

# 엄마젓 먹이기, 바로 알면 성공할 수 있습니다

-보건복지부 99건강증진연구사업의 지원으로 제작된  
'엄마젓은 하늘이 내린 최고의 선물' 중에서-



## 아기에게 젓 먹이는 것을 성공하기 위한 준비

### 가장 중요한 것은 엄마의 의지와 자신감

당신이 당신의 젓을 꼭 먹여야겠다는 의지와 할 수 있다는 자신감을 갖고 노력하면 성공할 수 있지만 자신감을 잃어 버리면 실패하기 쉽습니다.

### 젓먹이는 방법을 배웁니다.

모유수유 교실이나 산전교실 등을 통해 젓먹이는 방법을 배우고, 책이나 주위 사람들로 부터 정보를 수집합니다.

### 젓먹이기를 지지해 주고 도와줄 사람을 찾습니다.

당신의 의지가 아무리 강해도 젓 먹이는데 어려움이 생긴다면 계속해 나가기가 어렵습니다.

이 때 도와주는 사람 없이는 계속하기가 매우 어렵습니다. 따라서 엄마젓 먹이기가 좋다는 확고한 의식을 가지고 있거나 자신의 젓을 성공적으로 먹여 아기를 키운 사람과 늘 가까이 하십시오.

그 분은 당신에게 자신감을 주고, 어려움을 극복하도록 도와 줄 것입니다.

### 출산할 병원을 잘 선택합니다.

엄마젓 먹이기를 권장하고 출산후 바로 아기와 함께 할 수 있는 모자동실 운영병원을 선택해야 엄마 젓을 먹이기 쉽습니다. 출산 후 30분내에 젓을 물리고 그 이후 자주 물리는 것이 젓 먹이기 성공을 위해 매우 중요하기 때문입니다.

또한 제왕절개를 하는 경우 엄마 젓을 먹이는 것이 더 어렵게 되므로 제왕절개를 쉽게 권하는 병원은 가지 않는 것이 좋습니다.

그리고 출산 전에 의사에게 반드시 엄마 젓을 먹이겠다고 미리 이야기를 하고 도움을 구해야 합니다.

## 엄마젓 먹이기. 이런점이 궁금해요



조제분유 광고를 보면 분유가 엄마젓보다 좋은 것 같은데요?

절대로 그렇지 않습니다. 조제분유는 아직 엄마 젓처럼 만들지 못하였으며, 다음과 같은 여러 가지 단점이 있습니다.

- ☆ 아기의 필요에 따라 적절하게 변화하지 못합니다.
- ☆ 단백질의 소화가 어렵습니다.
- ☆ 지방의 성분이 아기에게 적합하지 않습니다.
- ☆ 영양소가 엄마 젓처럼 완전히 흡수되지 못합니다.
- ☆ 철분의 흡수율이 매우 낮아 모유의 1/10 이하입니다.
- ☆ 살아있는 백혈구, 세포 등이 없습니다.
- ☆ 면역글로불린이 적으며 있다하더라도 아기가 필요한 것과는 다른 형태입니다.
- ☆ 소화효소가 가공도중 파괴됩니다.
- ☆ 성장인자가 부족합니다.
- ☆ 과다한 염분을 포함하고 있으므로 아기의 신장에 부담을 줍니다.
- ☆ 변이 굵고 단단해져서 변비에 걸리기 쉽습니다.
- ☆ 엄마젓 보다 알러지가 생기기 쉽습니다.
- ☆ 우유병을 사용할 때 세균으로 오염되는 일이 생길 수 있습니다.



제왕절개 수술을 할 경우, 언제부터 어떻게 엄마젓을 먹일 수 있습니까?

- ☆ 마취에서 깨어나면 가능한 빨리, 그리고 자주 젓을 먹여야 합니다.
- ☆ 젓을 먹이기 전에 병원에서 물이나 조제분유를 주지 않도록 합니다.

- ☆ 젓을 먹이려면 먼저 자세를 편하게 가져야 하므로 수술부위가 눌리지 않도록 누워서 젓을 먹입니다. 등 뒤, 무릎 사이 아기의 뒤에 베개를 받쳐주어 편안한 자세가 되도록 합니다. 침대와 배 사이에도 작은 베개 또는 접은 수건 등을 놓아 수술부위를 받쳐 줍니다.
- ☆ 아기를 당신에게 데려와서 자세를 바르게 도와 줄 사람이 늘 함께 있어야 합니다. 퇴원 후에도 가족 중 한 사람이 잘 도와줄 수 있도록 병원에 있는 동안 올바른 방법을 배웁니다.
- ☆ 수술후의 고통 때문에 젓이 덜 만들어지므로 의사와 상의하여 아기에게 안전한 진통제를 복용하여 고통을 줄입니다. PPFK