

모유 수유의 이로운 점들 THE BENEFITS OF BREASTFEEDING

저자: Catherine Curren RN

산모가 모유 수유를 선택하게되면 아주 좋은 점들이 많이 있기 때문에 많은 산모들이 이런 모유 수유를 선호하고 있습니다. 가장 중요한 것 중에 하나는 산모의 몸에서 나오는 모유는 아기들을 위해 만들어졌다는 것입니다. 유아용 분유뿐만 아니라 어떤 종류의 우유도 모유에 포함된 것과 같은 영양분을 가지고 있지 않습니다.

사람에게서 만들어진 우유에는 아이가 발육하고 무럭무럭 잘 자라는데 필요한 알맞은 양의 단백질, 탄수화물 그리고 지방이 함유되어 있기 때문에 아이가 소화하기 쉽도록 되어 있습니다. 모유에 함유된 100 여 개가 넘는 영양분들이나 다른 요소들은 아이를 위해 아주 좋은 것들입니다.

모유에 함유된 항체들은 아이들에게 호흡기, 장 질환 그리고 피부 질환들을 야기시키는 몇몇의 감염들과 싸울 수 있도록 해줍니다. 모유를 통해서 아이에게 전달되는 다른 항체들은 소아마비와 콕사키 바이러스 같은 감염들로부터 보호해 줍니다. 물론 모유 수유하는 여성에게도 많은 도움이 됩니다. 아이에게 모유 수유를 할 때마다 뇌에서 자궁을 수축하도록 지시합니다. 이러한 수축을 통해 자궁이 임신하기 전 정상 크기로 돌아가게 됩니다.

모유는 항상 깨끗한 공간 안에 보관되어 있고 항상 신선하며 가장 적당한 온도로 아이가 필요로 할 때마다 언제나 수유할 수 있습니다. 모유는 돈이 필요하지 않고 소독할 우유병들이나 또는 유아용 분유를 구입할 필요가 없기 때문에 많은 돈을 절약할 수 있습니다. 아이들은 2년까지 그리고 그 이후에도 모유 수유를 받을 수 있습니다. 모유 수유는 아이가 좋은 턱 위치를 갖도록 도와주고 얼굴 근육 강화에 도움이 됩니다. 또한 아이들의 치아 건강 유지에 도움이 됩니다.

아마도 큰 잇점들 중의 하나로 어머니와 아이의 유대를 들을 수 있습니다. 수유 시간은 어머니에게 하루에 해야 할 모든 일들로부터 휴식을 취할 수 있도록 조용한 시간을 갖게 해 줍니다. 아이들은 어머니의 가슴에서 어머니의 얼굴까지 가장 좋은 거리에서 보게 됩니다. 이것이 아이가 안전하게 느끼고 사랑 받는다고 느낄 수 있도록 도와줍니다. 시간을 가지고 아이가 가장 좋은 음식을 통해 성장할 수 있도록 해 주십시오. 모유 수유가 몸에 자연스러운 것이라는 것을 기억하시고 당신의 아이와의 특별한 시간을 즐기세요.

지역내 자료들(RESOURCES IN THE COMMUNITY)

- www.healthlinkalberta.ca 는 아이의 모유 수유에 관한 정보를 가지고 있고, 또한 이것은 의료진들이 제공하는 “지금부터 출산까지” 에서도 볼 수 있는 같은 모유 수유에 관한 정보입니다.
- 캘거리 헬스 링크 943-LINK(5465)로 전화하시면 24 시간 언제나 간호사와 상담하실 수 있고 의료 정보를 제공 받으실 수 있습니다.
- Motherisk (416)813-6780 또는 www.motherisk.org : 이곳을 통해 모유 수유 동안에 약을 복용하는 것에 관해 도움을 받으실 수 있습니다.
- La Leche League 242-0277 또는 www.lalecheleague.orgcan
다른 모유 수유하는 어머니들로부터 도움을 받을 수 있습니다.



Best Beginning 은 모든 임산부를 위한 무료 서비스로:

- 최저 임금으로 생활하는 사람들
 - 임신기간 동안 건강한 선택을 하기 위하여 정보가 필요한 사람들
 - 언어와 문화적 장애를 경험하고 있는 사람들을 도와줍니다.
- 더 많은 정보를 원하신다면 (403)228-8221 로 문의해 주십시오.