

나의 개인 건강 기록부

부모를 위한 정보

NSW 보건부 시스템과 보건인들은 아동들과 가족들의 건강 및 웰빙 성취 지원에 있어서 중요한 역할을 수행합니다. 더 자세한 정보를 원하시면 www.health.nsw.gov.au를 참조하십시오.

조기 아동 보건 센터

조기 아동 보건 센터들은 NSW의 모든 신규 부모들을 위해 무료 서비스를 제공합니다. 이 기관들은 아동 및 가족 보건 간호사들을 고용하여 자녀를 위한 보건, 발달 및 웰빙 점검 그리고 자녀 양육의 모든 면에서의 지원과 교육 및 정보를 제공합니다. 가까운 조기 아동 보건 센터를 찾기 원하시면 아래 웹 페이지를 방문하십시오.

www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx

기타 주요 아동 보건 전문인들

일반의 (GP) 혹은 가정의는 자녀가 아프는지 혹은 자녀의 웰빙에 대해 부모가 우려 사항이 있는지를 보는 사람입니다. GP는 일차적 의료를 제공하고 필요한 경우 전문의에게 의뢰하며 자녀의 의료를 조정해 줍니다.

소아과 의사는 자녀를 위해 전문 의료를 제공할 수 있습니다. 소아과 의사와의 예약을 위해서는 GP의 의뢰서가 필요합니다.

자녀의 건강 및 발달을 위한 정기적 검진

아래 각 연령대에 건강 검진을 위해 해당 지역의 조기 아동 보건 센터의 아동 및 가족 보건 간호사나 가정의에게 자녀를 데리고 가야 합니다. 이 모든 건강 검진은 간호사나 의사가 자녀의 건강 및 발달을 지속적으로 확인하고 잠재적 문제를 파악하도록 돕기 때문에 매우 중요합니다. 자녀의 건강이나 발달에 대해 우려 사항이 없다 할지라도 자녀를 모든 건강 검진에 데리고 가야 합니다.

자녀는 아래 연령대에 보건 전문인에게 검진을 받도록 해야 합니다.

- 출생
- 6개월
- 2년
- 1-4주
- 12개월
- 3년
- 6-8주
- 18개월
- 4년

상기 정해진 건강 검진 일정들 사이에 자녀의 건강, 성장, 발달 혹은 행동에 우려사항이 있을 경우, 자녀 및 가족 보건 간호사나 의사에게 자녀를 데리고 가십시오.

자녀의 건강 및 발달 평가

발달 상태에 대한 부모의 평가 (PEDS)라고 하는 일련의 **부모를 위한 질문들**이 자녀가 6개월이 될 때부터 시작하여 각 보건 검진을 위해 제공됩니다.

각 검진 이전에 이들 질문들에 최대한 정확하게 답변하십시오. 이 질문들을 통해 부모 및 의사 혹은 자녀 및 가족 보건 간호사가 자녀의 학습, 발달 및 행동에 대한 우려사항을 파악할 수 있기 때문입니다.

부모 및 자녀를 검진하는 보건 전문인은 이 책자에 있는 자녀의 보건 및 진전 상태에 대해 기록해야 합니다. 자세한 내용이 기록될 수 있는 '진전 내용 기록' 항목이 있습니다.

자녀의 성장 및 발달 점검

모든 아이들은 성장 발달 속도가 각기 다릅니다. 어떤 우려사항도 가능한 조기에 발견해 치료할 수 있도록 자녀의 발달 상태를 점검하는 것이 중요합니다.

자녀의 성장과 발달은 여러 가지 방법으로 점검됩니다.

- 부모가 자녀의 주요 단계를 점검하고 이 책자의 PEDS 질문에 답변
- 보건 전문인이 정기적인 건강 검진 때 자녀를 검사
- 스크리닝 테스트.

주: 스크리닝 테스트, 검진 및 검사는 결코 100% 정확하지 않습니다. 가끔 보건 검진이나 스크리닝 테스트에서 문제가 없어도 있는 것으로 제안될 수도 있으며 문제가 있지만 간과될 수가 있습니다. 가끔 자녀가 스크리닝 테스트나 보건 검진을 받은 이후에 문제가 새로 생길 수도 있습니다. 이런 이유로 권장된 모든 보건 검진에 참석하고 이 책자에 있는 부모를 위한 질문에 답변하는 것이 중요합니다.

나의 개인 건강 기록부

어린이 안전

어린이의 여러 가지 부상과 사고는 예방이 가능합니다. 안전 조언과 정보 그리고 더 자세한 어린이 안전 자료를 원하시면, www.kidsafensw.org와 www.health.nsw.gov.au/childsafety를 방문하십시오.

자동차 안전은 모든 연령대의 어린이에게 중요합니다. 자동차 여행 시에 출생부터 7세의 모든 어린이는 연령과 사이즈에 맞는 올바른 어린이 보호 장구를 사용해야 합니다. 더 자세한 정보를 원하시면 www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children를 방문하십시오.

몇 가지 주요 안전 우려사항:

유아

- 기저귀 갈이용 탁자, 벤치 혹은 침대에서 굴러 떨어짐.
- 작은 물건에 목이 막혀 질식.
- 뜨거운 음료가 아이에게 엎질러져 입는 화상.
- 유독물질 섭취 혹은 약품 과다 섭취.
- 돌보는 사람의 팔에서 떨어짐.

3-5세 아동

- 자전거, 스쿠터, 놀이터 장비 혹은 가정에서 굴러 떨어짐.
- 개에게 물림.
- 화상.
- 창문이나 발코니에서 추락.
- 진입로에서 차량에 치임.
- 욕조, 울타리 없는 수영장 및 스파에서 익사.

12개월 - 3세

- 적합하지 않는 음식 및 작은 물품에 목이 막혀 질식.
- 높은 의자, 쇼핑 트롤리 혹은 유모차에서 떨어지거나 계단에서 넘어짐.
- 아이가 욕조에서 뜨거운 물을 틀거나 스토브에서 긴 손잡이가 달린 냄비를 엎질러서 초래된 화상.
- 이전에는 손에 닿지 못했던 유독 물질, 약품 및 가정용 세제를 섭취.
- 히터나 불에 화상을 입음.
- 진입로에서 차량에 치임.
- 욕조, 울타리 없는 수영장 및 스파에서 익사.
- 가구에서 뛰어 내려 날카로운 물건에 부딪침.
- 놀이터 장비에서 떨어짐.
- 주변을 살피지 않고 도로로 뛰쳐나감
- 창문이나 발코니에서 추락.

나의 개인 건강 기록부

가족 건강 기록 및 위험 요소

	예	아니오
아기의 가까운 친족 중에서 어릴 때부터 청각 장애나 청각 문제를 가졌던 사람이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

가족 중에서 누군가가 어릴 때에 눈 문제가 있었나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------	--------------------------	--------------------------

아기의 가까운 친족 중에서 한 쪽 혹은 양쪽 눈이 보이지 않는 사람이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

임신 중에 임신부가 풍진, 시토크갈로 (거대 세포) 바이러스, 톡소플라스마증, 헤르페스, 혹은 열이나 발진을 가진 기타 질환이 있었나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

출생 시에 아기가 1500 그램 미만이어서 2일 이상 중환자실에 있어야 했거나 48시간 이상 산소 호흡이 필요했었나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

아기가 신체적 문제를 가지고 태어났나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------	--------------------------	--------------------------

자녀 성장 측정 및 점검

자녀의 키, 몸무게 및 머리 둘레를 측정하면 자녀가 얼마나 성장하고 있는지를 알 수 있습니다. 의사나 간호사는 건강 검진 때 마다 자녀의 측정치를 기록하고 이 항목의 성장 차트를 작성해야 합니다.

모든 자녀들이 각기 다른 속도로 성장하고 발달합니다. 자녀의 성장 평가를 위해 단일 측정이 유용하지만 성장 경향을 보기 위해 몇 가지 측정을 시간을 두고 기록하는 것이 중요합니다.

성장 차트 이용 방법에 관한 더 자세한 정보를 원하시면

www.who.int/childgrowth/en 및 www.cdc.gov/growthcharts를 방문하십시오.

어떤 두 자녀도 동일하지는 않지만 자녀의 몸무게에 대한 기본적인 지침이 있습니다. 체질량 지수 (BMI)는 체중 미달, 정상 체중 혹은 과체중을 측정하는데 사용됩니다. 연령별 BMI 차트는 2세 이상 아동의 체중 측정을 위해 국립 보건및의료 연구위원회에서 추천합니다. 이들 차트는 아동의 신체가 지속적으로 성장 발달한다는 사실을 반영합니다. 다음 웹사이트를 통해 온라인 BMI 계산기를 이용할 수 있습니다.

www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx

자녀가 성장 발달할 때 건강한 체중을 유지하는 것이 중요합니다. 일반적으로 건강한 체중은 자녀가 (식품 및 음료를 통해) 섭취하는 에너지 양과 (성장하고 신체 활동을 위해) 사용하는 에너지 사이의 균형을 통해 유지될 수 있습니다.

어릴 때 건강한 식습관과 운동 습관을 형성하면 비만, 제2형 당뇨, 일부 암 및 고혈압 등 건강 문제를 피하는데 도움이 될 수 있습니다.

자녀의 식습관 혹은 체중에 대해 우려가 있으시면 아동 및 가족 보건 간호사나 의사를 만나십시오.

자녀의 성장 및 발달 지원 방법에 대한 정보가 있는 웹사이트 및 온라인 자료를 원하시면 페이지 2.2를 참조하십시오.

나의 개인 건강 기록부

부모에게 드리는 청각에 관한 질문

아기가 태어난 후 가능한 속히 적합한 네모 칸에 체크표시를 하여 아래 질문에 답변하십시오.

	예	아니오
페이지 3.2의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 태어났을 때 심각한 호흡 문제가 있었나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 뇌막염에 걸렸었나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 황달이 있어서 교환 수혈이 필요했나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
출생 시에 아기가 1500 그램 미만이었나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 태어난 이후 5일 이상 중환자실에 있었나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
드문 형태의 얼굴 혹은 피부 섬유종 등 아기의 머리나 목에 흔치 않은 것을 발견하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 다운 증후군 (3염색체성 21) 혹은 청각 상실에 연관된 다른 질환을 가지고 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

이들 질문 중 어느 것이라도 예라고 답하신 경우 의사 혹은 아동 및 가족 보건 간호사에게 알려 주십시오.

결과

정상 의뢰

아기가 생후 2주가 되었어요

아기가 보이는 행동 유형의 예

- 큰 소음에 놀란다
- 사람의 얼굴에 집중하기 시작
- 아기 손에 손가락을 넣으면 움켜 쥘다

아기와 시간을 보내기 위한 아이디어

- 아기가 깨어 있을 때 이야기한다
- 아기가 하는 것을 따라 하면서 소리와 표현에 반응한다
- 아기를 안아 준다

아래와 같은 경우 아동 및 가족 보건 간호사 혹은 의사와 상담하세요

- 큰 소음에 반응하지 않는다
- 잘 먹지 않는다

사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀기는 NSW 가족부의 자원으로서 자녀의 사회적, 정서적 지적 개발과 자녀 양육 지원 방법에 관한 정보를 제공합니다. www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

생후 1주에서 4주 방문

아동 및 가족 보건 간호사와의 첫 번째 방문은 대체로 가정에서 이루어집니다. 이는 부모와 간호사가 서로 알아 나가고 우려 사항에 대해 대화할 좋은 기회입니다.

논의할 사안들의 예는 아래와 같습니다.

보건 및 안전

- 아기 수유 - 모유 수유 포함
- 안전한 수면 및 유아 돌연사 증후군 (SIDS) 예방
- 예방주사
- 안전
- 성장

발달

- 울음
- 아기 달래기
- 아기에게 말하기 - 의사소통, 언어 및 놀이

가족

- '개인 건강 기록' 이용
- 아동 및 가족 보건 간호사, GP 및 기타 보건 전문가들의 역할
- 부모의 정서적 건강
- 엄마의 일반적 건강 - 식생활, 휴식, 가슴 관리, 운동, 구강 건강
- 부모 그룹 및 지원 네트워크
- 흡연
- 직장/보육

아직도 흡연하세요?

흡연은 영아 돌연사 증후군 (SIDS)의 위험을 증가시킵니다.

금연상담전화인 **13 QUIT** (13 7848) 로 전화하거나
www.icanquit.com.au/를 방문하십시오.

부모를 위한 질문

생후 1주-4주 건강 검진을 위해 간호사가 방문하기 이전에 혹은 여러분이 의사를 방문하기 이전에 아래 질문에 답변하십시오.

	예	아니오
페이지 3.2의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 청각에 대해 누군가가 우려하고 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 시력에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 가정이나 차 안의 흡연에 노출되어 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기를 재울 때 등이 바닥에 닿게 눕히나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

수유

어제 이 시간 이후로 아기에게 모유 수유를 했나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
어제 이 시간 이후로 아기가 아래와 같은 식품을 섭취했나요?		
a) 비타민 혹은 미네랄 보충제 혹은 약품 (필요할 경우)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 식수 혹은 설탕/향첨가 물 혹은 과일 주스 혹은 차/약물	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 유아 분유 혹은 기타 우유 (예: 젓소 우유, 두유, 농축 우유, 연유 등)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 고형식 식품 혹은 반 고형식 식품	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

현재 권장사항에 따르면 유아는 생후 약 6개월까지 모유만 먹고 (비타민, 미네랄 보조 식품 혹은 약품을 섭취할 수도 있음) 12개월까지 혹은 그 이후에도 (적절한 보충 식품을 먹으면서) 모유를 지속한다는 것입니다.

보건 종사자들을 위한 NHMRC 유아 수유 안내서, 2003.

아기가 생후 8주가 되었어요

아기가 보이는 행동유형의 예

- '제 말 좀 들어 봐요' 라고 하는 듯한 소리 내기
- 누군가가 아기에게 이야기하면 조용해 진다
- 미소 짓기
- 두 손 모으기

아기와 시간을 보내기 위한 아이디어

- 아기에게 노래하고 말하기
- 바닥에 엎드려 있을 때 아기와 놀아 주기
- 유모차에 태우고 산책하기

아래와 같은 경우 아동 및 가족 보건 간호사 혹은 의사와 상담하세요

- 이전에 할수 있었던 행동을 더이상 하지 않는다
- 우는 것 외에는 소리를 내지 않는다
- 미소를 짓지 않는다
- 사람의 눈을 바라보지 않는다

사랑, 대화, 노래, 위기, 놀기는 NSW 가족부의 자원으로서 자녀의 사회적, 정서적 지적 개발과 자녀 양육 지원 방법에 관한 정보를 제공합니다. www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

생후 6주에서 8주 방문

논의할 사안들의 예는 아래와 같습니다.

보건 및 안전

- 아기 수유
- 예방주사
- 안전한 수면 및 유아 돌연사 증후군 (SIDS) 예방
- 햇빛 노출 관리
- 성장

발달

- 부모를 위한 질문에서 제기된 사안들
- 울음
- 아기 달래기
- 아기에게 말하기 - 의사소통, 언어 및 놀이

가족

- 부모 그룹
- 엄마의 건강 (식생활, 휴식, 가족 계획, 운동)
- 부모의 정서적 건강
- 흡연
- 긍정적인 양육 및 아기와 친밀한 관계 형성

아직도 흡연하세요?

흡연은 영아 돌연사 증후군 (SIDS)의 위험을 증가시킵니다.

금연상담전화인 **13 QUIT** (13 7848) 로 전화하거나
www.icanquit.com.au/를 방문하십시오.

부모를 위한 질문

생후 6주-8주 건강 검진을 위해 여러분이 간호사나 의사를 방문하기 이전에 아래 질문에 답변하십시오.

	예	아니오
산후 검진을 하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기도 검진을 받았나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기에 대해 우려사항이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
페이지 3.2의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 청각에 대해 누군가가 우려하고 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 빛을 향해 얼굴을 돌리나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 사람을 보며 미소를 짓나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 사람의 얼굴을 보고 눈을 맞추나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 한쪽 혹은 양쪽 눈동자가 흰색인가요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
부모님과 아기가 함께 있는 것을 즐기나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기에게 읽어주고 말해주고 놀아 주시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 가정이나 차 안의 흡연에 노출되어 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기를 재울 때 등이 바닥에 닿게 눕히나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

나의 개인 건강 기록부

수유	예	아니오
어제 이 시간 이후로 아기에게 모유 수유를 했나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
어제 이 시간 이후로 아기가 아래와 같은 식품을 섭취했나요?		
a) 비타민 혹은 미네랄 보충제 혹은 약품 (필요할 경우)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 식수 혹은 설탕/향점가 물 혹은 과일 주스 혹은 차/약물	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 유아 분유 혹은 기타 우유 (예: 젓소 우유, 두유, 농축 우유, 연유 등)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 고형식 식품 혹은 반 고형식 식품	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

현재 권장사항에 따르면 유아는 생후 약 6개월까지 모유만 먹고 (비타민, 미네랄 보조 식품 혹은 약품을 섭취할 수도 있음) 12개월까지 혹은 그 이후에도 (적절한 보충 식품을 먹으면서) 모유를 지속한다는 것입니다.

보건 종사자들을 위한 NHMRC 유아 수유 안내서, 2003.

귀하가 정서적 육체적으로 어떤 상태인가에 대해 간호사나 의사에게 알려 주시는 것이 좋습니다. 아기를 최상으로 돌보는 방법에 대해 질문해 보십시오.

부모 메모

아기가 생후 6개월이 되었어요

아기가 보이는 행동유형의 예

- 아기를 세워주면 아기가 체중을 실어 다리에 힘을 준다.
- 물건을 집어 입으로 가져간다
- 한 손에서 다른 손으로 물건을 옮기기 시작한다
- 웅알이를 한다. 예: 가-가-가, 마-마-마
- 물건에 호기심을 보이고 손에 닿는 것을 집으려 한다

아기와 시간을 보내기 위한 아이디어

- 아기와 함께 그림책 보기
- 아기에게 노래하고 말하기
- 아기와 함께 바닥에서 놀기

아래와 같은 경우 아동 및 가족 보건 간호사 혹은 의사와 상담하세요

- 이전에 할 수 있었던 행동을 더 이상 하지 않는다
- 아기가 체중을 실어 다리에 힘을 주지 않는다
- 이름을 불러도 반응하지 않는다
- 장난감을 집으려 하지 않는다
- 웅알이를 하지 않거나 웃지 않는다

사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀기는 NSW 가족부의 자원으로서 자녀의 사회적, 정서적 지적 개발과 자녀 양육 지원 방법에 관한 정보를 제공합니다. www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

생후 6개월 방문

논의할 사안들의 예는 아래와 같습니다.

보건 및 안전

- 수면
- 안전한 수면 및 유아 돌연사 증후군 (SIDS) 예방
- 아기가 건강한 영양 섭취를 하도록 도움
- 아기의 치아 관리
- 예방 주사
- 햇빛 노출 관리
- 안전
- 성장

발달

- 부모를 위한 PEDS* 질문에서 제기된 사안들
- 아기의 행동
- 아기의 움직임
- 아기에게 말하기 - 의사소통, 언어 및 놀이

가족

- 형제자매 관계 및 경쟁
- 놀이 활동
- 부모의 정서적 건강
- 플레이 그룹 참여
- 흡연
- 긍정적인 양육 및 아기와 친밀한 관계 형성

* 발달 상태에 대한 부모의 평가

아직도 흡연하세요?

흡연은 영아 돌연사 증후군 (SIDS)의 위험을 증가시킵니다.

금연상담전화인 **13 QUIT** (13 7848) 로 전화하거나
www.icanquit.com.au/를 방문하십시오.

부모를 위한 질문

6개월 건강 검진을 위해 여러분이 간호사나 의사를 방문하기 이전에 아래 질문에 답변하십시오.

	예	아니오
페이지 3.2의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 청각에 대해 누군가가 우려하고 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 시력에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 약시 혹은 사시를 가지고 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 사람을 보고 눈으로 따라 가나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기의 한쪽 혹은 양쪽 눈동자가 흰색인가요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기가 가정이나 차 안의 흡연에 노출되어 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아기를 재울 때 등이 바닥에 닿게 눕히나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

수유	기억할 수 없음	예	아니오
아기가 4개월 이 되었을 때 모유를 수유하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
어제 이 시간 이후로 아기에게 모유 수유를 했나요?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
어제 이 시간 이후로 아기가 아래와 같은 식품을 섭취했나요?			
a) 비타민 혹은 미네랄 보충제 혹은 약품 (필요할 경우)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 식수 혹은 설탕/향점가 물 혹은 과일 주스 혹은 차/약물		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 유아 분유 혹은 기타 우유 (예: 젖소 우유, 두유, 농축 우유, 연유 등)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 고형식 식품 혹은 반 고형식 식품		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

현재 권장사항에 따르면 유아는 생후 약 6개월까지 모유만 먹고 (비타민, 미네랄 보조 식품 혹은 약품을 섭취할 수도 있음) 12개월까지 혹은 그 이후에도 (적절한 보충 식품을 먹으면서) 모유를 지속한다는 것입니다.

보건 종사자들을 위한 NHMRC 유아 수유 안내서, 2003.

나의 개인 건강 기록부

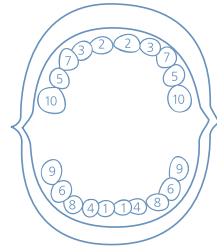
자녀의 치아 - 치아 건강 관리

건강한 치아는 전체적인 건강 및 언어 발달을 위해 중요합니다. 대부분의 치아 문제는 예방할 수 있습니다. 치아 질환 위험에 있는 자녀를 조기 발견하고 질환을 조기에 파악하면 치아 손상이 확산되는 것과 전신 마취 하에 병원에서 받는 비싼 치과 치료를 예방할 수 있습니다.

이 책자의 치과 관련 질문에 답변함으로써 여러분은 자녀의 잠재적 치아 문제를 파악하는 것을 돕고 자녀의 치아를 올바르게 관리하는 방법을 배울 수 있습니다.

아기의 치아가 언제 나오나요?

대체적인 발아 순서	치아 이름	대략적인 발아 연령
1,2,3,4	앞니	6 - 12 개월
5,6	아기의 첫번째 어금니	12 - 20+ 개월
7,8	송곳니	18 - 24 개월
9,10	아기의 두번째 어금니	24 - 30 개월



상기 평균 연령은 안내일 뿐입니다. 자녀의 치아가 이들 연령 이전이나 이후에 나와도 우려할 필요가 없습니다.

우유병 및 고무젖꼭지

아기에게는 모유가 최상입니다. 아기가 모유를 먹지 않는 경우:

- **오직** 모유, 분유 혹은 물을 아기의 젖병에 넣습니다
- 먹일 때는 항상 아기를 안아주고 아기가 충분히 먹었을 때는 젖병을 치웁니다
- 젖병을 문 채 재우면 충치를 초래할 수 있습니다
- 꿀, 글리세린, 농축 우유 혹은 기타 끈적이는 단 음식이나 액체를 아기의 고무젖꼭지에 묻혀서 물리면 충치를 초래할 수 있습니다
- 6개월부터 대부분의 어린이는 연습을 통해 컵 사용을 배웁니다. 12개월이 되면 젖병을 컵으로 대체합니다.

나의 개인 건강 기록부

이가 날 때

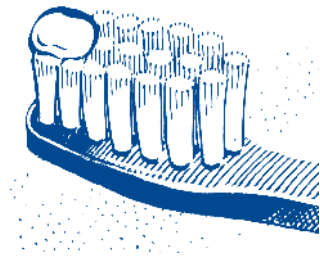
- 치아가 날 때 아기가 불편해 하는 증세가 있을 경우 치아 발육 링이나 차가운 천을 줍니다.
- 다른 증세가 있을 경우, 의사나 아동 및 가족 보건 간호사와 상담합니다.

식품 및 음료

- 6개월 경부터 식사 및 간식으로 건강한 음식을 제공합니다
- 아기 음식을 달지않게 합니다
- 수돗물 (12개월까지는 끓였다가 식힘)이 식사 시간 사이에 그리고 잠자기 전에 제공할 수 있는 최상의 음료입니다
- 특별한 음식, 단 간식 및 단 탄산 음료는 특별한 날에만 제공합니다

양치질 조언

- 여러분의 치아와 잇몸을 청결하고 건강하게 유지합니다. 여러분의 입 속의 박균이 고무 젓꼭지, 젖병 및 손가락을 통해 아기의 입으로 옮길 수 있습니다
- 아기의 첫 이가 나오면 어린이 사이즈의 부드러운 칫솔을 사용하여 이를 깨끗하게 하며 치약은 사용하지 않습니다
- 18개월부터 아이의 치아를 하루에 두 번 작은 완두콩 크기의 불소 저함량 치약을 사용하여 닦아 줍니다. 어린이용 사이즈의 칫솔을 사용합니다. 아이가 뱉어 내도록 해야 하며 삼키거나 헹구지 않도록 합니다.
- 치약은 구강 보건 분야에서 훈련된 보건 전문인 혹은 구강 보건 전문인의 조언에 따라 조기에 사용될 수도 있습니다
- 6세 미만의 아동을 위해서는 성인이 치약을 준비시켜 주어야 하며 아이의 손이 닿지 않는 곳에 치약을 보관해야 합니다
- 3살 경부터 어린이는 스스로 일부 양치질을 할 수 있지만 7-8세가 되기 까지 여전히 성인의 도움이 필요합니다
- 칫솔로 지워지지 않는 흰색 혹은 갈색 얼룩 점인 충치의 초기 증세를 살핍니다. 가능한 빨리 전문인 조언을 구합니다.
- 자녀가 생후 1년이 되기 전에 구강 보건 분야에 훈련을 받은 보건 전문인 혹은 구강 보건 전문인이 실시하는 구강 보건 위험 평가를 받도록 합니다.



아기가 생후 12 개월이 되었어요

아기가 보이는 행동유형의 예

- 한 두 마디 분명한 말을 한다
- 손 흔들기, 가리키기
- 가구를 잡고 일어 선다

아기와 시간을 보내기 위한 아이디어

- 음악 연주, 노래, 춤
- 책 읽어 주기
- 공원, 도서관 혹은 놀이터로 나가기

아래와 같은 경우 아동 및 가족 보건 간호사 혹은 의사와 상담하세요

- 이전에 할수 있었던 행동을 더이상 하지 않는다
- 소리나 목소리에 관심을 기울이지 않는다
- 웅얼이를 하지 않는다
- 아기가 원하는 것을 엄마에게 알리지 않는다
- 엄마를 이해하는 것 같지 않다
- 엄마와 눈 맞추기 혹은 안기는 것을 좋아하지 않는다
- 기지도 않고 잡아 주어도 서지 않는다

사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀기는 NSW 가족부의 자원으로서 자녀의 사회적, 정서적 지적 개발과 자녀 양육 지원 방법에 관한 정보를 제공합니다. www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

생후 12개월 방문

논의할 사안들의 예는 아래와 같습니다.

보건 및 안전

- 건강한 식생활
- 자녀 치아 관리 방법
- 수면
- 예방 주사
- 안전
- 햇빛 노출 관리
- 성장

발달

- 부모를 위한 PEDS* 질문에서 제기된 사안들
- 자녀의 행동
- 움직임
- 자녀가 다른 사람들과 의사소통을 하고 잘 어울리도록 돕기

가족

- 형제자매 관계 및 경쟁
- 긍정적인 양육 및 아기와 친밀한 관계 형성
- 부모의 정서적 건강
- 흡연
- 플레이그룹 혹은 보육원에 가기

* 발달 상태에 대한 부모의 평가

아직도 흡연하세요?

흡연은 영아 돌연사 증후군(SIDS)의 위험을 증가시킵니다.

금연상담전화인 **13 QUIT** (13 7848) 로 전화하거나
www.icanquit.com.au/를 방문하십시오.

부모를 위한 질문

12개월 건강 검진을 위해 여러분이 간호사나 의사를 방문하기 이전에 아래 질문에 답변하십시오.

	예	아니오
페이지 3.2의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
누군가가 귀하 자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 시력에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 눈이 약시 혹은 사시인가요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 작은 사물을 보는데 어려움이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 먼 거리에서 익숙한 사물과 사람을 알아 보나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 가정이나 차 안에서 흡연에 노출되어 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 치아가 나왔나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 치아 혹은 치아 발아에 문제가 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 수면을 취하도록 돕기 위해 젓병을 사용한 적이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 식사 시간 사이에 젓병이나 피더 컵을 가지고 걸어 다니나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
매일 두 번씩 자녀의 치아를 닦나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
수유		
어제 이 시간 이후로 아기에게 모유 수유를 했나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
어제 이 시간 이후로 아기가 고형식 식품을 섭취했나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

현재 권장사항에 따르면 유아는 생후 약 6개월까지 모유만 먹고 (비타민, 미네랄 보충 식품 혹은 약품을 섭취할 수도 있음) 12개월까지 혹은 그 이후에도 (적절한 보충 식품을 먹으면서) 모유를 지속한다는 것입니다.

보건 종사자들을 위한 NHMRC 유아 수유 안내서, 2003.

아기가 생후 18 개월이 되었어요

아기가 보이는 행동유형의 예

- 5-10 단어를 의미 있게 사용
- 매주 새로운 단어들을 이해
- 시키면 신체 일부 혹은 장난감 가리키기
- 심한 투정을 보일 수 있음
- 혼자서 식사
- 혼자서 걷기
- 새로운 상황에 처할 때 돌보는 사람에게 매달릴 수도 있음

아기와 시간을 보내기 위한 아이디어

- 주위, 실내 및 옥외를 탐색
- 아기에게 책 읽어 주기
- 공원, 놀이터 혹은 도서관 방문
- 간단한 노래 하기 및 엄마가 하는 말을 반복하도록 요청

아기가 아래와 같은 경우 아동 및 가족 보건 간호사 혹은 의사와 상담하세요

- 이전에 할수 있었던 행동을 더이상 하지 않는다
- 여러 단어를 이해하지 못한다
- 5-10 단어를 의미있게 사용하지 않는다
- 엄마와 의사소통을 시도하려 하지 않는다
- 눈맞추는 것을 좋아하지 않는다
- 안아주기나 달래주기를 하려는 엄마에게 오지 않는다
- 가상 놀이 징후를 보이지 않는다
- 가리키거나 손을 흔들지 않는다
- 걸지 않는다

사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀기는 NSW 가족부의 자원으로써 자녀의 사회적, 정서적 지적 개발과 자녀 양육 지원 방법에 관한 정보를 제공합니다. www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

생후 18개월 방문

논의할 사안들의 예는 아래와 같습니다.

보건 및 안전

- 가족을 위한 건강한 식생활
- 수면
- 자녀 치아 관리 방법
- 햇빛 노출 관리
- 성장

발달

- 부모를 위한 PEDS* 질문에서 제기된 사안들
- 자녀의 행동
- 움직임
- 화장실 훈련 시작
- 자녀가 다른 사람들과 의사소통을 하고 잘 어울리도록 돕기

가족

- 형제 자매 문제
- 긍정적 양육 및 자녀가 자신의 감정 및 행동을 관리하도록 돕기
- 플레이 그룹이나 보육원에 가기
- 흡연

* 발달 상태에 대한 부모의 평가

아직도 흡연하세요?

흡연은 영아 돌연사 증후군 (SIDS)의 위험을 증가시킵니다.

금연상담전화인 **13 QUIT** (13 7848) 로 전화하거나
www.icanquit.com.au/를 방문하십시오.

부모를 위한 질문

18개월 건강 검진을 위해 여러분이 간호사나 의사를 방문하기 이전에 아래 질문에 답변하십시오.

	예	아니오
페이지 3.2의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
누군가가 귀하 자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 시력에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 눈이 약시 혹은 사시인가요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 작은 사물을 보는데 어려움이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 먼 거리에서 익숙한 사물과 사람을 알아 보나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 가정이나 차 안에서 흡연에 노출되어 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
수유		
어제 이 시간 이후로 자녀에게 모유 수유를 하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

아기가 만 2살이 되었어요

아기가 보이는 행동유형의 예

- 최소한 20개의 의미 있는 단어 (대개 50개 이상)를 사용하고 두 단어를 연결함
- 간단한 이야기나 노래 듣기
- 기분이 급속도로 바뀜. 예: 평온하다가 짜증을 냄
- 바닥 쓸기 등 엄마를 따라 함
- 옷 입기
- 기어 오르기

아기와 시간을 보내기 위한 아이디어

- 아기와 함께 말하고 놀이를 하며 노래 부르기
- 그림 그리기, 색칠하기, 반죽을 사용해 놀이 하기
- 아기에게 읽어 주고 이야기해 주기
- 지역 공원, 도서관 및 플레이 그룹 방문하기

아기가 아래와 같은 경우 아동 및 가족 보건 간호사 혹은 의사와 상담하세요

- 이전에 할수 있었던 행동을 더이상 하지 않는다
- 애정을 주거나 달래주려는 엄마에게 오지 않는다
- 여러 단어를 이해하지 못한다
- 두 단어를 연결하지 못한다. 예: 우유를 마시다
- 가상 놀이를 즐기지 않는다
- 뛰지 않는다

사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀기는 NSW 가족부의 자원으로서 자녀의 사회적, 정서적 지적 개발과 자녀 양육 지원 방법에 관한 정보를 제공합니다. www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

생후 2년 방문

논의할 사안들의 예는 아래와 같습니다.

보건 및 안전

- 가족을 위한 건강한 식생활
- 자녀 치아 관리 방법
- 햇빛 노출 관리
- 수면
- 성장

발달

- 부모를 위한 PEDS* 질문에서 제기된 사안들
- 자녀의 움직임 변화
- 자녀의 행동
- 화장실 훈련
- 자녀가 다른 사람들과 의사소통을 하고 잘 어울리도록 돕기
- 읽기 및 쓰기 기능 형성을 위해 규칙적으로 이야기 읽어 주기

가족

- 형제 자매 관계
- 양육 - 자녀가 자신의 감정 및 행동을 관리하도록 지도
- 플레이 그룹이나 보육원에 가기
- 흡연

* 발달 상태에 대한 부모의 평가

아직도 흡연하세요?

흡연은 영아 돌연사 증후군 (SIDS)의 위험을 증가시킵니다.

금연상담전화인 **13 QUIT** (13 7848) 로 전화하거나
www.icanquit.com.au/를 방문하십시오.

부모를 위한 질문

2년 건강 검진을 위해 여러분이 간호사나 의사를 방문하기 이전에 아래 질문에 답변하십시오.

	예	아니오
페이지 3.2의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
누군가가 귀하 자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 시력에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 눈이 약시 혹은 사시인가요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 작은 사물을 보는데 어려움이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 먼 거리에서 익숙한 사물과 사람을 알아 보나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 가정이나 차 안에서 흡연에 노출되어 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
수유		
어제 이 시간 이후로 자녀에게 모유 수유를 하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

아이가 만 3살이 되었어요

아이가 보이는 행동유형의 예

- 단순한 문장으로 말하기
- 엄마가 하는 대부분의 말을 이해
- 질문을 많이 함
- 그림 그리기
- 뛰기, 계단 오르기

아이와 시간을 보내기 위한 아이디어

- 아이가 혼자서 뭔가를 시도해 보도록 하기
- 게임을 만들어 하기
- 아이에게 읽어 주고 이야기해 주기
- 기어 오르거나 세발 자전거 타기를 허용

아이가 아래와 같은 경우 아동 및 가족 보건 간호사 혹은 의사와 상담하세요

- 이전에 할수 있었던 행동을 더이상 하지 않는다
- 다른 사람이 이해할 수 있도록 분명히 말하지 않는다
- 단순한 문장을 사용하지 않는다
- 단순한 지시를 이해하지 못한다
- 상상력이 필요한 게임을 하지 않는다
- 다른 아이들과 어울려 놀지 않는다
- 눈맞추기를 하지 않는다

사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀기는 NSW 가족부의 자원으로서 자녀의 사회적, 정서적 지적 개발과 자녀 양육 지원 방법에 관한 정보를 제공합니다. www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

3년 방문

논의할 사안들의 예는 아래와 같습니다.

보건 및 안전

- 가족을 위한 건강한 식생활
- 예방주사
- 자녀 치아 관리 방법
- 햇빛 노출 관리
- 성장

발달

- 부모를 위한 PEDS* 질문에서 제기된 사안들
- 자녀의 자립적인 행동 발달 지원 및 지도
- 화장실 훈련
- 자녀가 다른 사람들과 의사소통을 하고 잘 어울리도록 돕기
- 읽기 및 쓰기 기능 형성을 위해 규칙적으로 이야기 읽어 주기

가족

- 형제 자매 관계
- 양육 - 자녀가 자신의 감정 및 행동을 관리하도록 지도
- 보육원 혹은 유치원에 가기
- 흡연

*발달 상태에 대한 부모의 평가

아직도 흡연하세요?

흡연은 영아 돌연사 증후군 (SIDS)의 위험을 증가시킵니다.

금연상담전화인 **13 QUIT** (13 7848) 로 전화하거나
www.icanquit.com.au/를 방문하십시오.

부모를 위한 질문

3년 건강 검진을 위해 여러분이 간호사나 의사를 방문하기 이전에 아래 질문에 답변하십시오.

	예	아니오
페이지 3.2의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
누군가가 귀하 자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 시력에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 눈이 약시 혹은 사시인가요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 작은 사물을 보는데 어려움이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
아이가 멀리 있는 사물에 관심을 보이나요? 예: 비행기 및 날아가는 새	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 가정이나 차 안에서 흡연에 노출되어 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

아이가 만 4살이 되었어요

아이가 보이는 행동유형의 예

- 사물을 열 개 이상 세기
- 혼자 놀기 보다 다른 아이들과 놀기
- 실제와 가상의 차이를 말하기 시작
- 옷 입기 등, 스스로 좀 더 많은 것을 해보려 함
- 튀는 공을 대부분 잡을 수 있음

아이와 시간을 보내기 위한 아이디어

- 아이에게 읽어 주고 이야기를 해 보도록 함
- 사물을 나누어 정리 - 예: 단추들을 모양과 색깔별로 정리
- 공예 활동, 그림 그리기를 위한 재료와 공간 제공
- 보조 바퀴가 달린 자전거 타는 법 가르쳐 주기
- 발차기, 공 던지기, 달리기 등 여러 야외 신체 활동 시간을 가지기

아이가 아래와 같은 경우 아동 및 가족 보건 간호사 혹은 의사와 상담하세요

- 이전에 할수 있었던 행동을 더이상 하지 않는다
- 다른 사람이 이해할 수 있도록 분명히 말하지 않는다
- 다른 아이들과 주위에서 일어나는 일에 관심을 갖지 않는다
- 여러 영역에서 또래의 아이들이 하는 것들을 하지 않는다

사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀기는 NSW 가족부의 자원으로써 자녀의 사회적, 정서적, 지적 개발과 자녀 양육 지원 방법에 관한 정보를 제공합니다. www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

4년 방문

논의할 사안들의 예는 아래와 같습니다.

보건 및 안전

- 아동 건강 검진
- 예방주사
- 가족을 위한 건강한 식생활
- 자녀 치아 관리 방법
- 햇빛 노출 관리
- 수면
- 성장
- 남자 아이: 고환 검진

발달

- 부모를 위한 PEDS* 질문에서 제기된 사안들
- 자녀의 감정 및 행동
- 프리스쿨 혹은 킨더가튼 가기
- 읽기 및 쓰기 기능 형성을 위해 규칙적으로 이야기 읽어 주기

가족

- 형제 자매 관계
- 긍정적 양육 프로그램 및 양육
- 흡연

* 발달 상태에 대한 부모의 평가

아직도 흡연하세요?

흡연은 영아 돌연사 증후군 (SIDS)의 위험을 증가시킵니다.

금연상담전화인 **13 QUIT** (13 7848) 로 전화하거나
www.icanquit.com.au/를 방문하십시오.

만 4세 때의 학교 보건 평가 실시 이전에

자녀가 학교에 들어가기 이전에 아동 및 가정 보건 간호사나 의사에게 데려가서 건강 검진을 받으시길 권장합니다.

본 보건 평가는 아래 사항을 포함할 수 있습니다.

- 청각 검진
- 시력 검사 - 주립 프리스쿨 아동 시력검사 (StEPS)*
- 신체 (키와 몸무게) 검사
- 구강 건강 평가
- 자녀의 발달 및 정서적 건강에 관한 질문
- 자녀의 예방주사 실시 상태 점검

자녀가 학교에서 학습할 능력에 영향을 미칠 수도 있을 건강, 발달 상태, 행동 혹은 가족 문제 등에 대해 간호사나 의사 및/혹은 교사에게 이야기해 보세요.

* 주립 프리스쿨 아동 시력 검사 (StEPS)는 NSW 보건부의 사업이며 모든 만 4세 아동들에게 프리스쿨 및 보육원 혹은 지역 아동 및 가족 보건 서비스에서 무료 시력 검사를 제공합니다. (www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp)



학교에 다니기 이전에

자녀가 올해 킨더가튼이나 프리스쿨을 시작할 수도 있을 것입니다.

아래 사항을 수행하시면 도움이 될 수도 있습니다.

- 아이에게 많은 사랑과 지원을 제공합니다. 학교를 시작하는 것에 대해 흥분과 열의를 표현합니다.
- 아이를 킨더가튼이나 프리스쿨 오리엔테이션 날에 데리고 가서 그곳이 익숙해 지도록 합니다.
- 손 들기, 화장실 가기 전에 물어 보기, 필요하면 조용하게 듣기, 선생님이 지시하신 것을 하기 등 기본적인 학교 규칙을 설명해 줍니다.
- 화장실 위치를 아이에게 보여 줍니다.
- 등교 첫 날 이전에 교복과 신발을 착용해 보아 모든 것이 몸에 맞는지 확인해 봅니다.
- 다른 아이들이 있을 때 학교를 방문하여 운동장의 소음과 '큰' 학생들의 몸집에 익숙해질 수 있도록 합니다.
- 필요할 경우 방과후 보육 시설의 위치를 아이에게 보여 줍니다.

출처 - 자녀 양육 네트워크: www.raisingchildren.net.au

부모를 위한 질문

4년 건강 검진을 위해 여러분이 간호사나 의사를 방문하기 이전에 아래 질문에 답변하십시오.

	예	아니오
페이지 3.2의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
누군가가 귀하 자녀의 청각에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 시력에 대해 우려하시나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀의 눈이 약시 혹은 사시인가요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 현재 시각 치료를 받고 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자녀가 가정이나 차 안에서 흡연에 노출되어 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

예방주사 정보

예방주사는 지역사회에 지속적으로 발생하여 어린이들이 고통 받고 불필요하게 사망하는 여러 심각한 질병으로부터 어린이를 보호합니다.

국립 보건 및 의료 연구 위원회에서 모든 어린이들에 대해 국립 예방주사 일정을 권장합니다. 여러분은 이들 권장사항을 지역 의사나 클리닉에서 상의하고/하거나 NSW 보건부 웹사이트

www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx를 참조하여 현행 NSW 예방주사 일정을 살펴보셔야 합니다.

예방 백신은 어린이를 디프테리아, 파상풍, 백일해, 소아마비, 홍역, 볼거리, 풍진, b형 인플루엔자균 (Hib), B형 간염, 수막염균 C, 수두, 로터바이러스, 폐렴쌍구균 질환 및 유두종 바이러스 (HPB)로부터 어린이를 보호합니다. 이들 백신은 의사로부터, 혹은 일부 시의회, 어린이 병원, 지역사회 보건소 및 원주민 의료 서비스로부터 무료로 가능합니다.

일부 어린이는 주사 부위에 경미한 열과 /혹은 발진, 붓기 및 민감증이 있을 수도 있습니다. 열이 39도를 넘거나 자녀의 상태에 대해 우려가 될 경우 의사에게 연락하십시오.

메디케어에 등록된 모든 아기는 호주 아동 예방주사 등록부 (ACIR)에도 등록됩니다. 매번 예방주사 후에 지역 의사나 클리닉에서 ACIR에 자녀의 예방주사 상황을 통보할 것입니다.

자녀가 만 4세 예방주사 일정을 마치게 되면 예방주사 내역서가 귀하에게 발송됩니다. 이 내역서는 자녀의 보육원이나 학교 등록 시에 필요하게 될 것입니다.

예방주사 내역서를 받지 못했거나 내역서에 문제가 있을 경우 **ACIR에 1800 653 809**로 연락하십시오.

나의 개인 건강 기록부

부모 / 보호자를 위한 주요 정보

백일해 예방주사 - 너무 어려 예방주사를 다 못 받는 경우 (생후 6개월 이전) 성인 및 청소년으로부터 백일해에 걸릴 위험성이 있습니다. 아기 출생 이전에 혹은 아기 출산 후 가능한 빨리 부모 및 조부모가 백신 (dTpa 백신)을 함유한 성인 백일해 주사를 일회 맞도록 권장됩니다.

자녀에게 시기에 맞게 예방주사 실시 - 심각한 질환으로부터 적절하게 보호되도록 하기 위해 권장된 간격을 두고 자녀가 예방주사를 맞는 것이 매우 중요합니다.

The Australian Immunisation Handbook (호주 예방주사 안내서) 최신호 등 예방주사에 대한 더 자세한 정보는 www.immunise.health.gov.au에서 구할 수 있습니다.