

# 모유 수유

모유 수유는 인간이 태어난 후 다른 인간과 갖는 최초의 의사 소통 방법으로 아기에게 단순히 음식의 욕구를 채워주는 것 이상의 엄마의 감정과 느낌을 전하는 행동이다. 따라서 모유 수유를 하는 것은 아기 성장 발육에 꼭 필요한 중요한 영양소를 제공해 주고 질병으로부터 아기를 보호해 주는 것 뿐만 아니라, 아기에게 근원적인 엄마의 사랑을 제공해 주어 원만한 인격을 형성하게 하며 불필요한 자원 낭비도 막아 주는 중요성을 가지고 있다.



# 모유 수유가 아기에게 좋은 점

## □감염의 예방

엄마 젖을 먹고 자라는 아기들은 호흡기 질환이나 장염 등의 감염성 질환을 적게 앓는다. 이는 초유를 비롯하여, 젖 안에 함유된 면역 세포나 면역 물질 때문이다. 이외에도 중이염이나 그에 따른 청력 감소의 문제도 적다. 특히 조산아는 괴사성 장염도 훨씬 적게 앓는다.

## □알레르기의 예방

사회가 현대화 될수록 알레르기 출현 빈도가 높아지는데 우리나라도 예외는 아니다. 알레르기 질환 중 상당수가 우유 때문에 발생한다. 이는 소 젖 안의 '베타-락토글로블린'이라는 물질 때문인데, 엄마 젖 안에는 이 물질이 없다. 그러므로 엄마 젖을 먹고 자라면 알레르기에 걸릴 확률이 감소하게 된다.

## □영양

분유 안에 함유된 단백질은 대체적으로 '카제인(casein)'인데, 이는 크고 단단한 덩어리를 형성하여 소화되기 어렵다. 또한 카제인은 엄마 젖 안의 단백질, '웨이(whey)' 보다 그 질이 떨어진다. 더구나 분유를 만드는 과정에서 고열처리를 하면 이러한 단백질에 변화가 와서 영양학적으로 질이 변하는 결과를 초래한다.

우유 안에는 젖보다 3배나 많은 양의 단백질이 들어 있는데 이는 사람에 비해 빠른 속도로 체중이 증가하고 근육이 발달하는 소의 성장 특성상 꼭 필요한 것이다. 그에 비하여 사람은 체중 증가가 더딘 편이고, 뇌를 비롯한 중추신경계의 발육이 빠르는데, 이를 위해 단백질보다는 '유당'을 더 많이 필요로 한다.

그런데 뇌의 발달의 정도와 젖 안의 유당과는 비례하는

경향이 있고, 다른 어떤 포유동물보다도 사람의 젖 안에는 유당이 많이 들어 있다. 또한 유당은 아기 장내의 특수한 세균, 예를 들어 비피더스 유산균의 성장을 촉진시키고, 이 균은 다른 유해한 세균의 증식을 억제함으로써 장의 질환을 예방한다.

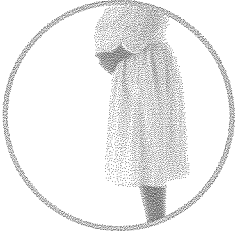
또한 젖 안에 들어 있는 철분은 우유보다도 훨씬 효과적으로 아기에게 흡수되고, 그 결과 젖을 먹으면 철분 결핍으로 인한 빈혈을 예방할 수 있다. 젖 안의 4% 정도인 지방분은 다른 동물의 젖에 비하면 낮지만, 아기의 성장을 위하여 적절한 양이다. 뿐만 아니라 젖 안의 지방은 아기가 젖을 먹는 시기에 따라 달라져서 아기의 식욕을 조절하는 데 도움이 된다.

## □지능

젖을 먹고 자란 아기의 지능지수(IQ)는 분유를 먹고 자란 아기보다 약 10 정도 높다. 이는 모유에 뇌와 신경 발달에 중요한 영양소가 포함되어 있기 때문이다. 특히, 미숙아에서 두드러지게 나타나고 생후 7~8년 이상 지속된다.

## □기타

- 충분히 젖을 먹이면 비만이 될 확률이 적다.
- 배아픔, 설사, 장출혈, 아토피성 피부염 등이 적다.
- 초유는 아기의 황달을 예방한다.
- 구강 구조와 치아의 배열을 고르게 한다.
- 엄마 젖은 아기의 연령에 따라 필요한 만큼의 영양으로 변한다.
- 지속적인 아기와의 신체 교감으로 정서 및 사회성 향상에 도움이 된다.



## 모유 수유가 산모에게 좋은 점

1

언제 어디서나 무균적이고 신선한 모유를 적당한 온도로 쉽게 수유할 수 있다.

2

별다른 비용이 들지 않아 경제적이다.

3

자궁수축 호르몬 분비를 자극하여 산후 출혈 과다를 예방한다.

4

아기가 젖을 빨면 호르몬을 자극해 자궁이 효과적으로 수축하도록 하는데 이는 산후 회복을 촉진시켜주는 효과가 있다.

5

젖을 먹이는 동안 피임 효과가 있다. 젖을 먹이는 동안 월경이 없는 것을 '수유기간 무월경' 이라고 하는데 피임 방법 중 하나이다.

6

엄마의 체중을 줄일 수 있다. 임신동안에는 대체적으로 체중이 증가하는데 이는 젖을 먹이기 위한 준비로 엄마 체내 조직에 지방이 축적되는 것이다. 젖을 먹이는 경우에는 분비되는 젖의 양만큼 지방 조직이 동원되고 따라서 체중이 빠지게 된다.

7

젖을 먹이면 유방암을 예방하는가에 대해서는 아직도 연구가 진행되고 있다. 그러나 전 세계적으로 볼 때 아기에게 젖을 먹이는 습관을 가진 민족에서는 유방암의 빈도가 현저하게 낮다. 이렇게 젖이 유방암을 예방하는 것은 호르몬의 효과라고 알려져 있다.

# 모유 수유 Q & A

**Q** 아기가 엄마 젖을 빨지 않아요.

**A** 엄마 젖을 거부할 경우 아기에게 모유를 너무 강요하지 말고 빨려고 할 때만 젖을 주어야 한다. 병원의 젖병에 익숙해진 아기라면 엄마 젖과 익숙해지는 시간이 필요하므로 모유를 먹이기 전에 아기의 입에 약간 짜 넣거나 2~3시간마다 젖을 짜내어 컵으로 먹인다. 노리개 젖꼭지는 절대로 빨리지 말고 성급하게 분유와 병행해서도 안 된다. 구토, 설사, 불면증, 황달, 경기 등의 이상이 있다면 병이 있을 가능성도 있으며 엄마가 향수나 향이 강한 비누를 썼을 경우, 자세가 좋지 않을 때도 이런 현상이 나타날 수 있다.

**Q** 물젖인데 분유로 바꿔야 하나요?

**A** 젖을 짜면 처음에 매우 투명하게 보이는 젖이 나온다. 하지만 아기가 10분 이상 뺨 젖을 짜보면 아주 뽀얀색이다. 이는 지방의 양 때문이며 이를 보고 물젖이라고 생각하면 안 된다. 아기가 우는 이유는 물젖이기 때문이 아니므로 다른 이유가 있는 것은 아닌지 잘 지켜보아야 한다.

**Q** 제왕절개 후에도 모유 수유가 가능한가요?

**A** 제왕절개 수술 후에도 자연분만과 마찬가지로 빠르게 젖이 분비된다. 모유 수유를 빨리 시작하면 할수록 수술 후 회복이 빠르다. 수술 자리 때문에 모유 수유 자세에 문제가 생길 수 있는데 누워서 먹이거나 허벅지에 베개를 놓고 아기를 높게 안은 다음에 먹이는 방법이 있다.

**Q** 만성질환이 있어서 아기에게 전염될까 두려워요.

**A** 결핵이나 간염 같은 만성질환의 경우는 적절한 처

료를 받으면 아기에게 전염되지는 않는다. 질병에 따라서는 젖을 먹이는 동안 병세가 호전되는 경우도 있다. 그러므로 엄마의 건강 상태를 의사와 상의한 후 모유를 먹일 수 있는 경우면 모유를 택하는 것이 좋다.

**Q** 유방이 멍치고 아프면 어떻게 하나요?

**A** 조직 팽창, 유방 혈액순환 증가 및 생산된 유즙으로 인한 압력 등으로 출산 후 3~5일이 됐을 때 유방에 통증이 있을 수 있는데 이를 유방 울혈이라고 한다. 이는 흔한 경우이므로 이 정도 증상에서 모유 수유를 중단하면 안 된다. 출산 후에는 가능한 한 빨리 자주 젖을 물리는 것이 울혈을 피해 가는 방법이다. 모유 수유를 하는 중에도 울혈이 생길 수 있는데 그 해결방법은 가능한 한 자주 아기에게 젖을 물리는 것이다. 울혈이 너무 심할 경우에는 유방 가장자리에서부터 안쪽으로 서서히 마사지해 본다.

**Q** 유두가 막혀서 젖이 잘 나오지 않아요.

**A** 유두가 막히는 일은 수유 중 아무 때나 생길 수 있다. 유관이 한 두 개 막히면 젖이 잘 나오지 않으며 유방이 붓게 되고 덩어리가 만져질 수 있다. 막힌 유두를 치료하지 않으면 유방염으로 변질 수 있으므로 즉시 조치를 취해야 한다. 뜨거운 물병이나 수건 등으로 유방을 하루에 여러 번씩 찜질해 주고, 아기에게 젖을 자주 물리거나 손으로 짜내서 유방을 비워야 한다. 갑자기 수유를 중단하면 더 악화될 수 있으므로 수유를 계속하면서 아기가 젖을 제대로 빨고 있는지 유심히 살펴본다. 만약 유방의 작은 혹이 3일 이상 지속되면 의사에게 진찰을 받아야 한다. ☺

〈출처 : 대한간호협회〉