

유방울혈과 과도한 모유

생후 2-3일 경, 모유는 초유(처음에 나오는 진한 우유로 아기에게 중요합니다.)에서 좀더 묽고 푸른 빛이 도는 하얀 우유로 변하기 시작합니다. 때때로 이런 변화가 올 때, 갑자기 모유 량이 늘거나 더 많은 혈액이 가슴으로 흐릅니다. 울혈(아주 팍 찬)이 일어난 가슴은 팽팽하고 단단하며 불편한 느낌입니다. 이때 아기에게 수유가 허락되고 아기가 원한다면, 이 문제는 쉽게 해결되며 아기에게 적당한 양의 모유를 줄 수 있지요. 가슴이 너무 팍 차거나 불편하다면 간호사에게 말하세요.

울혈을 완화하는 방법들

- 울혈이 일어난 가슴을 아기가 물기 어려울 수도 있지요. 유륜(유두 주변의 짙은 색 피부)을 부드럽게 하기 위해 젖을 물리기 전, 가볍게 우유를 조금 짜내세요. 유륜을 부드럽게 하는 또 다른 방법은, 한 쪽 손 끝으로 유두를 둘러싼 가슴 조직을 눌러 압박하는 것입니다. 2-3분 동안 혹은 손끝에서 조직이 풀릴 때까지 계속 누르세요. 이런 방법은 모유 량을 감소시키거나 모유의 흐름에 영향을 줄 수도 있습니다.
- 수유 전 가슴을 따뜻하게 하면 모유의 흐름을 원활하게 할 수 있습니다.
- 수유 후, 가슴 부위를 차갑게 하면 통증이 완화됩니다. 어떤 엄마들은 차가운 수건이나 깨끗하고 차갑고 싱싱한 양배추 잎 또는 냉동된 일회용 기저귀를 가슴 부위에 대어 울혈을 완화시킵니다.
- 아기에게는 모유 수유만 하세요. 다른 마실 것들은 아기의 모유 식욕을 줄게 합니다.
- 수유를 시작하기 전 브래지어를 완전히 벗으세요.
- 어떤 엄마들은 전기 유축기로 단 한번 말끔히 가슴을 비워내는 것이 도움이 된다고 합니다.
- 가슴이 너무 팍 차고 불편하다면 아기를 깨워서 수유하세요.
- 멍울, 통증 혹은 가슴이 붉어졌다면 유선이 막혔는지 유선염은 아닌지 주의하세요. ('유선 막힘과 유선염' 안내지를 보세요.)

울혈은 모유수유 첫 주 후에는 잘 일어나지 않습니다.

때때로 아기의 수유 패턴이 갑자기 바뀔 때 즉, 아기가 한밤 내내 잠을 자거나 갑자기 젖을 떼거나 아기가 아플 때 울혈이 재발되기도 합니다.

모유수유가 자리를 잡은 초기 이후에도, 어떤 엄마들은 모유가 '너무 많다' 고 합니다.

과도한 모유에 대처하는 방법들

- 한쪽 가슴으로 우선 수유를 끝내세요. 아기가 수유 시간을 결정하도록 하세요. 아기가 매 수유마다 양쪽 가슴을 다 원하지 않을 수도 있습니다.
- 아기가 자세를 잘 잡고 젖을 잘 물었는지 확인하세요. ('아기에게 젖 물리기' 안내지를 보세요).
- 엄마의 편안을 위해 필요할 때 또는 아기가 적당히 잘 물을 수 있도록 돕기 위해서만 젖을 짜내세요.

위의 제안들은 어떤 실질적 변화가 일어날 때까지 며칠 동안 실행할 필요가 있습니다.

문제가 지속되거나 이런 제안들이 효과가 없다면 일정기간 계획적인 수유를 함으로써 모유공급을 조절할 수도 있습니다. 꼭 2-3시간 간격으로 수유 하세요. 다른 시간에는 흔들어주거나 안거나 차분하게 하여 아기를 편안하게 해주세요. 만약 아기에게 더 자주 수유할 필요가 있다면, 다른 가슴으로 바꾸기 전에 4시간 간격으로 한쪽 가슴으로만 수유하세요. 그리고 나서 다른 쪽 가슴으로 역시 4시간 간격으로 수유하세요. 모유 공급량이 안정되면 그때부터 양쪽 가슴으로 수유하세요.

멍울, 통증 혹은 가슴이 붉어졌다면 유선 막힘과 유선염에 관한 치료를 즉시 시작하세요. ('유선 막힘과 유선염' 안내지를 보세요.)

모유가 너무 빨리 나와서 아기가 어려워 한다면

- 등을 기대거나 누워서 수유하세요. 이는 종종 아침 수유 때만 필요하기도 하지요. 가슴이 적당히 모유를 내보낼 수 있도록 똑바로 앉아서 수유를 끝내세요.
- 초반에 빠르게 나오는 모유를 짜내세요. 또는 모유 흐름이 가라앉을 때까지 아기를 떼어내세요.

더 읽을 것들.

- '유선 막힘과 유선염' 안내지

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