

튼튼맘스와 함께하는 엄지 태교

엄마의 생각보따리

"기쁨을 나누는 아이로 자라렴"

기쁨은 어떻게 생겼을까?
 즐거움, 행복, 사랑은 또 어떻게 생겼을까?
 그런 감정들을 하나하나 만져볼 수는 없을까?
 감정이란 건 참 신기한 것 같아.
 눈에 보이지는 않지만 그렇다고 없는 건 아니거든.
 만약에 이삭처럼 우리도 감정이라는 씨앗을 볼 수 있다면,
 매일매일 어떤 느낌으로 살아야 할지 좀 더 잘 알게 될 거야
 그럼 슬픔이나 미움, 정말 같은 나쁜 씨앗보다는
 기쁨, 사랑, 희망 같은 귀한 씨앗들만 만들고 싶어지지 않을까?
 엄마는 그런 귀한 씨앗들만 골라서 마음속에 꼭꼭 심고 싶어.
 마음속에 아름다운 숲이 생기면 귀한 씨앗들도 점점 더 많이 생겨나겠지?
 아가야, 너는 이제 아주 울창하고 향기로운 숲에서 놀게 될 거야.

하루 5분 엄마 목소리 中



엄지 PAPER

엄마를 지키는 한 장

6월 누리달


: 온 세상이 생명의 소리로 가득 차다

Universe 6월 이벤트 최초 공개 ♡ 엄마를 위한 꿀정보

Mentoring 모유 수유 전문가 권유란 원장님의 Q&A

Join 겪어본 자들의 여유! 선배 엄마들의 응원 메시지



Interest 오직 엄지페이퍼에서만 제로샵 비건 수유패드 1+1 이벤트



Event

**튼튼맘스 제로샵 비건 수유패드
1+1 혜택**


ZERO SAP! 국내 최초 비건 인증 대용량 수유패드

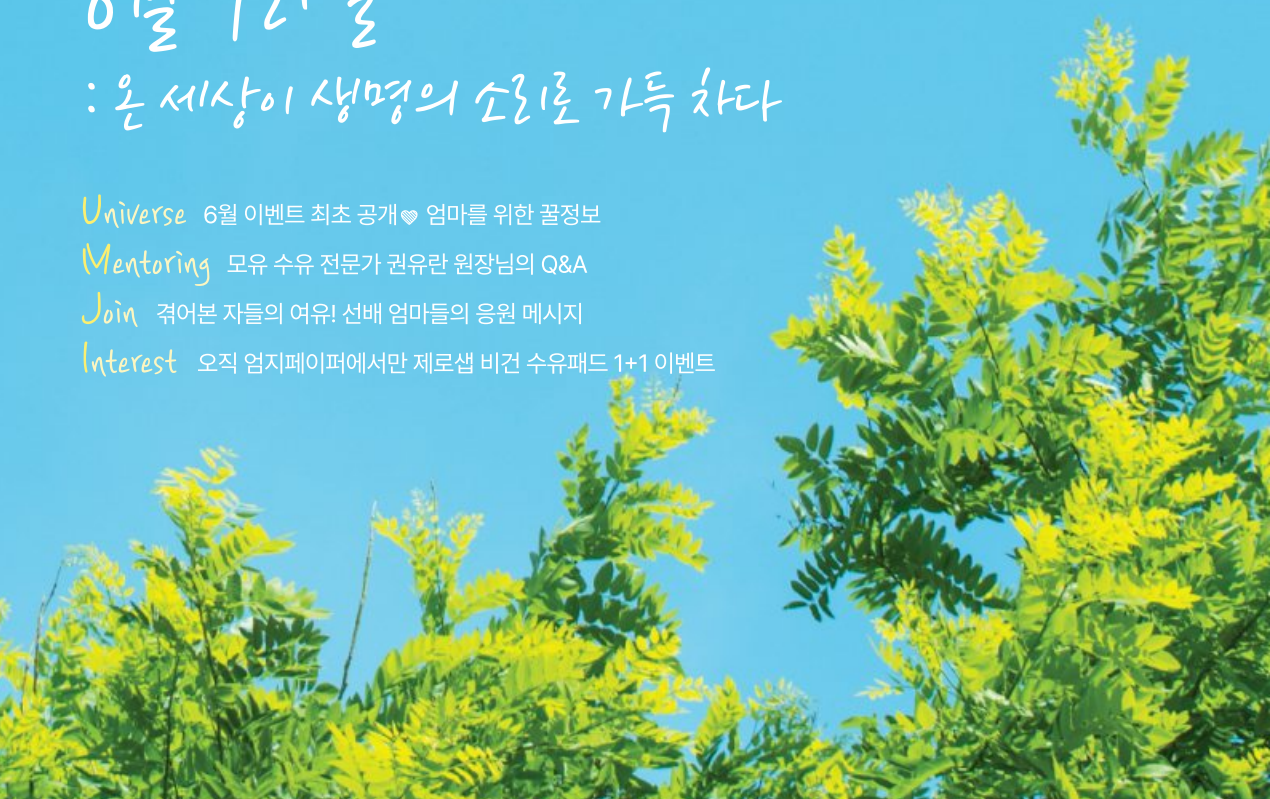
Event

**'아이품고' 산후조리원 3DVR 투어, 예약, 결제
국내 최저가 혜택+예약 선물까지 와르르!**

임신, 출산, 육아의 다양한 상품과 교육 콘텐츠도 확인하세요



세인트누보 산후조리원 투어





이벤트

세계 환경의 날 에코 주간 이벤트

튼튼맘스에서 6월 5일 환경의 날을 맞이하여 에코 주간을 실천해요. **튼튼맘스 '비건' 제품 최대 40% 할인 이벤트**와 SNS에 매일 업로드되는 **환경 보호 실천 콘텐츠** 지구를 지키는 똑똑한 엄마의 선택은 역시 튼튼맘스. 엄지 척!



팁스토리

저는 텐박스 브랜드 상품기획팀 팀장 노혜리입니다

저는 여섯 살 귀여운 딸을 키우고 있는 도치맘이에요. 튼튼맘스라는 브랜드를 만나는 분들은 아기의 부모이거나 또는 아기의 탄생을 축하하고 응원하는 분들이죠. 저희는 아이들이 커갈 세상이 지금보다 더 좋은 세상이길 꿈꾸며 꼭 필요한 상품들을 개발하는데 집중하고 있어요. 앞으로도 엄마와 아이를 지키기 위한 튼튼맘스의 노력을 지켜봐 주세요.



모성보호 지원 소식

서울특별시 '셋에서 둘로, 다자녀 혜택 확대'

서울특별시에서 **다자녀 기준을 3명에서 2명으로 완화**하겠다고 해요! 다자녀 가족 혜택이 주어지는 **연령 기준도 만 13세에서 만 18세로 조정**되었어요. 이 대책으로 약 43만 가구가 추가 혜택을 얻는다고 하니 엄마의 마음처럼 따뜻한 소식이에요.



29기 서포터즈 이소연 @by.sssso

안녕하세요 저는 7개월 된 딸을 키우고 있는 유빈이 엄마예요! 요즘 아랫니 두 개가 뿔! 하고 나와서 이유식 먹이는 재미(?)에 바쁘게 살고 있어요.

가장 행복했던 순간 남편이랑은 3년 연애하고 결혼했는데, 신혼 때까지도 못 보았던 모습을 임신하고 보았어요! 두 줄과 동시에 심한 입덧이 시작되었는데, 그런 대접은 정말 처음이었어요. 어찌나 극진히 챙겨주던지.. 그런데 글썄 낱고 나서는 그게 딸한테로 갔지 뭐예요(?)

예비맘에게 하고 싶은 말 30주, 임신 중기 끝까지 입덧을 한 저는 입덧에 너무 괴로운 예비맘에게 응원의 메시지를 보내고 싶어요! 엄마가 편해야 아기도 편하니, 남들처럼 태고 못한다고 너무 슬퍼하지 말아요! 엄마는 강한 거 알지요? 언제나 파이팅!



29기 서포터즈 조아라 @araring_

안녕하세요 저는 6개월 아들을 키우는 아라예요! 놀러다니는 걸 좋아해서 주말만 되면 아기랑 남편이랑 놀러나가고 있어요. 함께 사진을 남기는 재미도 있고 그래서 더 행복한 요즘인 것 같아요!

돌이켜보면 직장에서 일하면서 스트레스를 많이 받아서 배가 많이 뭉쳤었어요. 주말 지나고 진료를 봤는데 글썄 조기수축이 왔더라고요.. 물론 바로 입원했어요! 내가 내 몸을 안 챙겨서 그렇게 됐다는 생각이 많이 속상했던 것 같아요.

예비맘에게 하고 싶은 말 세상 제일 소중한 생명을 품고 있는 당신도 제일 소중한 사람이예요. 본인의 몸을 가장 중요하게 여기기를, 아 그리고 출산 전에 매운 거나 아이스크림 많이 먹어주세요! 당분간 못 먹거든요.

튼튼맘스 국내 최초 비건 수유패드 출시!



임신과 출산이라는 경이로운 경험 후에 아기에게 주는 엄마의 첫 선물인 '모유'. 모유 수유가 끝나는 날까지 매일 사용하는 필수템인 수유패드는 엄마의 피부이면서 동시에 **아기의 입이 직접 닿는** 소중한 부분에 사용하기 때문에 안심하고 사용할 수 있어야 해요. 그래서 튼튼맘스만의 엄격한 기준을 가지고 **올바른 수유패드**를 만들었습니다. 튼튼맘스가 제일 중요하게 생각한 2가지는 **갓생비와 ZERO SAP**이에요. 매일 사용하는 제품이기엔 가격은 부담 없어야 하고, 체내로 흡수되거나 피부 자극을 일으킬 수 있는 **고분자 화학 흡수체 SAP이 없는** 수유패드, 바로 **튼튼맘스 제로샵 비건 수유패드**입니다. SAP 대신 **국내 최초 비건 인증**받은 순수한 식물성 자연 그대로의 성분만을 담았기 때문에 **미세 플라스틱 걱정 없이** 안심하고 사용하실 수 있어요. 여기에 대나무에서 추출한 식물성 셀룰로오스로 제작된 기능성 섬유인 **대나무 섬유로 만든 커버**로 부드러운 착용감까지! 옥수수 전분에서 추출한 식물 유래 바이오 필름으로 방수층과 개별 포장지를 만들어 자연 생분해되기 때문에, 사용하고 난 후 **환경까지 한번 더** 생각한 착한 수유패드예요. 이외에도 특별함을 가득 품은 **튼튼맘스 제로샵 비건 수유패드**, 경험하지 않을 수 없겠죠? 엄마만이 경험하는 잊을 수 없는 시간인 '모유수유', 안심하며 이어나갈 수 있도록 튼튼맘스가 함께 할게요.



"모유 수유는 마라톤과 같아요"

처음에는 생각만 해도 과연 할 수 있을까 하는 두려움이 앞서지만 천천히 달리다 보면 주변이 보이는 날이 오고, 완주의 기쁨을 만끽하실 수 있어요. 모유 수유는 짧게든, 길게든 엄마가 아기에게 최선을 다해 깊은 사랑으로 한 걸음씩 나아가는 과정임을 아이도 분명 기억하고 있거든요.

권유란 원장님	현) 모유사랑 수원 영통점 원장	일본 SMC 유방관리학 이수
자격 및 이수	튼튼맘스 수유 멘토	성공적인 모유수유를 위한 의료요원 교육 수료(UNICEF)
	미국간호사(NCLEX-RN)	영아발달 지도사(베이비마사지, 베이비요가) 2급
	유방관리수유전문가(BMLC)	임산부 영양 관리사 (PNP)
	국제모유수유전문가(IBCLC)	해외진급구호 의료인력교육 수료

Q. 모유 수유의 장점이 궁금해요!

비만, 당뇨, 성인병에 상대적으로 안전해요! 또한 **모유 수유**를 하는 엄마는 수유 중 분비되는 옥시토신이 **자궁 수축을 촉진하여 산후 출혈을 예방**하고 빠른 산후 회복을 도와줘요. 이 밖에도 모유 수유의 장점은 엄청나게 많답니다.

A.

Q. 모유의 양이 늘지 않아 고민이에요 어찌죠?

모유의 분비를 적게 하는 원인 중에는 크게 수분 섭취 부족과 잘못된 수유 패턴, 그리고 스트레스에서 비롯된 경우가 많아요. **하루 2L 이상의 수분을 섭취**하고 젖을 만들어내는 **호르몬이 분비되는 3시간 주기를 놓치지 않는 것**이 중요하답니다.

A.

Q. 분유는 권장 텀이 있는데 모유는 아기가 얼마나 먹는지 모르겠어요.

아기가 충분히 먹고 있는지 알고 싶다면 **얼마나 자주 소변을 보는지 체크**해 보셔야 해요. 하루 6번 이상 소변을 본다면 충분히 먹고 있는 것이며 정상적으로 자라는 아기는 생후 3-4개월 차에 체중의 2배 정도가 돼요.

A.