



Health
Western Sydney
Local Health District

Korean

Breastfeeding and Postnatal Care

모유 수유와 산후 케어



차 례

수유선택의 영향	3
내 아기에게 얼마나 오래 모유수유를 할 수 있나요?.....	3
첫 모유수유	4
손으로 유축하기	5
모유를 저장하기	6
초기의 모유수유	7
아기가 당신의 유방에 밀착하도록 돕기.....	7
생물학적 수유	8
언제 나의 아기를 수유해야 하는가	9
몇몇 수유 자세들	10
올바른 젖물리기의 신호들	11
얼마나 자주 나의 아기가 수유를 원하게 됩니까?	12
아기가 모유를 잘 먹고 있다는 신호들	13
아기가 건강하지 않다는 신호들	13
모유공급을 증가시키기	14
당신의 모유 공급을 유지하기 위한 지침들	14
자주하는 질문들	15
직장으로 복귀하기	17
모유수유에 관한 문제들	18
통증이 있거나 손상된 유두	18
유두 케어.....	18
젖이 딱 찬 유방	18
유관의 막힘	19
유방염	20
흡연과 모유수유	20
알코올과 모유수유	21
불법마약과 아기들	21
당신을 돌보기	21
상처 케어	22
올바른 식생활	22
산후의 정서	23
피임	24
당신의 아기를 돌보기	25
모조 젖꼭지/ 고무 젖꼭지	25
당신이 아기를 집으로 데려갈 때의 지원	27
다른 지원들	28

수유 선택의 영향 (IMPACT OF FEEDING CHOICE)

모유수유는 당신의 아기를 위해 자연이 의도한 음식이며 아기의 성장을 돕기 위한 모든 올바른 영양분들이 알맞은 양으로 함유되어 있습니다. 모유수유는 아기의 뇌 발달, 시력, 언어 및 턱 발달을 돕는 것을 비롯한 많은 우수한 효능을 가지고 있습니다.

모유수유는 또한 산모의 건강을 지켜줍니다. 모유수유를 하지 않는 여성의 경우, 유방암, 난소암 및 골다공증의 위험이 증가합니다.

모유를 섭취하지 않은 아기들에게 다음의 위험이 더 증가합니다.

- ♥ 알러지
- ♥ 천식
- ♥ 설사
- ♥ 귀와 호흡기도의 감염

또한 이 아기들에게는 영아돌연사증후군, 일부 소아암 및 당뇨의 위험이 높아집니다.

내 아기에게 얼마나 오래 모유수유를 할 수 있나요? (For how long can my baby breastfeed?)

세계 보건기구 (WHO) 와 뉴사우스웨일즈 보건은 다음을 권장합니다.

- ♥ 아기에게 첫 6 개월간 모유수유를 하십시오.
- ♥ 아기는 생후 첫 6 개월간 모유 외에는 다른 어떤 음식물이나 음료수를 필요로 하지 않습니다.
- ♥ 2 년 또는 그 이상의 기간 동안 아기에게 계속하여 모유수유를 하십시오.
- ♥ 6 개월 경에는 -아기에게 영양적으로 준비된 음식을 먹이기 시작하십시오-Raising Children (아이양육) 웹사이트를 방문하시거나 당신의 아동 및 가정 보건 간호사와 상의하십시오. (연락처는 마지막 페이지 참조).



첫 모유수유 (The first breastfeed)

출생 후, 당신의 아기가 당신과 최대한 긴 피부접촉을 하는 것이 중요합니다.



피부접촉은 옷을 벗은 아기를 당신의 피부(당신의 양쪽 유방사이)에 놓고 수건이나 담요를 당신과 아기의 위에 덮는 것입니다.

반드시 아기의 코가 막히지 않았으며 아기가 호흡할 수 있음을 확인하십시오.

이것은 아기를 따뜻하게 유지해주며 방해 없이 남겨두면 아기는 당신의 유방을 찾아 젖을 먹기 시작할 것입니다.

당신이 확실히 모를 경우, 조산사가 지원과 도움을 드릴 것입니다.

당신의 아기가 처음에 젖을 무는 데에는 한참의 시간이 걸릴 수도 있습니다. 아기와 피부접촉을 유지하고 출생 후 아기가 적응할 수 있는 시간을 주는 것이 중요합니다. 모유수유가 자연스럽게 뒤따를 것입니다.

어떤 여성들은 분만 중 약물을 필요로 합니다. 그들의 아기들은 젖을 찾아 젖을 먹기 시작하는 데 약간의 도움을 필요로 할 수 있습니다. 조산사가 당신과 아기를 위한 지원과 도움을 드릴 것입니다.

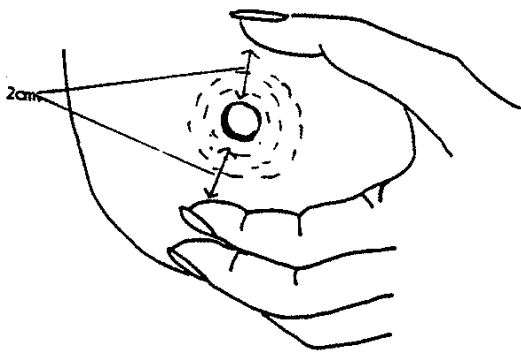
모유수유가 지연된다면, 이 때에 당신의 모유를 유축하는 것이 중요합니다. (출산 후 처음 두 시간 내에 하는 것이 더 좋습니다) 이것은 모유 공급을 늘릴 수 있도록 유방을 자극하여 줍니다. 그러면 당신의 아기는 이 모유(초유)를 먹게 될 것입니다 (colostrum).

손으로 유축하기 (Hand expressing)

당신이 유축하는 방법을 아는 것이 중요합니다. 손으로 유축하는 것은 경험에 의해 배워지며 당신이 하는 것이 가장 좋습니다.

당신이 손으로 유축해야 하는 때는 다음과 같습니다.

- ♥ 당신이 아기와 떨어져 있을 경우
- ♥ 당신이 아기가 원하는 때에 모유수유를 할 수 없는 경우
- ♥ 당신의 아기가 젖 물기를 어려워 하면서 젖을 요구하는 경우
- ♥ 당신의 유륜(유두를 둘러싼 어두운 색 피부)을 부드럽게 해 물리기를 쉽게 하기 위하여
- ♥ 당신의 모유 공급을 증가시키기 위해서



손으로 유축하는 방법 (How to hand express)

1. 손을 비누와 물로 씻습니다.
2. 당신의 유방을 가볍게 마사지 하는데 위쪽에서 시작해서 유두 쪽으로 향하게, 아래쪽도 잊지 않고 만져 줍니다.
3. 모유를 담은 소독된 용기를 당신의 유방 밑에 들어줍니다.
4. 유륜(유두를 둘러싼 색깔있는 부분)위에 당신의 엄지손가락과 집게 손가락을 'C' 모양이 되도록 마주보게 둡니다.
5. 엄지손가락과 손가락을 가볍게 반복적으로 리듬을 타는 동작으로 같이 눌러줍니다.
6. 젖이 더 이상 나오지 않으면 당신의 손가락과 엄지손가락을 다른 위치로 옮겨 4-6 단계를 반복합니다.
7. 15분에서 20분간 계속합니다.
8. 모유공급을 유지시켜 줄 수 있는 자극을 줄 수 있도록 각 유방에서 약 15-20 분 동안씩 유축하는 것이 중요합니다. 심지어 당신의 모유가 더 이상 나오지 않는 것처럼 보일 때에도 위의 시간 동안 계속하여 유축하는 것이 중요합니다.
9. 그리고는 다른 쪽 유방으로 바꾸어 위의 단계들을 반복합니다.

유축, 보관 및 이동에 관한 추가정보를 원하시면 “신생아실에 있는 당신의 아기를 위해 모유 유축하기”를 참조하십시오.

모유의 보관 (Storing Your Breast Milk)

모유	상온 (26°C 이하)	냉장고 (4°C 이하)	냉동실
막 밀폐용기에 바로 짜놓은 경우.	병원에서 아기를 위해 유축하는 경우 당신의 모유는 유축이 끝난 후 1 시간 이내에 냉장보관 되어야 합니다. 그것은 집에서 사용하기 위해 냉장고 바깥에서 6-8 시간까지 유지될 수 있습니다.	병원에서는 48 시간 집에서는 3-5 일. 냉장고의 가장 차가운 쪽인 뒤쪽에 보관하십시오.	냉장고안에 있는 냉동칸일 경우 2 주. 냉장고의 별도의 문이 있는 냉동실의 경우 3 개월.
전에 얼려 놓았고- 냉장실에서 녹였으나 데우지 않은 경우.	4 시간 이하.	24 시간 이내에 사용하십시오.	다시 냉동하지 마십시오.
냉장고 밖에서 따뜻한 물로 녹인 경우.	바로 사용하고 보관하지 마십시오.	4 시간 또는 다음 수유 때까지.	다시 냉동하지 마십시오.
아기가 이미 먹기 시작한 경우.	아기가 수유를 마쳤을 때 버리십시오.	버리십시오.	버리십시오.

- ♥ 냉동실에서 모유가 팽창해 용기가 터질 수도 있으니 용기의 4분의 3 만큼만 채우십시오.
- ♥ 짜놓은 모유를 아기에게 수유하기 위해선 단지 상온까지만 데우면 됩니다.
- ♥ 아기의 모유를 데울 때 **절대로 전자 레인지를 사용하지 마십시오.** 그럴 경우 아기가 입과 후두를 데거나 모유의 영양적 함량이 변할 수도 있습니다.

장비의 세척 (Cleaning Equipment)

- ♥ 유축기 키트 부품들, 유두보호기와 다른 장비들을 포함한 모든 모유 수유 장비들은
 - 찬 물에 헹궈야 하며,
 - 따뜻한 비눗물(설거지용 주방세제가 적합)에 철저히 씻어야 합니다.
 - 흐르는 물로 철저히 헹구고
 - 깨끗한 밀폐용기 안에 둥니다.
- ♥ 가정에서는 유축용 장비는 소독할 필요가 없습니다.

초기의 모유 수유 (Early breastfeeds)

아기의 출생 후 처음 몇 시간과 며칠은 당신과 당신의 아기 사이의 새로운 관계의 시작이며 다른 어떤 새로운 관계들과 마찬가지로 서로에 대해 편안하게 느끼고 당신이 아기에게 수유하는 것에 대해 자신감을 갖기까지는 시간과 연습이 필요합니다.

당신의 아기가 출생 후 모유를 잘 먹었다면, 아기는 최대 6 시간 동안은 다시 모유를 찾지 않을 수 있습니다. 다음은 중요합니다.

- ♥ 당신의 아기가 젖을 잘 물어 수유할 수 있을 때까지 첫 48 시간 동안 최대한 많이 피부접촉을 가지십시오. 이것은 아기가 당신의 유방을 더 쉽게 찾을 수 있게 하고 젖 먹는 것을 배울 수 있는 많은 기회를 주게 됩니다.
- ♥ 당신의 아기의 수유 신호를 인지하는 것을 배우십시오. 이것은 당신의 아기가 젖을 먹을 준비가 되어있다는 신호이며 아기가 이러한 신호를 보이자마자 젖을 주는 것이 좋습니다.

아기가 당신의 유방에 밀착하도록 돕기 (Helping baby to attach to your breast)

- ♥ 당신은 긴장을 풀 수 있도록 등허리와 발이 받쳐진 편안히 앉은 자세를 취합니다. 이것은 모유의 흐름을 담당하는 호르몬인 옥시토닌의 분비를 돕습니다.
- ♥ 아기의 옷을 벗기고 아기를 당신을 향하게 위치시키는 것이 중요합니다. 당신은 아기를 위쪽 등 및/또는 양쪽 어깨 뒤에서 받쳐줄 수 있습니다-아기가 머리와 목을 자유롭게 움직일 수 있음을 확인하십시오.
- ♥ 아기가 (어머니의 유방 사이에) 피부가 접촉된 위치에 있고 젖을 먹을 준비가 되어 있을 때, 아기들은 보통 스스로 그들의 후각과 촉각을 이용해 유방을 찾아 내려잡니다(젖찾기 반사).
- ♥ 젖찾기 반사는 아기로 하여금 젖을 찾아 자신의 입을 열도록 하며 이것은 아기의 볼과 턱이 당신의 유방의 피부에 접촉될 때 활성화됩니다.
- ♥ 아기를 밀착시키는 것을 돕는 또 다른 자세는 서서 당신의 유방이 앞으로 내려지고 유두가 자연스런 위치를 향하게 하는 것입니다. 그러면 당신은 아기를 유방 쪽으로 올릴 수 있습니다.
- ♥ 각각의 어머니와 아기는 수유를 위해 유방에 밀착하는 자신들만의 방법을 찾아낼 것입니다. 당신과 아기가 이것을 함께 하는 것을 배울 시간을 갖는 것이 중요합니다. 도움이 필요하시면 조산사나 다른 직원이 당신에게 아기를 유방에 밀착시키는 것에 관해 이야기해드릴 것입니다.

생물학적 수유 (Biological feeding)



어떻게 이 어머니가 아기를 자신의 복부에 걸쳐 쉬게 하며 뒤로 기대어 있는지를 주목하십시오. 이 자세는 출생 후 어머니와 아기 간의 피부접촉으로 시작합니다. 이는 출생 시 아기가 어머니의 가슴 위에 놓여지고 어머니의 유방 사이에서 받쳐져 있는 때입니다. 아기는 유두로 이동하여 젖을吮니다. 이것은 아기와 어머니에게 위안과 안정을 줍니다. 많은 어머니들은 계속하여 이 자세로 수유합니다.

이러한 자세는 아기가 유방에 입을 크게 열고 젖을 잘 물 수 있도록 돕습니다. 어머니와 아기는 눈을 잘 마주칠 수 있습니다. 어머니는 뒤로 기대어 긴장을 풀 수 있습니다.

언제 나의 아기를 수유해야 하는가 (When to feed my baby)

Baby Feeding Cues (signs)



EARLY CUES - "I'm hungry"



- Stirring



- Mouth opening



- Turning head
- Seeking/rooting

MID CUES - "I'm really hungry"



- Stretching



- Increasing physical movement



- Hand to mouth

LATE CUES - "Calm me, then feed me"



- Crying



- Agitated body movements



- Colour turning red

Time to calm crying baby

- Cuddling
- Skin to Skin on chest
- Talking
- Stroking



Permission for use of this poster from the 'Royal Brisbane Women's Hospital and the Metro North Health Service District, Queensland Health.

몇몇 수유 자세들 (SOME FEEDING POSITIONS)



마돈나식 안기 (전통적)



교차해서 안기



트윈 스타일 또는 풋볼식 안기



옆으로 눕기

Photographs of Emma Beddall (Midwife and mother) and the beautiful baby Charlotte, provided by Photographer and Midwife, Holly Priddis

올바른 젓 물리기의 신호들 (SIGNS OF CORRECT ATTACHMENT)

올바른 젓 물리기	잘못된 젓 물리기
초기 수유에서 경미한 불편함이 느껴질 수는 있으나 그것이 통증을 주어서는 안됩니다.	아기가 젓을 빨고 있을 때 유두에 꼬집힘/당김 또는 통증이 느껴집니다.
아기의 볼이 딱 차게 보이며 이는 아기가 유방을 입 안에 잘 물었음을 의미합니다.	아기의 볼이 마치 빨대를 이용해 빨았을 때 같은 ‘빨아 들인’ 모습으로 보입니다.
아기의 턱이 당신의 유방에 맞대어 잘 눌러져 있습니다.	아기의 턱과 유방 사이에 간격이 있습니다.
아기의 가슴이 당신의 가슴에 맞대어 있습니다.	아기의 가슴이 당신의 가슴으로부터 멀리 있고 아마도 천장을 향해 있습니다.
당신은 처음에 아기의 짧은 젓 빨기를 볼 수 있으며 이 리듬은 느려질 수 있고 심지어 큰 턱의 움직임이 수반될 수도 있습니다.	아기가 짧은 젓 빨기를 계속하며 당신은 계속하여 유두의 통증을 경험할 수도 있습니다.
아기가 짧은 휴식을 취합니다. 하지만 자극 없이도 계속하여 젓을 빨니다.	아기가 젓을 물었다 빼었다 합니다. 아기가 유방에 기대 잠이 듭니다. 계속 젓을 빨기 위해 끊임없는 자극을 필요로 합니다.
당신은 아기가 삼키는 소리를 들을 수도 있습니다.	거듭되는 혀 차는 소리는 잘못된 밀착의 신호일 수 있습니다.
아기가 젓을 뺐을 때 당신의 유두는 정상적인 모양입니다.	아기가 젓을 뺐을 때 유두가 짓눌린 모양 또는 /비정상적인 모양으로 보이거나 유두에 걸쳐 뚜렷한 선이 보입니다.



얼마나 자주 나의 아기가 수유를 원하게 됩니까 (How often will my baby want to be fed?)

첫 주의 당신의 아기의 위의 크기 Stomach size of your baby in the first week



당신의 아기가 자주 젖을 먹는 것이 중요한 이유는 다음과 같습니다.

- ♥ 당신의 아기의 위는 작습니다.
- ♥ 모유는 쉽게 소화됩니다.
- ♥ 아기는 초반에는 소량의 모유를 먹습니다.

아기들은 시간을 이해하지 않습니다. 따라서 모유 수유가 시간에 제한되지 않는 것이 중요합니다. 하나의 지침으로 처음 24 시간 동안 당신의 아기에게 적어도 5-10 번 수유할 수도 있습니다. 아기가 섭취하는 모유의 양은 처음 며칠 동안에 걸쳐 증가할 수 있습니다. 일단 당신의 모유 공급이 자리를 잡으면 당신의 아기에게 24 시간 동안에 8-12 번 수유할 수도 있습니다.

일단 집에 와서 당신의 아기가 어떤 날은 하루에 8-15 번 젖을 먹고 다른 날에는 하루에 6-8 번 젖을 먹는 것은 특이한 일이 아닙니다.

모유를 먹는 아기는 자신의 몸의 필요에 상응하는 식욕조절력을 가지고 태어났기 때문에 과도하게 수유할 경우는 없습니다. 당신의 아기는 중간에 쉬면서 잤고 힘차게 젖을 먹을 수도 있고 꾸준한 속도로 먹을 수도 있습니다.

비결은 시계가 아니라 아기의 수유 신호를 주시하는 것입니다.

아기가 모유를 잘 먹고 있다는 신호들 (Signs that my baby is feeding well)

일단 모유가 3-5 일 후에 '잘 나오기 시작하면', 아기가 젖을 잘 먹고 있다는 신호들은 다음과 같습니다.

- ♥ 하루에 5 개의 일회용 기저귀를 흠뻑 적시거나 하루에 6-8 개의 형겔 기저귀를 옅은 황색으로 적실 때
- ♥ 적어도 1-2 번의 황색의 무른 배변 (대변/똥) 이 있을 때.

일단 처음 몇 주 동안 모유가 자리를 잡으면

- ♥ 아기의 수유가 제한되지 않으며 아기는 하루에 적어도 6 번은 젖을 먹습니다. 대부분의 아기들은 더 자주 젖을 먹습니다.
- ♥ 아기가 건강하고 자연스런 피부색을 보이며, 깨어있을 때와 젖을 달라 일어날 때 정신이 초롱초롱하고 활발해 보입니다.
- ♥ 아기의 몸무게가 증가합니다.
- ♥ 아기의 배변(대변)은 젖을 먹을 때마다 한번에서 하루에 한 번에서 두 번까지로 다양할 수 있습니다. 아기가 자라면서 배변이 덜 잦아지게 됩니다.

아기가 건강하지 않다는 신호들 (Signs that my baby is not well)

- ♥ 잠을 많이 자며 무기력해 보이고 젖을 달라고 일어나지 않거나
- ♥ 안아주었을 때 아기가 훨씬 더 짜증을 내고 (심하게 울거나) 진정하지 않습니다.
- ♥ 아기가 더 적은 수의 기저귀에 소변과 대변을 봅니다.
- ♥ 아기가 건조해 보입니다. (입과 피부)
- ♥ 하루에 6 번 미만으로 젖을 먹습니다.
- ♥ 체중이 조금 증가하거나 증가하지 않습니다.
- ♥ 정상적인 피부색에서 변합니다.
- ♥ 체온이 37.4°C 보다 높거나 36°C 보다 낮습니다.

이것은 안내사항일 뿐이오니, 우려가 있으신 분은 담당 의사, 소아 및 가정 보건 간호사에게 이야기하시거나 000 번으로 연락하십시오.

모유 공급을 증가시키기 (Building up your milk supply)

- ♥ 아기가 요구할 때마다 아기에게 모유를 수유하는 것은 당신의 모유 공급을 증가시키기 위해 매우 중요합니다.
- ♥ 당신의 모유가 자리를 잡을 때까지는 약 4 주에서 6 주의 시간이 걸립니다. 이 때까지 당신의 유방은 당신의 아기가 필요로 하는 만큼의 모유를 만들어 낼 수 있을 것입니다.
- ♥ 이 기간 동안 아기는 보통 낮과 밤에 걸쳐 자주 젖을 먹을 것입니다. 예) 약 하루에 8-12 번 정도
- ♥ 어떤 날에는 당신의 유방이 상당히 딱 차게 느껴지고 다른 날에는 더 부드럽게 느껴질 것입니다.
- ♥ 아기가 약 6 주가 되면 당신의 유방은 만졌을 때 ‘부드럽게’ 느껴지고 정상적으로 돌아올 수도 있습니다.
- ♥ 이러한 변화들 때문에, 특히 많은 아기들이 이 때에 성장 급증을 경험하기에 여성들은 자신들이 “모유를 잃었다”라고 느낄 수도 있습니다.
- ♥ 일단 당신의 모유 공급이 자리를 잡으면 당신은 한 번 수유한 뒤에 10-20ml 를 유축할 수 있을 것입니다. 이것은 당신의 몸이 아기와 함께 일하는 것입니다.
- ♥ 당신이 모유 공급을 증가시키기 위해 유축하고 있다면 당신의 아기는 당신의 모유 공급이 증가함에 따라 추가된 양의 모유를 먹을 것입니다. 따라서 당신이 유축할 수 있는 양은 증가하지 않을 수도 있습니다.

규칙적이고 잦은 모유 수유는 당신의 모유 공급이 자리잡는 것을 돕습니다.
당신의 아기가 더 자주 젖을 먹을수록 당신은 더 많은 모유를 만들 수 있습니다.
당신의 모유가 충분치 않다고 우려하신다면 초기에 도움을 받으십시오.
(연락처는 마지막 페이지를 참조하십시오)

당신의 모유 공급을 유지하기 위한 지침들 (Guidelines for maintaining your milk supply)

- ♥ 아기가 당신의 유방에 잘 밀착되어 있는지 확인하십시오.
- ♥ 아기가 필요한 만큼 자주 젖을 먹도록 해주십시오.
- ♥ 반드시 아기에게 밤 시간에 걸쳐 수유하십시오. 이 때에 모유생성 호르몬(프로락틴)이 더 높습니다.
- ♥ 첫 번째 유방에서 아기가 원하는 만큼 오래 수유하는 것이 중요합니다. 그러면 두 번째 유방으로 수유하십시오. 다음 수유 때는 반드시 두 번째 유방부터 시작하십시오.
- ♥ 아기가 잘 때에는 많은 휴식과 수면을 취하십시오. 이것은 처음의 몇 개월만 필요하다는 것을 기억하십시오.
- ♥ 아기의 수유 신호를 따르는 것 또한 중요합니다. 고무젖꼭지를 사용하는 것은 이러한 수유 신호를 가리거나 수유를 지연시킬 수도 있습니다. 이것은 당신의 모유 공급을 감소시킬 수도 있습니다.
- ♥ 처음 6개월 동안은 아기에게 모유만 주는 것이 가장 중요합니다. 아기에게 모유가 아닌 다른 음용액을 마시도록 주는 것은 (예. 분유 또는 물) 당신의 모유 공급을 감소시킬 수 있습니다.

자주 하는 질문들 (Frequently asked questions)

수유기에 많은 양의 물과 우유를 마셔야 하나요?

당신이 갈증이 날 때 물을 마시는 것이 중요하며 안내 지침으로는 하루에 2-3리터 정도입니다. 이 보다 훨씬 더 많이 마시는 것은 당신의 모유 공급의 증가에 도움이 되지 않을 수 있고 심지어 모유 공급을 감소시킬 수도 있습니다.

내 모유의 질과 내가 만들 수 있는 모유의 양이 나의 음식 섭취에 따라 영향을 받게 될까요?

인간의 모유는 규칙적이고 잦은 수유에 의한 반응으로 만들어 집니다. 오직 여성들의 음식 섭취가 매우 낮은 수준으로 떨어질 때 (거의 굶는) 모유의 양이 줄어들 수 있습니다. 수유기간 중에 음식섭취가 충분치 못하다면 여성의 모유 공급이 아닌 건강과 에너지 레벨이 악화될 것입니다.

수유 기간 중에 체중을 줄이는 것은 어려운가요?

수유는 여성들이 보통 때의 음식섭취를 바꾸지 않고도 임신 전 체중으로 돌아올 수 있도록 도울 수 있습니다. (추가 정보는 **Eating Well** (올바른 식생활) 의 21 페이지를 참조하십시오)

수유 기간 중에 운동을 해도 되나요?

가벼운 운동에서 적당한 정도의 규칙적인 운동은 수유 중인 여성들을 포함한 모든 사람들에게 권장됩니다.

강도 높은 운동을 할 계획이라면 운동 전에 수유하길 원하실 수도 있습니다. 운동 중에 유산이 분비되어 단기간 동안 모유의 맛을 변하게 하여 아기가 꺼려할 수도 있습니다. 하지만 이것이 아기에게 해가 되는 것은 아닙니다.

휴식을 취하는 것이 얼마나 중요한가요?

대부분의 새로운 어머니들은 밤 동안에 일어나 아기에게 젖을 주고 달래는 것에 적응하는 처음 몇 개월 동안 피곤을 느낍니다. 아기가 자고 있는 낮 동안에 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 당신이 당신의 아기를 돌보기 위해서는 당신 자신을 돌보는 것이 중요합니다. 처음 몇 주가 지난 후 수유는 더 수월해지고 피곤은 덜 느껴지게 됩니다.

내 모유의 질이 나빠질 수도 있나요?

많은 여성들은 그들의 아기가 불안정하거나 모유가 “뭍어” 보이면 걱정을 하게 됩니다. 그들은 그들의 모유의 질을 의심할 수도 있습니다.

당신의 모유는 매 수유 때마다 그리고 또한 당신의 아기가 성장하고 발달함에 따라 변화합니다. 이것은 당신의 아기의 변화하는 영양학적 필요를 만족시키도록 고안되어 있습니다. 숙성된 인간의 모유는 (약 2주 짜부터) 탈지우유와도 같은 ‘푸른색’ 기미를 띠니다. 이는 정상적인 것으로 모유의 질이 떨어짐을 의미하지 않습니다.

정상적인 신생아의 행동 (Normal newborn behaviour)

모든 아기들은 각각 독특합니다. 그들은 성격과 기질에 있어 다릅니다.

모든 아기들은 각각 그들 자신의 수유와 수면 패턴, 성장 속도와 좋아하는 것과 싫어하는 것을 발달시킵니다.

초기 몇 주 동안:

- ♥ 아기들이 수유하는 빈도의 차이. 어떤 때는 아기가 자주(1-2 시간마다) 젖을 먹을 수도 있고 다른 때는 수유사이의 간격이 더 길 수도 (4-5 시간 간격) 있습니다. 반드시 당신의 아기의 필요에 알맞게 수유하십시오.
- ♥ 특히 늦은 오후에 안정되기가 힘들. 위안을 주는 수유 (집중 다발성 수유) 는 늦은 오후나 저녁에 흔합니다. 이러한 잦은 소량의 수유는 당신의 모유 공급을 증가시키는 것에 도움이 됩니다. 낮 동안에 때때로 휴식을 취하는 것이 당신이 이러한 수유를 감당하는 것에 도움이 될 수 있습니다.
- ♥ 숨차하거나 숨막히기 또는 모유가 줄어들면 젖을 빼기. 아기가 자라남에 따라 아기는 보통 당신의 모유의 흐름에 적응합니다. 아기가 이 때 젖을 빼거나 숨차하거나 숨막혀 한다면 당신은 다음을 원할 수도 있습니다.
 - 모유의 흐름이 원활해 지면 다시 아기에게 젖을 물립니다.
 - 아기가 가슴 위에 있는 채로 뒤로 기댁니다.
 - 이것에 문제가 있다면 이 책의 마지막 페이지를 참조하여 도움을 얻으십시오.
- ♥ 수유 후에 트림하기. 아기들은 종종 스스로 트림하기도 하고 때로는 젖을 물고 있는 상태에서도 트림을 합니다. 아기를 당신의 몸에 맞대어 세워서 똑바로 안는 것이 도움이 될 것입니다.
- ♥ 유방에서 잠들기. 어떤 아기들에게는 이것은 배가 불렀다는 것을 의미하고 다른 아기들에게는 더 젖을 먹기 위해 휴식을 취하고 있음을 의미합니다. 시간이 지나면 당신은 아기의 정상적인 수유 행동을 배우게 될 것입니다.
- ♥ 성장 급증. 이는 급속적인 성장과 발달의 시기입니다. 이는 10-14일, 4-6 주, 3 개월 그리고 6 개월 정도 때에 일어납니다. 당신의 아기는 불안정하거나, 까다로와 질 수 있고 더 자주 젖을 먹을 수도 있습니다. 그러나 각각의 아기들은 독특하여 이러한 시기는 아기에 따라 다를 수 있습니다.
- ♥ 밤 동안의 수유와 일어나기. 아기들이 밤 동안에 젖을 먹기 위해서 그리고 때로는 안정되기 위해 안아달라고 일어나는 것은 정상입니다. 아기들은 약 12 개월이 될 때까지는 밤 동안 내내 잘 수 있게 될 것입니다.

수면 (Sleeping)

- ♥ 모든 아기들은 다르며 아기들이 잠이 드는 능력도 다릅니다.
- ♥ 아기들이 처음 며칠 간 특히 밤 동안에 자주(2-3 시간 마다) 젖을 먹는 것은 정상입니다.
- ♥ 이것은 당신의 아기가 ‘말썹꾸러기’라서 그런 것이 아닙니다. 아기가 긴 시간에 걸쳐 잠자는 것을 배우는 것은 시간이 걸리며 이것은 아기의 정상적인 발달의 일부입니다.
- ♥ 당신의 아기는 울 때에 진정할 수 있는 능력을 가지고 있지 않습니다. 당신의 아기는 이것을 위해 당신의 도움을 필요로 합니다.
- ♥ 아기가 보챌 때 안아주고 꼭 껴안아 주는 것은 아기가 안정되는 것에 도움이 될 것입니다. 당신이 그렇게 함으로써 아기의 버릇이 나빠지지 않습니다.
- ♥ 연구 결과에 따르면 아기의 필요에 반응해주는 부모가 사실상 “자라면서 덜 요구하고 더 자립적인 아이들”을 갖게 된다고 합니다.
- ♥ 아기가 피곤한 신호를 살펴서 이 때 아기를 침대에 눕히는 것이 아기가 스스로 잠드는 것을 배우는 데 도움이 됩니다. 아기가 스트레스를 받게 되면 아기는 안정하여 잠이 들 수 있기 전에 진정할 수 있도록 당신의 도움을 필요로 합니다.

추가 정보와 지원을 원하시면 마지막 페이지를 참조하십시오.

직장으로 복귀하기 (Going back to work)

- ♥ 많은 어머니들에게 집 밖에서의 근무는 아기와 떨어져 있는 것을 수반합니다.
- ♥ 준비와 지원으로 많은 여성들은 근무와 수유를 병행할 수 있습니다.
- ♥ 수유와 근무를 관리하는 방법은 다음을 포함합니다:
 - 아기가 젖을 먹으러 당신의 직장에 오기
 - 직장에 있는 동안에 당신의 모유를 유축하기
- ♥ 당신이 임신 중이거나 출산 휴가 중에 있다면 당신의 매니저에게 모유 유축과/또는 모유 수유를 위한 쉬는 시간에 관해 이야기해보십시오. 이에 관한 논의는 유축과 수유를 위한 깨끗하고 혼자 있을 수 있는 장소를 포함해야 할 것입니다.
- ♥ 일단 직장에서도 아기가 보통 젖을 먹을 시간에 또는 가능한 규칙적으로 유축하십시오. 이것은 당신의 모유 공급의 유지에 도움이 되며 유방염(아래 참조)의 예방에 도움이 될 것입니다.
- ♥ 당신은 모유의 유축, 저장 및 이동의 방법과 유축된 모유를 아기에게 먹이는 방법에 관한 정보를 필요로 할 수 있습니다.
- ♥ 당신이 직장에서 아기와 떨어져 있음으로 인한 요구 사항들에 적응하는 동안, 반드시 당신 자신의 필요가 충족되고 당신이 지원을 받고 있다고 느끼는 것이 중요합니다.
- ♥ 당신은 호주 모유수유협회 또는 당신의 소아 및 가정 보건 간호사 (마지막 페이지 참조)로부터 추가 정보를 얻으실 수 있습니다.

모유 수유에 관한 문제들 (BREASTFEEDING ISSUES)

통증이 있거나 손상된 유두 (Painful or damaged nipples)

- ♥ 유두의 통증을 경험하신다면 당신은 단지 아기의 위치를 약간 바꾸실 필요만 있을 수 있습니다. (예. 아기의 이마를 뒤로 약간 기울여서 턱이 당신의 유방에 맞대어 눌러지게 합니다)
- ♥ 아기가 여전히 젖을 물고 있는 동안에 당신은 또한 당신의 유방을 C 모양으로 잡고 유방을 더 아기의 입 속으로 밀어 넣어 줄 수 있습니다.
- ♥ 위의 방법 중 어느 것도 유두의 통증을 교정해주지 않는다면 아기의 젖 빨기를 살짝 중지시켜 아기를 당신의 유방으로부터 떨어지게 하십시오. (예. 손가락을 아기의 입의 구석에 넣고 유두가 밀려 나오도록 합니다) 그런 후 당신은 아기가 다시 젖을 물도록 할 수 있습니다.

유두 케어 (Nipple Care)

- ♥ 유두의 통증은 아기가 젖 물기와 젖 먹기를 배우는 처음 며칠 동안은 흔합니다.
- ♥ 당신의 아기가 잘 밀착되어 있음을 확인하고 수유 중 통증이나 불편함이 있을 때 밀착된 상태를 바로 잡는 것은 유두의 통증을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- ♥ 매 번의 수유 후에 약간의 모유를 유축하고 그것을 당신의 유두와 유두륜에 문지르는 것은 유두와 유두륜을 건강하게 유지하는 데 도움이 되며 또한 유두와 유두륜이 까졌거나 갈라졌다면 이의 치유에 도움이 됩니다.
- ♥ 약을 바르기 전 당신의 유두 부위가 마르도록 하는 것을 기억하십시오.
- ♥ 유두 부위에 크림을 바르기로 선택하셨다면 반드시 정제된 라놀린 (purified lanolin)만을 함유한 크림을 사용하십시오. 다른 성분을 함유한 크림들은 아기에게 수유하기 전 제거되어야 합니다. 이는 당신의 유두에 더한 손상을 가할 수도 있습니다.
- ♥ 크림을 사용하신다면 반드시 제조자의 사용법을 따르십시오.

젖이 딱 찬 유방 (Breast fullness)

처음 3-5 일 동안 모유 공급이 증가함에 따라, ‘딱 찬 유방’으로 인한 약간의 통증을 경험하실 수도 있습니다.

브라를 착용하신다면 (낮 동안은) 유방에 딱 끼지 않으며 아기가 원하는 만큼 자주 수유할 수 있는 서포트 브라를 착용하시는 것이 중요합니다. 밤에는 밤 동안 유방이 압박되는 것을 예방해 줄 수 있는 서포트형 런닝셔츠(호주에서는 ‘크롭탑’이라고 알려진)가 선호됩니다.

‘차가운 젤 팩’, ‘얼음’, 또는 ‘차가운 양배추 잎’의 형태의 냉습포를 사용하시는 것도 통증을 어느 정도 완화하는 데에 도움이 될 수 있습니다. 여기 냉습포를 사용하실 때 고려하실 몇 가지 사항이 있습니다.

- ♥ 냉습포가 유두 부위를 덮지 않도록 반드시 확인하십시오.
- ♥ 한번에 10-15 분 동안 냉습포로 찜질하십시오. 1 시간 후 냉습포로 다시 찜질하십시오.
- ♥ 피부 손상을 예방하기 위해 냉습포를 얼굴용 수건 또는 작은 수건과 같은 보호 커버로 싸주십시오.

유관의 막힘 (Blocked ducts)

유관이 막히는 것은 일반적으로 다음의 이유로 일어납니다:

- ♥ 딱 끼는 브라로 인한 유방의 압박
- ♥ 유방에서 젖이 다 비워지지 않음
- ♥ 각 수유 사이의 간격이 김

당신은 또한 다음을 발견할 수도 있습니다:

- ♥ 유방의 일부가 빨갛고, 단단하며 만졌을 때 화끈거립니다.
- ♥ 몸이 아픈 것 같고 미열이 있을 수 있습니다.

막힌 유관의 관리를 위한 제안들:

- ♥ 아기가 먹으려고 하는 만큼 자주 아기에게 수유합니다.
- ♥ 아기가 젖을 바르게 물고 있는 것이 중요합니다.
- ♥ 수유 전에 막힌 부분(유두 근처의 단단한 부위)을 손가락 끝으로 가볍게 마사지합니다.
- ♥ 수유 중에 흐름을 증진시키기 위해 유방을 가볍게 마사지합니다.
- ♥ 아기가 어느 한 쪽 유방에서 젖을 빨지 않을 경우 또는 막힘 해소를 증진시키기 위해 그 유방에서 유축합니다.
- ♥ 진통제가 도움이 될 수 있습니다. 반드시 당신의 의사, 약사 또는 ‘마더세이프’-임신과 수유기의 약물 서비스-와 확인하십시오. (도움을 원하시면 마지막 페이지를 참조하십시오)
- ♥ 반드시 당신의 브라가 딱 끼지 않으며 당신의 유방에 압박을 가하지 않도록 확인해 주십시오.
- ♥ 밤에는 서포트형 런닝셔츠(크롭탑)를 입으십시오.
- ♥ 휴식은 도움이 될 것입니다.

유방염 (Mastitis)

막힌 유관을 치료하지 않고 두면 그 결과로 유방염(유방의 감염)이 발생할 수도 있습니다. 다른 원인은 다음을 포함합니다:

- ♥ 까지거나 갈라진 유두
- ♥ 당신의 모유 공급이 아기의 필요에 따라 조절되고 있는 첫 몇 주간 동안에 초과 공급된 경우
- ♥ 유방염의 증세들은 다음을 포함합니다:
 - 당신의 유방에 빨갛고 통증이 있으며 때때로 ‘화끈거리는’ 부위가 있습니다.
 - 몸이 ‘아프게’ 느껴지고 감기와 같은 증세가 있습니다.
 - 몸살이 난 것처럼 느껴집니다.
 - 고열이 있습니다.

♥ 치료

- 막힌 유관의 경우와 같음 (상기)
- 항생제를 필요로 할 수 있으므로 당신의 의사를 만나보십시오.
- 추가적 지원과 정보를 위해 소아 및 가정 보건 간호사 또는 호주 모유수유협회에 연락하십시오.

흡연과 모유 수유 (Smoking and Breastfeeding)

심지어 어머니가 흡연자일 경우라도 아기가 모유를 먹는 것이 더 좋습니다. 흡연자와 한 집에서 사는 아기들에게 영아돌연사증후군 Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) 의 위험이 증가합니다.

니코틴은 모유로 전달됩니다. 니코틴은 당신의 모유의 흐름에 영향을 줄 수도 있습니다. 이것은 당신의 모유 수유의 공급량을 감소시킬 수 있으며 당신의 아기 또한 상당히 짜증스럽고 불안정해질 수도 있습니다.

아기를 다루는 어떤 흡연자라도 다음의 사항을 따르도록 권장됩니다:

- ♥ 수유를 한 후 또는 아기를 다룬 후에 흡연합니다.
- ♥ 담배 연기에서 나오는 화학물질을 흡수하기 위해 자켓을 입어야 하고, 아기를 다루거나 수유할 때에 그 자켓을 벗습니다.
- ♥ 차에 16 세 미만의 승객이 있을 때 차 안에서 흡연하는 것은 불법입니다.
- ♥ 아기들이나 어린 아이들이 사는 집 안에서 그 누구도 흡연하도록 허락하지 마십시오.

Quit Line 131 848

알코올과 모유수유 (Alcohol and Breastfeeding)

알코올은 당신의 모유에 전달됩니다. 당신의 모유 안의 알코올의 양은 당신의 혈중 알코올의 양과 동일할 것입니다. 현재 권장사항은 수유기에는 술을 마시지 않는 것입니다. 알코올은 당신의 모유의 흐름에 영향을 끼치고 이에 더해 당신의 모유의 맛을 변하게 합니다. 따라서 당신의 아기가 꺼려할 수도 있습니다.

알코올과 수유에 관한 추가정보를 원하시면 호주 모유수유협회의 웹사이트를 참조하십시오. (마지막 페이지 참조)

불법 마약과 아기들 (Illicit Drugs and Babies)

당신의 집에 아기가 있을 때 불법 마약(마리화나, 스피드, 코카인, 헤로인 등)을 사용하는 것은 안전하지 않습니다. 당신은 당신의 아기가 당신을 필요로 할 때 반응하지 못할 수도 있으며 당신의 아기가 소홀히 방치될 수 있습니다.

불법 마약을 사용할 때 모유 수유는 권장되지 않습니다. 이러한 마약들은 모유로 전달되고 아기에게 영향을 미칠 것입니다. 아기가 더 이상 모유 수유를 하지 않을 때에 아기는 약으로부터의 금단 증세를 경험하게 될 수도 있습니다.

이것이 당신에게 우려사항이라면 당신의 현지 지역사회 보건 서비스를 통해 마약과 알코올 서비스에 이야기하십시오. (마지막 페이지 참조)

당신을 돌보기 (TAKING CARE OF YOU)

당신의 자궁이 정상 크기로 돌아오기 위해선 6 주가 소요됩니다. 모유 수유는 이에 도움이 됩니다. 이 시기 동안 생리와 비슷한 하혈을 경험하는 것은 정상입니다. 대부분의 여성들은 2-12 일 동안 하혈을 경험하며 그리고는 하혈은 양이 줄어들면서 색깔이 옅어지고 6 주 동안까지 지속될 수도 있습니다.

어떤 여성들은 또한 (산후통으로 알려진) 복부경련 또는 자궁경련을 이 때에 경험합니다. 당신은 또한 처음 며칠 동안 당신이 아기에게 수유할 때에 하혈이 더 심해짐을 발견할 수도 있습니다. '산후통'은 정상이며 당신의 자궁이 정상 크기로 돌아가도록 도움을 줍니다.

당신에게 도움이 될 편안함을 줄 수 있는 조치들은 다음과 같습니다.

- ♥ 순한 진통제 (반드시 포장에 적힌 복용법을 따르십시오) 그리고
- ♥ 수유 동안에 또는 유축하는 동안에 통증 부위에 따뜻한 팩 찜질을 하십시오.

다음은 감염/문제의 징후들입니다.

- ♥ 하혈의 증가 (한 시간에 패드 한 장 이상을 완전히 적심)
- ♥ 하혈의 색이 다시 밝은 적색이 됨
- ♥ 손실된 혈액에서 냄새가 남

만약 이와 같은 징후를 경험하신다면 당신의 일반의나 지역 병원의 응급실을 찾으십시오.

상처 케어 (Wound care)

당신이 질/회음부의 봉합을 받았다면, 청결한 위생을 지키기 위해 적어도 하루에 두 번 그 부위를 물로 씻고 가볍게 두드려 말려주는 것이 중요합니다. 심한 하혈에는 산모용 패드를 사용하고, 패드를 **3-4** 시간마다 교체하거나 필요하다면 더 자주 교체하는 것이 권장됩니다.

당신이 제왕절개수술을 받았다면, 보통 때처럼 샤워하시도록 권장됩니다. 일단 봉대가 제거되면 반드시 상처부위를 씻고 수건을 이용해 가볍게 두드려 철저히 말리는 것을 지켜주십시오. 살이 접혀 당신의 상처부위를 덮으면, 감염의 위험을 줄이는데 도움이 되므로 피부를 올려 상처 부위가 철저히 마를 수 있도록 하여주십시오.

상처에 대해 우려사항이 있으시면 (예: 빨갱게 되며 분비물이 나옴), 당신의 조산사, 일반의 또는 지역 응급과를 만나십시오.

올바른 식생활 (Eating well)

당신이 모유 수유 중 일 때 특히 영양가 높은 다양한 음식을 즐기시는 것이 중요합니다. 국민보건 및 의학연구위원회 (The National Health and Medical Research Council) 는 2003 년에 다음과 같은 건강한 식생활 지침을 발표했습니다.

- ♥ 풍부한 야채, 콩류 그리고 과일을 먹습니다.
- ♥ 풍부한 곡류 (빵, 밥, 파스타, 국수)를 먹습니다. 통 알곡이면 더욱 좋음.
- ♥ 적당량의 고기, 생선, 달걀, 콩 그리고 다른 비유제품 류 단백질공급원을 먹습니다.
- ♥ 적당량의 유제품(우유, 치즈와 요거트)을 먹습니다. 가능하면 저지방 제품으로 선택하시도록 노력 하십시오
- ♥ 갈증에 따라 물을 마시십시오. (하루에 약 2 리터)
- ♥ 염분, 포화지방 및/또는 설탕의 함량이 높은 음식이나 음료수는 소량만 섭취하십시오.

당신의 음식섭취가 부족하다고 느끼시거나 추가 정보를 원하시면 당신의 보건전문인, 의사 또는 영양사에게 이야기하십시오.

당신은 또한 건강에 관해 국민보건 및 의료연구위원회의 호주 어린이와 청소년을 위한 식생활 안내서를 참조하실 수 있습니다.

www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

산후의 정서 (POSTNATAL FEELINGS)

베이비 블루스 (Baby blues)

‘베이비 블루스(출산 후 우울)’로 영향을 받은 여성들은 감정적이고 속상하게 느끼며 특정한 이유 없이 울음을 터뜨립니다. ‘베이비 블루스’는 출산 후 **3-10** 일에 흔히 나타나며 여성들의 **80%** 에게 영향을 미칩니다. ‘베이비 블루스’는 출산 후 호르몬의 변화로 인해 생깁니다. ‘베이비 블루스’는 많은 휴식과 지원으로 며칠이 지난 후에 보통 사라지며 치료를 요하지 않습니다.

산후 우울증 (Postnatal depression)

산후 우울증 (PND) 은 여성들이 아기를 출산한 후 1 달에서 1 년 사이의 기간 중 언제라도 생길 수 있는 질환입니다. 산후 우울증은 호주 여성들의 **16%** 에게 영향을 미칩니다. 이러한 형태의 우울증은 점차적으로 발생하거나 갑자기 시작될 수 있습니다.

타인들로부터의 고립과 가족의 사망 또는 이사와 같은 주요한 삶의 사건들은 산후 우울증과 밀접하게 연관되어 있습니다.

산후 우울증의 **증세**들은 다음을 포함할 수 있습니다.

- ♥ 불안하거나 우울한 기분이 느껴짐
- ♥ 명료하게 생각하거나 적합한 단어를 찾을 수 있는 능력의 부족
- ♥ 명백한 이유 없이 눈물이 남
- ♥ 기진맥진하며 수면부족에 대한 과도한 걱정
- ♥ 집안일을 수행할 수 없음
- ♥ 식욕부진 또는 과식
- ♥ 부정적인 자아상
- ♥ 낮은 자아존중감
- ♥ 성적인 관심의 상실
- ♥ 혼자 있는 것에 대한 두려움 또는 타인과의 사귄에 대한 두려움
- ♥ 짜증남
- ♥ 집착적인 생각 또는 행동
- ♥ 자살을 위한 생각, 계획 또는 행동

치료 (Treatment)

당신이 당신의 감정이나 우려사항에 대해 당신의 소아 및 가정보건 간호사와 상의하는 것이 중요합니다. 또한 당신이 당신의 배우자, 믿을 수 있는 가족구성원 또는 친구들과 함께 이야기하는 것이 도움이 될 수도 있습니다. 산후 우울증에 관해 여성들이 받을 수 있는 치료의 유형은 그 질환의 심각한 정도에 따라 다릅니다. 이러한 치료는 다음을 포함할 수 있습니다.

- ♥ 당신과 유사한 감정들을 경험하고 있는 다른 여성들을 만날 수 있는 기회를 가질 수 있는 그룹 지원 프로그램
- ♥ 상담
- ♥ 아기를 돌보는 것을 위한 도움
- ♥ 적절한 약물-일반적으로 수유에 안전합니다. 산모에게 안전한 약물 정보 서비스-마지막 페이지 참조.

내가 내 자신을 도울 수 있나요? (Can I help myself?)

네 도울 수 있습니다. 당신이 이러한 감정 중 하나라도 경험하고 있거나 그것에 대처하지 못하고 있다고 느끼신다면 당신의 소아 및 가정보건 간호사, 의사 또는 지역사회 간호사(보건 전문인)으로부터 도움을 얻는 것이 중요합니다.

- ♥ 쉬는 시간을 내어 당신 자신의 필요를 돌보십시오.
- ♥ 다른 여성들이나 어머니들과의 친교를 찾으십시오. 이것은 함께할 성인을 만날 수 있고 당신을 위한 지원 시스템을 개발할 수 있는 좋은 기회가 될 수 있습니다.
- ♥ 당신의 감정에 대해 이야기하고 글로 적으십시오. 그것을 자신만 알도록 숨겨두지 않도록 노력하십시오.
- ♥ 일부 심호흡 연습을 포함하는 휴식을 위한 테크닉
- ♥ 할 수 있을 때 충분한 휴식을 취하고 운동을 하십시오.
- ♥ 균형 잡힌 식생활을 하십시오.

당신의 배우자 또한 지원을 필요로 함을 기억하십시오.

트레실리안 몇몇 산후우울증의 감정들에 관한 인쇄물 (2006). 에서 각색 추가 정보를 원하시면 마지막 페이지를 참조하세요.

피임 (Contraception)

수유기에 아기가 당신의 유방에서 젖을 먹고 있을 때 분비되는 호르몬은 배란에 관여하는 호르몬의 생성을 막습니다. 따라서 아기가 더 많이 젖을 먹으면 당신이 배란할 확률은 더 낮아집니다. 당신이 배타적인 모유수유(당신의 아기가 다른 어떤 고형식 또는 유동식 없이, 낮과 밤의 24 시간 동안 6-12 번 젖을 먹는 경우)를 하며 생리를 하지 않았다면(출산 후 처음 8 주 동안에 일어나는 하혈을 제외하고) 당신이 처음 6 개월 동안 임신할 확률은 낮습니다.

하지만 당신의 의사, 여성 보건 간호사 또는 '뉴스우스 웨일즈 가족계획'과 피임옵션에 관해 상의하시는 것이 중요합니다. (마지막 페이지 참조).

당신의 아기를 돌보기 (TAKING CARE OF YOUR BABY)

목욕/마사지 (Bathing /Massage)

태어난 후 처음 24 시간 동안, 아기들은 출산으로부터 회복합니다. 이러한 이유로 다음날까지 기다렸다가 아기를 목욕시키는 것이 현명합니다. 당신에게 아기를 목욕시키는 법을 보여줄 것입니다. 아기를 목욕시키는 것에는 어떤 정해진 방법은 없습니다. 단지 아기를 따뜻하고 안전하게 지키는 것이 중요합니다. 물의 온도는 37- 40°C 로 뜨겁지 않고 따뜻해야 합니다. 아기를 외풍이 불지 않는 곳에서 목욕시키십시오. 당신이 허리를 굽히지 않도록 당신에게 편안한 높이에서 목욕시키셔야 합니다. 목욕 후에는 당신은 아기를 마사지해주기를 원할 수도 있습니다.

아기의 탯줄을 케어하기 (Caring for your baby's cord)

당신의 아기의 탯줄 부위와 탯줄은 깨끗한 목욕물로만 씻어주어야 하며 목욕할 때마다 또는 매일 말려주어야 합니다. 탯줄의 밑동 부분은 곧 딱딱해지고 색상은 검어지며 쪼그라들 것입니다. 또한 그것은 주변 피부에서 분리되면서 끈적끈적해지고 소량의 출혈을 보일 수도 있습니다. 탯줄의 밑동은 일반적으로 출생 후 5-10 일 사이에 떨어집니다. 탯줄의 밑동이 ‘붙어’ 지고/지거나 ‘냄새가 나면’ 당신의 의사에게 알려주십시오.

절대로 당신의 아기를 흔들지 마십시오. (Never Shake your Baby)

당신의 아기를 흔드는 것은 아기의 머리가 앞으로 갑자기 거칠게 움직이게 합니다. 그것의 결과로 아기의 뇌에서 출혈이 일어나 뇌손상 또는 사망까지도 초래할 수 있습니다. 당신이 아기로 인해 속상하거나 화가 나거나 좌절감을 느낀다면 반드시 아기를 안전한 곳(예. 아기 침대)에 두도록 하십시오. 그리고 휴식을 취하고 그 자리를 떠나 당신 자신을 돌볼 수 있는 시간을 갖도록 하십시오. **절대로 당신의 아기를 흔들지 않는 것이 중요하다**는 것을 기억하십시오.

당신이 종종 이렇게 하는 것을 필요로 한다고 발견하신다면 도움을 얻으십시오. 예. 당신의 소아 및 가정보건 간호사 (마지막 페이지 참조).

모조 젖꼭지 / 고무 젖꼭지 (Dummies / Pacifiers)

아기가 수유하는 법을 배우는 동안에 모조 젖꼭지 또는 고무 젖꼭지를 사용하는 것은 권장되지 않습니다. 모조 젖꼭지를 빠는 것은 아기의 배고픔을 만족시켜줄 수 있고 그것의 결과로 아기가 잠이 들어 그 수유를 놓치게 될 수도 있습니다. 또한 대부분의 아기들은 젖을 물고 젖을 먹는 것을 처음 며칠 동안에 배우는데 모조젖꼭지는 당신의 유방과는 다른 모양과 질감을 가지고 있기 때문에 모조 젖꼭지를 빠는 것은 이러한 배움의 과정이 보통보다 더 오래 걸리게 만들 수 있습니다. 당신이 모조 젖꼭지의 사용을 원한다면, 적어도 처음 3 주간은 모조 젖꼭지를 주는 것을 지연시키도록 하십시오.

이것은 당신의 아기가 젖을 먹는 법을 잘 배울 수 있는 시간을 허락합니다.

영아 돌연사증후군 Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) - (SIDS) - 안전한 수면 (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) - Safe Sleeping)

영아 돌연사증후군의 위험을 감소하기 위해 다음을 따르는 것이 중요합니다:

- 적어도 처음 6 개월에서 12 개월 동안은 **당신의 방**에서 재웁니다.
- 등이 침대에 닿게 똑바로 눕혀 재웁니다.
- 아기는 출생 전과 후에 흡연으로부터 보호되어야 합니다.
- 아기가 잘 동안 내내 아기의 얼굴이 가려져 있지 않도록 합니다.(예. 이불을 사용하지 마십시오)

같이 자기 (Co-sleeping)

흡연은 영아 돌연사 (SIDS) 의 위험을 증가시킵니다. 당신이 침대에서 흡연하지 않을 지라도 당신이(또는 침대를 쓰는 다른 어떤 사람이) 흡연자라면 절대로 아기와 함께 자면 안됩니다.

당신이 (또는 침대를 쓰는 다른 어떤 사람이) 아기에게 반응하는 것이 힘들다고 판단되면 아기와 함께 잠드는 것 또한 위험합니다. 당신이 다음의 경우에 해당할 때 그 예가 될 수 있습니다.

- ♥ 알코올을 마셨을 때
- ♥ 당신을 더 많이 졸리게 만드는 약물(합법 또는 불법약물)을 복용했을 때
- ♥ 물침대 또는 소파에서 잠을 잘 때

극도로 체중이 많이 나가는 여성들 또한 아기와 함께 자는 것을 삼가도록 권장됩니다.

‘SIDS and Kids’ 에서 발행한 ‘안전한 수면 (Safe Sleeping) 이라는 제목의 안내책자를 참조하십시오. 추가 정보는 또한 웹사이트 www.sidsandkids.org 에서 얻으실 수 있습니다.

예방 접종 (Immunisation)

당신의 아기의 예방접종은 병원에 있는 동안 B 형 간염 접종으로 시작될 것입니다. 이 예방 접종은 B 형 간염이라고 알려진 심각한 만성 간 질환을 초래하는 바이러스로부터 아기를 보호하기 위함입니다. 아기의 예방접종 스케줄은 당신의 아기의 파란책, ‘나의 첫 보건 기록’을 참조하십시오.

추가 정보는 호주 예방접종 프로그램 (*Immunise Australia Program*) 의 웹사이트 www.immunise.health.gov.au 에서 얻으십시오.

백일해 - 아기를 돌보는 데 가깝게 관여하고 있는 모든 부모들과 다른 분들은 백일해 예방접종을 받아야 합니다. 신생아가 예방접종을 받기 전에 백일해에 노출될 경우 심각하게 아플 수 있습니다. 이러한 예방접종은 부모와 아기를 돌보는 분들에게 무상으로 제공됩니다. 이 예방접종은 수유 중에도 안전합니다.

자동차용 유아 안전시트 (Car Restraints)

당신의 아기는 자동차로 이동할 때 올바르게 장착된 승인된 유아용 안전시트에 있어야 합니다. 반드시 안전 벨트를 아기의 옷에 맞닿아 매어 주시고 포대기/담요는 착용된 안전 벨트 위에 걸쳐지게 하십시오. 이것이 당신의 아기가 차로 이동할 수 있는 가장 안전한 방법입니다.

추가 정보를 원하시면 도로 교통국 (Roads and Traffic Authority) 의 웹사이트 www.rta.nsw.gov.au 를 방문하시거나 132213 번으로 연락해 주십시오.

또는

웨스트 미드 소아 병원의 웹사이트 www.chw.edu.au/parents/factsheets 를 방문하시거나 (02) 9845 0000 번으로 연락해 주십시오.

당신이 아기를 집으로 데려갈 때의 지원 (Support when you take a baby home)

도움 받기 (Getting Help)

1. 모든 여성과 그들의 아이들은 이곳의 소아 및 가정보건 간호사에게 소개됩니다.

당신의 지역 서비스로부터 연락을 받지 않으셨고 급하게 도움이 필요하시면 다음으로 전화해주십시오:

중앙 소개 서비스
1800 222 608 Penrith, St Mary's, St Clair, Cranebrook, Springwood, Lawson, Blue Mountains, Lithgow, Auburn, Merrylands, Parramatta, The Hills, Blacktown, Doonside, Mt DrUITT
4560 5714 Hawkesbury Community Health Centre

2. 모든 아기들은 출생 시에 발생하는 변화들이 순조롭게 계속 진행됨을 확인하기 위해 생후 1-4 주 내에 당신의 지역 의사 또는 소아과 의사에게 진찰을 받을 필요가 있습니다.
3. 모든 여성들은 임신과 출산 후의 회복을 살피기 위해 출산 후 6-8 주에 지역 의사 또는 산부인과 의사를 만나도록 권장됩니다.
4. 기타 지원 - 당신의 아기의 나의 첫 번째 보건 기록의 표지를 참조하세요.

다른 지원들 (Other resources)

양육, 수유 및 건강 문제에 관한 일반적인 도움과 정보에 관하여 몇몇 추천되는 지원들은 다음의 목록과 같습니다.

- a. 다문화 지원은 다음을 포함합니다.
<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/languages.asp>
- b. *My First Health Record* – NSW 보건의 당신의 아기의 첫 보건 기록에 당신에게 유용할 수 있는 다른 지원 서비스들이 있습니다.
- c. NSW 보건 임신, 출산 및 아기 헬프라인 (NSW Health Pregnancy, Birth and Baby Helpline) 1800 88 243
- d. *Mothersafe* - 임신 및 수유 중 약물 서비스
02 9382 6539 (시드니 광역도시권)
1800 647 848 (비 광역도시권)
Mothersafe 수유 정보 자료
<http://www.sesiahs.health.nsw.gov.au/Mothersafe/Factsheets.asp>
- e. 호주 모유수유협회 (*Australian Breastfeeding Association*) - 1800 686 2 686
<http://www.breastfeeding.asn.au/>
- f. 알코올과 모유수유 (*Alcohol and Breastfeeding*) 어머니들을 위한 안내서 안내책자는 다음의 사이트에서 구하실 수 있습니다.;
[http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/\\$File/breastbr.pdf](http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/$File/breastbr.pdf)
http://www.lrc.asn.au/ABA_Alcohol_BF.pdf
- g. 출산 전후의 기분 장애 및 산후 우울증 그리고 다른 정신건강 문제에 관한 정보.
Beyond Blues 웹사이트: <http://www.beyondblue.org.au/>;
Beat Baby Blues 웹사이트: <http://www.beatbabyblues.com.au>
Black Dog Institute 웹사이트: <http://www.blackdoginstitute.org.au>

케어러는 타인들에게 케어와 무급의 도움을 제공합니다.
그들은 당신의 가족구성원, 친구 또는 이웃일 수 있습니다.
당신에게 케어러가 있다면 보건 직원에게 이를 알리는 것이 중요합니다.

무상이며 비밀이 지켜지는 **통역사** 서비스가 주 7 일 24 시간 이용가능 합니다.
당신을 위해 통역사를 마련하도록 직원에게 요청하십시오.
호주 수화 AUSLAN 또한 이용가능합니다.

모든 NSW 보건 시설은 **금연**입니다.
이는 구내나 건물 안 그 어디에서도 흡연이 허락되지 않음을 의미합니다.
담배를 끊기 위해 도움이 필요하시면 다음으로 연락하십시오.

퀵라인 Quitline™ 131 848 번