

## Breastfeeding and your new baby

The midwives caring for you will provide you with education and support to help you establish and maintain breastfeeding. Please do not hesitate to ask your midwife for advice, at any time.

## The risks of not breastfeeding

How you feed your baby is one of the most important decisions you will make. Mater Mothers' Hospital staff will provide you with support and guidance with feeding your baby, whatever your decision.

According to the World Health Organization (WHO) and current research, there are risks associated with not breastfeeding your baby and it is important that you are aware of this information.

- For babies, not being breastfed is associated with an increased incidence of infections, such as ear infections, gastroenteritis, and pneumonia. There is also an elevated risk of childhood obesity, type 1 and type 2 diabetes, leukaemia, and sudden infant death syndrome (SIDS).
- For premature babies, not receiving breast milk is associated with an increased risk of necrotising enterocolitis (NEC), a condition where the intestines become infected and can begin to die. This usually requires surgery.
- For mothers, not breastfeeding is associated with an increased incidence of pre-menopausal breast cancer, ovarian cancer, type 2 diabetes and retained pregnancy weight gain.

These differences in health outcomes can be explained by the specific and innate immune factors present in human milk. In other words, every mother makes milk specifically for her own baby's needs with immune protection designed just for them. Therefore, the National Health and Medical Research Council (NHMRC) and the Australian National Breastfeeding Strategy 2010–15 recommend that all babies be exclusively breastfed for six months and continue at least until the baby's first birthday. Mother and baby can then continue to breastfeed for as long as they both wish to do so. The World Health Organization recommends at least two years of breastfeeding for all babies.

## How breastfeeding works

Breastfeeding works on supply and demand. Every time your baby feeds, your body starts to make the next feed. The more your baby feeds, the more milk you make. You do not have to wait a specific amount of time for your breasts to fill up before feeding your baby again.

## 신생아와 모유수유

산모를 돌보는 조산사가 모유수유를 시작하고 지속하는 데 필요한 교육을 제공하고 지원해 줄 것입니다. 언제든지 주저하지 말고 담당 조산사에게 조언을 구하십시오.

## 모유수유를 하지 않을 때 생기는 위험

산모가 내리는 중요한 결정 중 하나는 수유 방법을 결정하는 것입니다. Mater Mothers' Hospital 직원이 산모의 결정에 따라 수유 방법을 지원하고 안내해드릴 것입니다.

세계보건기구 (WHO)와 최근 연구에 따르면, 아기에게 모유를 수유하지 않을 때 따르는 위험이 있으며, 산모는 이 정보를 잘 알고 있어야 합니다.

- 모유수유를 받지 않은 아기들은 귀 감염, 위장염, 폐렴 등의 감염에 걸릴 가능성이 더 높습니다. 아동 비만, 1형 및 2형 당뇨병, 백혈병 및 영아 돌연사 증후군 (SIDS)의 위험도 높아집니다.
- 미숙아의 경우, 모유수유를 받지 않으면 괴사성 장염 (NEC)에 걸릴 위험이 높습니다. 이는 장에 염증이 생기는 질환으로 생명을 위협할 수 있습니다. 일반적으로 수술이 요구됩니다.
- 산모의 경우, 모유수유를 하지 않으면 폐경 전 유방암, 난소암, 2형 당뇨병에 걸릴 위험이 높아지며 임신 중에 증가했던 몸무게가 유지될 가능성이 높습니다.

위와 같은 건강상의 차이가 생기는 이유는 사람의 모유에 들어있는 특정한 선천적 면역 요소들 때문이라고 할 수 있습니다. 다시 말하면, 엄마는 자기 아기에게 특별히 필요한 모유를 생성하며, 이 모유에는 아기를 위해 만들어진 면역 보호 성분이 들어있습니다. 따라서, 국립보건의학연구 협회 (NHMRC)와 호주 국립모유수유 전략 (2010-15년)은 모든 아기에게 생후 6개월 동안 모유만 수유하고, 첫 돌이 될 때까지 지속적으로 모유를 먹이도록 권장합니다. 엄마와 아기가 모두 원한다면, 이후에도 계속 모유를 수유 할 수 있습니다. 세계보건기구는 모든 아기들에게 적어도 두 돌까지는 모유를 수유하도록 권장합니다.

## 모유수유가 이루어지는 방식

모유수유는 수요와 공급에 따라 이루어집니다. 아기가 모유를 먹을 때마다 엄마의 몸은 다음 수유를 위해 모유를 생성하기 시작합니다. 아기가 모유를 많이 먹을수록 엄마가 생성하는 모유도 많아집니다. 아기에게 다시 수유를 하기 전에, 일정 시간 동안 모유가 찰 때까지 기다릴 필요는 없습니다.

## Rooming-in

Mater Mothers' Hospitals practise rooming-in, allowing you and your baby to remain together 24-hours a day. This means you are able to respond to your baby when feeding cues are displayed, helping you establish a good milk flow by promoting milk let-down. Rooming-in also helps you to bond with your baby and gain confidence caring for them. Current research indicates that mothers and babies who room-in together actually sleep more effectively.

## Feeding cues—how to know when your baby is ready to feed

Look for, and respond to, early feeding cues that your baby displays to indicate they are ready to feed. These feeding cues include:

- rapid eye movement
- clicking or tongue sucking
- rooting—opening their mouth and searching to suck on contact
- hand movements to their mouth and sucking on hands
- moving other extremities
- general increased alertness or activity.

**Crying is a late sign of hunger. Avoid waiting for this sign as a crying baby can be more difficult to attach.**

## The first breastfeed

The first step towards successful breastfeeding is early skin-to-skin contact—if possible, allow uninterrupted skin-to-skin contact with your baby following their birth (although skin-to-skin contact is beneficial at any time). This encourages licking, nuzzling, touching, sniffing and eventual feeding when your baby is ready, which is normally within the first hour after birth. Bathing and weighing should wait until after the first breastfeed.

Correct attachment and positioning of your baby to your breast is also important. Please ask your midwife to provide guidance when attaching your baby, until you feel confident managing this independently.

## 루밍인 (Rooming-in)

Mater Mothers' Hospitals에서는 산모와 아기가 24시간 내내 함께 지낼 수 있도록 하는 루밍인 제도를 실시하고 있습니다. 따라서, 아기가 먹고 싶다는 신호를 보낼 때 엄마가 이에 반응해 줄 수 있고, 모유 사출을 촉진하여 모유가 잘 나오게 될 수 있습니다. 루밍인 제도는 또한 엄마가 아기와 유대감을 형성하고, 육아에 대한 자신감을 갖는 데 도움이 됩니다. 최근 연구에 따르면 한 방에서 함께 지내는 엄마와 아기가 더 효과적으로 수면을 취합니다.

## 먹고 싶다는 신호 - 아기가 먹을 준비가 되었는지 파악하는 방법

아기가 먹을 준비가 되었음을 알려주는 조기 신호를 알아보고, 이에 반응해 주십시오. 이런 신호의 예:

- 눈동자를 빨리 움직인다.
- 혀를 차거나 혀를 뺏다.
- 루팅 - 입을 열고 무언가를 찾으려는 어떤 물체와 닿으면 뺏다.
- 손을 입에 대고 뺏다.
- 사지를 움직인다.
- 전체적으로 더욱 기민해지거나 활동이 증가한다.

**울음은 배고픔을 알리는 늦은 신호입니다. 우는 아기에게는 젖을 물리기가 더 힘들기 때문에 울 때까지 기다리지 마십시오.**

## 첫번째 모유수유

성공적인 모유 수유를 위한 첫 단계는 초기에 아기와 피부 접촉을 하는 것입니다. 따라서 가능한 출산후 바로 아기와 피부를 접촉하십시오 (어떤 시기에도 피부접촉은 유익합니다). 피부접촉은 아기가 활고, 부비고, 만지고, 냄새를 맞도록 장려하고, 아기가 준비되었을 때 모유를 먹도록 해줍니다. 보통 출생 후 한 시간 이내에 첫 수유가 시작됩니다. 목욕과 체중검사는 첫 수유 이후에 실시되어야 합니다.

아기의 위치를 잘 잡아주고 올바른 자세로 젖을 물리는 것도 중요합니다. 아기에게 젖을 물릴 때 조산사에게 도움을 요청하십시오. 혼자 젖을 물리는 것에 자신감이 생길 때까지 계속 도움을 요청하십시오.

## Baby led attachment

Babies have natural instincts which enable them to find their mother's breast, from birth, with little, or no, help from anyone. These behaviours are seen as early as one to two hours after birth and continue for at least three months.

They include:

- poking their tongue out
- turning their head from side to side (rooting)
- wriggling
- finding and grasping the nipple
- attaching onto the breast
- sucking.

The following information will guide you to help your baby to attach to your breast:

- Get to know your baby's hunger cues
- A calm baby—your baby will be able to follow through with their instincts if they are calm rather than upset
- Begin with skin-to-skin contact
- Position your baby in any way that feels right, such as upright on your chest between your breasts. You may also like to semi-recline as this position makes it easier for your baby to make their own way to your breast
- When your baby is ready to feed they will lift and 'bob' their head or glide towards the nipple, using their cheek and chin to manoeuvre them in that direction
- As your baby moves closer to your breast they will nuzzle at your nipple. Do not hurry your baby; they will do this in their own time
- When your baby finds the breast, they will bring their tongue forward and may lick at the nipple. They may press on your breast with their fist or rub your tummy with their feet. This helps to stimulate the secretion of oxytocin, which is the hormone required to release your breast milk
- When your baby finds the nipple, they will dig their chin into the breast, reach up with an open mouth, attach to your breast and start sucking
- Tuck your baby's bottom in firmly against you and provide support to their neck and shoulders while avoiding putting any pressure on their head. Babies need to have their head free in order to position themselves correctly to attach to your breast

Some small, preterm or very sleepy babies may need some hands-on assistance to attach to the breast.

## 아기 스스로 젖물기

아기들은 출생 후에 타고난 본능으로 누군가의 도움을 받지 않고, 혹은 약간의 도움으로 엄마의 유방을 찾을 수 있습니다. 이런 행동들은 빠르면 출생 후 1-2시간 안에 나타나며, 적어도 3개월 간 지속됩니다.

스스로 젖을 무는 행동의 예:

- 혀를 내민다.
- 머리를 양쪽으로 움직인다 (루팅).
- 꿈틀거린다.
- 유두를 찾아 잡는다.
- 젖을 문다.
- 뺨다.

다음 정보는 아기가 젖을 물 수 있도록 도와주는 방법을 안내해 드릴 것입니다.

- 아기가 배고픔을 알리는 신호를 파악하십시오.
- 차분한 아기 - 아기가 동요되지 않고 차분한 상태에 있다면 자신의 본능에 따라 움직일 수 있을 것입니다.
- 피부접촉으로 시작하십시오.
- 어떤 식으로든 아기의 자세를 편안하게 잡아줍니다. 예를 들어 엄마의 양쪽 유방 사이에 아기를 세우는 방법이 있습니다. 반쯤 눕히는 자세도 좋습니다. 이런 자세는 아기가 혼자서 더 쉽게 유방을 찾을 수 있도록 해줍니다.
- 아기가 먹을 준비가 되었을 때, 아기는 머리를 들고 고개를 '까딱'거리거나, 뺨과 턱을 이용해서 유두 쪽으로 머리를 가져다 댑니다.
- 아기가 엄마의 유방으로 점점 다가올 때 코를 엄마의 유방에 비벼댈 것입니다. 아기에게 재촉하지 마십시오. 아기는 시간을 두고 알아서 행동하게 될 것입니다.
- 아기가 유방을 찾으면 혀를 내밀고 유두를 핥을 것입니다. 아기는 주먹으로 엄마의 유방을 누르거나 발로 엄마의 배를 문지를 수도 있습니다. 아기의 이런 행동은 모유 생성에 필요한 호르몬인 옥시토신의 분비를 촉진하는 데 도움이 됩니다.
- 아기가 유두를 찾으면 뺨을 엄마의 유방에 대고 누르면서 입을 열고 유두로 다가가서 엄마의 젖을 물고 빨기 시작할 것입니다.
- 아기의 엉덩이를 엄마의 몸쪽으로 단단히 잡아주고, 머리를 누르지 않고 목과 어깨 부위를 받쳐줍니다. 아기들이 올바른 자세로 젖을 물기 위해서는 자유롭게 머리를 움직일 수 있어야 합니다.

작은 아기, 조산아 혹은 아주 졸린 아기들은 젖을 물 때 직접적인 도움이 필요할 수도 있습니다.

## Signs of correct attachment

- Comfortable for mother, i.e. no pain or stinging.
- Deep slow rhythmic sucking pattern. The slower the suck, the more milk that is drawn into your baby's mouth.
- Your baby appears relaxed.
- Your breasts soften with the feed.

## Sore or damaged nipples

A certain amount of nipple sensitivity in the early days of breastfeeding is normal. However, damaged or grazed nipples are not normal and usually mean your baby has not attached properly. If you have grazed or cracked nipples, ask your midwife to guide you when you are attaching your baby to the breast.

The nipple area produces its own natural oils, and nipple creams can block openings from the ducts on your nipples, increasing the possibility of mastitis. Breast milk contains special skin healing properties so expressed breast milk is the ideal treatment for sore nipples. Gently rub expressed breast milk onto the nipple after feeds and allow the milk to dry before replacing your bra. To prevent infection always wash your hands before you handle your breasts.

## Demand feeding

Breastfed babies feed according to hunger. Allow your baby to continue feeding until they have had enough, fall asleep or come off your breast. You may notice that your baby wishes to suck more often in the early days until your milk comes in, which is usually on the second or third day following birth. This is normal infant behaviour and should be encouraged.

Feed your baby whenever they exhibit hunger cues. Sucking time may vary from feed to feed. Allow your baby to feed on the first breast until their rhythmic, or nutritive, sucking stops. They may then flutter suck at the end of the feed. This is normal and helps your baby to have the fat-rich milk which is available towards the end of the feed. Babies settle for longer periods and gain more weight when allowed to flutter suck at the end of a feed.

Babies will generally feed between eight to 12 times each day. If they have a longer break between feeds they will often have several feeds close together (cluster feeding). Some babies may not display hunger cues so if you are having difficulty waking and feeding your baby please speak to your midwife.

## 올바른 수유자세를 알려주는 신호

- 엄마에게 편안하다. 즉, 통증이나 따끔거리는 느낌이 없다.
- 천천히 깊게 리듬감 있게 젖을 빨다. 아기가 젖을 천천히 빨수록 더 많은 양의 모유가 아기의 입으로 들어갑니다.
- 아기가 편안해 보인다.
- 수유로 인해 엄마의 유방이 부드러워진다.

## 아프거나 손상된 유두

모유수유 초기에는 유두가 다소 민감해지는 것이 정상입니다. 하지만 손상되거나 상처난 유두는 정상이 아니며, 이는 보통 아기가 젖을 제대로 물지 않았기 때문입니다. 유두에 상처가 났거나 갈라졌다면, 아기에게 젖을 물릴 때 조산사에게 도움을 요청하십시오.

유두 부위에서는 천연 오일이 만들어지며, 유두크림은 유두관을 막아 유선염이 생길 가능성을 증가시킵니다. 모유에는 특별한 피부 치유 성분이 함유되어 있습니다. 따라서 짜낸 모유는 상처난 유두를 위한 좋은 치료제입니다. 수유를 마친 후에 모유를 짜내서 유두에 부드럽게 바르고 모유가 마를 때까지 기다렸다가 브래지어를 착용합니다. 감염 예방을 위해서는 유방을 만지기 전에 항상 손을 씻으십시오.

## 수유 요구

아기들은 배고픔에 따라 모유를 먹습니다. 아기가 충분히 먹을 때까지, 혹은 잠이 들거나 엄마의 유방에서 떨어질 때까지 계속 먹을 수 있도록 해주십시오. 출생 초기에 아기는 엄마 젖이 나올 때까지 더 자주 젖을 빨고 싶어할 수도 있습니다. 일반적으로 출생 후 이틀이나 삼일 째에 이런 행동이 나타납니다. 이는 영아들의 정상적인 행동이며 장려되어야 합니다.

아기가 배고프다는 신호를 보일 때 마다 수유를 하십시오. 수유를 할 때마다 젖을 빠는 시간이 달라질 수 있습니다. 첫번째 유방에서는 아기가 리듬감 있게 혹은 제대로 젖을 빠는 것을 멈출 때까지 수유를 계속하십시오. 수유시간이 끝날 때쯤에는 파닥거리듯 젖을 빨 수도 있습니다. 이는 정상적인 행동으로, 아기가 수유시간이 끝날 때쯤에 나오는 지방이 풍부한 모유를 섭취할 수 있도록 도와줍니다. 수유시간이 끝날 때쯤에 파닥거리듯 젖을 빨도록 두면 아기가 더 오랜시간 진정된 상태를 유지하고 체중이 더 증가합니다.

아기들은 하루에 보통 8-12번 정도 모유를 먹을 것입니다. 수유 간격이 더 길어지면, 아기들은 더 자주 여러번 먹게 될 것입니다 (연속다발성 수유). 어떤 아기들은 배고프다는 신호를 보이지 않습니다. 아기를 깨워서 수유를 하기가 어려울 때는 담당 조산사에게 상의하십시오.

## How do I know if my baby is getting enough breast milk?

Breast milk contains all the nutrients and fluid that your baby needs in the first six months of life. **No other fluids are needed.** You can be confident in knowing that your baby is receiving enough breast milk if your baby:

- has five to six wet disposable nappies per day (or six to eight wet cloth nappies) and their urine is pale in colour
- has two to three loose bowel movements per day that are yellow, or mustard, in colour. After six weeks of age your baby's bowel motions may decrease in frequency, but this is not a concern if weight gain and the number of wet nappies are adequate. Breastfed babies are rarely constipated
- settles following most feeds
- looks alert when awake
- has a moist mouth.

## Complementary feeds

Mater does not routinely give infant formula or boiled water to breastfed babies, (unless medically indicated) for the following reasons:

- any infant formula given to your baby in the newborn period will interfere with the protection against infection that breast milk is creating in your baby's gut
- both soy and cows' milk formula can cause allergies
- your breasts make less milk if breastfeeds are missed or replaced by a formula feed
- your breasts may become overfull and painful (engorged) if the milk in your breasts is not removed regularly
- a baby has a completely different sucking action for breastfeeding compared to sucking on a teat. A breastfed baby can become confused between the two and may then have difficulty attaching correctly to the breast.

## Dummies/pacifiers

The early use of pacifiers can interfere with the natural process of breastfeeding. Pacifiers can contribute to slow weight gain, early weaning and thrush infections of your baby's mouth and your nipples. The routine use of pacifiers for breastfed babies is not recommended. If you choose to use a pacifier they must be washed regularly with hot soapy water, rinsed thoroughly and allowed to air dry. Clean pacifiers should be stored in an airtight container.

## 우리 아기가 모유를 충분히 먹고 있는지 어떻게 알 수 있나요?

모유에는 생후 6개월 동안 아기에게 필요한 모든 영양분과 수분이 함유되어 있습니다. **다른 종류의 수분은 필요하지 않습니다.** 다음과 같은 경우에는 아기가 충분히 모유를 섭취하고 있다고 확신할 수 있습니다.

- 하루에 5-6개의 일회용 기저귀 (혹은 6-8개의 천 기저귀)를 적실만큼 소변을 배출하고, 소변 색깔이 연하다.
- 황색이나 겨자색의 묽은 변을 하루에 2-3회 배출한다. 생후 6주 후에는 아기의 배변 횟수가 줄어들 수도 있지만, 몸무게가 충분히 증가하고 있으며 소변 배출량이 적절하다면 우려할 문제는 아닙니다. 모유를 먹는 아기들은 변비가 거의 생기지 않습니다.
- 수유 후에 대부분 잠이 든다.
- 깨어있을 때 기민해 보인다.
- 입안이 촉촉하다.

## 보완 수유

Mater에서는 모유를 먹는 아기들에게 정기적으로 분유나 끓인 물을 제공하지 않습니다. 그 이유는 다음과 같습니다 (의료 지시가 내려진 경우는 제외).

- 모유는 아기의 장을 감염으로부터 보호해줍니다. 신생아 시기에 분유를 먹이면 이런 모유의 보호 기능을 방해할 수 있습니다.
- 두유나 우유로 만든 분유는 모두 알레르기를 유발할 수 있습니다.
- 모유수유를 거르거나 분유로 대체하면 모유 생성량이 감소합니다.
- 모유가 정기적으로 배출되지 않으면 유방에 모유가 꽉 차고 통증 (울혈)이 생길 수 있습니다.
- 모유수유를 할 때와 젖병수유를 할 때 아기가 빠는 방식이 완전히 다릅니다. 모유를 먹던 아기는 모유와 젖병 사이에서 혼동이 생기고, 따라서 올바르게 젖을 물기가 어려워질 수도 있습니다.

## 인공 젖꼭지

초기에 인공 젖꼭지를 사용하면 자연적인 모유수유 과정에 방해가 될 수 있습니다. 인공 젖꼭지는 체중 증가를 지연시키고, 초기에 젖을 떼게 하고, 아기의 입과 엄마의 유두에 칸디다 감염을 일으키는 원인이 될 수도 있습니다. 모유를 먹는 아기들에게 정기적으로 인공 젖꼭지를 사용하는 것은 권장되지 않습니다. 인공 젖꼭지를 사용하는 경우에는 정기적으로 세제를 넣은 뜨거운 물에 넣어 세척하고 잘 헹군 후 공기 중에서 건조시켜야 합니다. 깨끗한 인공 젖꼭지는 밀폐 용기에 담아 보관해야 합니다.



## Nipple shields

Nipple shields are made of soft silicone and may be used to help mothers with flat or inverted nipples to continue breastfeeding. However, it is imperative that a nipple shield not be used until your milk comes in (usually around day three), and then with assistance from a midwife.

Follow up with a lactation consultant or child health nurse is recommended if you are discharged home using a nipple shield. You will be able to stop using the nipple shield when it feels right for both of you.

To clean your nipple shield rinse in cold water, wash in hot soapy water to remove any milky residue, rinse thoroughly and allow to air dry (or pat dry with clean paper towel). Store in a clean, dry airtight container, which should also be washed daily using the same technique.

## Continuing breastfeeding following discharge from hospital

During the early stages of breastfeeding, your baby's feeding pattern will vary significantly. Remember, the amount of breast milk you produce depends on the amount of sucking stimulation your breasts receive so continue to feed as often as your baby wishes.

It is normal for your baby to have some unsettled periods throughout the day. The most common time is in the late afternoon and early evening when your baby's feeds may be close together, which is called cluster feeding. This is normal infant behaviour and should be encouraged.

## Growth spurts

As your baby grows there may be times where they will want to feed more often. Growth spurts, or periods of increased breastfeeds, commonly occur at around three and six weeks and three months of age. More frequent feeding is your baby's way of increasing your milk supply to meet their growing needs. Continue to feed on demand and your baby's feeding patterns should return to normal after two to three days. This is also normal infant behaviour.

## 유두 보호기 (Nipple shields)

유두 보호기는 부드러운 실리콘으로 만들어졌으며, 유두가 평평하거나 함몰되었을 때에도 모유수유를 계속 할 수 있게 도와줍니다. 그러나, 유두 보호기는 모유가 잘 때까지는 (보통 세번째 날) 절대 사용하지 않아야 하며, 사용할 때에는 조산사의 도움을 받아야 합니다.

유두 보호기를 사용하면서 집으로 퇴원한 경우에는 수유 상담사나 소아과 간호사와의 차후 상담이 권장됩니다. 엄마와 아기가 괜찮다면 유두 보호기 사용을 중단할 수 있습니다.

유두 보호기를 세척할 때에는 먼저 찬물로 헹군 후 세제를 넣은 뜨거운 물로 씻어서 모유 잔여물을 닦아냅니다. 그리고 꼼꼼하게 헹군 후 공기 중에 건조시킵니다 (혹은 깨끗한 종이타월로 가볍게 두드리면서 말립니다). 깨끗하고 건조한 밀폐 용기에 보관하십시오. 밀폐 용기도 위와 동일한 방법으로 매일 세척해야 합니다.

## 병원 퇴원 후 지속적인 모유수유

모유수유 초기 단계에서는 아기가 모유를 먹는 패턴이 매우 다양할 것입니다. 엄마가 생성하는 모유의 양은 아기가 젖을 빠는 자극에 따라 달라진다는 사실을 기억하고, 아기가 원할 때마다 자주 수유를 하십시오.

하루 중 어떤 시기에는 아기가 다소 진정되지 않을 수도 있는데 이는 정상입니다. 가장 일반적인 시간대는 아기가 자주 먹으려고 하는 늦은 오후나 초저녁으로, 이렇게 자주 먹는 것을 연속다발성 수유라고 합니다. 이는 영아들의 정상적인 행동이며 장려되어야 합니다.

## 급속 성장기

아기가 성장함에 따라, 더 자주 먹으려고 하는 시기가 있을 것입니다. 급속 성장기 즉, 모유수유가 증가하는 시기는 보통 생후 3-6주와 생후 3개월 경입니다. 아기가 모유를 더 자주 먹음으로써 엄마가 생성하는 모유량도 증가되고, 아기는 성장하는 데 필요한 영양분을 공급받습니다. 아기의 요구에 따라 계속 수유를 하십시오. 2-3일 후에는 아기의 먹는 패턴이 다시 정상으로 돌아갈 것입니다. 이는 영아들의 정상적인 행동입니다.

## Breastfeeding and nutrition

Breastfeeding helps you lose weight after your baby is born but now is not the time to diet. You may become hungrier when you are breastfeeding and it is best to satisfy your hunger with nutritious foods. Eat a generous amount of fruits and vegetables, wholegrain breads and cereals, calcium and protein rich foods – do not skip meals. No one food has been proven to upset babies or cause wind. The best advice is to eat all foods in moderation, unless there is a family history of food allergies or intolerance. The natural variation in your diet will change the flavour of your breastmilk for your baby, which may better prepare your baby for the introduction of solid foods after six months of age. Breastfeeding mothers need enough fluids to stay hydrated. Drink to satisfy your thirst only. Increasing the amount of fluid you drink does little to increase your milk supply.

## Alcohol

**The current Australian guidelines recommend that, for women who are breastfeeding, not drinking alcohol is the safest option.** For further information, see Mater's *Alcohol during pregnancy and breastfeeding* brochure accessible via <http://brochures.mater.org.au>

## Caffeine

The younger your baby is, the longer it will take any caffeine to be metabolised in their body. Excessive caffeine intake may make your baby wakeful and fussy. Remember caffeine can be found in tea, coffee, soft drinks, energy drinks, some medications, herbal preparations, as well as foods containing coffee or chocolate.

## Engorgement

Full, painful, hard or shiny breasts, commonly referred to as engorgement, will rarely occur if your baby is able to breastfeed at any time of the day or night. Correct positioning and attachment will also help to prevent engorgement.

If your breasts do become overfull and uncomfortable:

- continue to feed your baby when they are hungry
- remove your bra when your baby is feeding
- hand express a little milk before a feed. This softens the areola to assist your baby to attach
- continue allowing your baby to soften one breast first before offering the second breast. Express the second breast for comfort, only
- wear a supportive bra between feeds but make sure that it is not too tight
- apply covered cold packs for 10 to 15 minutes after feeds for comfort (only while your breasts are engorged).

## 모유수유와 영양소

모유수유는 출산 후 산모가 체중을 감량하는 데 도움이 됩니다. 하지만 지금은 다이어트를 할 때가 아닙니다. 모유수유를 하는 동안에 엄마는 배고픔을 더 많이 느낄 수도 있습니다. 그러면 영양이 풍부한 음식으로 배고픔을 채우는 것이 가장 좋습니다. 과일, 채소, 통곡물 빵과 시리얼, 칼슘과 단백질이 풍부한 식품을 충분히 섭취하고, 식사를 거르지 마십시오. 아기에게 가스나 배탈을 야기한다고 증명된 식품은 없습니다. 음식 알레르기나 불내성에 대한 가족 병력이 없다면, 모든 식품을 적절하게 섭취하는 것이 가장 좋습니다. 엄마가 섭취하는 음식에 따라 아기가 느끼는 모유의 맛도 자연스럽게 달라집니다. 따라서 엄마가 다양한 음식을 섭취하면 아기가 생후 6개월 후에 이유식을 더 잘 받아들이는 데 도움이 됩니다. 모유를 수유하는 엄마는 수분을 충분히 섭취해야 합니다. 엄마의 갈증을 해소할 만큼만 수분을 섭취하십시오. 엄마가 수분 섭취를 늘린다고 해서 모유 공급이 더 증가하는 것은 아닙니다.

## 음주

**현재 호주의 지침에 따르면 모유수유를 하는 여성들의 경우 음주를 하지 않는 것이 가장 안전하다고 권고됩니다.** 더 자세한 정보를 보시려면 *Alcohol during pregnancy and breastfeeding* (임신 및 모유수유 기간 중 음주) 안내서를 참고하십시오. 이 안내서는 <http://brochures.mater.org.au>에서 볼 수 있습니다.

## 카페인

아기가 어릴 수록 몸에서 카페인이 분해되는 시간이 더 오래 걸립니다. 과도한 카페인 섭취로 인해 아기가 잠을 자지 않고, 투정을 부리게 될 수도 있습니다. 카페인은 차, 커피, 소프트 드링크, 에너지 드링크, 일부 약물, 약초 조제약 뿐만 아니라 커피나 초콜릿이 들어간 음식에도 함유되어 있다는 사실을 기억하십시오.

## 유방울혈

유방이 딱 차거나, 아프거나, 단단하거나 반들거리는 증상을 유방울혈(젓몸살)이라고 합니다. 아기가 밤낮을 가리지 않고 언제든지 모유를 먹을 수 있을 때는 이런 증상이 거의 나타나지 않습니다. 또한, 아기가 바른 위치에서 바른 자세로 젖을 무는 것도 유방울혈 예방에 도움이 됩니다.

유방에 젖이 딱 차고 불편해지면,

- 아기가 배가 고플 때마다 계속 수유를 합니다.
- 아기에게 수유를 할 때는 브래지어를 벗습니다.
- 수유를 하기 전에 손으로 소량의 모유를 짜냅니다. 이렇게 하면 유두륜이 부드러워져서 아기가 젖을 무는데 도움이 됩니다.
- 첫번째 유방이 부드러워질 때까지 아기가 계속 젖을 빨도록 한 후에 두번째 유방으로 옮겨서 수유를 합니다. 두번째 유방에서 모유를 짜내서 편안하게 만들어줍니다.
- 수유를 하지 않는 시간에만 서포트 브래지어를 착용하고, 브래지어가 너무 꽉 조이지 않도록 합니다.
- 수유가 끝나면 차가운 팩을 형겅에 싸서 유방에 10분 내지 15분 정도 대줍니다 (유방울혈이 있을 때에만).

## Mastitis

It is a good idea to check your breasts regularly, and note any lumps and flushed or tender areas as quick treatment of a blocked duct can actually prevent mastitis.

Mastitis is a hot, red, painful inflammation of the breast tissue, accompanied by flu-like symptoms such as fever, tiredness, aching joints, back pain and nausea and vomiting.

Factors which can lead to mastitis include:

- sudden, strict timing of breastfeeds
- sudden changes in feeding patterns
- nipple damage including cracks or grazes
- poor attachment resulting in the breast not draining well
- untreated engorgement
- being overtired, skipping meals and not looking after yourself.

To treat both blocked ducts and mastitis it is extremely important to empty the sore, tender breast as often as possible and feeding your baby is the best way to do this—**this is not the time to wean**. Apply moist heat, such as a warm face washer, to the affected area before you feed. When attaching your baby to the breast, point their chin towards the flushed area for better drainage.

Start feeding on the affected side for two feeds and do not limit the sucking time on this breast. Gently massage the affected area with the pads of your fingers while feeding or expressing. You may need to express the other breast for comfort. If you cannot feed your baby, express your breast milk.

You also need to get plenty of rest and maintain a healthy diet.

You should seek medical advice if symptoms continue for 12 to 24 hours; you have a temperature above 37.5 degrees Celsius or feel unwell. Your doctor will prescribe antibiotics, which treat mastitis and does not harm your baby. Ensure you take the entire course of the antibiotic tablets (you may need two courses of antibiotics) to effectively treat mastitis and prevent it recurring.

## 유방염

정기적으로 유방 검사를 받는 것이 좋습니다. 그리고 몽우리가 생겼는지 발적이나 압통 부위가 있는지 확인하십시오. 막힌 유관을 빨리 치료하면 실제로 유방염을 예방할 수 있습니다.

유방염은 유방 조직에 염증이 생기는 질환으로, 그 부위에 열이 나고 발적과 통증이 나타나며 몸살과 같은 증상들이 수반됩니다 (예: 고열, 피로, 관절 통증, 허리 통증, 메스꺼움 및 구토).

유방염을 일으키는 요인의 예:

- 갑작스럽게 매우 제한된 모유수유 시간
- 갑작스러운 수유 패턴의 변화
- 균열이나 찰과상 등의 유두 손상
- 젖을 바르게 물지 못해 잘 배출되지 않는 모유
- 치료되지 않은 울혈
- 산모의 과로, 식사 거름 및 자기 관리 소홀

막힌 유관과 유방염을 치료하기 위해서는 쓰리고 아픈 유방을 최대한 자주 비우는 것이며, 이를 위해 가장 좋은 방법은 아기에게 수유를 하는 것입니다—**이때는 젖을 땀 시기가 아닙니다**. 수유를 하기 전에 아픈 부위에 습한 열을 대줍니다 (예: 따뜻한 수건 등). 아기에게 젖을 물릴 때 모유가 더 잘 나오도록 하기 위해, 아기의 뺨이 발적된 부위로 향하도록 하십시오.

양쪽 유방으로 수유를 할 때 먼저 아픈 유방부터 수유를 시작하고, 아기가 젖을 빠는 시간을 제한하지 마십시오. 수유나 유축을 하면서 손가락 끝으로 아픈 부위를 부드럽게 마사지 해주십시오. 편안함을 위해 다른 쪽 유방에서 모유를 짜내야 할 수도 있습니다. 아기에게 수유를 할 수 없을 때는 모유를 짜내십시오.

또한, 충분한 휴식을 취하고 건강한 식생활을 해야 합니다.

증상이 12-24시간 동안 지속되고, 체온이 37.5도를 넘거나 몸이 좋지 않을 때에는 의료 자문을 구해야 합니다. 의사는 유방염을 치료해주고 아기에게 해가 되지 않는 항생제를 처방해 줄 것입니다. 유방염을 효과적으로 치료하고 재발을 방지하기 위해서는 처방된 항생제를 모두 복용해야 합니다 (아마도 항생제 처방이 2회 이루어질 것입니다).



## Expressing breast milk

When will I need to express milk for my baby?

There may be times when you need to express breast milk for your baby, e.g. if you are going out or returning to work. If your baby is preterm or unwell and is unable to suck at the breast it is important to commence expressing as soon as possible after the birth to provide colostrum for your baby.

Midwives are able to assist you to hand express or use an electric breast pump to express your colostrum. Do not expect a large quantity of colostrum as it is very concentrated, and has a small volume initially. Regular expressing acts as breast stimulation to assist the breasts as they build milk volume over the next few days.

You should express each breast for 10 minutes, at least eight times per day, with no longer than a five hour break at any one time (usually overnight). Prolactin levels (the hormone responsible for milk production) are higher overnight so expressing at least once during the night is encouraged.

How do I express?

You can express by hand, or use a breast pump.

- Always wash your hands before handling your breasts.
- A warm face washer on the breasts may help the milk to let-down. Gentle massage of the breast towards the nipple is also helpful.
- Use a clean container to collect the breast milk. In the first few days colostrum may be hand expressed and the droplets drawn into a syringe. This may require some assistance from your midwife.
- If possible, it is best to feed your baby before expressing. This way you can express at the end of a feed taking advantage of the flow of milk your baby has started. Remember not to aim to express large amounts at once (unless your baby is not going to the breast at all). Express small amounts at one sitting several times over the day.
- Your midwife can assist you to work out how much breast milk you will need to express for your baby.

## 모유 유축

아기를 위해 언제 모유를 유축해야 하나요?

아기를 위해 모유를 유축해야 할 시기가 있을 것입니다. 예: 외출할 때나 직장에 복귀할 때. 아기가 조산되었거나 건강이 좋지 않아 젖을 빨 수 없는 경우, 출생 후 최대한 빨리 초유를 유축해서 아기에게 먹이는 것이 중요합니다.

손이나 기계로 초유를 유축할 때, 조산사가 산모를 도와줄 수 있습니다. 많은 양의 초유를 기대하지 마십시오. 초유는 상당히 농축되어 있으며, 처음에는 소량만 나옵니다. 정기적인 유축은 유방을 자극하여 다음 며칠간 모유의 양을 늘리는 데 도움이 됩니다.

각 유방에서 약 10분씩 하루에 8-10회 유축을 하되, 유축 간격이 5시간을 넘지 않도록 합니다(보통 야간). 프롤락틴 수치(모유 생성을 책임지는 호르몬)는 밤 중에 높아지기 때문에, 밤에 최소한 한 번은 유축을 하도록 장려됩니다.

어떻게 유축을 하나요?

손이나 유방펌프를 이용해서 유축할 수 있습니다.

- 유방을 만지기 전에 항상 손을 씻으십시오.
- 따뜻한 수건을 양쪽 유방에 대면 모유 사출에 도움이 될 수 있습니다. 유방을 유두 방향으로 부드럽게 마사지 해주는 것도 도움이 됩니다.
- 깨끗한 통에 모유를 담으십시오. 출산 후 처음 며칠 간은 손으로 초유를 유축하고 작은 방울들은 주사기로 주입할 수 있습니다. 유축할 때 조산사의 도움이 필요할 수도 있습니다.
- 가능하다면 유축 하기 전에 아기에게 수유를 하는 것이 가장 좋습니다. 아기에게 먼저 수유를 하고 수유가 끝났을 때 유축을 하면, 아기가 모유 배출을 이미 시작했기 때문에 유축이 쉬워집니다. 한번에 많은 양을 유축하려고 하지 마십시오(단, 아기가 젖을 전혀 물지 않는 경우는 예외). 하루 동안 한 번에 소량씩 여러번 유축하십시오.
- 조산사는 아기를 위해 유축해야 할 모유의 양을 계산하는데 도움을 줄 수 있습니다.

### How do I hand express?

- Position your thumb and first two fingers about 2.5–4 cm behind the nipple. Place your thumb pad above the nipple and the finger pads below the nipple forming the letter “C” with the hand as shown below.
- Push straight into chest wall.
- Press thumb and fingers together gently (to meet) and then release. Repeat step two and three to establish milk flow.
- Repeat rhythmically to drain the breast. Position, push, roll, position, push, roll...
- Rotate your thumb and finger position to milk the other ducts.
- Any handling of your breast should be gentle and non-painful. If discomfort occurs, move your fingers further behind the areola which should increase comfort as well as milk flow. Ask your midwife to assist you if difficulties occur.

### 손으로 어떻게 유축하나요?

- 유두에서 2.5-4 센티미터 떨어진 부위에 엄지, 검지, 중지를 놓습니다. 그리고 엄지 손가락 끝을 유두 위로 하고 나머지 손가락 끝은 유두 아래로 해서, 아래 그림처럼 손으로 “C” 모양을 만듭니다.
- 흉벽 쪽으로 누릅니다.
- 엄지와 네 손가락을 부드럽게 모아서 (손가락들이 서로 닿게) 누르고 다시 힘을 뺍니다. 2단계와 3단계를 반복해서 모유가 흐르도록 합니다.
- 리듬감 있게 반복해서 모유가 배출되도록 합니다. 손의 위치를 잡고, 누르고, 돌리고, 손의 위치를 잡고, 누르고, 돌리고...
- 엄지와 네 손가락의 위치를 옮겨서 다른 유관에서도 모유가 나오게 합니다.
- 유방을 다룰 때에는 아프지 않게 부드럽게 다루어야 합니다. 불편해지면 손가락의 위치를 유륜에서 좀 더 멀리 떨어진 곳으로 바꾸십시오. 그러면 좀 더 편안해지고 모유도 잘 나올 것입니다. 어려움이 있을 때는 조산사에게 도움을 요청하십시오.



### Avoid:

- squeezing the breast—this may cause bruising
- pulling out the nipple—this can cause tissue damage
- sliding on the breast—this can cause skin burns.

### 피해야 할 사항:

- 유방을 꼭 짜기 - 멍이 들 수 있습니다.
- 유두를 잡아당기기 - 조직이 손상될 수 있습니다.
- 유방 피부 위로 손을 움직이기 - 피부 화상이 생길 수 있습니다.

## Storing expressed breast milk safely

Breast milk	Room temperature	Refrigerator	Freezer
Freshly expressed into closed container	Six to eight hours at less than 26 degrees Celcius.  If refrigeration is available, store milk in back of the refrigerator where it is coldest.	Three days at four degrees Celsius.  Store in back of refrigerator where it is coldest.	Two weeks in freezer compartment inside a refrigerator.  Three months in freezer section of refrigerator with separate door.  Six to twelve months in deep freeze.
Previously frozen and thawed in refrigerator but <b>not</b> warmed	Four hours or less i.e. next feed.	Store in refrigerator 24 hours— if milk has not been warmed	Do not re-freeze.
Thawed outside refrigerator in warm water	For completion of feed.	Hold for four hours or until next feed.	Do not re-freeze.
Infant has began feeding	Only for completion of feed, then discard.	Discard.	Do not re-freeze.

Never use a microwave to warm breast milk— it heats unevenly (the resulting hot spots can burn your baby's mouth) and destroys some of the important properties present in breast milk.

## 유축된 모유를 안전하게 보관하기

모유	실온	냉장실	냉동실
유축 즉시 밀폐 용기에 담습니다.	26도 이하의 온도에서 6-8시간.  냉장고를 사용할 수 있을 때에는 온도가 가장 낮은 냉장실 뒤쪽에 모유를 보관합니다.	4도에서 3일.  온도가 가장 낮은 냉장실 뒤쪽에 보관합니다.	냉장고 안의 냉동실에서 2주.  별도의 문이 달린 냉동실에서 3개월.  영하 급속 냉동 6-12개월.
냉동시킨 후 냉장실에서 해동하고, 열을 가하지 <b>않음</b> .	4시간 이하, 즉, 다음 수유	냉장고에 24시간 보관 - 모유에 열을 가하지 않은 경우	다시 냉동시키지 마십시오.
냉장고 밖에서 따뜻한 물로 해동됨	지금 사용해야 함.	4시간 동안 보관하거나 다음 수유에 사용함.	다시 냉동시키지 마십시오.
아기가 먹기 시작했음.	수유가 끝나면 바로 폐기함.	폐기함.	다시 냉동시키지 마십시오.

전자렌지로 모유를 데우지 마십시오 - 전자렌지는 열을 골고루 가하지 않으며 (이로 인해 뜨거운 부분이 아기의 입에 화상을 입힐 수 있습니다), 모유에 함유된 일부 주요 성분들을 파괴합니다.

## Cleaning expressing equipment

It is important to wash your hands before handling clean expressing or feeding equipment.

### General cleaning

- Rinse all equipment in cold water immediately after use.
- Wash all equipment in hot water and detergent.
- Rinse all equipment with clean hot water so that no soap remains.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used in 24 hours repeat cleaning.

**Note: It is important that equipment is dry before sealing bottles and storing in the container.**

**If someone who lives in your home is unwell general cleaning as well as boiling or steam sterilising is recommended.**

### Boiling

- Put all equipment into a large saucepan and cover with water making sure that all air bubbles are removed from the equipment.
- Place a lid on the saucepan and bring to the boil.
- Boil for five minutes.
- Allow the equipment to cool in the saucepan, with the lid on, until it is just hand-hot before removing it.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used within 24 hours repeat cleaning.

### Steam

When using a steam steriliser at home, always follow the manufacturer's instructions, carefully, and then follow the steps for drying and storing, as above.

## 유축기 세척

깨끗한 유축기나 수유 기구를 만지기 전에 손을 씻는 것이 중요합니다.

### 일반 세척

- 모든 기구를 사용 후 즉시 찬물에 헹굽니다.
- 모든 기구를 뜨거운 물과 세제로 씻습니다.
- 세제가 남지 않도록 모든 기구를 깨끗하고 뜨거운 물에 헹굽니다.
- 물기를 빼고, 깨끗한 종이 타월에 올려서 공기 중에 건조시킵니다.
- 병과 저장 용기의 뚜껑을 닫습니다.
- 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 24시간 동안 보관합니다.
- 24시간 이내에 사용되지 않았을 때에는 다시 세척합니다.

**주의사항: 기구가 완전히 마른 후에 병의 뚜껑을 닫고 용기에 담은 것이 중요합니다.**

**집에 같이 사는 사람이 아플 때에는 일반 세척뿐만 아니라, 열탕 소독이나 증기 살균이 권장됩니다.**

### 열탕

- 모든 기구를 큰 냄비에 넣고, 기구가 잠길만큼 물을 넣습니다. 기구에서 공기 방울이 나오지 않도록 하십시오.
- 냄비 뚜껑을 닫고 끓입니다.
- 5분 간 끓입니다.
- 뚜껑을 덮은 채로 불을 끄고 손으로 집을 수 있을 만큼 식을 때까지 기다렸다가 꺼냅니다.
- 물기를 빼고, 깨끗한 종이 타월에 올려서 공기 중에 건조시킵니다.
- 병과 저장 용기의 뚜껑을 닫습니다.
- 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 24시간 동안 보관합니다.
- 24시간 이내에 사용되지 않았을 때에는 다시 세척합니다.

### 증기

집에서 증기 소독기를 사용할 때는 항상 제조사의 지시에 주의깊게 따릅니다. 그리고 상기의 건조 및 저장 단계를 따릅니다.

## Returning to work and breastfeeding

Breastfeed when you are not at work. Express after breastfeeds when you are at home if you require more expressed milk for when you are at work. While you are at work express milk for each feed you will miss. If extra milk is required express when your supply is greatest; this is usually first thing in the morning, so express after feeding your baby and prior to leaving for work. When you are on days off breastfeed your baby and express only if you require a stock of breast milk for work days.

## 복직 및 모유수유

근무시간 이외에 모유를 수유합니다. 엄마가 직장에 있는 동안 아기가 먹을 모유가 더 필요할 경우에는 집에서 모유수유를 끝낸 후에 모유를 유축합니다. 직장에서도 수유시간마다 유축합니다. 여러분의 모유가 필요할 때에는 모유 생성량이 가장 많을 때 유축하십시오. 일반적으로 아침에 일어날 때 생성량이 가장 많습니다. 출근하기 전에 아기에게 수유한 후 유축하십시오. 출근하지 않는 날에는 아기에게 직접 모유를 먹이고, 다시 출근할 때를 대비해 모유를 비축해야 할 때만 유축하십시오.