

모유 수유

충혈

표시 및 증상, 예방 방법, 치료

출산 후 첫 주에 젖양이 늘어나면서 유방이 무거워지고 가득 차는 것은 정상입니다. 모유 수유가 정상적으로 진행될 경우 24시간 내에 젖이 찬 유방은 감소합니다.

젖이 찬 유방이 감소하지 않게되면 유방이 딱딱해지고, 붓고, 불편하게 젖이 차서 충혈이 됩니다.



예방 방법

- 출산 1 시간 내에 아기에게 수유하십시오.
- 아기가 배고픈 행동을 보이거나 젖을 먹고 싶어 할 때 수유하십시오.
- 자주 수유하십시오, 24시간 동안 8-12번 수유하십시오. 밤에도 수유를 건너 뛰지 마십시오!
- 아기가 젖을 잘 빨 수 있는 위치에 있는지 확인하십시오. 아기가 처음 젖을 빨때 불편함을 느끼지만, 수유를 계속하면 통증은 없어지게 될 것입니다. 잘모르는 경우, 지역 수유 전문가에게 문의하십시오.
- 한쪽 유방 수유가 완전히 끝난 후 다른 한쪽 유방을 수유하십시오. 아기가 다른 쪽 유방 수유를 거부하는 경우, 다음 수유 때 먼저 수유하십시오.
- 처음 몇주간 공갈 젓꼭지는 주지마십시오.
- 담당의사가 명시하지 않는 한 다른 것은 주지 말고 모유수유만 하십시오.
- 아기가 젖을 잘 빨지않는 경우 손으로 유축하여 유도하거나 유축기로 유축하십시오.
- 아기를 유방으로 부터 뗄 경우, 천천히 하십시오.

표시와 증상

- 유방이 딱 차고, 딱딱하고, 따뜻하게 됩니다.
- 유방 피부가 늘어나고 윤이 나는 것처럼 보입니다.
- 유두가 커지고 납작해져 아기가 빨기 힘들게 됩니다.
- 미열을 느낄 수 있습니다.

치료

- 수유 전에 젖을 조금 나오게 하여 아기가 빨기 쉽게합니다. 손으로 짜거나 유축기로 짍니다.
- 수유 전에 따뜻한 수건을 유방에 올려 젖이 잘 돌도록 합니다.
- 아기가 잘 빨도록 수유하는 동안 유방을 마사지하여 젖을 잘돌게 합니다.

편안하게:

- 따뜻한 샤워로 완화시키고 손으로 젖을 짍니다.
- 수유 후에 젖이 남아있는 느낌이 있는 경우 손이나 유축기로 젖을 짍니다.
- 부종과 통증을 감소시키기 위하여 수유 중간에 유방에 냉찜질 합니다.
- 유선을 막히게 하거나 유선염으로 이어질 수 있는 원인이 되는 딱 끼거나 잘 맞지 않는 브라는 피하십시오.
- 담당 의사에게 진통제에 대해 문의하십시오.

수유 컨설턴트에게 연락해야 하는 경우:

- 충혈이 심해지고 24 시간 내에 조치가 완화되지 않는 경우.
- 아기가 젖을 빨기 힘들거나 수유하는 동안 통증이 있는 경우.

담당 의사에게 연락해야 하는 경우:

- 유선염 증상이(유방이 빨개지고, 100.6°F 이상의 열을 동반한 유방 통증) 있는 경우.
- 아기에 대해 다른 걱정 거리가 있을수도 있습니다.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
기회 균등/적극적 고용 개선 조치 고용주. 서비스는 차별없이 제공됩니다.

health.mo.gov/living/families/wic