**­버지니아주 보건부 지역 보건부 안내**

2022년 6월 8일

모유 수유를 원하는 환자나 참여자를 돕는 방법

 모유 수유는 영유아에게 가장 좋은 영양 제공 방법입니다. 사람의 모유는 영아에게 이상적인 식품일 뿐만 아니라 출생 후 처음 6개월 동안 영아의 유일한 필수 식품이기도 합니다. 버지니아주 보건부(VDH), 세계보건기구, 미국 보건복지부 및 미국 소아과학회는 모유 수유를 장려합니다. 모유 수유는 가족 이동, 기상 사태 및 현재 겪고 있는 공급망 문제와 같은 자연 재해에서 영아를 위한 최선의 영양 제공 방법입니다. 모유는 설사와 호흡기 감염과 같은 질병으로부터 아기를 보호하도록 도우며 아기에게 필요한 칼로리와 영양분을 제공합니다. 최근 연구에 따르면 mRNA 백신을 접종받은 산모는 방어 항체를 모유 수유 중인 아기에게 전달할 수 있습니다.[[1]](#footnote-1)

* VDH는 임신 중인 모든 가정에게 모유 수유를 하도록 장려합니다.
* 부분적으로 모유 수유를 하는 산모의 경우, 마사지와 손 또는 유축기를 사용해 수유를 더 자주 할 경우 모유가 더 많이 나올 수 있습니다.
* 영아가 분유에 의존하는 경우, 산모는 재수유 과정을 통해 모유 분비를 안정되게 할 수 있습니다.

재수유 - 모유가 다시 분비되는 과정으로 모유가 "마른" 이후라도 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달 후에도 회복될 수 있습니다. 아기가 어릴수록 모유 분비를 다시 시작하기가 쉽습니다. 재수유는 비상 사태 시에 영아 양육 위험을 줄일 수 있는 확실한 전략입니다.

본 문서는 VDH 직원이 한 살 미만 영아의 부모나 보호자를 대상으로 모유 수유 방법을 알려드리기 위한 용도입니다. 다음 내용은 모유 분비를 구축하거나 수립하기 위한 최선의 방법과 부모와 공유할 수 있는 추가 자원을 제공합니다. 영아 양육 위기는 많은 부모에게 스트레스와 불안을 유발합니다. Postpartum Support Virginia는 출산 전후 생길 수 있는 산모의 기분 및 불안 장애에 대해 가족, 의료 제공자 및 지역사회를 교육합니다. 추가 정보: [Postpartum Support Virginia](https://postpartumva.org/).

1. 부분적으로 모유 수유를 하는 경우, 모유 분비를 촉진하기 위해 24시간마다 더 자주 수유를 하세요(8-12회 수유, 손 또는 유축기를 사용해 모유 짜기).
2. 영아에게 분유를 먹이고 있다면 재수유를 고려하세요. 재수유는 몇 주 또는 몇 달 동안 멈춘 후에도 다시 모유 분비를 확립하는 과정입니다. 추가 정보: 재수유 가정을 지원하는 CDC 안내문.
3. 양부모는 모유 분비를 확립하여 모유를 수유할 수 있습니다.[[2]](#footnote-2)
4. 모유 분비를 확립하거나 구축하려면 숙련된 수유 지원을 찾아보세요. (아래 자원 참조)
5. 질문이 있으시면, 특히 영아가 제한된 식이요법을 하고 있거나 질병이 있다면, 담당 의사나 의료 제공자와 상담하세요.
6. WIC, 소셜 미디어 지원 그룹 또는 [Breastfeeding USA](https://breastfeedingusa.org/) , [La Leche League](https://lllusa.org/) , 또는 [ROSE](https://breastfeedingrose.org/resources/) 등의 산모간 지원 그룹을 통해 모유 수유에 대한 지원을 찾아보세요.
7. 지역 보건부 또는 WIC 사무소에 연락하여 현지 추천을 받을 수도 있습니다. 지역 보건 기구([Local Health Districts](https://www.vdh.virginia.gov/local-health-districts/))에서 자신의 지역에 해당하는 지도를 클릭하세요.
8. 모유 분비를 시작하거나 모유 분비량을 늘리고 싶으시면 숙련된 수유 관리를 받으실 수 있으며, 버지니아에는 여러 모유수유학 클리닉이 있습니다.

[Children’s Hospital of Richmond Lactation Clinic](https://www.chrichmond.org/services/primary-care/lactation/lactation-services): 804-828-CHOR (2467)

[Children’s Hospital of the King’s Daughters Breastfeeding Medicine](https://www.chkd.org/Our-Services/Specialty-Care-and-Programs/Breastfeeding-Medicine/): 757-668-6984

[Inova Breastfeeding Medicine](https://www.inova.org/locations/inova-breastfeeding-medicine): 571-419-5640

[University of Virginia Breastfeeding Medicine Clinic](https://uvahealth.com/locations/profile/breastfeeding-medicine-clinic): 434-924-0000

아래 자원 목록에서 국제 수유 상담사(International Board Certified Lactation Consultant) 자격을 갖추고 전문적으로 훈련을 받은 수유 전문가를 찾으실 수 있습니다.

1. 비공식적인 모유 공유는 잠재적 위험이 있습니다. [건강한 영아를 위한 비공식적 모유 공유에 대한 모유수유학회(Academy of Breastfeeding Medicine)의 2017 입장문을 참조하세요.](https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/ABM%27s%202017%20Position%20Statement%20on%20Informal%20Breast%20Milk%20Sharing%20for%20the%20Term%20Healthy%20Infant.pdf)
2. 대사 이상으로 인해 특수 분유를 먹이는 가정에게 모유는 적합한 대안이 될 수 있습니다. 저온살균기증모유(PHDM)는 담당 의료 제공자의 처방전이 필요하며 모유 뱅크에서 구할 수 있습니다. 모유 뱅크 관련 추가 정보는 [북미모유뱅크협회(Human Milk Banking Association of North America,](https://www.hmbana.org/) HMBANA)에서 확인하실 수 있습니다. 일부 보험은 PHDM 비용을 보장하며 Abbott Nutrition은 공급이 중단된 기간 동안 일시적으로 비용을 보상 받도록 도울 수 있습니다.

유의 사항: 질문이 있으시면 영아의 의료 제공자에게 문의하세요. 재수유는 가능하며 모유 수유를 원하는 부모에게 장려됩니다.

자원:

[모유 대체품 부족에 대한 모유수유학회 성명(Academy of Breastfeeding Medicine Statement on shortage of breastmilk substitutes)](https://www.bfmed.org/statement-on-shortage-of-breastmilk-substitutes)

[재해 및 비상 시 AAP 영아 양육(AAP Infant Feeding in Disasters and Emergencies)](https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Documents/InfantNutritionDisaster.pdf)

[CDC 모유 수유 관련 자주 묻는 질문(CDC Breastfeeding Frequently Asked Questions, FAQs)](https://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/index.htm)

[재수유 가정을 지원하는 CDC 안내문(CDC Guidance Supporting Families with Relactation)](https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/supporting-families-with-relactation.html)

[수유 상담사 찾기](https://portal.ilca.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory_id=19&pageID=4356)(다양한 언어 사용자 보유 가능)

[재난 동안 HHS 영아 양육(HHS Infant Feeding During Disasters)](https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/dc/a5/ae/dca5ae5d23632d3619f49fa9ffc9882d.jpg)

[모유 최대화 및 재수유 지원(Maximizing Breast Milk and Supporting Relactation) Michigan WIC](https://www.michigan.gov/mdhhs/-/media/Project/Websites/mdhhs/Assistance-Programs/WIC-Media/Relactation-Guidance-Document.pdf?rev=82e00d7926b048ed9931f55be4edfa6f&hash=42F3A8A2839C732EFF54ADC33BAF4D7B)

[The King’s Daughters Milk Bank at CHKD](https://www.chkd.org/our-services/specialty-care-and-programs/milk-bank/)

[USLCA의 Find An IBCLC® Directory](https://uslca.org/resources/find-an-ibclc/)

[버지니아 모유수유연합(Virginia Breastfeeding Coalition)](https://vabreastfeedingcoalition.org/)

[버지니아주 보건부 모유 수유 자원(Virginia Department of Health Breastfeeding Resources)](https://www.vdh.virginia.gov/breastfeeding/)

1. 전체 기사:[ScienceDaily](https://urldefense.com/v3/__http%3A/r.smartbrief.com/resp/oGsaCqyrlvDrtusNCidKqYBWcNBNHD?format=multipart__;!!JqxBPMk!zrL5mrgeLVvKMRV3PauMcaLAJ2fZJZ-ymfFdnT0nPPDJFdU5QB0Noxh1Jm3f7KSv9eoQP6E$) [↑](#footnote-ref-1)
2. [Journal of Human Lactation 38호: 2,](https://journals.sagepub.com/toc/jhl/38/2)페이지: 252-261 [↑](#footnote-ref-2)