

How Breastfeeding Works



Australian
Breastfeeding
Association



*an
illustrated
guide*



그림과
함께 하는
안내서

Korean

모유 수유의 원리

호주 모유 수유 협회 2021

©Australian Breastfeeding Association 2021
ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au
actnswoffice@breastfeeding.asn.au

Contents

Please click on a picture to go to that section

모유 수유의 원리

p1

How breastfeeding works

수유를 위해 아기를 안는 방법

p5

Putting baby to breast

과다 모유

p9

Too much milk

모유량 늘리기

p15

Making more milk

유축 방법

p23

Expressing breastmilk

모유 보관

p29

Storing breastmilk

유두 통증

p35

Sore nipples

유선염과 막힌 유선

p41

Mastitis & blocked ducts

직장 생활과 모유 수유

p45

Working & breastfeeding

목차

사진을 클릭하시면 해당
섹션으로 이동합니다

How Breastfeeding Works

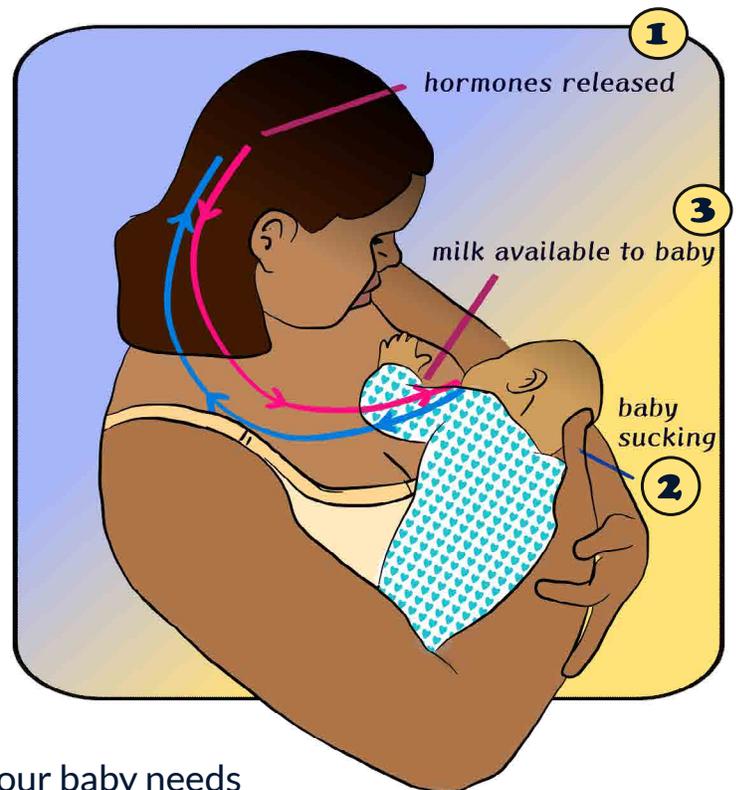
The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**¹ when your **baby sucks**² on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.³

The first breastmilk you make will be thick and yellow. It's called **colostrum**.⁴

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour**.⁵

Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.

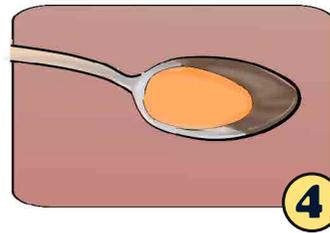


Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

모유 수유의 원리

아기가 더 많은 모유를 섭취할수록,
유방은 더 많은 모유를 만들어
냅니다. 아기가 **젖을 빨** ② 때, 엄마의
인체에 **메시지가** ① 전달됩니다.
엄마의 인체에서 **모유를 더 많이**
만들고 분비하라는 메시지입니다. ③



엄마의 인체에서 처음으로 만들어지는 모유는
진하고 노란색입니다. 이것은 **초유**라고 ④
불립니다. 이 초유는 아기를 질병으로부터
보호하기 때문에, 반드시 아기에게 먹이는 것이
중요합니다.

모유는 점차 묽어 지고 **푸른기가 도는 흰** ⑤
으로 변합니다. 모유에는 여전히 아기가
성장하고 포만감을 느끼는데 필요한 모든 성분이
들어있습니다.

모유 분비가 잘 이루어지는지 확인하는 방법

- 수유를 시작할 때, 아기는 빠른 속도로 젖을 빨니다. 모유가 분비되기 시작하면, 아기는 조금 천천히 젖을 빨고 모유를 삼킵니다. 아기는 때때로 멈췄다가 다시 젖을 빨고 모유를 삼킵니다.
- 여러분은 유방이 따끔거리거나 ‘찌릿한 느낌’ 을 가질 수도 있습니다.
- 때로는 유방이 팽팽해지고 다른 쪽 유방에서 젖이 새어 나오기도 합니다.
- 여러분은 갈증을 느낄 수도 있습니다.

The way you feel can change how your breastmilk flows.

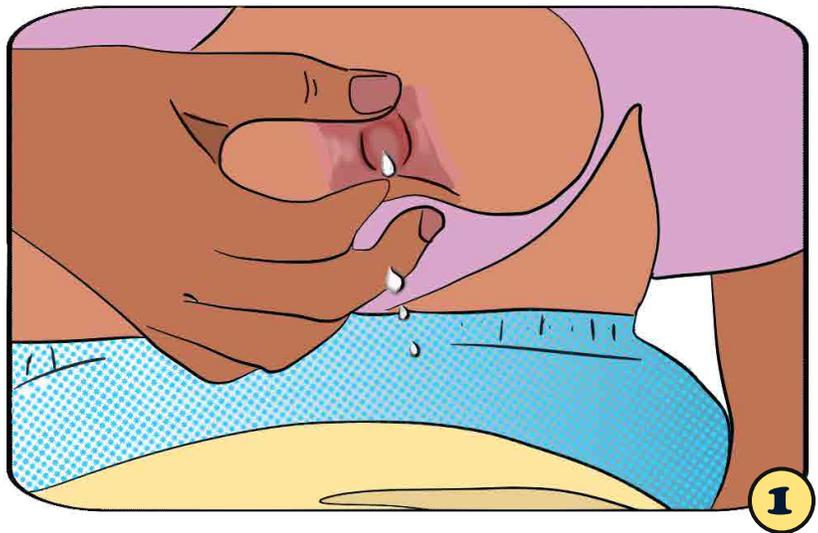
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See [page 5](#)



How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. ❷
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

엄마의 기분에 따라 모유 분비가 달라질 수 있습니다.



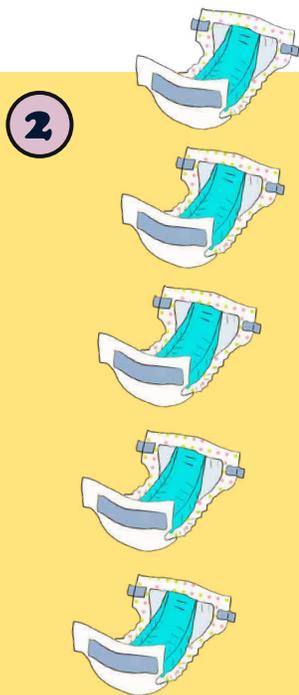
예를 들어, 엄마가 피곤하거나, 긴장하거나, 부끄러워하면, 모유가 천천히 나오기도 합니다. 편안하게 있을 때 모유가 더 잘 분비됩니다.

편안한 자세를 취하세요. 음료수와 몸에 좋은 간식을 가까이 준비해 두세요.

아기에게 젖을 물리기 전에 모유를 몇 방울 짜내세요. ❶

수유 전에 유방을 부드럽게 마사지해 주세요.

아기의 자세가 올바른지 확인하세요. 아기에게 젖 물리는 방법 부분을 참고해 주세요.



아기가 모유를 충분히 섭취하고 있는지 어떻게 알 수 있나요?

다음의 경우라면, 아기가 모유를 충분히 섭취하고 있는 겁니다.:

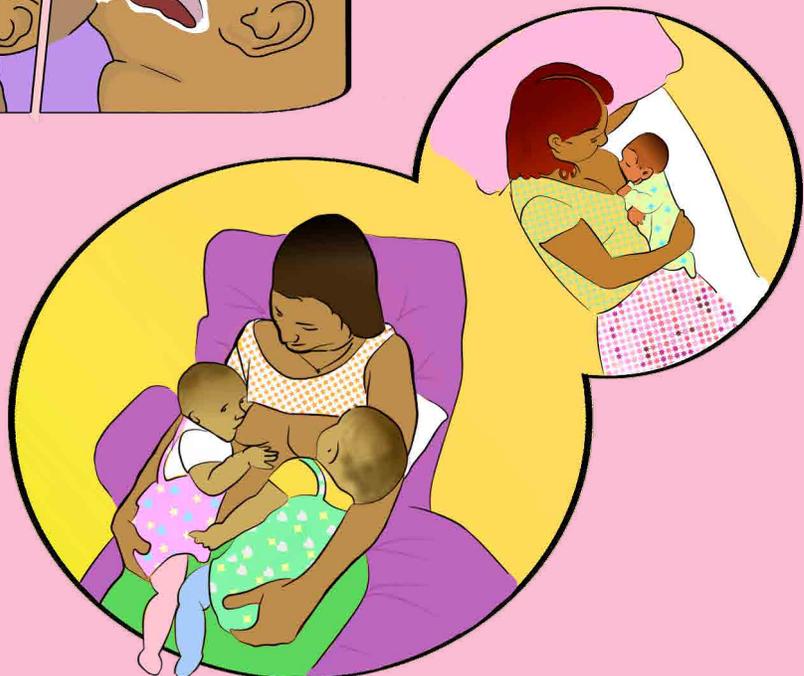
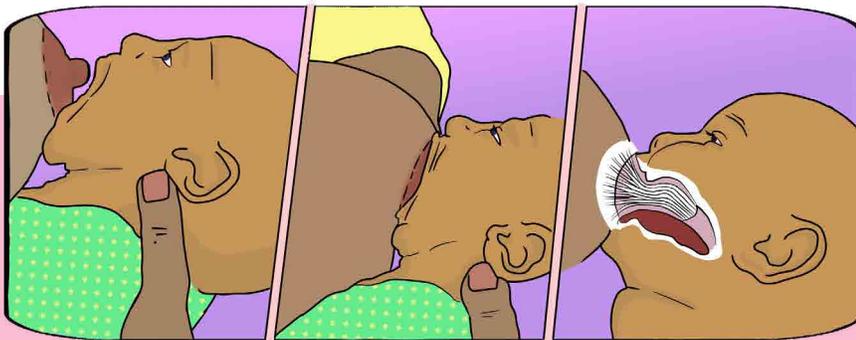
- 밤낮을 가리지 않고, 아기가 원할 때마다 수유합니다. 24 시간 동안 10-12 번 또는 그 이상 수유하기도 합니다.
- 24 시간 동안, 소변 기저귀를 5 개 이상 갈고, 부드러운 대변 기저귀는 3 개 정도 갈고 있습니다.. 아기가 커질수록 대변 횟수는 줄어 들 수 있습니다. ❷
- 아기가 깨어 있고, 잘 움직이고, 기분이 좋아 보입니다.
- 2-3 주 마다 아기의 몸무게를 재십시오. 이 기간 중 아기 몸무게가 점점 몸무게가 늘어날 겁니다.
- 아기의 머리와 몸이 성장할 것입니다.

Putting baby to your breast

Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

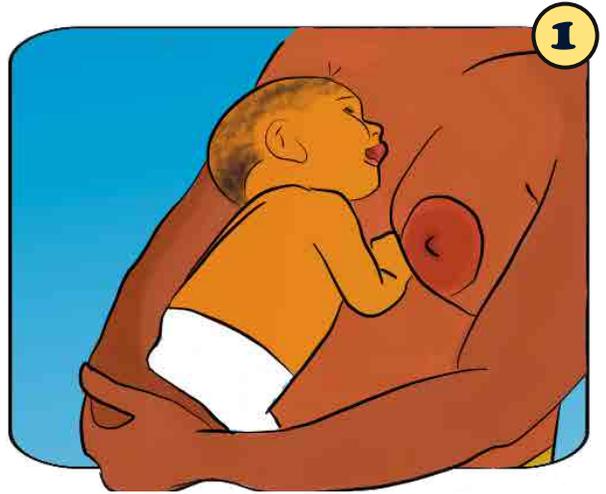
- 1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.
- 2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.
- 3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.



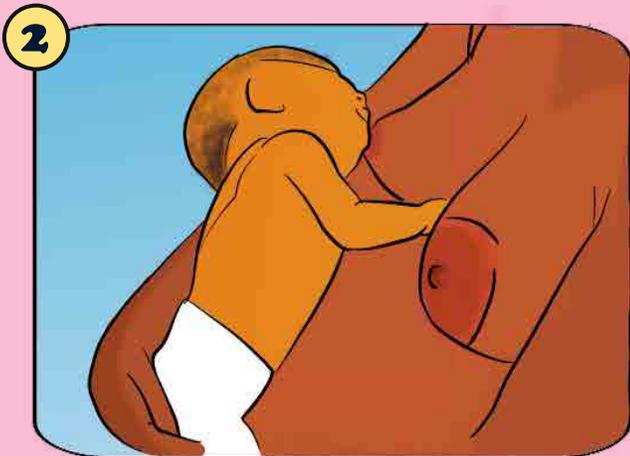
아기에게 젖 물리는 방법

아기가 본능에 따르도록 지켜보세요. 이것은 ‘아기 주도형 젖 물리기’ 라고 불립니다. 출산 직후, 또는 그 이후에 언제라도 이것을 시작할 수 있습니다. 편안하게 앉으세요. 엄마의 등을 받치고 뒤로 기대세요.

아기가 깨어 있고 차분할 때 시작하세요. 아기의 옷은 벗기지만, 기저귀는 그대로 채워 두세요. 엄마는 상의와 브래지어를 벗으세요. 추위를 느끼거나 프라이버시가 필요할 때는 어깨에 뭔가를 걸쳐주세요.



유방 사이에 아기를 세워서 놓아주세요. 아기에게 말을 걸어보세요. 아기의 눈을 바라보세요. 아기를 부드럽게 만져주세요.



아기의 어깨와 엉덩이를 부드럽게 받쳐주세요. 엄마 가슴에서 여기저기 움직이다가 젖가슴을 찾을 수 있습니다.

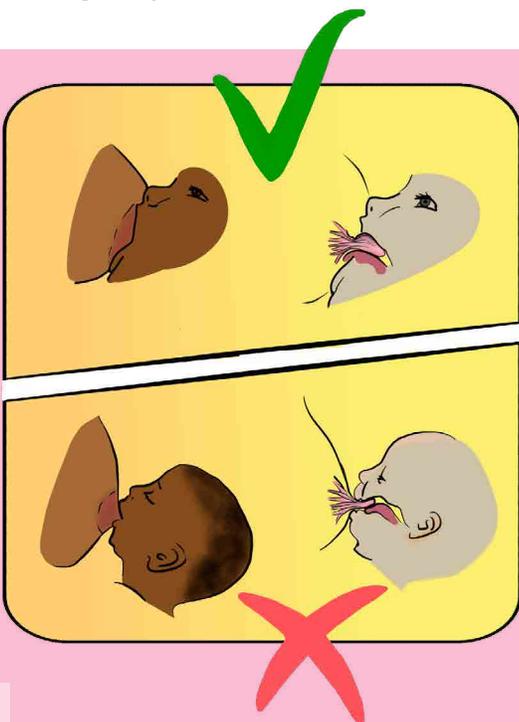


아기의 턱이 유방에 닿으면, 아기는 도움 없이 젖을 물기도 합니다. 서두르지 마세요. 아기와의 시간을 즐겨보세요.

Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
 - Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
 - Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
 - Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
 - Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple**. Bring your **baby** to your **breast**.
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
 - Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
 - If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



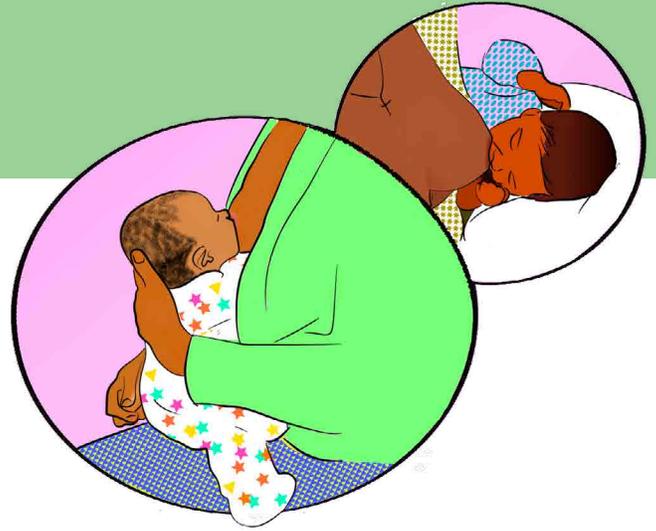
Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice**. The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help**.

수유 자세 :

병원 직원이 다른 수유 자세를 가르쳐 줄 수 있습니다:

- 편안한 침대나 의자를 찾으세요. 등 뒤에 쿠션을 넣어 받칠 수도 있습니다.
- 아기의 몸이 엄마를 향하게 하여 아기를 가까이 밀착하세요. 아기의 어깨와 목을 받쳐주세요.
- 아기의 머리가 뒤로 약간 젖혀지게 두세요. 아기의 아래팔을 움직여 엄마의 허리를 감싸게 놓으세요.
- 아기의 몸은 엄마의 몸을 감싸고, 아기의 목은 살짝 내민 상태입니다.
- **아기의 코는 엄마의 유두와 같은 높이에** 있어야 합니다. **아기를 유방에** 밀착시키세요.
- 뒤로 살짝 기대어 아기가 유방에 가까이 올 수 있도록 도와주세요. **아기의 턱이** 유방에 먼저 닿아야 합니다. 이렇게 하면 아기는 입을 크게 벌리고 젖을 무는 법을 배우게 됩니다.



- 유방을 손으로 잡고 유두가 아기의 입천장쪽을 향하게 해주세요. 아기의 입이 크게 벌어졌을 때 젖을 물리세요. **아기는 입안 가득 유방을 물고 있고**, 아기의 가슴은 엄마의 가슴에, 아기의 턱은 유방에 닿아야 합니다.
- 불편한 느낌이 있다면, 아기의 잇몸 사이에 손가락을 넣고 부드럽게 손가락을 내리면서 아기가 젖 빠는 것을 멈춰주세요. 그 다음 유방에서 아기를 떼어주세요. 이렇게 하기 전에 손이 깨끗한지 미리 확인해 주세요.

모유 수유를 처음 배울 때 많은 엄마들이 유두 통증을 경험합니다. 10 초 이상 통증이 지속되거나, 유두가 손상되면 도움을 요청하세요.

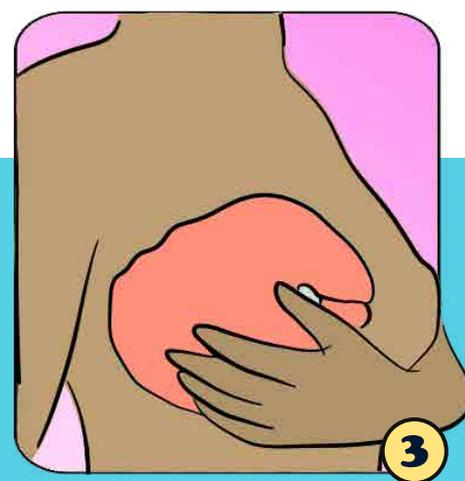
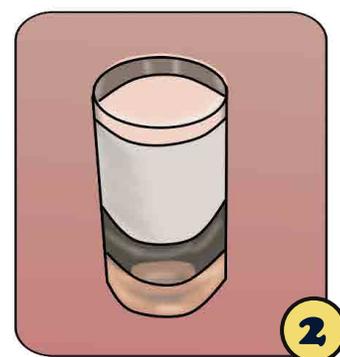
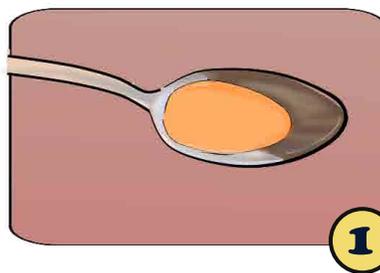
시간이 지남에 따라 엄마와 아기 모두 모유 수유하는 **법을 배우게** 됩니다. **새로운 것을 배울 때 불안함을** 느끼는 것은 정상입니다. **연습을** 통해 모유 수유는 **점점 쉬워집니다**. 조산사들이 도와줄 것입니다. 망설이지 말고 **도움을 요청하세요**.



Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**¹ to **thin** and **blush-white breastmilk**.² Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.

This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with your hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.³
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

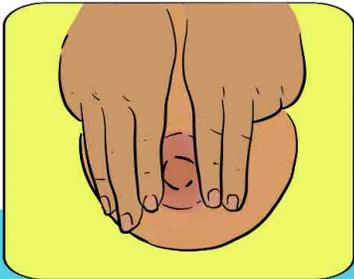
과다 모유

아기 출산 후 2-3 일이 지나면, 모유가 달라지기 시작합니다. **초유라고 ①** 부르는 진한 **노란색의 모유**에서 **붉은 푸른 ②** 기가도는 흰 모유로 변하게 됩니다. 이러한 변화가 일어날 때 모유량이 늘고, 유방으로 더 많은 혈액이 흐를 수 있습니다. 유방이 팽팽해지고, 단단해지고, 불편함을 느낄 수 있습니다.

이를 **부기(우유가 가득 차 있음)** 라고 합니다. 아기가 원할 때마다 모유 수유를 하면, 팽팽한 느낌은 곧 사라집니다. 이렇게 하면 아기가 먹을 적당한 양의 모유가 분비되게 됩니다. 유방이 너무 팽팽해지거나 불편하다면, 간호사에게 알려주세요. 아기가 잘 수유할 수 있도록 수유 전문가나 조산사로부터 도움을 받도록 하세요.

유방을 부드럽게 하는 자세 :

수평 손가락



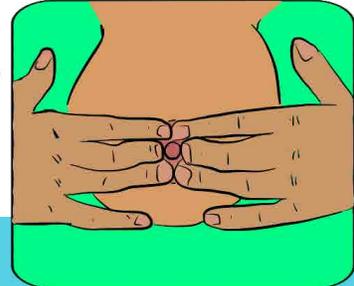
horizontal fingers

'꽃' 모양으로 잡기



'flower' hold

수직 손가락



vertical fingers

Positions for softening your breasts

젖몸살 줄이는 방법

- 젖이 딱 찬 유방은 아기가 물기에 힘들 수 있습니다. 수유 전에 손으로 젖을 약간 짜내세요. 손가락으로 유두 주위의 유방을 눌러주셔도 됩니다. 2-3 분간, 또는 유방이 조금 부드러워질 때까지 **손가락으로** 젖을 짜주세요 (유방을 부드럽게 하는 방법은 위의 사항 참고).
- 수유 전 몇분동안 **유방을 따뜻하게** 해주세요. 이렇게 하면 원활한 모유 분비에 도움이 됩니다. ③
- 수유 후, **냉찜질로** 유방의 통증과 부기를 줄일 수 있습니다. 물에 적신 차가운 수건, 냉찜질팩, 얼린 일회용 기저귀를 유방에 올려 두세요.

- **Only give your baby breastmilk.** ❶ Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41**
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- **아기에게 모유만 먹이세요.** ❶ 아기에게 모유 외에 다른 마실 것을 주게 되면 아기가 원하는 모유량이 줄어듭니다. 자주 모유 수유를 하면 젖몸살을 없애는데 도움이 됩니다.



- 유방이 너무 팽팽하거나 불편하다면, 아기를 깨워서 수유하세요.
- 유방이 붉어지거나 아프거나, 울혈이 보인다면, 유선이 막혔거나 유선염의 가능성이 있습니다. 유선염과 막힌 유선 부분을 참고하시기 바랍니다.
- 수유하기 전에 브래지어를 벗어주세요.
- 유방이 매우 팽팽할 때는 유축기로 한번만 유방을 비워주세요. 일반적으로 모유 수유 첫째 주가 지나면 유방은 덜 팽팽하게 됩니다.

아기의 수유 패턴이 변하면 유방이 팽팽해질 수 있습니다. 예를 들면, 아기가 밤에 통잠을 잘 때, 너무 빨리 젖을 뺐을 때, 아기가 아플 때 등입니다. 유방을 부드럽게 하는 자세:

과다 모유 대처법

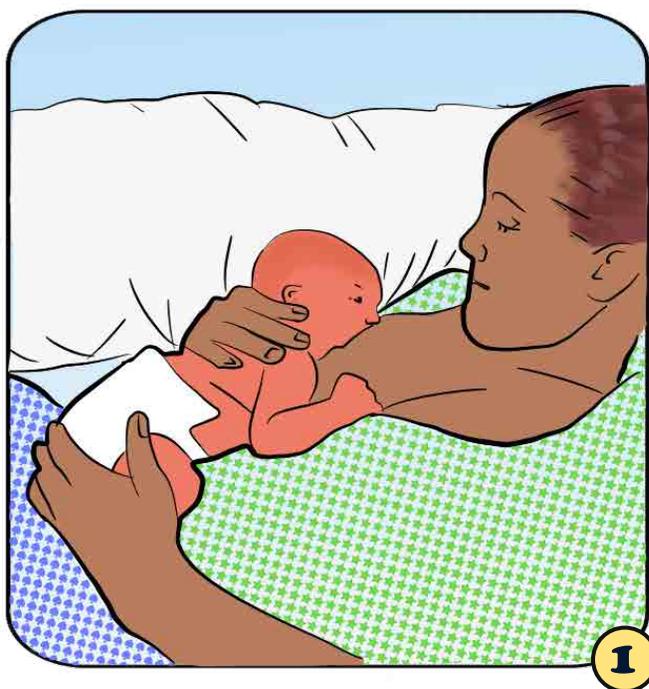
첫 몇 주간의 모유 수유 이후에도 모유량이 너무 많을 수 있습니다.

- 한쪽 유방을 먼저 비우세요. 모유 수유 시간은 아기가 원하는 대로 해주세요. 매번 양쪽 유방을 다 원하지 않을 수 있습니다.
- 아기가 젖을 제대로 물고 있는지 확인하세요. 이 책자의 아기에게 젖을 물리기 부분을 참고하시기 바랍니다.
- 엄마의 편안함을 위해, 또는 아기가 젖을 잘 물도록 도와줄 때만 유축하세요.

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

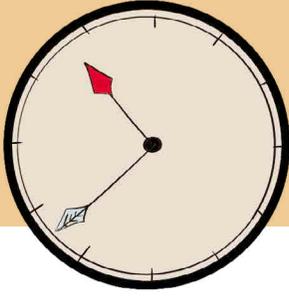
To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

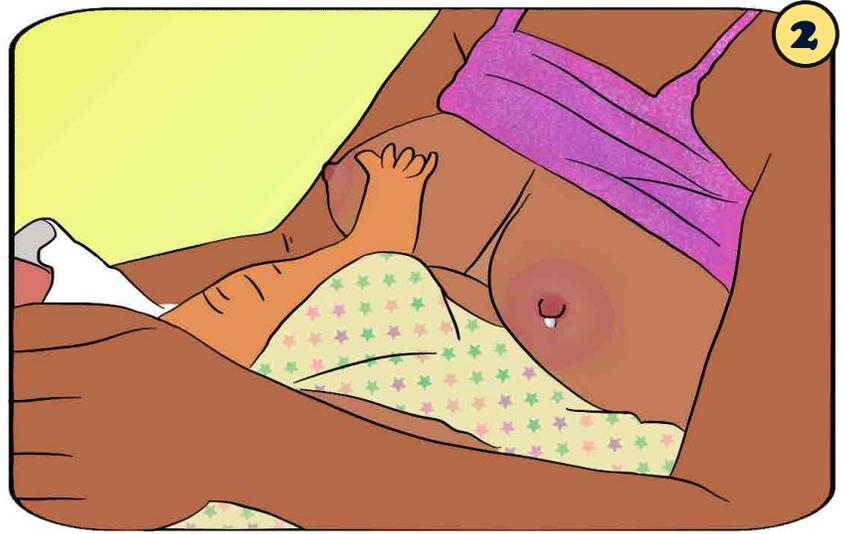
- **Lie back** to breastfeed. **1** You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down. **2**
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**.



위의 방법을 몇일간 시도해보세요. 문제가 지속된다면, 몸에서 분비되는 모유량을 조절하기 위해 한쪽 유방만을 물리고, 2-3 시간 마다 다른 쪽 유방으로 바꿔주는 것을 시도해 볼 수 있습니다.

모유 수유를 하지 않고 아기를 **달래 주려면**, 아기를 **안아서 부드럽게** 흔들어주세요.

아기가 **여전히 배고파** 한다면, **한쪽 유방으로** 몇 시간 동안, 그 다음에는 **다른 쪽 유방으로** 바꿔서 몇 시간 동안 물려보세요. 모유량이 줄어들고 나면 양쪽 유방으로 모유 유하면 됩니다.



아기가 빠르게 나오는 모유를 삼키기 어려워할 때

- **누워서** 수유하세요. ❶ 아침 수유 시에만 이렇게 하시는 게 필요할 수 있습니다.
- 빠르게 나오는 첫 모유는 **짜내세요**.
- 모유 나오는 속도가 늦춰질 때까지 **아기를 유방에서 떼어 두세요**. ❷
- 유방이 **붉거나 아프거나**, **울혈이** 보인다면, 유선이 **막혔거나 유선염이** 생겼을 수 있습니다.

Making more milk

Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks **1**. This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.



What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed**. **2** **Don't** wait for the baby to **cry**.
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

모유량 늘리기

아기가 젖을 빨 때 더 많은 모유가 만들어집니다. **모유 수유를 자주 할수록, 만들어지는 모유량도 더 많아집니다.** 1, 2, 또는 3 시간 마다 수유하거나, 아기가 보채거나 배고파 보일 때 젖을 물리세요.

성장하는 아기는 보채기도 하고 더 자주 수유를 원할 수 있습니다. 과거에는 아기가 급속 성장기를 지나면서 더 많은 모유를 필요할 것이라 생각했지만, 이는 사실이 아닙니다.

아기는 1-6 개월때까지 매일 같은 양의 모유를 섭취합니다.

아기에게 귀 기울여보세요. 며칠 동안은 더 자주 수유하고, 더 많이 안아주세요.

많은 엄마들이 모유 수유 첫 몇 주가 지나면 유방의 크기가 작아지고 더 부드러워짐을 느낍니다. ❶ 그렇다고 모유가 사라지는 것은 아닙니다. 유방이 모유를 만드는데 더 익숙해지고 있는 것입니다.



모유량 늘리는 방법 ?

- **더 자주** 수유하세요. 하루 12 회 또는 그 이상이 좋습니다.
- 아기를 달래는데 고무젖꼭지 대신 **엄마의 유방**을 이용하세요.
- 수유와 수유 사이 너무 오랜 간격을 두지 마세요.
- 아기가 **깨어 있고 편안할** ❷ 때 수유하세요. 아기가 **울 때까지** 기다리지 마세요.
- 엄마가 잠자리에 들기 전에 아기를 깨워 수유하세요.

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5**
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** **1** to give your baby milk. Even very young



babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. **2**
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

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

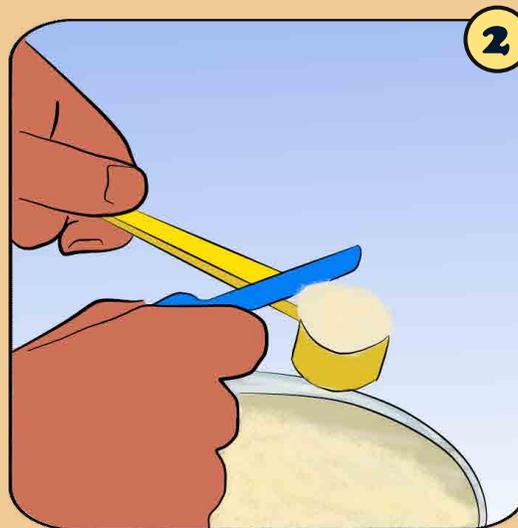
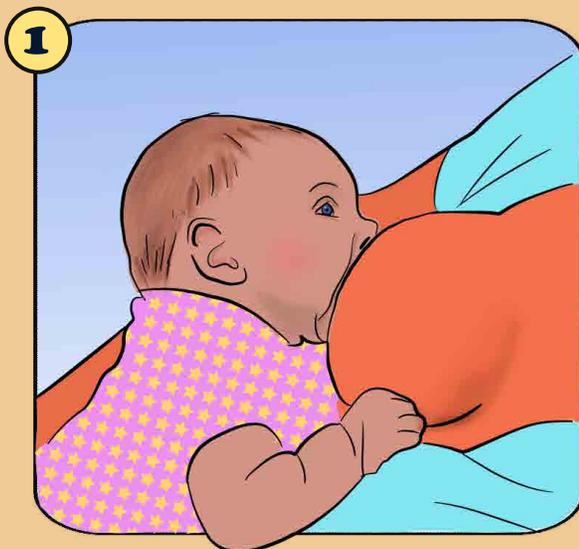
See [page 5](#) for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting

Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 686 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed¹ before giving your baby formula.**
² Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.³ This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later.



추가 수유

의사 또는 간호사가 건강상의 이유로 여러분에게 추가 수유를 권장할 수 있습니다. 아기가 수유를 잘 하지 못하거나, 엄마가 모유를 충분히 만들어내지 못할 수 있습니다. 추가 수유를 할 때 도움이 되는 요령은 다음과 같습니다.

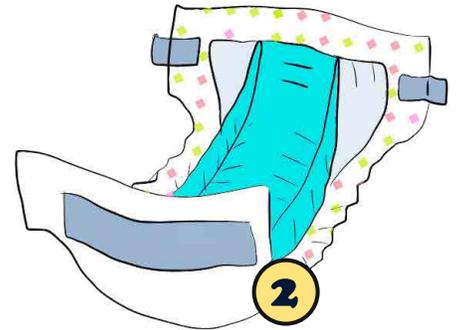
- 추가 수유는 아기에게 유축된 모유나 분유를 주는 것을 말합니다. **분유를 ② 주기 전에 항상 모유 수유를 먼저 ① 하세요.** 분유를 먼저 먹이게 되면 아기는 모유에 대한 배고픔이 덜하게 됩니다. 그렇게 되면 엄마가 만드는 모유량도 줄어들 수 있습니다.
- 유방 양쪽을 다 수유하고, 방향을 자주 바꿔주세요. 20-30 분 지나 다시 젖을 물려 보세요. 추가
 - 수유를 할 때는 젖병 대신 작은 컵을 사용하세요. 이렇게 하면 아기가 젖병에 익숙해지는 것을 막을 수 있습니다.
 - 수유 보조제 (보조 장치) 를 사용할 수 있습니다. ③ 유방에 가는 튜브를 연결해 아기에게 추가로 모유를 주는 것을 말합니다. 이것은 장기간 추가로 모유를 먹여야 할 경우 유용합니다.
 - 아기에게 얼마 만큼 추가로 수유해야 하는지는 의료 전문가와 상담하세요.
 - 수유와 수유 사이 가능한 한 자주 유축하세요. 유축한 모유는 보관해 두었다가 추가로 나중에 사용하세요.



How can I tell if my body is making more breastmilk?

Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk¹
- your baby will have more **wet nappies**²
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs**,³ then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



내가 더 많은 양의 모유를 만들어내고 있다는 것은 어떻게 알 수 있나요?

아래와 같은 현상이 나타날 수 있습니다:

- 유방이 더 **팽팽한 느낌**이 든다.
- 예전보다 빨리 모유가 분비되기 시작한다.
- 모유가 **새어** 나온다. ❶
- **소변 기저귀** 갂수가 늘다. ❷
- 추가 수유를 줄여도 아기의 몸무게가 늘어난다.



어떻게 하면 추가 수유를 중단하고 전적으로 모유 수유로 돌아갈 수 있나요?

- 추가 수유 횟수를 줄여보세요. 모유 수유만으로 아기가 만족해 한다면, 추가 수유는 안하셔도 됩니다. 예전보다 더 자주 수유를 해도 됩니다. 아기가 **배고픈 징후**를 ❸ 보이면 모유 수유하고, 그래도 여전히 배고파 하면 추가 수유해 주세요.
- 중단하기 가장 어려운 추가 수유는 대개 오후나 저녁 때입니다.
- 일부 엄마들은 장기간 추가 수유를 해야 할 수 있습니다.

How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump** ¹ or with your **hand**. ²

Why would you need to **express** your breastmilk?

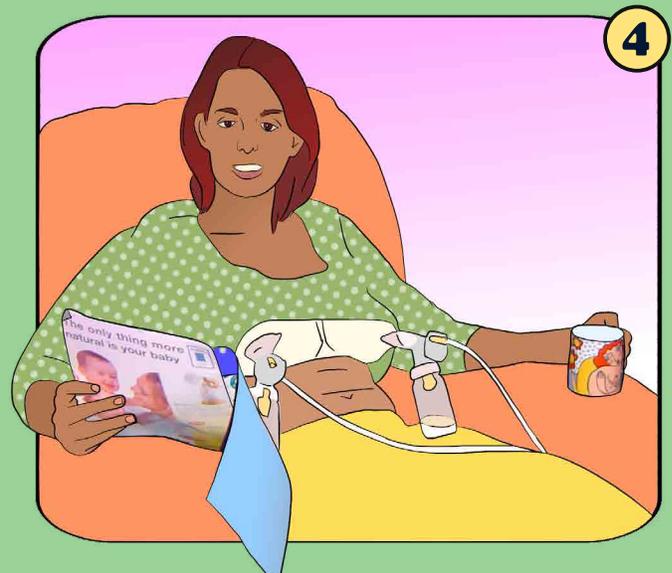
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby. ³
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV. ⁴

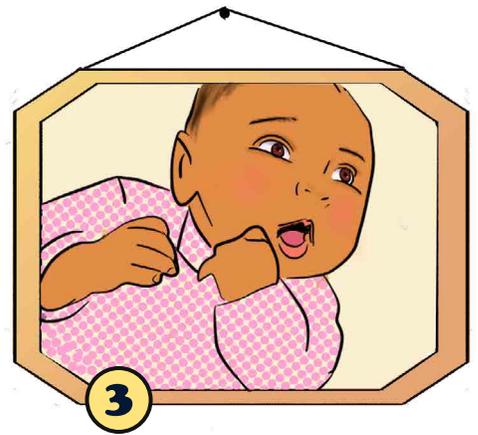


유축 방법

엄마가 유방을 부드럽게 눌러 모유를 짜는 것을 유축이라고 합니다. 유축기나 ① 손을 ② 이용해서 유축할 수 있습니다.

왜 유축을 해야 하나요?

- 아기를 두고 외출해야 할 때
- 직장에 복귀할 때
- 아기가 직접 젖을 물지 못하거나 물지 않으려고 할 때
- 조산아의 경우
- 엄마 또는 아기가 입원한 경우
- 모유량을 늘려야 할 때
- 유방이 너무 팽팽하거나 불편할 때
- 유선이 막혔거나 유선염이 생겼을 때



일반 요령 : 유축하기



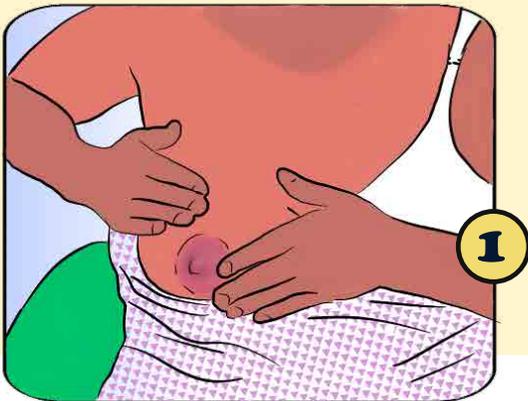
유축하기 위해서는 ‘사출’ 이 일어나야 합니다. 이것은 유방에서 빠른 속도로 모유를 분비하는 것을 말합니다. 유두에 있는 다수의 작은 구멍에서 모유가 분사되는 것을 볼 수 있습니다.

아래의 요령을 참고해 주세요:

- 아기에 대해 생각하세요. 아기의 사진을 보면 좋습니다. ③
- 유축하는 시간은 일정하게 지켜주세요 마실 것을 준비하고 매번 같은 의자에 앉으세요. 음악을 듣거나 TV를 보는 것도 좋습니다. ④

Step by step: how to express using your hand

모유가 잘 분비될 수 있게 온찜질팩을 사용해 유방을 따뜻하게 해주고, 따뜻한 손으로 유방을 마사지해 주세요.



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

네 손가락은 유방 아래쪽에 두세요. 엄지 손가락은 유두에서 2-3 센티 떨어지게 유방 위쪽에 두세요. 엄지 손가락을 가슴 쪽을 향해 가볍게 눌러주세요. 유방 아래쪽의 손가락 방향으로 엄지 손가락을 누르며 유방을 조금씩 눌러주세요.



Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

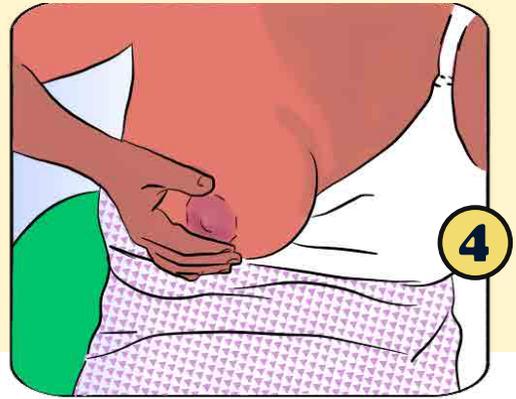
단계별 : 손으로 유축하기

유방을 눌러서 짜주세요. 모유가 뺨어져 나올 것입니다. 모유 흐름이 멈출 때까지 아기가 젖을 빨 듯이 유방을 계속 눌러서 짜주세요.



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

유방 주위로 손을 움직여주세요. 모유 흐름이 느려질 때까지 계속해 주세요. 그 다음 다른 쪽 유방도 유축해주세요.



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

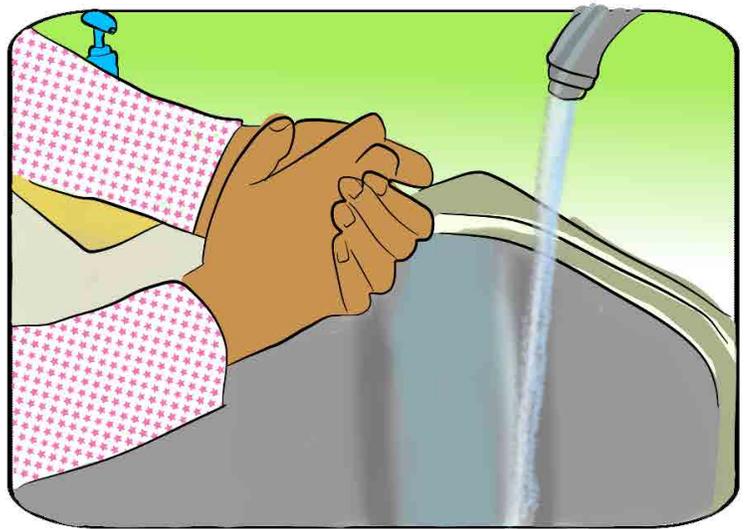
- 편안하게 앉으세요.
- 심호흡을 하고 몸의 긴장을 푸세요.
- 따뜻한 수건으로 유방을 따뜻하게 하세요.
- 유축 전, 유축 도중 유두 쪽 방향으로 유방을 마사지하세요.
- 손가락 사이에 유두를 넣어 부드럽게 굴리듯이 마사지하세요.
- 처음에는 손이 많이 힘들 수 있습니다. 손과 유축하는 유방을 자주 바꾸어 쉬게 해주세요. 유축을 자주 하다 보면 손이 좀더 익숙해질 것입니다.
- 크고 깨끗한 용기를 사용해 모유를 받으세요.
- 무릎 위에 깨끗한 수건을 깔아 떨어지는 모유를 받아 주세요. 끝나면 손을 씻어서 말려 주세요.

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29**

for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.



Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an [Australian Breastfeeding Association counsellor](#).

Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the [Australian Breastfeeding Association](#).
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

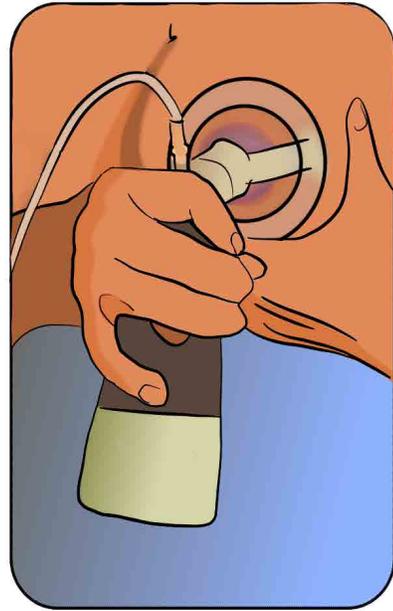
청결이 매우 중요합니다.

모든 용기를 올바르게 씻고 헹궈주세요. 이 책자의 모유 보관하기 부분을 참조해주세요.

- 비누와 **물로 손을 깨끗이** 씻으세요
- 큰 용기에 모유를 짜주세요.
- 깨끗한 용기에 유축한 모유를 옮겨 담으세요. 뚜껑을 덮고 날짜를 적어주세요.

손으로 유축하는 것은 아기가 젖을 빠는 것과 같습니다. 연습을 많이 하면, 매우 빨라질 것입니다. 유축한 양으로 엄마의 모유량을 판단하지 마세요. 유축할 때보다 아기는 젖을 빨 때 더 많은 양의 모유가 나옵니다.

조산사에게 유축하는 방법을 보여 달라고 부탁하거나 [호주 모유 수유 협회 상담사에게 문의하세요.](#)



유축기

- 가끔씩 유축을 한다면, 수동 유축기를 사용할 수 있습니다. 수동 유축기는 약국, 온라인, [또는 호주 모유 수유 협회에서 구할 수 있습니다.](#)
- 다양한 종류의 전동식 유축기를 구매, 또는 대여할 수 있습니다. 가끔 쓰는 용도의 유축기를 구하거나, 자주 쓰는 용도의 유축기를 구할 수 있습니다. 병원에서 사용되는 유축기도 있습니다. 매일 자주 유축을 해야 한다면 전동식 유축기가 유용합니다.

How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.

There are two ways to store breastmilk:

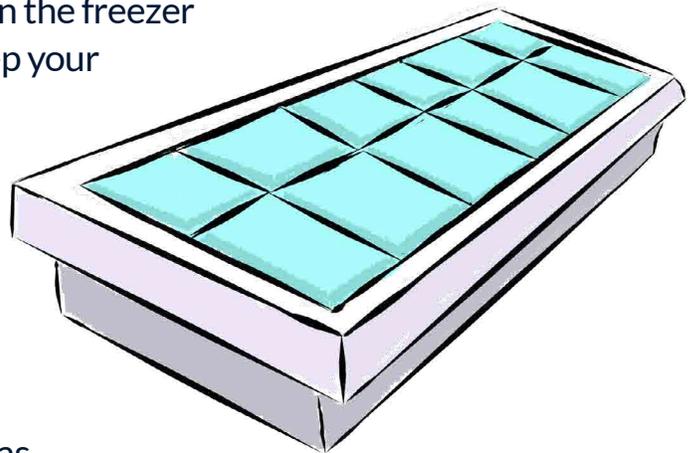
Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.

You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray**. Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags.

Write the date on the bags.  Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.



Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

모유 보관법

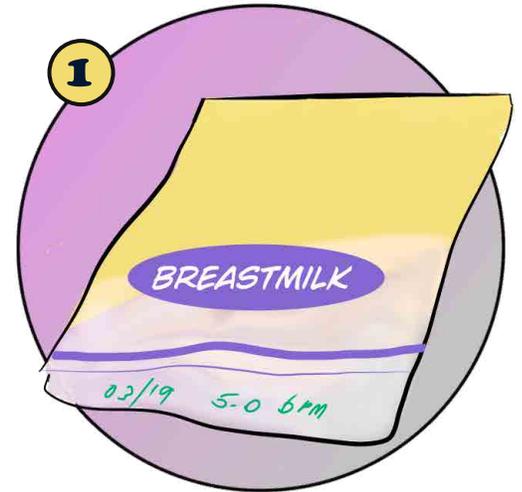
올바른 방법으로 냉장고에서 모유를 식히고, 냉동시키고, 보관하세요. 모유 보관법에는 두가지가 있습니다:

냉장한 모유: 사용하기 전 최대 3일간 4° C의 냉장고에서 보관할 수 있습니다.

냉동한 모유: 냉장 냉동이 분리되지 않은 냉장고의 냉동고 섹션에서는 모유를 2주간 보관할 수 있습니다. 냉동실에서는 3개월간 보관할 수 있습니다. 전용 냉장고 (-20° C 이하)에서는 6-12개월간 모유를 보관할 수 있습니다.

얼음 트레이를 이용해 모유를 얼릴 수도 있습니다.

냉동한 후에는 좋은 품질의 냉동용 팩에 모유를 보관하세요. 팩에 **날짜를 적어** 주세요. ❶ 필요한 만큼 해동하세요. 데우지 않은 해동된 모유는 냉장고에 24시간 동안 보관할 수 있습니다.



해동한 후, 모유는 냉장고에서 보관할 수 있습니다. 냉장 보관이 아닌 경우, **4시간** 이내에 반드시 사용해야 합니다.

해동된 모유는 다시 냉동실에 넣지 **마세요**.

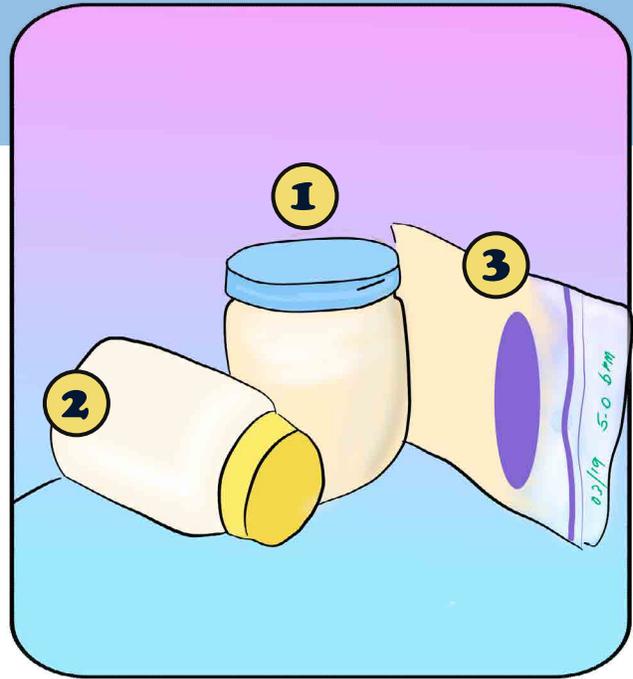
한번에 소량만 데우세요. 아기가 남긴 모유는 다시 데워서 안됩니다.

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles **1**
- freezable plastic cups or containers with lids **2**
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. **3**
You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. **4** If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

모유 보관하기

깨끗한 용기에 모유를 보관하세요.
뜨거운 물과 세제로 제대로 씻어주세요.
깨끗한 물로 잘 헹구고 키친타올로
닦거나 실온에서 건조시켜주세요. **모유
저장에** 좋은 용기는 아래와 같습니다:

- 플라스틱 아기 젖병 ❶
- 냉동 가능한 뚜껑이 있는 플라스틱
컵 또는 용기 ❷
- 유리로 된 작은 이유식 용기
- 모유 저장용 냉동 봉지. ❸ 약국,
유아용품점, 온라인으로 구매
가능합니다.

모유 저장용 용기에 대해서는 병원과
확인해 보시기 바랍니다. 일부
병원에서는 조산아를 가진 산모에게는
모유 저장용기를 제공하기도 합니다.



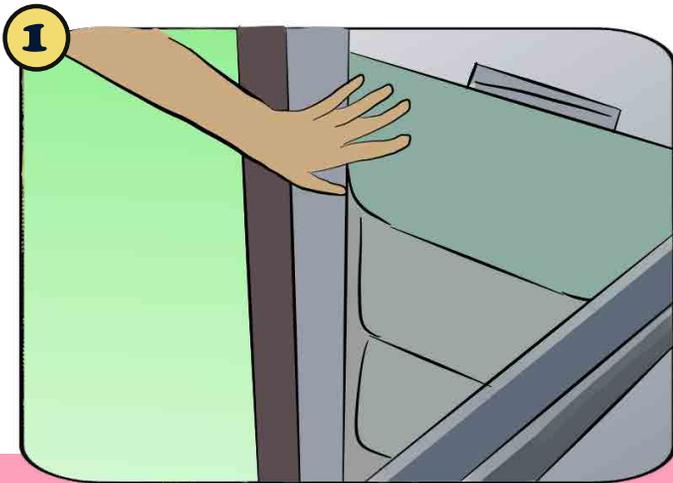
하루에 여러번 유축하고, 아기가 건강한
경우, 유축기 소모품을 비닐팩이나 뚜껑이
있는 용기에 담아 냉장실에 보관하고
있다면, 매번 사용 후 유축기를 씻지
않아도 괜찮습니다. 냉장고가 없다면,
차가운 물로 유축기를 씻은 후 뚜껑이
있는 깨끗한 용기에 보관해주세요.
아기가 아프다면, 유축기 부품들의 세척
및 보관에 개선이 필요한지 의사 또는
간호사와 상담해 보세요.

적어도 하루에 한번은 유축기 부품들을
깨끗이 씻어 주세요. 먼저 차가운 물로
헹군 다음, 뜨거운 물과 세제로 씻어
주세요. 깨끗한 물로 잘 헹궈주세요.
키친타올로 닦거나 실온에서 건조시켜
주세요. ❹ 유축기를 가끔 사용한다면,
사용할 때 마다 유축기를 씻어주세요.

**아동 보건 간호사 또는 호주 모유 수유 협회
상담사에게 연락해서 도움을 받으세요.**

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer. **1**
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first**. **2**
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

Defrosting and warming up milk:

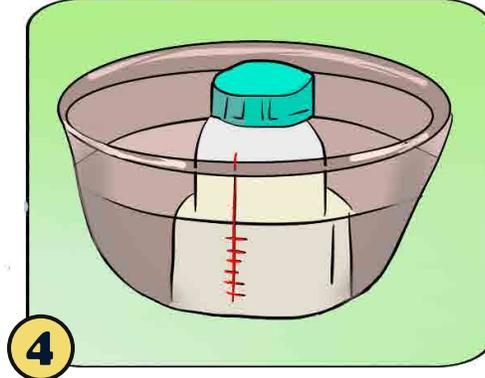
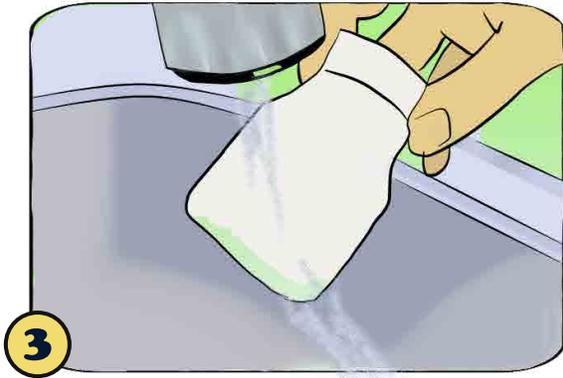
You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid. **3**
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature. **4**
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.



- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

모유 냉동하기



- 저장용기에 **날짜를 적어주**세요.
- 모유가 차가워지면 **냉동실의 가장 차가운 곳에** 모유를 보관하세요. ❶
- 냉동한 모유에 방금 유축한 모유를 더하고 싶다면, 유축한 모유를 **냉장고에서 먼저 식히세요.** ❷
- 모유는 얼리면 부피가 늘어납니다. 저장용기의 위까지 모유를 채우지 마세요.

모유 해동 & 데우기 냉동 모유는 냉장고에서 24시간 동안 **해동시킬 수** 있습니다. 바로 데울 수도 있습니다. 절대 모유를 실온에 두지 마세요.

- 냉동 모유가 든 용기를 흐르는 차가운 물이 나오는 수도꼭지 아래에 두세요. 모유가 액체로 해동될 때까지 천천히 물의 온도를 높여 주세요. ❸
- 식히거나 해동된 모유가 든 용기를 체온과 비슷해 질 때까지 따뜻한 물에 담가 두세요. ❹

- 모유를 데우거나 해동하는데 전자레인지 사용하지 마세요. 모유 성분이 파괴될 수 있습니다. 전자레인지가 모유의 일부분을 너무 뜨겁게 만들어 아기가 화상을 입을 경우도 있습니다.
- **중요 :** 해동된 모유는 냉장고에서 24시간 동안 보관할 수 있습니다. 이미 데운 모유는 이렇게 해서는 안됩니다.

- 해동된 모유를 냉장고에 다시 넣지 않았다면, 4시간 이내에 사용해야 합니다. 한번 냉동된 모유는 다시 냉동해서는 안됩니다.
- 아기가 남긴 모유는 다시 데워서 안됩니다. 한번에 소량만 데우세요.

Sore and cracked nipples

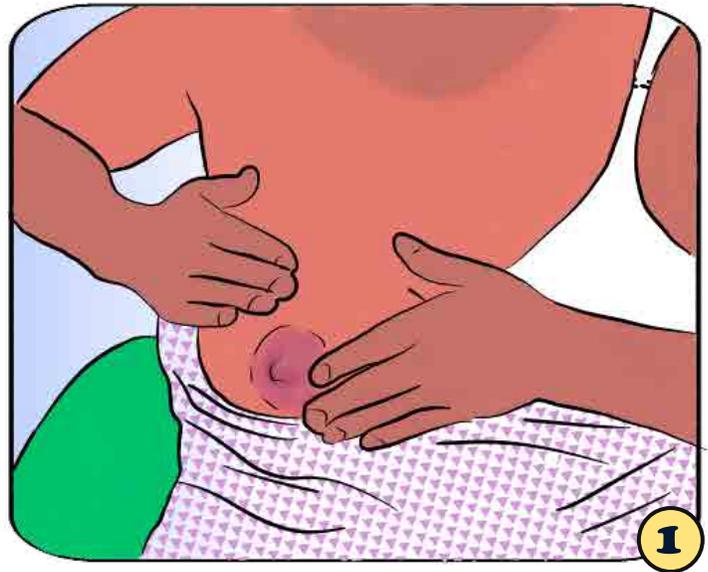
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

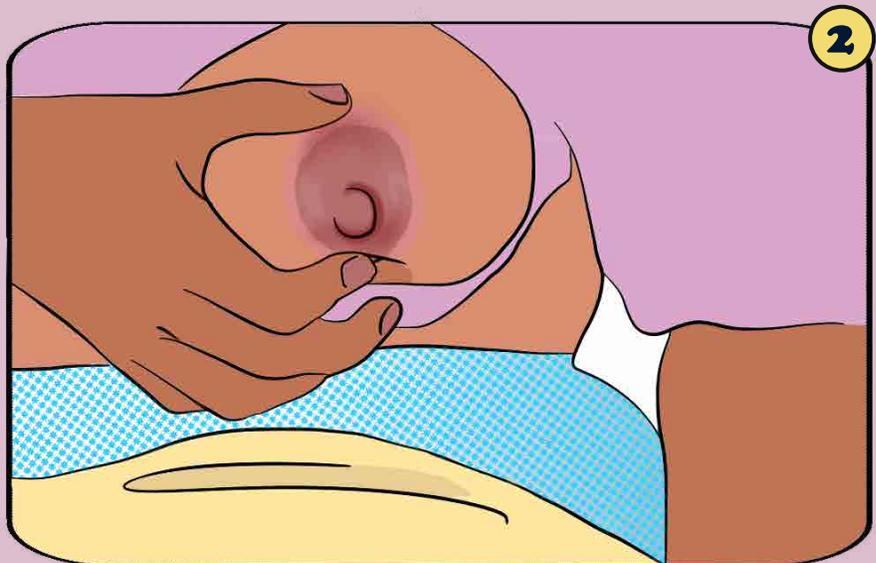
Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

Before feeding your baby:

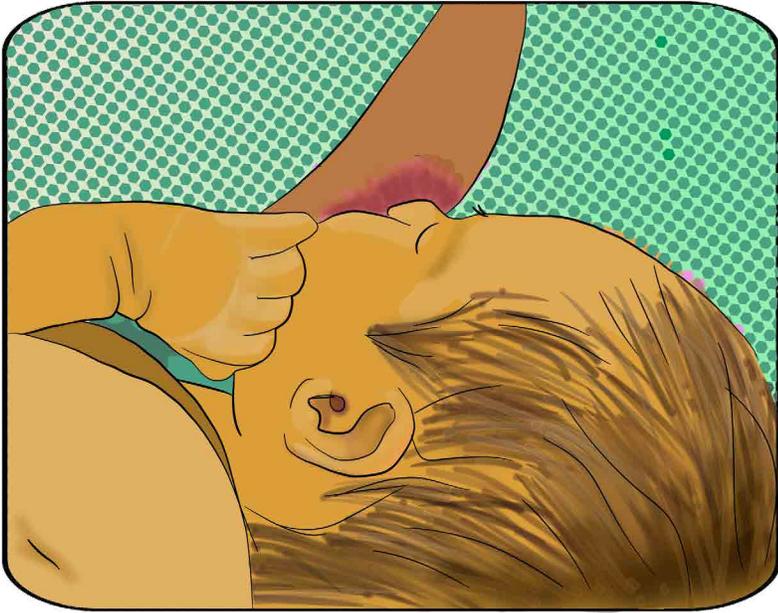
- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **Express** some milk. **2**
This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain.



유두 통증과 유두 균열



많은 초보 엄마들은 모유 수유를 시작할 때 유두 통증을 경험합니다. 도움을 받으면 유두 통증을 줄일 수 있습니다.

유두 통증 완화법:

자주 아기에게 젖을 물리세요. 그러면 아기는 편안해서 더 부드럽게 젖을 뺍니다.

모유 수유 전:

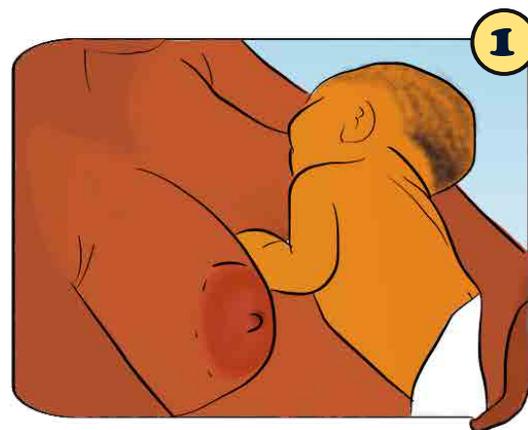
- 편안한 자세를 가지세요. 긴장을 풀고 심호흡을 하세요.
- 부드럽게 유방을 **마사지**하세요 ❶.
- 따뜻한 물로 샤워하거나 가슴에 따뜻한 수건을 올려 두세요.
- 모유를 조금 **짜주세요** ❷. 그러면 유두가 더 부드러워지고, 모유 분비에 도움이 됩니다.
- 통증으로 인해 힘들다면 의사에게 도움을 요청하세요.

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: **1** chest to chest, chin to breast (see **page 5**). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

After feeding your baby:

- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. **2** Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.



To prevent nipple pain:

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. **3** Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



수유할 때 :

- 덜 아픈 쪽의 유방을 먼저 물리세요.
- 아기를 제대로 안도록 하세요 : ❶ 아기의 가슴은 엄마의 가슴에, 아기의 턱은 엄마의 유방에 닿아야 합니다 . 아기의 자세가 잘못된 경우, 유두가 더 아플 수 있습니다.
- 유두가 여전히 아프다면, 수유 시간은 짧게 하고, 수유 횟수는 늘려보세요.

수유 후:

- 모유를 약간 짜내서 유두와 유두 주위에 바르세요.
- 유두는 건조하게 유지해 두세요. ❷ 실온에서 말리세요. 수유 패드를 자주 바꿔주세요. 잠시 브래지어를 벗어 두세요.
- 유두 보호기를 사용하세요. 유두가 옷에 쓸리는 것을 막을 수 있고, 통풍이 잘되게 해줍니다.

유두 통증 예방법 :

- 아기를 유방에서 떼어야 할 때, 유두를 빼내기 전에 **손가락을 사용해** 아기의 입을 벌리세요. ❸ 이때 손은 깨끗해야 합니다.
- 유두를 건조하게 만들 수 있는 것은 사용하지 마세요. 예를 들면, 소독약, 샴푸, 거친 수건, 또는 칫솔 등이 있습니다.



What to do when you have cracked nipples

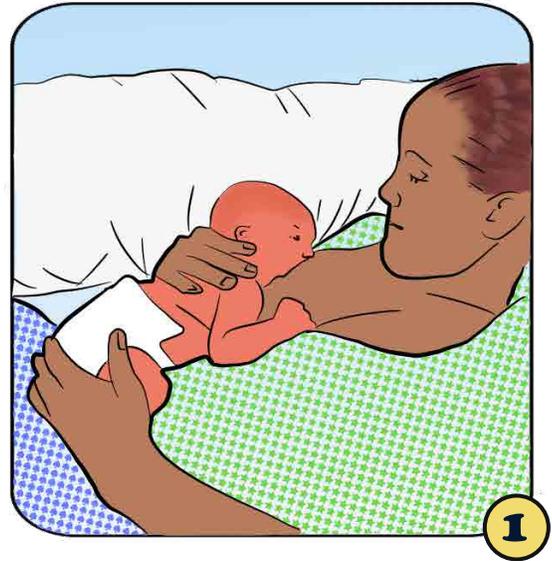
Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way. **1**

Let air move around your nipples after feeding your baby.

Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.



Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an



유두 균열이 생겼을 때 대처법

유두 균열이 생긴 원인을 찾아보세요. 아기의 수유 자세가 잘못되어 생겼을 수도 있습니다. 혹은 엄마에게 감염증이 있을 수도 있습니다. 아니면 유축기에 이상이 있을 수도 있습니다.

유두 통증에 대한 요령을 시도해 보세요. 아기를 **제대로 안아서 수유하는** 것이 중요합니다. ❶ 수유 후에는 유두에 공기가 잘 통하게 해주세요.

젖 물리는 것이 **고통스럽나요?** 우선 도움을 요청하세요. 필요하다면 몇 시간 또는 하루 동안 모유 수유를 잠시 쉬고 유두를 쉬게 할 수도 있습니다. 아기에게는 **모유를 유축해서 먹이세요** (압축 우유 사용). ❷ 모유 수유를 잠시 쉬 다음에는 천천히 다시 수유를 시작해보세요.

수유할 때 한번은 직접 수유하고, 그 다음 수유 때는 유축한 모유를 먹이는 것을 시도해 보세요.

유축한 모유를 먹이는 것을 중단할 때까지 매일 매일 직접 수유 횟수를 늘려 나가세요.

회복이 느리거나 진통제가 필요한 경우 의사의 진료를 받으세요. 더 많은 도움이 필요하다면, 병원, 소아 간호사,

게 연락 바랍니다.



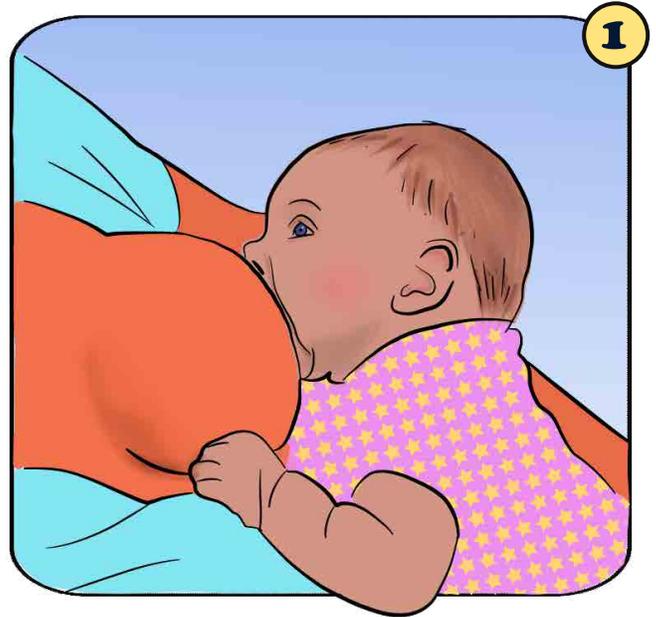
Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. **1**
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** **2** on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.



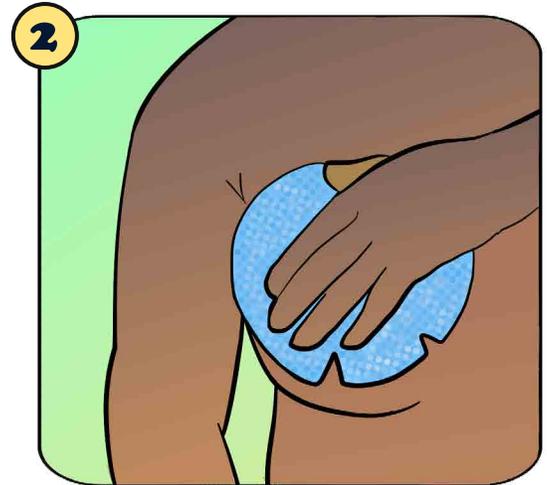
유선염과 막힌 유선

막힌 유선

막힌 유선은 유방의 일부분에 덩어리가 생기거나 부어오른 것을 말합니다. 통증이 있고 붉은색을 띄기도 합니다. 수유 시 통증이 있을 수도 있습니다. 유선이 막혔을 때는 즉각 도움을 받아야 합니다. 그렇지 않으면 유선염으로 이어질 수 있습니다.

대처법:

- 아픈 쪽의 유방을 자주 물리세요. ❶
- 가능한 그 유방은 비워 두세요. 막힌 유선은 대개 아기가 젖을 빨게 되면 나아집니다. 매 수유 시 아픈 쪽 유방을 먼저 물리세요.
- 아기는 수유 초반에 가장 강하게 젖을 빨니다. 다른 쪽 유방에 울혈이나 부은 곳이 있는지 확인하세요.



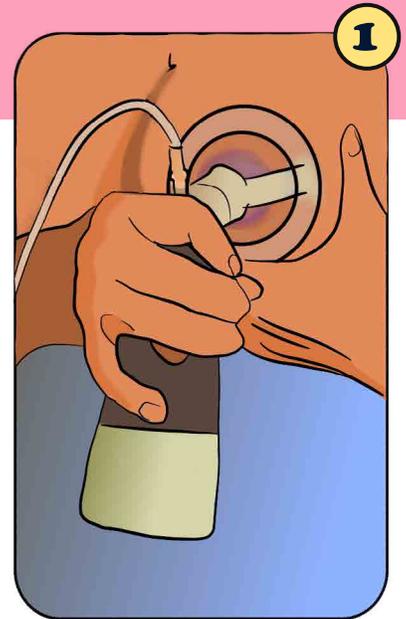
- 수유할 때, 부드럽지만 확실하게 울혈 뒤에서 유두 쪽 방향으로 유방을 마사지하세요.
- 수유하기 전에 아픈 **유방에 온찜질팩**을 몇 분간 올려 두세요. 모유가 잘 분비되도록 도와줍니다. 수유 후에는 **유방에 냉찜질팩**을 ❷ 올려 통증과 부기를 줄일 수 있습니다.
- 며칠이 지나도 울혈이 사라지지 않거나, 열이 나거나, 몸이 아프다면 의사의 진료를 받으세요.
- 다른 수유 자세를 시도해 보세요. 아기의 턱을 아픈 부분으로 향하게 하세요. 울혈을 움직이는데 도움이 됩니다.
- 아기가 젖을 물지 않거나 통증이 심하면, 손이나 유축기로 모유를 짜주세요.
- 최대한 많이 휴식을 취하세요.

Mastitis

Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help **straight away**.
- Keep using the tips for a *blocked duct*. Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. ❶
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.



How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

Remember: Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. ❷ Contact your child health nurse or (ABA) counsellor for more help.

유선염

유선염은 유방의 넓은 부분이 부어오르는 것을 말합니다. 간혹 감염이 생기기도 합니다. 유방이 붉은 색을 띄고, 붓고, 뜨겁고 통증이 있게 됩니다. 유방의 피부가 빛나고 붉은 색 줄무늬가 나타나기도 합니다. 고열 또는 독감에 걸린 것같은 느낌이 들 수 있습니다. **계속 모유 수유하세요.** 유선염은 치료하지 않으면 유방 농양이 생길 수 있습니다.

대처법:

- **즉시** 도움을 받으세요 .
- 막힌 유선에 대한 대처법을 이용하세요 . 가능하다면 수면과 휴식을 취하세요 .
- 손이나 유축기로 모유를 **짜면 유방을 비우는데 도움이 됩니다. ①**
- 유방을 비울 수 있도록 **자주 수유하세요 . 모유는 먹어도 안전합니다 .**
- 아기가 강하게 빠는 동안 아픈 쪽 유방을 먼저 물리세요 .
- **의사나 간호사와 상담하세요 .** 진통제가 필요하다면 의사나 약사에게 요청하세요 .



유선염 예방법

- 여유를 갖고 수유하세요.
- 유방이 너무 팽팽해지지 않도록 하세요.
- 꼭 끼는 브래지어나 옷을 입지 마세요. 옆드려 자지 마세요.
- 본인의 건강을 잘 챙기고 스트레스 받지 않도록 하세요.

기억하세요 : **즉각** 도움을 받으세요 . 막힌 유선이 며칠이 지나도 사라지지 않는다면 , 즉각 의사의 진료를 받으세요 . 열이 나거나 , 몸이 아프거나 , 유방이 더 팽팽해지거나 , 단단해지면 의사의 진료를 받으세요 . ② 더 많은 도움이 필요하다면 , 소아 간호사 또는 전문가에게 연락 바랍니다 .

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:

Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.



OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. **1** If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.

- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** **2** or a **cooler bag**.

OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**

직장생활과 모유 수유

모유 수유를 하는 동안 직장이나 학업에 복귀할 수 있습니다. 많은 여성들이 그렇게 하고 있습니다. 모유는 아기에게 중요합니다. 전혀 안 먹이는 것 보다는 조금이라도 모유를 먹이는 것이 좋습니다.

직장생활을 하면서 모유 수유하는 방법:

월령 6주-6개월짜리 아기

선택 1: 직접 수유

- 아기를 회사로 데리고 가세요 .
- 아기돌보미가 아기를 엄마에게 데리고 가거나, 집에 와서 수유하라고 엄마에게 문자를 보낼 수도 있습니다. 회사 인근에 위치한 어린이집에 아기를 맡기고, 어린이집에 가서 수유할 수도 있습니다.



선택 2: 직장에 있을 때

- 아기돌보미가 아기에게 먹일 수 있도록 모유를 젖병이나 컵에 넣어둡니다.
① 하루 종일 일을 한다면, 2-3번 더 먹일 수 있는 충분한 양의 모유를 아기돌보미에게 맡겨 줘야 합니다.
- 어린이집에서 출발하기 전에 수유하고, 어린이집에 도착했을 때 수유하세요.
- 직장에서는 3-4시간 마다, 또는 유방이 팽팽해서 불편할 때 유축하세요. 휴식시간에 유축하고 다음날 먹일 수 있습니다. 유축한 모유는 **냉장고** ② 나 **아이스팩에 보관하세요.**



선택 3: 분유 구입 . 엄마가 직장에 있을 때만 사용하세요 . **아기와 함께 있을 때는 자주 모유 수유해주세요 .**

Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup. **1**
Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

6 개월 이상된 아기를 위한 옵션

아기를 위해 유축한 모유와 이유식을 준비해 두세요.

직장에 있을 때는 **분유와 이유식을 먹고**, **집에** 있을 때는 **모유 수유하세요.**



자주 하는 질문들

모유 수유를 하면 아기가 젖병을 거부하나요?

일부 엄마들은 아기가 젖병을 거부할까봐 걱정합니다. 직장생활에 복귀했을 때 이것이 문제가 되지 않을까 걱정합니다.

아기가 젖병에 익숙해지는 데는 시간이 걸립니다. 1 주일에 한두 번 유축한 모유를 젖병에 담아서 줘보세요. 아기가 젖병을 거부하면, 며칠 지나 다시 시도해보세요.

엄마가 없을 때 아기에게 젖병으로 먹여봐 달라고 아기돌보미에게 부탁하세요. 이것이 아기를 변화에 적응시키는 좋은 방법입니다.

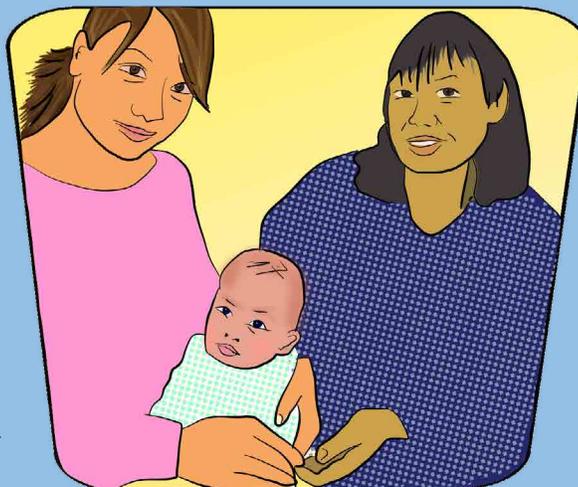
어떤 엄마들은 젖병 대신 컵으로 마시는 법을 가르치기도 합니다. 어린 아기에게는 작은 컵을 사용합니다. ❶ 좀 더 큰 아기

(6 개월 이상) 는 시중에 파는 유아용 컵으로 마시는 것을 좋아합니다.

젖병을 쓰는 아기보다 모유 수유 아기를 집에 두는 것이 더 어려운가요?

모유 수유 아기가 젖병을 쓰는 아기보다 집에 놔두는 것이 더 어려운 것은 아닙니다.

모든 아기는 다릅니다. 아기와 떨어져 있는 시간을 차츰 늘려 나감으로써 아기를 집에 두는 것을 좀 더 쉽게 할 수 있습니다. 같은 아기돌보미에게 아기를 맡기도록 해보세요.



전국 모유 수유 헬프라인 (National Breastfeeding Helpline) 은 연중무휴 이용 가능합니다. 호주 모유 수유 협회의 자원봉사 전문가로부터 모유 수유에 관한 상담을 받을 수 있습니다.

영어가 능숙하지 않으시다면, 통번역서비스 (TIS) 전화 131 450 으로 연락해서 모유 수유 헬프라인 전화 1800 686 268 번으로 연결을 요청할 수 있습니다.

자세한 정보 :



 131 450



 mum2mum
Get the App