

유두 통증과 갈라짐

수유 초반에는 유두가 무르고 아픈 것이 일반적입니다. 도움을 받아 문제를 빨리 해결할 수 있지요.

유두 통증을 해소하려면:

- 아기에게 자주 수유하세요. 수유를 중지하지 마세요. 자주 수유를 하면 아기가 젖을 먹을 때 덜 서두르면서 부드럽게 젖을 빨기 때문에 도움이 됩니다.

수유 전:

- 스스로 편안하게 안정하세요. 숨을 깊게 쉬세요.
- 가슴을 부드럽게 마사지하세요.
- 따뜻하게 하세요-따뜻한 샤워, 따뜻한 물로 세수하기.
- 유륜(유두 주변의 짙은 색 피부)을 부드럽게 하기 위해 젖을 조금 짜내세요. 젖이 잘 돌고 유두가 매끄러워 집니다.

고통이 심해 안정하기가 어렵다면 의료진에게 도움을 청하세요.

수유 중:

- 덜 아픈 쪽으로 먼저 먹이세요.
- 아기가 가슴에 제대로 안겼는지-가슴과 가슴, 뺨과 유방- 확인하세요. (아기에게 젖 물리기 안내지를 보세요.) 잘못된 자세와 젖 물기는 유두 통증의 가장 흔한 원인입니다.
- 유두가 아픈 동안은 아기를 달래기 위한 젖 물리기를 하지 마세요.

아기를 가슴에서 떼내기 전에 깨끗한 손가락으로 젖 빨기를 부드럽게 멈출 수 있도록 하세요.

수유 후:

- 매 수유 후 유두를 살펴보세요.
- 젖을 몇 방울 짜내 유두와 유륜에 바르세요.
- 유두를 말리세요.-마를 때까지 공기 중에 드러내고 수유 패드를 자주 갈아주세요.
- 옷이 아픈 유두를 비비지 않고 공기가 잘 통할 수 있도록 유두 보호대를 사용하세요.

유두 통증을 방지하려면

- 유두를 메마르게 혹은 상하게 하는 것들을 피하세요. (예: 메틸 알코올, 비누, 샴푸, 거친 수건, 칫솔)
- 잘 맞는 브래지어를 올바르게 입으세요. 피부를 습하게 하는 수유 패드를 사용하지 마세요.
- 유축기를 올바르게 사용하세요.
- 모유수유 상담자나 수유 전문가가 권한다면 그때는 유두 덮개를 사용하세요.

유두가 계속 아프다면 의료진의 조언을 구하세요.

유두 갈라짐을 완화하려면

- 원인을 찾으세요-잘못된 젖물리기, 유축기로 부터의 감염 혹은 손상
- 유두 통증에 대한 제안을 따르세요. 올바른 자세와 젖 물리기에 대해 특별히 주의를 기울이세요. 수유 후 유두 주변에 바람이 잘 통하도록 하세요.
- 수유 시 고통이 심하다면, 아기를 일시적으로 가슴에서 떼내어 유두가 쉬고 나아질 수 있도록 하세요.
- 손이나 적당한 유축기로 젖을 짜내세요. (모유 짜내기 안내지를 보세요.)
- 아기에게 짜낸 모유를 먹이세요.
- 서서히 수유를 다시 시작하세요.
- 회복이 더디거나 통증 완화가 필요하다면, 의료진을 찾으세요.
- 의료진, 수유 전문가, 소아과 간호사 혹은 호주 모유 수유협회 상담자와 유두 덮개 사용에 대해 상의하세요.
- 의료진, 소아과 간호사 혹은 호주 모유 수유 협회 상담자에게 기타의 도움을 요청하세요.

기억할 것-수유는 가슴을 아프게 하지 않습니다. 만약 아프다면 도움을 청하세요.

더 읽을 것들.

- 아기에게 젖 물리기 안내지
- 모유 짜는 방법 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