



# 엄마젖 먹이기, 바로 알면 성공할 수 있습니다

[www.unicef.or.kr/bfhi/](http://www.unicef.or.kr/bfhi/)

## 오해 ● 분유가 젖보다 우수하다

오랜동안 분유광고를 보아온 사람이 특히 이렇게 생각하는데 절대로 그렇지 않다. 엄마 젖은 아기를 위하여 특수하게 만들어지는 것이기 때문에 다른 어떤 포유동물의 젖보다 아기에게 맞는다. 최근의 조제 분유는 엄마젖과 비슷하게 만들어졌다고 하지만 아직 우리는 젖의 성분을 모두 알아내지 못하였고 또 언제까지고 전부 알아내기는 어려울 것이다. 이러한 상황에서 엄마 젖과 똑같은 분유를 만들어 내는 것은 전혀 불가능한 일이다.

## 오해 ● 젖을 먹이면 엄마의 건강이나 체형이 나빠진다

젖을 먹이면 엄마의 과다 체중이 빠지는 경우는 있지만 건강에 해를 주는 일은 결코 없고 도리어 산후회복의 촉진 등 이로울 점이 있을 뿐이다. 또 엄마의 체형에 있어서도 나쁜 영향을 미치는 것은 증명된 바가 없고 과다 체중이 감소되어 바람직한 체형이 될 수 있다.

## 오해 ● 젖꼭지가 납작하거나 함몰 젖꼭지라서 젖을 먹일수 없다

젖꼭지가 납작한 것은 젖을 먹이는데 처음부터 아무런 문제가 되지 않는다. 이는 아기 입에 젖꼭지만 들어가는 것이 아니고 아기 입에 젖꼭지 주위의 유륜까지 들어가서 잡아 당겨져 입안에서 커다란 젖 꼭지를 형성하기 때문이다. 또한 함몰젖꼭지는 임신 기간동안 특별히 관심을 두고 젖꼭지 마사지를 계속하면 젖을 먹이는데 성공할 수 있다. 또한 실제로 함몰 젖꼭지는 그 수가 아주 적다.

## 오해 ● 젖이 '물젖' 이다

아기가 젖을 먹기 시작한 즉시 젖을 짜서 보면 상당히 투명하게 보인다. 이를 보고 사람들은 '물젖' 이라 하고 따라서 영양면에서 분유보다 부실하다고 느낀다. 그러나 아기가 젖을 5-10분이상 빨 다음에 젖을 짜보면 아주 뽀얀 색임을 알 수 있다. 이와같이 젖 빠는 시기에 따라 젖의 투명도가 달라지는 것은 젖안에 함유된 지방분이 다르기 때문인데 처음에는 지방이 아주 적다가 한참 후부터는 지방의 양이 많아진다. 이는 처음부터 지방이 많이 들어 있으면 식욕을 저하시키기 때문에 처음에는 목을 축이는 효과를 위하여 수분을 많이 함유한 젖이 나오는 것이라고 해석하면 된다. 