

가슴 축소 수술 후의 모유 수유

Breastfeeding after Breast Reduction Surgery (Korean)

모유 수유가 가능한가요? Can I breastfeed?

수술을 어떤 방법으로 했느냐에 따라 차이가 있지만, 가슴 축소 수술 후의 모유 수유는 가능합니다. 수술을 집도한 의사가 세심한 주의를 기울여 신경과 유선 조직을 보존한 경우라면, 모유 수유를 할 수 있는 가능성은 더 높아집니다.

Breastfeeding after breast reduction surgery is possible, depending on the way the surgery was performed. If the surgeon was careful to preserve the nerves and the milk duct system, your chances for breastfeeding success are higher.

잠재적 문제점이 있다면 무엇인가요?

What are some of the potential problems?

- 유두의 민감도 Nipple Sensitivity

유두가 정상시보다 다소 민감할 수 있습니다. 신경이 제대로 기능을 하지 못할 경우에는, 모유를 짜내기가 더 어려울 수 있습니다. 모유 분비를 늘리는 방법에 대해 수유 상담가와 상의하십시오.

Your nipples may be more or less sensitive than normal. When the nerves are not functioning properly, it can be more difficult to express milk. Talk to your lactation consultant about techniques to increase milk release.

- 모유 분비 감소의 위험도 Risk for Decreased Milk Production

가슴 축소술을 받은 대부분의 산모들은 어느 정도의 모유 분비가 가능합니다. 일부의 산모들은 모유 분비량이 적어서, 분유 수유를 추가로 하지 않으면 아기에게 충분한 영양 공급을 할 수 없습니다. 소아과 의사와 수유 상담가는 아기에게 가장 알맞은 수유 계획을 세울 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.

Most mothers are able to produce some milk after breast reduction surgery. Some mothers do not have an adequate milk supply to fully nourish their baby without additional supplementation. Your pediatrician and lactation consultant can help you determine a feeding plan that is best for your baby.

수술의 종류가 산모의 모유 수유 능력에 영향을 끼치나요?

Does the type of surgery I had affect my ability to breastfeed?

유선 조직에 손상이 없다면, 모유 수유를 할 수 있는 가능성이 높아집니다. 유방 아래 접히는 부분이나 겨드랑이를 통해서 절개를 한 경우에는, 모유 수유를 하는데 어려움을 겪을 가능성이 더 적습니다. 유륜 주위를 절개한 경우에는 문제를 일으킬 수 있는 위험 요소가 있습니다.

Your chances of breastfeeding improve if your milk duct system is intact. Incisions made under the fold of the breast or through the armpit are less likely to cause difficulty. Incisions made around the areola can increase the risk for problems.

신경은 젖 분비에 영향을 주는 두 종류의 호르몬인 프로락틴과 옥시토신이 방출되도록 뇌를 자극하기 때문에, 모유 수유에 매우 중요한 역할을 합니다. 수술 중, 유륜 주위의 신경이 절단되었거나 손상되었을 경우, 모유 분비량이 적어질 위험이 있습니다. 모유 수유를 시도해보기 전까지는, 신경 손상이 있다 해도, 어느 정도인지를 알 수가 없습니다.

Nerves are vital to breastfeeding since they trigger the brain to release prolactin and oxytocin, two hormones that affect milk production. If the nerves around the areola were cut or damaged during surgery, you have an increased risk for low milk production. You won't know the full extent of nerve damage, if any, until you try to breastfeed.

출산 후, 모유 분비량을 늘리려면 어떤 조치를 취해야 합니까?

What steps can I take to increase my milk supply after delivery?

- 출산 후 바로 그리고 자주 아기에게 젖을 물리십시오.

Feed your baby at the breast early and often.

출산 후 최대한 빨리, 가급적이면 한 시간 이내에, 아기에게 모유 수유를 시도하십시오. 아기가 깨어있을 때 그리고 혀를 내밀거나 입술을 빨거나, 손을 입에 갖다 대거나, 아기의 볼에 손을대면 고개를 돌리며 젖을 찾는 등의 행동으로 배고픔을 표현할 때는, 가능한 자주 모유 수유를 계속 하십시오.

Attempt to feed your baby at the breast as soon as possible after birth, preferably in the first hour of life. Continue to breastfeed your baby as often as possible when they are awake and demonstrating hunger cues: thrusting tongue, licking lips, bringing hands to the mouth, rooting.

- 가능한 한 많은 양의 젖을 짜내십시오. **Remove as much milk as possible.**

출산 후 첫 2 주가 수유 기간 중 가장 “중요한” 시기입니다. 이 기간 중에 젖을 많이 짜내면 짜낼수록, 모유 분비량이 더욱 더 늘어납니다. 아기에게 젖을 물리고 자주 빨게 할수록 모유 분비를 촉진하여 모유 분비량을 늘릴 수 있습니다.

The first 2 weeks postpartum are a “critical” time in lactation. The more milk you remove during this time, the more milk-making capacity your breasts will have. Frequent feedings at the breast will provide excellent stimulation to increase your milk-making capacity

- **유축기 사용을 고려해 보십시오. Consider using a breast pump**

만약 아기가 최소한 2-3 시간마다 효율적으로 젖을 물지 못하며, 최소한 15-20 분간 힘차게 젖을 빨지 못한다면, 모유 분비를 추가로 촉진시키기 위해 양쪽 전기 유축기를 사용하여 모유를 증량하는 것이 매우 중요합니다.

If your baby is not able to latch effectively at least every 2-3 hours and maintain a vigorous feeding for at least 15-20 minutes, then it is vital that you use a double electric breast pump to provide the additional stimulation your body needs to make milk.

- **고무젓꼭지 사용은 피하십시오. Avoid pacifiers**

아기들은 원래 자주 먹게 되어 있습니다. 만약 아기가 배고파하는 표시를 보이면, 고무 젓꼭지 대신 젖을 물려 이에 응하는 것이 중요합니다. 이는 모유 분비량이 확립되는 첫 2 주 동안에 특히 중요합니다.

Your baby is designed to eat frequently. If your baby is showing any signs of hunger, it is important to respond to those cues by offering the breast instead of a pacifier. This is especially important during the first 2 weeks when your milk supply is being established.

아기가 모유를 충분히 섭취하고 있는지 어떻게 알 수 있나요?

How will I know that my baby is getting enough at the breast?

대부분의 신생아들은 출산 직후에 매우 효율적인 모유 수유를 한번 하고 나서는, 몇 시간 동안 계속 잠을 잡니다. 아기들이 다시 잠에서 깨어나면, 모유 수유를 하는 아기들은 자주 수유를 하는 것이 정상입니다. 첫 24 시간이 지난 후에는, 아기가 적어도 2-3 시간 마다 수유를 해야 합니다.

Most newborns have a very effective feeding at the breast immediately after delivery and then sleep for several hours. As they begin waking up again, it is normal for a breastfed baby to eat frequently. After the first 24 hours, it is expected that your baby will need to eat at least every 2-3 hours.

적절한 수유를 하고 있다는 표시: 젖을 물고있는 아기를 잘 관찰하면, 초유 혹은 모유가 유선을 통해서 잘 나오고 있는지를 알 수가 있습니다. 아기가 잘 먹고 있다면, 느리고 리듬감있게 턱을

깊게 움직이며 젖을 빠는 모습을 볼 수 있을 것 입니다. 진한 초유가 나오는 첫 며칠 간은 아기가 젖을 삼키는 소리를 듣기가 어려울 수 있습니다. 그러나 수유 후 아기의 표정이 만족스러워 보여야 하고, 적절한 양의 소변 및 대변 기저귀가 나와야 합니다.

Signs of an adequate feeding: You can determine if colostrum or breast milk is coming through the milk ducts by observing your baby on the breast. If your baby is getting milk, you will notice slow and rhythmic sucking with deep jaw movements. During the first few days when you are producing thick colostrum, it can be difficult to hear your baby swallow, but they should look satisfied after a feeding with adequate wet and dirty diapers.

기저귀 총 수: 출산 후 대략 3-5 일 후 부터는 초유가 모유로 바뀌기 시작합니다. 그때부터는 모유 수유 중에 아기가 젖을 삼키는 소리를 듣게 될 것 입니다. 아기가 충분한 양의 모유를 섭취하고 있다면, 대변 기저귀가 하루에 3 개 혹은 그 이상, 그리고 소변 기저귀가 6 개 또는 그 이상으로 늘어날 것 입니다. 아기의 변도 진하고 검정색인 태변에서 씨앗 같은 작은 덩어리가 섞인 노란색 변으로 바뀌기 시작할 것 입니다.

Diaper counts: Approximately 3 to 5 days after delivery, your colostrum starts transitioning to breast milk. You should start to hear your baby swallow while breastfeeding. If your baby is getting enough milk at the breast, you will notice an increase in diapers with **3 or more soiled** diapers and **6 or more wet** diapers per day. Your baby's stools should also begin changing from the thick, black meconium stools to seedy, yellow stools.

체중 감소: 많은 신생아들은 생후 첫 2-4 일 즈음에 출생 시 체중의 7-10% 정도가 줄어 듭니다. 산모의 젖이 돌기 시작하면, 아기들의 체중도 늘어나게 될 것 입니다. 초기의 체중 감소 이후 부터는, 아기의 체중이 곧 산모의 모유 분비량을 지속적으로 나타내주는 척도가 될 것 입니다.

Weight loss: Many babies lose 7 to 10% of their birth weight in the first 2-4 days of life. As your milk starts coming in, your baby should start gaining weight. After the initial weight loss, your baby's weight will offer an ongoing indication of your milk production.

젖몸살: 젖이 돌기 시작하면, 유방이 단단해지고 젖몸살이 생길 수 있습니다. 아기가 젖을 먹은 후에도 없어지지 않는 단단한 덩어리가 생겼다면, 선상 조직 부위가 젖꼭지관과 연결이 되어있지 않기 때문일 수 있습니다. 유방의 이런 부위들은 점차적으로 모유 분비가 중단되고 며칠 후면 정상으로 돌아옵니다.

Engorgement: When your milk starts coming in, your breasts will become firm, and you may have some engorgement. If you develop some hard lumps that do not soften after the baby has fed, it may be due to areas of glandular tissue that are not

connected to the nipple ducts. These areas of the breast should gradually stop making milk and return to normal in a few days.

아기에게 분유를 보충해줘야 할 필요가 있을까요?

Will my baby need to be supplemented with formula?

이런 결정은 소아과 의사가 내려야 하기 때문에, 의사가 아기의 체중을 주시할 수 있도록, 산모가 받은 수술에 관해 의료진에게 알리는 것이 중요합니다.

This decision should be made by your pediatrician, so it's very important to let them know about your surgery so they can keep a close eye on your baby's weight.

만약 젖이 아기에게 필요한 모유량보다 적게 나온다면, 분유로 추가 보충을 해줘야 할 것 입니다. 하지만, 적은 양이더라도 모유를 먹어야 아기에게 좋다는 점을 기억하십시오. 수유 상담가에게 모유 분비량을 늘리는 방법에 대한 상담도 할 수 있습니다.

If you are only able to produce a portion of the breast milk your baby needs, you will have to supplement with additional formula. But remember, your baby will benefit from any amount of breast milk you produce. You can talk to your lactation consultant about options for increasing milk production as well.

어디에서 모유 수유에 관해 더 배울 수 있나요? Where can I learn more?

유방 및 유두 수술 후의 모유 수유에 관한 정보와 도움

Breastfeeding after Breast and Nipple Surgeries, Information and Support:

www.bfar.org

www.lowmilksupply.org

책임의 한계와 법적 고지: 본 문서는 미시간 대학 병원 (UMHS) 에서 만든 정보 및/또는 지침 서류로, 여러분과 동일한 상태의 일반적인 환자를 위해 만들어졌습니다. 여기에는 미시간 대학교가 직접 착안하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함될 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 대학교에서 지지 않습니다. 본 문서, 건강 상태 혹은 치료 계획에 대한 질문이 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오. 본 문서가 이를 대체할 수는 없습니다.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health system (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your healthcare provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

저자 Author: UMHS Lactation Program

번역 Translation: UMHS Interpreter Services

미시간 대학 병원의 환자 교육은 Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License 를 통해 인가 받았습니 다. 최종 수정 07/2015

Patient Education by University of Michigan Health System is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License. Last Revised 07/2015