임신육아종합포털
아이사랑

2017 아이사랑

모유수유

상담사례집

보건복지부

인구보건복지협회

2017 아이사랑

모유수유

상담사례집

보건복지부 인구보건복지협회

모유수유의 시작	임신 중 유방변화	모유수유, 할 수 있을까요?	08
	유방 마사지	둘째는 꼭 모유수유를 성공하고 싶어요. 우수상담사례	09
	제왕절개	제왕절개를 했는데 모유가 돌지 않는 느낌이에요.	10
	신생아 수유	언제 수유를 해야하는 걸까요?	11
		모유를 먹다가 잠들어요.	12
		먹는 양을 잘 모르겠어요.	13
		모유만 먹고는 채 한 시간을 안자요.	14
		아기가 젖을 자주 찾아요.	15
		적당한 수유량은 얼마일까요?	16
		수유방법이 맞는건지 모르겠어요.	17
		아기에게 모유량이 부족한건 아닌지 걱정이에요.	18
		아기가 젖을 빨려고 하지 않아요.	19
모유수유 방법	모유량	수유간격이 일정하지 않아서 모유량 파악이 안되요.	23
		아기가 젖을 자주 찾아요.	24
		수유량 파악이 어려워요.	25
		젖이 도는 느낌이 없는데도 충분히 젖이 나올까요?	26
		아기가 수유 중에 집중을 못하고 자주 보채요.	27
	모유량(많은 경우)	가슴이 아파서 모유량을 줄이고 싶어요.	28
	모유량 (적은 경우)	모유촉진제가 효과가 있나요?	29
		모유량이 갑자기 줄어든 것 같아요. 우수상담사례	30
		혼합수유에서 완전모유수유로 바꾸고 싶어요. 우수상담사례	31
		어떻게 하면 모유량을 늘릴 수 있을까요?	33
		유축량이 적은데, 완전모유수유를 하고 싶어요.	34
		모유량이 점점 줄어드는 것 같아요.	35
	모유량 (양젖 차이)	양 쪽 모유량의 차이가 심해요.	36
		한 번에 한 쪽 젖만 수유하는 경우 어떻게 모유량을 조절하나요?	37
	수유시간	젖을 먹는 시간이 짧고, 한 쪽만 먹어서 고민이에요.	38
		아기가 젖을 물고 잠들어요.	39
		아기가 충분히 먹는건지 궁금해요.	40
		젖을 먹는 시간이 짧고, 수유 중에 고갯짓을 해요.	41

2017 아이사랑 모유수유 상담사례집

Contents

모유수유 방법	수유간격	너무 자주 먹어도 문제인가요?	43
		아기가 30분마다 젖을 찾아요.	44
	수유거부	사출 때문에 젖을 거부하는 것 같아요.	45
		계속 울면서 젖을 빠는 아기, 어떻게 해야 할까요?	46
		젖은 무는데 젖병을 거부해요.	48
		젖을 거부하는 아기, 더 기다려야 할까요?	50
	수유 중 보챔	젖을 먹다 울면서 짜증을 내요.	51
	재수유	모유수유, 포기해야 하나요?	53
		젖 말리는 약을 복용한 후에도 재수유가 가능한가요? 우수상담사례	54
	혼합수유	혼합수유지만 모유를 더 많이 먹이고 싶어요. 우수상담사례	55
	유두혼동	젖병으로는 잘 먹고, 젖은 먹지 않아요.	56
		혼합수유 중인데, 갑자기 젖을 거부해요.	57
	유두보호기	유두보호기를 계속해서 사용해도 되나요?	58
	성장발달	아기 몸무게가 적게 나가는 것 같아요. 우수상담사례	59
		체중도 잘 늘지 않고, 젖 빠는 힘도 약한 것 같아요.	60
	밤중수유	밤중수유가 아기 수면에 방해가 되나요?	62
		밤중수유 횟수가 자연스럽게 줄었어요.	63
		밤중수유를 끊을 수 있게 도와주세요.	64
		밤중수유는 언제 중단해야 할까요?	65
		새벽수유도 밤중수유에 포함되나요?	66
		최근 들어 아기가 밤에 젖을 자주 찾아요.	67
		젖을 물고 싶어서 밤에 자주 깨는 것 같아요.	68
		밤중수유 간격을 이렇게 유지해도 괜찮은가요?	69
		젖을 물고 잠드는 버릇을 고쳐주고 싶어요.	70

모유수유 중 엄마문제	유방통증(최유감각)	가끔 유방이 찌릿찌릿한 이유가 뭔가요?	72
	유방통증(울혈)	가슴이 빵빵하고 아파요.	73
	유방통증(젖몸살)	왼쪽 겨드랑이부터 등까지 통증이 있어요.	74
	유방열감(유선염)	가슴에서 열이 나고 식지 않아요.	75
	이스트감염	수유 후에 한 쪽 유두만 가려워요.	76
	유두백반	유두에 하얀 물집 같은 것이 생겼어요.	77
	함몰유두	함몰유두인데 모유수유가 가능할까요? 우수상담사례	78
	생리	생리 중에 모유수유를 해도 괜찮은가요? 우수상담사례	79
	수유모 건강	아프고 난 후, 갑자기 모유량이 줄었어요.	80
		고령산모인데, 모유수유를 하면 골다공증이 빨리 오나요?	81
	간염보균자	B형 간염 보균자라도 모유수유를 할 수 있나요?	82
		B형 간염 활동성 보균자일 경우 모유수유가 가능한가요?	83
	약물복용	모유수유 중에 관절염약을 먹어도 될까요?	84
		한약을 복용해도 괜찮을까요?	85
모유수유 중 아기문제	황달	아기가 황달로 치료를 받았는데, 모유수유를 해도 될까요?	88
	대변	아기 설사가 너무 심해요.	89
		변이 묽고 잘 지려요.	91
		묽은 녹색변을 자주 봐요.	92
		아기가 아프면서 2주 넘게 설사를 하고 젖을 잘 안찾아요.	93
	구토	트림을 해도 분수토를 해요.	94
		트림 전후로 잘 게워요.	95
		분유보다 모유를 먹은 후에 오히려 구토를 하는 이유가 뭘까요?	96
모유수유의 종료	단유시기	밥을 잘 안먹고 모유만 먹으려고 해요.	98
		둘째를 임신 중인데, 첫째 단유를 해야할까요?	99
	단유방법	약 복용을 통해 모유량이 줄어들면 단유가 쉬울까요?	100
		젖에 대한 집착이 심한 아기, 그냥 단유를 해야하는건가요?	101
		단유 후에 심하게 우는 아기, 어떻게 하죠?	102
		수면과 젖이 연관되어 있는 것 같아요.	103
		아기에게 덜 상처가 되는 단유방법을 알려주세요.	104

모유수유의 종료	단유 후 관리	단유 후에 몸이 너무 피곤해요.	105
		단유 후에도 모유가 나와요.	106
		단유 후에 젖멍울이 생긴 것 같아요.	107
		단유 마사지를 받아야 하나요?	108
기타 상황에서의 모유수유	모유성분	모유의 질, 괜찮은건가요? 우수상담사례	110
		엄마의 영양 섭취가 부족하면 모유영양가가 좋지 않은가요?	111
		출산 후 입맛이 없는데도 분유보다 모유성분이 더 나을까요? 우수상담사례	112
	수유모의 음식섭취	모유수유를 하면서 주의해야 할 음식을 알려주세요.	113
		엄마가 먹은 음식 때문에 아기에게 알러지가 생길 수 있나요?	114
		커피는 아예 마시면 안되나요?	115
		두유가 모유수유에 좋은가요?	116
		견과류 섭취는 피해야 하나요?	117
		기름진 음식이 아기에게 설사를 일으킬 수 있나요?	118
		아기 얼굴에 알레르기가 생겼어요.	119
	이유식	완전모유수유아, 이유식은 언제 시작하면 될까요?	120
		이유식을 잘 안먹고 젖만 먹는 아기 우수상담사례	121
	비타민 섭취	아기에게 별도로 비타민D를 먹여야 하나요?	122
	미용	보톡스, 파마, 눈썹문신 등이 모유수유에 영향이 있나요? 우수상담사례	123
		염색 후에 모유수유를 해도 될까요?	124
		기능성화장품을 사용해도 괜찮은가요?	125

모유수유의 시작

임신 중 유방변화
- 모유수유, 할 수 있을까요?

유방 마사지
- 둘째는 꼭 모유수유를 성공하고 싶어요. 우수상담사례

제왕절개
- 제왕절개를 했는데 모유가 돌지 않는 느낌이에요.

신생아 수유
- 언제 수유를 해야하는 걸까요?
- 모유를 먹다가 잠들어요.
- 먹는 양을 잘 모르겠어요.
- 모유만 먹고는 채 한 시간을 안자요.
- 아기가 젖을 자주 찾아요.
- 적당한 수유량은 얼마일까요?
- 수유방법이 맞는건지 모르겠어요.
- 아기에게 모유량이 부족한건 아닌지 걱정이에요.
- 아기가 젖을 빨려고 하지 않아요.

임신 중 유방변화

Q

모유수유, 할 수 있을까요?

안녕하세요. 전 임신 27주에 접어든 산모입니다.
출산 후 모유수유를 꼭 하고 싶은데요.
모유수유가 가능한지 불가한지 자가진단이 가능한가요?
젖이 나오지 않는 다면 산모교실 같은 걸 들어서
마사지 등으로 젖이 나오게 할 수 있는 건가요?
임신 6개월 정도 되면 젖이 조금씩 비치기도 한다는데 전 전혀 그렇지 않아요.
출산해봐야 모유가 나오는지 안 나오는지 알 수 있다고 하지만
혹시나 가능한지, 또 모유수유에 대해서 자세히 알고 싶습니다.

모유수유를 위해서 분만 전부터 관심을 가져주시는 것은 아주 좋은 일입니다.
결론적으로 말씀드리면 모유수유는 대부분의 아기들에게 가능하고 엄마젖 이외의 보충이 필요한 의학적 적응증이 있는 지극히 일부 아기들에게만 제한되고 있습니다.
(ex: 1000gm 미만 미숙아, 선천성대사이상 질환, 산모가 정신질환이나 항암제, 방사선치료를 받는 경우 등)
그러므로 모유수유는 대부분의 경우 가능하다고 생각하시면 됩니다.
임신부의 경우 임신 말기에 젖을 짜면 나오는 경우도 있지만 대부분 임신 중에는 잘 보이지 않습니다.
먼저 모유수유에 대한 교육(특히 모자 동실이 필요한 이유와 초기 모유수유의 중요성)을 받으시고 자신감을 키우시는 것이 좋을 것 같습니다.
대부분의 엄마들이 모유수유를 잘 하실 수 있으니까요.
산전 마사지는 필요하지 않으며 가장 중요한 것은 아기가 태어나자마자 아기가 배고플 때마다 자주 모유만을 먹이시는 것입니다. 아기가 젖을 자주 빨아줌으로써 유선을 자극하게 되면 젖양은 자연스럽게 완성됩니다.

유방 마사지

우수

Q 둘째는 꼭 모유수유를 성공하고 싶어요.

둘째를 임신 중입니다.
첫째 때 모유량이 많지 않아 분유를 먹여서, 둘째라도 모유수유를 꼭 하고 싶습니다.
유방마사지를 하면 좋아질지요. 모유량이 많아지는 법을 알고 싶습니다.

첫 번째 모유수유에 실패하신 분들이 모유수유에 자신감이 없고 걱정을 많이 하게 됩니다.
하지만 전혀 걱정할 필요가 없습니다.
우리나라 산모 중에 원발성 모유량 부족은 5% 미만입니다.
원발성 모유량 부족은 유선발달이 잘 안되었거나, 유방수술을 했거나, 기저질환이 있어서 약을 드시는 분으로 거의 드물게 발생합니다.
대부분 모유량 부족을 느끼는 경우는 초기에 모유수유를 못해서 생기는 속발성 모유량 부족입니다. 그러므로 아기가 태어나자마자 가능한 모자 동실을 사용하셔서 아기가 원할 때마다 젖을 빨리게 되면 울혈도 겪지 않고 모유량도 부족하지 않게 모유수유를 할 수 있습니다.
젖분비에 관여하는 호르몬은 아기가 빨면 빨수록 자극이 되어 활발하게 분비되기 때문에, 초기에 젖이 안나오더라도 태어나자마자 2시간 이내에 꼭 빨리시고 자주 빨려주시면 모유량은 부족하지 않을 것입니다.
추가로 산모가 목이 마르지 않을 정도로 충분한 양의 수분을 섭취해주시고, 스트레스는 젖분비 호르몬의 감소를 가져오므로 편안한 마음을 유지하시기 바랍니다.
참고로 임신 중의 젖마사지는 권장하지 않습니다.
건강한 아기의 분만과 완전 모유수유가 성공하시길 기원합니다.

제왕절개

Q 제왕절개를 했는데 모유가 돌지 않는 느낌이에요.

제왕절개로 출산했는데 모유가 돌지 않는 느낌이에요.
첫째 때는 바로 젖이 돌아서 초유를 먹였는데,
아기 낳고 며칠 지나서 먹여도 초유일까요??

아이를 낳고 나서 생후 일주일 간 나오는 젖은 초유로 간주합니다.
젖을 늦게 먹인다고 해도 그 때부터 초유가 나온다고 보시면 됩니다.
나이가 들고 제왕절개를 하면 젖이 조금 늦게 돌 수는 있습니다.
처음 3일 간은 아기가 충분히 먹지 않아도 되니 계속해서 빨리면 젖 사출 반사가 자극되면서 젖이 좀 더 빨리 나올 수 있습니다.

신생아 수유

Q 언제 수유를 해야 하는 걸까요?

한 달 된 아기입니다.
2시간 30분에서 3시간 사이에 120cc를 먹이는데 1시간 정도 지난 후
배고파서 우는 것 같아 공갈 젖꼭지로도 달래다 젖도 물려보고
보리차를 타서 조금 먹여봤는데도 안돼서요.
이럴 땐 그냥 분유를 줘야 하는지 궁금합니다.
또 아기가 똥을 많이 싼 후나, 배고파할 때 아직 밥 때가 아니더라도
줘야하는지 알려주세요.

아기는 배고플 때 뿐만 아니라 빠는 만족감을 얻기 위해 젖을 찾기도 합니다.
배가 불러도 엄마의 품 안에서 젖을 빨면서 불안을 해소하는 것이지요.
이때 분유를 자꾸 먹이시면 아기의 뱃구레가 필요 이상으로 늘어나며 소화도 어렵게 됩니다.
그러므로 아기가 배고파하는 것과 같은 수유신호를 보내면 바로 아기를 따뜻하게 안아주고 젖을 물려주세요.
그러면 아기도 충분히 먹을 수 있고 정서적으로도 만족감을 느끼게 됩니다.
공갈 젖꼭지는 권장하지 않으며 보리차는 영양가가 전혀 없어서 전체 칼로리 양을 부족하게 합니다.
아기가 원할 때마다 언제든지 젖을 물리는 것이 모유량도 늘릴 수도 있고 아기에게 만족감도 줄 수 있는 최선의 방법입니다.

신생아 수유

Q

모유를 먹다가 잠들어요.

출산 10일째 되는 아기엄마입니다.
원래 신생아가 많이 자려고 하는 건 알고 있지만,
저희 아기는 5~6번 빨다가 잠들기 일쑤고, 기저귀 가는 척, 귀 만지기,
온몸 마사지해주기 등을 해봐도 그때뿐이지, 다시 5~6번 빨다가 잠들어 버립니다.
저도 너무 힘들고, 아기도 힘들 것 같아, 자꾸 유축을 하게 되었는데요. 젖병으로 먹이면
그나마 많이 먹어서 다행이기는 한데, 이러다 직수를 못하게 될까봐 두렵습니다.

신생아는 원래 20시간 이상 잠을 자기 때문에 대부분의 시간을 잠자는 시간으로 보냅니다. 하지만 시간이 지나면서 깨어있는 시간이 많아지게 되면 활발하게 움직이게 되고 젖 먹는 시간도 길어집니다.

아기가 배고파할 때마다 자주 빨려주시고 일부러 유축할 필요는 없는 것 같습니다.

보통 모유만 먹는 신생아들은 하루 10~12회를 먹습니다. 출생 직후 대부분의 시간을 잠으로 보내기 때문에 짧은 시간 동안 자주 먹는 경향이 있으나 아기가 배고파할 때마다 먹이다 보면 젖양은 더욱 잘 늘고 아기의 빠는 힘이나 능력이 좋아지면서 좀 더 효과적으로 많이 먹을 수 있게 됩니다.

다만 아기방의 온도가 높거나 더우면 아기는 잘 빨지 않을 수 있고 엄마와 함께 모유수유를 하는 동안 더워할 수 있으므로 너무 덥지 않도록 해주시는 것은 필요합니다. 중간에 잠시 쉬어 트림을 시키거나 싸개를 열어 다시 여며주는 것이 자극이 되어 아기가 조금 더 먹을 수도 있으니 시도해보세요.

신생아들은 보통 한 번에 20~40분을 빤다고 하지만 열심히 빠는 시간은 5분 이상을 넘기기 어렵습니다. 그러나 아직 모유수유가 익숙하지 않다는 것을 고려한다면 한 번 양 쪽을 합쳐서 20분 이상 빨리도록 노력하는 것은 필요합니다. 그래도 아기가 잔다면 재우시되 아기가 배고파할 때마다 젖을 자주 물려주시면 됩니다.

신생아 수유

Q 먹는 양을 잘 모르겠어요.

6일 전, 첫아기를 출산한 36살 초보엄마입니다.
모유수유를 희망하지만 얼마만큼의 모유가 나오는지, 아기가 얼마만큼을 먹는지 몰라서 힘듭니다. 모유수유 관련 자료를 찾아보니 1시간 30분~2시간에 한 번씩 모유를 30분~45분까지는 물려보고, 그래도 젖을 찾거나 울면 분유를 50cc까지만 먹여보라고 안내해 주던데, 이게 올바른 방법일까요? 그리고 유두가 큰 편인데 모유수유에 영향이 있나요?

모유가 얼마나 나오는지 즉, 우리 아기가 먹는 모유량이 충분한지를 묻는 질문이라 생각합니다. 모유량이 충분한지를 판단하는 가장 쉬운 방법은 두 가지입니다. 하나는 소변횟수이며 하나는 몸무게 증가입니다. 신생아가 하루 2회 이상의 변을 보고 6~8회의 소변을 본다면 잘 먹고 있다는 증거로 봅니다. 변의 경우 모유수유만 하더라도 2~3일에 한 번 보는 경우도 있는데 이것은 정상이며, 물론 하루에 여러 번을 보는 아기들보다 양이 많습니다. 몸무게 증가는 출생 후 2주 이후부터 3개월까지 주당 120~240gm 정도로 늘고 있다면 정상이지만 출생 초기 생리적 체중감소로 오히려 체중이 조금 줄어든다는 것을 참고해주세요.

모유량이 충분한 경우 분유의 보충 없이 아기가 원할 때마다 젖을 물려주시고 모유량이 부족한 경우는 아기가 원할 때마다 자주 젖을 물려주시되, 그래도 배고파서 진정이 되지 않은 시점에 분유를 보충해 주시는 것이 좋습니다. 보충양은 6일 된 아기라면 모유수유 후 보충하는 것이기 때문에 20~30cc를 넘기지 않는 것이 좋을 듯합니다. 몇 차례 모유수유 후 분유 보충은 한 번 정도가 좋으며 아기가 기저귀를 잘 적시는지 관찰해주셔야 합니다. 또한 아기에게 모유수유를 하면서 자주 열심히 빠는데도 불구하고 보채는 경우 젖 빠는 방법이 효율적이지 않아 먹는 양이 부족할 수 있으니 올바른 방법으로 젖을 물리는 것도 중요합니다.

아기가 젖을 무는데 힘들어하지 않는다면 유두의 크기는 모유수유에 크게 영향을 미치지는 않습니다. 다만 유두가 크고 아기 입이 작다보니 출산 직후에 무는 것을 어려워할 수는 있지만, 며칠 시간이 지나면서 자연스럽게 충분히 유두를 입에 넣을 수 있을 만큼 아기도 성장합니다.

아기가 어머님의 유두를 물고 30~40분 수유가 이루어진다고 하면 수유는 비교적 잘 이루어지고 있는 것으로 간주가 됩니다.

신생아 수유

Q 모유만 먹고는 채 한 시간을 안자요.

이제 18일 됐는데요, 출생 시 3.08kg으로 태어났고 현재 3.18kg 여아에요.
이틀 전 조리원에서 60cc를 먹는다고 들었고, 하루에 소변 14번과 대변 2번을 싸요.
아기가 먹고 싶어 할 때 수유했는데 한 쪽씩 15~20분 먹고 나서도 잠은 자지 않고
계속 먹고 싶어 해서 바로 분유 보충을 하는데, 60cc를 다 먹어야 두 시간 반 정도 자요.
수유를 했는데도 분유 60cc를 다 먹는 것은 젖양의 문제일까요?
쪽쪽대며 거의 40분을 수유하는데 계속 이렇게 해도 되는지...
모유만 먹고는 한 시간을 채 안자네요.

아기는 출생 후 생리적 체중감소가 있고 2주 이내 출생 시 체중을 회복하며 이후부터 주당 120~240gm 정도씩 늘면 정상이므로, 몸무게는 크게 걱정하실 바는 아닙니다.
모유를 먹이고 바로 분유를 먹이면 젖양이 늘지 못합니다.
일단은 모유를 아기가 원할 때마다 먹여주세요. 그러면 확실히 젖양이 빨리 늘어납니다.
모유만 먹고 아기가 너무 심하게 보채거나 충분히 젖을 물렸는데도 아기가 계속 입맛을 다신다면 그때는 분유를 보충하도록 해주세요.
하루에 분유 보충하는 횟수가 날이 갈수록 점점 줄어들어야 완모(완전모유수유) 가능성이 높아집니다.
만약 오늘 5번의 분유 보충을 했으면 2~3일 후에는 4번을 목표로, 또 그 후 며칠은 3번을 목표로 하며 분유 횟수를 줄이고 모유수유를 많이 하는 것이 가장 좋은 방법입니다.
하나 더 생각해볼 수 있는 것은 보통 생후 3주경으로 급성장기라 해서 유난히 더 자주 먹으려는 경향을 보이는데 그렇게 며칠이 지나면 몸무게가 늘고 젖양도 늘고 아기는 좀 더 잘 먹을 수 있게 됩니다. 보통 3주, 6주, 3개월 경에 급성장기가 있습니다. 만약 지금이 그 시기라면 며칠 더 자주 먹여주시면서 아기상태를 관찰해보시는 것도 도움이 되리라 생각됩니다.

신생아 수유

Q 아기가 젖을 자주 찾아요.

모유의 양이 많지 않아 혼합수유를 하고 있습니다.
생후 25일인 아기가 모유를 20분 이상 먹고 나서 5분 정도 자고 다시 일어나 젖을 찾는 경우가 있습니다. 이럴 경우 분유를 타주는데요.
이 방법이 맞는 건지 궁금합니다.
매번 모유수유 후 분유보충을 해야 할지, 모유수유 후 또 젖을 찾을 경우에만 분유를 줘야 할지 알려주세요.

현재 아기월령으로는 아기가 원할 때마다 수시로 엄마젖을 물려 모유를 먹일 시기입니다. 수유간격을 염려할 시기는 아닙니다.
혼합수유를 하면 할수록 아기는 엄마젖 빨기를 힘들어하고 모유량은 증가하지 않습니다.
아기에 대한 정보가 부족하여 상담이 제한적인데요, 우선 아기에게 올바르게 젖을 물리시고, 아기가 잘 먹는지 확인이 필요합니다. 젖양이 어느 정도 늘어날 때까지는 한 쪽 젖을 10~15분 이상, 양 쪽 젖을 번갈아 충분히 빨게 해주는 것이 좋습니다. 하루 동안 8~12회 정도 모유수유를 하세요. 만약 젖양이 적어 분유보충이 필요하다면 모유수유 몇 번 후, 사이에 불규칙하게 주시되 모유수유 직후에 보충해주세요.
아기가 엄마젖을 충분히 먹었는지는, 하루 24시간 동안 소변횟수가 6~8회, 대변은 2~3회가 되는지 관찰이 필요하고 체중증가는 주당 120~240gm입니다.
아기가 엄마 젖을 찾는 신호는 대부분이 배고픔 때문이기는 하지만 가끔은 빨고자 하는 욕구나 만족감을 위해서이기도 합니다. 아기가 잘 먹었다고 생각된 후 바로 깬다면 아기를 포근히 보듬어 다독여 재우는 방법도 고려해주세요.

신생아 수유

Q 적당한 수유량은 얼마일까요?

17일 된 우리아기는 3.66kg으로 나와서 그런지 많이 먹는 것 같아요.
젖을 먹고 바로 분유를 먹여도 되나요? 어느 정도가 적절한 수치일까요?
그리고 모유를 먹이면 13분 정도 빨다가 잠들어 1시간 반 후에 일어나는데,
분유를 먹이지 않고 모유만 빨려도 될까요?
젖을 물리려고 하면 자지러져서 속상해요.

지금은 모유량을 늘리는 중요한 시기입니다.
하루에 10~12회 이상(밤중 수유를 포함해서) 한 번 수유할 때, 한 쪽 젖을 적어도 10분 이상씩 양 쪽 젖을 물려주세요. 이렇게 수유해서 소변횟수가 6회 이상(기저귀 교환횟수가 아님), 대변 횟수가 2~4회 이상 나오면 됩니다.
가장 이상적인 수유방법은 아기가 원할 때마다 원하는 만큼 젖을 물리는 것입니다.
더군다나 생후 3주경은 급성장기이므로 아기가 불규칙하게 젖을 자주 찾는 것은 정상입니다. 아기가 젖을 달라고 하면 다시 모유수유를 하세요. 잦은 수유를 하시면 아기의 체중도 부쩍 늘어나고 모유량도 안정적으로 유지됩니다.
이때 분유를 자꾸 보충하게 되면 모유량은 분유를 먹인 만큼 줄어들고 아기도 젖병의 빠른 흐름에 익숙해지게 됩니다. 그러면 모유수유가 점점 더 어려워질 수 있습니다. 아기가 수유 신호를 보낼 때마다 젖을 물려주시고 울면 바로 젖을 물리기보다 달래어 진정시킨 후에 젖을 물려주세요.
많이 힘든 시기입니다만, 조금 더 자신감을 가지시고 시도해보시기 바랍니다.

신생아 수유

Q 수유방법이 맞는건지 모르겠어요.

안녕하세요. 저는 지금 혼합수유 중인데요, 아기는 생후 16일차입니다.
모유를 유축했을 때 20~40cc 정도의 적은 양이 나옵니다.
계속 물려서 양을 늘리려 하고 있는데 양쪽 젖을 다 먹이면 1시간~1시간 반 정도 후에 배고파하는데요, 두세 번 모유수유 후 배고파하면 분유 80cc 주고 있습니다.
(지금은 현재 유축은 따로 안하고 있어요)
지금 하는 방식대로 하는게 맞는 건지 고민이구요. 분유량을 더 늘려도 될까요?
분유 80cc도 부족해하고 120cc 줘봤는데 다 먹더라고요. 답변 부탁드립니다.

신생아 시기에는 모유만 먹는 경우 한 쪽 가슴에 10~15분 정도 수유하여 양 쪽 수유를 20~30분 정도 하시고 하루 10~12회를 수유합니다.
현재 수유간격은 양호하니 굳이 중간에 분유 수유를 하지 않으시고 직접 모유수유를 하신다면 모유량을 늘릴 수 있을 것입니다.
유축량과 직수량은 차이가 많이 납니다. 유축량으로 젖양을 평가할 순 없습니다. 직수량은 유축량에 비해 훨씬 많습니다.
아기의 소변횟수가 하루에 6~8회 정도를 유지하고 몸무게 증가가 잘 이루어진다면 현재 상태를 유지하시고 분유수유를 횟수를 줄여나가시면 될 것 같습니다.
3개월 이내에 아기는 흡철 반사를 유지하고 있어서 배가 불러도 지속적으로 빨고자 합니다. 분유량을 늘릴수록 모유량은 줄어듭니다.
아기가 엄마 젖을 찾는 신호는 대부분이 배고픔 때문이기는 하지만 가끔은 빨고자 하는 욕구 내지 만족감을 위해서이기도 합니다. 아기가 잘 먹었다고 생각된 후에 바로 깬다면 아기를 포근히 보듬어 다독여 재우는 방법도 고려해주세요.
조금만 더 힘을 내시어 원하는 만큼 꼭 모유수유를 하실 수 있길 빕니다.

신생아 수유

Q 아기에게 모유량이 부족한건 아닌지 걱정이에요.

안녕하세요, 이제 한 달 된 아기를 키우는 엄마입니다.
아기는 3.02kg에 50cm로 태어나, 지금은 3.7kg에 56cm로 부쩍 크고 있습니다.
그런데 제 유축량이 양 쪽 총 20분을 해도 30~40cc 밖에 나오지 않아,
혹시나 아기한테 주는 모유량이 적을까 너무 걱정됩니다.

유축량과 직수량은 당연히 차이가 많이 납니다. 유축량으로 젖양을 평가할 순 없습니다. 직수량은 유축량에 비해 훨씬 많습니다.
신생아는 보통 한 쪽 당 15~20분 정도 양 쪽 수유를 30~40분 정도 수유를 시행하시고, 하루 10~12회 정도 모유수유를 하는데 한 달 경이 지나면 빠는 능력이 좋아지고 젖양도 늘어 차츰 좀 더 짧은 시간에 많은 양을 먹게 됩니다.
혹시 젖양이 부족하다 느껴지시면 아기가 길게 자는 시간 중간에 유축을 10~15분, 하루 2~3회 정도 해주시는 것도 도움이 될 수 있습니다. 젖양이 충분하다면 더 이상 유축은 하지 않으셔도 됩니다.

신생아 수유

Q 아기가 젖을 빨려고 하지 않아요.

출산한지 12일 된 초보 맘입니다.
병원과 조리원에서 분유를 먹어서 그런지 조금씩 나오는 엄마젖을 빨려고 하지 않아요.
유축하면 양이 거의 10cc도 안 나와요. 남자 아기인데다 태어날 때 3.93kg으로 크게
태어나서 먹는 양이 다른 애기에 비해 적은 편은 아닌 것 같은데,
독한 마음을 먹고 분유를 안 먹이고 젖만 물리면서 모유수유를 강행해야 할지
그냥 분유를 줘야 할지 모르겠어요.
저처럼 초반부터 젖이 잘 안 나오고 젖양이 적은 사람도 노력하면
모유수유를 할 수 있을까요?
아기를 굶겨 가며(?) 모유수유를 강행하는 것이 최선의 방법일까요?

지금은 모유수유 적응기에 해당하는 시기입니다.
다시 말해, 모유 공급량을 늘려야 하는 시기이기도 합니다.
제왕절개인 경우에는 젖 도는 시기가 보통 6일에서 10일 정도 걸리기도 합니다.
이때, 모유량이 적다고 생각될 수 있지만 유방 안의 모유를 자주 비워주면 충분한 양의 모유가 만들어집니다. 엄마께서 갑상선저하증이나 빈혈, 분만 중에 과도한 출혈이 없었다면 지금 포기하기에는 너무 이릅니다.
단지, 지금 걱정되는 것이 아기가 젖병에 익숙해져 엄마의 젖을 거부하거나 잘 물지 못하는 것 같습니다. 이때는 억지로, 강제로 또는 울리면서, 굶기면서 젖 물리기를 시도하는 것은 권하지 않습니다. 이런 방법으로 하게 되면 아기가 더 유방거절이 심해질 수 있습니다.
아기의 배가 덜 고플 때나 기분이 좋을 때 젖 물리기를 시도해보세요.
그리고 아기가 너무 배고파하면 달랠 정도로 분유로 보충해주세요 그래야 아기도 다시 젖을 물렸을 때 여유있게 수유할 수 있습니다. 아기를 안을 때나 젖병으로 수유할 때 가능한

젖 물리기 자세로 자주 안아주어 아기가 엄마의 품 안에서 따스한 경험을 할 수 있도록 해주세요. 그러면 타고난 젖을 빠는 본능이 다시 살아나기도 합니다. 서두르거나 조급하게 생각하지 마시고 조금씩 시도해보세요. 그 대신 엄마께서는 모유량을 늘리기 위해서 3시간 간격으로 양측 전자동 유축기로 10~20분씩 규칙적인 유축이 도움이 될 수 있습니다. 유축을 꼭 해야 합니다.

마지막 유축시작 시간부터 3시간 간격으로 유축하시면(24시간 기준으로 밤중 유축을 포함해서 8회) 모유량은 더 잘 늘어납니다. 그리고 유축했을 때 나오는 모유량이 나의 젖양이라고 생각하지 마세요. 아기가 직접 빨게 되면 훨씬 더 잘 나오게 됩니다. 지금은 유축 모유량이 적은 것에 실망하지 마시고 꾸준하게 시도해보시길 바랍니다. 이렇게 해서 모유량이 늘어나면 나중에 아기도 자연스럽게 엄마의 젖을 잘 빨 수 있게 될 겁니다.

많이 힘든 시기입니다만, 할 수 있습니다. 조금만 더 힘내세요. 파이팅!

모유수유 방법

모유량

- 수유간격이 일정하지 않아서 모유량 파악이 안되요.
- 아기가 젖을 자주 찾아요.
- 수유량 파악이 어려워요.
- 젖이 도는 느낌이 없는데도 충분히 젖이 나올까요?
- 아기가 수유 중에 집중을 못하고 자주 보채요.

모유량(많은 경우)

- 가슴이 아파서 모유량을 줄이고 싶어요.

모유량(적은 경우)

- 모유촉진제가 효과가 있나요?
- 모유량이 갑자기 줄어든 것 같아요. 우수상담사례
- 혼합수유에서 완전모유수유로 바꾸고 싶어요. 우수상담사례
- 어떻게 하면 모유량을 늘릴 수 있을까요?
- 유축량이 적은데, 완전모유수유를 하고 싶어요.
- 모유량이 점점 줄어드는 것 같아요.

모유량(양젖 차이)

- 양 쪽 모유량의 차이가 심해요.
- 한 번에 한 쪽 젖만 수유하는 경우 어떻게 모유량을 조절하나요?

수유시간
- 젖을 먹는 시간이 짧고, 한 쪽만 먹어서 고민이에요.
- 아기가 젖을 물고 잠들어요.
- 아기가 충분히 먹는건지 궁금해요.
- 젖을 먹는 시간이 짧고, 수유 중에 고갯짓을 해요.

수유간격
- 너무 자주 먹어도 문제인가요?
- 아기가 30분마다 젖을 찾아요.

수유거부
- 사출 때문에 젖을 거부하는 것 같아요.
- 계속 울면서 젖을 빠는 아기, 어떻게 해야 할까요?
- 젖은 무는데 젖병을 거부해요.
- 젖을 거부하는 아기, 더 기다려야 할까요?

수유 중 보챔
- 젖을 먹다 울면서 짜증을 내요.

재수유
- 모유수유, 포기해야 하나요?
- 젖 말리는 약을 복용한 후에도 재수유가 가능한가요? 우수상담사례

혼합수유
- 혼합수유지만 모유를 더 많이 먹이고 싶어요. 우수상담사례

유두혼동
- 젖병으로는 잘 먹고, 젖은 먹지 않아요.
- 혼합수유 중인데, 갑자기 젖을 거부해요.

유두보호기
- 유두보호기를 계속해서 사용해도 되나요?

성장발달
- 아기 몸무게가 적게 나가는 것 같아요. 우수상담사례
- 체중도 잘 늘지 않고, 젖 빠는 힘도 약한 것 같아요.

밤중수유
- 밤중수유가 아기 수면에 방해가 되나요?
- 밤중수유 횟수가 자연스럽게 줄었어요.
- 밤중수유를 끊을 수 있게 도와주세요.
- 밤중수유는 언제 중단해야 할까요?
- 새벽수유도 밤중수유에 포함되나요?
- 최근 들어 아기가 밤에 젖을 자주 찾아요.
- 젖을 물고 싶어서 밤에 자주 깨는 것 같아요.
- 밤중수유 간격을 이렇게 유지해도 괜찮은가요?
- 젖을 물고 잠드는 버릇을 고쳐주고 싶어요.

모유량

Q 수유간격이 일정하지 않아서 모유량 파악이 안되요.

3.2kg으로 예정일보다 2주 일찍 태어난 아기는
60일이 지난 지금 6kg으로 많이 자랐습니다.
밤에는 젖도 불어있고 수유시간이 10분 이상 되다 보니 3시간은 자는데
낮에는 5분 정도만 빨다가 잠들고는 합니다.
2시간 정도 있다가 배고파할 때도 종종 있고, 금방 먹으려고 할 때도 있어요.
그래서 오후에는 주로 분유를 주고 있습니다.
잠이 올 때랑 배가 고플 때랑 표현방식이 같아서, 둘 다 입에 손대면 따라오거든요.
모유가 부족한 건지 알고 싶어서요.

아기의 체중증가에는 별문제가 없는 것으로 보아 젖양은 적지 않아 보입니다.
모유수유를 하는 아기인 경우, 하루 소변 6~8회 이상, 대변 2~3회, 잘 놀고, 잘 자고, 잘 먹으면 모유량이 부족하지 않는다고 봅니다만, 오후에는 분유를 먹이고 있다는 것이 조금 아쉽습니다.
아기는 아무리 배가 불러도, 심지어 배가 불러 불편하여도 깨어있을 때는 입 근처에 닿는 것은 다 빨려고 합니다. 포유반사라고 하며 정상적으로 있는 아기반사입니다.
또 아기들은 늘 일정한 양을 먹지는 않습니다. 되도록이면 오후타임에도 직접 모수수유를 하는 것이 아기의 수유간격이나 젖양 조절에 도움이 될 듯합니다.

모유량

Q

아기가 젖을 자주 찾아요.

43일 된 남아입니다. 몸무게는 현재 4.2kg입니다.
젖양이 부족할 때가 있는지 하루 열 번 남짓 수유 후 잠도 안 자고 30분도 안 돼서 다시 젖을 찾습니다. 그때마다 분유를 주거나 다시 젖을 물리는데요,
분유를 줄 때는 30cc 이상 먹은 적이 없고,
모유를 줄 때는 30분 이상 젖을 문 후에 잠이 드네요.
시간을 딱 정해놓고 혼합수유를 하는 것이 좋을까요? 아니면 지금처럼 모유수유 후에 부족한 양을 분유로 주는 것이 좋을까요? 완모할 수 있는 방법은 없을까요?
수유 중에 처음 5분 정도만 꿀떡꿀떡 넘어가는 소리가 나고 그 후엔 빨기는 하는데 꿀떡하는 소리가 안 나면 젖이 안 나오는 건가요?

아기의 소변 횟수나 몸무게 증가 정도를 가늠해 보자면 수유시간이나 수유간격은 크게 걱정하시지 않으셔도 될 것 같습니다. 충분히 잘하고 계십니다.
그런데 수유 후 1시간도 되지 않아서 젖을 찾을 경우에는 아기를 꼭 반드시 수유를 해야 되겠다고 생각하지 마시고 기저귀도 봐주시고 달래주면서 기다렸다가 모유수유를 진행해 보세요.
분유로 보충을 계속할 경우에는 당연히 아기가 먹는 모유량이 줄어들기 때문에 엄마의 몸에서 만들어내는 모유량도 줄어듭니다.
가능하시다면 분유 보충보다는 젖을 물리는 것을 권합니다.
또한 아기는 젖을 빤 5~10분 사이에 자기가 먹고자 하는 양의 대부분을 먹고 나머지 시간 동안 천천히 젖을 빨면서 논다고 하니 소변 횟수가 6~8회 이상 유지되고 몸무게 증가가 일주일에 120~240gm씩 이루어진다면 걱정하시지 않으셔도 될 것 같습니다.
초기 몇 분 동안 열심히 빨 때는 젖 넘기는 소리도 잘 들리지만 천천히 느긋하게 젖을 빠는 시간에는 소리가 들리지 않을 수도 있습니다.

모유량

Q

수유량 파악이 어려워요.

키 56cm 몸무게 3.48kg으로 태어난 남아입니다.
현재 생후 41일 차이며, 집에서 잰 몸무게가 대략 6kg 정도입니다.
분유와 모유 혼합수유 중이며 유축 시 3~4시간 기준이 100~120cc 정도이고,
분유는 80~100cc 정도 줍니다.
수유패턴은 2시간~2시간 반 간격이고
젖이 말랑거리며 꽉 차지 않은 듯할 땐 분유를 줍니다.
모유만 먹이고 싶은데, 젖이 부족한지 먹다 보챌 때나 꿀떡꿀떡 소리가 나지 않으면
보충으로 분유를 40cc 정도 더 먹이고 있습니다.
너무 많이 먹이는 건지 기하급수적으로 또래에 비해 몸무게가 많이 나가는 것 같아
걱정스럽습니다. 어떤 식으로 수유해야 할지 알려주세요.

젖이 꽉 차지 않은 것 같고 말랑하다고 해서 젖이 부족한 것은 아닙니다.
이 시기에는 이미 모유수유에 유방이 적응되어 있기 때문에 초기처럼 젖이 붓는 느낌은 차츰 사라지게 됩니다. 그래도 여전히 젖은 잘 나오는 것이며 현재 유축하는 젖양을 보자면 절대 부족한 젖양은 아닙니다.
유축량은 직수량에 비해 훨씬 적습니다. 현재 보충하는 횟수를 차츰 줄이는 방식으로 분유 보충을 모유수유로 대체하시면 충분히 완모가 가능하시리라 생각합니다.

모유량

Q 젖이 도는 느낌이 없는데도 충분히 젖이 나올까요?

제가 젖양이 적어서 그런지 가슴이 다른 사람처럼 딱딱하지 않고 말랑한 가슴입니다.
젖이 찰 경우에 아주 약간 뭉치는 것처럼 있다가 아기가 빨면 금방 풀어집니다.
또한 젖이 돌 때 찌릿한 느낌은 받은 적이 잘 없는데도 모유는 적고 가늘게 나옵니다.
이럴 경우도 계속 물리다 보면 아기가 먹을 정도의 양이 되는지 궁금합니다.
그리고 직수는 아기가 계속 물려고 해도 양 쪽 30분 시간을 지켜야 되는 것인지 궁금합니다.
아기가 젖을 빨 때 짜증을 내고 소리를 지르는데, 그런 경우도 양이 적어서 하는
행동인거 같아, 그럴 경우 무시하고 계속 모유수유를 해도 되는 건지 궁금합니다.

유방은 산모의 체질이나 조직의 치밀도에 따라 딱딱하거나 말랑하다고 느끼실 수 있으며 모유수유를 할 때 딱딱해지는 유방이 도리어 모유수유에 어려울 수 있습니다. 젖이 찰 경우에 아주 약간 뭉치는 것처럼 있다가 아기가 빨면 금방 풀어지는 것이 일반적으로 모유수유를 잘 진행하는 산모의 예입니다.

아기가 잘 먹는지 충분한 양이 되는지는 아기의 몸무게 증가가 출생 후 3개월까지는 주당 120~240gm정도 증가하면서 소변을 6~8회 정도 하루에 본다면 아기가 먹을 양이 충분하다고 판단합니다.

모유수유는 아기가 원할 때마다 원하는 만큼 수유를 진행하는 것이 일반적이기는 하나, 산모의 피로도가 모유량에 영향을 미치기도 하니 가급적 한 번에 20~30분 정도 하루 10~12회 정도를 권장합니다. 아기마다 조금 더 자주 먹는 시간대가 있고 조금 길게 자는 때가 있으므로 매번 비슷한 간격으로 먹는 것은 아닙니다.

아마도 어머님의 유방 같은 경우는 약간 뭉치는 것처럼 있다가 아기가 빨면 금방 풀어지는 유방이라고 하셨는데 이는 아기가 효율적으로 잘 빨고 빠는 힘도 좋아서일 것입니다. 이러한 경우 초기에 빨 때 모유가 갑자기 나와서 아기가 젖을 먹을 때 짜증을 내고 소리를 지를 수 있습니다. 앞 젖을 살짝 손으로 3~5번 정도 짠 후 수유를 진행하시면 압력이 낮아져서 도움이 됩니다. 그리고 직수를 꼭 시간을 맞출 필요는 없습니다. 다만 한 쪽에 15분 이상 먹여야 칼로리가 많은 후유를 먹일 수 있습니다.

모유량

Q 아기가 수유 중에 집중을 못하고 자주 보채요.

110일 여아 / 몸무게 6.9kg / 소변 5~6번 / 대변 조금씩 3~5번
100일쯤부터 한 쪽만 먹고 2시간도 안돼서 젖 달라 보채고 그럽니다. 한 쪽 먹고 나서 다른 쪽을 먹이려고 하면 먹으려고 하지를 않아서 그냥 놔두었습니다.
양이 늘어 더 먹어야 되는데 적게 먹어서 그런지 자주 보채는 편입니다.
한 쪽을 먹을 때도 5~7분은 힘 있게 먹다가 나머지는 두리번거리면서 잘 먹지도 않구요,
짧게 먹고 전유만 먹어서 그런지 더 묽은 변을 자주 봅니다.
젖을 먹을 때도 조금 먹다가 온몸을 비틀며 제대로 물지 않고 젖을 빠는 힘도 세지는 것 같지 않습니다. 어떤 것이 문제인지 어떻게 해야 될지 모르겠습니다.
잘 먹지를 않으니 분유랑 혼합해야 하는지 걱정도 되구요.

현재 대소변횟수는 적당하고 출생 시 체중보다 약 2배가 늘었다면 먹는 양은 적당하다고 생각됩니다.
우선 생각해볼 수 있는 것은 3~4개월 아기들은 주변의 사물에 관심이 많아지는 때입니다.
혹시라도 아기가 수유를 할 때 집중을 흐트러뜨릴 수 있는 무엇인가가 없는지 살펴봐주세요.
큰 아이가 주변을 돌아다닌다거나 움직이는 물체가 있으면 먹다가 그쪽으로 고개를 돌리거나 신경을 쓰게 되어 먹는 것에 집중하지 않을 수도 있습니다.
주변 사물에서 아기의 호기심을 끌만한 무언가가 있다면 아기가 먹는 것에 집중할 수 있도록 해주시면 좋을 것 같습니다.
혹은 보통은 3개월 경에 급성장기로 자주 먹으려고 하는데 그 시기가 아닌지 모르겠습니다.
잘 먹다가도 며칠은 잘 먹지 않고 그러다가 언제 그랬냐는 듯이 잘 먹기도 하는데 아기 컨디션에만 무리가 없다면 좀 더 지켜봐주셔도 좋을 듯 합니다.

모유량(많은 경우)

Q 가슴이 아파서 모유량을 줄이고 싶어요.

지금 출산 10일째인데 유축하면 처음 마사지 후엔 각각 한 쪽에서 50~80cc 정도 나오다가 지금은 100cc 넘게 나옵니다. 밤에도 3~4시간 간격으로 유축했구요.
오늘은 자는데 가슴이 너무 아파서 2시간 간격으로 유축하고 있습니다.
젖양을 줄이고 싶은데 어떻게 해야 되나요? 이제 나오는 건 초유가 아닌가요?

젖양은 사람마다 다르지만 아기가 계속 잘 빨아주면 젖양도 아기한테 맞게 나오게 됩니다.
하지만 초기에 고생을 하시는 분들이 있는데 마사지를 하거나 유축을 해서 유방을 자극하면 젖양은 더욱 많아지게 됩니다.
많이 아플때만 조금씩 유축해주시고 가능한 유방의 자극을 피해주세요.
그러면 처음에는 매우 아프다가 아기가 먹는 양 만큼 젖양이 줄어들게 됩니다.
예를 들어 처음에는 하루에 6번쯤 유축을 했으면 5번, 4번, 3번 이런 식으로 유축하는 횟수를 줄이고 양도 다 유축하지 마시고 조금만 유축하시면 됩니다.
유방의 불편감이 있는 경우, 차가운 물수건이나 양배추를 낱장으로 뜯어 차갑게 냉장고에 보관 후 유방에 덮어주면 유방이 진정되는 효과를 볼 수 있습니다. 며칠이 지나고 나면 젖양이 현저하게 줄어든걸 알 수 있습니다. 물론 마사지는 피하셔야 합니다.
그리고 지금 나오는 젖은 초유는 아니며 유축한 젖은 버리시고 아기에게는 직수를 하셔야 합니다.

모유량(적은 경우)

Q 모유촉진제가 효과가 있나요?

모유가 부족하다고 느낄 때 현재 시중에 판매되고 있는 모유촉진제나 모유촉진차가
모유 증가에 도움이 되는가요?
도움이 된다면 혹시 추천하시는 제품이 있는지 궁금합니다.

모유촉진제가 모유수유 증가에 효과가 있다고 증명된 제품은 거의 없습니다.
그리고 이 제품을 사용할 때는 정말 모유량이 부족한지 아니면 엄마가 부족하다고 느끼는 것인지를 평가할 필요가 있습니다.
단순히 그럴 것이라고 생각하시기 보다는 아기가 잘 먹고, 잘 자고 체중이 잘 늘고 있는지, 기저귀를 적당히 적시는지를 평가해보시기 바랍니다. 소변은 하루 6~8회(기저귀는 5~6장), 대변은 2회 이상 또는 2~3일에 한 번이라도 규칙적이라면 정상으로 보시면 됩니다.

모유량(적은 경우)

우수

Q 모유량이 갑자기 줄어든 것 같아요.

안녕하세요.
아기는 태어난 지 108일, 출생 시 2.85kg, 오늘 기준 몸무게 6.4kg인 남아입니다.
수유간격은 3시간 간격으로 맞춰졌다고 생각했는데
언제부터인가 아기가 먹다가 짜증내며 우네요.
손으로 짜면 쭉 나오기만 하구요. 양이 갑자기 확 줄은 듯 해요.
갑자기 양이 줄어드니 당황스럽네요.
지금이라도 양을 다시 늘릴 수 있을까요? 늘릴 수 있는 방법도 같이 부탁드려요.

백일이 지나면서 모유량이 줄어든 것 같다는 산모들이 많습니다.
(젖이 찬다는 느낌이 줄어든다고 함)
하지만 실제로 모유량이 줄어든건지 엄마의 느낌인지를 평가할 필요가 있습니다.
모유량이 충분한지를 판단하는 근거는 여러 가지가 있으나 아기가 하루에 6번 이상 소변을 보는지, 일주일에 120gm 이상 몸무게가 증가하는지를 보고 판단하는 경우가 흔한 방법입니다.
수유를 하다가 짜증을 내거나 하는 것은 물론 젖양이 부족해서 그럴 수도 있으나 아기가 성장하면서 자주 발생하는 일이고 수유간격이 바뀌기도 합니다.
부족하다고 생각되면 수유간격을 당기는 방법도 있고 수유 후에 유축을 하는 방법도 있습니다.
가장 중요한 것은 엄마가 스트레스를 받지 않아야 합니다. 스트레스 호르몬은 유즙분비와 수축하는 호르몬 분비를 방해하는 역할을 합니다. 또한 감기약을 드셔도 모유량이 줄어듭니다.

모유량(적은 경우)

우수

혼합수유에서 완전모유수유로 바꾸고 싶어요.

지금 제가 모유량이 부족해서 혼합수유를 하고 있는데요,
잘 하고 있는 건지 혼란스러워요.
오늘로 아기는 42일 되었구요, 여자아기에요.
출생 시 몸무게는 4.04kg, 지금은 5.8kg 정도 됩니다.
소변은 하루에 12번 정도 기저귀 갈아주는 데 흠뻑 젖은 건 6번 이상은 되는 것 같아요.
대변은 보통 2일에 한 번 정도 봐요. 모유량을 계속 늘려서 완모하고 싶은데
어떤 식으로 혼합하는게 맞는지 궁금해요.

1. 젖을 물리고 아기가 보채지 않으면 바로 보충하지 말고 기다렸다가 분유보충을 해주는 것이 맞는지?(이때도 젖을 잠시라도 먼저 물려야 젖양이 느는건가요?) 아니면 젖을 물리고 바로 보충해주는 것이 맞는지?
2. 2시간마다 젖 도는 느낌은 찌릿하게 있는데 가슴은 별로 단단해지지 않고 물려보면 항상 부족한 느낌이에요. 젖이 제대로 나오긴 하는 건가요?
3. 가슴마사지를 하면 젖양이 좀 더 늘 수도 있을까요?
4. 젖양이 더 늘지 않는다면 그래도 모유가 나올 때까지는 최대한 먹이고 싶은데 이때 하는 혼합수유 방법은 모유량을 늘릴 때 하는 혼합수유 방법이랑 다른가요? 혼합수유 방법이랑 모유량을 늘리는 방법에 대한 자세한 설명 부탁드려요.

우선 최근 갑자기 아기가 더 많이 먹으려고 하는 것에 대해서는 생후 6주경 급성장기가 있어서 이 기간에 더 젖을 자주, 많이 빨려고 하고 그렇게 물리다 보면 며칠이 지나 젖은 더

늘고 아기 몸무게도 늘어 있는 것을 알 수 있습니다. 아기가 성장에 맞게 젖양을 늘리기 위한 나름의 선택입니다. 대부분 이 기간에 엄마들은 젖양이 줄어서 그런가 오해하시기도 합니다. 현재 하루 8번 모유수유에 보충을 매번 하신다고 했는데 이렇게 하다보면 차츰 젖양이 아기가 성장하는 속도를 따라가지 못해서 분유를 더 많이 먹이게 될 수 있습니다. 보통 신생아(생후1달)들은 시도때도 없이 젖을 먹으려 하지만 1달이 지나고 몸무게가 늘고 나면 차츰 한 번에 더 많이 먹고, 먹는 패턴이 정리가 되면서 하루 8회 정도 먹게 됩니다. 한 달이 지난 아기들은 신생아 때처럼 긴 시간 젖을 먹지 않습니다. 짧게는 10분 이내로 먹기도 하지요. 이것은 그만큼 빠는 능력이 좋아진 것이고 배가 적당히 불러도 아기에게 빨고자 하는 기본 욕구가 있어서 엄마가 보기에 젖이 충분히 양 쪽 다 먹여서 비워졌다는 느낌이 있다면 아기를 안고 누워서 토닥토닥 재워보세요.

수유 후에 그래도 1시간 이상은 자준다고 하니 사실상 엄마 젖이 부족해서라고 보기보다는 보충하는 습관을 고려하셔야 할 듯합니다. 필요하다고 느끼시면 보충은 몇 차례의 모유수유 후에 한 번 정도 해주다가 차츰 중단하셔야 합니다.

유방이 아기의 모유수유 패턴에 적응이 되면 얼마간의 기간이 지나면 붓는 느낌이 없이 말랑말랑해지는 것은 정상과정입니다. 아기가 젖을 먹는 동안 항상 젖이 붓는다면 얼마나 불편하시겠어요. 젖은 아기가 빠는 동안 더 많이 분비되기 때문에 걱정하지 않으셔도 됩니다.

젖을 늘리기 위한 방법으로 가장 우선해야 할 것은 분유보충은 제한하고 아기에게 직접 젖을 빨리셔야 하는 것이고 아기에게 젖을 먹이기 전 약간의 마사지는 도움이 됩니다. 또는 모유수유 사이에 20분 정도의 유축으로 보충이 필요한 경우 짠 모유를 주시고 유축이 젖 분비를 약간 자극해줄 수도 있습니다. 엄마가 긴장되어 있고 스트레스를 받으면 젖도 잘 안 나오니, 몸은 따뜻하게 마음은 편안하게 해주세요.

모유량(적은 경우)

Q 어떻게 하면 모유량을 늘릴 수 있을까요?

마사지를 받으면 모유량이 적은 편은 아니라고 하는데,
유축을 해도 별로 많이 안 나오고 20~30분에 60cc 정도나 적으면 40cc 정도 나오고
직수를 하려해도 잘 안 나오니 아기가 안 물고 울어버립니다.
어떻게 하면 모유량을 늘릴 수 있을까요?

모유는 손이나 유축기로 짤 때 10~20cc 정도 나오더라도 실제 아기가 먹기 시작하면 호르몬 작용에 의해 모유가 생성되어 훨씬 많은 양을 먹게 됩니다. 그러므로 생각보다 아기가 많은 양을 먹고 있을 수도 있습니다.
아기가 모유량이 충분하다는 증거는 여러 가지가 있으나 가장 손쉬운 방법은 아기가 하루에 6번 이상 소변을 보거나 일주일에 몸무게가 120~240gm 증가하면 충분하다고 판단합니다.
우선 모유량이 충분한지를 보시고 정말 모유량이 적다고 판단되시면 자주 모유를 물려주시고 (하루 10번 이상) 밤중수유를 권장하며 스트레스를 받지 말고 엄마는 물을 자주 마셔주시기 바랍니다.

모유량(적은 경우)

Q 유축량이 적은데, 완전모유수유를 하고 싶어요.

18일 된 신생아(남아)를 둔 엄마입니다.
출생 시 몸무게는 3.1kg이었어요. 대변은 하루에 2번, 소변은 10회 이상인 것 같아요.
모유량이 적어 수유를 30분하고 분유로 80cc 정도 보충하고 있습니다.
수유간격은 3시간 정도입니다.
모유량 늘리기 위해 미역국도 많이 먹고 스틸티도 하루에 3리터 정도 마시고 있는데,
유축하면 40cc도 안 나오는 것 같아요. 어떻게 해야 되나요? 완모하고 싶어요.

모유량을 늘리는 방법 중 가장 효과적인 방법은 자주 젖을 물리는 것입니다.
유선을 자주 자극하고 젖을 비워주어야 젖이 생성됩니다.
수유 시 한 쪽 유방당 15~20분 정도 수유하여 양 쪽을 합해서 30~40분 정도 수유를 해주세요.
아기가 수유 후 잠이 든다면 분유를 보충하지 마시고 재워주세요. 이럴 때 엄마는 불안하겠죠.
분명 나의 젖양은 부족한데 아기가 너무 적게 먹고 자는 것은 아닌지... 그러나 이쯤 되면 아기들은 배고프다고 좀 더 일찍 일어나기 마련입니다. 그러면 그때도 젖을 먼저 먹여주시고 그 후 분유보충을 해주세요.
여러차례 모유수유를 하다가 아기가 정말 배고파하는 때 한 번 분유먹이기를 하다보면 점점 분유를 먹는 횟수가 줄어들고 모유를 먹는 횟수가 늘어나서 젖양도 늘어나게 됩니다.
신생아 때는 일정한 간격 없이 자주 먹으려고 합니다만, 모유를 먹이는 횟수가 늘어나면 다시 수유간격이 자리잡게 됩니다.
생후 1달 이내 아기들은 대부분 불규칙적으로 수유를 하지만 생후 6주 정도 지나면서 차츰 비교적 규칙적이고 효과적으로 젖을 먹을 수 있습니다.
그리고 모유는 유축할 때는 조금만 나오더라도 아기의 빠는 자극에 의해 모유분비가 촉진되면서 엄마가 생각했던 것 보다 아기가 많은 양을 먹게 됩니다.

모유량(적은 경우)

Q 모유량이 점점 줄어드는 것 같아요.

안녕하세요. 저는 혼합수유 중인데요.
모유량이 원래 많지 않아서 혼합 중이었습니다.
근데 젖이 차는 느낌이나 수유패드가 젖는 걸로 봤을 때
점점 모유량이 줄고 있는 것 같습니다.
아기도 50일이 지나면서 빠는 힘이 세지니 5분 먹다가 짜증을 냅니다.
그래서 때마다 먹이지 않고 좀 찼을 때 먹이기도 해요.
결국 젖 물리는 횟수도 줄어들고 있습니다.
그래도 새벽수유는 꼭 하려고 하는데,
점점 줄고 있는 모유가 이런 식으로 더 줄어드나요?
아님 다시 조금이라도 늘릴 수 있는 방법이 있나요??

모유를 먹이는 횟수가 줄면 당연히 모유량이 줄어듭니다.
젖은 비워지면 채워지는 형식이 아니고 아기가 빠는 동안 호르몬이 활성화되어 이후에 더욱 많은 젖을 만들어냅니다. 우물처럼 생각하신다고 하면, 퍼내면 퍼낼수록 깨끗한 물이 올라오고 만약 잘 사용하지 않거나 거의 물을 퍼 올리지 않으면 우물은 마르게 됩니다.
현재 혼합을 하고 계시다고 했는데 보충하는 분유를 차츰 줄여주시면서 젖은 더 자주 먹여주시는 방법이 필요합니다. 단번에 젖양을 늘리기는 어려우니 보충횟수를 며칠에 한 번씩 줄여나가자고 생각하시면 됩니다.
그리고 아기가 크면서 짧은 시간에 많이 먹게 되므로 아기가 젖을 빠는 시간에 크게 의미를 두지 마시고 몸무게가 잘 늘고 잘 자는지를 관찰해 주세요.

모유량(양젖 차이)

Q

양 쪽 모유량의 차이가 심해요.

생후 21일 된 둘째 아기 엄마에요.
첫째 때도 완모를 했고 둘째도 완모하고 싶은데 양 쪽 젖양 차이가 심하네요.
유축하면 오른쪽은 60cc 정도 나올 때도 있고, 왼쪽에선 10cc 정도 밖에 안 나와요.
첫째 때도 젖양의 차이는 있었지만 이 정도는 아니었거든요.
지금은 젖이 도는 느낌도 왼쪽은 잘 안 나고요.
그렇다고 아프거나 하지도 않은데 뭐가 문제일까요?

아기들마다 선호하는 젖이 있어 그쪽만 빨거나 한 쪽 유방의 유선 발달에 차이가 있어 크기가 달라지는 경우가 종종 있습니다.
먼저 왼쪽 젖부터 수유하시고 나서 모자란 부분을 오른쪽으로 수유해보세요.
계속 반복해서 그렇게 하면 왼쪽 유선도 발달하게 되어 크기가 비슷해질 겁니다.
젖양의 차이가 있거나 모양이 다르다고 해도 아기가 젖을 먹는 것에 문제는 없고 만약 크기가 달라도 이유를 하고나면 원래 모양대로 돌아가니 너무 걱정은 안하셔도 될 것 같습니다.

모유량(양젖 차이)

Q 한 번에 한 쪽 젖만 수유하는 경우 어떻게 모유량을 조절하나요?

출산 8일째구요, 둘째 출산입니다.
첫째 때 모유량이 너무 많아 고생을 해서 이번에 젖양을 좀 줄이려고 하는데요.
아기가 한 쪽만 비워내고 잠이 드는 정도에요.
한 쪽을 먹고 잠드니 다른 한 쪽을 어떻게 해야 할지 모르겠어요.
유축을 수유를 안한 쪽만 하는 건지, 아님 수유를 안한 쪽부터하고
다른 한 쪽도 해주어야 하는지, 다 비워내야 하는지 알려주세요.

한 쪽만 수유하고 나머지는 먹지 않은 상태에서 젖이 자꾸 차게 되고 불편하고 아프게 됩니다.
수유를 한 쪽은 더 이상 유축을 하지 말고 나머지 먹이지 않은 쪽은 불편하지 않을 만큼 소량만 짜내세요.
찬 물수건을 유방위에 올려놓는 방법과 양배추 잎을 깨끗하게 씻어 가운데 홀을 내어 냉장고에 넣어 차갑게 한 후에 모양대로 유두가 보이게 유방 위를 덮어주고 차가움이 가시면 교체하는 방법도 있습니다.
다음 수유 때는 유축했던 쪽을 먹이고 교대로 수유하시면서 먹이지 않은 쪽은 가능한 자극하지 마세요.
젖은 비워낸 만큼 채워진다고 보시면 되며, 젖양을 조절하시려면 가능한 덜 비워내야 합니다.

수유시간

Q 젖을 먹는 시간이 짧고, 한 쪽만 먹어서 고민이에요.

현재 83일 된 남아를 키우고 있습니다.
출생 시 몸무게는 3.03kg이고 현재 몸무게는 7kg 정도입니다.
소변은 푹 젖은 기저귀를 포함하여 10개 정도, 대변은 보통 1~2회 보고 있습니다.
며칠 전부터 젖 빠는 시간도 짧아지고 한 쪽만 먹어서 고민입니다.
그 전에는 양 쪽 20~25분 정도 먹었는데 요즘은 한 쪽만 5~10분 정도 먹고 있습니다.
소변이나 대변 상으로는 문제가 없는 것 같은데
짧게 먹을 때 열심히 먹지도 않고 금방 먹으면서 투정을 부리고
억지로 젖꼭지를 넣으면 입안에 있던 우유를 그대로 게워냅니다.
이건 아기가 배불리 먹었는데 자꾸 젖꼭지를 넣어서 그런 건가요?
배고프지 않은데 젖을 주어서 일까요??

현재 아기의 몸무게는 잘 늘고 있고 세계보건기구(WHO)의 아기 성장발달 통계 자료보다 몸무게가 더 나가고 있습니다. 소변과 대변도 정상입니다. 아기가 적게 먹고 있을 것이란 염려는 하지 않아도 될 듯 싶습니다.

그리고 젖 빠는 시간과 젖을 먹는 양이 무조건 일치하는 것은 아닙니다.

아기가 크면서 젖을 빠는 힘이 좋아지고 그렇게 되면 짧은 시간에 많은 양을 빨 수 있습니다. 젖 빠는 시간은 걱정하지 않으셔도 될 것 같습니다. 아마도 게운 것은 어머님 말씀처럼 억지로 수유를 해서일 가능성이 높습니다.

일반적으로 양 쪽 수유를 하는 것을 권하지만 한 쪽 수유를 하고도 주당 몸무게가 120g 이상 증가한다면 크게 걱정하지 않으셔도 될 것 같습니다. 다만 다음 수유 시에는 다른쪽 유방으로 수유하기를 권합니다.

수유시간

Q

아기가 젖을 물고 잠들어요.

안녕하세요. 140일 된 여아를 키우고 있습니다.
모유수유를 할 때 아가가 자꾸 잠이 드는 것 같아요.
처음에 빨다가 5~10분 사이에 잠이 드는데 계속 빨긴 해요. 약하게.
그래도 아기가 먹는 게 있을까요?
근데 배려고 하면 또 따라와 빨고, 빨고 반복이네요.
전엔 빨다가 뱉어낼 때도 많았는데 지금은 제가 빼지 않으면 배려고 하지도 않아요.
어째야 되는지 모르겠어요. 아기가 젖꼭지를 뺄 때까지 계속 물려야 하나요?
그리고 몸무게가 적게 나가서 밤에 자기 전에 한 번쯤 분유수유를 하라는 의사선생님 권유에 분유를 주는데요, 120cc을 먹으면 기가 막히게 딱 배고 더 이상은 거부해요.
이 정도 월령에 120cc은 너무 적지 않나요?
그동안 모유가 부족해서 아기가 먹는 양이 적은 건 아닌지 상담 부탁드립니다.

대부분의 아기들은 젖을 5~10분만 빨아도 원하는 만큼의 모유를 먹습니다.
5~10분만 열심히 먹고 그 이후 잠이 들면서 깨울 때만 조금씩 먹고 다시 잠든다면 아기가 먹을 만큼 다 먹고 습관적으로 젖을 빨고 있는 것 같습니다.
적당히 먹은 것 같다면 일단 젖꼭지만 살짝 빼서 토닥이며 재워주시면 될 듯합니다.
분유를 먹는 아이에 비해 젖을 먹는 아기들이 뱃구레가 작은 경우가 많이 있습니다. 그래서 분유병에 먹일 경우 분유만 먹는 아기에 비해 적게 먹는 경우가 많습니다.
그러나 모유수유를 하는 아기들은 자주 먹는 편이라서 전체 수유량이 어떤지를 평가해주셔야 합니다. 하루에 6회 이상 소변을 본다든지 몸무게가 일주일에 120gm 이상 증가한다면 모유량이 적지 않다는 증거이므로 아기가 원할 때마다 자주 물려주시면 될 것 같습니다.

수유시간

Q 아기가 충분히 먹는건지 궁금해요.

80일 된 아기에요.
모유를 직수로 하면 한 쪽만 20~30분씩 빨았는데
얼마 전부터는 5~10분 정도만 빨아요.
수유 시간이 줄었는데 충분히 먹는 건지 궁금합니다.
제 모유양이 부족해서 먹다 마는 건가요?
그리고 가끔 빨다가 짜증을 낼 때가 있은데,
이것도 양이 부족해서 그러는 건지 궁금해요.

이 시기가 되면 빠는 힘이 세져서 30분 정도 수유를 하다가 10분 정도로 수유시간도 짧아지니 수유 시 삼키는 소리가 나고 유방이 가벼워지며 아기가 소변을 6~8회 정도를 유지한다면 크게 걱정하지 않으셔도 될 것 같습니다.
또한 빠는 힘도 세져서 아기가 수유를 할 때 갑자기 모유가 센 압력으로 나오는 경우, 즉 사출이 강해질 경우 짜증이 날 수 있습니다. 이럴 때는 수유 전에 살짝 앞 젖을 짜서 압력을 떨어뜨린 후 수유를 한다거나 아기 머리 쪽을 살짝 올려서 아기가 너무 유방 아래에 누워있지 않는 자세로 수유를 한다면 도움이 됩니다.

수유시간

젖을 먹는 시간이 짧고, 수유 중에 고갯짓을 해요.

안녕하세요.
만 6개월이 조금 넘은 8.2kg 정도 나가는 여아를 키우고 있습니다.
모유량이 부족한 듯해 자기 전에 1번만 분유를 먹이는데
낮에 양 쪽 모유를 먹는 시간이 채 10분도 되지 않습니다.
더 이상 먹지 않을 때 모유를 눌러 짜보면 전유가 나오는 경우도 종종 있습니다.
한 번 빨고 고개를 돌리고 다시 한 번 빨고 고개를 돌리기를 반복합니다.
아예 밀어내지는 않고 고개를 돌렸다가 다시 빠는 걸 보면 양이 덜 찬 걸까요,
그냥 빠는 습관 때문일까요?
짜증을 내는 건 양이 덜 차서일까요, 그만 먹고픈데 계속 먹으라고 해서 그런걸까요?
체중이 느는 걸 보면 후유를 먹고 있는 거라고도 하고 반대로 전유만 먹어서
더 살이 많이 찐다는 얘기도 있더라구요. 어떤 얘기가 맞는지 궁금합니다.
만약 지금 계속 전유를 먹고 있는 거라면 계속 이렇게 먹여도 되는지
아니면 차라리 분유를 먹여야 하는지도 궁금합니다.

몸무게 증가율이 정상범주 내에 있어 수유량이 모자라지 않습니다.
6개월 정도 지난 아기들은 10분 정도만 빨더라도 아기가 원하는 양의 대부분을 먹기 때문에 아기의 젖 빠는 시간에 연연하지 않으셔도 될 것 같습니다.
전유는 무기질이 많고 수분이 많은 젖으로 후유에 비해 칼로리가 적은 젖으로 알려져 있습니다. 전유만 먹는 아이들은 푸른 변을 보며 몸무게가 더디게 느는 편입니다.
그러므로 가능한 한 쪽 젖을 충분히 먹이고 부족한 듯하면 반대편을 더 먹입니다.
다음번에는 덜 먹은 쪽을 먼저 먹이는 형식이면 됩니다.

신생아 초기에 젖양을 늘리고 아기에게 젖먹이기 연습을 위해 가급적이면 양 쪽을 먹이라고 하지만 어느 정도 아기가 먹는 것에 훈련되어 있고 젖양도 늘은 상태라면 한 쪽을 좀 더 충분히 먹여 후유까지 먹여주는 것이 바람직합니다. 그러나 어디까지가 전유이고 어디서부터 후유라는 경계가 없으므로 한 쪽을 충분히 먹이는 것으로 생각하시면 됩니다. 수유모마다 전유와 후유의 비율이 달라서 짧게 아이가 빨더라도 몸무게가 증가하고 아이가 잘 먹고 문제가 없으면 그대로 유지하라고 합니다.

수유간격과 수유패턴은 아기가 조절하는 것이 가장 바람직하기 때문에 이런 이유로 분유를 선택하는 것은 옳은 방법이 아니며 아기가 원할 때마다 자주 물려주시는 것이 좋습니다.

6개월 아기는 주변의 사물에 아주 많은 관심을 가지고 있으므로 아기가 모유수유를 하는 동안 방해가 될 만한 것들은 피해주세요. 예를 들어 큰 아이가 주변에서 자꾸 움직인다거나 TV가 켜 있다거나 흔들리거나 소리가 나는 물건이 있는 것 등입니다.

수유간격

Q 너무 자주 먹어도 문제인가요?

48일 된 여아 출생 시 3.67kg이고 현재 5.6~5.7kg에서 왔다갔다 합니다.
출산 후 한 달이 지나고 나서 직수에 성공했고,
모유량이 충분하지 않아 혼합수유 중입니다.
자주 젖을 물릴수록 모유량이 늘어난다하여 양 쪽 15분씩 수유한 후에
배고파하면 분유로 보충하고 있습니다.
보통 15분씩 빨기 전에 잠들어버리고요. 깨워서 먹이려고 하는데, 실패할 때가 많아요.
수유간격은 70~110분정도, 수유횟수가 15회 이상 넘어가고
소변횟수도 12회 정도입니다.
먹은 양이 적으니 소변량도 좀 줄어든 느낌이에요.
소변횟수는 6~8회 정도보다 훨씬 많은데요, 문제가 있을까요?

아기의 몸무게는 정상적으로 증가하고 있습니다.
아기의 소변횟수가 적은 것은 문제지만 많은 것은 문제가 아닙니다. 그만큼 잘 먹고 있다는 증거입니다.
아기가 15분 정도 빨고 잠들어서 일어나지 않으면 억지로 먹이지마세요. 그동안 엄마도 쉬세요. ^^
하루에 15회 이상 수유를 한다면 엄마도 힘이 드시겠네요. 수유를 자주하면 젖양이 늘지만 15회 이상이면 엄마가 힘들 것이라 생각합니다.
수유간격을 조금씩 늘려보는 연습을 해보는 것을 권해드립니다.
아기가 잠에서 깼다고 바로 젖을 주지마시고 안아주고 놀아주면서 수유간격을 조금씩 늘려주세요.
수유간격이 조금씩 늘어나는 만큼 한 번에 먹는 양이 늘어나서 다음 수유간격도 자연스럽게 늘어납니다.

수유간격

Q 아기가 30분마다 젖을 찾아요.

안녕하세요. 태어난 지 28일 된 남아를 둔 엄마입니다.
소변을 8~10회 이상 하는 걸로 봐서, 수유량은 적당한 것 같은데 요즘 부쩍 젖을 찾아요.
먹고 30분도 안 돼서 또 찾고 그러네요. 어제부터 젖을 충분히 먹은 것 같은데도
10~20분도 안자고 일어나서 자지러지게 울면서 계속 젖을 찾아요.
그래서 일단 공갈 젖꼭지를 물려주면 진짜 열심히 빨더라구요. 이렇게 공갈을 물려도 될까요?
공갈 젖꼭지를 물리면 안 좋다는 사람도 있고 상관없다는 사람도 있어서
어떻게 해야 할지 모르겠어요.
물고 있다가 아기가 스스로 공갈 젖꼭지를 빼버리고 나서 계속 울면 그때는 젖을 물렸어요.
많이 먹이면 가스가 차고 속이 불편할까봐 계속 젖을 먹일 수도 없고 걱정입니다.

수유를 잘 하시고 계십니다. 소변횟수로 봐서 체중증가도 잘 되리라 보는데요, 보통의 아기들이 생후 3주경쯤 되면 급성장기로 갑자기 젖양을 늘리기 위해 젖을 자주 찾곤 합니다. 아마 아기들마다 성장 곡선이 다르니 이 시기가 아닌가 싶습니다. 우선 젖양을 늘리기 위해 힘들지만 가능한 아기가 원하는 대로 수유하시되 10~20분도 안자고 일어나서 자지러지게 울거나 보채면 바로 젖을 물리지 말고 기저귀를 확인하고 안아 달래 보세요. 아기들은 깊은 잠과 얕은 잠을 번갈아 자고 얕은 잠인 경우 작은 소리에도 놀라 깨기도 하고 꿈꾸다가 스스로 깨서 보채기도 한답니다.

아기월령 4주 경으로, 체중증가가 출생 시 정상범주 내 이상을 유지한다면 아기를 안아주고, 달래주고, 대화하고 놀아주는 방법으로 젖을 물리는 시간을 연장하는 방법도 있습니다.

아기들의 빠는 욕구는 본능입니다.

너무 많이 먹어서 배가 불편함에도, 배에 가스가 차서 불편해도 스트레스를 받아 젖을 물리면 빨기 때문에 많은 어머니들께서 젖양이 부족하다고 혼돈하시는 분들도 있습니다.

아기의 기질에 따라 빠는 욕구가 강한 경우 공갈 젖꼭지를 물릴 수도 있지만 권장하지는 않으며 공갈젖꼭지를 물리면 정작 엄마젖을 빨 때 혼동하여 잘 못 빠는 경우도 있습니다.

수유거부

Q 사출 때문에 젖을 거부하는 것 같아요.

사출 때문에 힘들어하는 아기, 젖 거부가 시작된 것 같아요.
현재 66일, 5.8kg정도 나가는데요. 일주일째 몸무게 변화가 없고, 그 동안은 사출 때문에 아기가 켁켁대고 힘들어해서, 자세도 바꿔보고 전유도 빼서 먹이곤 했는데요. 요 며칠은 앞에 1~2분정도만 먹고 다시 먹일려고 수유쿠션에 눕히면 너무 울고 혀로 밀어내서 더 이상 못 먹였더니 몸무게 변화가 없는 것 같아요.
처음부터 완모, 직수만 해서 젖병으로 줄려고 해도 먹질 않습니다.

1. 젖 거부가 시작되고, 젖병도 물지 않을 때 어떻게 해야 할까요?
2. 수유 시 아기가 먹지 않으려고 할 때는 먹이지 않아야 하는지? 아니면 일부러라도 힘을 써서(고개를 계속 민다던가) 먹여야 할까요? 이럴 때 젖 거부가 더 심해지지 않을까요?

이제 거의 통잠을 자기 시작했는데요, 거의 12시간을 공복으로 있었던 건데 잘 먹지 않아 너무 걱정입니다. 아기가 젖병도 물지 않고, 젖 거부도 하고 있으니 정말 고민이네요.
많은 조언 부탁드립니다.

사출이 많으면 아기가 빨기 힘들어하는 경우가 많습니다. 일반적으로 전유를 조금 짜내고 먹이기, 풋볼자세를 취한 후 엄마는 뒤로 많이 기대서 아기가 누운 느낌이 아닌 비스듬히 앉은듯한 자세도 권유해드립니다
수유 후에는 가능하면 가슴을 자극하지 말고 냉찜질이나 차갑게 한 양배추를 붙여도 도움이 됩니다.
아기가 조금이라도 배고픔의 신호를 보이면 바로 수유를 해주시고 깨어있을 때는 거부할 수 있으니 비몽사몽일 때 즉, 잠들려고 할 때 또는 막 잠에서 깨려고 할 때 시도해보는 것도 방법입니다.
아기가 먹지 않으려고 할 때 억지로 해서는 안 됩니다. 유방에 대해 안 좋은 기억을 갖게 되면 유방거부의 원인이 되기도 합니다. 아기가 너무 배고프다 먹게 되면 더 힘들 수 있으니 참고해주세요.
1주일 째 몸무게의 변화가 없다고 하시지만 현재 몸무게는 잘 늘어왔습니다. 3개월 경 출생 시 체중의 2배가 된다면 정상입니다. 며칠 더 지켜보시고 아기가 여전히 젖 거부가 심하고 기저귀를 적게 적시고 기운이 없고 몸무게 변화가 없다면 소아 전문의와 상담하시기를 권고드립니다.

수유거부

Q 계속 울면서 젖을 빠는 아기, 어떻게 해야 할까요?

19일 된 남아에요.
3.5kg로 출산했고, 조리원에 2주 있다가 퇴실할 때 4kg가 조금 넘었어요.
조리원에서 혼합수유하면서 유두혼동이 와서 직수를 못하다가
오늘부터 젖병을 완전 떼고 직수만 하고 있어요.
처음에는 젖을 빨기조차 거부하더니 지금은 빨긴 하는데 계속 울면서 빨아요.
한 두 번 겨우 빨고 젖 빼곤 울고 다시 또 물어서 빨고 빼고
그렇게 5분 정도 하다 잠드네요. 그래서인지 오늘은 소변도 거의 안 싸고 대변도 안보네요.
젖양은 적지 않고 오히려 뚝뚝 떨어지는데
아기가 계속 우니깐 어떻게 해야 할지 모르겠네요.

아기가 소변을 거의 안 싼다면 수유량이 부족한 상태입니다.
분유젖꼭지를 빨 때와 엄마젖꼭지를 빠는 방법이 달라 젖을 효율적으로 빨아먹지 못하는 상태입니다. 젖병은 주지 마시고 스푼 수유나 컵 수유를 하게 되면 분유젖꼭지를 빠는 방법을 잊게 되어 엄마젖꼭지 빠는 방법에 익숙하게 됩니다. 수유 시보다 아기를 좀 더 세워 안으시고 젖병뚜껑에 양을 잰 후 분유나 유축한 모유를 넣어 아기 아랫입술에 대고 서서히 기울여서 입술에 조금씩 흘려 넣어 주세요. 직수 후에 바로 시행해보시도록 하세요.
아기가 수유 시 울 때는 달래어 아이를 안정시킨 후 수유를 시행하시고 젖을 빨다가 잠이 들려고 하면 아가의 볼을 가볍게 터치하거나 등에 가벼운 자극을 주거나 하여 아가를 깨워서 젖 빠는 시간을 길게 하도록 하세요.
만약 한 쪽 젖을 빨다가 자고 깨워도 일어나지 않는다면 다른 쪽 유방으로 바꾸시고 또다시 자면 다른 쪽 유방으로 바꾸시는 식으로 하여 한 쪽 젖을 적어도 10~15분 정도 양 쪽을

30~40분 정도 빨리는 노력을 계속하시기 바랍니다.
보통 출생 후 3주가 되면 급성장기가 되어 더 많이, 자주 먹으려고 하고 그래서 부족한가 걱정하시게 되지만 그렇게 며칠 열심히 빨다보면 젖양은 더 늘고 아기의 빨기는 더 완벽해져서 짧은 시간에 좀 더 많은 젖을 먹게 됩니다.
그리고 수유 전에 유두유륜 마사지를 시행하여 부드럽게 만들어 놓은 다음에 젖을 물리면 아기가 더 잘 물 수가 있으며 역 요람자세를 취하시어 엄마가 아기의 목 뒤를 지지하고 유두 끝으로 윗입술을 자극을 준 후 아기가 입을 크게 벌릴 때 엄마의 몸 쪽으로 얼른 당겨서 젖을 물리면 조금 더 깊게 정확하게 젖을 물릴 수 있으니 시도를 해보시기 바랍니다.
모유는 빨리면 빨릴수록 양이 늘어나게 되어 있으므로 당분간은 자주 먹이셔야 합니다.
또한 하루 6회 이상 소변을 보는지를 확인하시고 적어도 8시간 동안 소변을 보지 않았다면 탈수의 증거이니 반드시 병원에 방문하셔서 확인해보셔야 합니다.

수유거부

Q 젖은 무는데 젖병을 거부해요.

안녕하세요. 133일 된 아기 엄마입니다.
아기 백일이 지나고 직장에 다시 다니게 되었는데 백일 전후해서 젖병을 안 물려고 하네요.
제가 일하다보니 출근 전에 젖을 물리고 나가는데 친정엄마가 아무리 애를 쓰셔도
우유병은 물지를 않아요. 퇴근할 때까지 쫄쫄 굶고 있다가 가자마자 젖을 물리는데,
그나마도 양이 충분하지 않으니 아기가 늘 배고파 있는 것 같아요.
밤에 잠들었다가도 시시때때로 젖을 찾아 파고들어서 나오든 안 나오든 물리고 있어요.
젖먹이는 순간이 너무 행복해서 젖은 계속 먹이고 싶은데 아기를 위해서라도
완전분유로 바꿔야 하나요?
젖꼭지 교체, 젖병 교체 다 해봤지만 젖병을 거부하는 아기, 어쩌죠?

직장맘이 복직하는데 아기가 젖병을 거부하여 난감한 경우를 참 많이 호소하십니다.
부드럽고 따스한 엄마 젖에 익숙해져 있던 아기가 실리콘의 질감이 낯설어 거부하는 것은 당연하지요.
아기가 젖병을 거부한다면 엄마가 직장에 있는 동안 아기돌보미의 양해를 구하고 젖병이 아닌 수저나 컵으로 유축된 젖을 먹이도록 시도해보세요.
아침에 일어나서 유축을 하고 출근 전에 수유하고 직장에서 2번 정도 유축하여 냉장 보관된 젖을 다음날 엄마가 직장에 있을 때 먹이고 엄마가 퇴근하자마자 수유한다면 6개월 동안 완전모유를 할 수 있습니다.
만약 이러한 방법이 어려운 경우 젖병을 시도하는 방법이 있습니다.
처음 시도할 때는 배가 아주 많이 고프지 않고 기분이 좋을 때, 놀이하듯이 아기에게 젖병을 물려보세요. 젖병을 시도할 때 엄마가 옆에 계시면서 아기돌보미(혹은 할머니)가 시도하시거나 엄마 냄새가 나는 물건들을 곁에 두는 것도 방법이 될 수 있습니다. 젖병을 먹일

때도 아기는 충분히 안아주시구요.
10분 이상 무리하게 시도하지 마시고 싫어하면 바로 중단하시고 아기를 달래어 기분 좋게 하는 것이 필요합니다. 천천히 아기의 반응을 보면서 시도해보세요.
또한, 짜놓은 모유를 젖병에 넣어서 아기의 입술에 모유나 분유 한 두 방울을 떨어뜨려 보시면 아기가 흥미를 갖고 젖병을 빨 수 있습니다.
젖병의 젖꼭지를 엄마의 체온처럼 따뜻하게 하여 모유 수유하듯이 젖병을 사용해보는 것도 좋은 방법입니다. 모유수유할 때에 양쪽 유방을 번갈아 가면서 수유를 하듯이 젖병을 사용할 때도 양 쪽 팔을 바꿔가면서 수유를 해보세요. 이렇게 자세를 바꾸면 아기의 눈과 손의 협응능력을 높일 수 있고 여러 가지 감각 자극을 줄 수도 있습니다.
또 다른 이유로, 보관된 모유에서는 비린내가 나서 싫어할 수도 있습니다.
아기에게 해가 되지 않으나 유축한 모유에서 아기가 싫어하는 비누 냄새나 비린내가 난다면 저장하기 전에 모유를 냄비의 가장자리에서 거품이 생길 때까지 가열하고 재빨리 냉장시켜 보세요.
그러면 모유에서 비린내나 비누 냄새가 나지 않아 아기가 거부하지 않을 수 있습니다.
조급하게 생각하지 마시고 아기를 달래가면서, 반응을 보면서 서서히 젖병을 소개하시기 바랍니다.
시간이 걸려서 그렇지 결국 젖병도 엄마 젖도 둘 다 잘 빨게 됩니다. 감사합니다.

수유거부

Q 젖을 거부하는 아기, 더 기다려야 할까요?

1. 150일 된 아기가 젖 거부로 150일 동안 유축해서 먹이다가 3일째 직수로 먹이고 있습니다. 하루 정도 울리고 달래서 직수에 성공했는데요, 그럭저럭 먹는 것 같다가 오늘 또 거부하는 것 같은데 직수에 거부감을 느끼지 않으려면 한참 더 기다려야 될까요?
2. 자면서는 5분이라도 빠는데요, 자면서라도 먹이는게 나을까요? 배는 고픈 것 같은데 안 먹으려고 해서 스푼이나 컵으로 보충하려고도 했는데 그것도 싫어해요.
3. 5분 빨고 더 안 먹으려고 짜증낼 때도 있던데 이런 때는 그만주고 다음번에 줘도 되나요? 안먹는다고 조금씩 자주 주면 안 된다는 말을 들어서요.

1. 젖을 거부하는 아기에게는 싫다고 표현할 때 어르고 달래도 안 될 때 젖먹이기를 중단하고 다음 타임에 시도해야 합니다. 아기가 기분이 좋을 때에만 젖먹이는 연습을 하면, 아기는 젖 먹는 것을 받아들이지만 싫다고 거부할 때 억지로 젖을 먹이게 되면 젖은 싫은 것으로 각인됩니다.
   아기가 배고프기 시작할 때(너무 배고파서 울 때는 더 젖을 먹이기 힘듭니다) 젖먹이는 연습을 해주세요.
2. 아기가 신생아일 때는 밤중수유를 권장하지만 5개월이 된 이 시점에서는 권장하지는 않습니다. 컵이나 스푼의 경우 아기가 먹는 양이 제법 되기 때문에 시간도 많이 걸리고 아기가 힘들어할 수 있습니다.
3. 아기에게 젖 먹는 연습을 시킨다고 생각하시고 어느 정도 아기가 잘 먹으면 수유간격을 늘려서 3~4시간마다 젖을 먹여주세요.

수유 중 보챔

Q 젖을 먹다 울면서 짜증을 내요.

생후 56일, 5.6kg에 59cm 정도 되는 아기인데요, 현재 완모 중입니다.

1. 젖을 먹다 울면서 짜증내는 아기, 어떻게 해주면 좋을까요?
   제가 사출이 있어서 아기가 먹을 때 꿀떡꿀떡, 켁켁 대고 젖을 보고 울기도 하길래, 전유를 빼고 수유자세도 요람자세에서 풋볼자세로 했더니, 아기도 점차 적응을 하는지 짜증을 내지 않았었는데요. 요 며칠은 처음 먹을 때는 괜찮다가, 5분 정도 지나서 빨기 시작할 때 굉장히 짜증을 많이 냅니다. 젖을 밀어내기도 하고 또 입안에 젖이 들어오지 않으면 발을 동동 구르며 짜증을 내요. 안아서 달래가며 먹이면서 괜찮아 지겠지 하는데 하루 하루 더 심해지네요.
2. 혀를 낼름낼름 하는게 재미있는지, 자주 그런 행동을 합니다.
   그전에는 배가 부르면 혀로 젖을 밀어서 그것을 신호로 알았는데, 젖을 대주면 계속 먹으려고 해서 토도 자주 했구요. 지금은 빠는 시간을 보고 대충 배불렀겠구나 하고 젖을 뗍니다. 배가 부르다는 것을 어떻게 알까요?
3. 빠는 욕구가 강해지면서 손도 빨고 입으로 무언가를 가져갑니다.
   공갈젖꼭지를 물리려고 하는데 입안에서만 굴리고 잘 물지 않아요.
   계속 입에 넣어주면 괜찮을까요?
4. 밤 9~10시에 막수를 하고 잠들면 잘 깨질 않아요.
   밤중수유를 끊기에는 이른 것 같은데, 이때도 깨워서 10분 이상 먹여야할지 궁금합니다.

1. 생후 3주, 6주, 3개월 경부터 급성장기가 있습니다. 아마도 그 기간이 아닌가 싶습니다만 이 때 더 많이 먹으려 하고 계속 부족해하는 현상이 있다가 며칠을 지나면서 차츰 젖양이 늘고 아기의 수유간격도 더 길어지게 됩니다. 거의 그 시기도 끝나간다지만 현재처럼

사출에 대해 신경을 써주시면서 잠시 더 기다려보시면 어떨까 싶네요.

2. 혀 내미는 반사는 생후 6개월 경에 없어집니다. 일부러 밀러내려 한다기보다는 반사적으로 혀를 움직이기 때문에 그렇게 보일 수 있고 이 반사가 없어지는 6개월 경이 아기 이유식을 시작하는 때이기도 합니다. 배부르다는 것은 보통은 아기가 더 이상 젖을 빨지 않는 것으로 알 수 있습니다.

3. 공갈 젖꼭지는 유두혼동을 일으킬 수 있고 구강구조에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있어서 권장하지 않습니다. 빠는 욕구가 강해 손가락을 빨거나 손에 닿는 것 등을 빨 수가 있는데 해가 되는 것이 아니라면 큰 문제가 되지는 않습니다. 다만 손가락이나 공갈 젖꼭지를 빠는 습관이 되지 않도록 하는 것이 필요합니다.

4. 2개월 아기가 밤 동안 먹지 않는다고 걱정하실 것은 없습니다. 아기 체중이 잘 늘고 낮 동안 잘 먹고 잘 논다면 일부러 깨워서 밤에 먹여야 한다고 생각하지 않으셔도 됩니다.

재수유

모유수유, 포기해야 하나요?

모유량이 너무 없어요.
유축하면 거의 안 나오고 아기한테 물려도 안 나오는지 짜증만 내는데요,
저는 아기가 태어나자마자 젖을 물리지 못했어요.
유두가 짧아서인지 아기가 잘 못 물었어요.
이제 38일째인데 모유수유는 포기해야 되나요?
젖양이 지금부터 노력한다고 다시 늘진 않나요?

모유수유는 노력 여하에 따라 재수유도 가능합니다. 어머님의 경우, 38일째 이므로 열심히 물리시고 노력하시면 모유수유가 가능합니다.
우선 구조적인 문제는 없는지 빨기에 조금 불리한 함몰이나 편평유두일 경우, 경우에 따라 유두보호기나 쭈쭈 젖꼭지를 사용하기도 합니다.
젖양이 문제일 경우 자주 물리시고 심리적으로 스트레스 요인은 없는지 확인해보세요.
모유는 호르몬에 의해 분비되므로 심한 스트레스가 젖양을 감소시키기도 합니다.
좀 더 자주 물려주시고 수분섭취도 갈증나지 않게 해주시고, 무엇보다 할 수 있다는 자신감이 중요한 것 같아요.
젖 물리기 자세가 자신없어서 힘드시면 주변 수유전문가의 도움을 받아 정확한 자세로 수유를 해보세요.

재수유

우수

젖 말리는 약을 복용한 후에도 재수유가 가능한가요?

젖 말리는 약을 반 알씩 아침 저녁으로 하루 먹었는데,
얼마나 지나야 다시 수유할 수 있나요?

젖 말리는 약은 팔로델과 도스티넥스라고 약 2가지가 있는데, 우리나라에서 흔히 쓰는 약은 팔로델이며 반 알씩 하루 두 번 드셨다니 팔로델인 것 같습니다.
팔로델은 유즙분비를 촉진하는 프로락틴 호르몬 분비를 억제하는 약품으로써 엄마 인체에 남아있는 시간을 반감기를 가지고 계산하게 됩니다.
팔로델의 반감기는 비교적 짧아 약을 하루 두 번 먹게 되는 것인데 50시간이 지나면 몸 안에 약효가 거의 없어진다고 합니다. 또한 팔로델이 유즙으로 섞여 나온다는 보고는 없으며 아기에게 유해성도 밝혀진 바가 없다고 합니다.
다만 젖양이 줄어들어 수유하기 힘들기 때문에 금기하는 것입니다.
결론적으로 바로 모유수유를 하셔도 큰 문제는 없으나 걱정이 되시면 마지막 약을 복용한 후에 50시간 지나서 먹이시면 될 것 같습니다.

혼합수유

우수

Q 혼합수유지만 모유를 더 많이 먹이고 싶어요.

현재 44일 된 남아를 키우고 있습니다. 출생 시 무게는 2.9kg이었고
36일째 되는 날 병원에서 잰 몸무게가 4.2kg이었습니다.
하루에 소변기저귀는 7~8번 정도 갈아주고
대변은 묽은 변을 보는데 하루 한 번, 가끔은 이틀에 한 번씩 보고 있습니다.
현재는 분유를 주면 보통 100cc를 먹고 많을 땐 120cc까지도 먹는데
제 모유를 유축해보면 조리원에서 유축할 때와 비슷한 60cc 정도입니다.
이대로 가면 모유는 간식 수준으로 먹여야 하는 걸까요?
가능하다면 최대한 모유를 많이 먹이고 싶습니다.
혼합수유 방법에 대해 조언좀 해주세요.

엄마 젖은 손으로 짜거나 유축할 때 20~30cc가 나온다 해도 직수를 하게 되면 생각보다 많은 양을 먹이게 됩니다.
이는 아기가 엄마 젖꼭지를 빨고 있을 때 젖 분비 호르몬이 왕성하게 분비되기 때문입니다.
그러므로 유축 했을 때의 양으로 모유량을 판단하시면 안 됩니다.
모유량이 충분한지를 평가하는 방법은 여러 가지가 있으나 가장 쉬운 방법은 하루 소변을 6회 이상 보는지, 몸무게가 일주일에 120gm 이상 증가하는지를 확인하시면 됩니다.
혼합수유를 하게 되면 모유량은 줄어들게 되어 이유를 하게 되는 경우가 많습니다. 모유를 아기가 원할 때마다 자주 주시면서 모유량이 충분한지를 확인하시고 아기가 영 부족해서 잠을 못 들고 보챌 때 분유를 약간 보충해주시고 차츰 분유를 끊으시는 것이 좋을 것 같습니다. 모유는 아기가 빠는 횟수와 시간에 따라 생산량이 달라집니다.
자주 아기가 원할 때마다 모유수유를 하시면 분유보충 없이 모유수유만 가능할 것 같습니다.

유두혼동

Q 젖병으로는 잘 먹고, 젖은 먹지 않아요.

11일째 되는 신생아입니다. 분유와 모유수유를 같이 하고 있는데,
젖병으로는 잘 먹는데 엄마젖은 울고불고 빨지도 않아요.
제 젖꼭지가 좀 큰 편이라 그런건지, 어떻게 하면 직수로 먹일 수 있을까요?

태어나면서부터 젖 먹는 연습을 충분히 한 아기는 모유 먹기가 쉽지만 그렇지 않은 아기는 모유보다 분유 먹기가 쉽죠.
이는 엄마젖을 빠는 방법과 분유젖꼭지를 빠는 방법이 달라서 일어나는 현상으로 분유젖꼭지를 빠는 방법이 엄마젖을 빠는 방법보다 훨씬 쉽기 때문입니다.
이런 경우 엄마젖을 빠는 것에 익숙해지도록 분유젖꼭지를 빠는 것을 잊도록 하는 방법이 있습니다. 처음 2주간을 엄마젖을 먹이기와 유축모유나 분유를 스푼이나 컵으로 먹이는 방법으로 시도해보세요. 이때 아기가 충분히 빨기 전까지는 하루 8번 이상 유축을 해주셔야 합니다.
그리고 나서 아기가 엄마젖을 충분히 먹게 되면 분유보충을 중단하시면 됩니다.
그러나 이러한 시도에도 아기가 엄마젖을 거부하는 경우, 아기가 배고파하면 젖먹이기를 시도하다가 아기가 싫다고 떼를 쓰면 분유보충을 해주세요. 아기가 배고프면 젖을 먹겠지 하고 울어도 계속 젖먹이기를 시도한다면 아기는 더더욱 엄마젖을 싫어하게 됩니다.
그러기를 계속하면 젖을 주지 않아도 젖을 주는 자세만 취해도 아기는 발버둥을 치며 싫어합니다.
모유수유를 시도하다가 싫다고 표현하면 분유를 주고, 적당히 먹고 난 후 아기가 기분이 좋아 보이면 젖먹이는 연습을 해 보세요.
항상 모유수유는 아기가 배고프기 시작할 때에(아기가 배고파서 손을 빨거나 쩝쩝거릴 때, 울 때는 이미 늦었습니다) 즉, 초기 수유신호 때 시도해주세요.
기분이 좋을 때마다 젖먹이는 연습을 하면 차츰 아기는 엄마젖을 좋아하게 됩니다.

유두혼동

Q 혼합수유 중인데, 갑자기 젖을 거부해요.

안녕하세요. 57일차 혼합수유 중입니다
그동안 모유는 간식처럼 먹긴 했지만 모유를 주고
분유를 보충하는 식으로 쭉 해왔었는데요.
약 일주일 전부터 갑자기 젖을 거부 합니다. 2~3분 빨다가 젖꼭지를 밀어내며 울어서 다른 쪽을 물리면 아예 물지도 않고 이러네요. 그러다보니 지금 전유만 먹고 있는 거 같아요. 변에서 녹변이 조금 섞여 나오는 걸 보니 젖이 부족한가 싶어 짜보면 나오고 모유 줄기가 뚝뚝 흐르는 것도 있지만 물총처럼 쏘는 것도 있어서 이것 때문인가도 싶지만 원래 처음부터 그랬구요. 갑자기 왜 이러는 걸까요, 이런 경우도 있나요?

아기가 젖을 거부하는 이유는 여러가지가 있겠으나 이런 경우는 엄마젖을 빠는 방법과 분유를 빠는 방법이 달라 유두혼돈으로 인해 젖을 효율적으로 빨지 못해 젖을 거부하는 경우와 젖 사출로 인해 아기가 힘들어 하고 있는 경우일 수 있습니다.
이 시기가 되면 아기의 요구량도 증가되고 빠는 힘도 강해지는 시기입니다.
먼저 혼합수유로 인해 아기가 원하는 만큼 충분히 젖이 나오지 않아 젖을 거부하는 경우 모유수유를 계속 유지하시려면 매번 모유수유 횟수를 늘려 젖량을 늘리는 방법입니다.
만약 처음 나오는 젖이 많아 젖 사출로 인해 젖을 거부한다면 모유 내의 압력을 낮춰주기 위해 아기에게 젖을 물리기 전에 앞 젖을 조금 짜내 주세요.
유축기를 통한 착유보다는 손 착유가 유리하고, 유방의 문제를 해결 순환상태를 개선시키는 것이 중요합니다.
또 다른 방법으로는 먹이는 자세를 바꾸는 방법도 있습니다. 가슴이 중력방향으로 향해져 있고 그 상태에서 모유수유를 하면 사출되어 나오는 정도가 더 강력해질 수 있습니다.
그래서 아기를 엄마의 무릎위에 앉게 하여 먹이거나, 엄마와 나란히 누워 먹이는 방법으로 수유를 하면 사출의 정도가 낮아질 수 있습니다.

유두보호기

Q 유두보호기를 계속해서 사용해도 되나요?

계속 유두보호기를 사용해서 수유 중인데요, 계속해서 사용해도 되는 건가요?
문제가 되지 않는다면 계속 사용하고 싶은데 어른들은 자꾸 빼고 수유하라고 하시네요.
아기가 잘 못 물거든요.
보호기를 쓰다가 유두가 좀 나왔을 때 물려봤는데 아기가 화를 내요.

유두보호기는 유두의 상처와 통증을 완화할 뿐만 아니라 젖 물기 자세를 개선하고, 아기가 유방 위에서 바로 잠이 들거나 유두가 미끄러져 빠지는 경우에 도움이 될 수 있습니다. 하지만 유방을 완전히 비워내는 데 방해가 되고 장시간 사용하면 오히려 모유량이 감소할 수 있으며 유두보호기에 익숙해진 아기가 유방을 직접 물려고 하지 않을 수도 있으므로 적절하게 단기간 사용하는 것이 좋습니다.

그러나 아기에게 강제로 젖을 물리려고 하는 것은 바람직하지 않으므로 아기가 배가 덜 고플 때 또는 유방이 말랑말랑할 때, 아기의 기분이 좋을 때 놀이하듯이 직접 수유를 시도해보세요.

싫어하면 바로 중단하시고 아기를 달래어 주세요.

캥거루 케어를 하면서 아기에게 엄마의 품이 따뜻하고 익숙한 느낌이 들게 되면 아기가 직접 젖 물리기를 할 때 더 자연스럽게 받아들일 수 있습니다.

시간을 가지고 천천히 시도해보세요.

성장발달

우수

Q 아기 몸무게가 적게 나가는 것 같아요.

남 4개월(126일) / 출생 시 3kg / 현재 6.2kg / 소변횟수 6~7회 / 대변횟수 일정하지 않음
지난 번에도 몸무게로 상담을 했었고 전문가한테 젖양은 충분하다고 얘길 들었는데요,
아기가 잘 먹지 않는 것 같아요.
몸무게도 적게 나가고 한 쪽 젖만 먹고 다른 쪽을 먹이려고 하면 거부해요.
3시간마다 먹이는데요, 어떨 땐 3시간이 지나도 안 먹으려고 하고요.
잘 안 먹는 것 같아서 밤에 일부러 깨워서 먹이고 있어요.
몸무게가 적게 나가서 성장발달에 문제가 있을까봐 걱정이에요.
모유수유 아기는 6개월 이후에 이유식을 시작하라는데
이유식을 일찍 시작하는 것도 몸무게를 늘리는 방법일 수도 있나요?

아기체중은 출생 시와 같이 월령에 맞는 정상체중 범주 내에 있습니다.(평균체중의 25~50%)
물론 아기가 월령에 비해 몸무게가 많이 나가길 기대하지만 모유수유를 하는 아기의 성장기준은 분유수유아의 성장기준보다 낮지만 몸무게가 적게 나가 성장발달에 문제가 생기는 일은 없습니다.
한 쪽 젖만 먹고 반대쪽 젖을 안 먹는다면 트림을 시켜서 먹여보세요. 하루 동안 소변횟수도 괜찮고 현재 월령과 아기체중에는 밤중에 6~8시간은 안 먹고 자도 괜찮으므로 일부러 챙겨 먹이지 않아도 됩니다. 그러면 푹 잠자고 오히려 낮 동안에 더 잘 먹을 수도 있습니다.
하루에 3~4시간 간격으로 6~8회 정도 먹는다면 크게 걱정은 하지 않으셔도 될 듯합니다. 체중은 적은 듯 하나 정상범주에 있고 아기가 잘 놀고 보채지 않으면 큰 문제가 없습니다.
이유식은 아기가 모유를 너무 안 먹고, 유독 음식에 관심을 갖고 삼킬 수 있는 기능과 소화를 잘 시킨다면 6개월 전에 시작하기도 하지만 가능한 6개월 이후에 하는 것을 권장합니다.
왜냐하면 아기 위장관은 아직 미숙하여 소화효소를 잘 만들어 내지 못하며 단백질과 탄수화물을 완전히 분해하지 못합니다. 이렇게 분해하지 못한 성분들이 점막으로 흡수되어 알레르기 현상을 일으키게 되는데, 특히 흡수되는 단백질을 억제하는 면역체(IgA)의 분비량도 6개월 경부터 많아져서 알레르기 반응을 줄일 수 있기 때문입니다.

성장발달

Q 체중도 잘 늘지 않고, 젖 빠는 힘도 약한 것 같아요.

안녕하세요. 현재 59일 된 남아 아기를 키우고 있는 초보맘입니다.
(현재 아기는 2.78kg로 태어나 3.9kg입니다 / 대변 하루 4~5회 / 소변기저귀 하루 10회 이상)
아기 체중이 잘 안 늘어 유축모유와 분유 비율을 8:2 정도로 수유하는 중이었습니다.
저희 집으로 돌아와서 40일 경부터 직수를 계속 시도하고 있는데
좀 빨다 잠들고 거부하고 해서 현재는 직수, 유축모유, 분유수유 이렇게 뒤죽박죽으로
수유가 되며 아기가 먹는 양도 줄고 배고픔만 가시면 바로 거부하는 사태가 발생했습니다.
현재 하루 먹는 양이 평균 400cc가 조금 넘네요.

1. 직수로 완모하고 싶은데 지금부터라도 계속 시도하면 직수로 완모할 수 있는지요?
2. 잘 안 빨고 남은 젖은 유축을 하는 것이 맞는 건지요? 너무 안 빨아서 젖이 땅땅해져서 유축하고 있는 상황입니다(아기가 젖 빠는 힘도 약하고 좀만 먹다 잠들고 많이 나오면 바로 거부해버리고 해서요)
3. 아니면 이미 젖병에 익숙해져 있고 몸무게도 늘지 않는 상황이니 계속 유축과 분유를 병행해서 먹는 양을 확인해가며 먹이는 것이 최선일지요?

유축모유와 분유수유를 같이 하다 보니 유두혼돈으로 인한 효율적인 빨기가 안 되는 것 같습니다.
분유젖꼭지와 엄마젖은 빠는 방법이 달라 분유젖꼭지를 빨던 아기들은 엄마젖을 깊숙이 빨지 못하고 젖꼭지만 물어 젖을 효율적으로 빨아들이지 못하고 엄마젖은 많은 반면 아기가 충분히 빨아주지 못하면 지방이 좀 더 많은 후유를 충분히 먹지 못하여 배설은 잘 하는 것에 비해 체중이 늘지 않는 현상이 생기기도 합니다.

이제부터라도 유축보다는 직수를 해주시고 유축모유나 분유를 보충해야 한다면 컵이나 수저로 먹여 분유젖꼭지 빠는 방법을 잊도록 하셔야 합니다.

모유수유를 하실 때는 한 번 먹을 때 한 쪽 젖을 충분히 약 10~20분간 빨리시고 만약 양쪽을 다 먹으려고 한다면 양 쪽을 먹이시고 한 쪽을 충분히 먹고 잠이 든다면 다음 번에는 다른 쪽 유방을 물리는 방법으로 하시면 될 것 같습니다.

아기가 한 번에 충분히 먹지 못한다고 느껴지시면 처음 젖을 먹일 때 약간 짜내버리시고 (10~20초) 뒤에 나오는 젖을 충분히 먹여주세요. 그러면서 아기의 체중 변화를 확인해 주시는데 주당 120~240gm 정도의 체중증가가 있으면 젖이 충분하다고 판단합니다. 이렇게 진행하다보면 유축모유나 분유를 보충하지 않고 충분히 젖을 먹일 수 있습니다.

밤중수유

Q 밤중수유가 아기 수면에 방해가 되나요?

남아, 태어난 지 160일, 현재 7kg, 태어났을 때 3kg,
대변은 하루에 2번, 소변은 하루 8회 정도
완모 중인데, 밤중수유를 끊어야 하는지 궁금합니다.
잠들기 전에 수유를 하면 4~5시간 후에, 밤중수유를 1차로 하며,
그 후 2~3시간 후에 2차 밤중수유를 하게 됩니다.
밤중수유가 수면에 방해된다고 하여 최대한 하지 않는 게 좋다고 하는데,
어떻게 해야 될까요? 적은 양을 줬더니 더 자주 깹니다.

초기 밤중수유는 모유량을 늘려주기 때문에 꼭 필요합니다.
보통 생후 6개월이 되면 밤중수유를 끊게 되는데 그 이유는 엄마의 수면방해도 있지만 유치가 나기 시작하면서 치아가 상하거나 치열의 문제가 있을 수 있어 제한하고 있으나 아기마다 밤중수유를 끊기 어려운 아이들도 있습니다.
잠들기 전에 충분히 젖을 먹여주시고 가능한 간격을 늘려서 밤에 한 번 정도 먹을 수 있도록 줄였다가 서서히 끊으시는 것이 좋습니다.
젖양을 적게 주면 오히려 배가 고파 더 자주 깨기 때문에 한 번에 충분히 주는 것이 좋습니다.
시간이 지나면 수유간격이 길어지고 6개월 이후에 움직임이 많아지면서 잠을 깊이 자기 때문에 밤중수유를 서서히 끊게 되므로 걱정은 안하셔도 될 것 같습니다.

밤중수유

Q 밤중수유 횟수가 자연스럽게 줄었어요.

남아 / 103일 / 2.065kg(한 달 조산) / 현재 5.4kg
소변 6~7회 / 대변 일주일에 1~2회
100일이 갓 지난 아기인데 스스로 점점 밤중수유를 안 해요.
원래 새벽 3~4시에 한 번, 5~6시에 한 번 하던 아기가
5~6시에 한 번만 하는 걸로 바뀌고 있습니다.
자기 전에 많이 안 먹고 잠드는 경우가 요즘 들어 많은데도
밤중수유를 안 해도 괜찮을까요?
아기가 원래 깨던 시간에 손만 쭉쭉 빨고 있는데 깨워서 먹여야 할까요?
그냥 둬야 할까요? 그리고 저는 유축해야 하나요?

백일이 지나서 아기 스스로 밤중수유를 안하면 일부러 깨워서 먹일 필요가 없습니다.
전체적으로 수유량이 부족하지 않은지 몸무게 증가는 모유수유아 기준으로 괜찮은지만 확인하시면 됩니다.

밤중수유

Q

밤중수유를 끊을 수 있게 도와주세요.

9개월 된 아기가 아직도 밤 12시 기준으로 2~3번씩 깨서 젖을 먹고 자요.
양이 모자란건지 힘이 드네요.
완모하는 중인데 몸무게는 좀 미달이네요.(9kg) 분유로 바꿔야 할까요?
밤중수유를 안할 수 있게 도와주세요.
그리고 젖을 먹고 나서 자다가 다시 깨곤 해서 트림하고 자는데요,
트림을 또 바로 안 해서 힘이 들어요. 방법이 있나요.

9개월째 되는데 이쯤이면 대부분의 아이들은 밤중수유를 하지는 않습니다.
몸무게는 출생 시 몸무게를 몰라서 단정짓기는 힘들지만 모유수유아 몸무게에서 많이 모자라지는 않습니다.
밤중수유는 아기의 수면습관을 들인다는 측면에서 조절이 필요합니다.
아이를 꼭 끌어안고 재운다거나 목욕시간을 조금 늦게 해서 저녁에 목욕하고 젖 먹고 잘 수 있도록 시간을 조절해주는 방법으로 시도해보시고 아니면 아이가 받아들일 때까지 억지로 진행하기 보다는 조금 더 기다려 주시는 것도 필요할 듯합니다. 아이가 알아들을 수 있으면 대화를 통해서 유도해보세요.
그리고 밤중수유 중에 트림은 꼭 안 해도 상관이 없습니다.

밤중수유

Q 밤중수유는 언제 중단해야 할까요?

84일 된 남아입니다.

1. 밤중수유는 언제부터 하면 안 되는 거죠? 아직까지는 해도 되는 거죠?
2. 며칠 새 빠는 행동이 부쩍 많이 늘었습니다. 자기 손을 빨기도 하고 손수건을 빨기도 하는데 이럴 때는 그냥 두면 될까요?
   아님 공갈젖꼭지 물리는 게 좋은가요?
3. 밤에 보면 젖을 찾는 경우가 있는데 배고프기 보다는 그냥 단순히 빨려고 하는 것 같은데 이럴 때 그냥 젖 물리는 것이 나은가요?
   아님 공갈 젖꼭지 물리는 것이 나은가요?

아이가 3개월이 되면 빠는 욕구가 강해져서 아무거나 빨려고 하는 행동이 나타납니다.
이것은 자연스러운 일이며 아무거나 빨려고 해서 행동을 저지할 필요가 있는 경우가 아니라면 공갈 젖꼭지를 일부러 줄 필요는 없습니다.
밤중수유는 언제부터 하면 안 된다는 것은 없습니다.
다만, 초기에는 모유량을 늘리기 위해서 밤중수유는 꼭 필요한 사항이지만 차츰 밤중수유가 줄어들어서 적어도 생후 6개월이 되면 이가 나기 시작하여 상할 수 있기 때문에 밤중수유를 중단하도록 권고합니다. 아기는 빨려고 하는 욕구 때문에 수유시간 중 많은 시간을 그냥 물고 있는 경우가 많습니다.
그냥 젖을 물려주세요. 엄마와의 신체접촉은 신뢰감이 있고 긍정적으로 자랄 수 있는 모아애착 증진의 한 방법이기도 합니다.
다만 밤에 배를 채우기 위해서가 아니고 단순히 빠는 욕구 충족을 위해 젖을 물리다 밤중수유가 습관이 될 수 있다는 부분을 염두에 두셔야 할 것 같습니다.

밤중수유

Q 새벽수유도 밤중수유에 포함되나요?

안녕하세요.
현재 199일, 6개월 된 남아(출생 시 2.88kg, 현재 8.8kg)를 완모로 키우고 있습니다.
수유는 보통 오전 8시 30분에 첫 번째(이유식 포함), 12시 30분에 두 번째,
4시 30분에 세 번째, 8시에 네 번째, 그리고 새벽 4시 반~6시 사이에 다섯 번째로
총 5회를 수유하고 있습니다.
제가 궁금한 건 마지막 수유를 8시 경에 하면 새벽 4시 반~6시 사이에 수유를 하고
바로 이어서 자는데 이것도 밤중수유에 들어가는지 궁금합니다.
먹고 바로 자기 때문에 밤중수유일 것 같은데요,
마지막 수유로부터의 공백이 커서 당연히 배가 고플 것 같기도 해서요.
다른 시간대에는 아기가 종종 깨면 다독이면 잠이 들지만 저 시간대에 깨면
안 먹이면 바로 재우기가 어려워서 배고플 것 같아 수유를 하고 있습니다.
보통 6개월이 지나면 밤중수유를 줄이거나 끊어야 한다고 들었는데요,
현재 새벽에 하고 있는 수유가 밤중수유라면 끊어야 하는지 궁금합니다.

세계보건기구(WHO) 영유아 성장기준표에서 남아 기준 출생 시 범주보다 잘 성장하였습니다.
오후 8시 수유 후에 새벽에 첫 수유를 하시기 때문에 괜찮습니다.
아이의 수면과 치아건강을 위해 6개월 이후에는 밤중수유를 중단하라고 권유하지만,
거의 8시간 동안 통잠을 자는 리듬을 보여주기 때문에 아기가 배고파서 새벽에 젖을 찾는
것이므로 지금처럼 유지하시면 될 것 같습니다.

밤중수유

Q 최근 들어 아기가 밤에 젖을 자주 찾아요.

일주일 뒤면 곧 6개월입니다.
현재 완모 중이며 아기 몸무게는 한 달 전에 병원에 갔을 때 8.4kg이었구요.
(태어났을 때 3.04kg)
소변기저귀는 6~8번, 대변은 하루에 한 번, 이틀에 한 번 정도입니다.
두 시간에 한 번 꼴로 낮에는 충분히 먹이고 있습니다.
최근 들어 아기가 밤에 젖을 너무 많이 찾아요. 젖을 빼면 입을 벌려서 젖을 물려야 하구요.
한 번은 공갈 젖꼭지를 물렸는데 자기가 손으로 빼서 치우더라구요.
지금도 새벽인데 젖을 계속 찾아 물리고 있구요.
곧 밤중수유도 끊어야 하는데 계속 젖을 찾아서 걱정입니다.
계속 이대로 하면 되는걸까요?
나중에 단유할 때 젖을 못 끊을까 걱정이 되기도 하네요.

2시간마다 젖을 먹는다니 너무 자주 먹는 것 같아 보입니다.
이 시기는 3~4시간마다 젖을 먹이는 시기입니다.
가끔씩은 배고파하면 2시간 만에 먹일 수도 있으나 대체적으로 수유간격이 3시간 이상입니다.
아무래도 아기가 자주 젖을 먹는 것이 습관화된 것 같고 밤에 젖을 자주 찾는 것도 습관 때문입니다.
일단 낮부터 수유간격을 조금씩 늘리는 연습을 하시는 것이 좋을 듯합니다.
아기랑 놀아주면서 최대한 수유간격을 늘려주세요 그러면 아기가 많이 배고플 때 젖을 먹을 수 있고 한 번에 먹는 양이 늘어나서 오랫동안 먹지 않고 놀 수 있습니다.
낮에 수유간격이 늘어나면 밤에는 젖을 찾을 때마다 바로 주지 마시고 아기를 토닥이고 달래서 다시 재우는 연습을 시작해 주세요.
그러다 보면 밤 수유간격도 차츰 늘어나서 시간이 지나면 밤중수유도 자연히 끊을 수 있습니다.

밤중수유

Q 젖을 물고 싶어서 밤에 자주 깨는 것 같아요.

만 9개월 되는 날 영유아검진 결과, 키는 95% 몸무게는 50%예요.
태어날 때 3.12kg, 9개월 반인 지금 9.5kg 정도 나가네요.
기저귀는 대략 소변 6개, 대변은 하루에 1~2번 싸요.
신생아 때 버릇 그대로 젖을 물고 자려고 하니 먹다가 잠들어버려요.
깨워서 물리고 아무리 울어도 밤중수유 중단은 2번 시도했다 포기했어요.
첫째가 깰까봐 두렵고 미안해서 자다 깨서 울면 젖 물리고.
2~3번 깨는 날도 있지만 7~8번도 깨요.
병원에서 다행히 건강에는 큰 이상은 없는 것 같다고 하고, 자다 깨면 하도 울어서 젖 물리기 말고는 안 통할 때가 많아요. 엄마젖을 물고 싶어 자다 깨는 것 같아요.
단유도 돌 되면 해야 하는데 어떻게 해야 할지 막막하기만 해요.
단유만이 밤잠 잘 자는 답은 아닌 것 같은데 지금으로서는 뭔가라도 해야하니,
자기 전에만 분유도 먹이고 낮 동안 안 재우기도 하고 별 방법을 다써보네요.
저도 잠 좀 푹 자고 싶어요. 도와주세요.

9개월 째 되는데 이쯤이면 대부분의 아이들은 밤중수유를 하지는 않습니다.
밤중수유는 아기 스스로 조절하도록 권고합니다. 하지만 필요하다면 아이를 꼭 끌어안고 재운다거나 목욕시간을 조금 늦게 해서 저녁에 목욕을 하고 잘 먹고 잘 수 있도록 시간을 조절해주는 방법으로 시도해보시고 아이에게 대화를 통해서 안정시켜주세요. 무엇보다 수면은 습관을 들이는 작업이므로 엄마의 마음 먹기가 중요합니다.
그래도 안 되면 아기가 어느 정도 받아들일 때까지 기다리면서 아기에게 맞는 방법을 찾아보는 것이 중요합니다.

밤중수유

Q 밤중수유 간격을 이렇게 유지해도 괜찮은가요?

80일 된 아기입니다.
3.4kg에서 6.3kg 정도 됐어요.
오후 8시에 수유하고 9시 취침-12시-2시-4시 이렇게 1~2시간 간격으로 깨는데요.
밤중수유를 8시에 해서 2시나 4시에 한 번 하고 있는데, 이대로도 괜찮은 건가요?
깨면 안고 재우는데 그럼 5분~10분 안에 바로 잠들거든요.

네, 잘하고 계십니다.
보통 6주 이상의 아기들은 의무적으로 밤에 깨워 먹이지 않습니다.
자다 깨면 일단 얼러서 재우고 그래도 칭얼대며 배고파하면 먹이는 정도면 충분합니다.
차츰 낮에 놀고 밤에 자는 패턴을 익혀주셔야 할 필요는 있습니다.

밤중수유

Q

젖을 물고 잠드는 버릇을 고쳐주고 싶어요.

안녕하세요? 현재 15개월에 접어드는 남아를 키우고 있고,
둘째 아이를 임신 중입니다.(7주차 입니다)
밤에 젖을 물고 잠들고, 새벽에도 깰 때마다 다시 젖을 물고 잠드는 버릇이 있는데
최근에 임신한 사실을 알게 되어 어떻게 버릇을 고쳐주는 게 좋을지 고민입니다.
좋은 조언 부탁드립니다.

현재 임신유지 상태가 건강하시다면, 둘째를 임신했다고 해서 반드시 첫 아이의 모유를 끊어야 하는 것은 아닙니다. 다만 시기적으로 첫 아이의 젖을 끊어야겠다고 생각하신다면 아이와 대화를 통해 설득해주시고 밤에 깨더라도 엄마 품에서 다독여주시는 방법을 고려해주세요. 단숨에 되지는 않겠으나 아이도 차츰 이해하게 될 겁니다.

모유수유 중 엄마문제

유방통증(최유감각) • 가끔 유방이 찌릿찌릿한 이유가 뭔가요?

유방통증(울혈) • 가슴이 빵빵하고 아파요.

유방통증(젖몸살) • 왼쪽 겨드랑이부터 등까지 통증이 있어요.

유방열감(유선염) • 가슴에서 열이 나고 식지 않아요.

이스트감염 • 수유 후에 한 쪽 유두만 가려워요.

유두백반 • 유두에 하얀 물집 같은 것이 생겼어요.

함몰유두 • 함몰유두인데 모유수유가 가능할까요? 우수상담사례

생리 • 생리 중에 모유수유를 해도 괜찮은가요? 우수상담사례

수유모 건강 • 아프고 난 후, 갑자기 모유량이 줄었어요.
• 고령산모인데, 모유수유를 하면 골다공증이 빨리 오나요?

간염보균자 • B형 간염 보균자라도 모유수유를 할 수 있나요?
• B형 간염 활동성 보균자일 경우 모유수유가 가능한가요?

약물복용 • 모유수유 중에 관절염약을 먹어도 될까요?
• 한약을 복용해도 괜찮을까요?

유방통증(최유감각)

Q 가끔 유방이 찌릿찌릿한 이유가 뭔가요?

생후 80일 된 아기 완모 중입니다.
한 번씩 유방이 찌릿찌릿한데 왜 그런 건가요? 괜찮은 건가요?

수유모 유방의 찌릿찌릿한 느낌은 아주 정상적인 현상으로 이를 "최유감각"이라고 합니다. 간단하게 말씀드리면 유방 입장에서, 수유할 상태가 된 유방이 젖 사출 호르몬인 옥시토신의 작용에 의해서 반사적으로 일어나는 느낌으로, 유관 평대부에서는 젖이 나오는 느낌이 나고 유두에도 약하게 느껴질 것입니다. 사람마다 느끼는 정도에 차이는 있습니다.

유방통증(울혈)

Q 가슴이 빵빵하고 아파요.

100일 된 여자 아기입니다. 3.42kg로 태어나서 지금 6.5kg 나갑니다.
신생아 때도 가슴이 너무 아파서 잠도 못자고 지금도 역시 밤에 가슴이 땅땅해져서
옆으로 누워서도 못자고 옷이 다 젖을 정도인데요.
유축을 하면 또 더 양이 많아진다고 하는데 언제까지 이렇게 가슴이 아플까요?
아기가 젖을 빨면 갑자기 가슴이 찡하고 아파서 보면 물총처럼 세 줄기 정도가 나오는데요,
이 문제는 어떻게 해결해야 하나요? 아기한테 안 좋게 작용하는 것은 아닌가요?

아기 체중 증가는 잘 되었습니다. 아기가 먹는 양과 어머니의 젖양이 맞춰진다는 것은, 아기 출산 초기에 어머니마다 각자 젖양이 달라 아기가 먹는 양에 대비하여 적거나, 적당하거나, 많은 분이 있으나 모유수유를 지속하다보면 아기와 적절하게 맞춰진다는 것입니다.

예를 들어 아기가 먹는 양 보다 많은 유방일 경우, 아기는 배불리 젖을 먹고도 남길 것입니다. 이런 경우 어머니의 유방은 유방 내 젖이 남아 있기 때문에 젖 생성 호르몬이 덜 분비되어 젖이 덜 만들어 지게 됩니다.

또한 젖양이 적을 경우, 아기가 한 번에 배불리 먹을 수가 없고 덜 먹어 배고파 아기에게 자주 어머니의 젖을 빨리게 되고 어머니의 유두가 자극되고 유방 내 젖은 비워지고 하니 젖 사출반사 호르몬인 옥시토신과 젖 생성 호르몬인 프로락틴이 분비되면서 젖양이 증가하게 되는 것입니다.

아기가 먹는 양에 비해 젖이 너무 많을 경우 젖양을 감소시키기 위해 찬 물수건을 유방위에 올려놓는 방법과 양배추 잎을 깨끗하게 씻어 가운데 홀을 내어 냉장고에 넣어 차갑게 한 후 모양대로 유두가 보이게 유방 위를 덮어주고 차가움이 가시면 교체하는 방법도 있는데 수유직후나 유방의 불편감이 있을 때 이용하시면 됩니다.

젖양이 많아 유방이 불편하시면 불편하지 않을 정도만 유축을 합니다. 불편하다고 한꺼번에 많은 양을 유축하여 확 비우게 되면 아기가 많이 먹는 것으로 인식하면서 유방은 또 젖을 생성하게 되므로, 적은 양을 유축합니다. 유방은 소량을 비웠기 때문에 또 금방 불편해질 수 있는데요 만약 그러면 또 소량 유축을 하시면 됩니다.

아기가 엄마젖을 빨면 나타나는 불편한 점은 "최유감각"이라고 하며 아주 자극히 정상적인 유방생리 현상입니다. 대개 출산 후 초기에 많은 분들이 경험을 하게 되고, 기간이나 정도는 수유모마다 다소 차이가 있는 듯합니다. 아마 젖양이 줄어들면 좀 덜 민감하게 느껴지지 않을까 싶습니다.

유방통증(젖몸살)

Q 왼쪽 겨드랑이부터 등까지 통증이 있어요.

아기는 77일 되었고 5.5kg이며, 아직까지 완모 중입니다.
며칠 전부터 왼쪽 겨드랑이와 등과 겨드랑이 사이까지 통증이 있습니다.
집에서 손 마사지를 계속 하고 있는데도요.
젖양이 넘칠 정도는 아닌데 유선염인지 젖몸살인지 젖이 고인 증상인지,
마사지를 제대로 받아야할까요?
아니면 유축기를 써야할까요?

현재 설명만으로는 정확한 진단을 내리기 어렵습니다만, 통증 양상을 볼 때 젖멍울로 인한 통증을 의심해볼 수 있습니다. 유선이 겨드랑이 까지 발달되어 있기 때문에 젖이 붓다보면 겨드랑이에 멍울이 잡히기도 합니다.

보통 엄마들께서 수유자세를 주로 요람식 자세로 하여 수유를 하시는데, 같은 자세로만 수유하시면 겨드랑이 쪽 유방 내의 모유가 잘 비워지지 않아 젖 멍울이 생겨서 겨드랑이 통증이 유발되고 등까지 방사통이 생기는 경우가 많습니다.

더 심해지면 그 부위로 유선염이 생길 수도 있지만 38도 이상의 열이 동반되지 않았다면 아직 유선염으로 진행된 것 같지는 않습니다.

수유하실 때 아기의 턱이 겨드랑이 쪽으로 오는 미식축구공 잡기 자세로 수유해보세요.

또한, 최근 들어 수유횟수가 줄어들거나 수유간격이 늘어난 것은 아닌지 확인해보시고 평소보다 더 자주(24시간 동안 10회 이상), 지속해서 미식축구공 잡기 자세로 수유하시면 그쪽 부위가 잘 비워져 겨드랑이 통증과 멍울이 사라질 수 있습니다.

유축기보다 아기에게 직접 젖을 물리시는 것이 훨씬 효과적이며 마사지 후에 젖을 제대로 비우지 않는다면 오히려 어려워질 수 있으니 직수로 또는 유축으로 젖을 적당히 비워주시거나 찬 찜질로 진정시켜주세요.

그래도 통증이 지속된다면 유방외과 진료를 권고드립니다.

유방열감(유선염)

Q 가슴에서 열이 나고 식지 않아요.

모유수유중인데 갑자기 가슴이 매우 뜨거워졌어요.
냉찜질도 하고 조금 도움이 될까 싶어 가슴을 내놓고 있는데,
하루종일 열이 식지 않네요.
아기도 느끼는 건지 가슴에 기대 안기지는 않네요.
초기에 젖이 돌 때 열감이 있었던 것과 같이 열이 있는데 어떻게 내릴 수 있나요?
유축도 하고 아기 젖도 물리고(오래 안 먹지만) 있어요.

가슴에 열감을 느끼고는 있지만 실제로 몸에서 열이 나는 것은 아니라면 유선의 발달에 의한 일시적 현상일까 싶습니다. 젖양이 느는 신호라고 생각하셔도 될 것 같습니다.
그러나 열감이 장기간 계속되고 있다면 다른 특이한 사항이 없더라도 진료가 필요할 듯합니다.
보통은 유방염이나 유선염의 경우 38도 이상의 열이 동반되면서 압통과 발적을 나타내는 증상을 보입니다.
유두에 의한 감염이라면 유두가 찌릿찌릿 아프고 이 때도 열이 동반될 수 있습니다. 유두의 감염에 의해 아기의 입에도 하얗게 혀나 입안에 우유찌꺼기 같이 보이는 증상들이 동반될 수 있습니다. 확인해보시고 이런 경우 치료를 위해 소아청소년과 진료를 권유드립니다.

이스트감염

Q 수유 후에 한 쪽 유두만 가려워요.

수유 후에 한 쪽 유두만 하루 종일 가려움이 느껴집니다.
가려움 같기도 하고 싸한 느낌 같기도 하고 불편합니다.
하루에서 이틀 정도 지속되다가 며칠 뒤에 또 그러고
특히 밤중수유 후에 더욱 그렇습니다.
혹시 밤에 너무 오래 물려서 그럴 수도 있을까요?
얼음찜질 등 해소 방안을 좀 가르쳐주세요.

가려움증은 여러 원인으로 나타날 수 있으나, 증상을 보니(수유 후 불편하고 밤중에 더 심함) 이스트감염일 가능성이 있습니다.
얼음찜질을 하면 잠깐의 가려움은 해소되지만 근본적인 해결은 되지 않으므로, 병원에 가서 진료를 받아 보실 것을 권고드립니다.

유두백반

Q 유두에 하얀 물집 같은 것이 생겼어요.

아기는 3월 5일생, 지금 4개월 된 여자아기구요.
태어날 때 몸무게는 2.8kg, 현재 6.5kg이에요.
오늘 유두에 작게 하얀 물집같은(?) 것이 생겼어요.
인터넷으로 검색해보니 유두백반이라고 하네요.
어떻게 해야 없어지는지 알려주시면 감사하겠습니다.

유두 백반에 가장 좋은 방법은 수유를 더 적극적으로 하는 것입니다.
수유 자세를 한 가지 자세만 하지 마시고 요람식과 미식축구공 잡기 자세를 번갈아 가면서 아기의 입이 유륜까지 깊숙이 무는 자세로 잦은 수유를 하시는데, 물리기 전에 유두 백반의 부위에 따뜻한 물수건으로 지긋이 압박을 가하면서 온찜질을 하고 상태에 따라서는 연고를 사용할 수도 있습니다.
가장 중요한 것은 아기의 올바른 입 모양과 잦은 수유(24시간 기준으로 8회 이상)입니다.

함몰유두

우수

Q 함몰유두인데 모유수유가 가능할까요?

제가 함몰유두인데 왼쪽은 심하게 들어가 있구요,
오른쪽은 그래도 아주 조금은 나와 있거든요.
이런 경우에도 모유수유가 가능할까요?

함몰유두여도 모유수유는 충분히 가능합니다.

함몰유두 중에는 진성 함몰유두와 가성 함몰유두로 나뉠 수가 있는데 겉으로 봤을 때 젖꼭지가 들어가 있어도 아기가 빨기 시작하면 젖꼭지가 나오는 경우는 모유수유에 아무 문제가 없습니다.

또한 아기가 빨아도 젖꼭지가 들어가 있는 진성 함몰유두인 경우도 손으로 자주 유두를 당겨주든지 아기가 자주 빨면 나오게 되는데 처음에는 젖꼭지가 잡히지 않아 아기가 젖을 물지 못하는 경우가 있습니다.

그런 경우는 시중에서 판매하고 있는 실리콘재질의 유두보호기나 훈련용 젖꼭지(일명 쭈쭈)를 사용하여 젖을 물리다가 젖꼭지가 나오게 되면 떼시면 됩니다.

너무 오랫동안 유두보호기를 사용하게 되면 아기는 실리콘재질에 익숙하게 되어 젖을 안 빨려고 합니다.

잠깐 사용하시고 가능한 빨리 엄마젖꼭지에 익숙하게 해야 하고 아기가 한 쪽만 더 많이 먹더라도 문제가 되지는 않습니다. 다만 잘 먹지 않는 쪽은 적당한 유축으로 부족 시 보충하거나 울혈을 예방하시는 것이 필요합니다.

생리

우수

Q 생리 중에 모유수유를 해도 괜찮은가요?

아기는 이제 140일째입니다.
아기가 5분 이상 빨지 않아 전유만 먹는 느낌인데 전유만 먹게될 경우
아기에게 어떤 증상들이 나타나나요?
그리고 아기 110일 경부터 제가 생리를 시작해서 벌써 두 번째 생리가 시작되었는데,
생리를 하면 아기에게 가는 모유에 영양분이 줄어드나요?
생리를 해도 모유에 영양에는 지장이 없는 건가요?

전유만 먹는 경우 대변의 색이 녹색이면서 많이 묽습니다.
또한, 아기의 포만감이 만족하지 않아 자주 배고파하며 보채고 체중증가가 더딘 특징을 가지고 있습니다.
하지만 월령이 140일 정도 된 아기는 짧은 시간에도 필요한 양을 충분히 먹을 수 있으며 신생아 때처럼 15분 이상 빨지 않아도 짧은 시간에 필요한 후유를 충분히 먹을 수 있는 능력을 갖추고 있습니다.
아기의 더딘 체중 증가가 걱정이시라면, 한 쪽 젖을 좀 더 충분히 먹이려는 시도가 필요합니다.
5분이 아쉽다고 생각되시면 중간에 트림을 시키거나 잠시 유두를 빼었다가 다시 물려주는 방법을 써보시고 그래도 잘 빨지 않는다면 반대쪽 유방을 물려주세요.
가급적 아기를 달래거나 조용한 환경에서 수유에 집중할 수 있도록 하여 한 쪽 유방에 10분 이상 온전히 수유할 수 있도록 하신다면 후유를 충분히 먹어 체중 증가에 도움이 되실 겁니다.
생리가 시작되기 5일 전에는 나트륨 함량이 급격히 증가하고 칼륨과 유당 함량은 감소합니다.
이때 모유는 단맛이 줄어들고 짠맛이 좀 더 강해지는 특징을 가지고 있어 아기가 일시적으로 모유를 거부하는 경우도 있지만, 전체적인 모유의 영양에는 전혀 문제가 되지 않으므로 모유수유는 계속 하시는 것이 좋습니다.

수유모 건강

Q

아프고 난 후, 갑자기 모유량이 줄었어요.

원래 혼합 중인 엄마입니다. 유축하면 80cc 정도 나왔구요.
근데 지난주에 이틀 동안 아기가 저녁에 계속 깨서 안아주고
낮에는 저도 살림해야 되고 하다 보니 수면부족이 되었습니다.
그런 상태로 이틀 지나고 낮에 입이 까칠해서 밥도 잘 못 먹고 어지럼증도 생기다가
결국 저녁에는 열이 39도까지 올랐습니다.
그리고 그 다음날 갑자기 젖양이 줄었습니다.
갑자기 위기감이 느껴져서 다시 미역국 챙겨먹고 스틸티 마시고
아기한테 젖도 물려보고 하는데요, 이게 다시 늘 수 있나요?

아기 연령이 몇 개월인지 모르겠습니다만, 아마 엄마의 몸 상태가 좋지 않아 스트레스 때문에 젖양이 줄어든 것 같습니다.

엄마의 스트레스는 젖 분비에 관여하는 호르몬에 민감하게 반응하여 젖양을 줄이는 요인이 됩니다. 다시 열심히 먹이시면 젖양은 당연히 늘 것이고요, 마음을 편안하게 갖는 것도 필요하고 엄마 몸이 힘들지 않도록 가끔은 가사일에 누군가의 도움을 받는 것도 좋을 듯 합니다.

그래도 유축보다는 아기가 직접 빨아주는 것이 더 젖양을 늘리는데 효과적이므로 낮 동안에는 가급적 직수를 하시도록 노력하는 것이 필요할 듯 합니다. 당연히 유축보다는 훨씬 많은 양의 젖을 직수를 통해 얻을 수 있습니다.

수유모 건강

고령산모인데, 모유수유를 하면 골다공증이 빨리 오나요?

6개월 된 아기의 엄마이며, 완모 중입니다. 그런데 제가 44살이에요.
6개월만 모유수유를 하고 끊으려 했는데 아가가 젖병을 거부하네요.
마흔이 넘어서 모유수유를 하면 영양분도 아기한테 다 뺏기고
골다공증도 다른 사람보다 빨리 온다는데 맞나요?
엄마 몸이 많이 안 좋아진다고 하더라구요.
늦게 낳았기 때문에 제가 건강해야 해서 걱정이 됩니다.
모유수유를 하면서 엄마가 먹는 영양제가 있나요? 아님 분유로 바꿔야 하나요?
그리고 아이가 모유를 하루에 5~6회, 새벽수유 2회, 이유식 2회 이렇게 먹고
몸무게가 8.1kg인데 잘 크고 있는 건가요?

아기는 정상적으로 잘 성장하고 있습니다.
출생 시 몸무게를 몰라 정확하진 않지만 모유수유를 하는 아기들은 생후 3~6개월까지 주당 90~150gm 정도 증가하기 때문에 정상적으로 성장하고 있다고 할 수 있습니다.
또한 모유수유로 인해 골다공증이 생긴다는 연구는 없습니다.
다만 육아에 대해 체력이 아쉬운 부분이 있다보니 더 힘들다고 생각하실 수 있습니다.
모유수유 중에 예방접종이나 영양제 섭취는 제한받지 않습니다.
지금처럼 모유수유를 해주시고 필요하시면 비타민B2와 칼슘이 함유된 종합비타민을 드시는 것은 도움이 됩니다.
골다공증 예방을 위해 비타민D나 칼슘을 처방받으실 수 있고 무엇보다 건강을 위해 적당한 운동이 도움이 될 것입니다.
모유수유는 모유로 인한 이득 뿐만 아니라 모아애착으로 인한 성격형성에 훨씬 도움이 됩니다.

간염보균자

B형 간염 보균자라도 모유수유를 할 수 있나요?

45일 된 아기에게 모유수유 중이고 엄마가 B형 간염 보균자입니다.
유두에 열상도 있고 따끔따끔하여 비판텐을 바르고는 있지만
나아지고 있지는 않습니다.
계속 직수해도 되나요? 예방접종을 맞추는 중이지만 수직감염이 염려가 되어서요.
그리고 아기가 울기 전에 배고플 기미가 보이면(입으로 손을 가져가는 행동이나
수유간격) 수유를 시작하는 게 좋은가요, 울 때까지 기다리는 게 맞나요?

엄마가 B형 간염 보균자라고 하더라도 출생 직후 헤파빅이라는 면역글로불린 접종을 하셨다면 모유수유의 금기는 아니니 수유를 계속 하셔도 괜찮습니다.
다만 유두에 상처가 나서 출혈이 있을 때는 나을 때까지만 중단하는 것이 안전하겠습니다.
손을 입으로 가져가고 오물거리는 모양은 초기 수유신호입니다.
이때 수유를 시작하신다면 아기가 수유를 더욱더 적극적으로 잘하실 수 있습니다.
우는 것은 늦은 수유신호로 '나 배가 너무 고파요!' 라고 아이가 외칠 때 수유를 하는 격이라 급하게 먹거나, 짧게 먹고, 먹은 지 얼마 안 되었는데 잠드는 증상을 반복합니다.
초기 수유신호일 때 수유를 하시는 것이 맞습니다.

간염보균자

B형 간염 활동성 보균자일 경우 모유수유가 가능한가요?

B형 간염 활동성 보균자일 경우 모유수유가 가능한가요?
각종 인터넷 정보에는 가능하다 나오는데, 의사선생님께서 출생 후
백신 접종을 하더라도 100% 예방이 아니라 모유수유 권장을 안 하십니다.
모유수유를 하더라도 초유까지만 권장하더라구요.
정확한 답변을 알고 싶습니다.

B형 간염 보균자는 모유수유와 상관이 없으나 현재 활동성 보균자인 경우, 의사선생님 말씀대로 예방접종을 하더라도 100% 예방을 보장할 수는 없습니다.
하지만 이는 모유수유를 하더라도 또는 하지 않더라도 아이와 같이 생활하는 상황에서의 확률과 같으므로 모유수유를 하는 것이 낫다고 권고합니다.

약물복용

Q 모유수유 중에 관절염약을 먹어도 될까요?

지금 출산한 지 87일째입니다.
산후조리를 잘 못해서 그런지 손목, 무릎, 손가락 관절 등 온몸 구석구석이 너무 아파요.
손목이랑 무릎은 병원가보니 염증 소견이 있습니다.
지금은 수유 중이라 약도 못 먹고 해서 그냥 왔는데 계속 통증이 있네요.
이런 경우 약을 먹으려면 수유는 어떻게 해야 합니까? 바로 분유를 먹이면 되나요?

약을 먹는다고 해서 무조건 모유를 전혀 먹일 수 없는 것이 아니고 약의 반감기(즉, 약이 엄마의 인체에 남아있는 시간)와 엄마의 모유로 전달되는지에 따라 달라집니다.
같은 성분의 약이라 할지라도 수유 중이라고 하면 모유수유에 해롭지 않은 약으로 처방해줄 것이라 생각됩니다.
하지만 대체약이 없는 경우는 약을 먹는 동안만 모유 대신에 분유로 대신하거나 미리 짜놓은 젖을 먹였다가 상태가 호전되어 약을 끊게 되면 다시 먹이시면 됩니다.
이때 약을 먹는 동안의 젖은 유축을 해서 버리시면 됩니다.
처방을 받을 때 의사선생님과 상의하시기를 바라며 좀 더 전문적 정보를 원하신다면 한국마더세이프 전문상담센터를 이용하셔도 좋을 듯 합니다. 임신 중 또는 모유수유 중의 약물상담을 전문으로 하고 있습니다.

약물복용

Q 한약을 복용해도 괜찮을까요?

모유수유 중이고 돌까지 먹일 계획인데요.
출산 7주째인데 아직 다리에 찬 기운 있어서 한약을 복용하려고 하는데,
아기에게 괜찮을런지요?

전문의와 상의 후에 전문한의원에서 모유수유를 전제로 진료상담을 통해 복용하실 것을 권고드립니다.

모유수유 중 아기문제

황달

- 아기가 황달로 치료를 받았는데, 모유수유를 해도 될까요?

대변

- 아기 설사가 너무 심해요.
- 변이 묽고 잘 지려요.
- 묽은 녹색변을 자주 봐요.
- 아기가 아프면서 2주 넘게 설사를 하고 젖을 잘 안 찾아요.

구토

- 트림을 해도 분수토를 해요.
- 트림 전후로 잘 게워요.
- 분유보다 모유를 먹은 후에 오히려 구토를 하는 이유가 뭘까요?

황달

Q 아기가 황달로 치료를 받았는데, 모유수유를 해도 될까요?

아기가 11일째이고 4~7일까지 황달로 광선 치료를 받고,
황달수치 16으로 입원해서 10.4로 퇴원했습니다.
근데 집에 와서 모유수유를 하니 모유황달이 오는지 다시 얼굴이 노랗게 되어서요.
그래서 걱정이 되어 어제 오늘 혼합으로 하고 있는데
모유를 며칠 동안 완전히 끊어야 할지, 아님 계속 모유수유를 해도 되는지,
혼합으로 해야 하는지 상담 요청을 드립니다.

생리적 황달은 신생아에게 흔히 발생하는 증상으로 아기의 간 기능이 미숙하여 생깁니다.
간의 빌리루빈 제거 능력이 향상되면 보통 생후 1주 정도가 되면 증상이 호전되기도 합니다.
황달수치가 10.4로 퇴원하셨으면 아직은 육안으로도 조금 노랗게 보일 수도 있습니다.
단, 염려하신 모유황달일 경우, 보통 생후 1주경에 나타나서 3~10주 동안 지속될 수도 있는데 이는 모유에 함유된 지방산이 간의 빌리루빈 대사를 방해하기 때문이라고 보는 견해가 있어 2~3일 정도 수유를 중단했다가 증세가 괜찮아지면 다시 수유하기도 합니다.
모유수유로 인한 황달에 의해 아기에게 문제가 되었다는 연구보고가 없어 황달로 인해 모유수유 중단을 권해드리지 않습니다.
일단은 수유를 하시면서 주의깊게 지켜보시고 좀 더 증상이 심해지면 소아과를 방문하심이 좋을 듯 합니다.

대변

Q

아기 설사가 너무 심해요.

42일 된 여자아이를 키우는 첫째 엄마입니다.
태어날 때 2.99kg으로 현재아기 체중은 5.1kg이며,
유선이 한 번 막힌 적이 있어서 마사지를 받고 완모를 하는 중입니다.
젖양도 많다고 했고 전유도 조금씩 짜서 버리고 하는데 물똥을 싸요.
그래서 기저귀 발진이 나아지질 않고 있어요.
모유수유를 하면 원래 지린다고 하지만 너무 심하고 아예 소변처럼 나와 버리니까
모유를 끊어야 하나 생각도 듭니다.
제가 먹는 음식은 물, 미역국, 밥 아니면 돼지족탕, 밥, 며칠을 이렇게만 먹다가
가끔 닭 가슴살을 먹었고, 소아과에서 야채랑 과일 많이 먹지 말래서 입에도 안대다가
야채는 조금씩 먹으라고 해서 이틀 정도는 상추를 몇 장 먹었습니다.
소아과에서는 아기 장이 예민하다며 유산균을 사서 먹이고 있습니다.
물론 저도 유산균을 먹고 있구요.
가슴 마사지를 다시 받고 며칠간은 변이 카레처럼 나오고 횟수도 좀 줄어서
좋아지나 싶었는데, 다시 변을 지리면서 횟수가 많게 쌉니다.
그래서 그런지 아기가 많이 보채구요.
계속 이런 상황이면 모유를 끊고 분유수유를 해야 하는 건지 고민입니다.
어떻게 할까요?

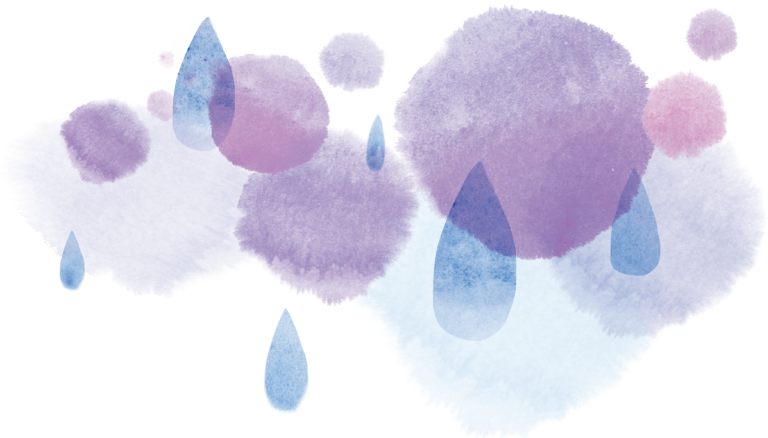
체중증가 소견으로는 문제가 없는 듯 합니다만, 하루 20회 이상의 대변을 보고 있다면 무엇보다 기저귀 발진이 아기를 힘들게 하겠네요. 가급적 물로 닦아 통풍시켜주시고 물티슈도 발진의 원인이 될 수 있으니 남용하지 마세요. 여자아이라고 하시니 엉덩이 아래

방수가 되는 패드나 수건을 몇 장 대어주고 기저귀를 벗겨 통풍을 시켜주는 것도 좋은 방법이구요. 변을 본 후에는 가급적 물로 닦아 톡톡 두드려서 건조시켜주세요. 그래도 발진이 심하다면 꼭 소아과 선생님과 상의하셔서 처방이 필요한지 여부도 결정하셔야 할 것 같습니다. 또한 아기가 보채는 것이 설사로 인해 보채는 것인지 발진 때문에 보채는 것인지도 확인이 필요하므로 아기의 전반적인 상태를 소아과 전문의와 상담하시는 것이 필요한 듯 합니다.

다행히 아기가 변을 자주 싸기는 하지만 체중증가에 문제를 주지 않고 있고 소아과 전문의 소견대로 아마 아기의 장이 예민하고 엄마가 먹는 음식도 영향을 미칠 수는 있습니다. 평소 기름기가 있는 음식을 먹고 화장실을 다니지는 않으시는지 만약 그렇다면 돼지족탕보다는 기름기가 덜한 단백질을 섭취해주시는 것을 권장합니다.

엄마에게 평소 맞지 않는 음식을 무조건 산후에 좋다고 드실 필요는 없으며, 엄마가 먹는 음식이 아기에게 직접 영향을 미치지는 않지만 완전히 별개의 문제는 아니기 때문에 우선 엄마가 먹는 음식도 적당한 조절이 필요한 듯 합니다. 소아과 전문의와 상담을 통해 아기의 컨디션을 잘 체크해주시구요.

젖이 많아 현재도 전유를 살짝 짜고 먹이신다면 크게 문제는 아닌 듯 합니다. 좀 더 추이를 지켜봐주셔도 좋을 듯 합니다.



대변

Q

변이 묽고 잘 지려요.

5월 4일에 3.14kg, 키 50cm 여자 아이로 태어났습니다.
하루 2번은 분유, 모유 7~8번 수유를 하다가
6월 5일 부터는 완전모유수유만 하고 있습니다.
지금 몸무게는 5.7kg, 키 58.7cm 입니다.
문제가 있어서 문의 드려요. 응가가 묽게 나와요.
기침해도 울어도 방귀 끼면서도 응가가 나와서 엉덩이 발진이 심해요.
태어나서부터 그래서 하루에 15번 이상 기저귀를 갈아 주었어요.
요즘에는 조금 줄어서 대변기저귀만 9~10번 정도 갈아주고 있는데, 괜찮은 걸까요?

세계보건기구(WHO) 영유아 성장기준에 의하면 아기의 체중과 키가 정상 범주 안에 있고 증가속도도 양호합니다.
대변을 자주 묽게 본다면 한 쪽 유방을 좀 더 충분히 빨려주세요. 중간에 쉬다가도 다시 같은 유방을 물려주시고 다음 번 수유 때는 반대쪽 유방을 물리시는 방식입니다.
그러면 후유를 충분히 먹어 대변을 자주 지리는 것이 덜하게 됩니다. 후유를 충분히 먹어야 체중도 잘 늘어나고 배변 양상도 좋아집니다.
기저귀 발진은 잦은 변을 보게 되면 대변의 잔여분이 살갗 속에 남아 있어 발진을 일으킬 수 있습니다.
물티슈로 닦기보다 아기의 엉덩이를 미온수로 깨끗이 닦아서 마른 수건으로 토닥토닥 두드려 물기를 잘 없애고 공기 중에 말려주세요. 그러면 훨씬 빨리 잘 아뭅니다.
그래도 잘 아물지 않는다면 소아청소년과 진료를 권유 드립니다.

대변

묽은 녹색변을 자주 봐요.

생후 39일 / 여아 / 출생 시 3.65kg / 현재 4.8kg / 소변 충분히 적신 기저귀 5~6장 / 대변 3~4회 완모 중입니다. 거의 2시간 간격으로 밤에도 먹고 있고, 잠투정 시나 젖을 찾을 때마다 먹이고 있습니다. 그런데 대변은 젖을 먹고 있는 중간이나 먹고 난 직후에 보고 있고, 색은 연두색에 가까운 녹변을 계속 봅니다. 젖을 먹고 난 후에 힘을 쓰다 보니 게워내는 경우가 많고, 젖을 먹고 잠드는 경우가 대부분이라 잠든 상태에서 게워내기도 합니다.

1. 수유 중 또는 수유 직후에 대변을 보는 것이 괜찮은가요? 혹 소화가 안 되어서 그런 건지, 분유를 먹여야 하는지요?
2. 변색이 녹변이라 걱정되네요. 젖은 수유 후에도 충분히 남으며, 한 쪽씩 5~10분 정도 빱니다. 전유가 많으면 그런가요? 녹변은 생후 몇 개월까지 괜찮은가요?
3. 수유간격을 좀 더 길게 가지고 싶은데, 아기 스스로 할 때까지 기다려줘야 할까요? 엄마가 조금씩 조절해야 하나요? 젖을 찾을 때 심하게 웁니다.

모유를 먹는 아기들은 대부분의 경우 자주 묽은 변을 봅니다. 물론 수유 중, 수유직후 대변을 보는 경우도 많이 있습니다. 다만 변의 양이 많아 물처럼 흘러내리며 아기가 많이 보챈다면 문제가 있을 수 있으나 조금씩 자주 지리는 경우 모유를 중단할 이유가 되지 못합니다.

녹색 변은 전유를 상대적으로 많이 먹거나 소화가 빠르게 되어 나타나는 현상으로 문제되지 않습니다. 한 쪽 젖을 좀 더 길게 먹이도록 노력해보시면 나을 것 같으나 몸무게 잘 늘고 소변양도 충분하여 아기가 잘 먹고 있다는 증거입니다.

생후 1개월 이내의 신생아는 배고플 때마다 즉, 아기가 원할 때마다 자주 물려야 되지만 대부분의 아기들은 생후 6주가 되면 아기 스스로 수유간격을 조절하기도 합니다. 만약 그 이후에도 2시간 간격으로 계속 찾는다면 체중도 늘고 아기의 빠는 능력도 향상되어 차츰 수유간격을 조절해주실 필요가 있습니다. 아직 먹을 때가 아닌데 찾는다면 우선은 놀아주고 얼러주고 아기가 관심을 가질 만한 것들을 이용해서 수유간격을 늘려보도록 시도해보시는 것도 좋을 것 같습니다.

대변

Q 아기가 아프면서 2주 넘게 설사를 하고 젖을 잘 안 찾아요.

9월 14일에 7개월로 접어든 남아로 현재 완모 중입니다.
모세기관지염으로 10일 정도 병원에 입원했습니다.
아기가 아파도 젖은 평소와 다르게 찾더라구요. 그리고 병원에서는 링겔을 항상 맞아서 그런지 오줌도 많이 눴구요, 하루에 기저귀 8개 정도는 썼습니다.(아프기 전에도 하루에 8개 정도)
몸무게는 9.8kg이구요.(태어났을 때 3.04kg) 문제는 퇴원하고 집으로 돌아왔을 때부터입니다. 젖을 예전만큼 찾지 않는 것 같아요.(지금도 치료중이라 약을 먹고 있어요)
기저귀도 하루에 4개 정도이고, 이유식을 먹는 것도 지금 알레르기 반응 같은게 와서 잘 못 먹이고 있어요. 설사도 2주 넘게 계속 하고 있어서 쌀미음만 먹이고 있어요.
젖을 일부러라도 먹여야 할까요? 이런 상황에서도 이전 수유간격으로 줘야 하나요?
아님 아기가 원할 때마다 줘야 하나요? 아님 억지로라도 물릴까요?
이유식도 제대로 못 먹고 젖도 제대로 못 먹으니, 어떻게 해야 할지 모르겠어요.

7개월이라 해도 아직은 모유가 주식인 시기입니다. 24시간, 하루 동안 교환하는 기저귀 횟수가 4장이라면 아기가 아팠기 때문에 식욕을 잃고 기운이 없어서 충분히 먹지 못하고 있는 것으로 판단됩니다. 아기가 원할 때마다 먹이기보다 지금은 적극적으로 수유를 하실 것을 권해드립니다. 단, 강제로 또는 억지로 시도하시기보다 수유 전에 먼저 아기를 달래어 최대한 기분 좋게 해주시고 수유에 집중할 수 있도록 자극이 없는 조용한 환경을 만들어주세요. 그러면 아기도 훨씬 더 먹는 데 집중할 수 있습니다.
지금은 이유식도 거의 먹지 못하는 상황이므로 아기가 원할 때마다 수유를 하시되, 마지막 수유 시작 시각부터 3~4시간 이상 벌어지지 않도록 엄마께서 먼저 젖을 물려주시는 것이 좋습니다. 그래도 면역항체, 호르몬, 성장인자, 비피더스균 등의 각종 영양소가 들어있는 모유를 먹일 수 있다는 것이 그나마 다행이라는 생각이 듭니다.
많이 걱정되시는 상황이시겠지만 아기도 엄마도 함께 조금만 더 힘내세요.

구토

Q 트림을 해도 분수토를 해요.

태어난 지 24일 되었고요.
남아출생 시 몸무게 3.41kg – 현재 4.4~4.5kg / 대변 평균 2~3회 / 소변 평균 8~10회
아기가 3일 전부터 모유를 먹고 나서 자꾸 분수토를 합니다.
계속 신경 쓰고 트림 시켜주는데도 특히 새벽에 많이 하네요.(횟수 1~2회)
어제의 경우, 구토 횟수 3회에 모유를 먹이는 도중 변을 3번이나 봤습니다.
아기상태는 잘 놀고, 잘 자고, 잘 먹어서 병원을 가야되나 말아야 되나 고민중이에요.
그리고 평균적인 수유간격은 1시간에 한 번씩 깰 때마다 합니다.
수유시간을 이렇게 해도 되는 건가요?

아기가 자주 토하는 것이 조금 많이 먹는 것으로 짐작이 됩니다. 아기들은 위장관도 성인과 해부학적으로 다르며, 또한 어릴수록 소화기능도 덜 발달되어 많이 먹이고 난 직후에는 작은 흔들림에도 토하거나 자다가도 겨워내기도 한답니다. 또한 먹을 때마다 위장관 운동으로 대변을 지리듯이 보게 됩니다.

생후 3주경은 많이 먹으려고 하는 시기이기도 합니다. 모유가 부족하지 않으시다면 전적으로 모유수유만 하시고 한 번에 양 쪽 젖을 다 먹이는 방법으로 해 보시기 바랍니다. 또 바라시는 바와 같이 조금씩 자주 먹는 방법에서 한 번에 많이 먹이는 것으로 수유간격을 늘려보시는 것이 필요합니다.

아기가 깨면 엄마젖을 바로 물리지 말고 안아주거나 데리고 놀아줍니다. 물론 아기는 입을 움직거리고 입에 닿는 것을 빨려고 하는 등 먹고 싶은 행동을 할 것입니다. 하지만 이런 행동들은 배가 고파서라기보다 정상적인 반사행동으로 꽤 오랫동안 갑니다. 하지만 아기가 너무 배고파하지 않을 시간까지만 연장하시기 바랍니다.

수유간격을 단번에 두 시간으로 늘리기는 어렵습니다. 하루하루 20~30분이라도 조금씩 수유간격을 늘리는 것이 필요합니다. 수유간격이 늘어나면 잦은 대변도 좋아지게 될 것입니다. 그래도 자주 토한다면 소아청소년과 진료를 권유 드립니다.

구토

트림 전후로 잘 게워요.

안녕하세요.
아이가 70일 정도 되었는데 모유를 먹으면 트림을 시켜도 자꾸 뱉어냅니다.
누워서 많이 움직일수록 더 나오는 것 같아요.
혹시 양이 많아서 더 많이 넘기는 걸까요?
트림 전에도, 후에도 많이 넘겨서 걱정입니다.

아기가 잘 먹는 것 같은데 완전히 토해내는 게 아니라 게워내거나 흘리는 것은 좀 더 트림이 필요할 뿐 문제는 아닙니다.
먹고 바로 움직임이 많거나 아기를 세워 흔들거나 많이 울면 토하기도 하고 움직임에 따라 흘려낼 수 있으니 일단 먹는 중간에 아기가 잠시 쉬면 트림을 한 번 시도해주시고(소리가 나지 않더라도 잠깐 세워 안아주는 것만으로도 괜찮아요)
수유가 끝난 후에 트림은 좀 더 시간을 두고 시도해주세요. 트림을 했다고 바로 눕히지 마세요. 좀 더 세워서 안아주시면 좋습니다.
수유 후에 기저귀를 간다고 배를 누르게 되면 게워낼 수 있게 되기도 하구요.
아직 아기의 소화능력이 떨이지고 구조 자체도 잘 흘리게 되어 있어서 그 정도만 주의해 주시면 왈칵 토해내지 않는 범위 내에서 걱정은 안하셔도 될 듯 합니다.
아기가 너무 울다가 먹어도 잘 게워낼 수 있습니다. 적당한 때 먹여주시기 바랍니다.

구토

Q

분유보다 모유를 먹은 후에 오히려 구토를 하는 이유가 뭘까요?

아기는 오늘 59일 되었구요, 몸무게는 약 5.5kg 여아입니다.
(출생 시 3.2kg, 하루 소변 기저귀는 약 10개, 대변은 하루 1~2번 혹은 이틀에 1번)
주로 직수를 하고 24시간 중 제가 체력적으로 힘들 때 한 두 번 분유수유를 합니다.
워낙 신생아 때부터 토를 잘하는 아기였긴 한데요, 유독 모유수유 후에 더 토를 많이 합니다.
오히려 분유를 먹고 난 후에 트림도 잘하고 잠도 푹 자는데 모유수유를 하면 먹는 중에 6~7분 먹고 나면 괴로워서 몸을 비틀며 꿈틀대서 젖꼭지를 빼주면 토하거나 다 먹고 난 후에 트림을 못하고 괴로워한다던지, 혹은 먹고 난 후 다음 수유 전까지 토를 몇 차례 할 때가 자주 있어요.
수유자세가 잘못 되었나 해서 요람식, 풋볼식으로 바꿔가며 해보았지만 별로 달라지는 게 없네요.
먹는 양은 분유 시 130 정도, 모유수유 시 양 쪽 15분씩 먹습니다. 이유가 뭘까요?
그리고 일주일 전부터 아기 방귀냄새가 심한데 원인이 제가 먹는 음식 때문인가요?

아기가 구토를 하는 원인은 여러 가지가 있으나 신생아 때는 특별한 이상이 없이 토하는 경우가 많습니다. 이것이 이어져서 아기에 따라서는 3~4개월까지 가는 경우도 있습니다. 하지만 문제가 있는 구토는 아기의 몸무게가 정상적으로 증가하지 못하고 증상이 갈수록 심해지는 것입니다. 그러나 몸무게도 모유수유아의 정상적인 몸무게를 유지하고 있고 소변량도 충분하여 수유량이 충분하다고 판단됩니다.

간혹 젖이 한꺼번에 많이 나오면 구토를 하기도 하는데 이때는 유륜부위의 젖을 약간 짜고 나서 먹이거나 약간 세워서 먹이는 방법, 젖이 적게 나오도록 엄마가 반드시 눕고 그 위에서 젖을 물리는 방법 등이 있습니다. 하지만 제가 보기에는 심한증상이 아닌 것 같아 조금 성장하면 곧 없어지리라 생각됩니다.

아기 방귀냄새가 심한 경우는 모유를 먹이다가 분유를 먹이게 되면 냄새가 심하게 나게 됩니다. 다만 냄새가 심하여 걱정이 되시고 구토가 계속된다면 소아과 전문의와 아기상태를 점검해 보시는 것은 필요할 수 있습니다.

모유수유의 종료

단유시기

- 밥을 잘 안먹고 모유만 먹으려고 해요.
- 둘째를 임신 중인데, 첫째 단유를 해야할까요?

단유방법

- 약 복용을 통해 모유량이 줄어들면 단유가 쉬울까요?
- 젖에 대한 집착이 심한 아기, 그냥 단유를 해야하는 건가요?
- 단유 후에 심하게 우는 아기, 어떻게 하죠?
- 수면과 젖이 연관되어 있는 것 같아요.
- 아기에게 덜 상처가 되는 단유방법을 알려주세요.

단유 후 관리

- 단유 후에 몸이 너무 피곤해요.
- 단유 후에도 모유가 나와요.
- 단유 후에 젖멍울이 생긴 것 같아요.
- 단유 마사지를 받아야 하나요?

단유시기

Q 밥을 잘 안 먹고 모유만 먹으려고 해요.

안녕하세요.
셋째가 현재 15개월이 지났고 출생 시 체중은 2.8kg, 현재 체중은 9.7kg 입니다.
이유시기 때도 양이 많지 않았는데, 지금도 여전히 밥을 너무 안 먹습니다.
밤중수유때도 심하게 젖에 집착해서 5~6번 정도 깨서는 젖을 줄때까지 울어댑니다.
이러니 저도 아이도 밤잠을 설치기 일쑤고 아침에 기상하는 것도 힘들어서
아이는 오전 내내 잡니다.
주로 낮에 잘 자고 밤엔 밤수 때문에 밤잠을 설치고, 밥도 잘 먹지 않고
젖을 달라고만 하니 육아하기 힘들어서 단유를 해야 하는 것이 맞는 건지요.
아니면 아기를 생각해서 두 돌 전까지 모유수유를 계속 이어나가는 것이
맞는 건지 알려주세요.

세계보건기구나 유니세프에서는 2년, 미국소아과학회의 경우 1년 이상을 권장하고 있습니다만, 생후 1년 이상의 경우 아기는 밥이 주식이고 모유는 간식이 되는 것이고 밤 동안은 깨지 않고 자야 하는 게 대부분입니다.

지금까지 충분히 잘해오셨는데 단순히 모유수유만 놓고 보자면 당연히 좀 더 먹이시는 것을 권장합니다만, 아기의 수면이나 식습관이 아직 제대로 형성되지 않은 것은 엄마나 아기를 위해 바람직한 상황은 아니라고 봅니다.

15개월이 지났으면 말귀를 알아들을 월령이므로 아기와 대화를 통해 모유수유를 지속할 것인지 결정하시되 아이가 받아들이지 않는 갑작스런 단유는 바람직하지 않습니다.

또한 수면은 습관입니다. 어느 정도 어른들에 의해 조절이 필요한 상황이며 단숨에 진행할 수는 없겠으나 차츰 밤에 깨지 않고 자도록 유도하시는 것이 필요합니다.

단유시기

둘째를 임신 중인데, 첫째 단유를 해야할까요?

안녕하세요.
15개월 되어가는 첫째 아이가 아직도 밤에 한 번씩 젖을 찾아요.
둘째 임신 6주라서 태아에게 안 좋은 영향이 있을까봐 단유를 해야 되는데
더 집착을 하니 맘처럼 쉽게 되지 않네요.
임신하면 모유가 영양적으로 질이 나빠지나요?
임신했어도 첫째가 적응할 수 있도록 천천히 단유를 하고싶은데 좋은 방법이 없을까요?
계속 먹여도 되는 건지도 궁금해요. 조언 좀 부탁드려요.

첫 아이 모유수유를 하다가 둘째를 임신하셔도 영양학적으로 문제가 생기지 않기 때문에 계속 모유수유를 하셔도 됩니다.
그러나 임신 중 자궁 출혈, 조산의 징후 등 모유수유를 끊어야 할 때도 있으므로 산전 검사를 하시면서 산부인과 의사선생님과 상의하면서 수유하시면 됩니다.
15개월 아이라면 밤중수유는 이미 습관으로 만들어진 것이므로 습관을 바꿔주는 것이 필요합니다.
아기에게 충분히 이야기하고 젖 대신 애착물건을 만들어서 천천히 밤중수유를 끊어가는 것이 좋을 듯합니다.

단유방법

Q 약 복용을 통해 모유량이 줄어들면 단유가 쉬울까요?

30개월 된 딸아이가 있습니다. 모유를 아직 끊지 못해 상담 드립니다.
잘 때는 꼭 엄마 젖을 먹어야 잠을 잘 수 있고 엄마와 있으면 수시로 모유를 찾습니다.
엄마가 없는 경우에는 밥도 잘 먹고 모유도 찾지 않는데 같이 있을 경우에 심하네요.
엄마의 경우도 우는 아기가 마음이 아파 단유를 못하고 계속 주고 있습니다.
그러다보니 밤에는 꼭 두 세 번은 깨서 젖을 물려서 모유를 먹어야
딸도 잠을 잘 수 있습니다. 단유를 몇 번이나 시도했지만 실패했습니다.
아기에게도 상처가 되지 않고 조금 더 쉽게 단유할 수 있는 방법이 있을까요?
참고로 아내의 경우에는 아직 모유가 많이 생산되고 있습니다.
혹 약물을 통해 모유량이 줄어들면 단유가 쉬울까요?

2년 6개월 동안 모유수유를 훌륭하게 잘 하셨네요. 출산부터 오늘까지 모유수유에 있어 주변 가족, 특히 남편 분께서 배려와 도움이 많았으리라 생각되어집니다. 이렇게 상담글까지 보니 아빠로서의 자상함이 더욱더 느껴집니다.

단유는 유아가 스스로 결정할 때까지 기다려 달라고 하지만 아기의 기질(성격)에 따라 다양하고 현실은 이론처럼 쉽지 않은 것이 사실입니다. 아기는 엄마의 관심과 사랑을 젖을 먹는 것으로 해소하는 듯 합니다. 아기에게 대화를 통해 이해시키고 아이와 다른 방법으로 더 많이 놀아주시는 것이 방법일 듯 싶습니다.

어느 정도 단호한 표현도 필요한 듯 하고 아이와 충분한 대화를 통해 아이를 이해시키는 것이 필요할 듯 합니다. 단유는 아기가 잘 빨지 않으면 저절로 자연스럽게 이루어질 것 입니다.

단유방법

Q 젖에 대한 집착이 심한 아기, 그냥 단유를 해야하는 건가요?

13개월 된 남자 아기에요. 출생 시 몸무게는 2.92kg, 지금은 11.7kg이고
응가는 하루에 한 번 정도, 소변기저귀는 5~6번 정도 교체해요.
14개월이 되면 단유를 할까 해서 조언을 좀 구하려고요.
단유를 생각한 이유는 밥도 조금 더 먹었으면 하는 것도 있지만
수유습관이 잘못되어서 아직도 수시로 밤중수유를 하고 있어요.
잘 때도 물고 자고 낮에도 잠잘 땐 물고 잠들어서 빼면 자다 깰 때 또 찾아요.
다시 물리면 더 잘 때도 있고 일어날 때도 있고 그러다보니 이유식 시간도 일정하지
않고 젖을 전보다 더 찾고 집착도 심해지는 것 같아 단유를 결심하고
단유법에 대해 검색하다 보니 젖에 대해 집착이 심한 아기는 한 번에 단유하면
아기가 너무 힘들어한다는 글들이 있어 망설여지게 되네요.
지금이라도 밤중수유만이라도 끊어야하는지 그냥 단유를 해야 하는 건지
조언 좀 부탁드려요.

단유는 한 번에 하려고 생각하면 아기도 힘들고 젖몸살도 생겨 엄마도 힘들어집니다.
적어도 2~4주정도의 시간을 두고 서서히 끊어야 하는데 젖 물리기에 집착하는 아기들은
엄마의 의지대로 끊는 게 아니라 아기가 의사소통이 가능할 때 아기를 이해시켜 아기 스스로
끊게 하는 방법이 가장 좋습니다.
젖을 끊을 때는 하루에 젖을 먹는 횟수와 시간을 차츰 줄이면서 끊으시면 됩니다.
아기가 젖을 끊는 것을 받아들이지 않고 집착을 하면 오히려 아기에게 심한 불안감을 줄 수
있습니다. 그러므로 한 번 시도해서 실패하면 아기가 잊어버릴 정도로 시간을 두고 나중에
시도하는 것이 좋습니다.

단유방법

Q 단유 후에 심하게 우는 아기, 어떻게 하죠?

안녕하세요? 현재 12개월 된 여자 아기 엄마입니다.
6개월서부터는 거의 완전한 모유수유를 해서 밤중수유는 물론, 낮에도 저랑 둘이 있을 때 틈만 나면 젖을 찾습니다. 제가 눈에 안 보이면 할머니, 할아버지랑은 잘 놀아요.
평소 순하고 잘 논다고 많이 듣는 성향의 아이인데 심심하면 찾는 것 같은 아기의 행동 때문에 너무 힘듭니다. 젖을 끊으려고도 해봤어요. 밤중수유를 일부러 안하고 중간에 깼을 때 업어서 재우는 식으로요. 그런데 거의 기절하면서 울더군요.
낮에 컨디션이 좋을 때는 5시간까지도 젖을 찾지 않고, 이유식과 간식으로 생활하기도 하는데 그렇지 않을 때는 2시간에 한 번 젖을 찾아요. 병원에서는 서서히 줄여나가라는데 그렇게 하기에는 방법을 잘 모르겠습니다. 상담이 필요해요. 이야기 들어주셔서 감사합니다.

밤중수유를 끊는다는 의미는 밤에 먹고 8시간 내외로 안 먹고 잔 후 이른 아침 또는 아침에 깨서 먹는 형태를 말하는데요, 일단 저녁 이유식 시간을 1~2시간 정도 당겨서 먹이도록 하시고 잠들기 전에 모유수유를 충분히 하시어 밤중수유를 일단 끊도록 노력을 해보세요.
밤중에 깨어서 수유해달라고 하며 운다고 바로 불을 켜서 아기를 완전히 깨우지 말고 처음에는 10여분 정도 지켜보시면서 그냥 토닥거려 재우려고 노력을 해보신다면 좋겠습니다. 무리해서는 안 되지만 노력은 계속해야 됩니다. 또한 낮 동안에 신체활동을 충분히 하는 것도 도움이 됩니다.
밤중수유를 끊으려 하면 처음에는 아이들이 더 많이 웁니다. 가족의 도움이 절실히 필요합니다.
서로 상의하여 금요일 저녁부터 시작하신다면 조금은 불편함을 덜 수 있지 않을까 싶습니다.
그리고 아침에 일어나면 모유수유를 한 차례 하시고 다음에는 모유수유 보다는 이유식을 아침으로 주세요. 이런 식으로 하면 모유수유를 하는 횟수가 줄어들게 됩니다.
일단 모유수유 횟수를 줄여 모유생성량을 줄인 후 젖떼기를 시도해보세요. 그렇지 않을 경우, 유선염으로 고생할 수 있게 때문입니다. 그리고 엄마의 말을 어느 정도 이해하는 때이므로 아이와 대화를 통해 젖을 먹을 수 없는 상황에 대해 이유와 함께 이해를 시켜주세요. 가끔은 아이가 너무 원하고 또는 불안해할 때 단순히 먹기 위해서가 아니라도 엄마 젖은 아이에게 좋은 놀잇감, 안정제 역할을 할 수 있습니다.

단유방법

Q 수면과 젖이 연관되어 있는 것 같아요.

405일, 14개월 된 여아입니다. 키 74cm, 몸무게 8.9kg으로 키가 좀 작은 편입니다.
잠이 든 후 밤 12시, 새벽 5시 반쯤 꼭 2번씩 깨서 우는 현상(잠투정)에 대해 조언을 듣고자 합니다.
수면 중에 깼을 때 관심을 주지 않으면 30분~1시간까지도 울음을 그치지 않아 젖을 주거나
안아주거나 합니다. 모유는 하루에 적게는 1번, 많게는 3번 정도 아이가 정말 떼를 쓸 때만 줘서
새벽 5시 반에 많이 울 때, 낮잠 자기 전, 오후 9시에 잠 자기 전에 많이 울면 줍니다.
규칙적으로 젖을 주는 시간이 딱히 있지는 않습니다.
매일 이렇게 새벽에 깨서 우니 스트레스가 이만 저만이 아니고, 매번 재울 때마다 이렇게
아기띠를 하고 안거나 업어서 재워야하나 싶기도 합니다.
심지어 안고 재우다가 잔다 싶어서 내려놓으면 깨고, 또 안고 내려놓으면 깹니다.
지금까지 자기 전에 인형을 주기도 했고, 그냥 잘 때까지 울리기도 해봤습니다.
자기 전에 울고, 새벽에 일어나서 울고 계속 울리다 보니 아기 목소리가 허스키한 상태로
자리를 잡은 것 같아서 속상하기도 합니다. 엄마 입장에서 떼를 쓰는 이유는 명확하게 젖을
달라고 하는 것으로 보입니다. 수면과 젖이 연관되어있는 것으로 보이는데 정확히 어떻게
해야 아이가 통잠을 자고 모유를 확실히 끊을 수 있을까요?
참고로 지금 임신 9주차라서 이제 아이를 안는 것이 많이 힘드네요.

모유단유는 2주 이상에 걸쳐서 수유횟수를 서서히 줄이면서 실시하라고 권고합니다.
단유를 할 때는 아기에게 설명하고 아기가 받아들일 때 젖을 끊는 것이 아기의 분리불안을
줄일 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 하지만 이런 경우는 단순히 단유의 문제가 아니라
아기의 기질과 관련이 있는 것 같습니다. 계속해서 단유를 시도할 때 아기는 더 불안해 할
것 같아 당분간 단유는 안하시는 것이 좋겠습니다.(WHO모유수유 권장기간은 2년)
울 때 젖을 주어왔다면 아마 아이는 자신의 불만이나 불편을 엄마 젖으로 해결하려고
하는지도 모르겠습니다. 대화를 통해 아이를 이해시키고 젖 먹이는 것 외에 자주 안아주고
아이와 함께 하는 활동이나 시간을 많이 가져주시는 것이 필요할 듯 합니다. 좀 더 지켜보는
것이 좋을 것 같으나 걱정이 되시면 전문가의 상담을 받아보시는 것도 괜찮을 것 같습니다.

단유방법

Q 아기에게 덜 상처가 되는 단유방법을 알려주세요.

지금 아기가 18개월인데요, 아기가 태어난 이후로 쭉 모유수유로 키웠습니다.
단유를 원래 12개월쯤 하려고 했는데 10개월에 직장에 나가기 시작하고
아기가 젖에 집착이 생긴 후로 여태 못하고 있습니다.
지금 친정에서 생활하고 있어 아기가 젖을 안주면 울게 되니까
친정어머니께서 젖을 주라면서 옆에서 채근 하세요.
제가 아이에게 단호하지 못한 것도 한몫 하는 것 같습니다.
밤중수유도 아이가 밤에 1~2번은 젖을 찾습니다. 밤수도 끊으려고 하면
밤에 애가 크게 울어서 부모님이 다 깨셔서 실패했습니다.
단호한 엄마가 되고 싶은데 자꾸 맘이 약해지네요.
아이에게 덜 상처가 되는 단유방법을 알려주세요.

보통 두 돌까지는 완모를 권장합니다.
밤중수유는 습관이므로 서서히 바꿔주시는 것이 필요할 듯 하구요.
하루 중 마지막 수유를 충분히 하시고 밤에 뒤척이며 깨려고 할 때에(완전히 깨기 전) 토닥여서 재워 보세요. 울고 보채며 먹으려고 하는데 무리해서 끊지 않는게 좋다고 합니다.
18개월이면 이유식도 함께 먹는 시기니까 수유와 이유식을 붙여서 하시고 모유량을 서서히 줄여가시면 좋을 것 같아요.
단유를 결심하셨다면 무작정 끊는 것보다는 2~3주 정도 여유를 가지고 아기와 대화를 통해 이해시키는 것이 중요합니다.

단유 후 관리

Q 단유 후에 몸이 너무 피곤해요.

안녕하세요. 저는 13개월 동안 모유수유를 하고 단유한지 일주일 된 엄마입니다.
그런데 몸이 수유할 때보다 더 피곤하고 늘어집니다. 속도 울렁거리고 어지럽고 그래요.
단유로 인한 호르몬 변화에 의해서 이러한 현상이 생길 수 있는 건지,
정상적인 것인지 궁금합니다.

수유를 하다가 단유를 하면 어머니에 따라 불편함 정도의 차이가 많아 단유과정이 무척 힘든 분들도 계십니다.

쉽게 말씀드리자면 모유는 유방의 입장에서는 분비물이라고 생각하시면 됩니다. 그동안 차면 아기가 먹고, 먹고 나면 생성되는 과정이 수유기간 동안 진행되었는데 단유가 시작되면 그동안의 과정이 흐트러져 즉, 배출이 원활하지 못하여(물론 모유는 체액이라 서서히 몸속으로 수분은 흡수가 되며, 흡수되는 정도에 비해 생성되는 양이 많음) 유방이 울혈, 확장되면서 주변의 혈관이나 림프관 등을 압박하기 때문에 통증이 오다가 몸살이 나고 또는 심한 경우에 유선염이 생기기도 합니다.

게다가 쿨하게 단유한 아기보다 오히려 어머니들께서 허전함, 외로움 등의 심리적인 스트레스, 또는 단유를 쿨하게 못하고 울고 보채는 아기를 바라보며 스트레스를 받는 등 수유모의 신체적인 불편함의 차이는 다양하며 호르몬의 영향도 있을 수 있습니다.

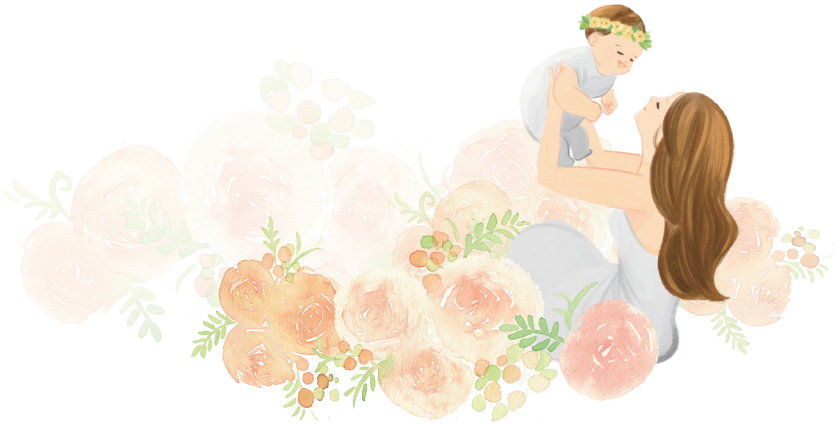
단유 후 관리

Q

단유 후에도 모유가 나와요.

수유를 끝낸 지 6개월이 지났는데 아직 모유가 조금씩 나옵니다.
어디에 기댄다던지 속옷을 풀고 있으면 옷이 조금 젖는 찐득한 느낌의 모유가 나오는데,
이걸 그대로 두어도 되는지요?

모유수유를 잘 하셨네요.
단유 후에도 엄마의 사출반응에 따라 의도치 않게 젖이 나오기도 하는데요.
6개월이 지난 후에도 정상적으로 그런 경우가 간혹 있습니다.
문제가 없어 보이나 걱정이 되시면 유방외과 전문의를 통해 유방상태를 점검받으시기 바랍니다.



단유 후 관리

Q 단유 후에 젖멍울이 생긴 것 같아요.

단유한지 10개월째 되었는데 아직도 가슴이 약간씩 뭉치는 느낌도 들고
손으로 누르면 젖이 몽울몽울 맺혀요.좀 세게 누르면 뽐듯이 찍 나오기도 하구요.
이거 그냥 둬도 될까요? 아님 병원을 가봐야 하는 걸까요?
병원을 가게 되면 어느 병원을 가야하나요?

젖양에 상관없이 가끔씩 단유 후에도 1년보다 더 오랫동안 젖이 나오는 분들이 계십니다.
단유 이후에도 유방자극은 호르몬분비에 영향을 주어 젖이 생성되기도 합니다.
즉, 샤워 시 따뜻한 물로 유방을 자극한다든가 수유동안 생긴 습관으로 아기가 잠결에 만지는 것도 유방자극이 될 수 있습니다.
또한 다른 원인이 있을 수도 있으니 유방외과 진료를 받아보시는 것이 좋을 듯 합니다.

단유 후 관리

Q 단유 마사지를 받아야 하나요?

15개월 된 남자 아이입니다. 8일부터 단유를 시작해서 벌써 6일째네요.
지금 현재 많이 불편하거나 젖이 불지도 않은 상태구요.
지금처럼 불편하지 않으면 계속 유축하지 않고 단유한다면 성공하는 거지요?
요즘은 단유할 때 단유마사지를 많이 받던데요, 꼭 안 받아도 되는 거지요?
마사지를 안 받으면 남아있는 모유가 문제를 일으킬 수 있다고 들었는데 진짜인가요?
나이도 있고 이젠 정말 마지막이라 확실하게 하고 싶어서 질문을 드립니다.

단유는 약을 먹지 않고 시간을 두고 자연스럽게 떼는 것이 엄마 건강과 아기 정서에 좋습니다.
유방은 자극을 하면 유즙이 생성될 수 있으므로 마사지는 전혀 받으실 필요가 없습니다.
특별하게 관리해야 할 내용은 없으며 아프거나 불편하지 않으면 유축하지 않고 지금대로 말리시면 됩니다.
대신 모유수유를 할 때처럼 아이를 자주 안아주어 불안감을 느끼지 않도록 하시는 것이 좋습니다.

기타 상황에서의 모유수유

모유성분
- 모유의 질, 괜찮은건가요? 우수상담사례
- 엄마의 영양 섭취가 부족하면 모유영양가가 좋지 않은가요?
- 출산 후 입맛이 없는데도 분유보다 모유성분이 더 나을까요? 우수상담사례

수유모의 음식섭취
- 모유수유를 하면서 주의해야 할 음식을 알려주세요.
- 엄마가 먹은 음식 때문에 아기에게 알러지가 생길 수 있나요?
- 커피는 아예 마시면 안되나요?
- 두유가 모유수유에 좋은가요?
- 견과류 섭취는 피해야 하나요?
- 기름진 음식이 아기에게 설사를 일으킬 수 있나요?
- 아기 얼굴에 알레르기가 생겼어요.

이유식
- 완전모유수유아, 이유식은 언제 시작하면 될까요?
- 이유식을 잘 안먹고 젖만 먹는 아기 우수상담사례

비타민 섭취
- 아기에게 별도로 비타민D를 먹여야 하나요?

미용
- 보톡스, 파마, 눈썹문신 등이 모유수유에 영향이 있나요? 우수상담사례
- 염색 후에 모유수유를 해도 될까요?
- 기능성화장품을 사용해도 괜찮은가요?

모유성분

우수

모유의 질, 괜찮은건가요?

안녕하세요. 현재 43일 된 아기에게 모유만 먹이고 있고
3kg으로 태어나 현재 4.7kg입니다.
모유의 질이 걱정되어서 여쭤봅니다. 유축을 해 보았을 때
제 모유의 색깔은 약한 노란색인데 기름진 모유가 그러하고
영양가 좋은 모유는 흰색에 가깝다고 들었습니다.
평소 젖을 짜보면 전유는 별로 없고 거의 항상 뿌연색 이었는데
이걸 후유가 많다고 보아야 할까요, 기름기가 많다고 보아야 할까요?
기름기가 많아서 안 좋다고 봐야할지 지방만 먹이고 있는건지 걱정입니다.

모유는 아기의 성장에 따라 성분이 약간씩 변할 수 있습니다.
아기에게 필요한 면역물질이나 항 알레르기 물질 등이 조금씩 달라지고 미네랄 등도 약간씩 변하고 있습니다. 그 변화는 그 아기의 성장과 변화에 맞도록 되어 있다는 것입니다.
모유에는 아기에게 필요한 당질, 단백질, 지방 등의 영양소가 모유의 색깔에 관계없이 함유되어 있다고 합니다.
지방은 엄마가 섭취하는 지방의 질에 따라 약간의 차이를 보이기도 하지요.
또한 처음에 아기가 먹는 전유는 수분과 미네랄이 많고 나중에 먹는 후유는 단백질과 지방이 많은 모유여서 칼로리가 높다고 볼 수 있습니다. 모유는 분유보다 소화가 잘되는 단백질로 구성되어 있어 아기가 소화가 안 될까봐 걱정하실 필요는 없습니다.
결론적으로 현재 모유 색깔에 따라 모유의 질이 달라지는 것은 아니며 아기의 성장에 따라 조금씩 달라지는 것은 아기가 필요로 하는 영양분을 공급하기 때문이며 전혀 걱정하실 필요는 없습니다.
또한 아기는 현재 모유량이 충분합니다.

모유성분

Q 엄마의 영양 섭취가 부족하면 모유영양가가 좋지 않은가요?

200일 된 여아구요, 8.1kg이고 소변은 4~5개, 대변은 1~2번 봅니다.
초기에는 모유량을 늘리려고 밥도 잘 챙겨먹고 그랬는데, 요즘은 피곤하고
아기를 돌보다 보면 밥시간도 지나가고 그래서
밥도 제대로 못 챙겨먹는 일이 다반사입니다.
엄마가 밥을 제대로 먹지 않으면 모유영양가가 좋지 않은가요?
저희 아기는 발달이 조금 느린 편인데 영양가 없는 모유를 먹어서 발달이 느린가요?
영양이 없어도 분유보다 모유를 먹이는 게 나은가요? 분유를 조금 먹이려고 해도
아기가 젖병을 안 빨아서 모유만 먹이고 있는 상태입니다.

모유의 영양분은 심각한 영양 결핍이나 심한 탈수증상이 아니라면 아이의 요구량에 따라 맞춰지므로 걱정하지 않으셔도 됩니다.
또한 아이의 발달과 모유의 영양은 상관이 없습니다. 걱정하지 마시고 모유를 먹이세요.
그렇지만 아기가 180일이 되면 이유식을 진행하여야하므로, 아직 이유식을 시작하지 않으셨으면 미음부터 진행해주세요.
그리고 엄마가 아기를 키우면서 지치지 않기 위해서는 잘 먹는 것이 엄마의 건강과 체력에 도움이 되니 가능한 한 끼니를 잘 챙겨드세요.

모유성분

우수

Q

출산 후 입맛이 없는데도 분유보다 모유성분이 더 나을까요?

원래 먹는 걸 좋아하지 않는데다가 출산 후에는 먹고 싶은 게 없어졌어요.
그래서 음식을 영양가 있게 못 챙겨먹고 김치에 밥이나, 빵, 라면을 먹을 때도 종종있는데
과연 이렇게 해서라도 모유를 줘야하나 해서요.
이렇게 먹어도 분유보단 모유가 나을까요?
모유를 먹고 있는걸 보면 너무 사랑스러워서 끊기는 싫은데
영양가 없는 모유를 자꾸 주는 것 같아 미안하기도 하네요.

모유는 엄마가 먹는 음식에 직접적인 영향을 받지는 않아요.
엄마가 먹는 음식은 엄마의 영양으로 저장되고 아기에게 전달되는 것은 이미 엄마에게 저장되어 있는 영양이 가는 것이지요. 그래서 엄마가 기아상태의 영양실조가 아닌 이상, 또는 완전 채식주의(비타민B12 보충이 필요합니다)가 아닌 이상 영양가 없는 모유란 없답니다.
걱정하지 마시고 엄마가 드시고 싶은 것은 드시고 다만 엄마의 건강상태를 위해서라도 양질의 식사를 하시는 것이 바람직합니다.

수유모의 음식섭취

Q

모유수유를 하면서 주의해야 할 음식을 알려주세요.

25일 된 아기를 모유수유 중입니다.
모유수유 하면서 엄마가 먹으면 안 되는 음식이 있는지요?
기본적으로 술과 약물, 카페인 성분이 있는 음식은 좋지 않다고 하는데
정말 커피는 하루에 한 잔도 안 되는 건지요?
아니면 매운 떡볶이나 양념 통닭 같은 건 어떤지요?
장어는 설사를 일으킨다던데 수유 중에 주의해야 할 음식에 대해 알려주세요.

모유수유 시 섭취하는 음식은 일반적으로 건강에 좋은 재료로 5대 영양소를 골고루 갖춘 균형 있는 식사로 드시는 것이 좋습니다.

매운 음식은 매운 정도와 양에 따라 수유모의 장을 자극할 수도 있고 민감한 아기의 경우 설사 등 변이 안 좋아 질 수 있으나, 대부분의 경우 제한하지는 않습니다.

알콜은 하루에 수유모의 체중 1kg 당 0.5g 이하가 권장량입니다. 예를 들면 체중 60kg인 경우 맥주 2캔 또는 와인 2잔 이하가 이에 해당됩니다.

커피는 함유된 카페인의 용량에 따라 차이가 있으나 임산부의 권장량이 300mg 이하이며 이는 보통 커피가 60~80mg, 스타벅스 473ml가 223mg을 함유한 것을 감안할 때, 일반적으로 하루 1~3잔 정도는 괜찮습니다.

수유모에게 있어서 기호식품 섭취가 스트레스로 작용한다면 모유의 양과 질, 더불어 아기에게도 나쁜 영향을 끼치므로 적절하게 드시고 즐기시되 알콜이나 카페인의 성분이 모유에 가능한 덜 흡수되도록 반드시 아기에게 모유수유 직 후에 드시기를 권고 드립니다.

수유모의 음식섭취

Q

엄마가 먹은 음식 때문에 아기에게 알러지가 생길 수 있나요?

지금 모유수유 3개월차 입니다. 수유를 시작하면서 딱히 음식을 가리지 않습니다.
알레르기 반응을 보인다는 견과류, 꽃게, 계란, 우유, 너무 매운 음식이 아니면 다 먹어요.
끼니 챙기기가 힘드니 통닭이나 회 같은 거를 배달시켜서 많이 먹는데요.
이렇게 음식조절을 안 하면 모유가 좋지 않아 아기에게 영향을 미치나요?
제가 회를 좋아하는데 수유 중에 날 음식을 먹으면 안 되나요?
최근 아이의 눈과 눈썹 주위에 두드러기 같은 게 올라오는데
제가 먹은 음식 때문에 그럴 수도 있나요?
수유 중에 음식을 가리지 않으면 아토피가 생길 수도 있나요?

모유수유 중에 수유모는 어떤 음식을 먹어도 좋습니다.
다만 몸에 안 좋은 포화지방이나 매운 음식, 알레르기를 일으킬 수 있는 음식들은 엄마를 위해 피하기를 권고합니다.
모유수유를 하면 아기의 알레르기나 아토피를 줄일 수 있는데 엄마의 음식 때문에 아토피가 생기는 경우는 없습니다.

수유모의 음식섭취

Q 커피는 아예 마시면 안되나요?

안녕하세요. 출산한지 3일 되었는데요.
모유수유를 하면서 커피를 마시면 아기가 잠을 안 잔다고 하는데
아예 커피를 마시면 안 되는지 해서요.
매운 음식도 먹으면 안 좋다고 하는데 이것도 답변 부탁드려요. 감사합니다.

엄마가 먹는 음식으로 아기에게 직접적인 영향을 주는 것은 아닙니다. 엄마가 먹는 음식은 일단 엄마가 소화, 흡수하고 영양분으로 모유를 통해 아기에게 전달이 되는 것이니까요. 현재 알려진 커피에 대한 부분은 많이 먹게 되면 아기가 보채거나 잠을 잘 못잘 수 있다고 하지만 하루 한 두 잔 정도는 괜찮습니다. 아기에게 수유한 직후에 드시면 더욱 좋구요. 매운 음식의 경우도 너무 맵고, 짜고, 차갑고, 신 음식은 가리는 것이 우리나라 전통조리 문화이고 정상인에게도 권장되지 않는 사항으로 이해하시면 될 듯 합니다. 적당히 매운 음식이라면 괜찮구요. 매운 맛이 아기에게 직접 전달되는 것은 아니라는 것이지요.

수유모의 음식섭취

Q

두유가 모유수유에 좋은가요?

모유수유를 할 때 두유를 먹는 게 좋은가요? 안 먹는게 좋은가요?

모유수유 시 젖양을 늘리고자 두유를 드시는 분이 많습니다.
콩, 우유, 계란에 알러지가 있는 분이 있으므로 특이증상이 없다면 하루에 1~2팩 정도는 드셔도 무방하나 설탕이나 감미료가 듬뿍 든 두유는 오히려 나쁠 수도 있으므로 성분을 잘 보시고 인공 감미료가 많이 첨가되지 않은 제품으로 선택하시기 바랍니다.

수유모의 음식섭취

Q 견과류 섭취는 피해야 하나요?

출산한지는 100일이 넘었구요, 현재 완모 중입니다.
모유수유 중 견과류는 피해야 하나요?
인터넷으로 알아보니 말이 다 달라서요. 아토피에 안 좋을 수 있다, 모유에 좋다 등등..
요즘 한 줌 견과라고 해서 작은 봉지에 들어 있는 견과류를 하루에 한 봉지씩
요플레에 넣어서 먹고 있는데 갑자기 안 좋은건가 싶어서요.
참고로 신랑과 저는 견과류에 대한 알레르기는 없어요.

적당한 견과류의 섭취는 엄마 스스로에게 트러블이 없다면 모유수유에 전혀 문제되지 않습니다.
안심하시고 원하시는 대로 한 봉지씩 요플레에 섞어서 즐겁게 드시고 건강하게 모유수유를 하시기 바랍니다.

수유모의 음식섭취

Q 기름진 음식이 아기에게 설사를 일으킬 수 있나요?

저희 아기는 4개월이며, 현재 완모 중입니다.
따로 보리차 같은 것은 먹이지 않는데요. 완모 중인데도 따로 보리차를 먹여야 할까요?
아기 물은 언제 섭취하는게 제일 좋은가요?
완모 중인데 엄마가 먹는 음식이 모유에 영향이 가는 건 맞는거죠?
오늘 파스타랑 샐러드, 스테이크 등 기름진 음식을 먹었는데요,
아기가 새벽 1시 넘어서 심한 설사를 했어요.
혹시 제가 오후에 기름진 걸 먹어서 인가요?
모유수유 중에 엄마가 기름진 걸 먹으면 아기가 설사를 하는지 궁금해요.

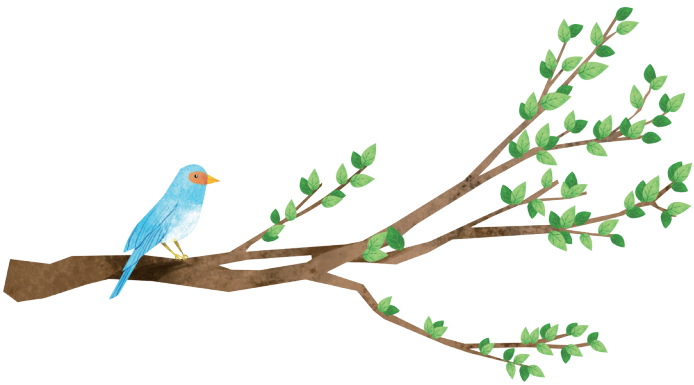
첫 6개월 간 모유수유 중 다른 음식(물 포함)의 보충은 필요하지 않습니다.
오직 모유수유만으로도 충분합니다.
또한 엄마가 먹는 음식의 맛이나 향은 아주 미미하지만 아기에게 전달되어 직접 먹어보지 않아도 맛과 향을 기억하고 편식하지 않는다고 합니다.
엄마가 음식을 섭취해도 엄마에게 1차적으로 소화, 흡수되고 아기에게는 영양으로 전달되는 것으로 한 번 먹은 음식으로 설사를 한다고 볼 수는 없습니다. 그러나 엄마에게 불편한 음식을 자주 먹게 된다면 아기에게도 불편을 줄 수는 있습니다.

수유모의 음식섭취

Q 아기 얼굴에 알레르기가 생겼어요.

60일 된 완전모유수유하는 아기입니다.
얼굴에 오돌토돌하게 많이 나서 소아과에 갔더니 알레르기라고 하더라구요.
보습제를 많이 발라 주라고 하시던데요. 제가 모유수유를 하면서 과자, 초콜릿, 우유, 빵, 견과류, 두유를 많이 먹는데 그럼 아기가 아토피나 알레르기가 생기나요?

과거에는 엄마, 아빠, 형제 중에 아토피 병력이 있을 때 혹은 아기의 알레르기 예방을 위해 수유 중에 엄마에게 땅콩, 견과류, 우유나 달걀을 피할 것을 권장했습니다.
하지만 수유 중 엄마의 음식제한이 아토피를 예방하거나 알레르기를 일으킨다는 근거가 없다고 알려져 음식을 제한할 필요가 없습니다.(정고운등. 소아과학회 2017)
엄마의 건강을 위해서 음식을 골고루 드시면 됩니다.
또한 보습제는 가려움증을 덜어주고 알레르기로 인한 상처를 줄여주기 때문에 필요합니다.



이유식

Q 완전모유수유아, 이유식은 언제 시작하면 될까요?

현재 4개월 된 남아입니다.
출생했을 때 3.04kg였고 오늘 병원에서 몸무게 재어 보니 8.2kg 나가더라구요.
현재 완모 중입니다.
제가 알기로는 완모는 이유식 시작이 6개월부터이고 혼합수유가 4개월부터라는데,
이유식을 언제 시작해야 하나요?
답변 부탁드립니다. 감사합니다.

보통 4~6개월에 이유식을 시작하지만, 생후 6개월 경에 혀 내밀기 반사가 소실되고 음식에 관심을 보이는 시기에 이유식을 권장합니다. 그러나 아기가 음식에 관심을 보이고 먹고 싶어 한다면 조금 일찍 시도할 수 있습니다.
조금 더 모유수유에 집중하시고 6개월에 하셔도 될듯합니다

이유식

우수

Q 이유식을 잘 안 먹고 젖만 먹는 아기

12개월, 9kg, 75cm, 여자아이 입니다.
이유식도 잘 안 먹고 바나나, 사과, 고구마 같은건 간식으로 먹이는데
입에 넣었다가 뱉어내고 던지기도 합니다.
아이는 작은데 잘 안 먹으려고 해서 주위 엄마들한테 물어봤더니
모유는 영양이 별로 없고 아이와의 관계 형성에만 좋을 뿐이라며
분유를 먹여보라는데 맞는 말인가요?
조리원에서 나온 이후로 분유 먹은 적이 없는 아이이고 직수로만 모유수유를 했고
아토피도 있어서 흰 우유는 아직 겁나서 못 먹이고 있습니다.

아기마다 다르겠지만 하루에 먹는 아기의 용량은 정해져 있습니다.
젖을 자주 먹는 아기는 그만큼 이유식을 덜 먹고 젖을 조금 먹는 아기는 이유식을 더 많이 먹습니다. 수유간격을 가능한 많이 늘려주세요.
지난 수유에 아기가 젖을 조금 빨았다고 일찍 젖을 물리지 마시고 수유간격을 많이 늘린 후에 이유식을 먹여주세요.
또한 이유식을 다양하게 시도하여 아기가 좋아할만한 이유식을 찾아주시고, 진밥을 먹여보거나 어른 밥을 먹여보면서 아기의 반응을 보는 것이 좋을 듯합니다.
다양한 음식에 대해 적응시킬 필요가 있고 더 많은 영양분을 음식으로 섭취를 시작하기 위해 아기가 흥미를 갖는 이유식을 찾기 위한 시도가 필요합니다. 모유는 아기의 성장에 맞게 지속적으로 발달하기 때문에 이 월령에 모유에 영양가가 없다고 보지 않으며 다만 음식을 통해 좀 더 다양한 형태로 영양이 필요하다고 생각하시면 됩니다.
아기가 아토피가 있기 때문에 분유보다는 모유를 먹이는 것을 권장하고 생우유는 알레르기를 일으킬 수 있기 때문에 보통 아기들보다 늦게 시도하는 것이 좋을 것 같습니다.

비타민 섭취

Q 아기에게 별도로 비타민D를 먹여야 하나요?

완모중입니다.
89일 된 아기이고 3.4kg으로 출생하여 현재 6.5kg인데
비타민D가 모유에는 없다고 따로 먹이라는 소리를 지인에게 들어서요.
먹여야 되나요?

일반적으로 아기들을 일주일에 30분 정도만 햇빛에 노출시키거나 비타민D 보조제를 복용하도록 권장하고 있습니다.
비타민D 보충에 대해서는 소아청소년과에서 상의하시고 처방을 받으시면 될 것 같습니다.

미용

우수

보톡스, 파마, 눈썹문신 등이 모유수유에 영향이 있나요?

1. 직장으로 인해 모유수유를 24시간 중에 1회만 해도 영양가가 있는 건가요? 차라리 끊는 게 나을까요?
2. 모유수유를 1회 하는 중에 혹시 이마에 보톡스 맞거나, 파마, 눈썹문신을 해도 상관없나요
3. 모유수유 중 보톡스, 파마, 눈썹 반영구가 안 좋은 것이라면 이것들을 하고나서 모유를 며칠 정도 안 먹이면 아기에게 영향이 없을까요?

1. 직장을 다니셔도 6개월 동안 완전모유수유를 하시는 분들이 많습니다. 물론 모유수유는 수유량 만큼, 수유한 시간 만큼 아기에게 이익이니까요.
   그러므로 하루 한 번 정도라도 모유수유를 하는 것이 아기에게 훨씬 낫습니다.
   직장에서 유축을 할수 있다면 완전모유수유가 가능한데 그렇지 못하는 환경이라면 아침에 일어나서 출근 전에, 퇴근하고 나서, 잠자기 전에 한 번씩 총 3번은 모유수유를 할 수 있습니다.
2. 모유수유에 영향을 미치는 약들이 나와있는데 파마, 보톡스, 반영구 문신들이 모유수유에 영향을 끼친다는 근거는 없습니다.
3. 보통은 약이 우리 몸에 흡수되어 약효가 떨어지는 반감기를 보고 판단하는데 반감기가 긴 약물이라 할지라도 48시간을 넘는 경우가 드물기 때문에 걱정이 되신다면, 그 기간 동안만 피하시면 될 것 같습니다.

미용

Q 염색 후에 모유수유를 해도 될까요?

모유수유 중에 염색을 했는데 모유를 아이에게 줘도 되는지 궁금해서요.

두피를 통해 염색약의 성분이 모유에 영향을 미칠 확률은 거의 없습니다.
다만 아기의 기질에 따라, 염색약의 냄새 때문에 모유수유 시 보채거나 불편해 할 수 있으니 관찰바랍니다.

미용

Q 기능성화장품을 사용해도 괜찮은가요?

안녕하세요. 궁금한 점이 있어서 글을 남기게 되었습니다.
와이프가 이번에 출산을 해서 30일째 모유수유 중입니다.
와이프에게 화장품을 선물해주려고 하는데, 요즘 나오는 화장품들이
기능성화장품이라고 해서 주름개선, 안티에이징 등이 많이들 나오는데요.
모유수유 중에 기능성화장품을 사용해도 괜찮은지 궁금합니다.

모유수유를 하는 동안 화장품은 특별히 가릴 필요는 없고 어떤 제품을 써도 괜찮습니다.
다만 너무 향이 진한 화장품은 모유수유 시 아기가 거부감을 가질 수 있으므로 제한하시는 것이 좋을 것 같습니다.

인구보건복지협회

혼자하면

'힘든'육아

함께하면

'든든'육아

2017 아이사랑

모유수유

상담사례집

발 행 일 2017. 12.

발 행 처 인구보건복지협회

감 수 고범자(건국대병원 간호팀장)
전선영(단국의대 제일병원 신생아실 수간호사)

주 소 서울시 영등포구 버드나루로14가길 20

전 화 1644-7373

※ 본 책자의 판권과 저작권은 보건복지부와 인구보건복지협회에 있으므로 무단복제 및 시판을 금함.

전국어디서나

1644-7373

임신·출산·육아·출산지원시책 상담

임신·출산·육아 정보제공

www.childcare.go.kr

임신육아종합포털
아이사랑

이 책은 국민건강증진기금으로 제작되었습니다