

모유수유가 잘되고 있는지 어떻게 알 수 있을까요?

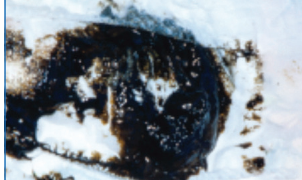
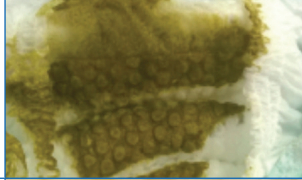
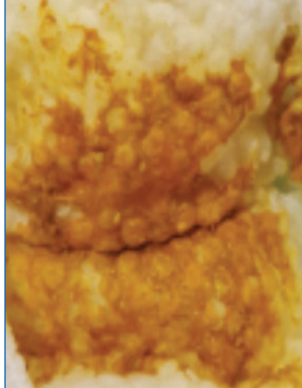
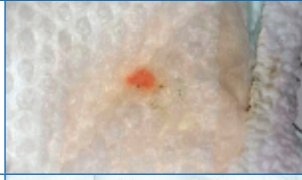
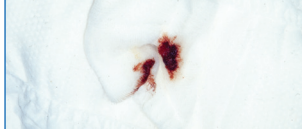
- 체크리스트 작성 하시고 해당되는 칸에 체크 (✓) 하세요.
- 빨간색 섹션에 하나 이상 체크가 있을 경우, 조산사나 가족 보건 간호사에게 모유수유에 관하여 도움이나 조언을 구하세요.
- 조기에 도움을 받는 것이 아기와 산모에게 좋습니다.

Korean

☺ 모유수유가 잘되는 경우:	✓	☹ 다음과 같은 경우, 조산사나 가족 보건 간호사와 상의하세요:	✓
24 시간 동안 아기에게 8회 이상 모유수유를 합니다.		아기가 졸려해서 24시간동안 모유수유가 6회 미만입니다.	
매 모유수유시, 모유수유를 5~40 분 정도 합니다.		아기는 매번 5분 이하로 지속적으로 모유수유를 합니다. 아기는 매번 40분 이상 지속적으로 모유수유를 합니다.	
아기의 피부색은 정상입니다.		아기는 항상 당신의 가슴에서 잠이 들거나 수유를 끝내지 않습니다.	
아기는 모유수유 중에 차분하고 편안하며 대체로 모유수유 후에도 행복합니다.		아기가 황달처럼 보입니다 (피부색이 노랗게 됨). 황달은 일반적으로 아기의 얼굴에서 시작하여 몸, 팔, 다리로 퍼집니다. 상태가 악화되거나 아기가 졸려하면, 자녀 및 가족 건강 모유수유 지원 클리닉이나 담당 GP를 방문하세요.	
아기 기저귀가 젖고 더럽습니다 (다음 페이지 표 참조).		아기는 모유수유 중에 자주 젖을 떼거나, 모유수유를 거부합니다.	
모유수유가 당신에게도 편안합니다.		아기의 기저귀가 젖거나 더럽지 않습니다 (다음 페이지의 표를 참조).	
모유수유 후 유방이 훨씬 부드러워 집니다.		아기가 처음 몇 번 빨고도, 유방이나 젖꼭지에 사라지지 않는 통증이 있습니다. 아기의 입에서 나온 젖꼭지가 한쪽이 눌리거나 납작해진 것처럼 보입니다.	
아기가 생후 3-4일 이상이면, 모유수유 중에 아기가 자주 삼키는 소리가 들립니다.		모유수유 후 유방이 더 부드러워지지 않거나, 몽우리가 만져지거나 피부가 붉어집니다.	
		모유수유 중에 아기가 젖을 삼키는 것을 보거나 들을 수 없는 경우.	
		아기가 공갈 젖꼭지가 필요하다고 생각됩니다.	
		아기에게 분유를 주어야 한다고 생각됩니다.	

아기가 모유를 충분히 먹고 있는지 어떻게 알 수 있나요?

아기의 기저귀는 첫 주 동안 바뀝니다. 이러한 변화를 이해하면 수유가 잘되는지 알 수 있습니다.
걱정이 된다면 조산사 나 아동 및 가족 보건 간호사와 상담하십시오. 칸에 체크 (✓) 하세요.

아기 나이	✓	젖은 기저귀 (오줌)	✓	더러운 기저귀 (배변)	✓	‘변’은 어떻게 생겼을까요?
생후 1-2 일		- 하루 1-2 이상 젖은 기저귀. - 요산뇨는 최대 4 일까지 존재할 수 있습니다* (설명은 아래 참조).		태변이라는 짙은 녹색 / 검은 색 ‘타르 같은’ 배변이 있는 기저귀 1 개 이상.		
생후 3-4 일		- 하루 3 개 이상 젖은 기저귀. - 기저귀가 무겁게 느껴집니다. - 일부 여아들은 가짜 월경을 합니다. 이것은 정상적인 것입니다** (아래 설명 참조).		- 배변은 갈색 / 녹색 / 노란색으로 변합니다. - 배변의 점성이 점점 더 묽어 집니다 (‘배변의 변화’).		
생후 5-6 일		- 하루 5 개 이상 젖은 기저귀. - 기저귀는 무거워야 합니다. - 일회용 기저귀는 종종 젖었는지 확인이 어렵기 때문에, 소변이 충분한지 알아 보려면, 깨끗한 기저귀에 물 2~4 큰 술을 부어보세요. 이것은 기저귀가 어떻게 보이고, 느껴지는지에 대하여 당신에게 아이디어를 줄 수 있습니다.		- 최소 노란색 배변이 있는 2 개의 기저귀. - 물처럼 묽은 배변.		
생후 7-28 일		- 하루 6 개 이상 젖은 기저귀. - 기저귀는 무거워야 합니다.		- 하루 최소 2 개의 더러운 기저귀. - 배변은 적어도 50 센트 동전 크기이고, 종종 물기 많고, 지저분한 모양의 노란색입니다.		
요산뇨*		요산뇨는 많은 아기들이 처음 며칠 동안 배설하는 짙은 주황색/빨간색 물질 입니다. 이 시기에 요산뇨 배출은 아기들에게 문제가 되지 않습니다. 그러나 처음 며칠이 지나면, 아기가 충분한 모유를 얻지 못 하는 신호일 수 있으므로, 조산사 / 아동 및 가족 보건 간호사에게 알려야 합니다.				
가짜 월경**		첫 주에 나오는 가짜 월경은 정상입니다. 출산 후 산모의 호르몬이 없어지면서 아기의 질에서 빨간색 분비물이 나옵니다.				

220222APR23