

# 올바른 모유수유 방법

## HOW BREASTFEEDING WORKS



Australian  
Breastfeeding  
Association

This booklet contains basic information about breastfeeding. More detailed information - in English - is available through the Australian Breastfeeding Association's literature and website: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au).

본 책자는 모유수유에 대한 기초 지식을 소개해드리고 있습니다. 더 자세한 내용은 호주모유수유협회에서 발간하는 서적 및 웹사이트에서 영어로 읽으실 수 있습니다. [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

Korean

# 모유수유의 원리

## How breastfeeding works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. When your baby sucks at the breast, hormones are released. These hormones make the milk and cause the milk to 'let down' or flow.

The first milk you produce is called colostrum and it looks thick and yellowish. Some people think this first milk isn't good for your baby, but it's very important. This is your baby's first food and helps stop your baby from getting sick. This milk slowly becomes thinner and more watery looking, but it has everything your baby needs to grow and feel full.

You can tell if your milk is flowing in a number of ways:

- A change in your baby's sucking. At first he has quick little sucks and then starts to suck and swallow in a rhythm, at about one suck each second.
- Some mothers get a tingling or a 'pins and needles' feeling within the breast.
- Sometimes there is a sudden feeling of fullness in the breast. Your other breast may start to leak milk.
- You may feel thirsty.

유방은 아기가 모유를 마시면 마실수록 더 많은 모유를 생산하게 됩니다. 아기가 유방을 빨면 호르몬이 자극되어 방출됩니다. 이 호르몬은 모유를 생성시켜 모유를 '체외로 방출'시키거나 공급을 순환시켜 드립니다.

초유는 처음으로 분비된 모유를 의미하며 농도가 짙고 황색을 띕니다. 초유가 아기에게 좋지 않다고 생각하는 사람들도 있지만 초유는 매우 중요한 역할을 합니다. 아기를 위한 최초의 음식으로 각종 질병으로부터 아기를 지켜줍니다. 초유는 점점 농도가 떨어져 물처럼 변하지만 아기가 성장하면서 필요로 하는 모든 영양소를 함유하고 습니다.

다음과 같은 방법으로 모유가 나오고 있음을 확인하실 수 있습니다:

- 아기가 젖을 다르게 빨게 됩니다. 처음에는 짧고 가볍게 빨다가 대략 1초에 1번 점차 규칙적으로 빨면서 모유를 마십니다.
- 젖이 저리거나 '바늘로 찌르는 듯' 따끔따끔한 느낌을 받을 수 있습니다.
- 종종 갑자기 젖이 가득 찬 것 같은 무직한 느낌이 들기도 합니다. 한쪽 젖가슴에서 우유가 흘러 내릴 수 있습니다.
- 갈증을 느끼실 수 있습니다.

# 모유수유의 원리

걱정, 초조함, 긴장감 또는 극심한 피로감으로 모유가 제대로 나오지 않는 경우가 있습니다. 모유가 잘 나오게 하려면 편안한 마음을 가져야 합니다.

- 베개를 등에 받쳐 편안한 자세를 취하십시오. 음료를 마시거나 건강에 좋은 간식을 드십시오.
- 모유를 서너 방울 짜내고 나서 아기에게 젖을 물려 주십시오.
- 아기가 젖을 빠는 동안 가슴을 부드럽게 마사지하십시오.
- 아기가 편안하게 젖을 빨 수 있는 위치에 있는지 확인하십시오.

## 어떻게 아기가 모유를 충분히 먹었다는 걸 알 수 있나요?

다음과 같은 방법으로 아기가 충분히 모유를 섭취했음을 확인하실 수 있습니다:

- 아기가 원하면 언제든지 젖을 물려 주십시오. 일반적으로 24시간 동안 최소 6-8회 수유하게 됩니다. 종종 10-12회 또는 그 이상 수유하는 경우도 있습니다.
- 24시간을 기준으로 아기는 옅은 색 소변을 소량으로 6-8회 보거나 많은 양의 소변을 5회 정도 기저기에 봅니다. 신생아의 경우 24시간 동안 2회 이상 묽은 배변을 합니다.
- 아기가 반응을 잘 하며 활동적이며 행복해 보입니다.
- 아기의 몸무게가 점점 증가합니다. 머리 크기가 커지며 몸 길이가 전체적으로 늘어납니다.

## How breastfeeding works

Worry, embarrassment, tension or extreme tiredness sometimes affect milk flow. Being relaxed helps your milk to flow more readily.

- Make yourself comfortable with pillows. Have a drink and healthy snack nearby.
- Express a few drops of milk before putting your baby to the breast.
- Gently massage your breast as your baby feeds.
- Check that your baby is well positioned at the breast.

## How can I tell that my baby is getting enough milk?

Your breastfed baby is getting enough milk if:

- He is feeding whenever he wants and not to a schedule. This will be at least 6-8 feeds in 24 hours. Some babies have 10-12 or more feeds.
- In 24 hours there should be at least 6-8 pale wet cloth nappies or 5 heavily wet disposable nappies. In 24 hours a very young baby will have 2 or more soft bowel motions.
- Your baby seems reasonably alert, active and happy
- Your baby will gradually gain weight. The size of his head grows and the length of his body increases.

# 아기에게 편안한 모유수유자세

## Putting your baby to the breast

The best way for a mother and baby to learn to breastfeed is to let the baby follow his natural instincts. This is called **'baby-led attachment'** and can be done straight after birth or any time later.

- Sit comfortably, leaning back a little, with your back well-supported.
- Start when your baby is awake and calm. Remove his clothes except for his nappy. Take off your bra and top. Wear something loose over your shoulders for warmth and/or privacy.
- Place your baby skin-to-skin on your chest. Talk to him, look into his eyes and gently stroke him.
- Gently support your baby behind his shoulders and under his bottom, but allow him to move freely when he wants. He may 'bob' his head on your chest and then move across to one breast.
- When his chin contacts the breast, he may attach by himself. Don't be in a hurry. Let your baby take his time to attach when he is ready. Enjoy your baby!



엄마와 아기에게 가장 좋은 방법은 아기가 본능적으로 자기에게 편안한 자세를 찾도록 하는 것입니다. '**아기주도 젖 물리기**'로 불리며 출산직후 바로 또는 나중에 언제든지 하실 수 있습니다.

- 등을 살짝 뒤로 기대어 등받침을 한 채 편안하게 앉으십시오.
- 아기가 깨어있고 안정된 상태일 때 수유를 시작합니다. 기저귀를 제외한 아기 옷을 모두 벗깁니다. 엄마도 브래지어와 상의를 벗습니다. 체온을 유지하고 몸을 가릴 수 있도록 어깨에 가벼운 옷을 걸칩니다.
- 피부와 피부를 맞대고 아기를 가슴에 안습니다. 아기의 눈을 보면서 말을 건네며 부드럽게 토닥거립니다.
- 아기의 어깨와 등을 부드럽게 감싸 안아 아기가 자유롭게 움직일 수 있게 해줍니다. 아기가 엄마의 가슴 쪽으로 '고개를 숙이며' 한쪽 가슴으로 다가옵니다.
- 아기는 턱이 가슴에 닿으면 젖을 물려고 입을 가까이 댑니다. 이때 서두르지 마십시오. 아기가 스스로 젖을 찾아 물 때까지 기다리십시오. 즐거운 모유수유 시간 되세요!

# 아기에게 편안한 모유수유자세

침대 또는 의자에 등을 잘 대고 앉아서 아기에게 젖을 물리는 방법을 가르쳐주는 분이 있을 수 있습니다.

- 아기 몸 전체가 엄마 쪽을 향하도록 하여 안으십시오. 어깨와 목을 잘 받치십시오. 아기가 머리를 뒤로 살짝 움직일 수 있을 정도가 좋습니다.
- 아래쪽에 위치한 아기 팔이 불편하지 않도록 해주십시오. 팔을 엄마 허리 쪽으로 빼주거나 모아주십시오. 아기 몸을 엄마 쪽으로 감싸 안아 가슴과 엉덩이를 모으고 목을 살짝 펼 수 있게 해주십시오. 엄마 가슴과 같은 위치에 오도록 안습니다.
- 엄지와 검지로 젖꼭지를 잡아 아기의 코 쪽으로 기울여 아기가 쉽게 젖꼭지를 찾을 수 있게 합니다.
- 젖꼭지를 아기 코 쪽으로 향하게 하여 입 위에 오도록 합니다. 아기가 입으로 젖꼭지와 가슴조직의 유선을 충분히 물 수 있어야 합니다.
- 젖꼭지와 가슴으로 아기의 아랫입술을 톡톡 건드려 아기가 입을 크게 벌리도록 유도합니다.

## Putting your baby to the breast

Some people may teach you to attach your baby, when you are sitting in a comfortable position in bed or on a chair, with your back well supported.

- Hold your baby close, with his whole body turned towards you. Support his shoulders and neck. His head should be free to tilt back slightly.
- Your baby's lower arm should be out of the way; either around your waist or tucked at his side. His body should be flexed around yours, with chest and hips held in close and neck slightly extended. He should be at the same level as your breast.
- Use your thumb on one side of the nipple and fingers on the other to tilt the nipple towards the baby's nose, making the breast tissue easier to latch onto.
- Start with the nipple just above his mouth, towards his nose. Your baby needs to get a good mouthful of the breast tissue, rather than only the nipple.
- Encourage your baby to open his mouth wide, by stroking his lower lip with your breast rather than just the nipple.

# 아기에게 편안한 모유수유자세

## Putting your baby to the breast

- When your baby opens his mouth wide, bring him to the breast. Place his lower lip well down on the areola (the darker skin around the nipple), then roll the baby on, aiming the top lip just above the nipple. Try to get the breast tissue against the tongue and not so much against the roof of the mouth. If your areola is large, more of it should be visible above the top lip than below the lower lip.
  - Check that your baby's chin is against the breast and his nose clear of the breast. If not, bring his body in closer to yours.
  - Your baby's mouth should be wide open against the breast, creating a seal.
  - He is well attached if he sucks rhythmically and there are no clicking noises.
  - If he is not well attached, or it still hurts after 30 seconds or so, take him off the breast by placing a clean finger between his gums and gently pulling down to break the suction.
- 아기가 입을 크게 벌리면 가슴에 가까이 대주십시오. 아랫입술은 젖꼭판(젖꼭지를 둘러싸고 있는 피부색이 좀 진한 부분) 아래까지 오게 하며 윗입술은 젖꼭지 바로 위에 위치하도록 합니다. 젖꼭판이 클 경우 아기의 아랫입술보다 윗입술 위로 젖꼭판이 보이도록 하십시오.
  - 아기 턱은 가슴에 닿아 있고 코는 가슴과 확실하게 떨어져 있는지 확인합니다. 그렇지 않을 경우 아기의 몸을 엄마 쪽으로 더 가까이 붙입니다.
  - 아기의 입은 크게 벌려 도장을 찍듯 가슴에 딱 붙어야 합니다.
  - 젖이 제대로 물려졌을 경우 걸리는 소리는 없이 규칙적으로 젖을 빨게 됩니다.
  - 아기가 젖을 제대로 물지 못했거나 수유시작 후 30초가 지나도 계속 젖이 아프다면 깨끗한 손가락을 아기 잇몸 사이에 넣어 수유를 중지한 후 부드럽게 밀어냅니다.

# 아기에게 편안한 모유수유자세

처음으로 아기를 낳은 산모들은 모유수유를 시작한 첫 몇 회 동안은 불편을 느끼실 수 있습니다. 이 경우 반복학습을 통하여 엄마와 아기가 모유수유에 적응할 수 있습니다. 모유수유를 잘 할 수 있도록 간호사분들이 도와드릴 수 있습니다. 당황하지 마시고 도움을 요청하세요.

**모유수유는 통증을 동반하지 않습니다. 통증을 느끼실 경우 상담을 권합니다.**

수유 시작 초기에 바른 자세로 젖을 물려야 젖꼭지에 상처를 입거나 가슴이 저리는 현상을 예방할 수 있습니다.

## Putting your baby to the breast

New mothers often feel awkward when putting their baby to the breast for the first few times. With practice, you and your baby will learn to breastfeed well. The nursing staff will be able to help you put your baby to the breast. Do not be afraid to ask for help.

**Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help.**

Taking care with positioning in the early days is the best way to prevent sore and damaged nipples.

# 젖몸살과 모유양 과다 현상

## Engorgement and too much milk

On the second or third day after birth your milk starts changing from colostrum (the thick, first milk that is important for your baby) to thinner bluish-white milk. Sometimes when this change occurs, there is suddenly a very large amount of milk and increased blood flow to the breasts. Engorged (very full) breasts may feel tight, hard and uncomfortable. If your baby is allowed to feed when he wants to, this engorgement quickly settles down and the right amount of milk is there for your baby. Tell the nursing staff if your breasts become too full or uncomfortable.

### Suggestions to relieve engorgement:

Your baby may find it difficult to latch onto an engorged breast. To soften the areola (the darker skin around the nipple), gently express some milk before attaching your baby. Another method to soften the areola is to apply pressure with the fingertips of one hand to push in the breast tissue around the whole nipple. Hold the pressure for 2–3 minutes or until the tissue softens beneath them. This may also trigger your let-down reflex and cause the milk to flow.

출산 후 2-3일부터 모유는 초유에서 푸르스름한 흰색으로 변하며 농도가 묽어집니다(농도가 짙은 초유는 아기에게 중요한 역할을 합니다). 이러한 변화가 일어날 경우 종종 모유량이 갑자기 증가하고 가슴으로 흐르는 혈류가 상승합니다. 젖몸살(젖이 딱 찬 느낌)을 앓는 가슴은 무직하고 단단해져 불편을 느끼곤 합니다. 아기가 원할 때마다 젖을 먹이면 이러한 젖몸살은 빨리 완화될 수 있으며 적당한 양으로 조절됩니다. 가슴이 너무 팽창됐거나 불편함을 느끼실 경우 간호사에게 말하십시오.

### 젖몸살을 완화시킬 수 있는 방법:

젖몸살을 앓고 있는 가슴은 아기가 젖을 빨기 불편해할 수 있습니다. 젖꼭관(젖꼭지를 둘러싸고 있는 피부색이 좀 진한 부분)을 부드럽게 풀어주려면 아기가 입을 대기 전 모유를 약간 짜내십시오. 젖꼭지를 둘러싸고 있는 근육조직이 이완될 수 있도록 한쪽 손으로 손가락을 이용해 눌러주셔도 좋습니다. 2-3분 또는 가슴 아래 조직이 이완될 때까지 꼭꼭 눌러 주십시오. 이 경우 모유가 반사적으로 흘러내릴 수 있습니다.



# 젖몸살과 모유양 과다 현상

- 수유 전 가슴 위를 따듯하게 덮어 모유 순환을 도울 수 있습니다.
- 수유 후 차가운 수건으로 문질러주시면 통증이 완화될 수 있습니다. 차가운 물티슈, 깨끗하고 찬 양배추잎, 또는 1회용 기저기를 얼려 젖몸살을 앓고 있는 부위를 마사지하기도 합니다.
- 본인의 모유만 아기에게 먹이십시오. 다른 우유를 먹게 되면 아기가 모유에 대한 입맛을 잃어버릴 수 있습니다.
- 수유 시작 전 브래지어를 완전히 벗으십시오.
- 한번 정도 전동 착유기를 이용하여 가슴에서 젖을 완전히 짜내면 도움이 될 수 있습니다.
- 가슴이 너무 팽팽하고 불편할 경우 아기가 자고 있다면 깨워서 젖을 물리십시오.
- 가슴에서 응어리, 통증, 발적 증세가 관찰될 경우 유선이 막혔거나 유방염으로 의심될 수 있습니다.

모유수유를 시작한 첫 주 이후 젖몸살은 드물게 발생합니다. 때때로 아기의 수유 패턴이 갑자기 변했을 경우 다시 발생할 수 있습니다(예: 아기가 밤새도록 잠을 자거나 이유식을 시작하거나 아기가 아플 때). 모유수유 시작 초반기 이후에도 모유가 '너무 많이' 나오는 경우가 종종 발생할 수 있습니다.

## Engorgement and too much milk

- Warmth placed on your breasts before a feed can help the milk to flow.
- After feeds, cold can relieve pain. Some mothers find that applying cold washers, clean, cold, crisp cabbage leaves or a frozen disposable nappy over the affected area relieves engorgement.
- Give your baby only your breastmilk. Other fluids will reduce your baby's appetite for breastmilk.
- Take your bra off completely before beginning to feed.
- Some mothers find that it helps to empty the breasts well, just once, with an electric breast pump.
- Wake your baby for a breastfeed if your breasts become too full and uncomfortable.
- If you notice lumps, soreness or redness on the breast, be aware of the risk of blocked ducts and mastitis.

Engorgement is less common after the first week of breastfeeding. Sometimes it can recur if there is a sudden change to your baby's feeding pattern, eg your baby sleeps through the night, you wean the baby suddenly, or your baby is ill. Even after the early days of establishing breastfeeding, some mothers find that they still have 'too much' milk.

# 젖몸살과 모유양 과다 현상

## Engorgement and too much milk

### Some ways of coping with too much milk.

If you continue to have too much milk, there are several things you can do to reduce your supply:

- **Feed only from one breast at each feed.** Allow your baby to feed for as long as he needs on that breast. It may take him up to 30 minutes to get as much milk as he wants following the initial fast flow. Once your supply adjusts, you may be able to go back to offering both breasts at each feed.

If your other breast feels full and hard, particularly at the early morning feed, you may need to express just enough to make yourself comfortable.

- **Feeding from the one breast for two or more feeds in a row** may help fix the problem of oversupply. This is called '**block-feeding**'. Choose a block of time, say 4 hours. Each time during that block your baby wants to feed, you offer the same breast. In the next 4-hour block, you only offer the other breast. How long you make the block depends on the degree of your oversupply. It usually takes 3-4 days for this to have an effect. Go back to a normal feeding pattern when your supply settles down.

### 모유양 과다에 대처할 수 있는 방법

모유가 계속 많이 나올 경우 양을 줄일 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다:

- **각 모유수유 시 한쪽 가슴만 사용합니다.** 한쪽 젖가슴만 이용하여 아기가 원하는 만큼 모유를 먹게 합니다. 초기 모유 속도를 고려할 때 아기가 원하는 만큼 모유를 먹으려면 약 30분이 걸립니다. 모유량이 조절되면 이후 양쪽 가슴으로 아기에게 젖을 먹이십시오.

다른 쪽 가슴이 무겁고 단단해졌을 경우(특히 아침 일찍 젖을 먹일 때) 편안함을 느낄 수 있을 정도로 젖을 짜내십시오.

- **한쪽 가슴으로만 연속 2회 이상 모유수유를 할 경우** 과다공급의 문제가 개선될 수 있습니다. 이러한 방법을 '블록피딩(block-feeding)'이라고 합니다. 시간대(약 4시간 동안)를 정합니다. 동 시간대에 아기가 모유를 원한다면 같은 가슴을 이용하여 젖을 주십시오. 몇 시간을 한 블록으로 정할지는 과다 모유 공급량을 기준으로 결정하십시오. 효과를 보려면 보통 3-4일 정도 계속하셔야 합니다. 모유 공급이 안정되면 평소 수유 패턴으로 되돌아가십시오.

# 젖몸살과 모유양 과다 현상

사용하지 않은 다른 쪽 가슴이 너무 무겁진 않은지 유선이 막힌 징후나 단단해진 부위가 없는지 확인하십시오. 이와 같은 증상이 있다면 수유를 즉시 중단하십시오.

기타 유용한 방법:

- 가슴이 너무 무겁거나 단단할 경우 산모의 편안함과 아기가 젖을 제대로 물 수 있도록 모유를 짜냅니다.
- 진동기 또는 고무젖꼭지 등 증상을 완화시켜 주는 기타 기구를 이용하여 짜내는 모유량을 제한하십시오.
- 아기에게 우유 또는 기타 다른 이유식을 줄 경우 공급량을 조절하기 힘들어질 수 있습니다.
- 매일 가슴이 단단해 졌는지 혹은 응어리가 생겼는지 확인하고 응어리가 풀릴 때까지 마사지를 하거나 젖을 짜냅니다.
- 수유 전후 차가운 팩으로 마사지를 하시면 편안함을 느끼실 수 있습니다.

**모유흐름속도가 빨라 아기가 힘들어 하는 경우:**

- 뒤로 비스듬히 기대거나 누워서 수유하십시오. 가끔 아침 수유 시 필요할 수 있습니다. 누웠을 때 속도가 느려집니다.

처음 빨리 나오는 모유는 짜내거나 속도가 늦춰질 때까지 아기를 가슴에서 떼놓습니다.

## Engorgement and too much milk

You always need to make sure that the unused breast isn't too full and that there are no signs of blocked ducts or hard areas in the breast. If these develop, clear them straight away either by feeding or expressing.

*It can also be helpful to:*

- express only when necessary for your comfort or to help your baby attach properly if your breast is too full or hard.
- limit the amount of comfort sucking by using other soothing techniques such as rocking or a dummy.
- avoid giving your baby extra fluids or solids as this may make your supply problems worse.
- check your breasts each day for signs of tightness or lumps. Massage or express lumps until they soften.
- use cold packs between feeds to make your breasts feel more comfortable.

**If your baby has trouble coping with a fast flow of milk:**

- Recline or lie back to feed. This is often only necessary at morning feeds. Simply lying down can help slow the flow.
- Express the initial fast flow of milk, or remove your baby from the breast until the flow subsides.



# 유선이 막혔거나 유방염일 때

## Blocked ducts & mastitis

A blocked duct is a lump or engorged area of the breast which may be sore and red. There may be pain when your milk lets down. Blocked ducts can happen at any time during lactation. It is important to begin treatment immediately as untreated blocked ducts can lead to mastitis.

### Things to do:

- Keep the sore breast as empty as possible by frequent feeding. Many blocked ducts are cleared by the baby's sucking. Begin breastfeeding on that side so that it receives the strongest sucking. Continue to check the other breast for engorgement and blocked ducts.
- Gently but firmly massage the lump towards the nipple during and after feeds.
- Change your feeding position to help empty the breast. Point your baby's chin towards the sore area.
- Apply warmth to the sore area before a feed.
- Cold packs applied to the breast after a feed may help to relieve your pain.
- Rest as much as possible.
- Express by hand or pump if your baby won't feed or if it is too painful to feed.
- See your medical adviser if you cannot clear the lump in 12 hours or if you develop a fever or feel unwell.

유선이 막히면 가슴에 응어리가 생기거나 젖몸살로 통증을 느끼거나 붉은 반점이 생깁니다. 모유가 나올 때 통증을 느끼실 수 있습니다. 유선이 막히는 증상은 수유 하는 동안 언제든지 발생할 수 있는 현상입니다. 유선이 막혔을 경우 유방염으로 발전할 위험이 있으니 의심이 되는 경우 바로 치료를 시작하셔야 합니다.

### 권장사항:

- 가슴에 통증을 느낀다면 수유를 자주 하여 젖을 완전 비워야 합니다. 막힌 유선은 아기가 젖을 빠는 입힘으로 나아질 수 있습니다. 아픈 쪽 가슴을 먼저 물려주면 아기가 세계 빨게 됩니다. 다른 쪽 가슴도 젖몸살을 앓거나 유선이 막혔는지 수시로 확인하십시오.
- 수유를 하는 동안과 이후 젖꼭지 방향으로 응어리를 부드럽게 잘 마사지합니다.
- 젖을 완전히 비울 수 있도록 수유 자세를 바꾸십시오. 아기 턱이 아픈 부위 쪽을 향하게 합니다.
- 수유 전 아픈 부분을 따뜻하게 해줍니다.
- 수유 후 차가운 팩을 가슴에 올려 놓으시면 통증이 완화될 수 있습니다.
- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 아기가 모유를 먹지 않거나 젖이 너무 아파 수유를 할 수 없을 경우 손이나 착유기를 이용하여 젖을 짜내십시오.
- 12시간 이내 응어리가 사라지지 않거나 열이 나고 몸 상태가 안 좋을 경우 의료상담사에게 문의하십시오.

# 유선이 막혔거나 유방염일 때

## 유방염

가슴의 세포조직에 생긴 염증을 유방염이라고 하며 종종 감염으로 인해 발생합니다. 이 경우 가슴 전체 또는 일정 부위가 붉은 빛을 띠고 붓거나 열이 나며 통증을 동반합니다. 혈선이 나타나며 가슴이 투명해집니다. 모유에 혈흔이 보이거나 누런 색 분비물이 나올 수 있습니다. 체온이 올라가고 감기와 비슷한 증상을 보입니다. 이때 수유를 중지하면 안됩니다. 유방염을 방치하면 유방농양으로 전이될 수 있습니다.

## 권장사항:

- 즉시 치료를 시작합니다.
- 앞에서 제시된 유선이 막혔을 경우 대처법을 실천합니다.
- 의료상담사와 상담합니다.
- 아기와 함께 침대에 누워 휴식을 취합니다.
- 젖을 마르지 않도록 자주 수유합니다. **모유는 아기에게 안전합니다.**
- 아픈 젖을 먼저 물려 아기가 힘차게 빨게 합니다.
- 손 또는 착유기를 이용하여 젖을 완전히 짜냅니다.
- 필요할 경우 진통제 복용 필요여부를 의료상담사 또는 약사에게 문의하십시오.
- 더 많은 도움이 필요할 경우 소아보건간호사 또는 호주모유수유협회 상담사와 상담하십시오.

## Blocked ducts & mastitis

### Mastitis

Mastitis is the inflammation of breast tissue. Sometimes there is infection present. All or part of the breast can be red, swollen, hot and painful. The breast skin can be shiny, with red streaks. Your breastmilk may contain blood or yellow discharge. You may have a raised temperature and flu-like symptoms. This is NOT the time to wean. Untreated mastitis can cause a breast abscess.

### Things to do:

- Begin treatment immediately.
- Continue with the suggestions for a blocked duct outlined above.
- Consult your medical adviser.
- Go to bed and rest if you can, taking your baby with you.
- Breastfeed frequently to keep your breast drained. **Your milk is safe for your baby.**
- Feed from the sore breast first while your baby is sucking vigorously.
- Express by hand or pump to help drain the breast completely.
- Ask your medical adviser or pharmacist about pain relief if required.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor for further help.

# 유선이 막혔거나 유방염일 때

## Blocked ducts & mastitis

### How can I prevent mastitis?

- Avoid hurried and interrupted feeds  
Don't let your breasts become too full
- Avoid pressure on your breasts from tight bras, clothing, sleeping on your stomach etc
- Look after your general health and try and minimise stress.

### REMEMBER:

- **Start treatment immediately.**
- **If you cannot clear a blocked duct within 12 hours, or you are feverish, feel unwell, or the inflammation becomes worse, see your doctor immediately.**

### 어떻게 유방염을 예방할 수 있나요?

- 수유를 서둘러 빨리 하거나 끊어서 하지 마십시오.
- 가슴이 너무 꽉 차지 않게 합니다.
- 꼭 조이는 브래지어나 옷을 입거나 앞으로 누워 자 가슴에 압력을 주지 않도록 합니다.

일반적으로 건강에 조심하며 스트레스를 받지 않도록 합니다.

### 기억해야 할 사항:

- 치료를 즉시 시작합니다.
- 12시간 이내 막힌 유선이 풀리지 않거나 열이 오르고 이상증상을 느끼며 염증이 악화될 경우 즉시 병원에 갑니다.

# 젖꼭지가 아프고 상처가 났을 경우

일반적으로 모유수유 초기에는 젖꼭지가 따끔거립니다. 이와 같은 증상은 빨리 완화될 수 있습니다.

## 젖꼭지 통증을 완화시키는 방법:

- 자주 모유수유를 합니다. 수유를 미루지 않도록 합니다. 수유를 자주하면 아기가 배가 불러 젖을 살살 빨게 됩니다.

## 수유 전:

- 편안한 자세로 마음을 안정 시킵니다. 숨을 깊게 쉽니다.
- 가슴을 부드럽게 마사지합니다.
- 몸을 따뜻하게 합니다. 따뜻한 물로 샤워를 하거나 세수를 합니다.
- 젖꽃판(젖꼭지를 둘러싸고 있는 피부색이 좀 진한 부분)을 풀어주며 젖을 짜내어 모유가 나오게 하고 젖꼭지를 문질러 줍니다.

너무 아파서 휴식을 취할 수도 없을 경우 의료상담사에게 문의하십시오.

## 수유하는 동안:

- 통증이 덜한 쪽을 먼저 먹이십시오. 젖꼭지가 부드러울 때 빈 젖을 물리지 마십시오.
- 젖을 먹기 좋은 자세로 아기를 안고 있는지 확인하십시오. 가슴과 가슴을 맞대고 아기 턱이 가슴에 닿아야 합니다. 나쁜 자세로 젖을 빨게 되면 젖꼭지가 아플 수 있습니다.
- 깨끗한 손가락을 아기 입에 넣어 빠는 것을 중지시킨 후 가슴에서 떼어냅니다.

## Sore & cracked nipples

Some nipple tenderness is common in the early days of breastfeeding. With help, problems can be quickly overcome.

### To help relieve sore nipples:

- Feed your baby often. Avoid putting off feeds. Frequent feeding helps because the baby is not as hungry and therefore sucks more gently.

### Before feeds:

- Make yourself comfortable and relax. Breathe deeply.
- Massage breasts gently.
- Apply heat - warm shower, warm face washer.
- Express some milk to soften the areola (the darker skin around the nipple), to get the milk flowing and to lubricate the nipple.

If pain is making it hard to relax, ask your medical adviser for help.

### During feeds:

- Offer less sore side first. Limit comfort-sucking while nipples are tender.
- Make sure baby is properly positioned at the breast — chest to chest, chin to breast. Incorrect positioning and attachment are the most common causes of nipple soreness.
- Gently break suction with clean finger before removing baby from the breast.

# 젖꼭지가 아프고 상처가 났을 경우

## Sore & cracked nipples

### After feeds:

- Check nipples after each feed.
- Express a few drops of milk and smear on the nipple and areola.
- Keep nipples dry — expose them to air till they are dry. Change nursing pads frequently.
- Use nipple protectors to stop clothes rubbing your sore nipples and allow air to circulate.

### To prevent sore nipples:

- Avoid anything drying or damaging on nipples (eg methylated spirits, soap, shampoo, harsh towels, toothbrushes).
- Wear correctly fitted bras.
- Do not use nursing pads that hold moisture against your skin.
- Use breast pumps correctly.
- Use nipple shields only with the help of a lactation consultant or breastfeeding counsellor.

See your medical adviser if your nipples remain sore.

### 수유 후:

- 수유 후 항상 젖꼭지 상태를 확인하십시오.
- 모유를 몇 방울 정도 짜내고 젖꼭지와 젖꽃판을 문지르십시오.
- 젖꼭지가 젖어 있지 않도록 합니다. 젖을 노출시켜 물기를 말립니다. 젖받침대를 자주 교체하십시오.
- 유두보호기를 사용하여 아픈 젖꼭지가 옷에 직접 닿지 않도록 하며 공기가 잘 통하게 합니다.

### 젖꼭지가 아픈 걸 예방하려면:

- 젖꼭지가 마르거나 상처가 나지 않도록 하십시오 (예: 변성알코올, 비누, 샴푸, 거친 타월, 칫솔).
- 사이즈가 맞는 브래지어를 착용하십시오.
- 피부에 습기를 제공하는 젖받침대를 사용하지 마십시오.
- 착유기를 바르게 사용하십시오.
- 수유전문가 또는 모유수유 상담사의 도움을 받아 유두가리개를 사용하십시오

젖꼭지가 계속 아플 경우  
의료상담사와 상담하십시오.



# 젖꼭지가 아프고 상처가 났을 경우

## 젖꼭지 상처를 완화시킬 수 있는 방법:

- 원인을 찾으십시오 (예: 젖을 잘못 물림, 착유기로 인해 감염되었거나 상처를 입음).
- 젖꼭지가 아플 경우 도움말을 따르십시오. 아기 자세가 올바른지 젖이 제대로 물렸는지 주의합니다. 수유 후 젖꼭지에 공기가 통하도록 하십시오.
- 통증이 심한 경우 아기를 잠시 떼내고 젖꼭지 통증이 완화되길 기다립니다.
- 손 또는 올바른 착유기로 젖을 짜냅니다.
- 짜낸 젖을 아기에게 먹입니다.
- 다시 점진적으로 수유를 시작합니다.
- 통증이 쉽게 완화되지 않거나 진통제가 필요할 경우 의료상담사에게 문의하십시오.
- 유두가리개 사용에 대하여 병원, 수유전문가, 또는 호주모유수유협회 상담사와 상의하십시오.
- 기타 다른 도움이 필요할 경우 병원, 소아보건전문간호사, 호주모유수유협회 상담사에게 문의하십시오.

## 기억해야 할 사항:

모유수유는 통증을 동반하지 않습니다. 통증을 느끼실 경우 상담하십시오!

## Sore & cracked nipples

### To help relieve cracked nipples:

- Find the cause — incorrect attachment, an infection or damage from breast pumps.
- Follow the suggestions for sore nipples. Pay special attention to correct positioning and attachment. Allow air to circulate around nipples after feeds.
- If feeding is too painful, take baby off the breast temporarily to rest the nipple and allow healing to occur.
- Express by hand or with a suitable breast pump.
- Feed expressed milk to your baby.
- Start feeding again gradually.
- See your medical adviser if healing is slow or you need pain relief.
- Discuss the use of a nipple shield with hospital staff, a lactation consultant, child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor.
- Ask hospital staff, child health nurse or ABA counsellor for further help.

### REMEMBER:

**Breastfeeding should NOT hurt. If it does, ask for help!**

# 모유량 늘리기

## Increasing your milk supply

The amount of milk a mother produces depends on how often the baby sucks at your breast and removes milk. Your breastmilk will increase to match your baby's increased need if you breastfeed more frequently — 1, 2 or 3-hourly or whenever your baby seems unsettled or hungry.

As your baby grows, he may have times when he is unsettled and seems to want to breastfeed more frequently. It used to be thought that these were growth spurts and the baby needed more milk. However, we now know that the baby's milk intake does not increase much between 1 and 6 months. These periods of unsettled or fussy behaviour occur at around 6 weeks, 3 months, and 6 months of age, but can happen at any time. Follow baby's lead and offer more frequent breastfeeds and extra cuddles for a few days.

Many breastfeeding mothers find that their breasts return to a smaller size after a few weeks of breastfeeding. This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are now becoming more efficient at making milk.

엄마가 생산할 수 있는 모유량은 아기가 얼마나 젖을 빨고 모유를 먹는지에 따라 다릅니다. 1-2시간 혹은 3시간 간격으로, 또는 아기가 배고파할 때마다 자주 수유를 할수록 거기에 맞게 모유량도 증가합니다.

아기가 성장할수록 더 자주 젖을 달라고 보채거나 더 많은 양의 젖을 먹게 됩니다. 성장이 빨라지고 있다는 증거로 아기는 모유를 더 많이 필요로 할 수 있습니다. 그렇지만 생후 1-6 개월 사이 아기가 먹는 모유량은 한정돼 있습니다. 아기가 젖을 달라고 보채거나 짜증을 내는 현상은 생후 6주, 3개월, 6개월 경에 주로 나타난다고 알려져 있으나 사실 이와 같은 현상은 언제든지 일어날 수 있습니다. 며칠 동안은 아기가 원하는 대로 자주 젖을 주시고 아기를 자주 안아 주십시오.

모유수유를 하는 대부분의 엄마들은 3-4주 동안 모유수유를 하고 나면 젖의 크기가 줄어든 것을 발견하게 됩니다. 이는 모유가 줄어든 것이 아니라 좀더 효과적으로 모유를 만들게 된 것을 의미합니다.

# 모유량 늘리기

## 모유량을 어떻게 증가시킬 수 있나요?

- 하루에 12회 이상 자주 수유를 하십시오.
  - 고무젖꼭지를 사용하지 말고 엄마 젖으로 아기를 달립니다.
  - 시간을 좁혀 자주 수유합니다. 아기가 깨어서 잘 놀고 있을 때 수유합니다. 아기가 울 때까지 기다리지 마십시오.
  - 잠자리에 들기 전 아기를 깨워 한번 더 젖을 먹입니다.
- 한번 수유할 때 한쪽 젖을 2회 이상 먹이십시오.
- 아기가 젖을 먹는 자세나 젖꼭지를 물고 있는 상태를 확인합니다. 젖꼭지를 바르게 물었을 때 젖이 제대로 빨립니다.
- 보충 수유. 한번 수유하고 나서 20-30분 후 다시 젖을 먹이면 아기는 포만감을 느끼고 모유량을 늘리는 데 도움이 됩니다. 젖병과 달리 젖은 완벽히 비어있는 경우가 드뭅니다. 인체는 계속, 특히 가슴이 부드럽게 느껴질 경우 매우 빨리 모유를 만듭니다.
- 아기가 추가로 젖을 먹으려 하지 않을 경우 수유 후나 사이에 젖을 짜냅니다.

## Increasing your milk supply

### What can I do to build up my milk supply?

- Feed more often, up to 12 times a day or more.
  - Offer the breast as comfort, instead of using a pacifier.
  - Shorten the length of time between feeds. Feed your baby even when he is awake and settled. Don't wait for him to cry.
  - Wake your baby before you go to bed to fit in an extra feed.
- Offer each breast twice or more at each feed.
- Check the positioning and attachment of your baby. A baby milks the breast more efficiently if correctly attached.
- Top-up feeds. A short breastfeed 20-30 minutes after a feed is often enough to satisfy your baby and will help build up your milk supply. Unlike a bottle, your breasts are never empty. Your body is making milk all the time and most quickly when your breasts feel soft.
- If your baby won't take extra feeds, express milk between and after breastfeeds.

## Increasing your milk supply

- Avoid giving bottle-feeds of anything except your breastmilk as these reduce your baby's appetite and his need to suck. Even very young babies are able to learn to drink from a small cup. Bottle-feeds of other milks will reduce your own milk supply.
- Rest as much as possible. Eat well and drink when you are thirsty. Relaxation will help your milk to flow.
- Massaging breasts during feeds may also be helpful.
- Cuddle your baby skin-to-skin to help your hormones to increase your supply.
- If you smoke, give up — or at least cut down, as this affects your milk supply.

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

- Your baby will have at least 5 heavily wet disposable nappies or 6–8 pale wet cloth nappies in 24 hours, if no other fluids or solids are being given. Bowel motions will be soft and become less frequent as baby gets older.
- Your baby seems reasonably alert, active and happy.

- 모유를 제외한 그 어떤 것도 젖병으로 아기에게 먹이지 마십시오. 모유에 대한 입맛을 잃고 젖을 빨려하지 않을 수 있습니다. 아무리 어린 신생아도 젖병으로 먹는 것에 익숙해질 수 있습니다. 그러면 모유량이 줄어들 수 있습니다.
- 충분한 휴식을 취하십시오. 음식섭취를 잘하고 갈증이 날 때는 물을 마십시오. 마음을 편히 하시면 모유가 잘 나옵니다.
- 수유 중 가슴을 마사지하는 것도 효과적입니다.
- 피부와 피부를 맞대어 아기를 안으면 호르몬이 생성돼 모유 공급을 원활하게 합니다.
- 금연을 권합니다. 모유 공급에 영향을 주므로 힘들더라도 흡연량을 줄이십시오.

## 어떻게 아기가 모유를 충분히 먹었다는 걸 알 수 있나요?

- 24시간을 기준으로 아기는 엷은 색 소변을 소량으로 6–8 회 보거나 많은 양의 소변을 5회 정도 기저기에 봅니다. 신생아의 경우 24시간 동안 2회 이상 묽은 배변을 합니다.
- 아기가 반응을 잘 하며 활동적이며 행복해 보입니다

# 모유량 늘리기

- 아기의 몸무게가 늘어나며 머리와 몸이 커집니다.
- 24시간 기준 최소 6-8회 모유수유를 필요합니다. 대부분의 신생아는 12회 이상 수유를 필요로 합니다.

## 보조수유:

아기에게 분유를 먹이면 아기가 모유에 대한 입맛을 덜 느껴 모유량이 줄어들 수 있습니다. 의학적인 이유로 보조수유를 하더라도 자주 수유를 하면 모유량이 다시 늘어날 수 있습니다. 젖을 물려 아기를 달래는 것도 효과적입니다:

- 인위적으로 짜낸 모유나 분유를 이용하여 보조수유를 할 수 있습니다.
- 언제든지 젖을 먼저 양쪽 가슴으로 먹이십시오. 수유 시 서너 번 가슴을 바꿔가며 젖을 먹고 20-30분 후 추가로 젖을 먹일 때에도 양쪽 가슴을 사용합니다. 이후 필요할 경우 보조수유를 하십시오.
- 의학용 또는 작은 컵으로 짜낸 모유(또는 분유)를 먹이십시오. 아기가 젖을 빠는 방식이 변할 수 있으니 젖병은 사용하지 마십시오.

## Increasing your milk supply

- Your baby will have some weight gain and growth in length and head size.
- Babies need at least 6-8 breastfeeds in 24 hours and many new babies may need 12 or more.

## The complementary feed:

Giving your baby artificial baby milk will make him less hungry for breastmilk and may reduce your milk supply. If this is necessary for medical reasons, you can still rebuild your milk supply by more frequent breastfeeding. Offer the breast for comfort sucking:

- A complementary feed can be expressed breastmilk or artificial baby milk.
- Always breastfeed first, offering both breasts. Change sides several times during the feed and then offer both breasts again as a top-up feed 20-30 minutes later. Then offer the complementary feed only if necessary.
- Offer expressed breastmilk (or artificial baby milk) in a medicine glass or a small cup, rather than from a bottle which needs a different sucking action.

# 모유량 늘리기

## Increasing your milk supply

- To start with, try offering the complementary feed only after the evening feed or at least not after every feed. However, this will depend on how low your milk supply has become.
- Offer only as many complementary feeds as your baby needs without encouraging him to take more.
- Express about an hour after a breastfeed and save your milk to use as a complement later.

### How do I tell if my milk supply is increasing?

All or some of the following may occur:

- A feeling of fullness in the breasts.
- Your let-down reflex happens more quickly and the milk flows more easily.
- Leaking of milk.
- Your baby will have more wet nappies.
- Your baby continues to gain weight.
- Your baby may take less of the complementary feed.

- 저녁에 젖을 먹인 후 보조수유를 하십시오. 젖을 먹일 때마다 보조수유를 이용하시면 안 됩니다. 하지만 모유량이 적어졌을 경우에는 상황에 맞게 대처하십시오.
- 아기가 필요로 하는 만큼만 보조수유를 실시하십시오. 더 먹도록 유도하지 마십시오.
- 수유 1시간 후 젖을 짜서 보관하고 나중에 보조수유를 위해 사용합니다.

### 모유량이 늘었는지를 어떻게 알 수 있나요?

다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다:

- 젖이 팍 찬 느낌
- 젖이 자주 반사적으로 빨리 흘러 내리며 더 쉽게 나옴
- 젖이 새어 나옴
- 아기가 기저기에 오줌을 자주 눕
- 아기 몸무게가 계속 늘어남
- 아기에게 보조수유가 덜 필요해짐

# 모유량 늘리기

보조수유를 중단하고 완전한 모유수유로 되돌아가려면 어떻게 해야 되나요?

- 젖을 먹인 후 매번 보조수유를 하셨다면 횟수를 줄이도록 하십시오. 보조수유를 건너뛰시려면 아기가 모유를 먹고 만족해 있을 때가 좋습니다. 평상시보다 좀더 일찍 아기에 젖을 먹일 준비를 하십시오.
- 일반적으로 오후 늦게 또는 저녁에 보조수유를 했을 경우 중단하기가 어렵습니다.

기억해야 할 사항— 양쪽 가슴으로 모유를 수유합니다. 잠시 휴식을 취한 후 다시 젖을 먹이십시오. 그리고 나서 필요할 경우에만 보조수유를 합니다.

## Increasing your milk supply

**How do I stop the complementary feed and go back to full breastfeeding?**

- If you are giving a complementary feed after every breastfeed, try offering less often. When you choose to skip the complementary feed, choose a feed when your baby seems satisfied with breastmilk alone. Be prepared to breastfeed your baby sooner than he might normally ask.
- Late afternoon/ evening complementary feeds are usually the hardest ones to stop.

**REMEMBER:**

**Breastfeed on both sides, rest a while, breastfeed again and only then offer** the complementary feed if necessary.

## Working & breastfeeding

It is possible to continue to breastfeed after you return to work or study. Many women do this successfully. Breastmilk is **important** for your baby. If you are planning to return to work, breastfeeding even for a short time, or partial breastfeeding, is better for your baby than no breastfeeding at all.

Ways that you can work and breastfeed:

### Young baby: 6 weeks to 6 months — 3 possible options:

1. Go to your baby for each feed
  - have the baby at work with you
  - your carer could bring the baby to you or telephone you to come
  - arrange child care close to your work.
2. When you are at work you can leave your own milk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. You will need to leave enough for at least two feeds. Feed your baby just before you leave and breastfeed as soon as you come home. While you are at work, you will probably need to express your milk once or twice. This depends on how long you are at work and how full your breasts feel. You can do this in your breaks and keep the milk for the next day's feed. Store in a refrigerator or insulated container.

회사에 다시 복귀하거나 학업을 다시 시작할 경우에도 모유수유를 계속할 수 있습니다. 많은 워킹맘들이 성공적으로 모유수유를 하고 있습니다. 모유수유는 아기에게 중요합니다. 회사로 복귀하실 예정일지라도 짧은 기간 동안 또는 부분적으로 모유수유를 하는 게 모유수유를 전혀 하지 않는 것보다 낫습니다.

직장생활과 모유수유를 병행할 수 있는 방법:

### 신생아: 생후 6주에서 6개월 — 3가지 가능 옵션:

1. 아기가 필요로 할 때 젖을 먹입니다
  - 아기를 회사에 데려옵니다
  - 보모가 아기를 직장으로 데려오거나 수유시간을 전화로 알려주면 집으로 가 젖을 먹입니다
  - 직장 근처에 아기를 맡길 수 있는 곳을 알아 봅니다.
2. 회사에서 일하고 있는 동안 보모가 병 또는 컵에 보관한 모유를 아기에게 먹이도록 합니다. 최소 아기가 2회 정도 먹을 수 있는 양으로 충분히 보관합니다. 출근하기 전에 젖을 먹이고 퇴근 후 바로 젖을 먹입니다. 일하는 동안 1-2회 정도 모유를 짜내야 합니다. 근무시간과 얼마나 젖이 찬 상태인지에 따라 횟수는 차이가 날 수 있습니다. 쉬는 시간에 젖을 짜내 보관한 다음 이틀날 아기에게 먹입니다. 냉장고 또는 진공병에 보관합니다.



# 워킹맘과 모수유

3. 회사에서 일하고 있는 동안 젖병으로 분유를 먹입니다. 아기와 함께 있을 때 자주 젖을 먹입니다.

## 생후 6개월 이상:

- 계속 모유를 짜서 보관하면서 적당한 이유식을 찾아봅니다.
- 이유식을 부분적으로 시작합니다. 함께 있지 못 할 때는 아기의 연령에 맞는 우유와 이유식을 먹이고 집에 있을 때에는 모유를 수유합니다.

## 일반적인 질문:

4. 모유수유를 하면 아기가 젖병을 물 수 없나요?
- 모유수유를 하는 아기는 젖병으로 먹으려 하지 않아 회사로 복귀했을 때 문제가 될 수 있다고 생각하는 경우가 많습니다.
  - 수유 시 가끔 젖병을 사용해서 아기가 익숙해지게 합니다. 생후 3-4주 이후 모유를 짜서 병이나 컵에 담아 먹입니다. 일주일에 1-2회 반복합니다.
  - 아기와 떨어져 있는 동안 다른 사람이 아기에게 젖병을 물리도록 합니다. 젖병을 아기에게 물려주고 돌봐줄 수 있는 사람을 찾으십시오. 이렇게 하면 아기가 변화에 적응하는데 도움이 됩니다.

## Working & breastfeeding

3. Arrange for your baby to have bottles of artificial baby milk when you are at work. When you are with your baby, breastfeed frequently.

### Baby over 6 months:

- Continue to leave expressed milk and other suitable food.
- Partially wean your baby. Your baby has baby milk suitable for his age and family foods when you are away and breastfeeds when you're at home.

### Common questions:

4. Doesn't breastfeeding mean my baby won't take a bottle?
- Some mothers worry that their breastfed baby will not feed from a bottle and that this is going to be a problem when they go back to work.
  - Try to get your baby used to taking the bottle occasionally. After he is a few weeks of age, give him some expressed breastmilk in a bottle or cup. Try once or twice a week.
  - Ask someone else to give the bottles, while you stay out of the baby's sight. If possible, get the person who will be looking after the baby to give the bottle. This is often the best way for baby to get used to the changes.

## Working & breastfeeding

- Some mothers find it easier to teach their babies to drink from a cup than a bottle. For small babies, use an ordinary cup or glass with a fine rim. Older babies (6 months or more) like to drink from one of the wide range of baby cups available.

2. Isn't it more difficult to leave a breastfed baby?

- Breastfed babies are no more difficult to leave than bottle-fed babies.
- Breastfed babies are all individuals. However, you can make it easier to leave your baby by gradually increasing the time you are away and leaving him with the same familiar carers.

- 젖병보다 컵으로 젖을 먹이는 게 더 쉽다고 생각하실 수도 있습니다. 아기가 어릴 경우 일반적으로 사용하는 컵이나 가장자리가 매끈한 유리컵을 사용하십시오. 좀더 성장한 아기(생후 6개월 이상)는 시중에서 판매하는 유아용 컵에 담아 먹입니다.
- 2. 모유수유 중인 아기를 떼놓기가 더 어렵지 않나요?
  - 젖병으로 우유를 먹는 아이보다 모유수유를 하고 있는 아기를 떼놓기가 더 어려운 것은 아닙니다.
  - 모유수유 중인 아기도 하나의 독립된 인격체입니다. 밖에 나와 있는 시간을 점차적으로 늘려가면서 아기와 부모가 서로 친해지는 편이 효과적입니다.

# 착유하는 방법

착유란 엄마가 자신의 가슴에서 스스로 모유를 짜내는 것을 의미합니다. 손 또는 착유기(수동 또는 전동)를 이용하여 짜낼 수 있습니다.

## 착유를 하는 이유?

- 모유를 내보내야 하므로
- 직장으로 복귀하기 위하여
- 아기가 모유를 먹을 수 없거나 먹기 싫어할 경우
- 미숙아일 경우, 아기 또는 산모가 병원에 입원 중이어서
- 모유량을 늘려야 하므로
- 가슴이 무직하고 불편함을 느끼거나 유선이 막혔거나 유방염을 앓고 있어서

## 착유 시에는:

- 착유를 하실 때에는 모유가 흘러나오도록 짜내셔야 합니다.
- 편안하게 앉으십시오.
- 숨을 깊게 쉬고 의식적으로 몸을 편안하게 이완시켜 주십시오.
- 따뜻한 옷을 입어 체온을 따뜻하게 유지하십시오.
- 착유하는 동안 및 이전에 젖꼭지 방향으로 가슴을 부드럽게 마사지하십시오.
- 손가락으로 부드럽게 젖꼭지를 돌려주십시오.
- 아기를 생각하거나 아기 사진을 보십시오.
- 평상시 수유하실 때 사용하는 의자에 앉아 물과 건강에 좋은 간식을 근처에 놓아 둡니다.

## How to express breastmilk

Expressing is when a mother collects her own milk by gently milking her breasts. This can be by hand or with a breast pump (manual or electric).

### Why express?

- To go out
- To return to work
- Your baby is unable or unwilling to breastfeed
- Your baby is premature or in hospital or you are in hospital
- You need to increase your milk supply
- You are overfull and uncomfortable or have a blocked duct or mastitis.

### When expressing:

- It is important that your milk lets down when you express.
- Sit comfortably.
- Breathe deeply and consciously relax your body.
- Apply warmth by using gentle heat from a warm cloth.
- Lightly massage your breast towards the nipple before and during expressing.
- Gently rolling your nipple between your fingers.
- Think about your baby and/or look at his photo.
- Have a routine, such as sitting in the same chair with a water bottle and healthy snack close by.

# 착유하는 방법

## How to express breastmilk

### How to hand express:

- Gently warm your skin and stimulate the nipples.
- Place your four fingers under your breast, with your thumb on **top of your breast**, several centimetres back from the nipple. Press the thumb in slightly towards the chest wall and then move it towards your fingers on the other side of the breast.
- Squeeze the breast tissue under the skin. Milk will squirt out. Keep squeezing the breast in a rhythmic way like a baby sucking until the flow of milk stops.
- Move your hand around the breast. Continue to rotate the position of your hand until the flow lessens, then start on the other breast.
- Your hands may tire easily to start with, so change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a clean, wide-mouthed deep bowl to catch the milk.
- Place a clean towel over your knees to catch drips and dry your hands.

### Cleanliness is very important:

- Thoroughly wash and rinse all containers used.
- Wash your hands well with soap and water.

### 손으로 착유할 시:

- 피부가 따듯해지게 문지르며 젖꼭지를 자극합니다.
- 엄지손가락을 젖꼭지에서 3-4 cm 정도 떨어진 **가슴 윗부분에** 올려 놓고 손가락 네 개로 가슴 아래를 받칩니다. 엄지손가락을 이용해 젖꼭지 부위를 가슴판 쪽으로 살짝 누른 후 가슴 아래 위치한 손가락 방향으로 밀어줍니다.
- 피부 속 가슴 조직을 짜주면 모유가 나옵니다. 아기가 젖을 빠는 것 같은 일정한 리듬으로 젖이 안 나올 때까지 짜냅니다.
- 손으로 가슴을 마사지합니다. 손의 위치를 바꿔가며 모유량이 줄어들 때까지 짜낸 후 다른 쪽 가슴을 짍니다.
- 처음 하실 경우 손이 쉽게 아플 수 있습니다. 가슴과 손을 번갈아가며 젖을 짜도록 하십시오. 반복하여 계속 하시면 손힘이 세어 집니다.
- 모유를 담을 수 있는 입구가 크고 안이 깊은 깨끗한 용기를 사용하십시오.
- 무릎 위에 깨끗한 수건을 올려 놓고 모유가 튀거나 손을 닦을 때 사용합니다.

### 청결은 매우 중요합니다:

- 사용한 용기는 모두 깨끗이 잘 씻고 완벽하게 행급니다.
- 비누와 물로 손을 깨끗이 닦으십시오.

# 착유하는 방법

- 입구가 넓고 큰 용기 안에 젖을 짜냅니다.
- 깨끗한 용기에 조심스럽게 모유를 담아 뚜껑을 덮고 날짜를 적습니다.

아기가 젖을 빠는 동작과 비슷한 방식으로 젖을 짜도록 합니다. 계속 반복하시면 속도가 빨라집니다. 아기가 훨씬 더 효율적으로 많은 양의 젖을 빨 수 있다는 사실을 잊지 마시고 젖을 충분히 짜냅니다.

병원 간호사에게 손으로 젖을 짜는 방법을 물어 보거나 호주모유수유협회 상담사에게 문의하십시오.

## 착유기 사용 시

- 약국 또는 호주모유수유협회에서 적절한 수동 착유기를 구매하실 수 있습니다. 아기가 젖을 빠는 것 같은 피스톤 운동을 하는 좋은 품질의 착유기를 고르도록 합니다.
- 전동 착유기에는 다음과 같은 종류가 있습니다:
  - 상시로 젖을 짜낼 수 있는 작은 개인용 착유기
  - 워킹맘을 위한 대형 착유기
  - 가정에서 사용할 수 있는 의료용 착유기

호주모유수유협회는 최신식 전동 착유기를 대여해드립니다.

## How to express breastmilk

- Express into a wide-mouthed deep bowl.
- Pour milk carefully into a clean container, put the lid on and label with the date.

Expressing milk by hand is similar to the action of your baby sucking. With practice you will become very fast. Never judge your milk supply by what you are able to express, as your baby drains the breast more efficiently.

Ask the nursing staff in hospital to show you how to express, or ask an Australian Breastfeeding Association counsellor.

## Breast pumps

- Suitable manual breast pumps are available in pharmacies and from the Australian Breastfeeding Association. Only consider good quality pumps that use a piston action to create suction.
- Electric breast pumps include:
  - small personal-use pumps for occasional expressing
  - robust pumps designed for mothers in the paid work force
  - hospital-grade pumps that can be rented for home use.

The Australian Breastfeeding Association has this last type of electric pump. available for rental.

# 모유 보관법

## How to store breastmilk

There are two ways to store breastmilk:

- **Chilled milk:** Expressed milk can be kept in the fridge at 4°C for up to 3–5 days before use.
- **Frozen milk:** Breastmilk can be frozen for 2 weeks in the freezer compartment inside a refrigerator or frozen for up to 3 months in the freezer section of a refrigerator with a separate compartment. It can be kept in a deep freezer (–18°C or lower) for up to 6–12 months.

Freeze breastmilk in small quantities, ie in ice block trays. Once frozen, store in good quality freezer bags. Label with the date. It is easier to thaw small quantities. Thaw only the amount you need. Thawed breastmilk that has not been heated can be stored in the refrigerator for 24 hours.

- Thawed breastmilk that is not refrigerated must be used within 4 hours.
- Thawed breastmilk must not be re-frozen.
- Breastmilk cannot be reheated if baby doesn't finish the feed. Only warm up small amounts of breastmilk at a time.

Store breastmilk in clean containers. These are containers that have been thoroughly washed in hot water and detergent, rinsed well with clean water and dried with new paper towel or air-dried.

다음과 같은 2가지 방법으로 모유를 보관하실 수 있습니다:

- **냉장보관:** 착유한 모유는 먹이기 전 3-5일 동안 4°C 냉장고에 보관하실 수 있습니다.
- **냉동보관:** 모유는 냉장고 냉동실에 2주 동안 냉동 보관할 수 있으며 냉장고와 분리된 개별 냉동고의 경우 3주 동안 냉동 보관할 수 있습니다. 차가운 온도 (–18°C이하)에서 약 6-12개월 동안 보관하실 수 있습니다.

모유는 작은 크기(예: 얼음 만드는데)로 냉동하십시오. 얼린 후에는 품질 상태가 좋은 냉장고용 위생백에 넣어 보관합니다. 날짜를 명시하십시오. 양이 적어야 쉽게 해동하실 수 있습니다. 필요한 양만큼만 해동합니다. 가열되지 않은 해동 모유는 냉장고에 24시간 보관하여 사용할 수 있습니다.

- 냉장고에 보관하지 않은 해동 모유는 4시간 이내 사용하셔야 합니다.
- 해동된 모유를 다시 냉동하지 마십시오.
- 아기가 모유를 다 먹은 경우에만 다시 데워서 먹입니다. 한번에 소량씩 데워 사용하십시오.

깨끗한 용기에 모유를 담아 보관하십시오. 더운 물과 세제로 구석구석 닦고 깨끗한 물로 헹구 새 페이퍼타월 또는 건조기를 이용하여 물기를 제거합니다.

# 모유 보관법

모유를 보관하기에 좋은 용기는 다음과 같습니다:

- 플라스틱 유아용 젖병
- 뚜껑이 부착된 냉동 가능한 플라스틱 컵과 용기
- 어린이 음식 보관용 작은 유리통
- 모유 보관용 특수 냉동백 (호주모유수유협회 또는 약국에서 판매)
- 착유한 모유를 담을 수 있는 용기에 대하여 병원에 문의하시기 바랍니다. 일부 병원에서는 미숙아의 경우 착유한 모유를 담을 수 있는 용기를 산모에게 제공합니다.
- 수동 착유기나 펌프를 하루에 3-4회 사용하실 경우, 깨끗한 비닐봉지 또는 밀폐 용기에 넣어 냉장고에 보관하십시오. 냉장고를 사용하실 수 없을 경우 사용 후 착유기 펌프를 찬 물로 헹군 다음 깨끗한 밀폐 용기에 넣어 보관하십시오.
- 최소 24시간 마다 한번씩 위에 명시된 방법으로 착유기를 꼼꼼히 세척하셔야 합니다.
- 가끔 사용하시더라도 사용 후에는 착유기 펌프를 깨끗이 씻어야 합니다.
- 보다 자세한 내용은 소아건강 간호사 또는 호주모유수유협회 상담사에게 문의하십시오.

## How to store breastmilk

Containers suitable for storing breastmilk include:

- Plastic baby bottles.
- Freezable plastic cups or containers with lids.
- Small glass baby food jars.
- Special breastmilk freezer bags, available from the Australian Breastfeeding Association or pharmacies.
- Check with your hospital regarding containers for your expressed breastmilk. Some hospitals provide mothers with containers for your expressed breastmilk, if expressing for a premature baby.
- If you are expressing several times a day, your manual breast pump or pumping kit can be stored between sessions inside a clean plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have access to a fridge, rinse the pump parts in cold water after each use and store in a clean, closed container.
- At least once in every 24 hours, wash the breast pump thoroughly as described above.
- For occasional use, wash the pump parts thoroughly after each use.
- Contact your child health nurse or Australian breastfeeding Association counsellor for further assistance.

## How to store breastmilk

### Freezing milk:

- Cool in the fridge first.
- When cold, place in the coldest part of the freezer.
- You can add freshly expressed milk to frozen milk, but always cool it in the fridge first.
- Label container with the date.

NB Frozen milk expands — fill containers three-quarters full.

### Thawing and warming milk:

- Frozen breastmilk can be thawed in the fridge over 24 hours, or warmed quickly. Do NOT leave to stand at room temperature.
- Place the container under running cold water, gradually making the water warmer until the milk becomes liquid.
- Warm chilled or thawed milk in a jug or saucepan of hot water until it is body temperature.
- Vigorous shaking can damage the milk, so mix gently.

### 냉장보관:

- 먼저 냉장고에서 식힙니다.
- 모유가 차가워지면 냉장고에서 가장 차가운 칸에 보관합니다.
- 냉동 모유에 갓 짠 모유를 추가로 첨가할 수 있으나 항상 냉장고에 넣어 먼저 식혀 주십시오.
- 용기에 날짜를 표기합니다.

주의사항: 모유는 냉동 시 팽창하므로 용기의 2/3 정도 채우십시오.

### 모유 해동하기와 따뜻하게 데우기:

- 냉동 모유는 냉장고에서 24 시간에 걸쳐 해동시키거나 빨리 따뜻하게 데워 사용할 수 있습니다. 그러나, 상온인 실내에 놓아두시면 안 됩니다.
- 용기를 흐르는 찬 물에 대고 수온을 높여 가며 액체 상태로 변할 때까지 해동시킵니다.
- 냉장 또는 냉동 모유를 담은 용기를 더운 물에 넣고 온도가 체온에 가까워질 때까지 놓아둡니다.
- 세게 흔들면 모유가 손상될 수 있으니 부드럽게 섞어 주십시오.



# 모유 보관법

- 모유를 해동하거나 데우실 때 전자레인지 사용 금지. 열이 고르게 전해지지 않아 모유를 손상시킬 수 있습니다. 전자레인지로 데운 모유로 아기가 화상을 입을 수 있습니다.

## 기억해야 할 사항:

- 해동된 모유는 24시간 동안 냉장고에 보관하실 수 있습니다 (따뜻하지 않은 곳).
- 해동된 모유를 냉장고에 넣지 않을 경우 4시간 이내 먹여야 합니다.
- 해동된 모유는 다시 냉동시킬 수 없습니다.
- 아기가 모유를 다 먹지 않았더라도 남은 모유를 다시 가열하지 않습니다. 소량의 모유만 데우십시오.

## How to store breastmilk

- Microwave ovens should never be used to thaw or heat milk, as their heating is uneven and can damage the milk. Some infants have been burned by unevenly heated milk from microwave ovens.

## Remember:

- Thawed breastmilk can be stored in refrigerator for 24 hours (not warmed).
- Thawed breastmilk that is not refrigerated must be used within 4 hours.
- Thawed breastmilk must not be re-frozen.
- Breastmilk cannot be reheated if baby doesn't finish the feed. Warm small amounts of breastmilk only.

# 호주모유수유협회

## The Australian Breastfeeding Association

Your medical adviser, hospital and early childhood centres are all places where you can find assistance.

본 책자는 모유수유에 대한 기초 지식을 소개해드리고 있습니다. 더 자세한 내용은 호주모유수유협회에서 발간하는 서적 및 웹사이트에서 영어로 읽으실 수 있습니다.

[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

또한, 모유수유 상담전화 1800 686 268번으로 연락하시면 모유수유 상담사와 상담하실 수 있습니다. 본 상담전화는 무료이며 주 7일 매일 운영되고 있습니다. 통역이 필요하실 경우 131 450번으로 연락하시면 통역 및 번역 서비스(TIS)를 받으실 수 있습니다.

의료상담사, 병원, 소아 전문센터로 연락하시면 다양한 지원을 받으실 수 있습니다.

This booklet contains basic information about breastfeeding. More detailed information - in English - is available through the **Australian Breastfeeding Association's** literature and website: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au). You can contact a breastfeeding counsellor by ringing the **National Breastfeeding Helpline** on **1800 686 268**. This is a toll-free number and available 7 days a week. If you need help making phone calls in English, ring the Translating and Interpreting Service (TIS) on 131 450.

Australian Breastfeeding Association ACT/NSW Branch  
176 Glenhaven Road Glenhaven NSW 2156  
email: [actnswoffice@breastfeeding.asn.au](mailto:actnswoffice@breastfeeding.asn.au)

