



신생아 수유 계획

38 주 이전에 태어나거나 임신 주수에 비해 작은 신생아 수유 계획 (10 퍼센타일 이하)

Feeding Plan for Infants

Born Before 38 weeks or Small for Gestational Age (Below 10th percentile) (Korean)

임신 주수에 비해 작게 태어난 신생아는 체중이 하위 10 퍼센타일 미만으로 크기가 작습니다. 이러한 신생아들은 크게 태어난 아기 보다 젖을 물고, 빨고, 삼키는데 있어 어려움이 있습니다. 이런 크기로 태어난 많은 신생아들은 몸집이 커지기 전까지는 수유를 지속적이고 일관되게 하지 못합니다.

Infants born **Small for Gestational Age** are smaller in size with a weight below the 10th percentile for the gestational age. These infants have more difficulty with latch, suck and swallow than a larger infant. Many infants born at this size are not able to consistently feed well until they get bigger.

후기 조산아는 임신 34 과 0/7 주에서 36 과 6/7 주에 태어납니다. 이런 아기들은 미숙아로, 만삭아보다 잠을 더 자려고 하며, 젖을 물고 빨고 삼키는데 더 큰 어려움을 겪습니다. 이 임신 주수에 태어난 많은 신생아들은 만삭인 38 주 에서 40 주사이가 될 때까지는 수유를 지속적으로 잘 하지 못합니다. **Late Preterm infants are born**

between 34 0/7 to 36 6/7 weeks gestation. These infants are immature, and may be sleepier and have more difficulty with latch, suck, and swallow than a full-term infant. Many infants born at this gestation are not able to consistently feed well until they reach full-term age between 38 to 40 weeks gestation.

조기 만삭아는 임신 37 과 0/7 주에서 37 과 6/7 주 사이에 태어납니다. 이들 중 어떤 신생아는 젖을 깊이 물고, 힘차게 빨아 먹으며, 삼키는 소리가 들릴 정도로 효율적인 수유 모습을 보이지만, 또 어떤 아기들은 후기 조산아들과 비슷한 수유 양상을 보입니다. 이 플랜이 아기에게 적절한 것인지를 가늠하기 위해서, 모유 수유 상담가나 간호사가 수유할 때 와서 지켜보고 결정해줄 것입니다.

Early Term infants are born between 37 0/7 to 37 6/7. While some of these

infants are able to demonstrate signs of effective feeding (deep latch, strong suck and audible swallows), others demonstrate feeding behaviors similar to late preterm infants. Your lactation consultant or nurse will assess a feeding to determine if this plan is appropriate for your infant.

아기가 모유 수유를 충분히 하고 있는지 어떻게 알 수 있습니까?

How do I know if my infant is breastfeeding enough?

아기가 모유를 충분히 섭취하고 있는지를 알게 해주는 신호들은 다음과 같습니다:

Signs of adequate intake that let you know your infant is breastfeeding effectively are:

나이 Age	소변과 대변 Urine and Stool	체중 감소 Weight loss
생후-24 시간 Birth-24 hours	소변 1 회와 대변 1 회 1 urine and 1 stool	3% 미만 Less than 3 %
24-48 시간 24-48 hours	소변 2 회와 대변 2 회 2 urine and 2 stools	7% 미만 Less than 7%
48-72 시간 48 -72 hours	소변 3 회 와 대변 3 회 3 urine and 3 stools	7% 미만 Less than 7 %

다음의 권장 사항들은 산모와 후기 조산아/조기 만삭아가 모유 수유를 잘 시작하는데 도움이 될 것입니다. The following recommendations will help you and your Late Preterm/ Early Term infant get off to a good start with breastfeeding:

- 출산하자마자 **부터 아기와 살과 살이** 맞는 접촉을 가능한 한 빨리하고, 그 후에도 되도록 자주 하십시오. Practice **skin to skin contact** with your infant as soon as possible after birth, and as much as possible thereafter.
- 아기 출생 후 한시간 이내에 모유 수유를 시도하십시오. Attempt breastfeeding within your infant's first hour of life.
- 아기가 배고픈 신호를 보낼 때마다 수유를 하십시오 (**혀를 내밀거나, 입술을 빨거나, 손을 입으로 가져감**). 우는 것은 배고픔을 알리는 마지막 신호입니다. Encourage your infant to feed whenever they are giving hunger cues (**thrusting the tongue, licking lips, bringing hands to the mouth**). Crying is a late sign of hunger.
- 아기가 배고픈 신호를 보내지 않는다면, 때로는 깨워야만 하는 경우가 있을 것입니다. 이것은 후기 조산아에게는 흔히 있는 일입니다. 아기는 24 시간 동안에 8-12 회, 혹은 2-3 시간 마다 모유 수유를 해야만 합니다. Sometimes, it may be necessary to wake your infant if they do not give hunger cues, which is not unusual in the late preterm infant. Your infant should be breastfed 8-12 times per 24-hour period, or every 2-3 hours.

다음의 수유 플랜은 아기가 충분한 양의 모유 수유를 하는데 도움이 될

것입니다: The following feeding plan will help ensure your infant is getting enough milk:

- 젖이 잘 나오도록 하기 위해서 **유방을 눌러주십시오.** 삼키는 소리가 나는지 잘 들어보십시오. Use **breast compression** to help increase the flow of milk from your breast. Listen for audible swallowing.
- 2-3 시간 마다 아기를 깨워서 모유 수유를 하십시오. 아기가 젖을 잘 물고 **적어도 10-15 분간 젖을 빨아야 합니다.** Wake your infant and offer breastfeeding every 2-3 hours. Your infant should latch well and **suckle for at least 10-15 minutes.**
- 아기가 효율적으로 수유하는 모습을 보일 때까지는 (삼키는 소리를 내며 젖을 힘차게 빨 때까지), **모유 수유를 한 후에,** 짜놓은 모유나 분유로 **보충 수유를 해야만 합니다.** Your infant will need to be supplemented after **breastfeeding** with expressed breast milk or formula until they are able to demonstrate signs of effective feeding (strong suck with audible swallows).
- 매번 모유 수유를 하고 난 후에, **적어도** 다음과 같은 추가량의 수유를 시도하도록 권장합니다: After each breastfeeding session, we recommend that you offer your infant **at least** the following additional amounts of milk:

출생 후 24 시간 First 24 hours of life	출생 후 25- 48 시간 25-48 hours of life	출생 후 49- 72 시간 49 -72 hours of life	출생 후 73-96 시간 73-96 hours of life
5-10 ml 5-10 ml 2-3 시간 마다 Every 2-3 hours 최소한 하루에 8 회 At least 8 times a day	10-30 ml 10-30 ml. 2-3 시간 마다 Every 2-3 hours 최소한 하루에 8 회 At least 8 times a day	15-30 ml 15-30 ml. 2-3 시간 마다 Every 2-3 hours 최소한 하루에 8 회 At least 8 times a day	30 ml 혹은 그 이상 30 ml. or more 2-3 시간 마다 Every 2-3 hours 최소한 하루에 8 회 At least 8 times a day <i>필요에 따라 양을 늘리십시오 Increase as needed</i>

수유 후에도 아기가 계속 배고파 보이면, 보충 수유를 더 하십시오.

If your infant still seems hungry after feeding, offer more supplement

- 아기의 나이와 수유 전력에 따라, 위의 권장량을 조절할 필요가 있을 수 있습니다. 모유 수유 상담가, 간호사 혹은 의사의 도움을 받아서 결정하시기 바랍니다. Depending on your infant's age and feeding history, the above volume recommendations may need to be adjusted. Your lactation consultant, nurse or health care provider can assist you in making this decision.
- 아기의 상태와 산모의 개인적 선호에 따라, 숟가락, 컵, 보충 수유 도구나 속도를 조절해주는 우유병 등을 사용하여 보충 수유를 할 수 있습니다. 어떤 수유 방법이 산모와 아기에게 가장 좋을지를 모유 수유 상담가나 간호사와 상의하여 결정하십시오. You may supplement your baby using a spoon, cup, supplemental nursing device or paced bottle method depending on your infant's condition and your personal preference. Please ask your lactation consultant or nurse to assist you in deciding which supplemental method is best for you and your infant.
- 매 수유 후, 2-3 시간 마다 성능 좋은 전동 유축기로 15-20 분간 유축하십시오. 이 단계는 엄마 젖에서 아기가 직접 모유 수유를 하기-전까지 충분한 양의 모유를 분비하는데 반드시 필요합니다. Pump your breasts with a quality double electric breast pump after every feeding for 15-20 minutes every 2-3 hours. This step is vital in order to establish an adequate supply of breast milk until your infant is transferring milk well directly from the breasts.
- 출산 후 첫 2 주는 수유 기간 중에서 아주 “중요한” 시기입니다. 호르몬의 변화에 따라, 출산하고 72-96 시간이 지나면 (약 3-4 일) 많은 양의 모유가 분비되기 시작합니다. 이 시기에 엄마 젖을 자주 잘 비워주면, 모유 분비량이 지속적으로 늘어납니다. 만약에 아기가 모유 수유에 어려움을 겪어서 2-3 시간 마다 하는 모유 수유로 엄마 젖을 완전히 비울 수가 없다면, 2-3 시간 간격으로 15-20 분 동안 유축기를 사용하십시오. 이는 아기에게 줄 충분한 양의 모유를 분비하고 유지하는데 반드시 필요합니다. The first 2 weeks postpartum are

a **“Critical” time in lactation.** As a result of hormonal changes, copious milk production begins around 72- 96 hours after delivery (about 3-4 days). At this time, milk production continues to increase if milk is removed from your breasts frequently. If your infant is having breastfeeding difficulties and is not able to empty your breasts with feedings (every 2-3 hours), then it is vital that you use your breast pump for **15-20 minutes every 2-3 hours** in order to establish and maintain enough breast milk to feed your infant.

- 퇴원 후 1-2 일 이내에, 아기의 담당 소아과 의사를 방문하여 수유에 관한 지속적인 조언을 받으십시오. See your infant’s primary care provider within 1-2 days after discharge, for continued supplementation advice.

책임의 한계와 법적 고지: 본 문서는 미시간 대학 병원 (UMHS) 에서 만든 정보 및/또는 지침 서류로, 여러분과 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 만들어졌습니다. 여기에는 미시간 대학교가 직접 창안하지 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.

번역 Translation: UMHS Interpreter Services

미시간 대학 병원의 환자 교육은 Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License 를 통해 인가 받았습니다. 최종 수정 2019/1/17 Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License. Last Revised 1/17/2019