

유선 막힘과 유선염

유선 막힘

유선이 막히면 가슴 부위에 멍울이나 울혈이 생기며 이로 인해 아프고 붉어지기도 합니다. 모유 량이 줄어들며 통증이 있습니다. 유선은 젖을 먹이는 기간 동안 언제든지 막힐 수 있습니다. 유선이 막히면 즉시 치료를 시작하는 것이 중요하데, 제대로 관리하지 않으면 유선염으로 발전할 수 있기 때문입니다.

해야 할 일:

- 자주 수유함으로써 아픈 가슴을 가능한 한 비워 내세요. 많은 경우 막힌 유선은 아기가 젖을 빨므로 써 풀립니다. 아픈 가슴 쪽을 먼저 수유하여 아기가 가장 힘있게 빨아들일 수 있도록 하세요. 다른 쪽 가슴도 덩어리나 울혈이 생기는지 계속 점검하세요.
- 수유 중 그리고 수유 후에 유두 쪽을 향해 부드럽우면서도 강하게 멍울을 마사지 하세요.
- 수유 자세를 바꾸면 가슴을 비워내는데 도움이 됩니다. 아기 뺨이 아픈 부위를 직접 향하게 해서 그 부위를 가장 효율적으로 빨 수 있도록 하세요.
- 수유 전 아픈 부위를 따뜻하게 하세요.
- 수유 후 가슴에 차가운 팩을 하면 통증 완화에 도움이 됩니다.
- 충분히 쉬세요.
- 아기에게 수유를 하지 않거나 수유하기에 너무 아프다면 손이나 유축기로 짜내세요.
- 12시간 내에 멍울이 풀리지 않거나 열이 나고 아프면 의료진을 만나세요.

유선염

유선염은 가슴 조직에 생기는 염증입니다. 때로는 감염에 의해 생깁니다. 가슴 전체 혹은 일부가 벌겍게 되거나 부어오르고 열이나며 아픕니다. 가슴 피부가 광택이나며 붉은 선이 생기기도 하지요. 모유 속에 피나 노란 분비물이 섞이기도 합니다. 열이 나고 감기 비슷한 증상이 나타나기도 합니다. 이런 이유로 수유를 포기하면 안됩니다. 유선염을 제대로 치료하지 않으면 가슴 농양을 일으킬 수 있습니다.

해야 할 일:

- 즉시 치료를 시작하세요.
- 위에서 언급한 막힌 유선에 관한 제안들을 계속 따르세요.
- 의료진과 상담하세요.
- 가능하다면 아기와 함께 충분히 자고 쉬세요.
- 자주 수유하여 가슴을 비워 내세요. 당신의 모유는 아기에게 안전합니다.
- 아기가 힘차게 빨아낼 수 있도록 아픈 가슴을 먼저 수유하세요.
- 손이나 유축기로 짜내어 가슴을 완전히 비워내세요.
- 필요하다면 의료진이나 약국을 찾아 통증완화에 대해 문의하세요.
- 추가적 도움이 필요하다면 소아과 간호사 (child health nurse) 나 호주 모유수유 협회 (Australian Breastfeeding Association) 상담자에게 연락하세요.

유선염은 어떻게 방지하나요?

- 서두르거나 짧게 중단하여 수유 하지 마세요.
- 모유가 지나치게 짙 차도록 놔두지 마세요.
- 짙 조이는 브래지어, 옷을 입거나 배를 깔고 잠으로써 가슴이 압박 받지 않도록 하세요.
- 일반적인 건강을 잘 관리하시고 스트레스를 줄이세요.

기억하세요.

- 치료는 즉시 시작할 것.
- 12 시간 내에 멍울이 풀리지 않거나 열이 나고 몸 상태가 좋지 않으며 염증이 악화된다면, 즉시 의사를 만나세요.

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