

## 아기에게 젖 물리기

엄마와 아기가 모유 수유법을 배우는 가장 좋은 방법은 아기가 본능을 따르도록 놔두는 것입니다. 이는 '아기 스스로 젖물기'라고 하는데 출생 바로 직후 혹은 이후 어느 때나 할 수 있습니다.

- 든든한 지지대에 등을 약간 기대어 편안히 앉으세요.
- 아기가 깨어있고 차분할 때 시작합니다. 기저귀를 제외한 아기의 옷을 벗기세요. 엄마의 상의와 브래지어를 벗으세요. 헐렁한 옷을 어깨에 걸쳐 따뜻하게 하고 적당히 가려도 좋습니다.
- 아기를 피부가 맞닿게 가슴에 안으세요. 아기에게 말을 걸고 눈을 쳐다보고 부드럽게 어루만져 주세요.
- 아기의 어깨 뒤와 엉덩이 아래를 부드럽게 안으세요. 하지만 아기가 자유롭게 움직일 수 있어야 합니다. 아기가 급하게 머리를 가슴에 묻고 곧 다른 쪽 가슴으로 움직일지도 모릅니다.
- 뺨이 가슴에 닿을 때, 아기가 스스로 젖을 물기도 하지요. 서두르지 마세요. 준비되었을 때 스스로 젖을 물도록 아기에게 시간을 주세요. 아기를 즐기세요.

어떤 병원에서는 의료진들이 아기 젖 물리기에 대한 더 구체적인 조언을 줍니다. '아기 스스로 젖물기' 를 시도한 뒤에 아래의 방법들을 시도해보세요.

- 등을 잘 기대고 침대나 의자 위에 편안하게 안으세요.
- 아기의 몸 전체가 엄마를 향하도록 가까이 안으세요. 아기 어깨와 목을 든든히 지지하되 머리는 약간 뒤로 기울일 수 있도록 여유를 주어야 합니다.
- 아기의 팔 아래쪽은 밖으로 나와 엄마의 허리를 감싸거나 혹은 자기의 몸 쪽으로 집어 넣습니다. 아기의 몸은 엄마 주변에서 구부리게 됩니다. 가슴과 엉덩이를 가까이 안고 목은 약간 밖으로 나오지요. 아기는 엄마의 가슴과 같은 높이에 있어야 합니다.
- 젖을 무는 동안, 엄지를 유두의 한쪽에 나머지 손가락들은 다른 쪽에 놓아 아기의 코를 향하도록 하세요. 유두를 쉽게 물 수 있도록 도와줍니다.
- 유두를 아기 입으로 향하는 대신, 입 바로 위 코를 향해 유두를 놓아 젖 물리기를 시작하세요. 아기는 유두만 무는 것이 아니라 가슴 부위를 충분히 입안에 넣어야 합니다.

- 유두 자체보다도 가슴으로 아기의 아래 입술을 건드려서 아기가 입을 크게 벌리 수 있도록 하세요.
- 아기가 입을 크게 벌렸을 때, 가슴에 가까이 닿니다. 아기의 아랫입술이 유륜(유두 주변의 짙은 색 피부) 아래에 닿도록 하세요. 그리고 나서 아기를 올려 안아 윗입술이 유두에 닿도록 합니다. 혀가 입천장에 닿는 것이 아니라 가슴조직에 닿도록 하세요. 엄마의 유륜이 넓다면 아랫 입술의 아래보다는 윗입술의 위로 더 많이 보이도록 합니다.
- 아기의 뺨이 가슴에 잘 닿았는지 확인하세요. 이렇게 하면 아기의 코가 눌리지 않습니다. 그렇지 않다면, 아기의 몸을 더 가깝게 당기세요.
- 아기의 입은 크게 벌어져 가슴을 물어야 하며 잘 밀착되어야 합니다.
- 아기가 젖을 잘 물고 리듬있게 빨다면 젖을 빠는 소리가 들리지 않습니다.
- 아기가 잘 물지 않았거나 30초 후에도 아프다면 깨끗한 손가락을 아기 입 속에 집어넣어 빠는 것을 중지하도록 한 뒤 부드럽게 밀어내어 아기를 가슴에서 떼어 내세요. 준비가 되면 유두를 빨니다.

산모들은 처음 몇번 동안은 아기에게 젖을 물리는 것을 이상하게 느끼기도 합니다. 연습을 통해, 엄마와 아기가 수유를 잘하는 법을 배우게 되지요. 간호사들은 아기에게 젖 물리는 것을 도와줄 것입니다. 주저하지 말고 도움을 청하세요.

**모유수유는 아프지 않습니다. 만약 아프다면 도움을 청하세요. 초기에 아기를 가슴에 잘 안아 돌보는 것이 유두의 통증과 손상을 막는 최선의 방법입니다.**

추가적 정보가 필요하다면 어린이 건강 센터(child health centre)나 호주 모유수유 협회(ABA)로 연락하세요.

**Breastfeeding Helpline**  
**1800 mum 2 mum**  
**1800 686 268**

호주모유수유협회 상담전화는 일주일 내내 연락 가능하며 숙달된 자원봉사 모유수유 상담자들이 대기하고 있습니다.

영어로 전화 거는 것에 도움이 필요하다면, 통 번역 서비스(TIS) 131 450로 전화하세요.

이메일 상담과 더 많은 정보가 준비되어 있습니다. [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)