



산모 자신과 신생아 돌보기

Caring for Yourself and Your New Family

아기의 탄생을 축하합니다!

이 자료는 다음과 같이 두 부분으로 나뉘어 각 주제의 이해를 돕습니다.

- ▶ 산모 자신을 돌보기
- ▶ 신생아 돌보기

읽어 보실 만한 일부 자료가 이 봉투 안에 들어 있습니다. 기타 자료는 간호사실 옆 벽에 마련된 자료함에 있습니다.

이 자료가 병원에 게시는 동안은 물론 댁에 게시 때도 도움이 되기를 바랍니다.

차례

질 분만이나 제왕절개 분만 후 자신을 돌보기

| | |
|---------------------------|----|
| 자궁의 변화..... | 1 |
| 산후 진통(훗배앓이)..... | 1 |
| 질 분비물의 변화..... | 1 |
| 질과 직장 사이 부위(회음부)의 변화..... | 1 |
| 제왕절개 분만..... | 2 |
| 가스 관리..... | 3 |
| 체온의 변화..... | 3 |
| 소변보기(배뇨)의 변화..... | 3 |
| 다리와 발목의 부기..... | 4 |
| 치질..... | 4 |
| 뉘 변(변비)..... | 4 |
| 통증 관리..... | 5 |
| 건강한 식생활..... | 5 |
| 기운 관리..... | 5 |
| 감정의 변화..... | 6 |
| 자녀양육..... | 7 |
| 성생활 재개..... | 8 |
| 아기 돌보기 | |
| 아기의 안전..... | 10 |
| 아기의 특성..... | 10 |
| 아기 돌보기..... | 11 |
| 아기 달래기..... | 13 |
| 아기의 감각..... | 14 |
| 아기의 행동..... | 15 |

질 분만이나 제왕절개 분만 후 자신을 돌보기

자궁의 변화

출산 후 자궁은 단단하고 둥글습니다. 배꼽 바로 위에서 자궁 상부의 감촉을 느낄 수 있습니다. 자궁은 출산 후 매일 서서히 줄어들습니다. 간호사는 손으로 느껴지는 감촉을 통해 자궁이 계속 작아지며 단단한지 확인합니다. 출산 후 6~8주가 되면 자궁은 임신 전에 있던 자리로 돌아옵니다.

산후 진통(훗배앓이)

출산 후 첫 주에 훗배앓이라고 하는 산후 진통을 겪는 산모들이 있습니다. 훗배앓이의 원인은 자궁의 이완과 긴장(수축)입니다. 산통 같이 느껴집니다. 이전에 출산한 경험이 있다면 훗배앓이를 심하게 할 가능성이 큼니다. 모유수유를 하면 자궁이 수축하여 하혈이 줄어들며, 모유수유 도중이나 후에 훗배앓이를 더 많이 할 수도 있습니다. 훗배앓이는 대개 첫 주가 지나면 사라집니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 이완과 심호흡 운동을 하십시오.
- ▶ 모유수유 전에 소변을 보십시오(방광을 비우십시오).
- ▶ 최소한 모유수유 30분 전에 진통제를 드십시오.
- ▶ 질 분만을 했다면 병에 따뜻한 물을 채워 배 찜질을 하십시오.

질 분비물(유출물 또는 산후 질 분비물)의 변화

질 분비물은 6주간 계속되기도 합니다. 출산 후 첫 3일에는 선홍색 분비물이 나옵니다. 피떡이라고 하는 작은 핏덩이가 섞여 있을 수도 있으며 크기는 루니 동전만 합니다. 출산 후 5~7일이 지나면 분비물 양이 줄고 색도 분홍색으로 변합니다. 이후, 분비물은 노르스름한 흰색에서 갈색 계통으로 바뀌며 양도 적어 월경 마지막 때 같습니다(월경혈).

입원 기간 중 간호사가 분비물 양을 확인합니다. 루니 동전보다 더 큰 핏덩이(피떡)가 나오면 보관했다가 간호사에게 보여주십시오. 분비물이 평소 월경 때보다 더 많아지거나 피가 “쏟아져” 나오면 간호사를 부르십시오.

퇴원 후 분비물이 큰 패드를 한 시간에 하나 이상 적시는 상태가 2시간 넘게 지속하거나 냄새가 많이 나면 의사나 조산사에게 연락하십시오.

질과 직장 사이 부위(회음부)의 변화

화장실에 갈 때마다 분무통(peribottle)을 사용하여 회음부를 청결하게 유지하십시오. 이것은 매우 중요합니다. 분무통은 병동 입원 시 드리는 통입니다. 회음부를 씻고 닦을 때는 언제나 앞에서 뒤로 하고 부드럽게 두드려 말리십시오.

첫 24시간 사이에 회음부에 얼음을 대 부기를 가라앉히고 통증을 줄이십시오. 얼음 팩을 얇은 천으로 싸 다음 피부에 대십시오. 얼음을 피부에 직접 대면 피부가 상할 수 있습니다. 회음부에 실밥이 있으면 아무는 동안 불쾌감과 가려움의 원인이 될 수 있습니다.

24시간 이후에는 온수 안에 앉아 있으면(좌욕) 회음부 고통이 덜하고 아무는 데 역시 도움이 될 수 있습니다. 껌맨 부위가 낫는 데도 좌욕이 도움이 될 수 있습니다. 두 가지 방법으로 좌욕을 할 수 있습니다.

- 1 깨끗한 욕조에 온수를 5~10cm(2~4인치) 높이로 채우십시오. 욕조 안에 10분간 앉아 계십시오. **이런 좌욕을 하루에 2~3회 하십시오.**
- 2 좌욕기를 사십시오. 좌욕기에 온수를 채우고 그 안에 10분간 앉아 계십시오. **이런 좌욕을 하루에 2~3회 하십시오.** 좌욕기는 병원 선물점, 시중 약국, 의료기기 상점 등에서 살 수 있습니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 좌욕 후 침대에 10분간 누워 회음부를 공기로 말리십시오. 헤어 드라이어의 찬바람을 사용하면 도움이 됩니다. 바람을 실밥에 고정시키지 말고 전체에 걸쳐 위아래로 움직이면서 말리십시오.
- ▶ 생각날 때마다 자주 또는 하루에 최소한 세 번 질 근육을 오므렸다 폈다 하십시오. 이를 케겔 운동이라고도 합니다. 이 운동에 대해서는 봉투 안에 있는 **Basic Exercise Guidelines After You Have Had Your Baby(출산 후 기본 운동 안내)** 자료를 읽어보십시오. 이 자료는 www.bcwomens.ca의 Health Topics(건강정보) A-Z 팸플릿 목록에서도 읽고 인쇄할 수 있습니다.
- ▶ 집에서 다음 상황이 발생하면 담당 의사나 조산사에게 연락하십시오.
 - 회음부의 감각이 다르게 느껴진다.
 - 점점 더 아프거나 붓는다.
 - 냄새 나는 분비물이 나온다.
 - 껌맨 자리가 열렸다.
 - 다른 우려사항이 있다.

제왕절개 분만

제왕절개 분만을 하면 절개 부위를 덮은 봉대를 대개 수술 하루 뒤에 떼어냅니다. 이렇게 하면 아무는 데 도움이 됩니다. 절개 부위를 닫으려고 봉합기(staples)를 사용했다면 간호사가 대개 분만 후 이틀이나 사흘 쯤 되는 날 이를 제거합니다. 이때쯤이면 피부가 서로 붙을 만큼 아문 상태입니다. 제거하지 않아도 되는 실밥은 분만 후 약 일주일만 지나면 녹아서 없어집니다.

절개선을 가로질러 테이프를 붙이기도 합니다. 이 테이프는 절개 부위가 완전히 아물 때까지 살이 붙어 있게 하는 데 도움이 됩니다. 이 테이프는 제거하지 않아도 됩니다. 천천히 저절로 벗겨집니다. 절개 부위가 몇 달간 감각이 없어도 이상이 있는 것은 아닙니다. 감각은 서서히 정상으로 돌아옵니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 침대에서 나오려면 몸을 옆으로 돌리고 두 팔로 침대를 밀며 상체를 일으키십시오. 입원 중에는 침대 머리 부분을 올려도 침대에서 내려오는 데 도움이 됩니다.
- ▶ 험거운 옷을 입어 절개 부위가 옷에 눌리거나 밀리지 않게 하십시오.
- ▶ 기침이 날 때는 베개나 접은 수건으로 배를 받쳐주십시오.

절개 부위 관리

- ▶ 처음 며칠 간 샤워를 하십시오.
- ▶ 절개 부위에 비누나 소독용 알코올을 사용하지 마십시오.
- ▶ 몇 주간 아기보다 무거운 물건을 들지 마십시오.

자세한 정보는 간호사실 옆 벽의 자료함에 마련된 Cesarean Birth(제왕절개 분만)라는 자료를 읽어보십시오.

가스 관리

가스 통증은 제왕분만 후 흔히 있는 증상입니다. 통증의 정도는 개인마다 다릅니다. 가스 통증은 대개 수술 후 1일~4일 사이에 나타납니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 제왕절개 분만 후 음식을 먹어서 토하지 않을 것 같은 느낌이 들면 곧바로 원하는 음식을 드셔도 됩니다. 오렌지 주스나 사과 주스 같이 가스를 함유한 액체와 거품이 나는 음료(탄산음료)는 마시지 마십시오.
- ▶ 침대에서 최소한 4시간마다 자세를 바꾸십시오. 두 무릎을 굽히고 왼쪽 옆으로 누는 자세가 좋습니다.
- ▶ 매일 짧은 거리를 걸으십시오. 매일 할 수 있는 만큼 걷는 횟수를 늘리십시오.
- ▶ 따뜻한 음료수를 드십시오. 찬 음료수보다 낫습니다.

체온의 변화

유방에 젖이 더 많이 뛴에 따라 몸이 따뜻하게 느껴지기도 합니다. 분만 후 24~48시간 동안 평소보다 땀을 더 흘린다는 여성도 많습니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 하루에 6~8잔의 물이나 맑은 음료 또는 맑은 국을 마시십시오.
- ▶ 체온이 섭씨 38도 이상인 상태가 계속되면 담당 의사나 조산사에게 연락하십시오.
- ▶ 쾌적한 체온을 유지할 수 있는 옷을 입으십시오.

소변보기(배뇨)의 변화

처음 2~5일간은 소변을 자주 봐야 할 수도 있습니다. 분만 후 하루나 이틀간은 방광이 가득 차도 소변을 보고 싶은 느낌이 들지 않을 수도 있습니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 하루에 6~8잔의 물이나 맑은 음료 또는 맑은 국을 마시십시오.
- ▶ 약 2~3시간마다 소변을 보십시오.
- ▶ 소변을 볼 때 다음과 같은 문제가 있으면 담당 의사나 조산사에게 연락하십시오.
 - 안쪽으로 통증이나 압력을 느낀다.
 - 따가운 느낌이 든다.
 - 소변을 볼 수가 없다.
 - 소변이 많이 마려운데 아주 조금밖에 안 나온다.
 - 한 시간에 한 번 이상 소변을 봐야 한다.

다리와 발목의 부기

처음 24~48시간 동안 다리와 발목이 부어오를 수도 있습니다. 부기가 여러 주 동안 가라앉지 않기도 합니다. 이는 정상입니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 쉴 때나 TV를 볼 때나 책을 읽을 때 다리를 엉덩이 높이보다 올리십시오.
- ▶ 다리를 꼬지 마십시오.
- ▶ 다리와 발목이 더 붓고 빨개지고 아프면 담당 의사나 조산사에게 연락하십시오.

치질

항문관 혈관의 부기를 치질이라고 합니다. 치질이 생기면 분만 후 처음 며칠 간 항문 주위가 몹시 아플 수 있습니다. 시간이 지나면서 치질은 서서히 작아지고 대부분 사라집니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 분만 직후 치질 부위에 얼음 주머니를 대십시오. 도움이 되는 한 계속 하십시오.
- ▶ 수건으로 만든 “고리”나 시중에서 파는 부드러운 고무 고리에 앉으십시오. 이렇게 하면 이 부위의 압력이 덜합니다.
- ▶ 의사나 조산사가 지시하거나 약사가 제안하는 치질 크림을 바르십시오.
- ▶ 섬유질이 많은 음식을 먹고 하루에 최소한 6~8잔의 물을 마시십시오.
- ▶ 온수를 채운 욕조에 누우십시오.
- ▶ 매번 대변을 보고 나서 분무통에 온수를 채워 항문을 씻고 부드럽게 닦으십시오.
- ▶ 변기에 오랫동안 앉아있지 마십시오. 무리하게 힘을 쥐 대변을 보지 마십시오.
- ▶ 의사나 조산사나 약사가 제안하는 대로 설사제(laxative) 또는 대변 완화제(stool softener)를 사용하십시오.

된 변(변비)

대변을 다시 정상적으로 보려면 길게는 한 주까지 걸리기도 합니다. 밀기울(bran) 머핀, 채소, 과일 같이 섬유질이 많은 음식을 섭취하고 맑은 음료나 맑은 국을 하루에 6~8잔 마시면 변이 부드러워지는 데 도움이 됩니다. 대변 완화제나 약한 설사제를 복용해야 할 수도 있습니다. 가정의나 간호사, 조산사, 약사에게 문의하십시오.

통증 관리

분만 후 여러 이유로 통증을 느낄 수도 있습니다. 통증을 어떻게 다루느냐는 과거 경험에 따라 다릅니다. 전에 효과가 있었던 통증 완화 방법을 사용해 보십시오. 얼음 팩, 심호흡, 부드러운 고무 링에 앉기, 진통제 등의 방법을 시도하면 통증 완화에 도움이 될 수 있습니다. 그래도 여전히 아파서 불편하고 아기를 돌볼 수 없으면 간호사나 의사, 조산사에게 말씀하십시오.

집에 진통제가 있어야 할 수도 있습니다. 이에 대해 퇴원 전에 담당 의사나 조산사에게 말씀하십시오.

도움이 되는 요령

- ▶ 진통제를 규칙적으로 복용하십시오. 처음 며칠 간은 대개 4~6시간마다 복용하십시오.
- ▶ 진통제는 너무 아프기 전에 복용하면 효과가 더 좋습니다.
- ▶ 진통제로도 편안하지 않으면 간호사나 의사, 조산사에게 말씀하십시오.

건강한 식생활

영양 균형이 잘 잡힌 음식은 미래의 건강에 중요합니다. 다음 식품을 고루 섭취하면 균형식이 됩니다.

- 고기, 생선, 가금류, 콩, 두부 등의 단백질 식품
- 녹색과 황색 채소
- 과일
- 미정백 곡물 시리얼과 빵
- 우유, 요구르트, 치즈 등의 유제품

아기에게 모유를 먹이기로 하는 엄마들은 대개 임신 중에 먹고 마신 음식과 음료를 섭취합니다.

분유를 먹이기로 하는 엄마들은 임신 전에 먹은 음식을 다시 섭취해도 됩니다.

비타민과 엽산 보조제에 대해 의사나 조산사에게 문의하십시오.

도움이 되는 요령

- ▶ 다른 사람이 장을 봐서 음식을 만들게 하십시오.
- ▶ 하루에 세 끼를 먹으려 하기 보다는 조금씩 4~5회에 걸쳐 드십시오.
- ▶ 음식을 아무 때나 먹을 수 있게 미리 충분히 조리해 두십시오.

기운 관리

아기를 어떻게 출산했든 스스로에게 기운을 차릴 기회를 주십시오. 처음 몇 주간은 자신과 아기만 돌보려고 하십시오. 더 많이 쉬고 자신을 돌볼수록 기운이 더 빨리 정상으로 돌아옵니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 낮에 쉬는 시간을 가지십시오.
- ▶ 활동을 매일 서서히 늘리십시오.
- ▶ 처음 한두 주 동안은 돕는 사람을 쓰십시오. 대하기 편한 사람이 가장 좋습니다.
- ▶ 배우자, 가족, 친구에게서 도움을 받으십시오.
- ▶ 가사 같이 산모가 직접 하지 않아도 되는 일을 다른 사람들이 하게 하십시오.
- ▶ 아기가 잘 때 주무십시오. 전화기 코드도 뽑고 방문에 “깨우지 마세요”나 “아기와 엄마가 자고 있어요” 표지를 붙이십시오.
- ▶ 처음 두 주간은 방문객을 제한하십시오.
- ▶ 불편한 활동을 하기 전에 진통제를 복용하십시오.

분만 후 처음 24시간 사이에 아주 간단한 운동을 시작하는 엄마들도 있습니다. 출산 후 운동에 관한 정보는 다음 자료를 읽어보십시오.

- 봉투 안에 있는 **Basic Exercise Guidelines After You Have Had Your Baby(출산 후 기본 운동 안내)**
- 간호사실 옆 벽의 자료함에 마련된 **Exercises After Your Cesarean Birth(제왕절개 분만 후 운동)**

감정의 변화

우울한 기분

새내기 엄마 중 약 80%는 ‘산후 우울한 기분’(baby blues)을 경험합니다. 산후 우울한 기분은 출산 후 3~5일째 되는 날 가장 많이 겪지만, 처음 7~10일 사이에 언제든지 경험할 수 있습니다. 이런 기분이 들면 아주 울적하고 울음이 쉽게 나오기도 합니다. 이런 현상은 대개 며칠 간 계속됩니다. 이 같은 일시적인 우울한 기분은 산후우울증(postpartum depression)이 아닙니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 감정을 허락하십시오. 억누르려고 하지 마십시오.
- ▶ 의지가 되는 사람에게 자신의 감정을 얘기하십시오. 그런 감정이 산후 일시적인 우울한 기분임을 다른 사람들이 이해하게 하십시오.
- ▶ 작은 목표를 정하고 매일 단순한 일과를 따르십시오.
- ▶ 쉬어야 할 때는 아기에게서 벗어나 잠시 쉬십시오.
- ▶ 아기가 자는 동안 차를 마시는 등 아기에게서 잠시 쉬는 시간을 가지십시오.
- ▶ 위의 ‘기운 관리’ 부분에 제시한 요령을 읽으십시오.
- ▶ 봉투 안에 있는 **Taking Care of Your ‘Self’ With a New Baby(아기와 함께 ‘자신’도 돌보기)** 자료를 읽으십시오.

산후우울증

산후우울증은 출산 후 몇 주 또는 몇 달이 지난 다음에 걸리기도 합니다. 그럴 때는 슬픔, 분노, 자신의 무가치함, 짜증, 무감각, 외로움, 죄책감 등을 느낄 수 있습니다. 새로 태어난 아기를 해치는 무서운 생각이 들기도 합니다. 이런 감정과 경험은 나 자신도 어떻게 할 수 없음을 기억하십시오. 이런 감정 중 어느 하나라도 느끼면 반드시 즉시 도움을 청하십시오. 간호사나 의사, 조산사에게 연락하십시오.

도움이 되는 요령

- ▶ 믿을 만한 사람에게 얘기하십시오. 자신의 감정을 친구, 의사, 조산사, 보건소 간호사 등에게 말씀하십시오.
- ▶ **Taking Care of Your ‘Self’ With a New Baby(아기와 함께 ‘자신’도 돌보기)** 자료를 읽고 그 안에 나와 있는 도움을 받으십시오.
- ▶ 자신이 도움을 청하지 못하면 다른 사람이 대신 청하게 하십시오.
- ▶ 위의 ‘기운 관리’와 ‘감정의 변화’ 부분에 제시한 도움이 되는 요령을 읽으십시오.

아기 아빠의 감정

새내기 아빠도 다양한 감정을 많이 느낄 수 있습니다. 예를 들어, 신남, 황홀함, 피곤함, 무서움, 질림, 소외감, 질투, 뿌듯함 등을 느끼기도 합니다. 새내기 엄마가 첫 아기에게 적응하는 데 시간이 걸리듯 새내기 아빠에게도 마찬가지입니다. 아빠도 처음부터 아기 돌보는 일에 동참하는 것이 좋습니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 아기 돌보는 법을 가능하면 많이 배우십시오.
- ▶ 아기를 안고 대화하며 눈을 맞추십시오.
- ▶ 아기를 안고 피부 접촉을 하십시오.
- ▶ 자신의 감정을 아내와 얘기하십시오.
- ▶ 다른 새내기 아빠들과 대화하십시오.

자녀양육

자녀를 키워본 경험이 있든 없든 새 자녀를 양육하는 일은 인생에서 가장 도전이 되는 경험에 속합니다! 부모가 되는 법을 배운 사람은 거의 없습니다. 대부분 실생활에서 배웁니다. 대부분 부모는 자신이 자랄 때 받은 방식대로 자녀를 키웁니다.

자녀양육은 평생 지속되는 매우 복잡한 과제입니다! 다음은 처음으로 부모가 되어 자녀를 키우게 된 첫 두 주 동안 도움이 될 수도 있는 몇 가지 요령입니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 아기가 잘 때 주무십시오.
- ▶ 부모가 번갈아 아기를 달래십시오. 부모 중 한 사람이 아기와 있는 동안 다른 한 사람은 주무십시오.
- ▶ 방문객을 제한하십시오. 자동응답기나 방문 앞에 “아기와 가족이 자고 있어요”라고 녹음하거나 써놓으십시오.
- ▶ 가능하다면 다른 사람이 집에 와서 대신 청소, 빨래, 음식 등을 하게 하십시오.
- ▶ 매일 시간을 내서 서로 대화하고 자신의 감정을 나누십시오.
- ▶ 잊지 말고 함께 웃으십시오. 이런 순간이 영원하지 않음을 기억하십시오.
- ▶ 한 번에 하루씩 작은 목표를 정하십시오.
- ▶ 궁금한 점이 있거나 우려사항이 있으면 의사, 조산사, 보건소 간호사나 BCNurseLine(BC주 간호사 상담전화, 메트로밴쿠버 604 215-4700 또는 BC주 기타 지역에서 무료전화 1-888-215-4700)에 연락하십시오.

집에 이미 다른 자녀가 있으면 새로운 감정과 경험을 맛보게 됩니다. 예를 들어, 병원에

있는 엄마는 처음으로 큰아이와 떨어져 있게 돼서 또는 집에 와도 큰아이와 시간을 같이 많이 못 보내서 매우 슬프거나 죄책감이 들기도 합니다. 큰아이도 부모의 관심을 더는 독차지하지 못해서 동생과 부모에게 화가 나거나 질투심이 들기도 합니다. 큰아이는 자기가 사랑받지 못하고 거부되고 있다고 느낄 수도 있습니다. 이를 동기간 경쟁(sibling rivalry)이라고 합니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 큰아이가 병원으로 엄마와 아기를 찾아오게 하십시오. 다른 어른과 함께 방문해야 합니다.
- ▶ 아기 동생이 형이나 언니에게 주는 특별한 선물을 주십시오.
- ▶ 큰아이를 조부모 같은 특별한 사람에게 맡기십시오.
- ▶ 큰아이에게 자신의 감정을 얘기하도록 권하십시오.
- ▶ 엄마도 너를 보고 싶고, 너는 특별한 아이이고, 엄마는 너를 사랑한다고 말해 주십시오.
- ▶ 하루 종일 큰아이와 함께 보내는 특별한 시간을 정하십시오.
- ▶ 아기 때문에 바쁘면 큰아이가 그 시간에 갖고 놀 특별한 장난감 바구니를 준비하십시오.
- ▶ 큰아이가 아기를 돕게 하고 부모가 있는 데서 아기를 안아보게 하십시오. 잘하네 또는 도움이 많이 되네 하고 말해주십시오.
- ▶ 아기를 형이나 언니와 단둘이 있게 하지 마십시오.

성생활 재개

언제 성관계를 다시 해도 되는지는 부부간에 결정하면 됩니다. 질 분비물이 멈췄을 때 재개하는 것이 안전합니다. 이외에도, 성관계를 재개하기 전에 스스로 다음 세 가지 질문을 해보십시오.

- ▶ 회음부가 편안한가?
- ▶ 어떤 피임 방법을 사용할 것인가?
- ▶ 성관계를 하고 싶은 마음이 있는가?

어떤 이유로든 준비가 안 된 것 같으면 배우자에게 얘기하십시오. 배우자도 같은 느낌일지도 모릅니다.

도움이 되는 요령

- ▶ 성관계를 가질 준비가 되지 않았으면 포옹, 손잡기, 등 쓰다듬기 등이 성적 친밀감을 표시하는 다른 방법입니다.
- ▶ 아기 없이 둘만의 시간을 갖고 자신의 감정을 얘기하십시오.
- ▶ 피임법으로 살정제(정자를 죽이는 거품이나 젤리)를 사용하면 질의 윤활에도 도움이 됩니다.
- ▶ 성관계 재개에 우려사항이 있거나 성욕을 느끼지 못해 염려가 되면 의사나 조산사, 보건소 간호사에게 말씀하십시오.

피임

- ▶ 모유수유를 하지 않으면 아기를 낳고 4~9주 정도 지난 시점에 금방 임신할 수 있습니다. 부부가 피임 여부를 결정한 다음 성관계를 재개해야 합니다.
- ▶ 모유수유를 하면 임신할 가능성은 아주 적습니다(2% 미만). 달리 말해, 모유수유를 하면 98%는 임신하지 않을 수 있다는 뜻입니다. 그러나 다음 세 가지 조건에 해당하는 경우에 **한합니다**.
 - 완전 모유수유를 합니다. 이는 아기의 음식 공급원이 오직 엄마뿐이라는 뜻입니다. 아기는 낮에 최소한 4시간마다, 밤에는 6시간마다 젖을 먹습니다. 분유나 시리얼은 전혀 먹지 않습니다. **그리고**
 - 아기 엄마의 월경이 분만 8주 후에도 다시 시작되지 않았습니다. 이는 출산 이후 정상적인 월경을 한 적이 없다는 뜻입니다. **그리고**
 - 아기가 생후 6개월 미만입니다.
 - **이중 어느 하나라도 해당하지 않으면 임신할 가능성이 큼니다. 임신하지 않으려면 또 다른 피임법을 선택해야 합니다.**
- ▶ 의사나 조산사, 보건소 간호사와 피임법에 대해 상의하십시오.

아기 돌보기

(편의상 아기를 여아로 가정하고 설명합니다)

아기의 안전

- ▶ 아기가 침대에서 자지 않는 한, 책임 있는 어른 한 명이 언제나 아기 곁에 있어야 합니다. 패키지 안에 있는 “Safe Sleeping...For you and Your Baby (in the first year)”[(엄마와 아기가 안전하게 잠자기(처음 1년)]과 “Back to Sleep”(다시 잠자기)를 읽으십시오.
- ▶ 아기를 안을 때는 머리와 목을 받쳐주십시오. 아기의 목 근육은 아직 완전히 발달하지 않았습니다.
- ▶ 아기를 차에 태울 때마다 승인된 유아용 안전의자에 앉히십시오.

아기의 특성

아기의 외모

아기마다 크기, 형상, 피부색, 특징 등이 다 다릅니다. 출생 직후에 사라지는 형상이나 특징도 있습니다. 일부 예는 다음과 같습니다.

피부

- ▶ 출생 후 처음 며칠 간 손과 발이 푸른 색을 띠며.
- ▶ 몸 전체에 신생아 발진이라고 하는 빨간 부스럼 부위가 생김. 이 발진은 저절로 없어집니다.
- ▶ 좁쌀종(milia)이라고 하는 작은 흰색 반점. 이 반점은 주로 코와 턱에서 발견됩니다. 대개 수 주에서 수 개월 안에 없어집니다.
- ▶ 피부가 건조하고 벗겨짐. 피부 갈이를 할 때의 자연적인 과정입니다. 크림이나 로션을 바르지 마십시오.
- ▶ 작고 붉은 모반(母斑). 뒷목, 이마, 코 주위, 눈꺼풀 등에서 자주 발견됩니다. 모세혈관 확장 모반(stork bite)이라고 합니다. 수 주 안에 약화하기도 하며 대개 한 돌 무렵이 되면 완전히 없어집니다.
- ▶ 몽골반점 또는 잉치반점이라고 하는 푸른 색 표시.

아기의 체온

아기의 정상 체온은 섭씨 36.5~37.4도 또는 화씨 97.7~99.3도 사이입니다. 아기의 건강을 나타내는 하나의 징후는 정상 범위에 있는 체온입니다.

아기의 체온이 열려되면 다음 단계를 따르십시오.

- 1 체온계를 아기의 겨드랑이 사이에 세워 넣으십시오.
- 2 아기의 팔을 부드럽게 잡아 내려 체온계가 빠지지 않게 하십시오.
- 3 은색 액체인 수은이 든 체온계를 사용하는 경우, 5분간 기다린 다음 눈금을

읽으십시오. 디지털 체온계라면 겨드랑이에 넣고 최소한 4분간 기다린 다음 읽으십시오. 4분이 되기 전에 뽀뽀 소리가 나도 무시하십시오.

아기의 체중

아기의 체중은 생후 첫 주 사이에 출생체중의 10%까지 빠질 수 있습니다. 아기들은 태어날 때 여분의 체액이 있어 일부 체중 손실은 예상된 것입니다.

아기의 소변과 대변

생후 처음 3일간 하루에 한두 번 소변이 정상입니다. 아기가 이때 16~24시간 동안 소변을 보지 않을 수도 있습니다. 염려가 되면 간호사나 의사, 조산사에게 말씀하십시오. 생후 처음 3~4일이 지난 다음 24시간 안에 최소한 4~5회 기저귀를 적시면 아기가 젖이나 우유를 충분히 먹고 있다는 증거입니다.

모든 아기는 처음 몇 번 배내똥이라고 하는 거무스름하고 끈적끈적한 변을 봅니다. 배내똥 다음엔 녹색 변이 나오고 이후 노란색 변이 되는 것이 보통입니다. 변의 색깔, 굳기, 빈도 등은 아기에 따라 다릅니다. 이런 차이는 아기가 모유를 먹느냐 분유를 먹느냐에서 비롯합니다.

모유를 먹는 아기의 변은 대개 노랗고 부드러우며 씨가 많은 듯 하고 형태가 없습니다. 분유를 먹는 아기의 변은 형태가 더 있고 노랗습니다. 아기의 변은 이따금 녹색을 띠기도 합니다. 이는 대개 정상입니다. 생후 6주 미만의 대부분 아기는 하루에 한두 번 변을 봅니다. 때로 모유를 먹는 아기는 변을 한동안 안 보고 지내기도 합니다. 아기가 편안해 하고 일단 변을 보면 변이 부드러운 한 이는 정상입니다.

아기 돌보기

아기 목욕시키기

기저귀 찬 부위를 제외하고 목욕은 며칠에 한 번만 해도 됩니다. 만일 비누를 사용한다면 색소나 향료가 들어 있지 않은 비누를 사용하십시오. 아기의 얼굴부터 씻기십시오. 그런 다음 머리와 몸, 기저귀 찬 부위를 씻기십시오. 비누칠을 한 다음 맑은 물로 잘 씻어야 민감한 아기 피부가 자극을 받지 않습니다. 물기를 잘 말리되 피부가 접히는 부위를 특히 잘 말리십시오.

도움이 되는 요령

- ▶ 집의 더운 물 온도는 49°C(120°F) 이하여야 합니다.
- ▶ 아기를 세면기에서 씻기려면 수도꼭지를 단단히 잠그십시오. 가능하면 수도꼭지가 세면기 뒤편으로 가도록 밀어놓으십시오. 항상 찬물을 잠가 놓아 수도꼭지가 차가운 상태로 있게 하십시오.

땀줄 관리

아기의 땀줄은 배꼽에서 떨어질 때까지 청결하고 건조한 상태를 유지하십시오. 목욕할 때나 기저귀를 갈 때 땀줄을 물과 면봉 또는 솜뭉치로 닦아주십시오. 기저귀를 배꼽 밑으로 채워 땀줄이 자연 공기로 마를 수 있게 하십시오. 땀줄은 대개 5~15일 사이에

떨어집니다.

배꼽 부위가 빨개지거나 부기가 있으면 의사나 조산사에게 즉시 연락하십시오.

아기 기저귀 채우기

기저귀에는 기본적으로 일회용과 천 기저귀 두 종류가 있습니다. 일회용 기저귀는 종이, 화학물질, 플라스틱으로 만듭니다. 한 번 쓰고 나서 버립니다. 천 기저귀는 면직물이므로 빨아서 다시 쓸 수 있습니다. 천 기저귀를 쓰고 싶지만 빨래는 하지 않으려면 기저귀 대여점을 이용하면 됩니다. 전화번호부 황색 페이지 또는 인터넷 www.411.ca에서 diaper service를 찾으십시오.

도움이 되는 요령

기저귀의 종류를 막론하고

- ▶ 아기가 깨어 있을 때 기저귀가 젖었는지 자주 확인하십시오. 젖었으면 갈아주십시오.
- ▶ 기저귀 갈아주는 곳에 필요한 물품을 모두 준비해 두십시오. 따뜻한 물이 있는 곳 근처에서 갈아주면 더욱 효과적입니다. 화장실에 기저귀 갈아주는 곳을 만들면 좋습니다.
- ▶ 아기의 엉덩이를 언제나 앞에서 뒤로 씻어주십시오.
- ▶ 아기의 엉덩이를 젖은 천으로 닦은 다음 수건으로 부드럽게 두드려 말리거나 공기로 말리십시오.
- ▶ 파우더는 사용하지 마십시오. 필요하지 않습니다. 아기의 폐에 해로울 수도 있습니다.
- ▶ 기저귀를 갈고 나서 항상 손을 씻으십시오.
- ▶ 아기를 목욕시킨 다음 엉덩이를 공기로 말려주십시오.
- ▶ 아기의 엉덩이가 깨끗하고 건조할 때 아연 함유 기저귀 크림이나 피부 보호 크림을 얇게 발라 피부를 보호해도 됩니다.

아기 옷 입히기

아기에게 옷을 입힐 때는 주로 몸을 따뜻하게 하고 추위와 더위에서 보호하려는 목적으로 옷의 종류와 수를 결정하십시오.

아기가 실내에 있을 때

- ▶ 섭씨 20~22도 또는 화씨 68~72도의 온도에서 부모가 입은 만큼 아기에게 입혀야 합니다.
- ▶ 아기가 잘 때는 담요 한 장 등으로 더 덮어주십시오. 몸을 감싸지 마십시오.

아기가 여름에 실외에 있을 때

- ▶ 아기에게 옷을 입혀 피부를 직사광선에서 보호하십시오. 아기 피부는 예민하기 때문에 햇빛에 빨리 탈 수 있습니다. 챙이 달린 모자를 씌워 머리와 얼굴을 보호하십시오. 헐렁하고 가벼운 옷을 입혀 몸을 보호하되 너무 덥지 않게 하십시오.

아기가 겨울에 실외에 있을 때

- ▶ 항상 모자를 씌워서 체온 손실을 방지하십시오.
- ▶ 아기의 손과 발을 감싸주십시오.

그 밖의 도움이 되는 요령

- ▶ 아기의 목 뒷덜미를 만져보아 너무 덥거나 춥지 않은지 알아보십시오.
- ▶ 아기에게 스웨터를 입히고 담요를 덮어 직접 와 닿는 바람에서 보호하십시오.
- ▶ 아기가 편안해 하고 자유롭게 움직일 만큼 넉넉한 크기의 옷을 입히십시오.
- ▶ 아기에게 평상복을 입혀 자동차 안전의자에 앉히십시오. 안전띠를 매고 난 다음 이불을 덮어주십시오. 부피가 큰 옷을 입혀 이불로 감싼 채 안전의자에 앉히지 마십시오.
- ▶ 순하고 향기 없는 비누로 옷을 세탁하십시오. 두 번 헹궈 비눗기를 모두 제거하십시오. 섬유 유연제를 사용하지 마십시오.

아기의 손톱과 발톱 관리

아기의 손톱과 발톱을 깎을 때 특히 주의하십시오. 실수로 아기 피부를 상하게 하기 쉽습니다. 대부분 약국에서 파는 특수 가위를 사서 아기의 손톱과 발톱을 잘라주십시오.

손톱과 발톱을 깎아주기에 가장 좋은 시간은 아기가 자거나 편안히 있을 때입니다. “옷자란” 부분을 잘라주기만 하면 됩니다. 손톱이나 발톱의 모양을 내거나 너무 바짝 깎으려 하지 마십시오.

아기 달래기

건강한 아기도 생후 처음 5개월간 많이 울 수 있습니다. 아기가 생후 2주 정도 되면 더 울기 시작할 수도 있습니다. 생후 2달이 될 때까지 울기도 합니다. 이는 정상입니다. 아기가 울면 몹시 속이 상할 수 있습니다. 이 역시 정상입니다. 울음은 아기가 무언가 필요하다고 말하는 하나의 방법임을 기억하십시오.

아기는 많은 이유로 옵니다. 다음은 몇 가지 이유입니다.

- ▶ 젖은 기저귀, 가스 통증, 꼭 끼는 옷, 손가락과 발가락에 낀 실 등 때문에 불편해서
- ▶ 너무 덥거나 추워서
- ▶ 심심해서
- ▶ 자고 싶어서
- ▶ 배가 고파서

받으신 Purple Crying(퍼플크라잉) 소책자를 읽고 DVD를 보십시오.

절대로 아기를 세계 흔들거나 아프게 하면 안 됩니다. 아기의 울음을 달래지 못해 좌절을 느껴도 괜찮습니다. 아기를 안전한 곳에 두고 몇 분간 자신을 진정시키십시오. 심호흡을 하십시오. 기분이 나아지면 아기에게 다시 가서 어떤지 보십시오. 배우자, 가족, 친구 등에게 도움을 청하십시오.

아기는 스스로 울음을 그칠 수 있을지도 모릅니다. 아기가 대개 어떻게 스스로를 달래는지 지켜보고 아기를 달랠 때 비슷하게 해보십시오.

- ▶ 아기가 엄마의 음성이나 손길 또는 둘 다에 반응하나요?
- ▶ 아기가 안아주는 것을 좋아하나요 아니면 혼자 있는 것을 좋아하나요?
- ▶ 아기가 어떤 음악을 들으면 잠잠해지나요?
- ▶ 아기가 움직이는 것을 좋아하나요(자동차 타기, 업어주기)?

아기의 감각

아기는 감각이 완전히 발달하지 않았지만, 보고, 듣고, 느끼고, 맛보고, 냄새 맡을 수 있습니다.

시각

- ▶ 아기는 단기간 얼굴에서 어른 손으로 한두 뺨 또는 18~25cm 떨어져 있는 물체를 분명히 봅니다. 멀리 있는 물체는 보지 못합니다.
- ▶ 아기는 사람의 얼굴, 윤곽이 뚜렷한 물체, 패턴, 밝은 색 등을 보기를 좋아합니다. 색이 대조되는 물체를 보는 것도 좋아합니다.

아기가 시각을 사용해 노는 데 도움이 되는 요령

- ▶ 아기가 가장 흥미 있게 바라보는 대상은 엄마입니다. 아기에게 가장 잘 보이는 거리가 아기 얼굴에서 한두 뺨 또는 18~45cm 이내임을 기억하십시오.
- ▶ 아기는 생후 첫 주에 더 예민하고 쉽게 짜증을 낼 수 있습니다. 짧은 시간을 놀면 도움이 됩니다. 불과 수 분 정도면 아마 충분할 것입니다.
- ▶ 아기가 조용히 깨어 있을 때 다양한 사물을 보여주기 시작하십시오. 젖을 먹이기 전이 종종 가장 좋은 기간입니다.
- ▶ 아기는 엄마가 그려주는 흑백 그림을 좋아하기도 합니다. 얼굴, 바둑판 무늬, 기하학적 도형 등을 그려주십시오.

청각

- ▶ 아기는 자기가 아는 소리, 모르는 소리와 목소리의 차이를 구별합니다.
- ▶ 아기는 자원해서 소리에 귀를 기울이지 않을 수도 있습니다.
- ▶ 아기는 엄마 뱃속에서 들은 소리를 기억합니다.

아기가 청각을 사용해 노는 데 도움이 되는 요령

- ▶ 엄마가 부드럽게 이야기하는 녹음 테이프나 잔잔한 기악곡을 들으면 아기가 잘 안정되기도 합니다.
- ▶ 아기에게 아주 다양한 소리를 많이 들려주고 어떤 소리를 좋아하는지 알아보십시오.
- ▶ 아기가 아무 소리에도 반응하지 않으면 의사에게 연락하십시오.

촉각

- ▶ 촉각은 가장 먼저 발달하는 감각입니다.
- ▶ 입술과 손이 촉각에 가장 민감합니다.
- ▶ 대부분 아기는 피부 접촉, 안아줌, 친밀감 등을 좋아합니다.
- ▶ 아기는 다양한 촉감을 좋아합니다.
- ▶ 자기 손을 입에 넣는 아기들도 있습니다. 이는 아기가 스스로를 달래는 방법입니다.

촉각 자극에 도움이 되는 요령

- * 아기가 손을 자유롭게 놀려 자기 입에 댈 수 있게 하십시오.
- * 어떻게 하면 아기가 달래지는지 알아보십시오.
- * 아기를 안고 피부 접촉을 하십시오.

미각

- ▶ 아기는 태어나기 전부터도 맛을 분간할 수 있습니다.
- ▶ 대부분 아기는 단맛을 좋아하고 짠맛, 쓴맛, 신맛을 싫어합니다.

후각

- ▶ 신생아들은 서로 다른 냄새를 압니다.
- ▶ 아기는 서로 다른 냄새를 기억하고 압니다. 특히 엄마 냄새를 기억하고 압니다.

아기의 행동

아기는 고유의 존재입니다. 활동을 바꿔 자신의 필요를 말합니다. 아기에게는 여섯 종류의 활동 또는 상태가 있습니다.

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. 조용히 잠 | 4. 조용히 깨어 있음 |
| 2. 뒤척이며 잠 | 5. 깨어 몸을 움직임 |
| 3. 나른함 | 6. 울음 |

아기의 상태는 수시로 변해 그때마다 요구가 달라졌음을 엄마에게 알려줍니다. 아기가 한 상태에 머무는 시간은 아기마다 다릅니다. 각 상태를 이해하면 아기의 요구를 들어주는 데 도움이 됩니다. 아기가 그런 상태에 있을 때 관찰되는 행동의 일부 예가 다음 페이지에 나와 있습니다. 아기가 각 상태에 있을 때 도움이 되는 요령도 함께 나와 있습니다.

| 여섯 가지 상태 | 특성 | 요령 |
|-------------|--|--|
| 조용히 있음/깊은 잠 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 몸이 거의 움직이지 않음 ▶ 감은 눈꺼풀 아래 눈동자가 거의 움직이지 않음 ▶ 규칙적인 호흡 패턴 ▶ 아기를 깨우기가 힘들 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 아기 주위에서 소리를 내는 활동을 해도 됩니다. ▶ 상호 교감, 놀이, 먹이기 등을 하기에 좋지 않은 시간입니다. |
| 활동/열은 잠 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 몸을 많이 움직임 ▶ 감은 눈꺼풀 아래 눈동자가 움직임 ▶ 인상을 쓰고 소리를 냄 ▶ 호흡은 불규칙적 ▶ 배가 고프거나 변을 보고 싶으면 깰 수도 있음 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 아기는 자다가 깨도 방해받지 않으면 다시 잠들기도 합니다. ▶ 방이 시끄러우면 아기가 깰 수 있습니다. |
| 나른함 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 활동은 조용한 편에서 활동적인 편에 이르기까지 다양함 ▶ 눈을 떴다 감았다 하기도 함 ▶ 호흡은 불규칙적 ▶ 반응이 느림 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 아기에게 말하거나 아기를 만져서 깨웁니다. ▶ 아기를 조용한 방에 눕혀 자도록 도와줍니다. |
| 조용함/깨어 있음 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 눈이 완전히 뜨이고 초롱초롱함 ▶ 주위 환경에 관심을 가짐 ▶ 호흡은 규칙적 ▶ 몸의 움직임 최소 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 아기와 놀고 말하기에 좋은 시간입니다. ▶ 아기를 먹이기에 좋은 시간입니다. ▶ 장난감을 줍니다. |
| 활동적/깨어 있음 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 깨어 있고 활동적임 ▶ 눈은 떴지만 주의를 기울이지 않음 ▶ 규칙적인 호흡 ▶ 더러워진 기저귀, 배고픔, 피곤 등에 매우 민감함 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 무엇이든 아기가 불편해 하는 점을 돌봐줍니다. ▶ 아기가 신체 활동을 즐길 수도 있습니다. |
| 울음 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 울음, 성이 남 ▶ 불규칙한 호흡 ▶ 몸의 움직임 증가 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 문제(더러워진 기저귀, 심심함, 피곤함 등)를 해결해 줍니다. ‘아기 달래기’ 부분 참조. |

개발: Postpartum Family Education Subcommittee(산후가족교육소위원회), 1989년 4월
수정: Birthing/Postpartum Family Education Working Committee(분만/산후가족교육실무위원회)