

## 모유수유 는 어떻게 일어나나요?

아기가 모유를 더 마실수록, 엄마 가슴에서는 더 많은 모유가 만들어집니다. 아기가 젖을 빨 때, 호르몬이 분비됩니다. 그 호르몬은 모유를 만들며 모유가 줄거나 원활히 나오도록 조절을 하지요.

제일 먼저 나오는 모유를 초유라고 하는데 진하고 노르스름합니다. 어떤 사람들은 이 초유가 아기에게 좋지 않다고 생각하지만 실은 매우 중요합니다. 아기가 먹어야 하며 질병으로부터 보호받는데 도움이 되는 물질을 함유하고 있지요. 초유는 서서히 묽어지며 점점 물처럼 보이게 되지만 아기가 성장하고 배를 불리는데 필요한 모든 것이 들어 있습니다.

모유가 적당하게 흐르는지 알 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다:

- 아기가 빠르고 짧게 빠는 것에서 대략 1초에 한번씩 리듬 있게 빨고 삼키는 것으로 빠는 횟수가 변할 때.
- 어떤 엄마들은 가슴 안에서 따끔따끔하거나 핀 혹은 바늘로 찌르는 듯한을 느낍니다.
- 종종 가슴이 갑자기 팽 차 오르는 느낌이고 다른 쪽 가슴에서 모유가 흐르기 시작합니다.
- 갈증이 납니다.

불안 당황 긴장 같은 감정들 혹은 극단적인 피곤은 종종 모유 생산에 영향을 미칩니다. 편하게 있을 때 모유는 더욱 원활하게 나옵니다.

- 편안하게 계세요. 마실 것과 몸에 좋은 스낵들을 가까이 두세요.
- 아기에게 젖을 물리기 전에 모유를 몇 방울 짜내세요.
- 수유를 하면서 부드럽게 가슴을 마사지 하세요.
- 아기가 가슴에서 자리를 잘 잡고 있는지 살펴보세요.

### 아기가 충분히 먹었는지 어떻게 알 수 있나요?

다음과 같다면 아기는 모유를 충분히 먹은 겁니다.

- 정해진 시간을 따르지 않고 아기가 원할 때 마다 수유를 한다면.  
이 경우 24시간 안에 최소한 6-8번 수유를 하게 되지요.  
어떤 아기들은 10-12번 혹은 그 이상 수유를 하기도 합니다.
- 24시간 안에 최소한 6-8번 가볍게 젖은 천 기저귀를 갈거나 3-5번 완전히 젖은 일회용 기저귀를 갈아야 합니다. 24시간 안에 아주 어린 아기들은 2번 혹은 그 이상 부드러운 변을 봅니다.
- 아기가 대체로 뚝뚝하고 활동적이며 행복해 보입니다.

몇 주를 지나면서, 아기는 점차로 체중이 늘지요. 머리도 커지고 키도 자랍니다.

### 더 읽을 것들.

- 아기에게 젖 물리기 안내지

추가적 정보가 필요하다면 어린이 건강 센터(Child Health Centre)나 호주 모유수유 협회(ABA)로 연락하세요.

**Breastfeeding Helpline**

**1800 mum 2 mum**

**1 800 6 86 2 6 8**

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)