

# 좋은 수유 자세와 제대로 젖 물리기

www.babydoctor.co.kr

## 모유수유시 엄마와 아기의 위치

처음에 좋은 수유 자세를 배우는 것이 중요하다. 초기의 모유수유에 대한 문제는 대부분이나쁜 수유 자세와 연관이 있다. 그러므로 처음 2주간 모유수유 자세를 잘 알려주는 것이 중요하다.

특히, 젖을 무는 자세는 아기가 젖을 효과적으로 빠는 데 무척 중요하다. 그리고 제대로 젖을 물지 않으면 젖꼭지가 아프거나 헐 수 있다.

젖을 효과적으로 빨기 위해서는 아기와 엄마의 자세가 중요하다. 기본적으로 엄마가 편한 자세를 잡고 아기가 편하게 젖을 빨 수 있는 자세를 잡아야 한다. 자세가 불편하면 긴시간 모유를 먹이기 힘들기 때문이다.

우선 아기를 엄마의 유방 높이까지 충분히 올리는 것이 기본이다. 그리고 아기의 몸 전체가 엄마의 젖을 향하게 안아주어야 한다. 이때 아기의 귀와 어깨와 엉덩이는 일직선을 이루게 된다. 아기의 머리 위치는 엄마의 젖꼭지 높이와 거의 같거나 약간 낮아야 아기가 효과적으로 젖꼭지를 물 수 있으며 이런 자세가 되었을 때 젖을 물리면 된다.

젖을 물릴 때 아기의 위치를 잡고 젖을 넣어주어야 한다. 엄마의 몸을 기울여서 젖을 입에 물리지 않는다. 젖을 물리기 위해서 아기의 고개나 몸이 비틀리면 안된다. 아기의 머리 뒤에 손을

대고 입안에 젖을 물리려고 머리를 밀게 되면 아기는 젖을 빨지 않고 머리를 버텨지게 되는 경우가 있다.

만일 수유 중 아기가 미끄러져 위치가 바뀌어 불편한 경우 다시 위치를 잡아주는 것이 좋다. 아기와 엄마의 위치를 잡는데 배개와 의자를 잘 이용하는 것도 매우 중요하다. **DPFK**

