



닥터 Q&A

이보다 더 좋을 수 없는 모유

대한소아과학회 영양위원회의 임산부 1,290명을 대상으로 한 2002년 자료에 의하면 임신시 87.4%가 모유수유를 계획하더라고 출산 4개월의 모유수유 실천율 37.5% 정도로 나타났다. 모유가 나오지 않거나 양이 적어서 (66.3%), 직장 또는 일에 대한 경우(13.7%)가 많았다. 모유수유를 원하는 경우는 많지만 실제로 모유수유에 성공하기가 어려운 경우가 많아 모유수유에 대한 계속적인 교육과 지지가 필요한 것으로 조사되었다.

모유의 장점은 아기에게는 4~6개월간은 모유만으로 충분할 정도로 영양이 우수하다. 면역학적으로 방어 물질이 있어 감염을 예방하고 호르몬과 성장인자와 DHA가 들어 있어 인지 능력에 발달에도 도움을 준다. 또한, 다양한 감염성 질환이나 알레르기 질환, 만성 소아기 질환의 빈도를 감소시킨다.

산모에게는 산후 출혈을 방지하고 임신 전 체중으로 빨리 회복하게 하며 난소암이나 유방암의 위험성을 감소시킨다. 모유는 양육비나 보건 의료비를 감소시키는 등 사회 경제적 이득과 함께 아기와 엄마의 정신 심리적인 만족감과 유대감을 형성하는 등의 많은 장점을 가지고 있다.

아기에게 젖을 물리면서 젖양 늘려야

모유는 모유생성샘에서 생성된다. 유선으로 모유가 분비되고 아기가 젖을 빨면서 유분을 압박하여 젖꼭지의 개구부를 통해 배출되게 된다.

모유 분비 조절은 젖 사출반사라고 하는데 아기가 유두와 유분을 자극하여 충추신경계에 전달되면 프록란틴이 유즙생성을 증가하고 옥시토신이 유즙을 짜내게 되어 젖이 비워지게 되고 계속 모유생성이 촉진되어진다.

많은 임신부들이 모유수유를 통해 아이를 키우고 싶어하지만 실제로 모유수유에 대한 올바른 방법과 대처 방법을 잘 이해하지 못해 실패하는 경우가 많다. 빠른 시일 내에 올바른 자세로 아이에게 젖을 물려서 모유의 양을 늘리고 모유수유에 성공하도록 노력해야 한다.

김영미
부산대학교병원 소아과 교수

엄마와 아기를 위한 최상의 선물

모유수유 성공하기

모유만으로 6개월간의 영양이 충분하다. 특수 상황에서 비타민 D(햇빛을 적게 쬐는 영아)나 철 분(미숙아)의 보충이 필요하다. 1세 이후에도 주 요 영양원으로 가능하며 세계보건기구(WHO)에 서는 2세까지 권유하고 있다. 모 유수유아는 6~12개월에 다소 날 씬하나 영양부족은 아니다.

6개월 이후 아이가 원하는 한 모유수유를 계속하고 과일, 야채, 고기 등을 골고루 먹인다.

철분강화 곡분이나 고기는 철 보충에 좋다. 칼슘은 유제품으로 보충 가능하다. 식욕, 성장, 발달에 어떤 변화가 의심되면 비타민, 무기질을 보충하는 것도 좋다.

모유수유, 편안하고 친숙한 분위기에서

유두에 심한 통증이 있는 경우, 스트레스, 분노, 긴장 등의 감정이 있을 때 미숙아인 경우 장기간 수 유를 하지 못하는 경우가 있어 이 때에는 모유를 짜서 보관해야 한다. 아기와 분리되어 지낸 시간이 긴 경우, 유방 수술을 한 경우, 젖 양이 부족하여 모유수유 하기 어 려울 때가 있다.

젖양이 부족하고 모유가 잘 나오지 않는 경우에는 편안하고 조용하며 친숙한 분위기에서 수유를 하는 것이 필요하다. 수유를 하거나 모유를 짜내기 전에 충분한 음료수를 마신다.



〈올바른 엄마 젖 먹이기〉

차분한 음악을 듣거나 이완할 수 있는 운동 후에 수유를 한다.

수유를 하거나 모유를 짜내기 전에 부드럽게 유방을 마사지 한다. 주위사람에게 수유 전에 등 을 쓰다듬어 달라고 부탁한다. 남 편이나 가족의 도움이 필요하다. 수유 전에 따뜻한 천이나 적당한 온도의 짬질팩을 유방에 대거나, 따뜻한 물로 샤워를 하는 것도 좋다. 아기가 없는 곳에서 모유를 짜야 하는 경우에는 아기의 사진을 보면서 하는 것도 좋다.

아기가 젖을 빨지 않으려고 하 는 경우를 살펴보면 출생 후 젖을 바로 물리지 않았을 때와 출산하는 동안 산모에게 약물이 투여 되었을 때, 산모와 아기가 떨어져 있 을 때 인공 젖꼭지를 처음부터 물 렸을 때 등을 생각해 볼 수 있다.

출산 후 최대한 빠른 시간 내, 생후 30분 이내에 젖을 물린다. 생 후 24시간 이내에 물리도록 하는 것이 필요하다.

첫 일주일간은 점차 수유 시간 을 늘린다. 적어도 하루에 5번 이 상 젖을 비워주도록 한다. 젖을 먹이고 휴식을 취하도록 한다. 적어

도 하루에 100분 이상 수유하거나 유축기로 젖을 짠다. 유방을 따뜻하게 짬질하거나 찌주고, 가볍 게 마사지를 하면서 모유가 많이 나오도록 하는 것이 필요하다.