 속에는 뇌를 비롯한 중추신경계 발달과 관계되는 DHA, Taurine유당이 풍부하며 이러한 지능 차이는 미숙아들에게 두드러지므로 미숙아를 낳은 엄마일수록 모유를 먹이도록 노력해야 한다.

## ⑤ 빈혈, 성인병 예방, 차이를 튼튼하게 합니다.

엄마 젖은 사람의 신체, 지능성장에 맞춰 그 성분이 변한다. 모유에 들어있는 철분은 우유보다 훨씬 흡수율이 높아 철분결핍으로 인한 빈혈을 예방할 수 있다.

모유 속의 지방비율은 시기에 따라 달라져 아기의 식욕을 조절하는데 도움이 된다.

엄마젖은 어른이 된 이후의 건강에도 좋은 영향을 미치는데 모유에 들어있는 다량의 콜레스테롤을

유아기에 소화하기 때문에 성장한 후에도 성인병에 걸릴 확률이 낮아진다.

엄마젖을 빨 때는 분유를 먹을 때 보다 60배 정도의 힘을 더 들여야 하며, 턱을 앞으로 움직이며 잇몸으로 열심히 빨아야 하기 때문에 건강한 치아를 만들게 한다.

### ⑥ 산후 자궁수축, 체중조절에도 좋습니다.

출산후 엄마들의 가장 큰 고민은 흐트러진 몸매 관리이다.

아기가 젖을 빨면 '옥시토신'이란 호르몬이 분비되어 자궁수축을 촉진시켜 산후출혈을 예방하고 산욕기 신진대사를 도와 산후회복이 빨라진다.

젖이 빠리는 동안 자궁이 수축하고 있다는 느낌을 받기도 하는데 아기가 젖을 빨면 젖 주위에 있는 신경이 자극되어 자궁수축을 유발한다.

또한 모유수유시 많은 열량이 소모되어 출산 후 체중감소에 큰 몫을 담당한다.

젖이 처지는 등의 변화는 모유수유 때문이 아니라 임신 중 체중증가로 나타나는 현상이다.

### ⑦ 가장 편리하고 경제적인 엄마젖

분유를 계량해 담고 물을 데워서 타는 동안 우는 아기를 등에 업고 달래야 한다.

그러나 엄마젖은 아기를 안고 가슴에 대주면 아기는 스스로 파고 들어와 양젖 젖을 먹게 된다.

젖병을 소독하거나 남은 우유의 처리, 외출을 할 때 여러 가지 도구를 준비할 필요가 없다.

경제적으로 이득이 많다. 모유를 6개월간 먹으면 분유를 먹일 때보다 60만원 이상 절약된다는 통계가 있다.

모유수유를 할 경우에는 이 비용으로 엄마가 조금 더 신경써 영양가 있는 음식을 섭취하면 된다.

### ⑧ 모유·우유의 영양은?

영양소	영양비교
수분열량	●수분의 함양이나 열량은 동일하다.
단백질	●양적으로는 우유에 많지만 질적으로는 모유가 우수하다. -우유는 소화가 잘 안되는 카페인 타입이고, 모유는 양질의 웨이타입이 많다. -모유의 락토크린(철결핍단백)은 장내의 대장균에 대한 저항력이 커 대장균 과다 번식을 막아준다. -그 외에 모유에는 면역물질인 라이소자임이나 글로부린을 포함하고 있으며, 중추신경계 발육에 필요한 토린도 우유보다 많이 함유하고 있다.
지방	●모유는 불포화지방산으로 모유열량의 50%를 차지하며 우유는 포화지방산으로 성인병과 밀접한 관련이 있다.
광물질	양적으로는 비슷하나 생체 흡수율에 있어 모유쪽이 우수하다. 모유 속의 철분이 우유의 철분보다 아기 장내에서 흡수율이 높다.

본난은 보건복지부에서 제작한 아기를 위한 최고의 선물 "엄마젖을 먹입니다"에서 발췌한 내용입니다.

### 산욕기 머리 손질법

출산 후 2~3일간은 머리를 감아서는 안된다. 수건을 뜨거운 물에 적셔 머리카락과 두피를 닦도록 한다. 머리감기는 출산 3~4일째 되는 날부터 가능하다. 이때도 반드시 서서 샤워기를 이용해 감고 두피를 손톱으로 긁거나 머리를 비비지 않아야 한다. 앉아서 머리감기는 산후 4주부터 시작할 수 있다. 푸석푸석한 머리결에 영양을 공급하기 위해 1주일에 한차례씩 마요네즈나 달걀노른자를 머리 전체에 바른 후 10분 정도 스타일타올로 감싸주고 행구어 낸다.