

가정에서 신생아 돌보기 Caring for your new baby at home

다음은 NSW 보건부에서 제공하는 기사입니다.

아기를 낳아 집으로 데려오면 기뻐서 흥분감에 젖을 수 있습니다. 하지만 바쁘고 힘에 벅찬 일이 될 수도 있습니다. 그리고 때로는 감당하기 어려운 느낌을 갖는 것도 정상입니다.

도움말:

- 신생아의 부모들은 모두가 도움을 필요로 하며, 홀어버이거나 가족이 가까이 없는 경우엔 특히 그러합니다. 주저하지 말고 도움을 청하도록 하십시오. 가까운 지역의 Child and Family Health Centre, 또는 본 설명서의 끝에 나와있는 기타 서비스들에 연락하면 도움을 받을 수 있습니다.
- 신생아 엄마 그룹에 가입하거나 Child and Family Health Centre 에 다니면 다른 신생아 부모들을 만나 서로 아이디어 및 제안을 교환하는 데 좋습니다.
- 배우자에게 아기를 목욕시키는 방법과 기저귀를 갈아주는 방법을 가르쳐 주십시오. 그러면 모두에게 좋습니다. 배우자의 입장에서는 아기에 관해 잘 알게 되는 데 도움이 되고, 나에게서는 쉴 시간이 생기며, 아기의 입장에서는 엄마와 아빠 양쪽 모두에게 가까운 느낌을 갖게 되는 데 도움이 됩니다. 배우자가 하는 방법이 내가 하는 방법과 달라도 상관없습니다.
- 일을 가능한 한 적게 하십시오. 집안일은 최저선으로 유지하십시오 (자기 자신과 아기를 돌보는 일이 더 중요합니다). 가족들과 친구들이 '환영' 선물로 집안일을 거들어주고 음식을 요리해주고 싶어하는 경우가 많습니다.
- 일을 할 때는 앉아서 함으로써 기운을 아끼십시오 (예, 기저귀 갈아주기, 빨래 개키기).
- 모유 먹이기가 생각했던 것만큼 잘 안 되더라도, 차츰 쉬워질 것이니 염려하지 마십시오. Child and Family Health 간호사가 도와드릴 수 있습니다. 대부분의 여성들은 모유 먹이기를 잘 해낼 수 있습니다. 모유는 아기에게 가장 좋은 음식입니다.

아기의 탯줄

아기의 탯줄은 1-2 주 내에 배꼽에서 떨어질 것입니다. 그때까지는 매일 아기를 목욕시킨 후에 탯줄을 잘 닦아주십시오. 탯줄 아랫부분의 가장자리와 탯줄을 깨끗한 면봉으로 닦아주십시오. 탯줄에 크림이나 파우더를 발라주지 마십시오. 기저귀를 배꼽 아래로 접어 탯줄이 덮이지 않게 하십시오. 그러면 탯줄을 건조한 상태로 유지시키는 데 도움이 됩니다.

발진

기저귀 발진이 생기면 아기의 궁둥이가 빨개지고 아파집니다. 다음은 기저귀 발진을 예방하는 데 도움이 되는 것들입니다.

- 기저귀를 자주 갈아줌
- 천 기저귀를 철저하게 빨아 헹굼
- 매일 잠깐씩 기저귀를 벗겨놓음
- 아기의 궁둥이를 닦아줄 때는 물만 사용하거나, 또는 향수와 알코올이 들어있지 않는 베이비 와이퍼를 사용함.

기저귀 발진에 가장 좋은 치료약은 아연과 피마자유로 된 크림 [zinc and castor oil cream]입니다. 발진이 나아지지 않으면, Child and Family Health 간호사나 가정의에게 알리도록 하십시오.

얼굴에 나는 발진

이 발진은 생후 4 주쯤 된 아기들에게 흔히 있으며, 몸에 나는 경우도 있습니다. 우려되는 경우엔 Child and Family Health 간호사에게 물어보도록 하십시오.

아기의 변

모유를 먹는 아기들의 변은 일반적으로 노란색에 푸르스름한 빛이 감돕니다. 분유를 먹는 아기들의 변은 더 노랗고 모양이 잡히는 편입니다. 아기의 변이 다음과 같을 경우에는 가정의와 상담하십시오.

- 물같이 묽음
- 심한 악취가 남
- 피가 섞여있음

의사와 상담해야 하는 경우

아기에 관해 우려되는 것이 있을 경우엔, 일반적으로 Child and Family Health 간호사가 도와드릴 수 있습니다. 다음과 같은 경우엔 가정의와 상담하도록 하십시오.

- 열이 있는 경우. 체온이 섭씨 37.5도가 넘을 경우엔 (체온계를 겨드랑이에 넣어 잤을 경우) 아기에게 열이 있다고 볼 수 있습니다. 열이 있는 아기들 중에는 몸이 달아오르면서 보채는 경우도 있고, 창백하면서 기운없이 늘어지는 경우도 있습니다.
- 배꼽 주변이 빨간 경우
- 아파 보이는 경우
- 젖을 잘 안 먹는 경우

역류 (젖을 토함)

아기가 수유 후에 소량의 젖을 토하는 것을 역류라고 합니다. 역류는 어린 아기들에게 흔히 있는 현상으로, 대체적으로 전혀 문제가 없습니다. 아기가 6개월 내지 1년 정도 되면 역류 현상이 없어집니다. 아기가 젖을 너무 많이 토해서 잘 자라지 않는 경우엔 가정의와 상담하도록 하십시오.

추가 정보는 Child and Family Health Centre 에 연락하시거나, 다음 기관들에 연락하시면 입수하실 수 있습니다.

- **Tresillian Telephone HelpLine** (24 시간)
- **Karitane Care Line** (24 시간)
- **Kidsnet Helpline** (아기나 아이가 아플 경우에 조언을 제공함)

영어로 통화하는데 도움이 필요하시면 번역 및 통역 서비스 (TIS)로 131 450에 전화하시기 바랍니다.

전화번호들은 출간 당시에는 정확하나 그후 계속해서 업데이트 되지는 않습니다. 전화번호부에서 번호를 확인해야 할 경우도 있을 것입니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://mhcs.health.nsw.gov.au>에 접속하면 다음과 같이 한국어로 된 건강 정보를 더 많이 찾아보실 수 있습니다.

- Early Childhood Centres - How can they help?
[유아보건센터 – 어떻게 도움을 주나?]
- Settling baby to sleep
[아기를 잠재우기]

- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
[유아돌연사 증후군 – 위험을 낮추는 방법]
- Exercises before and after birth
[출산 전과 후에 해야 할 운동]
- Sad feelings after childbirth - A hidden problem
[출산 후의 슬픈 감정 – 노출되지 않는 문제]
- List of publications related to infant and child feeding
[유아 수유 및 아동 음식에 관한 설명서]