

엄마젖 먹이기 단계별 실천요령

〈편집실〉

1. 준비단계

●유방관리하기

임신중에는 젖샘 조직의 발달로 유방이 부풀어 오르고 젖꼭지 주변이 커지면서 분비물이 생성되므로 젖꼭지 부위가 세균에 감염되지 않도록 한다. 청결을 유지한다고 수시로 닦는 경우가 있으나 젖꼭지에서 생성되는 분비물은 연약해진 젖꼭지를 보호하고 촉촉하게 감싸주는 역할을 하므로 자주 닦을수록 오히려 세균에 감염되기 쉽다. 하루에 한번 정도 따뜻한 물로 씻거나 샤워를 해주면 충분하다.

●마음가짐

대부분의 엄마들은 출산 후 모유수유를 원하지만 끝까지 마치는 경우는 많지 않다. 직장 등 불가피한 상황에 놓였을 때 쉽게 포기하고 만다.

모유수유에 성공하는 비결은 외부적인 이유보다는 꼭 먹여야겠다는 마음 가짐이다. 엄마가 모유의 영양과 효험에 대한 믿음과 우리 아이는 꼭 엄마젖으로 키워야겠다는 굳은 의지를 가지고 있다면 반은 성공한 셈이다.

●병원 입원시

출산 직후 30분~1시간 이내가 아기의 빠는 힘이 가장 강해 젖을 잘 들게 하기 때문에 이때에 젖을 자주 물리는 것이 성공적인 엄마젖 먹이기 지름길이다. 미리 입원한 경우라면 반드시 출산 후 엄마젖을 먹이겠다는 의사를 밝혀 두어야 한다.

2. 실천단계

●1단계 - 젖 들게 하는 유방 마사지

엄마젖 먹이기의 기초 단계는 젖을 잘 들게 하고 젖의 양을 늘리는 것이다. 젖의 양을 늘리는 방법으

로는 유방 마사지가 효과적인데 특히 출산 직후에 아기에게 젖을 물릴 수 없을 경우에도 마사지를 하면 젖이 잘 들게 된다. 마사지는 젖 먹이기 직전이나 젖을 짜기 전에 하는 것이 가장 좋으며 한 번에 5분씩 두세 차례 반복한다.

-유방 마사지법

1) 젖샘풀기

네 개의 손가락 끝을 이용하여 젖은 원을 그리면서 비빈다. 유방의 아래쪽으로 내려갈수록 꺾꺾 눌러 비벼준다. 젖꼭지 위에서부터 시작하여 아래로 내려갔다가 다시 위로 올라온다.



2) 젖관훅기

네 개의 손가락 끝을 이용하여 젖꼭지를 향해 위에서 아래로 가볍게 훅어준다.



3) 젖모으기

윗몸을 숙여서 유방을 앞으로 처지게 한 다음 엄지 손가락과 나머지 손가락으로 가슴을 잡고 흔들면서 꺾꺾 눌러준다.



●2단계 - 먹이는 자세

젖 먹이는 자세가 나쁘면 엄마도 힘들고 아기도 제대로 젖을 먹지 못한다. 따라서 모유수유 과정 중 가장 중요한 것이 바로 먹이는 자세다.

바닥에 앉는 것보다는 침대에 걸터 앉아 먹이는 것이 편하며 더 좋은 방법은 팔걸이가 있는 의자에 앉아서 먹이는 것이다. 젖을 물렸을 때 젖꼭지가 아

프다면 자세가 잘못된 것일 수 있으므로 젖을 떼고 다시 자세를 잡아주는 것이 좋다.

-젖먹이는 자세 네 가지

1) 앞쪽에 안는 자세

아기에게 물릴 유방 쪽의 팔로 아기를 안은 다음 아기 배를 엄마 몸매에 완전히 밀착시킨다.

아기의 머리는 감싸고 있는 팔꿈치에 놓고 손으로는 엉덩이를 받쳐준다. 이때 아기 입은 엄마의 젖꼭지와 반드시 수평이 되도록 한다. 다른 쪽 손으로는 유방을 살짝 받친다.

2) 앞쪽에서 반대쪽 팔로 안는 자세

젖 먹일 유방의 반대편 팔로 아기를 감싸안는다. 엄지 손가락과 집게 손가락으로 아기 머리를 잡은 다음 나머지 손가락으로 목을 받친다. 아기의 입과 젖꼭지는 반드시 수평이 되도록하고 다른쪽 손으로는 젖이 잘 나오도록 유방을 받친다.

3) 옆으로 누운 자세

앉아 있기가 힘든 산모나 제왕절개 산모에게 적합한 자세다. 위에 베개를 한 두개 놓아 등을 받친 다음 베개를 베고 눕는다. 그런 다음 아기머리를 팔로 받치고 엄마가 있는 방향으로 눕힌다.

제왕절개를 한 경우에는 무릎을 굽힌 뒤 무릎과 무릎 사이에 베개를 끼운다. 이때 발치에 단단한 것을 두어 발을 올려 놓으면 편하다. 이 자세에서 양쪽 젖을 번갈아가며 먹인다.

4) 옆구리에 끼고 안는 자세

럭비공을 옆구리에 끼운 듯한 자세로 아기를 안는다. 제왕절개후 수술 부위에 통증이 있을 때나 젖이 불어 너무 클 때, 아기가 아주 작을 때, 쌍둥이에게 젖을 먹일 때 좋은 자세다.

젖 먹일 쪽의 팔로 아기의 등을 받쳐 안고 손으로는 아기의 목과 머리를 받친다. 베개로 엄마의 팔꿈치와 아기의 엉덩이를 받쳐주면 편하다.



●3단계 - 젖 물리기

엄마의 젖꼭지를 아기의 아랫입술에 가볍게 대주면 반사적으로 입을 크게 벌리게 되는데 이때 유방을 들어 젖을 물리면 된다.

젖꼭지만 물리면 아기가 젖꼭지를 깨물어 험우려가 있고 젖도 잘 나오지 않으므로 젖꼭판까지 물게 한다. 그런 다음 아기의 코와 턱이 젖가슴에 닿을 정도로 아기를 바짝 당겨 안는다.

●4단계 - 젖 먹이기 마치기

젖은 아기가 스스로 떼 때까지 먹이는 것이 좋지만 불가피하게 젖 먹이기를 중단해야 하는 경우가 있다.

이때는 강제로 빼서는 안되는데 보기에는 느슨하게 물고 있는 것 같아도 아기 입의 흡입력이 매우 강하기 때문에 엄마의 젖꼭지가 다칠 수 있기 때문이다. 이때는 엄지 손가락과 집게 손가락으로 아기의 양볼을 잡고 살짝 누르면서 밑으로 내려주면 저절로 열리게 된다.

또 엄마의 집게 손가락을 젖을 빨고 있는 아기의 입술모퉁이 쪽으로 살짝 넣는 방법도 있다.

●5단계 - 애프터 케어

젖을 먹고 난 뒤에는 바로 브래지어를 하지 말고 그 상태로 잠시 두는 것이 좋다. 바로 브래지어를 할 경우 젖꼭지와 젖꼭판이 젖어 있는 상태이므로 짓무를 염려가 있기 때문이다.

젖을 빼고 난 후에는 잠시 동안 공기를 쐬어 물기를 완전히 말린 다음 브래지어를 착용한다.

젖을 짜낸 후라면 짜낸 젖을 젖꼭지와 젖꼭판에 약간 묻힌 뒤 말리면 더욱 좋다. 형겅이나 휴지로 닦는 것은 삼가 한다.

<다음호에 계속됩니다>

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