알코올 및 수유

약간의 계획만 세우면 가끔 술을 마시며 모유 수유를 할 수 있습니다.

벤조디아제핀이나 오피오이드 같은 다른 진정제와 함께 술을 마시며 아기에게 수유하는 것은 안전하지 않습니다.

알코올이란 무엇인가요?

알코올은 호흡, 심박수 및 뇌와 신체 사이의 신호 전달을 느리게 하는 "진정제"입니다. 알코올은 맥주, 와인, 맥아 음료, 양주 및 일부 의약품에 들어 있습니다.

알코올이 모유에 들어갈 수 있나요?

예. 모유에 있는 알코올의 양은 혈중 알코올 양과 거의 같습니다. 모유 내 알코올 농도는 보통 알코올을 섭취하고 30~60분 후가 가장 높습니다. 한 잔을 마신 후 2~3시간이 지나면 알코올은 완전히 사라집니다.

음주 전, 음주 중, 음주 후에 해야할 일

음주 전:

- 아기에게 수유할 계획을 세웁니다. 모유를 유축해서 보관하거나, 분유를 구입하거나, 기증받은 모유를 구입합니다.
- 술을 마시기 전에 식사를 하고 모유를 유축합니다. 유축과 식사는 신체가 흡수하는 알코올의 양을 줄여줍니다.

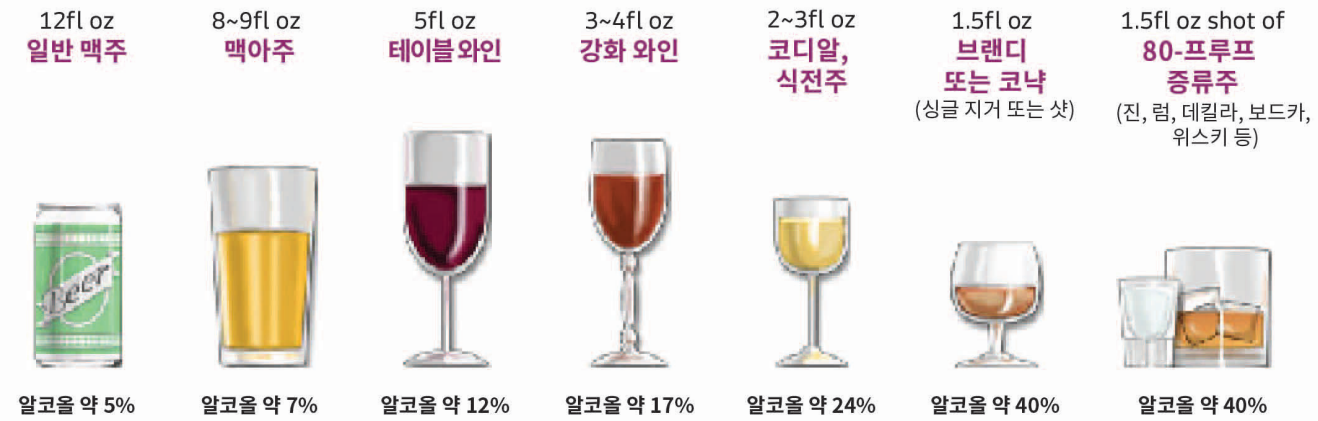
음주 후:

- 아기에게 분유, 기증받은 모유 또는 음주 전에 유축한 모유를 수유할 수 있습니다.
- 안심하기 위해 유축하고 모유에 알코올이 없어질 때까지 모유를 버릴 수 있습니다.
- 평소 아기에게 수유를 하는 횟수만큼 자주 유축하는 것은 모유 공급량을 유지하는 좋은 방법입니다.
- 모유에 알코올이 있는지 확인하기 위해 모유 알코올 테스트 스트립을 이용할 수 있습니다.

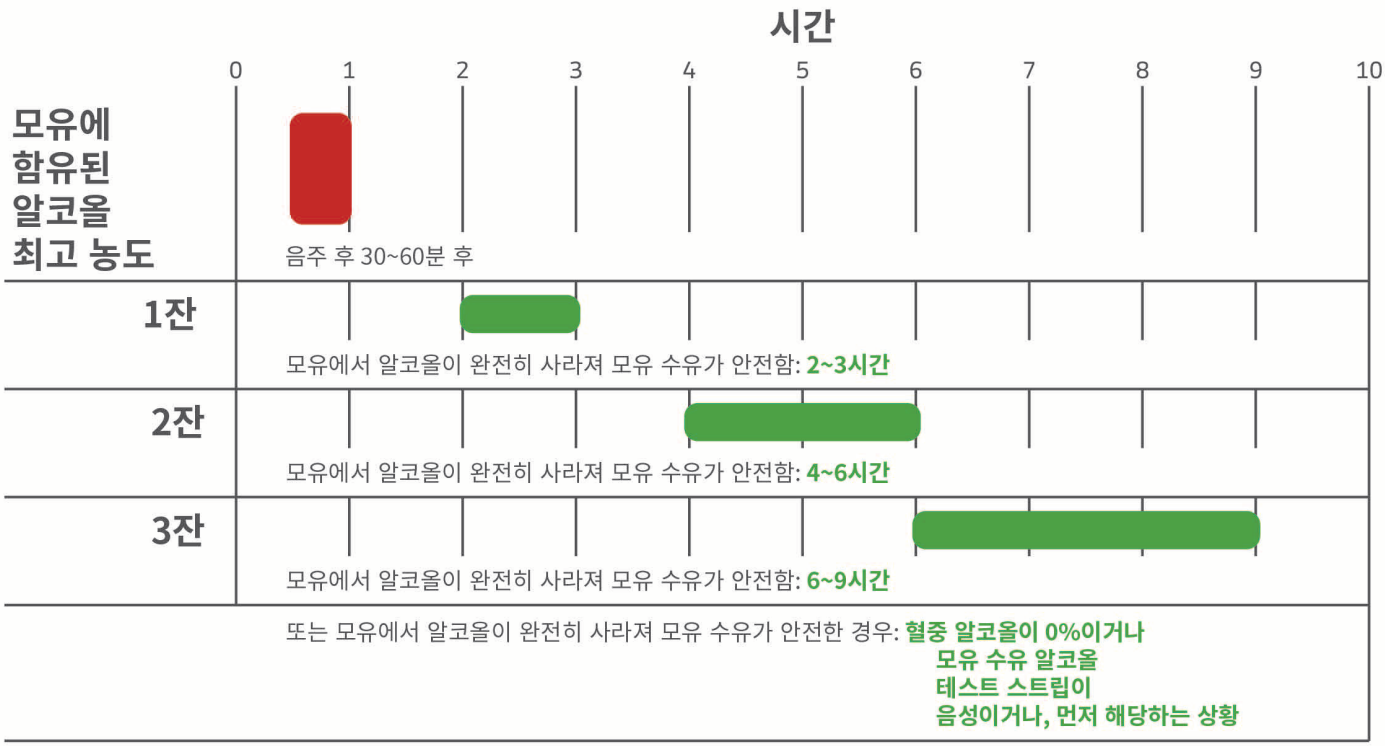
다시 수유하기 위해 얼마나 오래 모유를 유축해서 버려야 하나요?

체중이 다음과 같은 경우:	표준잔 음주당 모유 수유 전 기다려야 하는 (모유에 알코올이 없는) 시간:
90파운드(lb) (40.8킬로그램(kg))	2시간 50분(170분)
120 lb (52.2 kg)	2시간 30분(150분)
150 lb (68.0 kg)	2시간 14분(134분)
180 lb (81.6 kg)	2시간 1분(121분)
210 lb (95.3 kg)	1시간 51분(111분)

표준잔은 무엇인가요?



음주 후 모유에 들어있는 알코올



산모와 아기의 건강과 안전 지키기

- 모유의 영양을 높이기 위해 요오드가 함유된 종합 비타민제를 복용하고 밝은 색의 과일을 섭취하세요.
- 아기가 평소보다 더 졸려하거나 잘 먹지 않거나 변비가 있는 경우, 담당 의료제공자와 상담하세요.
- 술이나 약에 취한 경우에는 베이비시터를 구하세요.
- 음주 상태에서 운전하지 마세요.
- 음주 후에는 아기와 함께 자지 마세요. 실수로 아기를 질식시킬 위험이 더 높습니다. 아기와 같은 방에서 자되 아기는 아기 침대에서 자는 것이 가장 안전한 수면 환경입니다.
- 음주량을 줄이고, 음주 횟수를 줄이며, 수유를 하기 위해 모유에 알코올 성분이 없어질 때까지 기다린다면 아기에게 미치는 해로운 영향을 줄일 수 있습니다.
- 알코올과 약물을 안전하게 보관하세요. 집 안에 유아나 다른 아이가 있는 경우 특히 중요한 사항입니다.

- **아기가 알코올을 삼켰다고 생각되면**, Poison Control(독성물질 중독관리)에 800-222-1222로 전화하세요.
- 아기가 느리게 호흡하거나, 숨을 멈추거나, 깨어나지 않거나, 피부나 입술이 파랗거나, 축 늘어지고, 너무 졸려하거나, 구토 및/또는 설사를 멈추지 않는 경우**, 911에 전화하세요.**

알코올이 유아에게 미칠 수 있는 영향

유아가 알코올을 섭취한 경우 짜증을 내고, 주의력이 떨어지며, 상호작용이 줄어들고, 수면 리듬에 방해를 받고 복부 팽만감과 구토를 일으킬 수 있습니다. 또한 알코올은 유아의 신체 및 두뇌 발달에 해로운 영향을 주고, 호르몬 관련 성장 문제를 일으킬 수도 있습니다.

벤조디아제핀이나 오피오이드 또는 다른 진정제와 함께 술을 마시는 동안 수유하는 것은 안전하지 않습니다.

알코올과 수유

알코올은 유즙 분비와 유즙 강하에 중요한 호르몬을 방해합니다. 수유중인 부모가 1~2잔 마신 경우, 술을 마시지 않은 경우보다 모유 양이 3/4로 줄어듭니다. 모유가 나올 때까지 술을 마시지 않거나, 모유양이 적거나 유즙 강하에 문제가 있는 경우 술을 마시지 마세요.

음주 줄이기

하루 표준잔 한 잔보다 더 마시거나, 폭음(한번에 4잔 이상)을 하거나, 현재 마시는 것보다 더 적게 마셔야한다고 생각하시나요? 금주 또는 절주 방법에 대한 지원 또는 정보는 담당 의료제공자에게 문의하거나 Washington Recovery Help Line(워싱턴주 회복 헬프라인)(영어로 제공)에 866-789-1511로 전화하세요.

사람마다 신체부위를 설명하기 위해 다른 용어를 사용합니다. 일부 트랜스젠더 및 논바이너리 생물학적 부모는 "유방 *(breast)*" 대신 "가슴*(chest)*"을 사용합니다. 본 문서에서는 모유 수유를 유방 수유 및 가슴 수유를 포함하는 용어로 사용합니다. 수유는 아기를 먹이기 위해 신체가 젖을 생산하는 생물학적 과정입니다.

Washington State Department of HEALTH

DOH 349-052 May 2023 Korean

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 civil.rights@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.