

직장과 모유 수유

직장이나 학업에 복귀한 후에도 모유수유를 계속하는 것이 가능합니다. 많은 엄마들이 성공적으로 해냈지요. 모유수유는 아기에게 중요합니다. 엄마가 직장 복귀를 계획할 때, 비록 짧은 기간일지라도 혹은 부분 모유수유라도 하는 것이 아기에게는 모유수유를 전혀 안 하는 것보다 낫습니다.

일과 모유수유를 병행하는 방법:

어린 아기(6주-6개월)-3가지 가능한 선택:

- 1) 매 수유를 위해 아기에게 갈 것.
 - 직장에 아기를 데리고 갑니다.
 - 아기를 돌보는 이가 아기를 엄마에게 데려오거나 엄마에게 오도록 전화를 합니다.
 - 직장에서 가까운 차일드 케어를 찾습니다.
- 2) 엄마가 직장에서 일을 하는 동안 모유를 병이나 컵에 담아놓아 아기 돌보는 이가 먹일 수 있도록 합니다.(모유 짜기와 모유 저장법 안내지를 보세요.)최소한 두 번 충분히 먹을 분량을 남길 필요가 있습니다. 출근 직전 그리고 퇴근하자마자 수유하세요. 일하는 동안 한 두번 젖을 짤 필요가 있습니다. 이는 근무시간이 얼마나 긴지 그리고 가슴이 얼마나 팍 찻는 지에 달렸습니다. 쉬는 시간에 젖을 짰 뒤 다음날 수유를 위해 보관 하세요. 냉장고나 독립된 용기에 담으세요.
- 3) 일하는 동안 아기가 가공 우유를 병에 담아 먹도록 합니다. 아기와 같이 있을 때 자주 모유수유를 합니다.

6개월 이상 된 아기

- 짜낸 모유와 다른 적당한 이유식을 계속해서 먹입니다.
- 부분적으로 젖을 떼세요. 엄마와 떨어져 있을 때 아기는 나이에 맞는 가공우유와 일반 음식을 먹습니다. 엄마가 집에 있을 때는 모유수유를 합니다.

자주 하는 질문들

1. 모유수유를 하면 아기가 젖병을 물지 않잖아요?

어떤 엄마들은 모유를 먹던 아기들이 우유병으로 먹지 않을 것이라고 걱정합니다. 그래서 일을 다시 시작할 때 문제가 될 거 라고요.

- 아기가 익숙해지도록 한번씩 우유병을 사용하세요. 생후 몇 주가 지난 후, 짜낸 모유를 병이나 컵에 담아 주세요. 일주일에 한 두 번씩 시도하세요.
- 아기가 보지 않는 곳에 머물며, 다른 사람에게 우유병을 주도록 부탁하세요. 가능하다면, 아기를 돌볼 사람에게 병을 주도록 하세요. 이는 종종 아기가 우유병에 익숙해지도록 하는 최선의 방법이지요.
- 어떤 엄마들은 아기에게 병보다 컵으로 마시는 것을 가르치는 것이 쉽다고 말합니다. 어린 아기들에게는 날렵한 테두리가 있는 일반 컵이나 유리컵을 사용하세요. 6개월 이후의 아기들은 상점에서 파는 아기용 컵으로 마시는 것을 좋아합니다.

2. 모유 수유하는 아기들을 떼어놓는 것이 더 힘들지 않나요?

- 모유 수유한 아기들은 우유병으로 수유한 아기들보다 떼어놓기가 더 힘들지 않습니다.
- 모유 수유한 아기라도 모두 개별적이지요. 하지만 아기와 떨어져 있는 시간을 점차적으로 늘리고, 익숙하고 동일한 아기 돌보는 이에게 아기를 맡긴다면 떼어놓기가 더 쉬울 거예요.

더 읽을 것들.

- 모유 짜는 방법 안내지
- 모유 보관법 안내지

추가적 정보가 필요하다면 어린이 건강 센터 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