

직장여성, 젖의 양이 적어도 모유수유 가능하다

〈편집실〉

1. 젖 잘 나오게 하는 방법

●젖을 자주 먹인다.

엄마의 젖은 수요가 많을수록 공급량이 늘어나기 때문에 자주 물릴수록 젖의 양이 많아진다.

처음에는 하루 10~12회 이상 먹이고 시간은 정해두지 말고 아기가 원할 때마다 준다.

●양쪽 유방을 모두 이용한다.

양쪽을 번갈아가며 젖을 물려야 지속적으로 젖이 분비되며 젖의 생산량도 고르게 유지된다.

먼저 많이 붙은 쪽의 젖을 먹이고 10분 정도 지나면 다른 쪽의 젖을 먹인다.

●유방 마사지를 해준다.

유방 마사지는 유방에 자극을 주어 젖이 잘 돌게 하므로 자주 해주면 젖 분비량을 늘리는데 매우 효과적이다.

●인공 젖꼭지를 사용하지 않는다.

고무 젖꼭지를 힘주어 빨지 않아도 쉽게 젖이 나오기 때문에 인공 젖꼭지에 길들여진 아기는 엄마 젖을 거부하게 된다.

●음식섭취에 신경쓴다.

모유의 양은 엄마의 식사량과 비례한다. 따라서 젖의 양을 풍부하게 하기 위해서는 평소 고단백질 고칼슘의 음식을 섭취한다.

2. 모유수유를 쉽게 하는 3단계 작전

●1단계-젓짜기

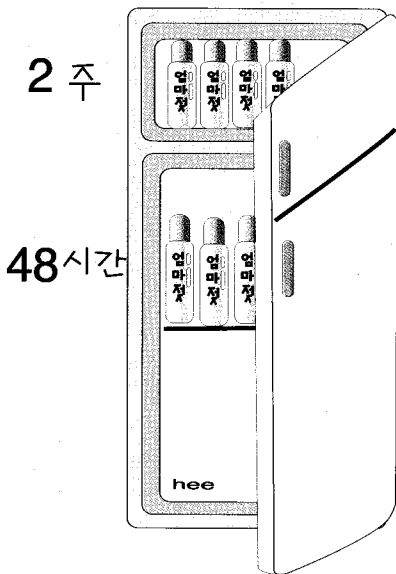
젖을 잘 때는 충분히 마사지를 한 후 엄마가 직접 짜는게 가장 좋은데 손을 깨끗이 씻은 뒤 거즈로 유방을 잘 닦는다. 유두 주변은 피부를 보호하는 지방이 분비되므로 닦을 필요가 없다.

젖의 양은 처음엔 30cc만 짜내다 익숙해지면 70cc정도 짜는 데 양이 적더라도 젖이 방울져 나오면 중단한다. 처음에는 한쪽만 짜는데도 30분 정도 걸리지만 반복하다보면 15~20분 정도로도 충분하다. 젖은 엄마의 손으로 짜는 것이 가장 좋지만 쉽지 않으므로 유축기를 이용할 수도 있다.

손으로 짜는 것보다 훨씬 수월하며 시간도 짧게 걸린다. 처음엔 유방에 통증이 생기지만 자주 짜면 관창아진다.

●2단계-짜낸 젖 보관하기

짜낸 젖은 상온에 여섯 시간 이상 두면 상하기



때문에 냉장고에 보관해야 한다.

요즘에 젖병에 갈대기를 달아놓은 용품도 있어 대부분의 유축기에는 젖병이 달려 있어 젖을 짜낸 뒤 바로 보관할 수 있다.

아기가 한 번 먹을 분량씩 넣을 수 있는 팩을 이용하면 더 편리하다. 냉장고에 젖을 보관할 때는 표면에 날짜와 시간을 기록해두고 오래된 것부터 꺼내어 먹인다. 모유는 냉동실에서는 15일 3~4°C 냉장실에서는 48시간 정도 보관할 수 있다.

●3단계-보관한 젖 먹이기

모유에 포함된 면역 물질은 고온에서 쉽게 파괴되므로 보관한 젖을 전자렌지에 가열하거나 끓는 물에 담가 따뜻하게 하는 방법은 모유의 영양을 떨어뜨려 좋지 않다.

냉장실에 보관한 젖은 미지근한 물에서 중탕을 시키고 냉동실에 보관한 젖을 냉장실로 옮겨 해동시킨 뒤 먹기 직전에 찬물에 담갔다가 따뜻한 물에 옮겨 중탕을 한 뒤 잘 흔들어 먹인다.

젖은 그날 짜둔 것을 주는게 가장 좋고 날짜는 지나면 버리도록 한다. 보관한 젖을 아기에게 먹일 때는 반드시 손등에 떨어뜨려 중탕한 온도가 맞는지 확인하고 상하지 않았는지 맛을 봐야 한다.

비릿하지만 약간 단맛이 나면 괜찮은 것이다.

3. 활용단계/직장 다니며 실천하기

방법을 알았다면 이제는 실천단계 특히 직장여성의 경우는 출산 휴가 때 미리 익혀두었다가 직장 복귀와 함께 실천해 본다.

모유는 냉동실에서 2주 정도까지 보관이 가능하므로 출산휴가가 끝나는 2주전부터 미리 젖을 짜서 냉동보관해 둔다.

오랜만에 직장에 다녀 엄마 몸이 힘든 시기에는 보관해둔 젖을 해동시켜 먹인다. 그러다 엄마의 생활이 어느 정도 안정되면 그날 그날 짜서 준다.

유즙 분비 호르몬은 세 시간 이상 자극을 주지 않으면 분비가 되지 않아서 젖의 양도 당연히 줄어

든다. 때문에 직장 다니는 엄마의 경우 회사에 있는 동안에는 3~4시간 간격으로 젖을 짜는 것이 좋다. 짜낸 젖은 버리지 말고 소형 아이스박스에 담는다.

4. 모유수유를 잠시 중단해야 할 때

●유방에 고름이 생겼다. ●항암제나 방사능 치료를 받고 있다. ●B형 간염이 있다. ●갈락토오스 혈증을 가지고 있다. ●포진 바이러스가 있다.

5. 성공적인 엄마젖 먹이기 10단계

-아기에게 친근한 병원이 되려면-

●모든 병원은 모유수유 정책을 갖는다. ●이 정책에 대한 의료요원들을 훈련시킨다. ●엄마젖의 장점을 임산부에게 교육시킨다. ●태어난지 30분이면 엄마젖을 물린다. ●임산부에게 엄마젖 먹이는 방법을 자세히 가르친다. ●갓난아이에게 엄마 젖 이외의 다른 음식을 주지 않는다. ●엄마와 아기는 한방을 쓴다. ●엄마젖은 아기가 원할 때마다 먹인다. ●아기에게 엄마젖 외의 다른 것을 물리지 않는다. ●엄마젖 먹이는 모임을 만들도록 한다.

6. 아기에게 친근한 병원(Baby-Friendly Hospital)명단

- 부산일신기독병원
- 목포성골롬반병원
- 부산동아대학병원
- 강남성모병원
- 서울위생병원
- 차병원
- 삼성서울병원
- 삼성제일병원
- 경북대학교병원
- 대구제일병원
- 서울중앙병원
- 인천중앙길병원
- 국립의료원

<다음호에 이어집니다.>

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