

## <유축 안내>

- 1 출산 3일째 되는 날부터 3~4시간 간격을 두고 유축하세요.
- 2 처음 유축 시 최소 압력부터 시작하세요. (level 4)
- 3 유축하기 전 먼저 따뜻한 물수건으로 가슴 닦기 ▶ 마사지 모드 3분  
▶ 유축 20분(2분씩 양쪽 교대로 하기) ▶ 다 하고 나면 찬 수건으로 냉찜질 5분  
\* 가슴 마사지는 유방 울혈이 시작되면 하고, 유축하기 직전에 하도록 합니다.
- 4 첫날, 둘째 날은 모유가 거의 나오지 않습니다. 모유 호르몬을 자극하기 위해서 연습한다 생각하세요.
  - 적은 양이라도 1회 유축 양 그대로 신생아실에 주고 새 젖병 받아주세요.
  - 신생아실에서 가져오는 젖병은 소독되어 있으므로 따로 소독하지 않아도 됩니다.
  - 다음 번 유축한 모유와 혼합 시 변질 우려 있으므로 섞지 마세요.
  - 밤 10시부터 새벽 4시까지는 유즙분비 호르몬이 많이 나오는 시간이므로 반드시 시간에 맞춰서 모유를 짜셔야 합니다.
- 5 모유 보관법 : 실온 x, 냉장 보관o, 필요시 모유 저장팩 이용하세요.(보냉 가방 필요)  
\* 냉장 가능 시간 : 72시간 이내 / 냉동 가능 시간 : 3개월 이내
- 6 다인실의 경우 갈때기는 젖병 세정제로 세척 후 이름을 써서 소독기에 넣으세요.(네임펜 있음)
- 7 유두 균열 시 : 모유 바르기, 라놀린 크림
- 8 유방의 열감, 통증 조절 : 찬수건 올리기, 양배추 올리기, 카보 크림
- 9 모유 양 늘리기 : 수분 섭취(하루 1.2L 이상, 수유 직전 물 200cc 한 잔), 철분제 섭취, 단백질 풍부한 음식, 과일과 야채 섭취
- 10 카페인, 알코올, 밀가루, 기름진 음식은 조금만 드세요.
- 11 스트레스 상황에서는 모유 분비 호르몬이 적게 나옵니다. 되도록 행복한 생각 많이 하시면 좋아요.