

보완 수유

아기에게 가공 우유를 주면 배가 덜고파 모유를 덜 먹게 되고 모유 공급량은 줄어들게 됩니다. 의학적 이유로 필요하다 하더라도, 더 자주 모유 수유를 함으로써 모유 공급량을 재 확립 할 수 있습니다. (모유량 늘리기 안내지를 보세요.) 아기를 달랠 때 젖을 물리세요.

- 보완 수유란 짜낸 모유 혹은 유아용 가공 우유를 말합니다.
- 항상 양쪽 가슴으로 모유수유를 우선 하세요. 수유 중 양쪽 가슴을 몇 번씩 번갈아 먹이세요. 20-30분 후에 다시 한번 양쪽 젖을 물려 배불리 먹이세요. 그리고 나서 아직도 필요하다면 보완 수유를 하세요.
- 짜낸 모유(혹은 가공 우유)를 작은 컵이나 약을 따르는 유리컵에 담아 먹이세요. 다른 방식으로 빨게 되는 젖병을 쓰는 것 보다 낫습니다.
- 시작하려면, 꼭 한밤 수유 후 보완 수유를 하세요. 적어도 매 수유 이후 마다 보완수유를 하면 안됩니다. 그러나 이 또한 엄마의 모유 량이 얼마나 낮은가에 따라 달라집니다.
- 아기에게 더 먹이려고 하는 일 없이 오로지 아기가 필요한 만큼만 보완 수유를 합니다.
- 모유수유 1시간 후에 젖을 짜세요. 이후에 보완 수유로 사용할 수 있도록 저장하세요.

모유 량이 증가하는지 어떻게 알 수 있나요?

아래의 경우가 전부 혹은 일부 일어납니다:

- 가슴이 팽 찬 느낌이 듭니다.
- 가슴이 수유 후 반사적으로 밀으로 내려앉는 일이 더 빨리 일어나고 젖이 더 쉽게 돌지요.
- 모유가 밖으로 흐릅니다.
- 아기 기저귀가 더 많이 젖을 거예요.
- 아기 체중이 계속 늘어납니다.
- 아기가 보완 수유를 덜 원합니다.

보완 수유를 언제 중단하고 완전한 모유수유를 돌아갈까요?

- 매 모유수유 후 보완 수유를 한다면, 덜 자주 하도록 하세요. 언제 보완 수유를 거를까 선택할 때, 아기가 모유로 배를 만족히 불렀을 때로 정하세요. 아기가 보통 원하는 때보다 좀 더 이르게 다음 수유를 준비하세요.
- 보통은 늦은 오후나/밤중 보완 수유가 제일 중단하기 어렵습니다.

기억하세요.-양쪽 가슴으로 수유 한 뒤, 잠시 쉬고, 다시 한번 모유수유 하세요. 그리고 나서 아직도 필요하다면 보완수유를 하세요.

더 읽을 것들.

- 모유량 늘리기 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