

모유 수유 포켓 가이드



모유 수유는 수유하는 산모와 아기에게 고유한 건강상의 이점을 제공합니다. 의료 서비스 제공자와 직원은 완전 모유 수유와 모유 수유 기간 연장을 촉진하는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다. 상담 및 지원 노력은 환자가 임신한 동안 시작해야 하며, 신생아기와 그 이후에도 계속되어야 합니다.

본 포켓 가이드는 이러한 노력을 지원하기 위해 제작되었습니다.

산전 관리 중:

미국소아과학회 및 미국 산부인과학회에서 권장한 바와 같이, 임산부에게 6개월 동안 완전 모유 수유를 하도록 권장합니다.

임산부 및 그 가족에게 하는 말이 변화를 만듭니다. 완전 모유 수유를 권장한다면, 임산부는 더 오랫동안 모유 수유를 하고 싶을 것입니다.

모유 수유하는 산모에게 다음 내용을 알립니다.

- "모유는 질병으로부터 아기를 보호하며, 이는 유아용 유동식만으로는 얻을 수 없습니다."
- "아기에게 더 오래 모유 수유할수록 좋습니다. 아기가 먹는 모든 모유는 중요합니다. 임신 중 늘어난 체중을 감소시키고 일부 암의 위험을 줄이는 데에도 도움이 됩니다."
- "처음에는 조금 힘들 수 있지만 점차 쉬워집니다. 아기의 남은 인생에 큰 도움이 됩니다."
- "대부분의 임산부가 모유 수유를 할 수 있습니다. 생후 첫 6개월 동안 아기에게 필요한 모든 영양을 제공할 충분한 모유를 분비할 것입니다."

모유 수유를 할 수 있는 경우:

- **제왕절개 분만(C-Section)을 한 경우**
측면으로 반좌위 자세나 앉은 자세로 즉시 모유 수유를 시작합니다.
- **약을 복용하는 경우**
대부분의 의약품은 모유 수유하는 동안 복용할 수 있습니다.
제품 처방 정보 및 특정 약물에 대한 LactMed 데이터베이스 참조:
toxnet.nlm.nih.gov.
- **가슴 수술을 받은 경우(가슴 확대 또는 축소 포함)**
 - 유방확대술: 모유량을 유지하기 위해 자주 수유합니다.
 - 유방축소술: 모유량이 불충분할 수 있으므로 아기의 성장을 모니터링합니다.
 - 유륜 절개가 포함된 유방 생검술: 임신한 사람은 수술하지 않은 가슴의 모유량을 늘려 모유를 보충할 수 있지만, 모유량이 부족할 수 있으므로 아기의 성장을 모니터링합니다.
- **A형 간염이 있는 경우**
아기가 면역혈청 글로불린을 받은 후 모유 수유를 시작하고 1세에 예방 주사를 접종합니다.
- **B형 간염이 있는 경우**
아기가 B형 간염 면역글로불린과 3회 B형 간염 백신 중 첫 번째 백신을 맞은 후 모유 수유를 시작합니다.
- **C형 간염이 있는 경우**
C형 간염은 모유 수유 금지 사유가 아니지만 유두가 갈라지거나 출혈이 있다면 재고합니다.
- **유두에 피어싱이 있는 경우**
아기가 질식할 위험을 없애기 위해 수유 전 유두 액세서리를 뺏니다.
- **가끔 술을 마시는 경우**
술을 마신 후 2시간 동안은 수유를 피합니다.
- **흡연**
금연에 관해 부모와 상담하고 아이가 간접흡연에 노출되지 않도록 조언합니다.

모유 수유를 할 수 없는 경우:

- **에이즈(Human Immunodeficiency Virus, HIV)에 감염된 경우**
- **성인 T세포 림프친화 바이러스(Human T-cell Lymphotropic Virus, HTLV) 1형 또는 2형에 감염된 경우**
- **대마초(마리화나), 코카인, 메스암페타민 등의 약물을 사용하는 경우**
- **항암 화학요법제, 방사성 동위 원소 또는 갑상선독성제를 투여받고 있는 경우**
- **유방에 활성 헤르페스 병변(대상포진, 수두)이 있는 경우**
- **치료하지 않은 수두가 있는 경우**
- **아기에게 갈락토오스 혈증이 있는 경우**

참고: G6PD 결핍증을 앓고 있거나 의심되는 아기에게 모유 수유를 하는 산모의 경우: 모유 수유의 절대적인 금지 사유는 아니지만, 모유 수유하는 산모는 누에콩을 섭취하거나 니트로푸란토인, 인산프리카린, 페나조피리딘염산염과 같은 약물을 복용해서는 안 됩니다. 이것은 결핍이 있는 사람에게 용혈 반응을 야기하는 것으로 알려져 있습니다.



병원에서:

분만부터 퇴원시까지 모유 수유 지원을 지도합니다.

산과 의료 서비스 제공자:

• 도착부터 분만까지:

- 분만 시 HIV 상태를 알고 있는지 확인합니다(알지 못하는 경우 신속 테스트 필요).
- 다음 웹사이트에서 제품 처방 정보 및 특정 약물에 관한 LactMed 데이터베이스를 참조하여 산모 약물을 모유 수유와 함께 복용할 수 있는지 확인합니다.
ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/

• 초기 수유 지원:

- 분만 직후와 첫 번째 성공적인 모유 수유를 통해 모유 수유하는 산모와 아기가 피부를 맞대고 접촉하도록 합니다. 유아용 유동식 수유를 하는 부모의 경우, 분만 직후 1시간 이상 아기와 피부 접촉을 하도록 합니다.
- 소아과 팀과 간호사에게 첫 수유를 시도할 때까지 건강한 아기에 대한 진단 및 개입을 최소화하도록 요청합니다.
- 고무 젖꼭지와 유아용 유동식 보충을 피하도록 부모에게 조언합니다.

• 아기가 원할 때마다 계속 수유하도록 지원:

- 원할 때마다 더 쉽게 수유할 수 있도록 모자동실을 권장합니다. 원할 때마다 수유하면 모유가 잘 돌고 모유량이 늘 수 있음을 모유 수유하는 산모에게 알립니다.
"처음 몇 주 동안 아기에게 더 자주 모유 수유를 하면 모유가 더 잘 돌게 됩니다."
- 산모 수술이 예정된 경우 모유 수유 후 일정을 잡거나, 모유 수유하는 산모가 2시간 이상 병실을 비우게 될 경우 수술 전 병원 전동 유축기를 사용하도록 준비합니다.

소아과 의료 서비스 제공자:

• 초기 수유 지원:

- 분만 직후 출산한 사람과의 즉각적이고 지속적인 피부 접촉을 지원합니다.
- 생후 6시간 이내에 비타민 K를 안전하게 투여할 수 있으며 이것이 첫 모유 수유 기회를 지연시켜서는 안 됩니다.

• 신생아실에서의 모유 수유 최적화:

- 정확한 금지 사유가 없는 한, "비타민 D를 제외한 보충제 없이 완전 모유 수유"를 지시합니다.
- 하루 한 번 비타민 D 400 국제단위(international units, IU) 경구 액상 약을 처방합니다.
- 간호사 또는 수유 상담가에게 도움을 위해 가능한 한 빨리 모유 수유하는 산모를 만나도록 요청합니다.
- 초유와 그 장점을 설명합니다.
"모유처럼 생기지 않았지만 아기를 만족시키고 특별히 보호하며, 생후 첫 며칠 동안 아기에게 필요한 모든 영양소와 수분을 제공합니다."
- 원할 때마다 더 쉽게 수유할 수 있도록 모자동실을 지원합니다. 원할 때마다 수유하면 모유가 잘 돌고 모유량이 늘 수 있음을 모유 수유하는 산모에게 알립니다.
"처음 몇 주 동안 아기에게 더 자주 모유 수유를 하면 모유가 더 잘 돌게 됩니다."
- 의료적으로 필요한 경우가 아니면 고무 젖꼭지와 유아용 유동식 보충을 피하도록 부모에게 조언합니다.

• 퇴원 계획:

- 초기 모유 수유 추적을 위해 생후 3~5일 외래 진료 일정을 잡습니다.
- 퇴원 시 모유 수유 관련 지원을 받을 수 있는 연락처 정보를 제공합니다.
- 부모가 유아용 유동식 샘플을 가져가는 경우, 본 브로셔 뒷장의 리소스에 연락하여 문의할 수 있습니다.

산모 병동 및 신생아실 퇴원 후

산후 또는 산모 진료 중: 계속 격려하고 지원합니다.

- 모유 수유 기간과 성공 여부에 대해 질문합니다.
- 첫 6개월 동안은 완전 모유 수유를 권장합니다.
- 필요한 경우 특정 수유 전문가나 지역 사회 리소스를 소개할 준비를 합니다.

생후 3~5일 된 아기의 소아과 진료 중: 비타민 D를 평가 및 처방하고 미리 계획합니다.

- 환자와 대화를 시작해야 합니다. 다음과 같이 대화를 시작할 수 있습니다.
 - "모유가 얼마나 돌고 있나요?"
 - "아기가 젖을 잘 무나요?"
 - "가슴이나 모유 수유 진행 상황에 대해 우려되는 사항이 있나요?"

모유 수유하는 산모에게 안전한 의약품			
항고혈압제	항감염제	당뇨병 의약품	진통제
메틸도파 (Aldomet)	클린다마이신	인슐린	모르핀과 유도체
라베탈롤	암피실린, 설박탐 (Unasyn)	글리부라이드 (영아의 포도당을 모니터링할 수 있지만 부작용은 거의 없음)	아세트아미노펜
니페디핀 (Procardia)	플루코나졸, 젠타마이신	메트포르민	이부프로펜

제품처방정보 및 특정 약물 관련 LactMed 데이터베이스 참조: ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922/.

- 모유 수유를 관찰하고 모유 수유 과정 진행 상황에 대한 신호를 확인합니다.

모유 수유가 잘 되고 있다는 신호

- 영아가 유두만이 아닌 유륜을 물고 있음
- 영아가 입술만이 아니라 턱을 사용해 빨고 있음
- 영아가 삼키는 소리를 냄
- 영아가 양쪽 가슴을 모두 물 수 있음

모유 수유가 잘 되고 있지 않다는 신호

- 생후 3~5일 소아과 진료 시 영아의 출생 시 체중에서 10% 이상 체중 감소
- 젖은 기저귀나 변 기저귀 수 적음(24시간마다 3~4개 이하의 소변 기저귀, 24시간마다 3~4개 이하의 변 기저귀)
- 모유 수유하는 산모의 유두가 붉고 갈라짐(젖 물리기 문제일 가능성이 높음)

모유 수유가 잘 되고 있지 않다는 신호가 있는 경우 필요에 따라 개입합니다(예: 전화 및 사내 지원, 모유 수유하는 산모를 수유 상담가나 지원 단체에 소개). 추가로,

- 모유량을 늘리기 위해 필요할 때마다 수유합니다(보충 분유 없음).
- 모유 수유하는 산모에게 수유할 때마다 물을 충분히 섭취하라고 상기시킵니다.
- 첫 6개월 동안 장기 모유 수유의 장점에 대해 논의하고 장애물과 해결책을 모색합니다.

모든 진료 시:

성공을 확인하고 어려운 점을 예측하며 장기적인 모유 수유를 지원합니다.

- 아기가 매일 최소 1리터 또는 1쿼트의 유아용 유동식이나 전유를 먹을 때까지 아기에게 400 IU의 경구 비타민 D 액상 약을 주도록 부모에게 상기시킵니다.
- 필요할 때마다 모유 수유하는 산모를 수유 상담가 또는 지원 단체에 소개합니다. 각 검사실에 참조 정보를 둡니다.
- 직장 복귀 계획과 유축에 대해 논의합니다. 일부 병원, 지역사회 기반 조직, 여성, 영아, 어린이를 위한 특별 보조 영양 프로그램(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children)과 특정 상황에서 보험을 통해 병원 등급의 개인용 전동 유축기를 사용할 수 있습니다.
- 불소 보충제는 뉴욕시에 명시되어 있지 않습니다.

모유 수유를 위한 코드 옵션 선택

신생아의 느린 수유	P92.2
신생아 모유 수유의 어려움	P92.5
신생아의 상세불명의 수유 문제	P92.9
상세불명의 신생아 황달	P59.9
이상 체중 감소	R63.4
과도하게 우는 영아	R68.11
수유기 유두 감염	O91.03
수유기 비화농성 유방염	O91.23
수유기 유두균열	O92.13
젖 물리는 사람의 관리/검사	Z39.1
악성 종양 이외의 상태 치료 후 추적 검사	Z09
출처: aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf	

모유 수유 - 요점

- 아기가 원할 때마다 즉, 배고픈 초기 신호가 보일 때마다 수유해야 합니다. 경계심, 신체 활동, 오물거림이 증가한 경우가 이에 속하며, 24시간마다 10~12회 이상 수유합니다.
- 생후 처음 몇 주 동안은 최근 수유를 시작한 후 4시간이 지났다면 아기가 찾지 않더라도 깨워서 수유해야 합니다.

모유 수유 기법:

- 매번 수유 시 양쪽 가슴을 모두 수유합니다. 양쪽 가슴이 동일한 자극을 받아 모유를 분출할 수 있도록 수유할 때마다 먼저 수유하는 가슴을 바꾸어야 합니다.

영양 지침:

- 모유 수유하는 아기에게 물과 주스는 불필요하며 오염물질이 유입되거나 알레르기를 유발할 수 있습니다.
- 의료적으로 필요한 경우가 아니면 모유 수유하는 신생아에게 보충물(물, 포도당 용액, 유아용 유동식, 기타 액체)을 주어서는 안 됩니다.
- 모유 수유하는 모든 아기는 생후 첫 며칠 안에 매일 비타민 D 액상 약 400IU를 섭취해야 하며 비타민 D 보충 유아용 유동식을 매일 최소 1리터 또는 1쿼트 섭취할 때까지 계속 해야 합니다.
- 6개월 정도부터 철분이 풍부한 이유식을 점차 시작해야 합니다.

리소스

뉴욕시 보건 및 정신위생부(Department of Health and Mental Hygiene)

- Women's Healthline에 연락하려면 **311**번으로 전화하십시오.
- 간호사 & 가족 파트너십은 모유 수유 교육을 제공과 임산부를 지원합니다. 환자는 임신 28주 전에 등록해야 합니다. 자세한 내용은 웹사이트 nyc.gov/health/nfp를 방문하시거나 **311**번으로 전화하십시오.
- 신생아 가정 방문 이니셔티브는 생후 처음 며칠에서 몇 주까지 모유 수유를 지원합니다. 자세한 내용은 웹사이트 nyc.gov/health를 방문하여 "**newborn home visiting**" (신생아 가정 방문)을 검색하거나 **311**번 또는 지역 사무소로 전화하십시오.

North or Central Brooklyn: 646-253-5700

South Bronx: 718-579-2878

East or Central Harlem: 212-360-5942

여성, 영아 및 아동(WIC)

Growing Up Healthy Hotline: 800-522-5006

health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/

미국 보건 및 인적서비스부(Department of Health and Human Services)

Office on Women's Health Breastfeeding Help Line:

800-994-9662

womenshealth.gov/breastfeeding

뉴욕 수유 상담가 협회(New York Lactation Consultant Association, NYLCA)

nylca.org

La Leche League

800-525-3243

llli.org

사무실에서 항상 비상업용
모유 수유 자료를 사용하십시오.