

# 모유 수유

병원에서 모자 동실

**출산** 후 하루 24 시간 동안 아기와 엄마가 동실에 있기를 권장합니다. “모자 동실”라 부릅니다. 모자 동실은 건강한 아기와 엄마에게 안전합니다. 이것은 미국 학회 소아과에서 권장합니다.



## 모자 동실의 이점

- 아기를 안고 껴안고 아기가 보내는 신호를 알 수 있습니다.
- 아기가 엄마와 같이 있으면 덜 울게될 것입니다.
- 모유 수유하는 방법을 배우기 쉽고 아기의 체중이 더 빨리 증가합니다.
- 아기와 동실하는 엄마는 실제로 밤에 잠을 더 잘 잡니다.

## 모자 동실을 성공적으로 만듭니다.

- 밤에 같이 머무르면서 아기와 엄마를 도와주는 사람이 있는 것은 중요합니다. 특히 제왕절개를 했을 경우에 더 중요합니다.
- 깨어있는 동안, 침대나 의자에서 아기를 안습니다.
- 병원에 있는 동안 가능한 한 많이 아기를 안고 피부 접촉을 하면 모유 수유가 쉬워집니다. 이것은 또한 아기를 따뜻하게 하고 아기가 안전하게 느끼게 하는데 도움이 됩니다.
- 아기가 출생 후 24시간은 매우 졸릴 수 있음을 유의하십시오. 아기와 피부 접촉을 할 수 있는 가장 좋은 시간입니다.
- 아기가 손가락 빨기, 젖찾기, 빠른 안구 움직임 또는 빠른 소리같은 배고픈 신호를 보내면 수유합니다.
- 아기가 생후 3-4시간 후에 배고픈 신호가 보이지 않는 경우 피부 접촉을 하십시오. 아기가 첫 배고픈 신호를 보낸 후 아기에게 젖을 조금 주면 젖을 빠는 데 도움이 됩니다.
- 충분한 휴식을 위해 가능한 한 방문자를 제한하십시오.
- 아기는 엄마 침대 옆 크립에서 재우십시오. 또 다른 경고, 돌보는 사람이 아기를 안고 재울 수 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](http://health.mo.gov/living/families/wic)