

모유 수유 자세:

자신에게 가장 적합한 자세 확인

요람 자세

이 자세는 다른 사람이 눈치채지 못하게 하면서 쉽게 수유할 수 있습니다. 아기가 가슴에 더 가까이 오도록 팔 밑에 수유 쿠션을 둘 수 있습니다.

- 1 편안한 의자에 똑바로 앉습니다.
- 2 아기를 옆으로 눕혀 배가 엄마의 배와 닿고 머리가 팔 안에 들어오도록 합니다.
- 3 엄마의 팔과 손을 아기 등에 대어 아기의 목과 등, 엉덩이를 받칩니다.
- 4 아기를 가슴으로 데려옵니다. 요통을 유발할 수 있으므로 몸을 앞으로 숙이지 마십시오.



풋볼 자세

제왕절개를 했거나 가슴이 큰 경우, 아기가 자고 있는 경우에 활용하기에 좋은 자세입니다. 무릎 위에 수유 쿠션을 두면 편할 수 있습니다.

- 1 팔꿈치를 구부린 상태에서 팔 아래 옆구리에 아기를 끼워 넣습니다.
- 2 손을 펼쳐 아기의 머리를 지지하고 아기의 얼굴을 가슴 쪽으로 데려옵니다. 아기의 코가 유두를 향하고 발은 엄마의 등을 향하도록 합니다.
- 3 수유하는 동안 팔로 계속 아기의 등, 목, 어깨를 아래에서 받칩니다.
- 4 필요한 경우 다른 손으로 자신의 가슴을 잡습니다.



옆으로 누운 자세

제왕절개를 했거나 앉는 것이 불편하거나 수유하는 동안 쉬고 싶은 경우 사용하기 좋은 자세입니다. 수유 후 아기와 함께 자지 않도록 해야 합니다. 아기를 유아 침대나 요람에 데려다 놓고 재웁니다.

- 1 엄마와 마주 보도록 아기를 옆으로 눕힙니다.
- 2 자유로운 팔로 아기를 받치고 손으로 아기 머리를 받칩니다.
- 3 아기를 가까이 당기고 입을 가슴으로 유도합니다.
- 4 아기가 젖을 물면 밑에 있는 팔로 자신의 머리를 받칩니다.



교차 요람 자세

아기가 젖을 무는 데 어려움이 있거나 작거나 조산아이거나 기능 문제가 있는 경우 효과적입니다.

- 1 편안한 의자에 똑바로 앉습니다.
- 2 수유하려는 가슴의 반대 손으로 아기를 잡습니다. 예를 들어 왼쪽 가슴에서 수유하는 경우 오른손과 팔로 아기를 잡습니다.
- 3 아기의 가슴과 배가 엄마를 향해야 합니다.
- 4 손바닥을 아기 등에 놓고 귀 뒤에서 엄지손가락으로 머리를, 다른 손가락으로 뺨을 받칩니다. 아기를 가슴으로 데려옵니다. 아기의 머리를 가슴으로 밀지 마십시오.



모유 수유에 대한 자세한 내용은 웹사이트 nyc.gov/health를 방문하여 "breastfeeding"(모유 수유)를 검색하거나 담당 의료 서비스 제공자와 상의하거나 311번으로 전화하십시오.

여성 건강 사무국 모유 수유 헬프 라인에 연락하려면 800-994-9662번으로 전화하십시오.

Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit nyc.gov/health and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.