

아기에게 젖 수유 시작하기

Getting Started Breastfeeding Your Baby

Breastmilk is the perfect food for your baby. It is all your baby needs for the first 6 months of life. It can take time to learn how to breastfeed. Be patient. You and your baby are both learning something new.

The first milk your body makes is called colostrum. It is often a thick, creamy yellow. Colostrum is rich in nutrients and antibodies that protect your baby from infections and diseases. Breastmilk changes as your baby grows. It becomes a thin, white liquid that sometimes may even look bluish.

Babies do not need any extra water. Your milk is all they need. Avoid giving your baby bottles, pacifiers or using nipple shields in the first few weeks of life unless directed to do so by a doctor. The more often you breastfeed, the more milk you make. It is normal for babies to breastfeed every 1 to 3 hours in the beginning.

Getting Ready to Breastfeed

Wash your hands and make yourself comfortable. Use pillows to help you hold and support your baby. Some mothers massage their breasts gently before breastfeeding.

Holding Your Baby to Breastfeed

There are several positions you can use to breastfeed your baby. Make sure you have your baby at breast height so that you are not leaning over your baby. Always bring your baby to your breast instead of trying to put your breast into your baby's mouth.

Football and cross cradle holds will provide the best head control for the newborn.

엄마 젖은 아기에게 완벽한 음식입니다. 처음 6개월은 아기에게 모유만 먹여도 충분합니다. 수유하는 방법을 터득하는데 시간이 좀 걸립니다. 끈기가 있어야 합니다. 엄마나 아기나 함께 새로운 것을 배웁니다.

출산 후 처음 나오는 젖을 초유라고 부릅니다. 진하고, 크림 같은 노란색입니다. 초유는 영양소와 항생제가 풍부하게 함유되었기 때문에 아기를 감염이나 질환으로부터 보호해 줍니다. 아기가 자라면서 모유도 달라집니다. 묽은 흰색이 되면서 약간 푸른기도 됩니다.

아기들은 물이 따로 필요없습니다. 엄마의 젖으로 모든 것이 충분합니다. 처음 몇 주 동안은 의사의 지시가 없이는 아기에게 우유병이나, 젓꼭지를 주거나 유두 보호기 사용을 피하십시오. 수유를 하면 할수록 젖이 더 많이 나옵니다. 1시간에서 3시간마다 아기에게 수유하는 것은 정상입니다.

수유 시작하기

우선 엄마의 손을 씻고 자세를 편하게 가지십시오. 베개로 아기를 받쳐주십시오. 어떤 엄마는 수유하기 전에 젖을 부드럽게 마사지 합니다.

아기를 젖먹이는 자세로 안기

아기에게 젖을 먹일 때 안는 자세가 몇 가지 있습니다. 아기를 유방과 같은 높이로 안으면 엄마가 몸을 아기 쪽으로 기울일 필요가 없습니다. 유방을 아기 입에 넣으려고 하지 말고 항상 아기를 유방쪽에 대십시오.

팔로 받치기 또는 요람 안기는 신생아의 머리를 받쳐주는데 제일 좋습니다.

Football or Under the Arm Hold

1. Place your baby on a pillow at your side.
2. Support your breast with 4 fingers below and your thumb above, forming a "C". Make sure your fingers are behind the areola, the dark area around your nipple.
3. Hold your baby tucked under your arm. Place the palm of your hand on your baby's upper back, between the shoulder blades. Control your baby's head at the neck, below the ears.
4. Lift your baby up to your breast.
5. Tickle your baby's lips with your nipple and wait until your baby's mouth opens wide.
6. Bring your baby onto your breast.



아기를 팔로 받치기

1. 아기를 엄마 옆 베개에 눕힌다.
2. 유방을 4개 손가락으로 밑에서 받치고 엄지를 위로 하여 "C" 모양을 한다. 엄마 손가락들을 젖꼭지 검은 부분 즉 유륜 뒤에 반드시 위치하도록 한다.
3. 아기를 겨드랑이 밑으로 안는다. 손바닥을 아기의 등 위 어깨 뼈 사이에 댄다. 아기 머리는 귀 밑 목 부분을 이용하여 움직인다.
4. 아기를 유방 쪽으로 들어올린다.
5. 아기의 입술로 젖꼭지로 살살 건드리면서 아기의 입이 열릴 때까지 기다린다.
6. 아기를 유방쪽으로 잡아 당긴다.

Cross Cradle Hold

1. Place your baby on a pillow across your lap so he or she faces you at breast level.
2. Support your breast with the hand on that side with your fingers and thumb below to form a "U" shape.
3. Place your baby's legs under the arm opposite the breast from which he will be feeding.
4. Support your baby's head and back with your arm and hand your baby's legs are under.



교차 요람 안기

1. 아기를 엄마의 무릎 위 베개 위에 눕혀 얼굴이 유방 높이에서 엄마를 바라볼 수 있도록 한다.
2. 유방을 같은 쪽 손으로 받치면서 손가락들과 엄지가 "U"자 모양이 되도록 한다.
3. 아기의 다리를 먹이려고 하는 유방의 반대쪽 팔로 받쳐준다.
4. 아기의 머리와 등을 엄마 팔과 손으로 받쳐주고 아기 다리는 아래로 향하게 한다.

Cradle Hold

Many mothers find this hold hard at first. It gets easier as your baby gets a little bigger and more skillful at nursing.

1. Place your baby on her side with baby's tummy facing you, using pillows so she is at breast level.
2. Rest your baby's head on your forearm.
3. Support your baby's back and hold her bottom with your hand.



요람 안기

많은 엄마들이 처음에는 이 자세가 불편하다고 합니다. 아기가 조금 커지고 젖 먹는데 익숙해지면 더 쉬워집니다.

1. 아기 배가 엄마를 향하게 옆으로 누인다. 이 때 베개들을 사용하여 아기가 유방 높이에 오도록 한다.
2. 아기 머리를 엄마 팔에 놓는다.
3. 아기의 등을 받쳐주고 엉덩이를 손으로 잡는다.

Side-Lying Hold

This hold is also hard at first unless you have help.

1. Make yourself comfortable by lying on the same side as the breast from which you will feed.
2. Use pillows for support.
3. Place your baby on his side facing your breast.
4. Cradle your baby with the base of his head in the bend of your arm.



옆으로 누어 안기

이 자세는 누가 옆에서 도와주지 않으면 처음에는 힘듭니다.

1. 먹일려고 하는 유방과 같은 쪽으로 편안한 자세로 엄마가 옆으로 눕는다.
2. 베개를 사용하여 몸을 받친다.
3. 아기를 유방을 바라보게 옆으로 누인다.
4. 엄마의 팔 굽은 곳에 아기의 목 윗부분을 댄 자세로 아기를 끌어 안는다.

Latching On

When your baby is positioned and your breast is supported, you are ready for your baby to latch onto your nipple.

- Place your hand under your breast behind the dark area around the nipple called the areola. Gently lift the breast. Guide your nipple toward your baby's mouth.
- Tickle your baby's lips with your nipple. Gently squeeze out some milk. Your baby should open his or her mouth wide. Aim the nipple up and back, deep into your baby's mouth.
- When your baby opens her mouth wide like a yawn, pull your baby closer. This allows you to help your baby get as much of the areola inside your baby's mouth.
- Hold your baby's body against your stomach with the tip of your baby's nose and chin next to your breast. Continue to hold your breast to support its weight and to prevent your nipple from falling out of your baby's mouth.
- Burp your baby before switching to your other breast. For the next feeding, start on the side you ended with at the last feeding.



젖 물리기

아기가 제대로 자세를 잡고 유방이 받쳐졌으면, 이제 아기에게 젖꼭지를 물릴 준비가 되었습니다.

- 엄마의 손을 젖꼭지 주위 검은 부분(유륜) 뒤에 유방 아래에 위치한다. 유방을 천천히 들어올린다. 젖꼭지를 아기의 입에 댄다.
- 아기의 입술을 젖꼭지로 살살 건드린다. 유방을 눌러 젖을 짜아 낸다. 아기는 입을 크게 벌려야 한다. 젖꼭지를 아기 입 위쪽 그리고 뒤로 깊숙이 넣는다.
- 아기가 하품하는 것같이 입을 크게 벌리면 아기를 앞으로 더 가깝게 당긴다. 이렇게 하면 유륜이 아기의 입 속으로 가능한 많이 들어가는데 도움이 된다.
- 아기를 엄마의 복부에 밀착하여 아기의 코 끝과 턱이 유방에 닿도록 한다. 유방의 무게를 지탱하고 젖꼭지가 아기의 입에서 빠져나오지 않도록 유방을 계속 쥐고 있다.
- 아기를 다른 유방으로 옮기기 전에 트림을 한 번 시킨다. 다음에 젖을 먹일 때는 마지막으로 먹인 유방부터 시작한다.

How often should I breastfeed?

Breastfeed every 2 to 3 hours during the day so that your baby may not wake as often during the night for feedings. Fewer day feedings mean that your baby will need more feedings at night. During the first 3 months, babies need to feed 8 to 10 times in a 24-hour period. Breastfeeding often helps you make more milk and prevents your breasts from becoming overfull or engorged.

How soon should I breastfeed after my baby is born?

Breastfeed right after delivery if possible. Continue to breastfeed your baby every 2 to 3 hours even if your milk has not come in or you do not have a lot of milk yet. In the early days of life, breastfeeding is very important. Practice times together help you and your baby get to know one another. Be patient with yourself and your baby.

How long should I breastfeed my baby?

Most babies will breastfeed for about 15 to 20 minutes the first 24 to 48 hours. After this time, the baby may want to breastfeed for 20 minutes on one breast and continue for up to 20 minutes on the second breast. Let your baby, rather than the clock, decide when he is finished.

얼마나 자주 젖을 먹여야 하나요?

낮에 매 2시간에서 3시간마다 젖을 먹여 아기가 밤에 배고파서 자주 깨지 않도록 하십시오. 낮에 젖을 많이 먹지 않으면 밤에 젖을 더 자주 먹여야 합니다. 처음 3개월 동안, 아기는 24시간 동안 8번에서 10번 젖을 먹여야 합니다. 모유 수유를 하면 젖이 더 많이 생기고 또한 유방이 젖으로 꽉 차서 충혈되는 것을 막아줍니다.

아기가 태어난 후 언제부터 젖을 먹여야 하나요?

모유 수유는 가능한 분만 직후부터 시작하십시오. 비록 젖이 많이 나오지 않더라도 매 2시간에서 3시간마다 아기에게 계속 젖꼭지를 물리십시오. 아기가 태어난 후 처음 몇 개월 동안은 수유가 매우 중요합니다. 엄마와 아기가 함께 연습을 하면 서로 익숙해 질 것입니다. 자신과 아기에게 인내를 가지고 젖을 먹여야 합니다.

한 번에 얼마나 오래 젖을 먹여야 하나요?

대부분의 아기들은 출생 후 24시간에서 48시간 동안은 약 15분에서 20분간 젖을 먹습니다. 그 후에 아기는 한 유방에서 20분 동안 젖을 먹고 다른 유방으로 옮겨가서 다시 20분 동안 계속 젖을 먹기를 원합니다. 시간을 재지 말고 아기가 충분히 먹을 때까지 놔두십시오.

Helpful tips:

- Breastfeed your baby on the first breast until he is done. The baby may slow down and comfort suck, release the nipple or start to fall asleep with the nipple resting in his mouth.
- Burp your baby and offer your other breast.
- Some babies breastfeed on both breasts at each feeding, while others may breastfeed on only one. If your baby takes the second breast, let your baby breastfeed on the second breast until he is finished.
- When finished, your baby will act full, relaxed and content.

**모유 수유 팁:**

- 첫 째 유방에서 아기가 만족할 때까지 젖을 먹인다. 젖을 충분히 먹으면 아기는 먹는 속도를 늦추고, 젖에서 입을 떼거나, 입에 젖꼭지를 문체 잠이 들 수 있다.
- 트림을 한 번 시키고, 다른 유방을 물려본다.
- 어떤 아기들은 한 번 수유에서 양쪽 젖을 번갈아 먹기도 하고, 어떤 아기들은 한 쪽만 먹기도 한다. 아기가 다른 쪽 젖도 입에 물면, 그 젖으로 충분히 먹고 끝내도록 한다.
- 아기가 젖을 충분히 먹으면, 배가 부르고 만족한 것같이 보인다.

How do I take my baby off my breast?

Taking your baby off your breast or breaking the suction of your baby's tongue may be done in two ways:

- Insert your finger in the corner of your baby's mouth, between your baby's gums.
- Curl your baby's lower lip over his lower gum until you feel your baby's tongue release your nipple. Then remove your baby's head away from your breast gently.

**젖을 다 먹은 아기를 유방에서 어떻게 떼어 내나요?**

아기를 유방에서 떼어 내거나 젖꼭지를 빨고 있는 아기의 혀를 떼어 내는 방법은 두 가지가 있습니다:

- 엄마의 손가락을 아기의 입 잇몸 사이를 살짝 집어 넣는다.
- 아기의 아래 입술을 아래 잇몸 위로 약간 밀어 올려 아기의 혀가 젖꼭지에서 떨어지도록 한다. 그 다음, 아기의 머리를 천천히 띠면서 유방에서 떨어지도록 한다.

How do I know if my baby is getting enough to eat?

Your body makes as much milk as your baby needs. If you breastfeed every 2 to 3 hours for 20 minutes on each breast, your body will produce more than enough milk for your baby. If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

Call your baby's doctor, clinic or a Lactation Specialist for help if you think your baby is not getting enough to eat.

우리 아기가 젖을 충분히 먹었는지 어떻게 알 수 있나요?

엄마의 몸에서는 아기가 필요한 양의 젖을 충분히 만들어냅니다. 각 유방마다 20분씩 매 2시간에서 3시간마다 수유를 하면, 몸에서는 아기가 먹을 수 있는 충분한 양의 젖을 만들어 낼 것입니다. 아기가 젖을 충분히 먹으면, 유방이 젖으로 채워졌다가, 수유 후에 부드러워지고, 다음 수유할 때까지 다시 젖으로 채워집니다. 아기는:

- 24시간 안에 6번 이상 기저기를 적신다
- 젖을 먹고는 이내 잠을 잔다
- 하루 2회 이상 변을 본다
- 체중이 증가한다

아기가 젖을 충분히 먹고 있지 않다고 생각되면 아기의 의사나 병원 또는 수유 전문가에게 연락하여 도움을 받으십시오.