환자교육

분만기 교육 *임신 및 분만*

모유수유의 혜택

워싱톤 주립대학 메디칼 센터에서는 어머니들이 신생아에게 모유수유를 하시도록 장려합니다. 귀하의 아기를 수유하시는데 최선의 선택을 하실 수 있도록 정보와 교육을 제공하는 것이 저희 목표입니다. 모유수유는 귀하에게 맞지 는다고 생각하신다면 귀하의 목표를 달성하시도록 도와 드릴 수 있는 귀하의 진료인 또는 수유 전문 상담원과 상담하 시오.

모유수유는 젖꼭지에 포진, 수두, 인체 면역 결핍 바이러스 양성 증세가 있거나 그리고/또는 코케인을 사용하시는 여성에게는 권장되지 습니다.

모유는 아기를 위한 가장 좋은 음식입니다.

- ❑ 모유는 가장 알맞는 양의 지방질, 당 및 단백질을 함유한 완전한 영양을 소유합니다.
- ❑ 모유는 쉽게 소화시킬 수 있으며 아기가 적절히 성장할 수 있도록 도와줍니다.
- ❑ 모유수유를 한 아기는 불 요한 체중이 늘지 으며 후에 비만증에 대한 위험성이 낮습니다.
- ❑ 일부 연구조사 결과, 모유수유를 한 아동들은 모유수유를 하지 은 아동들보다 더욱더 두뇌가 발달된 점을 나타냅니다.

모유는 아기들을 감염과 질병으로 부터 보호하는데 도움을 줍니다.

- ❑ 모유에 함유된 항체는 감염에 대항하며 기타 다른 성분들은 설사, 중이염, 알러지 및 천식 등과 같은 문제를 예방하는데 함께 작용합니다.
- ❑ 모유수유를 한 아기들은 병에 자주 걸리지 으며 질병으로 인하여 입원할 요가 적습니다.
- ❑ 연구조사 결과, 모유수유는 당뇨, 폐렴, 뇌막염, 크론즈 질환 (Crohn’s Disease), 대장염, 유아 돌연사증 (SIDS) 및 일부 유년기 암을 대항하며 보호함을 나타냅니다.
- ❑ 모유수유를 한 아기들은 하지 은 아기들 보다 아동 예방접종에 보다 나은 반응을 보입니다.

모유수유는 또한 어머니들에게도 좋습니다.

- ❑ 모유 생산은 칼로리를 소비하며 임신 당시 늘었던 여분의 체중을 감소시키는데 도움을 줍니다.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine
a passion for life

질문이 있으 니까?

귀하의 질문은 중요합니다. 귀하 자신에 대한 질문이 있으시면 업무 시간 중 산과 의사에게 전화하십시오. 진료소는 평일 오후 5시 부터 오전 8시까지 그리고 주말에는 업무를 하지 않습니다.

귀하 의사 진료소가 휴무일 시, 진통 및 분만실 206-598-4616번으로 전화하십시오.

모유 슈유 상담원: 206-598-4628

- ❑ 모유수유는 출산 후, 기 질출혈을 저하시키며 귀하의 자궁이 임신 전 정상 크기로 복귀되는 것을 도와줍니다.
- ❑ 모유수유를 하는 여성들은 유방암에 걸릴 확률이 낮습니다.
- ❑ 귀하의 아기가 배 고플 때 즉시로 수유할 수 있습니다.
- ❑ 모유수유는 무료입니다. 구입하고 준비해야 할 유동식이 없습니다.
- ❑ 모유수유하는 귀하의 아기는 유아의 성장 및 발달에 매우 중요한 육체적 접촉 및 따스함을 받는다는 자신감을 가지실 수 있습니다.
- ❑ 수많은 어머니들은 모유수유가 아기들과 조용하며 편한시간을 함께 가질수 있게 허용하는 것을 느낍니다. 그리고, 모유 수유하는 중 귀하의 신체가 생산하는 호르몬은 귀하와 아기가 평온하며 행복한 감정을 느끼는데 도움을 줍니다.

모유수유는 사회를 위하여 이로운 점이 있습니다.

- ❑ 전반적으로 모유수유를 하는 아기들은 전혀 모유수유를 하지 는 아기들을 보다 의료비용이 적게 듭니다. 모유수유를 한 아기들은 질병에 덜 걸리고 의사 방문이 적으며 입원할 기회도 적습니다.
- ❑ 직장을 가진 모유수유하는 어머니들은 아기들이 덜 아픈 이유로 인하여직장 결근 횟수가 적습니다.
- ❑ 모유수유를 하면 플라스틱 쓰레기나 일반 쓰레기가 적습니다.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education
Box 356159
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003

© University of Washington Medical Center
Benefits of Breastfeeding
Korean
03/2004 Rev 12/2007
Reprints: Health Online

Benefits of Breastfeeding

At University of Washington Medical Center, we encourage mothers to breastfeed their infants. Our goal is to give you information and education so you can make the best choices about feeding your baby. If you feel that breastfeeding is not for you, please talk to your health care provider or a lactation consultant who can help you meet your goals.

Breastfeeding is not recommended for women with: herpes on the nipple, active chicken pox, positive HIV status, and/or cocaine use.

Breastmilk is the best food for babies.

- ❑ It has complete nutrition with just the right kinds and amounts of fat, sugar, and protein.
- ❑ It is easy to digest and helps babies grow just as they should.
- ❑ Breastfed babies don't gain unnecessary weight and are at lower risk for obesity later in life.
- ❑ Some studies show that breastfed children have greater brain development than non-breastfed children.

Breastmilk also helps protect babies from infection and disease.

- ❑ Antibodies in breastmilk fight infection and many of the other ingredients work together to prevent problems such as diarrhea, ear infections, allergies, and asthma.
- ❑ Breastfed babies get sick less often and are less likely to need hospitalizations for illnesses.
- ❑ Studies show breastfeeding protects against diabetes, pneumonia, meningitis, Crohn's Disease, colitis, Sudden Infant Death Syndrome, and some childhood cancers.
- ❑ Breastfed babies have a better response to childhood immunizations than babies who are not breastfed.

Breastfeeding is also good for mothers.

- ❑ Making milk uses calories and can help you lose the extra pounds of pregnancy.

University of Washington Medical Center
UW Medicine
a passion for life

Questions?

Your questions are important. If you have questions about yourself, call your obstetric provider during office hours. Clinics are closed 5 p.m. to 8 a.m. and on weekends.

When your provider's office is closed, call:

Labor and Delivery: 206-598-4616

Lactation Consultants: 206-598-4628

- ❑ Breastfeeding decreases early bleeding after the birth and helps your uterus return to its non-pregnant size.
- ❑ Women who breastfeed have lower rates of breast cancer.
- ❑ When your baby is hungry, you can feed him right away.
- ❑ Breastfeeding is free. There is no formula to buy and prepare.
- ❑ You can feel confident that your breastfed baby is getting the warmth and physical contact that is so important for growth and development.
- ❑ Many new mothers find that nursing allows them to take some quiet, relaxed time with their baby. And, the hormones that your body creates during breastfeeding help give you and your baby a feeling of calm and well-being.

Breastfeeding has benefits for society.

- ❑ Medical costs are lower for fully-breastfed babies than for never-breastfed babies. Breastfed babies are sick less, and have fewer doctor visits and hospitalizations.
- ❑ Employed breastfeeding mothers miss less work because their children are sick less often.
- ❑ There is little or no trash or plastic waste created by breastfeeding.

UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education
Box 356159
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003

© University of Washington Medical Center
03/2004 Rev. 12/2007
Reprints: Health Online