

# 모유 수유

수유가 잘되고 있는  
지 알 수 있는 방법

아기가 젖을 충분히 먹고 있는지, 아기가 배가  
부른지  
변이 바뀌는지, 기저귀 갂수 세기

## 아기가 젖을 충분히 먹고있나?

- 아기가 얼마나 오래 유방을 빨 수 있는지 봅니다. 한쪽 유방을 충분히 다 빨고나면 트림을 시키고 아기가 여전히 배고픈지 확인하기 위해 다른 쪽 유방을 물립니다.
- 수유하는 동안 아기가 젖을 삼키는 소리를 들을 수 있습니다.
- 24 시간 내에 8-12번 수유해야 합니다.



## 변의 변화

아기의 변은 변화합니다:

- 출생 1-2일 - 검은색, 두껍고 끈적거리며 태변이라고 부릅니다.
- 출생 3-4일 녹색을 띤 색에서 노란색으로 바뀌고 덜 끈적거림
- 출생 5일 까지 겨자색 또는 노랗게 바뀌고 묽어집니다.



## 의 위

너이 이는 아주 작기때문에 한번  
에 많이 먹기 힘듭니다.  
왼쪽이 아기의 위  
크기입니다.



## 기저귀 갂수 세기

사용된 기저귀 갂수에 따라 아기가 충분히 젖을 먹고있는지 알 수 있습니다. 매일 아래와 같이 아기의 대 소변 기저귀가 나와야 합니다.

아기 나이	소변 기저귀	대변 기저귀
출생 1일	1개	1개
출생 2일	2개	1개
출생 3일	3개	1개
출생 4일	4개	1개
출생 5일	5개	1개
출생 6일 이상	6개 이상	1개

아기가 아래와 같은 경우 수유 컨설턴트에게 문의하십시오.

- 입이 건조할 때
  - 빨간색 오줌을 늘 때
  - 노란색 피부(황달기)
  - 생후 5일 까지 노란색 변으로 바뀌지 않는 경우
  - 충분한 대 소변 기저귀가 나오지 않는 경우(뒷장에 있는 모유 수유 기저귀 일기장 참고)
  - 젖을 먹기위해 24시간 내에 적어도 8번 까지 않는 경우
  - 출생 5일 후 체중 감소가 출생 2주 후 무게 미만인 경우
- 또는
- 산모가 유두 통증이 있을 경우

## 유축기 사용시:

유축기를 처음 사용할 때는 젖을 많이 유축할 수 없을 것입니다. 이것은 정상이며 모유가 충분하지 않다는 의미는 아닙니다.

## 연속 수유

아기가 한시간 마다 젖을 먹는 것을 연속 수유라 하고 지극히 정상입니다. 아기 수유는 매 시간마다 3-5회 하고 연속 수유 간에 3-4시간 수면합니다.

# 모유 수유 기저귀 일기

방법: 매일, 모유 수유 시작 시간에 가까운 시간에 동그라미하십시오. 소변 기저귀가 나올 때 W에 동그라미하십시오. 대변 기저귀가 나올 때 D에 동그라미하십시오.

DAY 1 일																									
Midnight 자정												Noon 정오													
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Wet Diaper 소변 기저귀												W												24시간 내에 수유한 총 횟수	
검고 끈적거리는 대변 기저귀												D												Total number of feedings in 24 hours	



DAY 2 일																									
Midnight 자정												Noon 정오													
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Wet Diaper 소변 기저귀												W W												24시간 내에 수유한 총 횟수	
검고 끈적거리는 대변 기저귀												D D												Total number of feedings in 24 hours	



DAY 3 일																									
Midnight 자정												Noon 정오													
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Wet Diaper 소변 기저귀												W W W												24시간 내에 수유한 총 횟수	
녹색을 띤 변 기저귀												D D												Total number of feedings in 24 hours	



DAY 4 일																									
Midnight 자정												Noon 정오													
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Wet Diaper 소변 기저귀												W W W W												24시간 내에 수유한 총 횟수	
녹색을 띤 변 기저귀												D D D												Total number of feedings in 24 hours	



DAY 5 일																									
Midnight 자정												Noon 정오													
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Wet Diaper 소변 기저귀												W W W W W												24시간 내에 수유한 총 횟수	
노란색 변 기저귀												D D D												Total number of feedings in 24 hours	



DAY 6 일																									
Midnight 자정												Noon 정오													
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Wet Diaper 소변 기저귀												W W W W W W												24시간 내에 수유한 총 횟수	
노란색 변 기저귀												D D D D												Total number of feedings in 24 hours	



DAY 7 일																									
Midnight 자정												Noon 정오													
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Wet Diaper 소변 기저귀												W W W W W W												24시간 내에 수유한 총 횟수	
노란색 변 기저귀												D D D D												Total number of feedings in 24 hours	



## 모유 수유에 대한 질문은:

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES ● WIC AND NUTRITION SERVICES 573-751-6204  
 기회 균등/적극적 고용 개선 조치 고용주 서비스는 차별없이 제공됩니다