



환자 교육

분만기 교육

귀하 자신과 귀하의 신생아를 돌봄



모유수유에 관한 통상 우려

모유수유는 자연스러우며
건전합니다. 모유수유에
따르는 질문과 염려도
자연적이며 건전한
질문입니다. 귀하가 현재
모유수유를 하려고
결정하셨거나 또는 기억할
수 있는한 오랜동안 계획을
하셨더라도 새로운 우려가
있으실 수도 있습니다.
전 자녀들을 모유수유한
어머니들의 새 아기는 또
다르게 행동할 수도
있습니다. 첫아기의
어머니들은 자신들의
질문이나 문제가 정상인지
의아해 하 니다.

때로는 모유수유의 질문이나 염려에 대하여 선의의 도움을
주려는 친구 또는 가족들로 부터 상반되는 조언을
듣게됩니다. 저희는 귀하에게 조언을 제공하는 것 보다는
정보를 제공하면 귀하가 최선의 선택을 하시리라
생각합니다. 다음과 같은 가장 통상적인 모유수유에 관한
일부 우려에 대한 답변은 연구조사 결과 발견한 사항입니다.

우리 아기가 전혀 모유를 수유하는지 정확히 잘 모르겠습니다.

아기가 모유를 수유하고 있을때 삼키는 소리를 가까이
들어보 시오. 처음에 귀하의 유방이 “유” (colostrum)
라 불리는 적은 양의 기 모유를 생산할때는 아기가 매 10번
빨고 한번 삼키는 소리를 듣게 됩니다.
며칠후에 귀하의 유방은 다량의 모유를 만들며 아기가 매번
빨때마다 크게 삼키는 소리를 듣게됩니다.

우리 아기가 충분히 모유를 수유하는지 모르겠습니다.

귀하의 아기가 충분히 모유를 수유하는지 알아보시려면
젖은 기저기와 더러운 기저귀를 세어보 시오.

소변

출생후 첫날 최소한 1개의 적은 기저귀를 보시고 두째날 2개
그리고 세째날 3개를 보 시오. 아기가 5일이 되면 귀하의
모유량이 증가하며 24시간 동안 최소한 6개의 젖은 기저귀를
보셔야 합니다.

“모유수유는 보람있는 경험입니다. 이 경험은 쉽고 즐거우며 무료입니다! 그리고 또한 모유는 귀하의 아기가 섭취할 수 있는 가장 좋은 음식입니다.”

“우리 아기가 충분한 모유를 섭취하고 있나 걱정하기 시작했을 때 모유가 나오기 시작했습니다. 그 후부터 아기가 수유를 한 다음 잠을 더 오래 자기 시작했고 아기가 정말 나의 모유를 섭취하는지 알 수 있었습니다.”

배변

출생 후 첫 며칠 동안은 매일 1-2 번의 배변을 보아야 합니다. 배변은 진하며 끈적거리게 시작하여 부드러운 갈색으로 변합니다. 아기가 5일이 되면 24시간 동안 최소한 4개의 배변 기저귀를 보아야 합니다.

대부분의 경우, 모유수유하는 아기의 배변은 노란 겨자색입니다. 일부 아기들은 출생 1개월 후 부터 배변의 횟수가 적어지기 시작합니다.

잇따른 의사 방문 시, 아기를 데리고 가서서 반드시 체중을 재도록 하 시오. 아기의 체중은 아기가 충분한 수유를 하는지 저희에게 알려주는 중요한 요소입니다.

우리 아기는 모유수유를 한 후에도 아직 보채며 읍니다.

아기들은 종종 보채는 시간을 가집니다. 때로는 트림이 요하기도 하고 또는 단순히 위안이 요하기도 합니다. 그러나 첫 며칠 동안 일부 아기들은 매우 자주 모유수유가 요하며 아기가 2시간 정도 깨어있으며 깨어 있는 동안 많은 양의 수유를 하는 "연속 다발 수유" (cluster feeding) 를 하기도 합니다. 종종, 다발 수유 후 귀하의 아기는 잠이 들게 됩니다.

연구조사 결과, 아기가 매일 8번 이상 수유를 할 경우, 어머니들이 더 나은 모유 공급을 하며 울혈이 덜함을 나타냅니다. 자주 수유하는 아기들은 체중이 잘 늘며 덜 자주 수유하는 아기들 보다 황달증도 적습니다.

4-6주가 되면 아기의 울음이 증가하기도 합니다. 모든 아기들은 모유수유를 하거나 분유수유를 하거나 보채며 읍는데 하루 2시간 정도 소비합니다. 아기가 울며 보챤다고 무엇이 잘못된 것은 아니며 절대 정상입니다. 출생후 4개월 후까지는 예측할 수 있는 일과를 기대하지 마 시오. 아기가 충분히 수유하는 것을 보증할 수 있도록 이상 기록된 대로 아기의 기저귀를 확인하 시오.

매번 수유 시간이 얼마나 걸려야 하는지 모르겠습니다.

아기들은 젓빠는 것과 삼키는 것을 천천히 하면서 수유가 끝났다는 것을 귀하에게 알려줍니다. 아기의 몸이 편안해 지면서 늘어지게 됩니다. 연구조사는 매번 수유시, 다른 유방

수유를 시키려고 한 수유를 방해하지는 것이 최선임을 보여줍니다. 아기는 첫번째 유방 모유수유가 끝나면 젖꼭지를 빼고 잠이 들기도 합니다. 혹은 다른 유방 수유를 원하면 젖꼭지를 찾는 것 같이 입을 열 것 입니다. 먼저 아기를 트림시키고 반대편을 물리시오.

한번의 수유는 약 20분 내지 45분간 걸립니다. 때로는 수유가 더 빠르며 때로는 더 느리기도합니다. 첫 며칠은 귀하의 아기가 소량의 유를 수유하는 것이 정상이며 젖을 오랫동안 물고있는 것이 아기를 만족스럽게 합니다.

아기가 귀하의 젖을 잘 물으면 오랜 수유시간이 젖꼭지를 험하게하지 않습니다. 젖꼭지 상처는 주의스러운 젖물림으로 예방하시고 수유시간 제한으로 예방하지는 마시오.

언제 한 유방에서 다른편으로 옮겨야 하나요?

이상 기록된대로 귀하의 아기가 이끄도록 하시오. 아기가 만족하면 때로는 한 젖으로만 수유하시는 것도 좋습니다. 귀하의 아기가 한 젖에서 수유 시작 몇분 후에 섭취하는 모유는 (후부모유) 수유 시작 첫 모유보다 지방질이 높습니다. 이 모유는 균형있는 식사입니다. 다음 수유를 반대편 유방부터 시작하시오.

우리 아기가 얼마나 자주 수유해야 하나요?

출생 후 첫 며칠 동안 어떤 아기들은 대부분의 시간 깨어서 수유하며 어떤 아기들은 요한 수유를 하지 않고 밤새 자기도 합니다. 첫 주간은 귀하가 깨어있는 낮 동안 최소한 매 3시간 마다 수유하시거나 아기가 배가 고프듯하면 더 일찍 수유하시오. 아기가 지난 마지막 수유 시작 시간부터 3시간이 지나도록 아직도 자고 있으면 을 벗기고 기저귀를 갈아주시오.

아기가 그래도 깨어나지 으면 15-25분 간 더 자도록 두시오 그러나 배고픈 싸인을 (입을 움직임, 빠는 동작, 손을 입으로 가져감) 주의하시오. 이러한 싸인을 볼 때 아기를 수유하는 것이 깊은 잠에 취한 아기를 깨우는 것 보다 수월합니다. 새겨두셔야 할 지침은 24시간 동안 최소한 8번의 수유를 하셔야 한다는 점입니다. 아기가 자람에 따라 언제 수유를 해야할지 수유 시간을 알려주는 시계에 의존하는 것 보다 아기에게 의존하는 것이 더욱 수월해 집니다.

“새 아기가 요한 수유 횟수에 정말 놀랐습니다. 밤 낮으로 3시간 마다 수유하는 횟수도 믿기지 않는다고 생각했었는데 우리 아기가 꽤 한동안 더 자주 젖을 달라고 하는데 충격을 받았습니...”

“가장 도움이 되는 일은 간호사가 직접 실지로 도와주는 것이었습니다.”

“출산 한달 후, 수유가 쉬워진다고 생각하고 있을때 친구가 방문을 했습니다. 친구가 이상할지도 모르지만 한두달 후에는 더 수월할 것이라고 했는데 정말 친구 말이 맞았습니다.”

“알맞는 젖물림을 찾느라고 노력하는데 며칠밤이 걸렸습니다. 아기가 좌절하여 다시 노력하려고 하지 않습니다. 끈기있게 계속하시라는 것이 제 조언입니다.”

“노력이 요하다는 것을 누가 제게 얘기해 주었다면 하는 희망이었습니다. 자연스러운 느낌이 들었더라도 아기와 제가 올바르게 수유하는 법을 배우고 습관을 들이는데 노력이 요했습니다.”

“... 제가 아기에게 줄 수 있는 가장 중요한 것은 사랑입니다.”

아기가 제 젖을 잘 물었는지 말할 수가 없습니다.

이불없이 아기를 귀하의 유방에 위치하도록 하는 것이 최선입니다. 아기의 상의를 벗기고 이불을 치우시오. 아기의 몸 전체가 귀하 으로 돌리도록 가깝게- “배에서 배가 닿도록” - 아기를 껴 안으시오. 아기의 몸이 귀하를 보면서 줄이서면 쉽게 모유를 삼킬수 있으며 수유를 하려고 머리를 돌리지 아도 됩니다.

아기의 머리를 약간 젖히고 귀하의 젖꼭지를 아기 코 앞에 놓이게 하시오. 아기가 주의를 돌리도록 유나 모유를 몇방울 짜서 떨어뜨리시오. 그런후, 아기의 혀가 앞으로 나오며 입을 크게 열때까지 기다리시오. 아기의 입이 크게 열리는 것을 볼때에만 귀하의 유방을 재빠르게 아기입으로 갖다대시오.

아기의 입술이 귀하의 유두를 (젖꼭지 주위의 검은 부분) 주위에 말아 올라가게 하시오. 젖꼭지 끝부분 보다 많은 부분이 아기의 입에 들어가야 합니다. 아기의 턱과 코가 귀하의 유방을 건드려야 합니다. 천천히 10번을 셀때까지 아기가 빠는 동작에 통증이오면 귀하의 손가락으로 빠는것을 중단하고 다시 시작하시오. 일부 아기들은 바르게 빠는 방법을 배워야 하며 옹게 연습을 하면 할수록 더 잘 빨게 됩니다.

귀하에게 통증이 있을때 까지 아기가 빠는 것을 허용하는 것은 귀하나 아기 모두에게 좋지 습니다. 고충이 있으시면 도움을 청하시오.

우리 아기는 젖을 계속 물고 있지 습니다.

일부 아기들은 바르게 빠는 방법을 배워야 하며 귀하가 아기를 도울 수 있습니다. 첫 하루 이들은 잘 문것 같이 될 때까지 여러번 젖을 물도록 귀하가 아기를 도와 주셔야 합니다. 때로는 아기가 젖을 바르게 물고 있는 듯하였는데 쉽게 빠진다면 처음 시작할때 아기의 입이 충분히 젖을 물지 았을 수도 있습니다. 며칠후 부터는 대부분의 아기들이 알아내며 귀하가 젖물림에 그렇게 신경을 쓰시지 아도 됩니다. 모유수유 젖물림과 위치에 관한 저희 안내책자를 참조하시오.

우리 아기는 하루종일 젖물림을 하려고 합니다.

출산후 첫 며칠 동안은 대부분의 시간, 아기를 귀하의 팔과 가슴에 안고 있는 것은 정상이며 건전합니다. 이렇게 함으로써 젖은 수유를 도모하고 아기를 안전하고 따듯하게 지킬 수 있으며 귀하의 모유가 나오는 것을 돕게합니다. 출산후 4일 경에 모유량이 늘어나며 아기가 수유시간 사이 사이에 더 오래 잠을 자게 될 것입니다. 연구조사는 기에 아기에게 고무 젖꼭지를 물려주면 모유수유 하는데 문제가 생김을 보여줍니다. 아기가 빨기를 원하면 젖으로 가야합니다. 이렇게 하는 것이 귀하의 모유를 나오게하며 바르게 젖물림하는 것을 격려하게 됩니다. 몇주가 지나서 가끔 아기에게 고무 젖꼭지를 물려주는 것은 수유 문제에 원인이 되지는 습니다.

제 젖꼭지가 아픉니다.

첫 며칠 동안 젖꼭지가 예민한 것은 정상입니다. 종종, 아기가 젖꼭지를 문후 몇 동안은 고통스럽습니다. 그리고나서 아기가 빠는 리듬을 타면 강하게 당기는 느낌을 받으시며 고통은 느끼지 으셔야 합니다. 며칠 후, 모유가 나오며 대부분 거의 예민한 젖꼭지가 나아집니다.

통증이 보통 불편한 정도 같지 고 모유가 나온 후에도 나아지지 으며 피부가 상하는 증세를 보시면 수유 상담원에게 전화하 시오. 유방 통증과 고열이 나면 의사 또는 조산원에게 전화하 시오. 젖꼭지 상처에 관한 저희 안내책자를 참조하 시오.

제 유방이 아픉니다.

보통 유방 울혈 증세는 출산 후 2, 3, 4일째 나타납니다. 이 증상은 귀하의 모유가 나온다는 짜인입니다. 산후 울혈 편안감 측정에 관한 저희 안내책자를 참조하 시오.

보통 울혈 기간 후 한편 유방에 통증이 있거나 몇번 수유 후에도 부드러워지지 는 덩어리를 느끼시면 어떠한 증상이 일어나고 있는지 확인하며 도와드릴 수 있도록 수유전문 상담원에게 전화하 시오.

“귀하 아기의 최선을 위하여 귀하가 하시는 일에 누구도 방해하지 도록 하 시오. 귀하에게 도움이 요하시면 지원을 해 드릴 수많은 어머니 들이 계 니다.”

“출산 12주 후, 홀타임 직장 으로 돌아가야 했습니다. 내 아기에게 나만이 제공할 수 있었던 그 특별한 접촉이 아기를 탁아소에 데리고 가는 어려움 에 도움이 되었습니다.”

우리 아기가 미숙아이면 어떻게 하나요?

정상 분만 아기는 모유 공급이 정상적으로 증가되는 출생 후 3일까지 지 할 수 있도록 지방질과 유체를 저장하고 태어납니다. 조기분만 아기는 종종 저장이 발생하기전 출생합니다. 이러한 이유로 미숙아는 적절한 양의 모유가 증가될 때까지 단시간 여분의 음식을 요로 합니다.

젖을 펌프하면 귀하가 소유한 모유를 아기가 섭취할 수 있도록 가능케 합니다. 모유 공급이 나올 때까지 조산아들은 분유가 요합니다. 조산아들은 또한 종종 자주 졸며 처음에는 모유수유를 잘 해내지 못하기도 합니다. 펌프는 유방을 자극하여 모유 공급을 돕습니다.

공공 장소에서 아기에게 젖 먹이기가 거북합니다.

첫 몇 주간, 일부 여성들은 조심스럽게 모유수유를 하는 것을 힘들게 느낍니다. 귀하가 젖을 물리게 노력을 하기도 하며 혹은 아기가 젖무는 것을 도와주실 수도 있습니다. 위치가 옳바른가 보기 위하여 귀하의 상의를 열고 보아야 하기도 합니다. 귀하의 아기가 모유수유에 잘 적응해 가면서 어떻게 하는 법에 대하여 덜 생각하게 되며 아기가 도움이 없이도 엄마 젖을 찾을수 있게 됩니다.

넓게 열리거나 허리에서 잘 들어올릴 수 있는 상의를 착용하도록 노력하 시오. 한손으로 열 수 있는 수유 브래지어가 도움이 될 수도 있습니다. 예쁜 이불이나 솔 도는 큰 스카프 등을 이용하여 귀하자신을 가리시면 공공장소에서 모유수유를 하는데 좀더 수월해 집니다. 일부 여성들은 비공개적으로 모유수유를 하는것을 최선으로 선택하기도 합니다.

피곤합니다. 우리 아기에게 젖병으로 수유해도 되나요?

많은 연구조사 결과, 기에 젖병을 물리면 모유수유 하는데 문제의 원인이 을 나타냅니다. 모유 생산량이 감소되며 많은 아기들은 젖병으로 수유한 후, 모유수유를 잘 해내지 못하며 여성들은 계획했던 기간 전에 모유수유를 중단하게 됩니다. 이러한 이유로 첫 4-6주간은 젖병을 피하시도록 저희는 장려합니다.

질문이 있으니까?

귀하의 질문은 중요합니다. 문의 또는 우려사항이 있으시면 수유 서비스로 전화하십시오.

수유 서비스:
206-598-4628
월요일 - 금요일, 오전
9시 - 오후 9시
주말 및 공휴일, 오전
9시 - 오후 1시

젖병을 아기에게 물리기로 결정하신 경우, 모유를 짜거나 펌프하여 아기가 수유할 시간에 주십시오. 이렇게 하시면 귀하의 모유 공급이 계속됩니다. 귀하의 수유 계획에 젖병을 포함하기를 원하시면 수유 전문 상담원과 상담하십시오. 귀하의 모유수유 목표를 달성하는데 도움을 드릴 수 있습니다. 모유 펌핑과 저장에 관한 저희 안내책자를 참조하십시오.

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
Common Concerns About Breastfeeding
Korean
04/2004 Rev. 07/2007
Reprints: Health Online



Common Concerns About Breastfeeding

Breastfeeding is healthy and natural. So are the questions and concerns that come with it. Whether you just decided to breastfeed or you have planned on it as long as you can remember, you may have new concerns. Mothers who have breastfed their other children may now have a baby who acts differently. First-time mothers may wonder if their questions or problems are common.

Sometimes breastfeeding questions and concerns bring about conflicting advice from well-meaning friends or family. We think you will be better able to make your best choices if we give you information rather than advice. The following responses to some of the most common breastfeeding concerns come from research findings.

I am not sure if my baby is getting any milk.

When your baby is breastfeeding, listen closely for the sound of swallowing. At first when your breasts are making small amounts of early milk, called “colostrum,” you’ll hear your baby swallow every 10 sucks or so. In a few days, your breasts will make a lot more milk and you’ll hear her swallow more loudly and with every suck.

I don’t know if my baby is getting enough milk.

To find out if your baby is getting enough milk, count wet and dirty diapers:

Urine

Look for at least 1 wet diaper on the first day of life, 2 on the second day of life, and 3 on the third. Once your baby is 5 days old, your milk volume will increase and you should see at least 6 wet diapers in 24 hours.

“It is a rewarding experience. Fun, EASY, and FREE! It is also the best food your baby can get.”

“Just when I was starting to wonder if my baby was getting enough to eat, my milk came in. Then she often slept a little longer after she fed and I could tell she was really getting my milk.”

Bowel Movements

During the first few days, there should be *at least* 1 or 2 bowel movements every day. These will start out dark and sticky and turn to brownish and soft. Once your baby is 5 days old, you should see at least 4 dirty diapers in 24 hours.

After the first few days, the bowel movements of a breastfed baby look mustard yellow. Some babies start to have fewer bowel movements after the first month of life.

Be sure to take your baby to those first follow-up visits for weight checks. Your baby’s weight is the key factor that tells us that she is getting enough to eat.

My baby is still fussy or crying, even after being breastfed.

Often babies have fussy times. Sometimes they need burping or just comforting. But, in the first days, some babies need to breastfeed very often and even do some “cluster feedings” where they seem to be awake for a couple hours and nurse a lot during that time. Often, after cluster feeding, your baby will sleep.

Studies show that mothers have a better milk supply and less engorgement when their babies nurse more than 8 times a day. Their babies gain weight better and have less jaundice than babies who eat less often.

Crying may increase around 4 to 6 weeks of age. All babies, whether fed at breast or bottle, spend about 2 hours a day in a fussy or crying state. This does not mean anything is wrong and is quite normal. Don’t expect a predictable routine until after 4 months. Check your baby’s diapers as noted above to ensure that she is getting enough to eat.

I don’t know how long each feeding should take.

Babies let you know that they are finished with a feeding by slowing down their sucking and swallowing. Your baby’s body will become limp and relaxed. Research shows that it is best not to interrupt the feeding from the first side just to get to the other breast during each feeding. When your baby

is done from the first breast, she may let go of your nipple and fall asleep. Or, if she wants the other side, she will open her mouth as if searching for the nipple. You can burp her first and then offer the other side.

A feeding usually lasts for about 20 to 45 minutes. Some feedings are faster and some are slower than this. In the first days, it is normal for your baby to get small amounts of the colostrum, and staying on the breast for long periods of time can help her feel satisfied.

If your baby is latched well to your breast, long feeding sessions do not lead to sore nipples. Prevent nipple soreness with careful latching, *not* with feeding time limits.

When should I switch to the other side?

As noted above, let your baby lead the way on this. If your baby is satisfied, it is fine to breastfeed from just one breast at some feedings. The milk your baby gets after several minutes of feeding from one breast (hindmilk) will be higher in fat than the milk at the start of the feeding. This makes for a well-balanced meal. Just start the next feeding on the other breast.

How often should my baby breastfeed?

In the first days, some babies seem to be awake and eating most of the time and others would sleep right through the feedings they need. In the first week or so, breastfeed at least every 3 hours during the day when you are awake – or sooner if your baby acts hungry. If she’s still asleep 3 hours from the *start* of the last feeding, undress her and change her diaper.

If she still doesn’t wake up, let her sleep for another 15 to 25 minutes, but watch for signs of hunger (mouth movements, sucking, bringing hands to mouth). It will be easier to feed her when you see these signs than if you try to wake her from a deep sleep. A good guideline to keep in mind is *at least* 8 feedings in a 24-hour period. As your baby gets older it will be easier to tell when she needs to eat and you can depend on her and not the clock to let you know when it’s time to feed.

“The main thing that surprised me was the frequency that new babies need to be fed. I thought that every 3 hours day and night was unbelievable, but I was totally shocked when he demanded MORE feedings for quite some time...”

“The most helpful thing was hands-on help from the nurse.”

“I had a friend visit me a month after I had the baby, when I thought nursing was getting better. And she told me that it seems crazy but it is going to get even easier in a couple of months, and she was totally right.”

“We had several nights of trying to work out the proper latch. She would get frustrated and then wouldn’t try. My advice is to stick with it.”

“I wish someone had told me it can take work. Even though it felt natural – it took work to get a routine down and for both of us to learn how to breastfeed correctly.”

“.... it’s love that is the most important thing I could give my baby.”

I can’t tell if my baby is latched onto my breast well.

It is best to position your baby at your breast without a blanket. Remove her blanket and clothing from the waist up. Hold her close to you – “tummy to tummy” – with her whole body turned toward you. When her body is lined up facing you, then she can swallow easily and she doesn’t have to turn her head to nurse.

Let her head tilt back a little, placing your nipple across from her nose. Express a little drop of colostrum or milk to help her pay attention. Then, wait for her mouth to open very wide with her tongue forward. Only when you see that wide mouth should you bring her quickly onto your breast.

Her lips should be curled out around your areola (dark part around the nipple). More than just the nipple tip should be in her mouth. Her chin and nose should touch your breast. If the sucking is painful after a slow count to 10, then use your finger to break the suction and start over. Some babies have to learn to suck the right way, but the more times they practice it right, the better they get at it.

Allowing your baby to suck in a way that is painful for you is not good for either you or your baby. Ask for help if you are struggling.

My baby won’t stay latched on.

Again, some babies have to learn to suck the right way. And, you can help. In the first day or two, you may need to help your baby re-latch several times till it seems to work.

Sometimes a baby will seem to be on correctly but if she comes off easily, it may be that she didn’t get enough breast in her mouth to begin with. After a few days, most babies have figured it out and you will not have to pay such careful attention to latching. (See *Position and Latch for Breastfeeding*, pages 41 to 48 in this booklet.)

My baby wants to stay latched on all day.

In the first days it is normal and healthy to have your baby in your arms and at your breast much of the time. This encourages frequent feedings, helps keep your baby warm and safe, and helps your milk come in. By about the fourth day, the amount of milk will have increased and your baby will likely have some longer sleep times between feedings. Studies have shown that giving pacifiers in the early days leads to breastfeeding problems. If your baby wants to suck, she should come to the breast. This helps bring in your milk and encourages correct sucking at the breast. As the weeks go by, you may find that giving your baby a pacifier from time to time does not cause problems with feeding.

My nipples hurt.

Some tenderness in the first days can be normal. Often the first seconds after the baby latches feel painful. Then, as your baby gets into the rhythm of sucking, you will feel strong pulling, but it should not feel painful. After a few days, your milk will come in, and that almost always improves the normal tenderness.

If the pain does not seem like normal discomfort, does not improve a lot when milk is in, or if you see skin damage, call the Lactation Consultant. If you have breast pain and a fever, call your doctor or midwife. See *Sore Nipples*, pages 49 and 50 in this booklet.

My breasts hurt.

Normal breast engorgement happens around the second, third, or fourth day after birth. This is a sign that your milk is coming in. See *Comfort Measures for Postpartum Engorgement*, pages 59 and 60 in this booklet.

After the normal engorgement time, if you have pain in one breast or you feel a lump that doesn't soften after breastfeeding a few times, call the lactation consultant so we can help find out what might be going on.

“Don't let anyone discourage you from doing what's best for your baby. There are plenty of other mothers out there that can offer support if you need it.”

“I had to return to full-time work at 12 weeks. Having that special connection to my little one, that only I could provide for her, helped me deal with taking her to day care.”

What if my baby is born prematurely?

Full-term babies are born with fat and fluid stores that are meant to last until milk supply normally increases by about the third day. A premature baby has often been born before those stores have occurred. For that reason, preterm babies sometimes need extra food for a short time until amounts of milk have increased.

Breast pumping makes it possible for your baby to get as much milk as you have. Formula is needed for many preterm babies just until milk supply is up. Preterm babies are also often sleepy and may not be able to breastfeed well at first. Pumping will help stimulate breasts and milk supply.

I have trouble breastfeeding in public.

In the first weeks, most women feel that it is difficult to be discreet about breastfeeding. You may be working on the latch, or helping your learning baby. Often it requires you to open up your shirt to see that the positioning is correct. As your baby gets better at breastfeeding, you will likely find that you are thinking less about how you do it, and your baby will practically find your breast without help.

Try to wear tops that open wide or lift from the waist. Nursing bras that you can open with one hand can be helpful. Using a pretty blanket, shawl, or large scarf to cover yourself may make it easier to breastfeed in public. Some women just decide that private breastfeeding works best for them.

I'm tired. Can we feed our baby a bottle?

Many studies have shown that early bottles cause problems for breastfeeding. Milk production falls, many babies do not nurse as well after being given the bottle, and women end up stopping breastfeeding before they planned. For these reasons, we encourage you to avoid bottles for the first 4 to 6 weeks.

Questions?

Your questions are important. Call Lactation Services if you have questions or concerns.

Lactation Services:
206-598-4628
Monday through Friday,
9 a.m. to 9 pm.
Weekends and holidays,
9 a.m. to 1 p.m.

If you decide to give a bottle, try to express or pump milk at about the time your baby would be eating. This will help you keep up your supply. Talk to the lactation consultant if you feel you need to include bottles in your feeding plan. We can help you meet your breastfeeding goals. You may want to read *Pumping and Storing Breastmilk*, pages 61 to 64 in this booklet.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education

Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003

