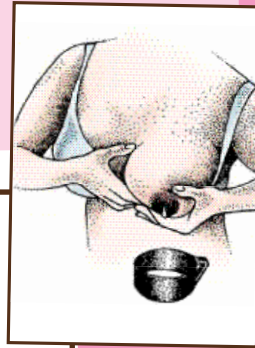


모유수유

손으로 유축

손으로 하는 유축이 도움이 될 때

만은 여성들이 손으로 짜내는 유축이 가끔 젖을 짜야할 때 효과적인 방법이라는 것을 알게 됩니다. 초유가 충분히 나오지 않는 출산 후 몇일 동안은 유축기를 사용하여 유축하는 것보다 손으로 짜내는 것이 더 쉽습니다. 모유 양이 증가할 수록 손으로 유축하는 것이 제일 쉽다는 것을 알게 됩니다.



모유가 잘 돌게 하는 법

- 휴식과 아기를 생각하십시오.
- 아기와 함께있지 않다면 아기의 사진을 보십시오.
- 유방에 따뜻한 찜질을 하십시오.
- 아기가 생후 3-5일 될때 출혈된 유방을 부드럽게 하기 위해 샤워하는 동안 유방에 뜨거운 물을 흐르게 하면 좋습니다.

손으로 유축하는 것은 도움이 됩니다.

- 젖을 빨지 않는 아기에게 모유를 제공.
- 젖이 찬 유방이 차거나 충혈된 유방을 완화.
- 졸린 아기를 깨우거나 젖을 물기 힘들어 하는 아기를 달래기 위해 우유 몇 방울을 제공합니다.
- 막힌 유선 완화를 돕기 위해.
- 아픈 유두를 문질러 모유를 제공하기 위해.
- 젖이 찬 유방을 아기가 잘 빨도록 유방을 부드럽게 하기 위해.
- 수유나 유축 후 젖을 완전히 비워 모유량을 늘리기 위해.

유축하는 법

- 손을 깨끗하게 씻고 젖을 받을 주둥이가 넓은 용기를 준비하십시오.
- 시작하려면, 젖이 유방 아래쪽으로 잘 모이고 돌도록 짧은 시간 동안 천천히 마사지 합니다.
- 유방 한쪽에 엄지를 올리고 2-3개 손가락을 다른 쪽에 올린다(유두 위로 1-2 인치).
- 가슴 안 쪽으로 유방을 천천히 누른다.
- 엄지와 손가락을 함께 누른다.
- 놓았다 누르다 반복합니다. 젖이 나오면 용기에 받습니다.
- 젖이 도는 것이 멈추면 유두 주위 다른 위치로 엄지와 손가락을 교대로 반복하여 젖이 나오도록 하십시오.
- 같은 방법으로 다른 쪽 유방을 유축하십시오.
- 유축이 끝나면 깨끗한 병이나 저장 용기에 따릅니다.

기억하십시오...

- 신생아에게 모유를 공급하기 위하여 매일 8-12번 수유 또는 유축을 해야합니다.
- 손 유축은 연습을 통해 점점 쉬워지고 아프지 않게 됩니다.
- 손 유축의 비결은 적합한 손가락의 자세를 찾는 것입니다. 자신에게 가장 적합한 자세를 찾을 때까지 노력하십시오.
- 모유량이 늘어나면 양쪽 유방을 옮겨가면서 유축하십시오. 각 유방을 2-3회 유축하게 되면 시간이 지나면서 모유량이 증가할 수 있습니다.
- 모유 공급에 대한 질문이 있으면 수유 컨설턴트나 모유 수유 전문가에게 도움을 요청하십시오.

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

WIC #29 (9/13)[Korean]