

# 모유 수유

통한 수유하는

아기 안기. 젖 물리기. 치료 및 예방 방법

**일** 부 여성들은 모유 수유를 할 때 유두 민감함을 경험하게 됩니다. 주로 1-2주 후에 없어집니다. 그렇지만, 매우 고통스러운 유두는 정상이 아닙니다. 유두 통증의 원인은 아기가 젖을 잘못 빨 때 생깁니다.



## 아기 젖 물기

- 아기가 유두에 밀착하도록 아기의 코가 유두에 닿도록 자세를 합니다.
- 아기의 입은 “크게 하품을 하는” 모양으로 아기의 입안에 유두가 최대한 많이 들어가도록 합니다.
- 아기의 턱은 유방에 단단히 눌러야 합니다.

## 아기 안기

- 편한 자세로 안거나 누울 때 필요에 따라 몸과 팔을 지지하기 위해 배개를 사용합니다.
- 아기가 엄마를 향하도록 뒤로 기대고 앉습니다. 아기의 머리가 돌아가 있으면 안됩니다.
- 더 편한 자세는 반 경사 자세로 앉는 것입니다. 아기의 배를 엄마 몸쪽으로 가까이 합니다.
- 필요하다면 유방을 잡아주십시오. 반 경사 자세는 유방을 잡을 필요가 없을 것입니다.
- 유방이 당기지 않도록 아기를 가까이 들어주십시오. 유방에서 아기를 떼기 전에 손가락으로 빠는 것을 중지시킵니다.
- 가능한 많은 휴식 및 아기와 피부 접촉하십시오.

## 치료 및 예방 방법

- 통증이 덜한 유방 부터 수유합니다.
- 아기가 배고픈 행동 즉 손이나 손가락 빨기, 입술 때리기, 하품(울기 시작하면 늦음)을 하자마자 수유합니다.
- 아기를 여러 자세로 들어주십시오. 유두를 빠를 방향을 바꾸어 줍니다.
- 수유가 끝나면 젖을 유두에 남겨 마르게 하여주십시오. 남은 젖이 유두에 보호막이 되어 치유에 도움이 됩니다.
- 유두 치유를 위해 정제 라놀린을 발라줍니다. 이것은 아기가 젖을 빨기 전에 씻을 필요가 없습니다. 유방에 비누나 로션을 바르지 마십시오.
- 잘 맞는 브라를 착용하십시오. 축축해지면 브라 패드를 교체하십시오.
- 가장 중요한 것- 다른 자세들을 시도하여 제일 편한 자세를 찾으십시오. 불 확실하거나 고통이 있는 경우 도움을 받으십시오.
- 필요하다면 유방을 부드럽게 하고 딱찬 유방을 완화하기 위하여 손으로 유축 또는 유축기를 사용하십시오.

이런 경우 담당 의사나 수유 컨설턴트에게 도움을 받으십시오:

- 붉은기, 통증 또는 쓰라림이 없어지지 않는 경우
- 수유 동안 또는 수유 후에 유두가 따갑거나 가려운 경우
- 손상된 부분에서 나오는 유출물
- 무기력함, 두통, 메스꺼움, 통증, 오한 또는 101도 이상의 열 같은 감염의 징후가 있을 경우

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
기회 균등/적극적 고용 개선 조치 고용주. 서비스는 차별없이 제공됩니다.

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)