

## 직장 복귀에 필요한 점검 목록

- ❑ 모유를 짤 수 있는 장소와 냉장고에 모유를 보관할 수 있는지 직장에 문의하시고, 여러분이 필요할 때마다 모유를 짤 수 있는 짧은 휴식 시간을 가질 수 있는지도 물어보십시오.
- ❑ 여러분이 선택한 방법으로 모유를 짜십시오.
- ❑ 여러분의 아기가 젖병을 사용할 수 있는지 (또는, 충분히 자랐다면, 컵으로 마실 수 있는지)를 확인하십시오
- ❑ 적어도 이틀 동안 사용할 젖병이 있는지 확인하십시오 - 하루치는 모유를 짜서 보관하기 위한 것이고, 하루치는 유아보육기관에 아기와 함께 보내기 위해서입니다. 그리고 아마 여러분의 젖병이 몇 개 더 필요할 것입니다(여분의 모유가 생기면, 다음에 쓰기 위해서 냉동시켜야 하니까요).
- ❑ 젖병을 담은 단열용기와 얼음팩을 각각 2개씩 구입하십시오 - 한 개는 유아보육시설에 보낼 모유를 담기 위한 것이고, 한 개에는 직장에서 집으로 가져올 모유를 담기 위한 것입니다.
- ❑ 어머니는 아이에게 수유를 하는 동안 알코올을 섭취하지 않고 아이를 담배연기에 가까이 하지 않도록 노력해야 합니다.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



## 모유수유와 직장 복귀

Breastfeeding and  
returning to work

더 많은 도움과 조언

**Raising Children Network**  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

**Australian Breastfeeding Association**  
1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재  
정확한 정보입니다.

10149 June 2013



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**



## 모유 짜기

모유는 손이나 수동 유축기 또는 전동 유축기를 이용해 짤 수 있습니다. 어떤 결정을 하시든지 복직하시기 전에 모유 짜기를 실천에 옮기시고 도움이 필요한 경우 도움을 받으십시오. 평소 수유하던 방식대로 비슷한 시간에 모유를 짜십시오.

여러분의 아기가 젖병을 빨 수 있는지 확인하시고 아기가 생후 7, 8개월 이상이면 컵을 사용하십시오. 만일 아기에게 젖병으로 먹이는 시도가 힘들면 보육기관에서 아기를 맡기 전에, 다른 사람을 통해 젖병 수유를 몇 번 시도해 보십시오.

만일 여러분이 모유짜기를 원치 않으시거나 얼마 동안 해보신 후에 너무 힘들다고 생각되시면, 아침 저녁에만 수유를 하시고 낮 동안에는 조제 분유를 제공하십시오. 모유수유가 안정되면, 많은 엄마들이 모유수유의 횟수가 줄어든 만큼 충분한 모유를 계속해서 공급할 수 있습니다.

### 직장 복귀시의 모유수유

직장 복귀 하루나 이틀 전부터 수유할 때마다 여러분의

**‘모유수유를  
계속하는 것은  
여러분과 아기가  
공유할 수 있는  
뭔가 특별한 것이  
될 수도...’**

복직을 한다고 해서 더 이상 여러분이 아기에게 모유수유를 할 수 없게 되는 것은 아닙니다. 모유수유를 계속하는 것은 여러분과 아기가 새로운 일과에 적응하면서 공유할 수 있는 뭔가 특별한 것이 될 수도 있습니다. 만일 아기가 생후 수 개월이 되었고 모유수유가 잘 되고 있다면, 직접수유와 젖병이나 컵으로 모유를 먹이는 방법을 결합시킨 혼합 수유 계획을 즐겁게 받아들일 것입니다.

여러분은 아침 저녁으로 수유할 수 있고(또는 근무시간에 따라서 더 자주 수유할 수 있고), 근무시간에 짜놓은 모유를 공급해줄 수도 있습니다. 아기와 떨어져 있을 때에 모유를 짜놓으면 모유 공급이 줄어들지 않게 되며, 여러분이 멀리 출타할 일이 있을 때에도 모유를 공급해줄 것입니다.

모유를 조금씩 더 짜십시오. 냉장실이나 냉동실에 짠 모유를 보관하시고 아이와 함께 유아보육기관에 보낼 모유가 충분한지 확인해 보십시오.

유아보육기관에 이 새로운 수유 일정을 수행하는데 도움을 줄 수 있을 것이니, 보육기관에 알려주십시오. 그들 역시 여러분에게 보육기관에 가져오는 모유에 관련된 자기들의 방침을 알려줄 것입니다.

보육기관에 모유를 가져갈 때는 모유를 멸균된 플라스틱 젖병에 담아서 바로 먹일 수 있도록 하십시오. 젖병은 얼음팩과 함께 단열용기에 넣어서 가져가시고, 방수펜이나 이름표로 아이의 성명과 날짜를 알아보기 쉽게 표기해두십시오.

