건강한 만삭아는:

- 먹기 위해 24 시간 동안 8~15 회 깹니다
- 대변을 봅니다(모유를 수유한 아기의 대변은 부드럽거나 묽습니다).
  처음 2 일 동안은 검은색 대변
  그 다음 2 일 동안은 녹색 대변
  생후 5~7 일 동안은 누런 대변
  (하루 3 회 이상 대변 또는 기저귀 하나 가득)
- 소변과 대변의 횟수가 비슷합니다(아기는 같은 기저귀에 소변과 대변을 볼 수 있습니다).
- 4~5 일 후에 체중이 늘기 시작합니다
  (병원에서 집으로 온 날로부터 2~3 일 후에 옷을 입히지 않은 채로 체중을 재십시오).

Photo: Roni Chastain

무료로 모유 수유에 대한 도움을 받으세요:

WIC: 215.978-6100

Nursing Mother's Advisory Council: 215.572.8044

PA Department of Health: 1.800.986.2229 TTY: 1.877.232.7640

병원 상담전화:

Hahnemann:	215.762.3908
Pennsylvania:	215.829.3644
Thomas Jefferson:	215.955.6665
University of PA:	215.662.2361

The Division of Maternal, Child and Family HEALTH
Philadelphia Department of Public Health

1101 Market Street – 9th Floor – Philadelphia PA 19107
Tel: 215.685.5225 – Fax: 215.685.5257 – www.phila.gov/health

© Copyright 2009 the City of Philadelphia

나의 모유 수유 계획

(My Breastfeeding Plan)

모유 수유 준비에 도움을 주는 지침

(A Guide to help me get ready to breastfeed my baby)

KOREAN

제 역할은 편안하게 모유를 수유하는 것입니다. 제 아기의 역할은 모유를 먹는 것입니다.

제 아기가 태어나기 전에, 저는:

- 모유 수유가 좋았다고 하는 여성과 이야기를 나눌 것입니다.
- 모유를 수유하는 다른 여성들을 관찰할 것입니다.
- 모유 수유 또는 분만에 관한 강좌를 들을 것입니다.
- 가족들에게 제가 모유 수유할 것이라고 말할 것입니다.
- 갓난 아기와 집에 온 후 1 주일 정도 집안일을 도와줄 사람을 구할 것입니다.

병원에서 저는:

- 분만 시 함께 있을 사람을 데리고 올 것입니다.
- 모든 간호사, 의사, 산파에게 제가 모유를 수유할 것이라고 말할 것입니다.
- 태어난 후 가능한 빨리 아기와 피부를 맞대고, 품에 안고 있을 것입니다.
- 아기가 젖을 찾고 모유를 먹기 시작하는 것을 볼 것입니다.
- 제 얼굴을 볼 수 있게 아기를 가까이 안고 있을 것입니다. 아기들은 얼굴을 보는 것을 좋아합니다.
- 모유 수유에 어려움에 있다면 도움을 요청할 것입니다.

제 아기가 태어난 후, 저는:

- 아기가 모유를 먹고 싶어할 때를 알 수 있도록 항상 아기를 제 방에 데리고 있을 것입니다.
- 가능한 많이 아기를 안고 있을 것입니다. 아기들은 엄마를 느끼고 엄마의 체취를 맡을 때 모유를 먹고 싶어 합니다. 아기와 피부를 맞대고 안는 것은 모유 수유를 학습하는 데 가장 좋습니다.
- 모유를 수유할 것입니다! 아기는 24 시간 동안 8~15 회 모유를 먹고 싶어합니다. 모유를 이 정도로 수유하면 아기가 황달 현상을 보이는 것을 막을 수 있습니다.
- 손으로 모유를 짜내는 방법을 배울 것입니다. 숟가락에 담아 아기에게 모유를 먹일 것입니다.
- 일어서서 모유 수유를 시도해 볼 것입니다.
- 2 주를 기다린 후에 젖병이나 고무 젖꼭지를 아기에게 줄 것입니다.
- 어떤 분유 샘플도 먹이지 않을 것입니다.
- 모유 수유 도중 또는 후에 통증이 있거나 질문이 있으면 도움을 요청할 것입니다.