

## 모유 짜는 방법

모유 짜기란 엄마가 자신 가슴의 젖을 부드럽게 짜내 모유를 모으는 것을 말합니다. 손 혹은 유축기(수동 혹은 전동)로 할 수 있지요.

### 왜 모유를 짜나요?

- 엄마가 외출 시
- 엄마가 복직한다면
- 아기가 젖을 물 수 없거나 물기를 원하지 않는다면
- 아기가 미숙아이거나 병원에 있을 때 혹은 엄마가 병원에 있을 때
- 모유량을 늘릴 필요가 있을 때
- 가슴이 팽 찻거나 불편할 때 혹은 유선이 막혔거나 유선염일 때

### 언제 모유를 짜나요?

- 중요한 건 모유를 짜 때 가슴의 모유가 줄어야 한다는 거지요. (모유수유는 어떻게 일어나나요? 안내지를 보세요).
- 편안하게 앉으세요.
- 숨을 깊게 쉬고 의식적으로 몸을 편안하게 하세요.
- 따뜻한 옷으로 적당한 열을 내어 가슴을 따뜻하게 하세요.
- 모유 짜기 전과 짜는 동안 가슴 마사지를 유두를 향해 부드럽게 하세요.
- 손가락 사이에 유두를 놓고 부드럽게 돌려서 자극을 하십시오.
- 아기를 생각하거나 아기사진을 보세요.
- 모유를 짜기 위해, 마실 것을 준비하거나 같은 의자에 앉는 등 반복적인 절차를 만드세요.

### 손으로 모유 짜는 방법

- 피부를 부드럽게 따뜻하게 하고 유두를 자극하세요.
- 네 손가락은 가슴 밑에 엄지는 유두로부터 몇 센티미터 떨어진 가슴 윗부분에 놓으세요. 엄지를 가슴 안쪽으로 부드럽게 누른 뒤 가슴의 다른 쪽으로 손가락 방향으로 움직이세요.

- 피부 밑의 가슴 조직을 압박하세요. 모유가 뿜어져 나올 것입니다. 모유가 그만 나올 때 까지 아기가 젖을 빠는 것처럼 리듬 있게 가슴을 계속 누르세요.
- 가슴 주변으로 손을 옮기세요. 모유가 줄어들 때까지 손의 위치를 돌려가며 계속하세요. 그리고 나서 다른 쪽 가슴을 시작하세요.
- 손이 쉽게 피곤해 지기도 하니 가슴과 손을 종종 바꿔 쉬도록 하세요. 연습을 하면 손이 점점 강해집니다.
- 모유를 모으기 위해 깨끗하고 입구가 넓고 깊은 대접을 사용하세요.
- 무릎 위에 깨끗한 수건을 놓아 흐르는 모유와 손을 말릴 수 있도록 하세요.

### 청결은 매우 중요합니다.

- 사용한 모든 용기들은 꼼꼼하게 씻고 헹구세요. (모유를 저장하는 방법 안내지를 보세요.)
- 비누와 물로 깨끗하게 손을 씻으세요.
- 입구가 넓고 깊은 대접에 모유를 짜세요.
- 깨끗한 용기에 조심해서 모유를 부으세요. 뚜껑을 닫고 날짜를 적은 레벨을 붙입니다. (모유를 저장하는 방법 안내지를 보세요.)

손으로 모유를 짜는 방법은 아기가 젖을 빠는 행동과 유사합니다. 연습을 하면 아주 빠르게 할 수 있지요. 엄마가 짜낼 수 있는 것으로 모유생산량 전체를 절대로 판단하지 마세요. 아기는 더 효과적으로 가슴을 비워낼 수 있습니다.

어떻게 모유를 짜는지 알려달라고 병원 의료진에게 문의하세요. 또는 호주 모유수유 협회 (Australian Breastfeeding Association) 상담자에게 문의하세요.

### 유축기

- 약국이나 호주 모유 수유 협회로부터 적당한 수동 유축기를 구할 수 있습니다. 피스톤 액션으로 모유를 빨아내는 좋은 품질의 유축기만 구하세요.
- 전동 유축기는 가끔씩 모유를 짜는 용도의 작은 개인용부터 병원에서 엄마들이 이용하도록 디자인된 튼튼한 유축기까지 있습니다. 만약 엄마가 자주 모유를 짜내야 한다면 병원에서 쓰던 유축기를 가정에서 사용할 목적으로 대여할 수 있습니다. 호주 모유수유협회로부터 최신형 전동 유축기를 대여할 수 있습니다.

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](http://www.breastfeeding.asn.au)