



수유부의 식사

아기에게 이상적인 음식은 모유입니다. 모유 수유를 위해서는 수유부의 건강과 영양이 중요하므로 균형 잡힌 식사를 통해 성공적인 수유를 할 수 있도록 합니다.



모유의 장점

- ① 모유는 아미노산 조성과 함량이 아기의 성장 발달에 이상적이고, 필수 지방산의 함량이 우유보다 높으며 ω-3계 지방산이 있어 아기 두뇌와 신경 조직발달에 좋습니다.
- ② 모유에는 면역 글로불린이 있어 아기가 감염에 잘 견딥니다.
- ③ 임신으로 인한 체중 증가를 쉽게 조절할 수 있습니다.

《수유 중의 영양소 권장열량》

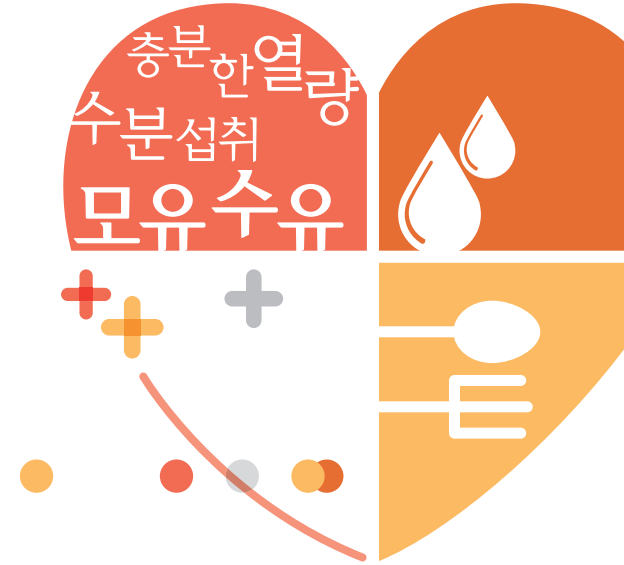
일반적으로 수유 중에는 1일 필요열량에서 500kcal 정도를 추가 섭취하도록 합니다.

- 표준체중(kg) = 여자 : 키(m) x 키(m) x 21
- 1일 필요열량(kcal) = 표준체중 x 활동량(가사일:30)



대구파티마병원
www.fatima.or.kr

대구광역시 동구 아양로 99
대표전화 : 053) 940-7114
F A X : 053) 955-4949
영양과 : 053) 940-7071, 7068



수유부의 식사요법



수유부의 식사요법

■ 충분한 열량을 섭취합니다.

모유수유를 하는 경우, 평소보다 500kcal의 열량을 추가 섭취하도록 합니다. 그러나 수유부가 균형 잡히지 않는 식사를 하거나 분유, 우유를 함께 먹이는 경우에는 개별적인 열량조절이 필요합니다.

■ 식품을 골고루 섭취합니다.

모유수유를 위해서는 열량 이외에도 단백질, 비타민, 무기질 등의 영양소를 더 섭취해야 합니다. 우유, 어육류, 채소, 과일류를 매일 균형있게 섭취하도록 합니다.

■ 수분을 충분히 섭취합니다.

수유에 필요한 수분 공급을 위해 적어도 2L 이상의 물을 마시도록 합니다.

■ 카페인 함유된 음료(커피, 홍차, 녹차, 콜라)는 가급적 피합니다.

섭취된 카페인은 모유로 분비되며 아기는 이를 배설 하는데 시간이 많이 걸립니다. 따라서 아기가 잠을 자지 않거나 흥분상태로 있을 수 있습니다.

■ 약물 복용, 흡연, 음주는 피합니다.

불가피하게 약을 먹어야 할 경우에는 꼭 주치의와 상의 하도록 합니다. 담배의 니코틴과 술의 알코올은 모유로 분비되며 성장발달 부진을 초래할 수 있습니다.

■ 긴장을 풀고 휴식을 취하도록 합니다.

출산 직후에는 매우 피곤하고 긴장된 상태로 기분도 저하되기 쉽습니다. 긴장과 피로는 모유분비를 어렵게 하므로 아기를 생각하며 기분을 풀고 젖이 잘 나오지 않더라도 자주 빨리도록 합니다.



인공영양을 하는 경우



모유수유가 가장 이상적이지만 특별한 사정이 있어서 모유를 먹이기 어렵다면 인공영양을 할 수 있습니다.

1. 생유보다 조제유가 좋습니다.

생유에는 모유보다 3배의 단백질과 많은 무기질이 들어 있어서 아기의 신장에 무리가 됩니다. 조제유는

모유에 가깝게 만든 것으로 아기에게 사용하기 적당합니다. 생유는 생후 1년 이상이 되었을 때 사용하도록 합니다.

2. 조제유는 정확한 농도로 혼합합니다.

농도가 너무 묽으면 필요한 영양소를 충분히 섭취하지 못하여 영양불량이 될 수 있으며, 농도가 너무 진하면 아기의 신장에 부담을 줍니다.

3. 물은 꼭 끓였다 식힌 물을 사용합니다.

감염의 위험이 있으므로 5분 이상 끓인 물을 사용하여 조제유를 타도록 합니다.

4. 인공영양에 필요한 용품은 꼭 소독합니다.

생후 3개월 미만의 아기가 사용하는 젓꼭지, 병, 다른 용기는 충분히 씻은 후 5분 이상 끓여서 소독 후 사용합니다.

5. 아이가 먹고 싶어 할 때에만 줍니다.

아기에 따라 먹는 양에 차이가 있으므로 억지로 먹기를 강요하지 않도록 합니다. 60cc부터 시작하여 이 양을 다 먹으면 40cc씩 더 주도록 합니다. 충분히 섭취하되 너무 많이 먹지 않도록 하는 것이 좋습니다. 어렸을 때 체중 과다인 어린이는 성인이 되었을 때도 비만으로 되기 쉽습니다.