

젖 몸살 (Engorgement)

무엇을 유방 증혈이라 하는가?

- . 첫 두주간에 오는 젖 몸살을 말함.
- . 가슴이 딱딱하고 열이 난다.
- . 젖이나 다른 수분이 유방에 물려서 생기는 현상이다.



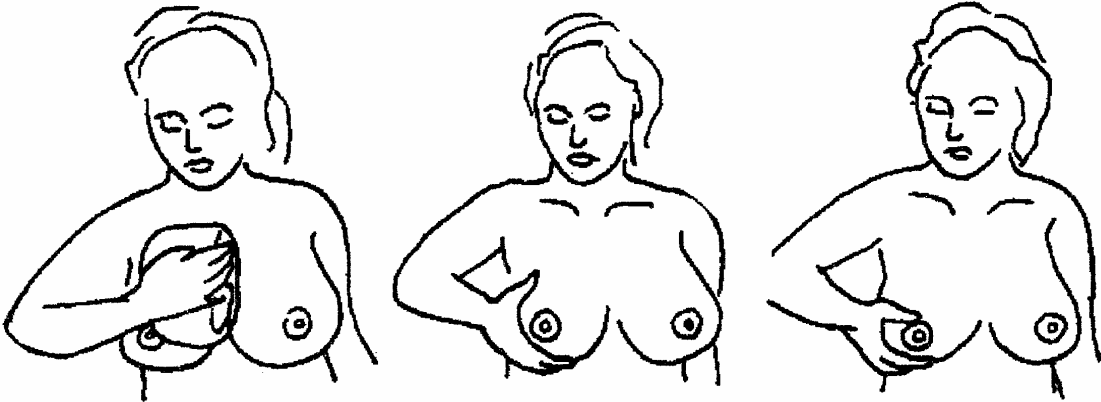
어떻게 하면 멎출수 있을까?

- . 가능하면 아기 출생후 빨리 수유 하도록 하고 매 두시간 마다 수유한다.
- . 아기가 젖을 빨때 아이의 입이 젖꼭지 주변의 검은 부분인가를 확인 한다.
- . 젖을 먹일때 아이의 위치에 변화를 준다.

1. 자신이 할수 있는일

- . 가슴을 부드럽게 만들수 있다.
- . 10-15분간 따뜻한 타월을 가슴에 올려 두거나 온수에 샤워나 목욕을 한다.

- 2. 손가락을 이용하여 가슴을 부드럽게 맞사지 한다.
가슴에서 젖꼭지(젖꼭지 주변) 있는 부분으로



- 3. 엄지 손가락과 첫째 손가락을 사용하여 젖의 윗부분과 아랫 부분을 받쳐서 꽃판 들레에 손을 댄다음 가슴쪽을 향해서 누르면서 젖을 짜내고 모유가 나올때 까지 부드럽게 손으로 짜내는데 이렇게 하는것이 유두에 아기를 부착 시키는데 도움이 된다.

- 4. 1시간 반에서 2시간 마다 아이에게 수유 하십시오.

만약에 이러한 노력들이 도움이 되지 않는 경우: ,
수유관계 병원이나,수유 상담가,
조산원 또는 의사에게 바로 도움을 구하십시오

