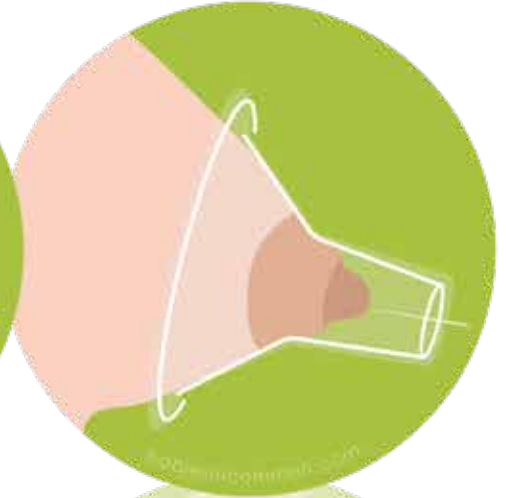
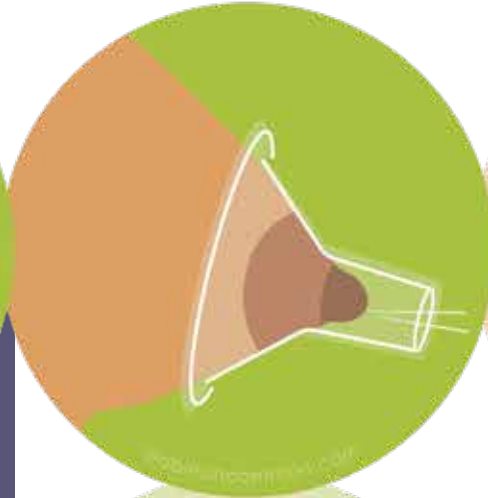
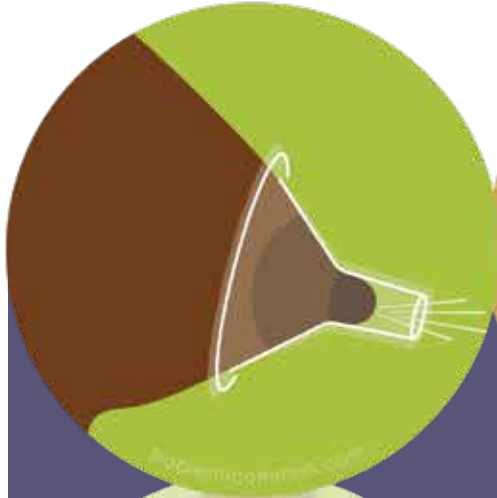


# 잘 맞는 플랜지 선택 가이드

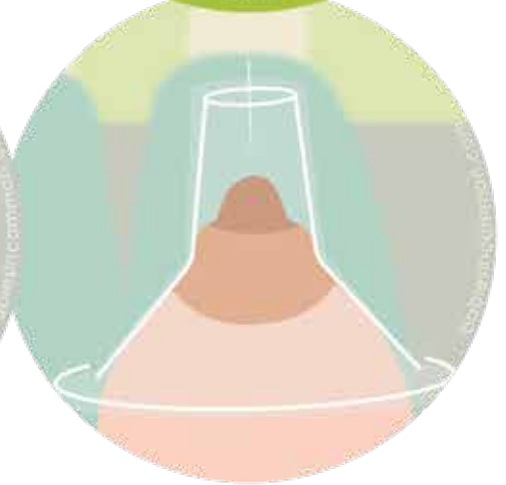
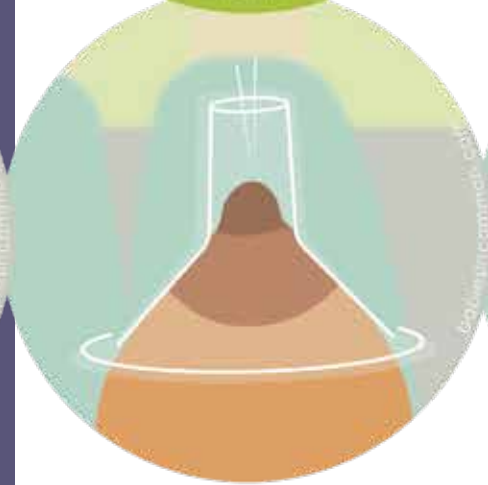
최적의 편안함, 효율성, 모유량  
결과 기반의 유축 방법

촉감 — 강도 — 템포 — 유축

측면 시각



엄마의 시각



## 가장 맞춤

- 유두만 터널 안으로 당겨짐
- 유두 측면이 터널 벽에 닿음
- 유두가 터널 앞뒤에서 약간 움직임
- 유축 중 모유 사출
- 15-20분 동안 유축하는 것이 가장 효과적임(양쪽 동시)
- 아무 느낌 없음 또는 부드러운 잡아당김

## 너무 큼

- 아플 수 있음
- 모유량이 적거나 사출되지 않고 똑똑 떨어지는 게 더 많을 수 있음
- 터널에서 유두가 좌우로 움직일 수 있음
- 유축 시간이 오래 걸릴 수 있음
- 유두가 붓고 상처 등의 가능성 증대
- 유륜이 터널로 들어가 부풀어 오를 수 있음
- 이전 권장안은 이 상태가 가장 적합하다고 제시했으나, 새로운 임상 증거에 따르면 너무 큰 상태로 나타남

## 상당히 많이 큼

# 플랜지의 촉감(크기, 모양, 소재)

## 어떤 크기, 모양 또는 소재의 플랜지가 가장 편안한가요(또한 가장 많은 모유가 나오나요)?

일반적으로 유두의 실제 크기에 가장 가까운 플랜지 촉감이 가장 편안합니다(그리고 모유가 가장 많이 나옵니다). 먼저 각 유두 끝의 너비를 측정하세요(좌우가 다를 수 있음).

1. 유두를 살짝 만지거나/잡아당겨 약간 튀어나오게 합니다.
2. 센티미터(cm) 또는 밀리미터(mm)가 있는 도구를 사용하세요. 유두 끝의 한쪽 가장자리 옆에 0으로 시작하세요. 도구에 유두가 닿을 필요는 없습니다.
3. 낮은 진공/강도 수준으로 유축기를 작동시켜 2-3개 다른 크기의 경질 플라스틱 플랜지로 유축을 시도하세요. 하나는 유두보다 약간 작고 하나는 거의 같은 크기이며 다른 하나는 유두보다 약간 큼니다.
  - **가장 맞춤 또는 최적의 상태:** 유두의 양쪽 측면이 플랜지 터널 측면에 닿고 유두가 앞뒤로 약간 부드럽게 움직입니다. 또한 유두가 편안 하고 모유가 쉽게 나와야 합니다.
  - **너무 작음:** 유두가 터널에서 쉽게 움직이지 않고 모유가 적게 나오거나 전혀 나오지 않습니다.
  - **너무 큼:** 아플 수 있으며 유두가 평소보다 커지고(붓고) 모유가 덜 나옵니다.

플랜지의 구부러진 부분에 코코넛 오일이나 유두 연고를 얇게 바르면 더욱 편안하게 유축할 수 있습니다. 유축 시 편안함을 느껴야 하고 모유가 충분히 나와야 합니다!

# 유축 강도(진공 압력/당김)

## 유축 시 유두를 얼마나 강하게 당기나요?

유두가 플랜지 터널 안에서 당기는 강도는 유축에 따라 다릅니다. 유축이 모두 동일한 것은 아닙니다. 유축 중인 모든 부모에게 유축 시 강한 당김이 필요한 것은 아닙니다. 모유가 사출되기 시작하고 충분히 편안해지면 그 진공 수준을 유지하고 유축 주기 속도를 조절하세요.

편안하면서 더 많은 모유가 분비되면 유축 동안 당기는 강도를 높이세요.

유축은 처음부터 끝까지 편안해야 합니다. "견뎌야" 하는 게 아닙니다. 유축이 끝나면 유두가 편안한 느낌이여야 합니다. 유두의 크기(너비)는 유축 전과 같아야 합니다(단, 유축 후 유두가 더 길어질 수 있음).

## 실리콘 플랜지와 인서트는 어떤가요?

유축 동안 더 많은 모유를 얻고 싶지만 실리콘 인서트나 실리콘 플랜지를 사용하고 싶은 부모의 경우 각 유두에 맞는 이상적인 크기를 찾기 위해 먼저 경질 플라스틱 플랜지를 시도해 보는 것이 가장 좋습니다. 그런 다음 실리콘 플랜지 및/또는 인서트를 사용해 보고 가장 잘 맞는 경질 플랜지를 사용할 때와 비교할 때 편안함과 유축되는 모유 양이 어떻게 확인하세요. 대부분 최적의 크기인 경질 플라스틱으로 더 많은 모유를 얻고 충분히 편안하다는 것을 알게 됩니다.

**도움이 필요하세요?** 다양한 플랜지 옵션과 함께 유축을 관찰한 경험이 있는 수유 전문가를 찾아보세요. 최적의 플랜지 크기를 찾는 데 도움이 되도록 대면 또는 화상 회의를 할 수 있습니다. 질문이 있거나 플랜지 피팅에 도움을 줄 수 있는 전문가를 찾는 데 도움이 필요하시면 지역 Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, 여성, 영아 및 아동을 위한 특별보충영양 프로그램) 진료소에 문의하세요.

Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE가 제작한 The Flange FITS™ 가이드. 저작자 표시와 함께 복제 및 배포 허용. 편집 또는 자르기는 허용되지 않음. 편집 지원: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE 및 Washington State Dept of Health WIC Program(워싱턴주 보건부 WIC 프로그램). Stephanie Audette Connor, 그래픽 디자이너.

본 자료 정보는 Babys in Common에서 발췌한 것입니다. 후속 번역은 본 자료 정보에만 관련된 정보의 형평성 있는 이용을 목적으로 Washington State Department of Health WIC Program(워싱턴주 보건부 WIC 프로그램)에 의해 수행되었습니다.

# 유축 템포(주기 속도, 리듬, 진동)

## 가장 좋은 유축 템포는 무엇인가요?

모유가 가장 많이 나오는 데 도움이 되는 템포입니다. 템포는 속도나 주기일 뿐만 아니라 리듬이기도 합니다. 유축 시 단순한 템포도 있고 유축 상황에 맞게 템포가 다를 수 있습니다. 출을 출 때 음악과 같은 템포를 생각하세요. 더 빠르거나 느린 템포도 있고 빠르고 느린 템포가 조화를 이루기도 합니다. 내 몸에 가장 잘 맞는 유축 템포가 무엇인지 확인하세요. 당기고 푸는 리듬이 더 많을 수도 있고 진동이 더 많은 유축도 있습니다.

### 유용한 팁:

- 가장 빠른 템포로 시작해서 모유가 20-30초 동안 나온 후 더 느린 템포로 변경합니다. 모유가 더 많이 분비될 것입니다.
- 유축 중 어느 시점에서 모유가 분비되지 않으면 템포를 다시 1-2분간 더 빠르게 변경한 다음 다시 더 느리게 변경합니다.

유축하는 내내 템포를 더 빠르게 유지하는 분들이 있습니다. 템포를 자유자재로 하며 가장 많은 모유를 편안하게 얻는 데 가장 효과적인 방법을 찾아보세요. 각자의 몸에 더 잘 맞는 다른 유축 템포를 찾아야 할 수도 있습니다. 이상적인 유축 시간은 15-20분입니다.

# 모유 유축(뚝뚝 떨어짐, 흘러내림; 강한 사출이 이상적)

## 유축 시 모유량은 어느 정도인가요?

여러 요인에 따라 다르지만 목표는 유축 중에 모유가 사출되는 것을 눈으로 볼 수 있는 정도입니다. 유축 시 어느 정도 뚝뚝 떨어지거나 흘러내리는 것은 괜찮지만, 이상적인 유축은 대부분 동안 분비되는 것을 보거나 듣는 것입니다.

### 유용한 팁:

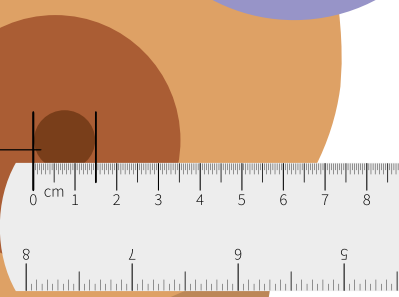
- 대부분은 플랜지가 가장 잘 맞을 때 가장 많은 모유를 얻는다는 것을 알게 됩니다. 또한 너무 큰 플랜지를 사용할 때보다 플랜지가 가장 잘 맞을 때 유축하면 더 짧은 시간에 동일하거나 더 많은 모유를 얻을 수 있습니다.
- 유축 동안 손으로 눌러주고, 유축 후에 손으로 짜내면 모유가 더 많이 나오는데 도움이 될 수 있습니다.
- 왼쪽 유방은 오른쪽 유방보다 모유가 더 많거나 적게 나올 수 있습니다.
- 아침에 더 많은 모유를 얻는 것은 정상입니다.

전반적으로 모유 생성량을 늘리고 싶다면 유축 및 모유량을 전문으로 하는 수유 전문가의 도움을 받는 것이 가장 좋습니다.

플랜지 크기를 추정하기 위해 유축 전에 유두 끝을 측정하세요.

유륜

유두 끝



1cm = 10mm. 플랜지 크기는 mm 단위입니다.