

개인 건강 기록부



조심하세요

백일해 정보

아기를 보호하세요

**모든 가족이
예방접종을 제때
받도록 하십시오**

개인 보건 기록부 아기 이름:

여러분이 의료 서비스, 의사 혹은 병원
진료에 참석할 때 이 기록부를 지참하세요

이 보건 기록부는 부모, 자녀 및 가족 보건 간호사, 일반의, 기타 의료 전문인 및 전문인 기관 그리고 소비자 기관들의 지원으로 작성되었습니다. 이 기록부는 1988년 이래로 NSW에서 사용되었던 개인 보건 기록부의 이전 버전을 업데이트한 것입니다.

NSW Health는 이 발행물 내에서 'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria 의 일부 자료를 사용하도록 허가해 준 것에 대해 감사를 드립니다.

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

전화: (02) 9391 9000

팩스: (02) 9391 9101

TTY: (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

이 발행물은 저작권이 있습니다. 출처 인용을 할 경우 학업 혹은 훈련 목적으로 전체 혹은 부분적으로 복제할 수 있습니다. 상업적 사용 혹은 판매 목적으로는 복제를 허용하지 않습니다. 상기 이외의 목적을 위한 복제는 NSW Ministry of Health로부터 서면 허가가 있어야 합니다.

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

ISBN 978-1-76000-628-0 (인쇄)

ISBN 978-1-76000-629-7 (온라인)

2017년 4월

아기의 탄생을 축하합니다

개인 보건 기록부 ('Blue Book' 으로 알려짐)는 여러분과 자녀를 위한 중요한 책자입니다. 자녀의 건강, 질병, 부상, 성장 및 발달을 기록하고 여러분과 자녀가 일생 동안 필요할 소중한 건강 정보를 담습니다.

이 책자를 꼭 지참해서 보여야 하는 경우

- 자녀 및 가족 보건 간호사
- 예방 접종 예약 장소
- 의사, 간호사 및 기타 의료 전문인
- 자녀의 전문의
- 응급실을 포함한 병원
- 치과 의사
- 데이 케어, 프리스쿨 혹은 학교에 자녀를 등록하기 위해.

중요한 문서를 위해 이 기록부 뒤에 봉투가 있습니다.

모든 자녀가 부모와 함께 살지는 않으며 다른 사람들이 자녀를 돌보는 데 있어 중요한 역할을 할 수도 있습니다. 이 책자에서 사용된 '부모'라는 용어는 자녀의 보호자를 포함합니다.

목차

부모를 위한 정보.....	9
유용한 연락처 및 웹사이트.....	17
나의 정보 및 가족력.....	21
나의 정보.....	21
가족 병력 및 위험 요소들.....	22
기록.....	23
발달 메모.....	23
질현 및 부상 기록.....	35
성장 차트.....	39
출생 내역 및 신생아 신체검사.....	53
1-4 주 검진.....	59
6-8 주 검진.....	65
4 개월 예방접종.....	71
6 개월 검진.....	73
자녀의 치아 - 치아 건강 유지.....	80
12 개월 검진.....	83
18 개월 검진.....	91
2 년 검진.....	97
3 년 검진.....	103
4 년 검진.....	109
초등 및 중등 학교.....	119
예방접종.....	121
CPR 차트.....	125

정기 건강 검진 요약

아래 각 연령대에 건강 검진을 위해 해당 지역의 Child and Family Health Centre (자녀 및 가족 헬스 센터)의 아동 및 가족 보건 간호사, 혹은 가정의에게 자녀를 데리고 가야 합니다. 아래 표에 예약 검진을 기록할 수 있습니다.

연령	검진 예약 내용		
	날짜	시간	기타 설명
1-4 주			
6-8 주			
6 개월			
12 개월			
18 개월			
2 년			
3 년			
4 년			

예방접종을 위해 보건 기관을 방문해야 하는 시기는 NSW Health 웹사이트 www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule를 참조하세요.

아기를 지금 등록하세요!

자녀에게 좋은 출발을 선물해주세요.

- 출생 등록은 필수이며 무료입니다.
- 자녀의 출생을 **60일 이내**에 등록해야 합니다.
- 출생 증명서를 받기 위해서는 자녀를 등록시켜야 합니다.

출생 신고서는 자녀의 연령, 출생 장소 및 부모의 정보 등 법적 증거를 제공하며 일부 정부의 수당과 학교 및 스포츠 등록, 은행 개설 그리고 여권 신청 등에 필요합니다.

출생 등록

자녀 출생 이후에 병원 혹은 조산원은 여러분에게 출생 등록 방법에 대한 정보를 제공할 것입니다. 출생을 등록할 때 출생 증명서도 신청할 수 있습니다. 출생 증명서 발급 수수료가 있습니다.

NSW Registry of Births Deaths & Marriages (NSW 출생사망결혼 등기소)

우편: GPO Box 30, Sydney NSW 2001

전화: 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (언어 장애)

온라인 출생 등록 양식이 2017년에 가능할 것으로 예상됩니다.
자세한 내용을 위한 웹사이트: www.bdm.nsw.gov.au



Justice

Registry of Births
Deaths & Marriages

Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

Arabic

هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفياً بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

Burmese

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုရန် အကူအညီလိုအပ် ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရလှ သည့်အခါ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

Chinese Simplified

阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service (医疗卫生翻译服务处)。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署 (TIS)。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

Chinese Traditional

閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service (醫療衛生翻譯服務處)。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署 (TIS)。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

Dari

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، دکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

Dinka

Wic kuɔɔny nə kuɛn Thoŋ de Liŋliith?

Na ciɛ ye kuen nə Thoŋ de Liŋliith ke yin jam wek ke raan tɔ̄ tɛ de Health Care Interpreter Service (Ajuieɛr Wɛ̄ɛr Thok de Kuɔɔny nə Kă ke Pial e Guɔ̄p) tɛ thiăk ke yiin ke ci nyuɔth piiny. Yin lɛu ba telepuun yup eya tɛ enɔŋ Ajuieɛr de Wɛ̄ɛr Wɛ̄l cī Găt Piny ku Wɛ̄ɛr de Thok tɔ̄ nə 131 450. Yin lɛu ba ye buŋɛ muk ke yiin tɛ le yin tɛ tɔ̄ŋ de ajuir ke kă ke pial e guɔ̄p, akim ka paan akim.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 131 450 تلفن کنید. لطفا این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

Hindi

क्या आपको अंग्रेज़ी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

Indonesian

Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

Khmer

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

Korean

영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

Lao

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະລຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທອະສັບຫາບໍລິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະລຸນານຳເອົາປຶ້ມນີ້ໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍລິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

Nepali

तपाईंलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

Somali

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?

Haddii aadan akhrin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

Tamil

ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

Thai

คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้ นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

Turkish

İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

Vietnamese

Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

헬스 케어 통역사 서비스 연락처

Sydney South Western North 및 Central Network of South East Sydney

전화: 02 9828 6088

Illawarra – Shoalhaven

전화: 02 4274 4211

Murrumbidgee 및 Southern NSW

전화: 1800 247 272

Sydney West 및 Northern Sydney

전화: 02 9912 3800

Hunter 및 New England

전화: 02 4924 6285

Central Coast Northern NSW 및 Mid North Coast Greater Western NSW

전화: 1800 674 994 (Hunter 및 New England 외곽지역)

아기를 제때에 예방접종하세요

자녀를 백신으로 예방 가능한 심각한 질병에서 보호하는 최상의 방법은 NSW 권장 예방접종 일정에 따라 자녀가 제 때 예방접종을 받게 하는 것입니다.

Australian Immunisation Register (호주 예방접종 등록부)는 자녀의 예방접종 내역을 보관할 것입니다. 메디케어에 등록된 모든 사람은 자동으로 Australian Immunisation Register에 포함됩니다.

주: Australian Childhood Immunisation Register (ACIR)는 현재 Australian Immunisation Register (AIR)이며 메디케어에 등록된 모든 사람이 AIR에 포함됩니다.

부모를 위한 정보



부모를 위한 정보

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

Child and Family Health Centres (아동 및 가족 헬스센터)

Child and Family Health Centres는 NSW의 모든 신생아 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 아동 및 가족 헬스센터를 찾기 원하시면 아래 웹 페이지를 방문하십시오.

<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf>

기타 주요 아동 보건 전문가들

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

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

자녀의 건강 및 발달을 위한 정기 검진

아래 각 연령대에 건강 검진을 위해 해당 지역의 Child and Family Health Centre의 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 전문의에게 검진을 받도록 해야 합니다.

- 출생
- 1-4주
- 6-8주
- 6개월
- 12개월
- 18개월
- 2년
- 3년
- 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 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 아래와 같이 여러 가지 방법으로 점검됩니다.

- 부모가 자녀의 주요 단계를 점검하고 이 책자의 발달 질문 (*Learn the Signs. Act Early.*) (징후 발견, 조기 조치)에 답변
- 보건 전문인이 정기 건강 검진 중에 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 새로운 문제가 발생할 수도 있습니다. 이런 이유로 권장된 모든 보건 검진에 참석하고 이 책자에 있는 부모를 위한 질문에 답변하는 것이 중요합니다.

징후 발견. 조기 조치.

생후 2개월부터 모든 건강 검진 시에 *Learn the Signs. Act Early*라는 제목 하에 일련의 질문을 보게 될 것입니다. 이 질문들은 자녀의 발달 과정이 어떤 상태인지 그리고 언제 전문인의 도움을 요청하는 것이 좋은지 알아보는데 도움이 됩니다.

이들 질문에 가능한 정확하게 답변해야 합니다. 왜냐하면 이를 통해 여러분과 의사 혹은 아동 및 가족 보건 간호사가 자녀의 학습, 발달 및 행동 방식과 관련된 우려사항을 파악할 수 있기 때문입니다.

영상자료를 포함하여 부모를 위한 추가 자원 및 주요 발달 단계에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 www.health.nsw.gov.au/mybluebook에서 NSW Health 웹사이트를 방문하십시오.

혹은 www.resourcingparents.nsw.gov.au에서 Resourcing Parents를 방문하십시오.

여러분이 자녀의 발달을 촉진시키는 방법에 대해 더 자세한 정보를 원하시면 love talk sing read play 앱을 다운로드세요. 방문 사이트: <http://itsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources>

여러분과 자녀가 보게 되는 모든 전문인들은 자녀의 건강 및 진전 상태를 이 책자에 기록해야 합니다. 자세한 메모를 유지할 수 있는 '발달 메모' 항목이 있습니다.

어린이 안전

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

안전한 수면

아기를 안전하게 재우고 유아돌연사 위험을 줄이는 여섯가지 방법:

- 등을 대고 재운다.
- 머리와 얼굴을 덮지 않는다.
- 출생 전후에 아기로부터 담배연기를 멀리한다.
- 밤낮으로 안전한 수면 환경 유지.
- 부모의 방에 안전한 아기 침대에 재운다.
- 모유 수유.

안전한 수면 및 유아돌연사 방지에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 www.rednose.com.au를 방문하십시오.



안전한 수면 이미지 및 텍스트는 Red Nose (이전 명칭: SIDS and Kids)의 허가로 복제됨.

**red
nose**
saving little lives

수영장 및 어린이 안전

익사는 아이들에게 가장 높은 사망 원인입니다. 익사는 빠르고 조용하게 발생할 수 있기 때문에 아이가 물 근처에 있을 때 항상 적극적으로 감독하는 것이 중요합니다. 이는 아이가 수영이 가능한 성인의 팔이 닿는 위치에 있어야 함을 의미합니다.

어린이 수상 및 풀장 안전에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 <http://www.kidsafensw.org/water-safety/>에서 Kidsafe를 방문하십시오.

혹은 http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html에서 자녀 양육 네트워크를 방문하십시오.

풀장 안전에 더 자세한 정보 혹은 여러분의 풀장이 안전한 지 확인하는 방법을 원하시면 www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au를 방문하십시오.

자동차 안전

자동차 안전은 모든 연령의 아이들에게 중요합니다. 7세까지의 모든 아동은 나이와 체구에 맞는 보호 장구에 의해 올바르게 보호되어야 함을 법률로 규정합니다. 나이가 좀더 많은 아동과 청소년 그리고 성인은 안전벨트를 착용해야 합니다. 더 자세한 정보를 원하시면

www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats를 방문하십시오.

주지해야 할 몇 가지 중요한 안전 우려사항들:

유아

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

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 엇질러서 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 부딪힘.
- 놀이터 기구에서 떨어짐.
- 주변을 살피지 않고 도로로 뛰어듦
- 창문이나 발코니에서 추락.

3-5세 아동

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

아기 예방접종 하기

아이를 예방 가능한 심각한 질병으로부터 보호하는 최상의 방법은 NSW 권장 예방접종 일정에 따라 시기 적절하게 예방접종을 실시하는 것입니다.

자녀가 4세 예방접종을 마치면 AIR 예방접종 내역서를 우편으로 수령하시게 됩니다.

보육원 및 학교 등록을 위해 자녀의 예방접종 증거를 제시해야 합니다.

자녀를 위한 AIR 예방접종 내역서는 아래 방법을 통해 언제든지 구할 수 있습니다.

- 온라인: www.humanservices.gov.au/online
- 직접 방문: 지역 Medicare Service Centre
- 전화: 1800 653 809.

백신접종 날짜 저장 앱

백신접종 날짜 저장 앱은 부모가 각 자녀에 대해 예방접종 일정을 만들고, 자녀에게 필요한 백신 및 예방접종을 받아야 하는 나이를 요약한 정보를 조회할 수 있도록 고안되었습니다. 이 앱은 자동 알림 기능을 통해 부모가 자녀의 예방접종을 위해 병원 예약을 할 수 있도록 해줍니다.

앱 다운로드를 위한 사이트:
www.immunisation.health.nsw.gov.au



유용한 연락처 및 웹사이트



유용한 연락처

응급 전화 번호가 이 책자의 뒷면에 열거되어 있습니다.

이름	주소	전화/이메일
가정의		
자녀 및 가족 헬스 센터		
치과 의사		
전문의		
패밀리 데이케어/ 어린이집		
프리스쿨/ 킨더가튼		
커뮤니티 헬스 센터		
초등학교		
하이스쿨		
지역정부/ 시의회		

웹사이트 및 온라인 자료

NSW Ministry of Health (NSW 보건부)

www.health.nsw.gov.au

NSW Kids and Families (NSW 아동 및 가족부) 웹사이트는 다양한 자료 및 정보를 제공합니다.

Raising Children Network (자녀양육 네트워크)

www.raisingchildren.net.au

Raising Children 웹사이트는 신생아에서 십대 초반까지 건강한 자녀 양육에 관련된 800여개의 주제에 대한 최신 연구 기반 자료를 제공합니다.

Children's Hospitals (아동 병원)

이 병원들은 아동 건강 문제에 대한 다양한 온라인 안내 자료를 제공합니다.

The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus

www.sch.edu.au/health/factsheets

The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus

www.chw.edu.au/parents/factsheets

John Hunter Children's Hospital

<http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au>

헬스케어 아동 복지 협회 (AWCH)

www.awch.org.au

부모상담 라인 (통화 무료)

1800 244 396

화 - 목, 오전 9.30 - 오후 2시에 가능

AWCH는 호주 의료제도 내에서 아동, 청소년 및 가족들의 필요를 위해 대변하는 협회입니다.

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

Healthdirect Australia는 24시간 무료 전화서비스로 헬스 조언 및 정보를 제공합니다.

아기 모유 수유

Australian Breastfeeding Association (호주 모유 협회)

www.breastfeeding.asn.au

모유 수유 지원 및 정보는 Australian Breastfeeding Association (ABA) 자원봉사자들을 통해 모유수유 헬프라인 1800 686 268을 경유하여 가능합니다. 산모는 친목을 위해 지역 그룹별로 모여 양육 경험을 나누고 모유수유를 위한 대면 지원을 받을 수 있습니다. 전문 모유수유 정보 및 모든 ABA 서비스 링크는 상기 웹주소에서 찾을 수 있습니다.

모유수유 정보를 위한 방문 사이트: <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf> 혹은 Raising Children Network: http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html

Resourcing Parents (부모를 위한 자료)

<http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning>

Resourcing Parents는 부모들을 위해 다양한 자료들을 제작하여 자녀의 사회적, 정서적 및 지적 발달에 대한 조언 및 정보를 제공합니다.

- 원주민 가족, 부모 및 보호자들에게 양육 조언과 가족 정보를 제공하여 아이들을 건강하게 양육하도록 돕는 읽기 쉽고 다채로운 시리즈 책자.
- 사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀이 아동 개발 플립차트는 자녀의 조기발달을 지원하는 아이디어들을 담고 있습니다. 네 개의 주요 지역사회 언어들로 번역되었습니다.

Kidsafe (NSW) (아동안전)

www.kidsafensw.org

Kidsafe NSW는 아동 안전 홍보를 통해 예기치 않은 아동 부상의 횟수와 심각성을 줄이는 데 역점을 둡니다. 웹사이트는 최근 뉴스와 행사, 안내 자료, 자원 및 프로그램 정보들을 통해 아이들의 안전 유지를 돕습니다.

Australian Immunisation Register (호주 예방주사 등록부)

Australian Immunisation Register (AIR)에서는 자녀의 예방접종 내역을 기록하고 유지할 것입니다. 메디케어에 등록된 모든 아동은 자동으로 AIR에 포함될 것입니다.

myGov 웹사이트

자녀가 메디케어에 등록되어 있지 않은 경우, myGov 웹사이트 www.my.gov.au에서 메디케어 온라인 계정을 개설할 수 있습니다.

myGov 웹사이트는 메디케어, 센터링크, 호주 국세청, 개인 직접 관리 e헬스 기록, 아동 지원, 호주 JobSearch 및 국가 장애인 보호제도 등 다양한 호주 정부 서비스로 링크된 단일 장소를 제공합니다.

Healthy Kids (아동 건강)

www.healthykids.nsw.gov.au

이 웹사이트는 건강한 식생활 및 신체활동에 대한 부모 및 보호자를 위한 '원스톱 슝' 정보입니다. 이 웹사이트에 포함된 부모/보호자를 위한 유용한 몇 가지 자료는 아래와 같습니다.

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods* (가족 음식 시작 - 아기의 이유식 시작 브로셔)
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences)*. 아동 돌보기 - 출생에서 5세까지 (음식, 영양 및 학습 체험).

예방접종 날짜 저장 앱

편리한 '예방접종 날짜 저장' 앱을 다운받아야 할 이유:

- 무료이고 사용하기 편리합니다.
- 각 자녀를 위해 개별적 일정을 만들 수 있습니다.
- 예약을 위한 알림을 보내줍니다.
- 예방접종 정보를 편리하게 제공합니다.
- 무료 자장가/진정시키는 사운드를 제공합니다.

앱을 다운받기 위한 사이트:

www.immunisation.health.nsw.gov.au



나의 정보 및 가족력



나의 정보

나의 이름

집주소

주소 변경

성별 남 / 여

출생일 / /

출생 체중 (kg)

나의 부모

이름

전화 (직장)

(집)

이메일

이름

전화 (직장)

(집)

이메일

가정에서 사용하는 주요 언어(들)

원주민 예 / 아니오

토레스 해협 섬주민 예 / 아니오

다른 보호자

형제자매 (이름 및 나이)

가족력 및 위험요소

	예	아니오
아기의 가까운 친척 중 어린 시절부터 청각장애를 가진 사람이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
가족 중 어린 시절에 눈 문제를 가진 사람이 있었나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
아기의 가까운 친척 중 한쪽 혹은 양쪽 눈에 시각 장애를 가진 사람이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
임신 중에 산모가 풍진, 시토메갈로바이러스, 톡소플라스마증, 헤르페스, 혹은 열 혹은 발진을 동반한 기타 질환을 가졌나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
출생 시에 아기가 1500 그램 미만이었거나 2일 이상 중환자실에 있을 필요가 있었거나 48시간 이상 산소가 필요했습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
아기의 출생 시에 신체적 문제가 있었습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
선천성 고관절탈구 혹은 골반위 분만에 대한 가족력이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		

위의 질문 중 어느 것이든 예라고 대답한 경우 의사 혹은 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

기록



발달 메모

여러분 및 여러분의 의료 전문가들은 자녀가 권장되는 특정 연령 의료
 검진 이외의 이유로 검진할 때 이 항목에 메모를 남길 수 있습니다.

날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

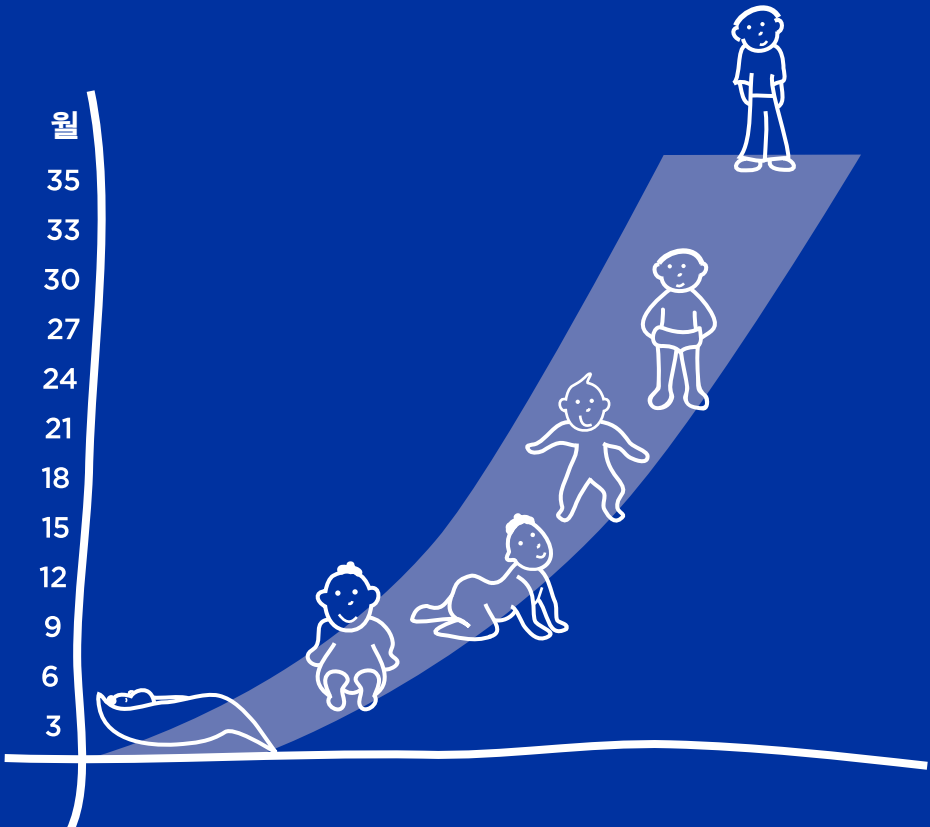
날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

날짜	연령	이유/조치

발달 차트



자녀의 발달 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 아이들은 각각 다른 속도로 성장하고 발달합니다. 자녀의 성장 평가를 위해 단일 측정이 유용하지만 성장 경향을 보기 위해서는 시간을 두고 여러 번의 측정치를 기록하는 것이 중요합니다.

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

어떤 두 아이도 동일하지는 않지만 아이들의 몸무게에 대한 기본적인 지침이 있습니다. 체질량 지수 (BMI)는 건강한 체중, 적정 체중 미달, 혹은 적정 체중 초과인지 여부를 측정하는데 사용됩니다. 연령별 BMI 차트는 2세 이상 아동의 체중 측정을 위해 국립 보건원의 연구위원회에서 추천합니다. 이들 차트는 아동의 신체가 지속적으로 성장 발달한다는 사실을 반영합니다. 다음 웹사이트를 통해 온라인 BMI 계산기를 이용할 수 있습니다. <https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-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.

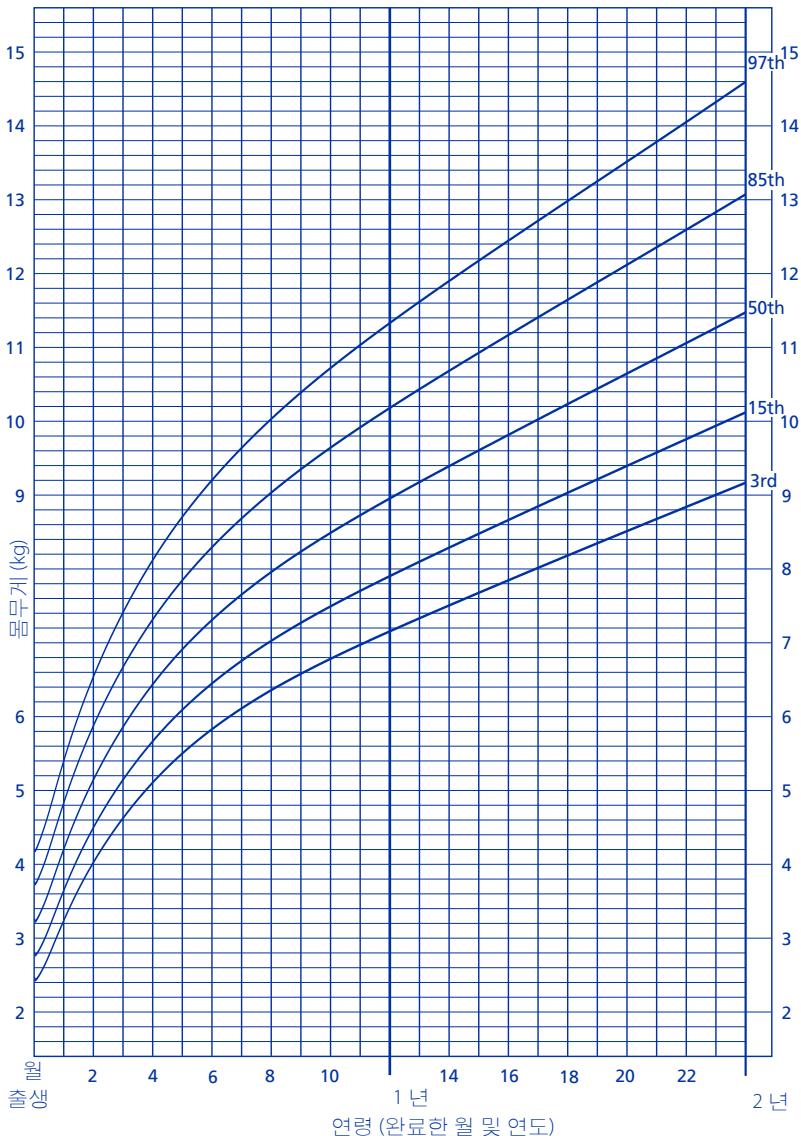
어릴 때 건강한 식습관과 운동 습관을 형성하면 비만, 제2형 당뇨, 일부 암 및 고혈압 등 건강 문제를 방지하는데 도움이 될 수 있습니다.

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 18을 참조하십시오.



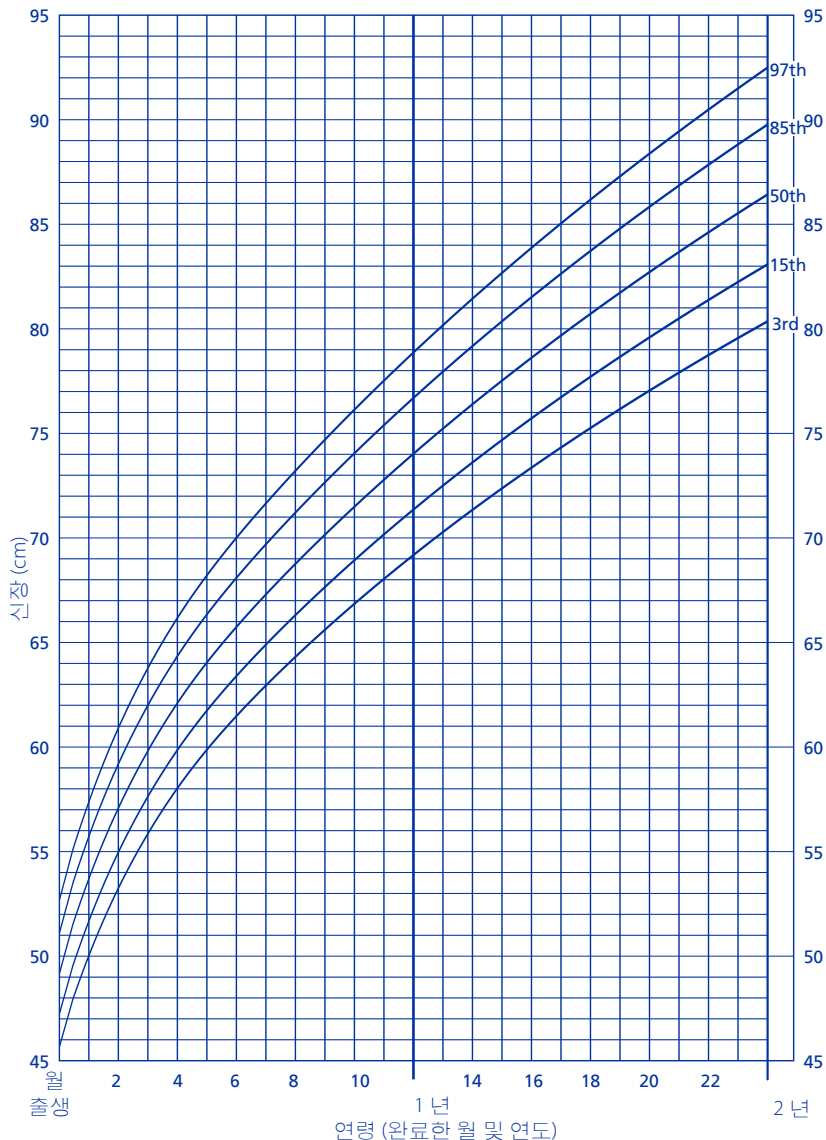
연령 대비 몸무게 백분위 여자아이 출생에서 2세



출처: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



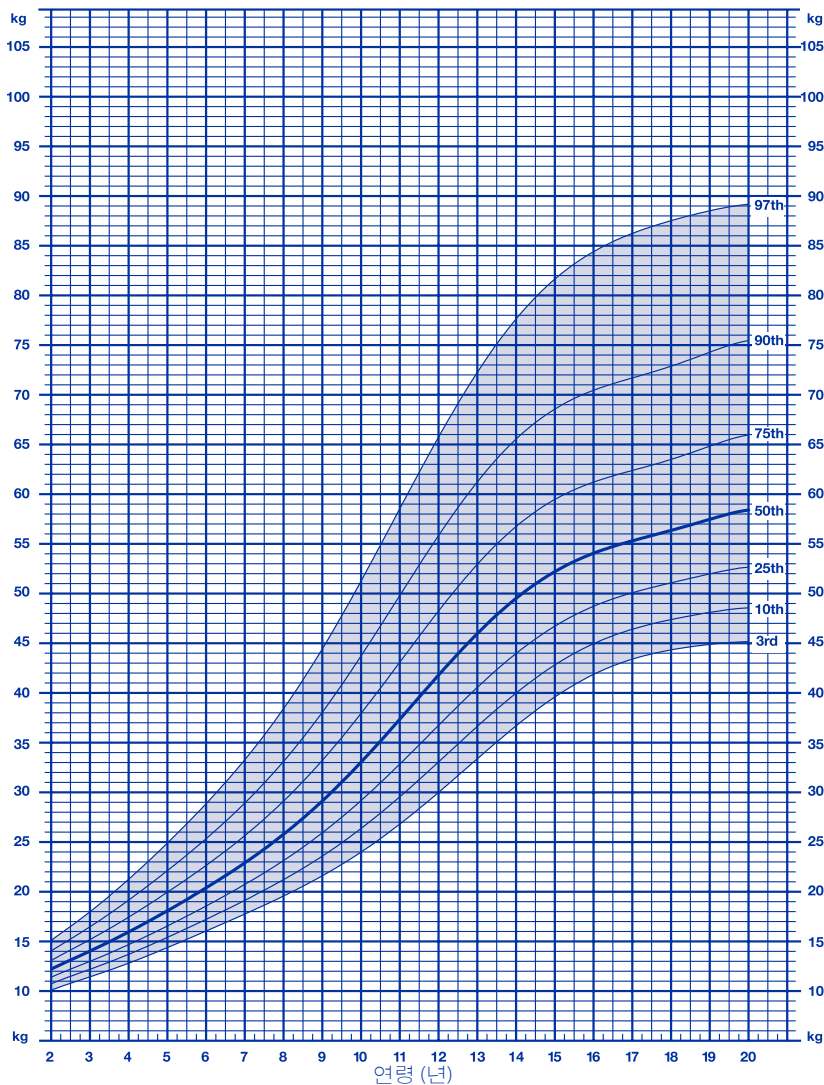
연령대비 신장 백분위 여자아이 출생에서 2세



출처: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



연령대비 몸무게 백분위 여자아이 2세에서 20세

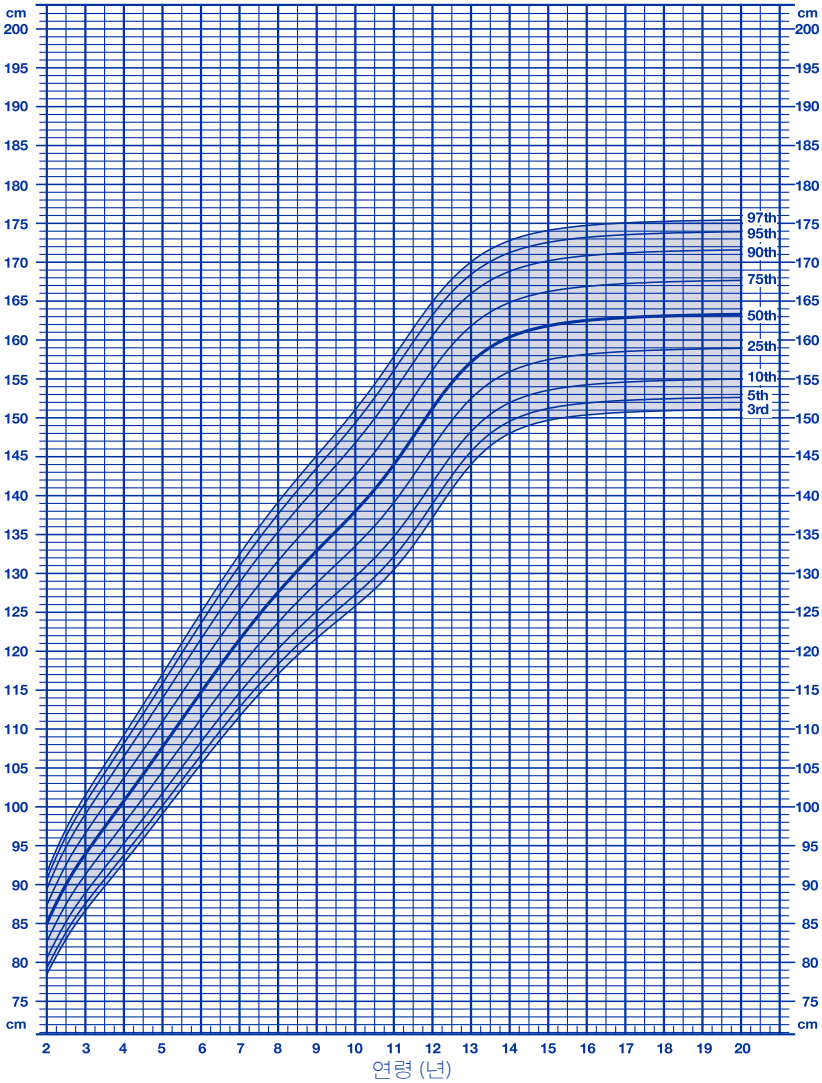


CDC 발달 차트 - 2000년 5월 30일, 미국 발행

출처: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



연령대비 키 백분위 여자아이 2세에서 20세

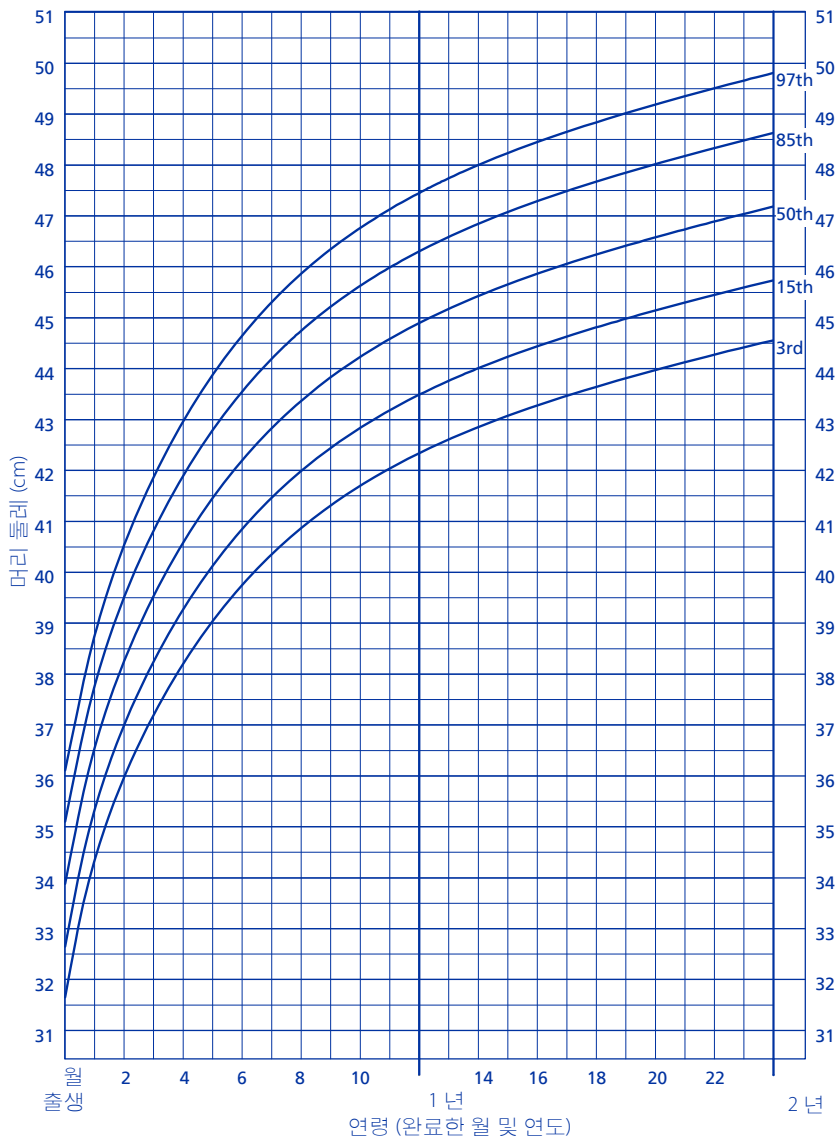


CDC 발달 차트 - 2000년 5월 30일, 미국 발행

출처: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



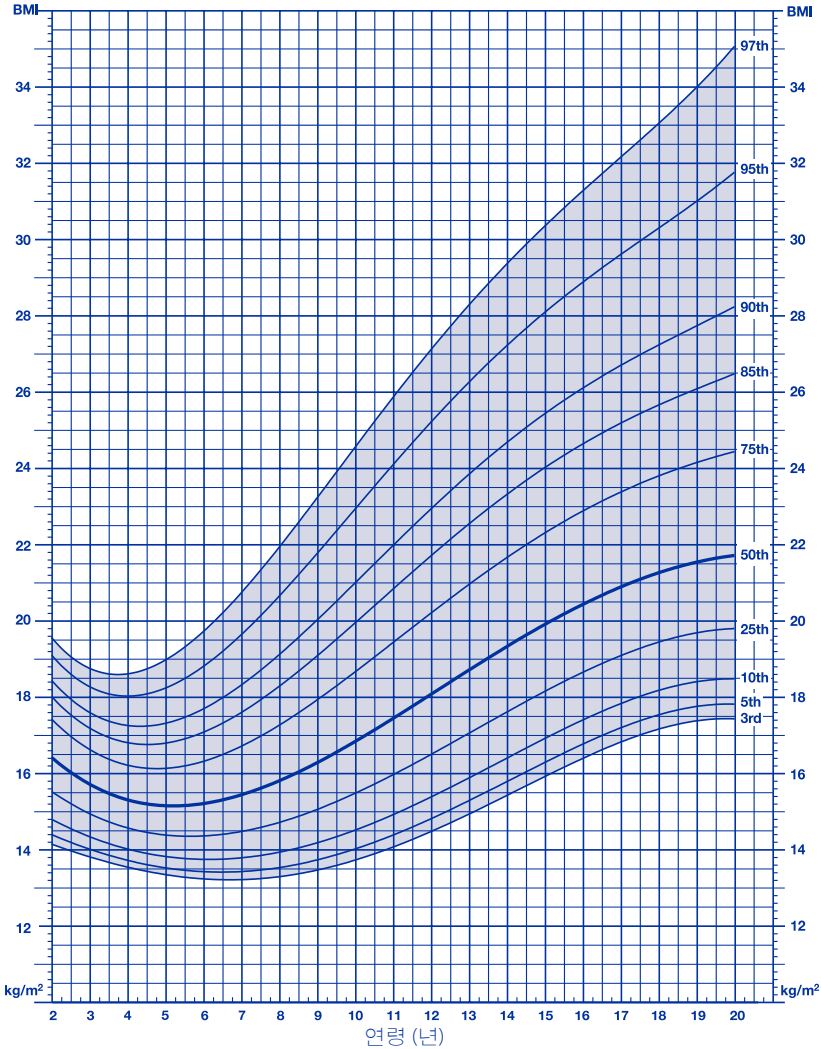
연령대비 머리둘레 백분위 여자아이 출생에서 2세



출처: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



연령대비 체질량지수 백분위 여자아이 2세에서 20세

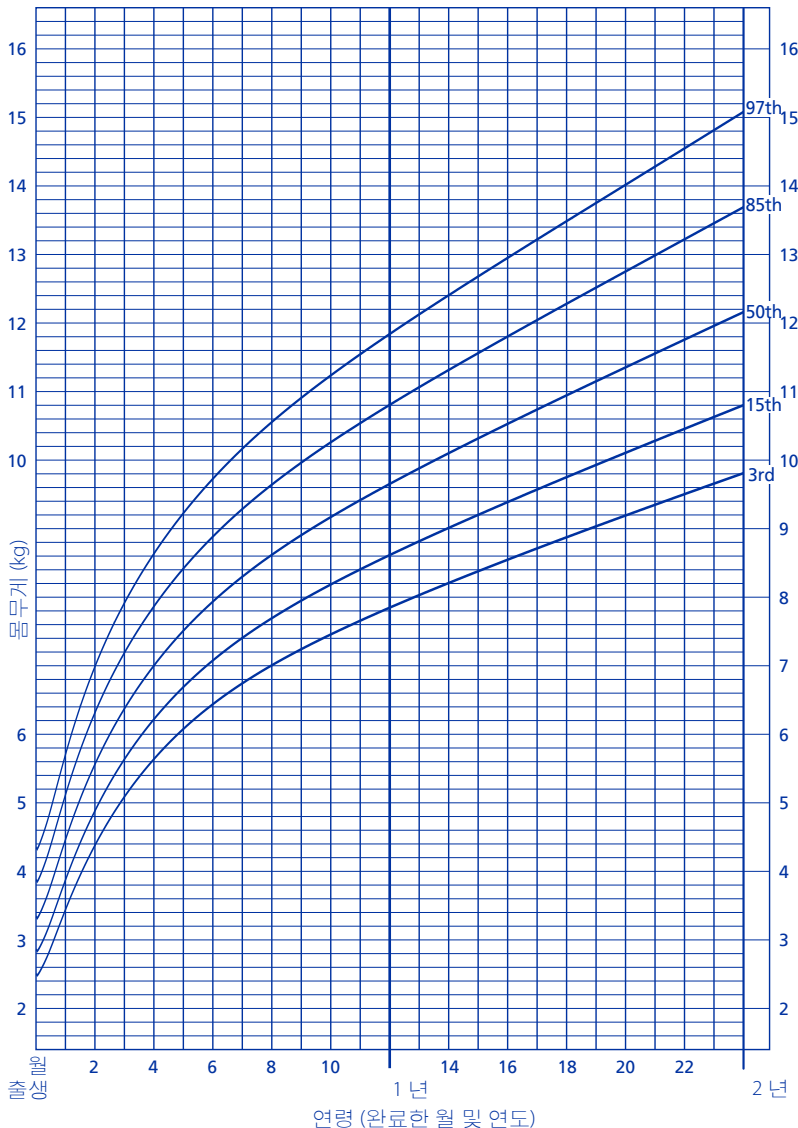


CDC 발달 차트 - 2000년 5월 30일, 미국 발행

출처: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



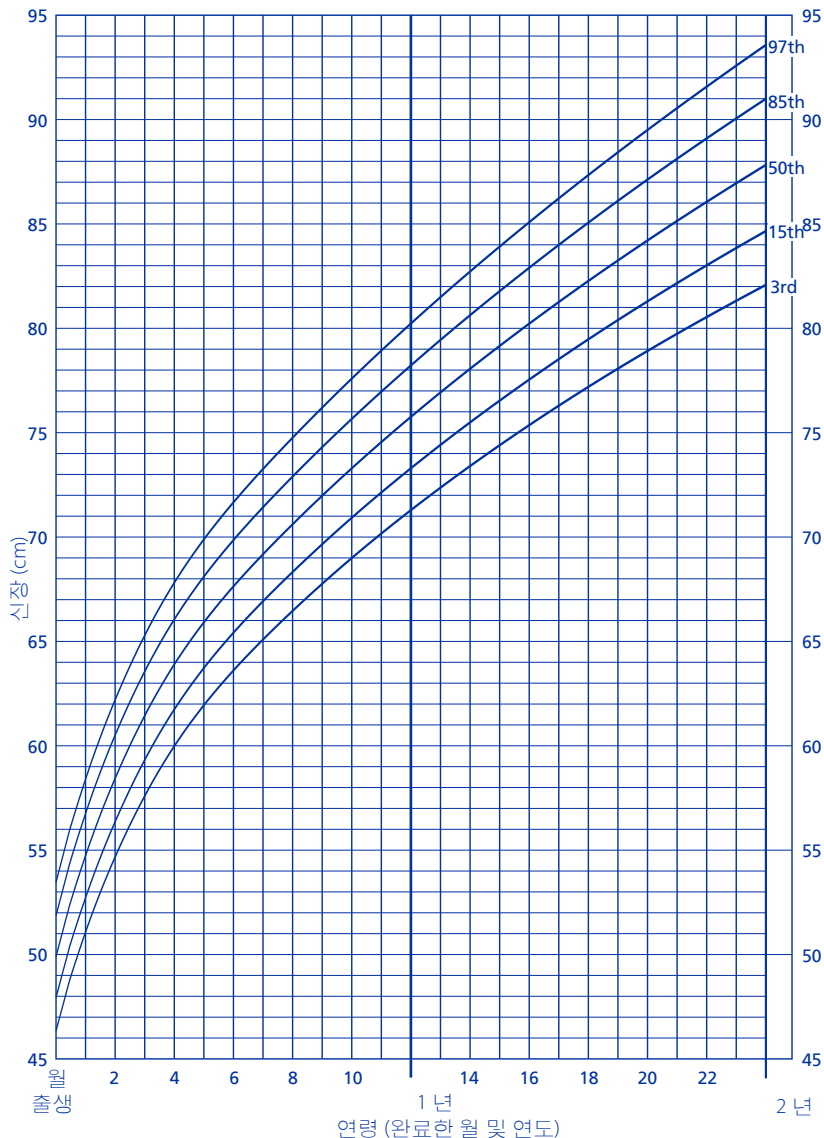
연령 대비 몸무게 백분위 남자아이 출생에서 2세



출처: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



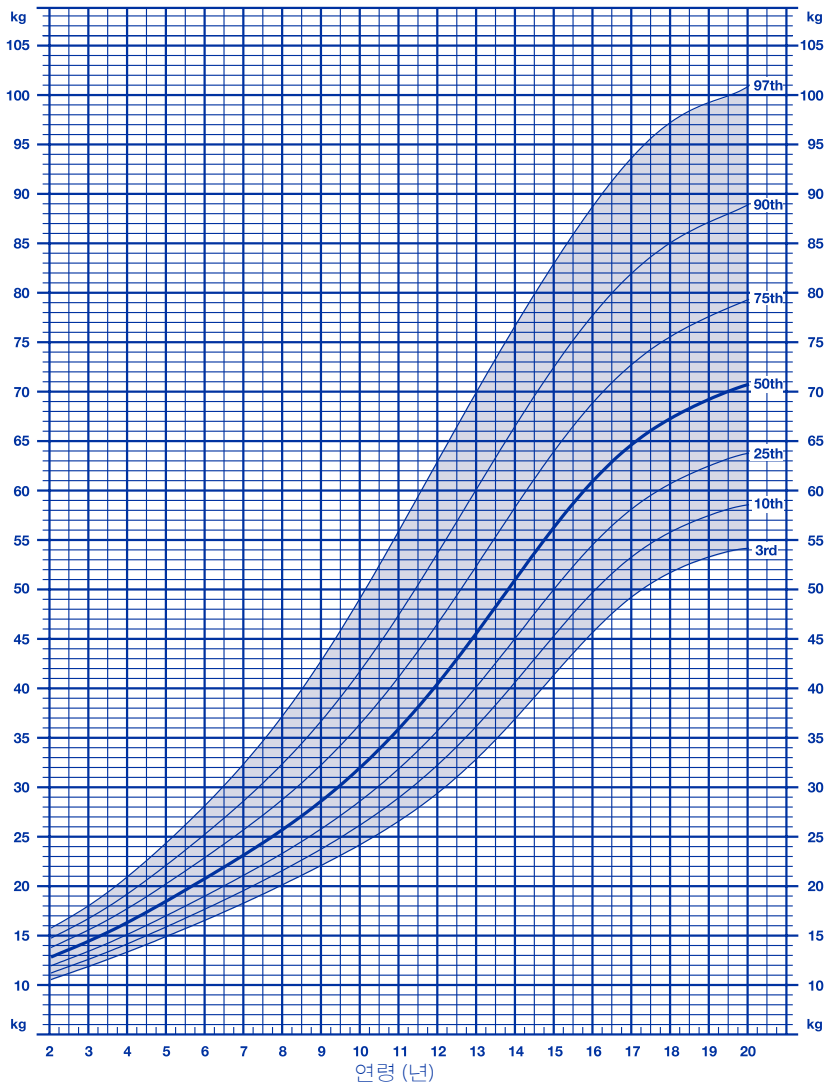
연령대비 신장 백분위 남자아이 출생에서 2세



출처: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



연령대비 몸무게 백분위 남자아이 2세에서 20세

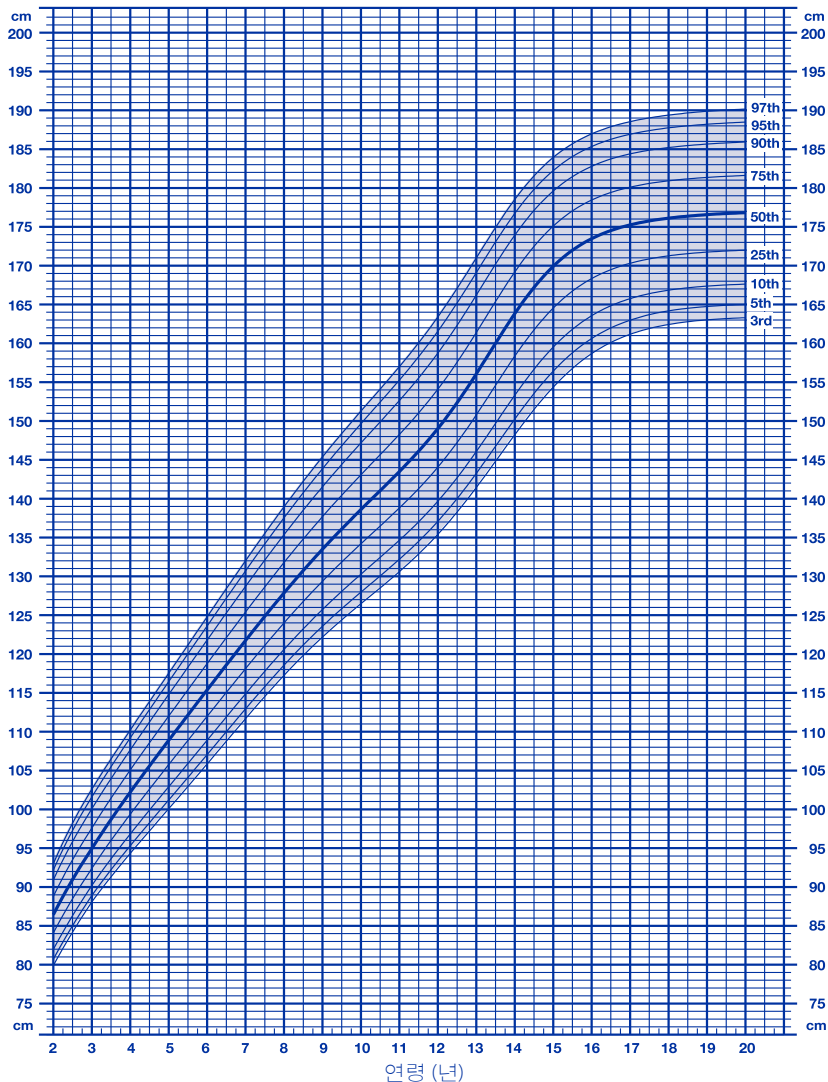


CDC 발달 차트 - 2000년 5월 30일, 미국 발행

출처: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



연령대비 키 백분위 남자아이 2세에서 20세

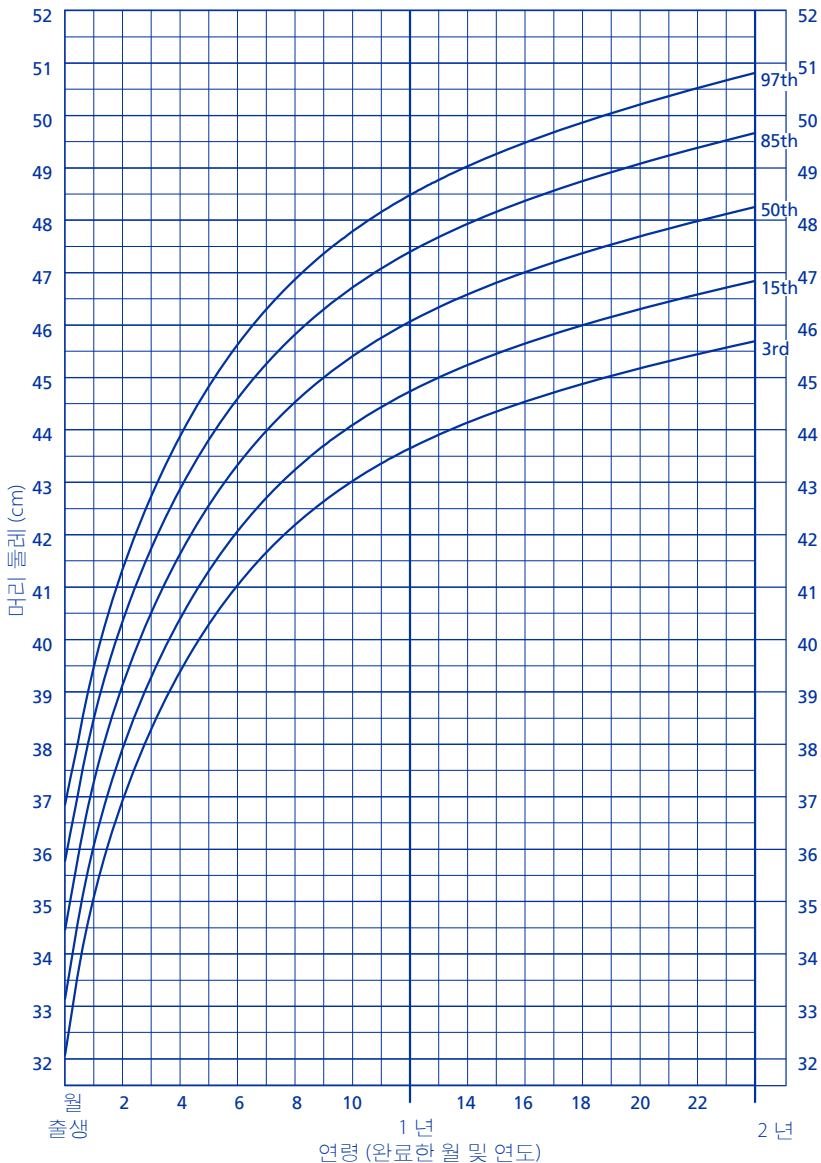


CDC 발달 차트 - 2000년 5월 30일, 미국 발행

출처: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



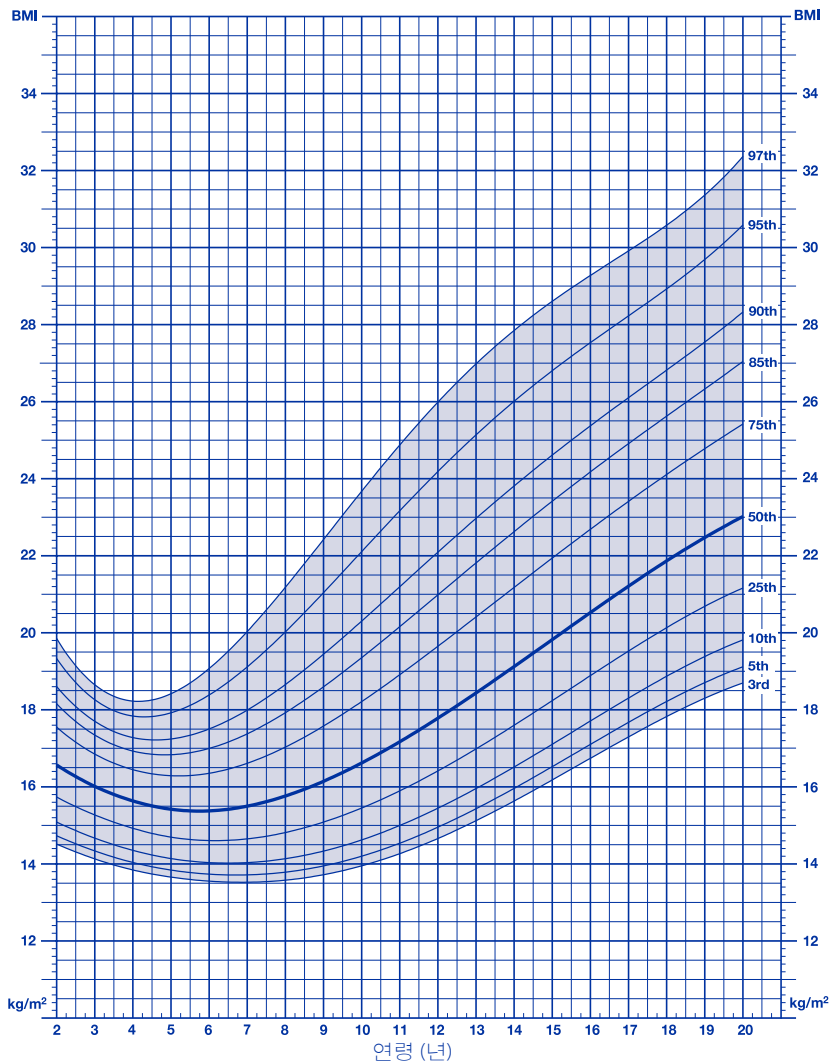
연령대비 머리둘레 백분위 남자아이 출생에서 2세



출처: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



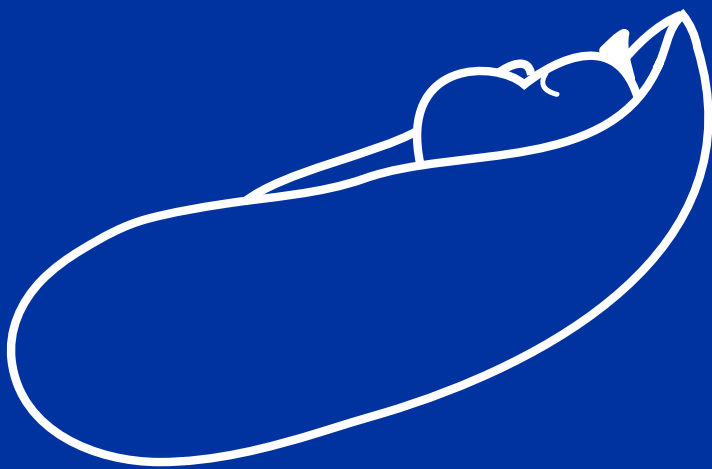
연령 대비 체질량 지수 백분위 남자아이 2세에서 20세



CDC 발달 차트 - 2000년 5월 30일, 미국 발행

출처: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

출생 정보 및 신생아 검진



환자 라벨 이곳에 첨부

출생 정보

이 항목은 의료 전문인이 작성.

자녀 이름

출생 시설 이름

출생일 / /

출생 시간

성별 남/여

산모 정보

산모 이름

임신 합병증

혈액형

안타-D 제공 예/아니오

자연분만 / 유도분만 - 이유

분만 합병증

출산 유형 정상 골반위 겸자 분만 제왕절개 흡입분만
기타

신생아 정보

예상 임신 기간

아프가 1분

5분

출생시 확인된 문제

치료가 필요한 문제

출생시 몸무게 (kg)

출생시 신장 (cm)

출생시 머리둘레 (cm)

출생시 청각 검사 (SWISH) 완료 (이 항목에서 SWISH 참조)

신생아 혈액 선별 검사

날짜 / /

기타 (명시하세요)

날짜 / /

비타민 K 제공 주사 구강

첫번째 용량 / / 두번째 용량 / /

세번째 용량 / /

B형 간염 예방주사 투여

투여 날짜 / /

B형 간염 면역 글로불린 항체 투여

투여 날짜 / /

퇴원 정보

산후 합병증

퇴원 후 수유 모유/우유

수유의 어려움

퇴원 날짜 / /

퇴원시 몸무게 (kg)

머리둘레 (cm)

서명

직함



환자 라벨 이곳에 첨부

신생아 신체검사

이 항목은 아기가 병원에서 퇴원하기 전에 산모(부모)의 입회 하에서 의료 전문인이 작성해야 합니다.

출생일 / / 아기 나이 성별 남/여

아기 이름

검진	정상	소견
머리 및 숨구멍		
눈 (적색 반사를 포함한 일반적 관찰)		
귀		
입과 구개		
심혈관		
대퇴부 맥박 우측 / 좌측		
호흡수		
배와 배꼽		
항문		
성기		
완전 하강 고환 우측 / 좌측		
근골격		
둔부		
피부		
반사 작용		
산모에게 아기에 대한 우려사항이 있나요?	예/아니오 답변에 동그라미 표시	

검사자 (정자로 이름 기재)

직함

서명

날짜 / /

부모를 위한 청각에 대한 질문

아래 질문에 '예' 혹은 '아니오'에 동그라미 표시를 하여 해당 의료 전문인이 적절한 조치를 취하도록 하세요.

21페이지의 건강 위험 요소 질문을 완성했나요	아니오 예
출생 시 아기에게 심각한 호흡 문제가 있었나요	예 아니오
아기가 뇌막염이 있었나요	예 아니오
아기가 황달이 있어서 수혈이 필요했나요	예 아니오
아기가 출생 후 5일 이상 중환자실에 있었나요	예 아니오
드문 형상의 얼굴이나 쥐젖같이 아기의 머리 혹은 목에 뭔가 이상한 것을 발견했나요	예 아니오
아기가 다운증후군 (Trisomy 21) 혹은 청각 관련 다른 질환을 가지고 있나요	예 아니오

첫 칼럼의 답변 중 어느 것이든 동그라미 표시를 한 경우 의사나 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

결과	정상	재검	의뢰
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

주립 유아 선별검사 - 청각



SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

이름 _____

출생일 _____

지역 보건 지구

선별검사 장소	선별검사 날짜	
선별검사자 (이름 정자로 기재)	서명	
결과 (동그라미 표시)	우측 통과 / 의뢰	좌측 통과 / 의뢰
청각전문가에게 직접 의뢰	<input type="checkbox"/> 예	이유:

선별검사 반복	<input type="checkbox"/> 필요함	<input type="checkbox"/> 필요하지 않음
선별검사 장소	선별검사 날짜	
선별검사자 (이름 정자로 기재)	서명	
결과 (동그라미 표시)	우측 통과 / 의뢰	좌측 통과 / 의뢰
청각전문가에게 의뢰	<input type="checkbox"/> 예	<input type="checkbox"/> 아니오

SWISH는 상당한 청력 상실을 가진 아기를 조기에 발견하는 것이 목표입니다. 청각 선별검사는 *우리 아기가 왜 청각 선별검사가 필요한가요* 라는 부모 정보 브로셔에 설명되어 있습니다. 선별검사 결과가 정상이라 해도, 청각 선별검사에서 기존 청각 문제를 발견하지 못하고/못하거나, 성장하면서 자녀의 청각 문제가 진전될 가능성이 있습니다. 아기의 주요 발달 단계를 지속적으로 점검하십시오. 자녀의 연령에 상관없이 자녀의 청각에 대한 우려사항이 있을 경우 의료 전문인에게 조언을 구하십시오. (<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>)

청각 위험 요소가 파악되었나요 예 _____

예라고 답하신 경우 10-12개월 때 연령에 맞는 청각 검사를 마련하기 위해 의료 전문인과 상담하십시오 (수정됨).

담당자 전화: _____

1 - 4 주 검진



안전한 수면

아기의 수면을 위한 가장 안전한 장소는, 밤과 낮 모두, 아기 자신만의 안전한 수면 장소라는 점을 기억하십시오.

아기를 안전하게 재우고 유아돌연사 위험을 줄이는 여섯 가지 방법:

- 등을 아래로 뉘어 재운다
- 머리와 얼굴을 덮지 않는다
- 출생 전후에 아기로부터 담배연기를 멀리한다
- 밤낮으로 안전한 수면 환경 유지
- 부모의 방에 안전한 아기 침대에 재운다
- 모유 수유

안전한 수면에 관하여 더 자세한 정보를 찾아보려면, 12 페이지로 가십시오.

아기가 생후 2주가 되었어요

아기가 보이는 행동 유형의 예

- 큰 소리에 놀란다
- 사람의 얼굴에 집중하기 시작
- 아기 손에 손가락을 대면 아기가 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 소리에 반응하지 않는다
- 잘 먹지 않는다

아기와 함께 시간 보내기에 대한 더 많은 아이디어: *Love, talk, sing, read, play* (사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀기) 출처: www.lovetalksingreadplay.com.au

이 앱의 원주민용 버전이 있습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 다음 사이트로 가십시오. <http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>

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 (SUDI) 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 흡연을 하시나요?

흡연은 아기의 Sudden Infant Death Syndrome (유아 돌연사 증후군 - SIDS) 위험을 증가시킵니다. Call 금연라인 **13 QUIT** (13 7848)에 전화하거나 www.icanquit.com.au를 방문하십시오.

부모/보호자를 위한 질문

생후 1주-4주 건강 검진을 위해 간호사나 의사를 방문하기 전에 아래 질문에 답변하십시오.

페이지 21의 건강 위험 요소 문항들을 작성하셨나요?	아니오 예
나는 아기의 청각이 걱정된다	예 아니오
다른 사람들이 아기의 청각이 우려된다고 말했다	예 아니오
나는 아기의 시각이 걱정된다	예 아니오
아기가 가정/자동차에서 담배연기에 노출된다	예 아니오
아기를 재울 때 등을 바닥에 대고 누인다	아니오 예

첫 칼럼의 답변 중 어느 것이든 동그라미 표시를 한 경우 의사나 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

의료 전문인이 작성:	정상	재검	의뢰
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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/향 첨가물 혹은 과일 주스 혹은 차/약물		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 유아 분유 혹은 기타 우유 (예: 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 권고사항은 아기가 생후 약 6개월까지 모유 수유만 하고 (비타민, 미네랄 보충제 혹은 약품 투여 가능) 이후에는 생후 12개월까지 혹은 계속해서 모유 수유를 지속하는 것입니다 (적절한 보충 식품과 함께).

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

아동 건강 검진 1주에서 4주차

아동 및 가족 보건 간호사, GP 혹은 소아과 의사의 검진.

이름 _____

출생일 / /

성별 남 / 여

건강 검진			정상	재검	의뢰
몸무게	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
신장	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
머리 둘레	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
숨구멍			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
눈 (관찰 / 각막 반사 / 백색동공)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
심혈관 (의사 전담)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
배꼽			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
대퇴부 맥박			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
골반 탈구 테스트			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
완전 하강 고환 우 / 좌			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
성기			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
항문 부위			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
피부			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
반사 능력			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6-8 주 검진



생후 6주에서 8주차 방문

다음으로 인해 발생하는 모든 이슈가 논의 사안에 포함될 수 있습니다.

- 자녀 발달 (*Learn the Signs. Act Early.*)
- 부모/보호자를 위한 추가 질문
- 자녀 건강 검진.

보건 및 안전

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

발달

- 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 아기와의 친밀한 관계 형성

아직도 흡연을 하시나요?

흡연은 아기의 Sudden Infant Death Syndrome (유아 돌연사 증후군 - SIDS) 위험을 증가시킵니다. Call 금연라인 **13 QUIT** (13 7848)에 전화하거나 www.icanquit.com.au를 방문하십시오.

아기가 생후 8주가 되었어요

아기의 발달 - 징후를 알고 조기에 조치하기.

(대부분의 아기들이 이 연령에서 하는 것)

사회적/정서적 발달

- 사람을 보면 웃기 시작한다
- 일시적으로 스스로를 달랠 수 있다 (손을 입에 대고 빨 수도 있다)
- 부모를 바라보려고 한다

언어/의사소통

- 구르르 하면서, 목을 울리는 소리를 낸다
- 소리나는 쪽으로 머리를 돌린다

인지 (학습, 생각, 문제-해결)

- 사람들의 얼굴에 주목한다
- 눈으로 사물을 따라가기 시작하며 멀리 있는 사람을 알아본다
- 활동에 변화가 없는 경우, 지루해 하는 행동 (울기, 보채기)을 시작한다

움직임/신체 발달

- 머리를 가눌 수 있고 엎드려 있을 때 손을 짚고 상체를 일으키기 시작한다
- 손발을 좀더 유연하게 움직인다

자녀가 다음과 같은 경우, 자녀의 의사 또는 아동 및 가족 보건 간호사와 대화함으로써 조기에 조치를 취하세요.

- 큰 소리에 반응하지 않는다
- 사물이 움직일 때 쳐다보지 않는다
- 사람을 보고 웃지 않는다
- 손을 입에 대지 않는다
- 엎드려 손을 짚고 상체를 일으킬 때 머리를 가누지 못한다

아기와 함께 시간 보내기에 대한 더 많은 아이디어를 위한 사이트: *Love, talk, sing, read, play* (사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀이) www.lovetalksingreadplay.com.au
Resourcing Parents에서 제공하는 자료.

NSW Ministry of Health에서 호주 영어로 편집. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

부모/보호자를 위한 추가 질문들

생후 6주에서 8주차 건강 검진을 위해 담당 간호사나 의사를 방문하기 전에 다음 질문에 답하십시오.

산모의 산후 검진을 받았다	아니오 예
아기도 검진을 받았다	아니오 예
아기에 대해 우려사항이 있다	예 아니오
21 페이지의 건강 위험요소 질문지를 작성했다	아니오 예
아기가 빛을 향해 몸을 돌린다	아니오 예
아기가 나를 보고 웃는다	아니오 예
아기가 내 얼굴을 보고 나와 눈맞춤을 한다	아니오 예
아기의 한쪽 또는 양쪽 동공이 흰색인 것을 발견했다	예 아니오
아기와 나는 함께 있는 것을 즐긴다	아니오 예
아기와 함께 읽고, 이야기하고, 논다	아니오 예
아기가 가정이나 차에서 담배연기에 노출된다	예 아니오
아기를 재울 때 등을 바닥에 대고 누인다	아니오 예

첫 칼럼의 답변 중 어느 것이든 동그라미 표시를 한 경우 의사나 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

의료 전문인이 작성:	정상	재검	의뢰
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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/향 첨가 물 혹은 과일 주스 혹은 차/약물	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 유아 분유 혹은 기타 우유 (예: 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 권고사항은 아기가 생후 약 6개월까지 모유 수유만 하고 (비타민, 미네랄 보충제 혹은 약품 투여 가능) 이후에는 생후 12개월까지 혹은 계속해서 모유 수유를 지속하는 것입니다 (적절한 보충 식품과 함께).

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

여러분이 정서적, 신체적으로 어떻게 느끼고 있는지 담당 간호사나 의사와 대화하길 바라실 수도 있고, 아기를 돌보는 최선의 방법에 대해 문의사항이 있을 수도 있을 것입니다.

부모의 메모

아동 건강 검진 6주에서 8주차

아동 및 가족 보건 간호사, GP 혹은 소아과 의사의 검진.

이름 _____

출생일 / /

성별 남 / 여

건강 검진			정상	재검	의뢰
몸무게	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
신장	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
머리 둘레	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
눈	관찰		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	각막 광반사		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	고정		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	한 눈으로 보는 것에 대한 반응		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	눈 움직임		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
심혈관 (의사만)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
골반 탈구 테스트			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
완전 하강 고환 우 / 좌			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

생후 4개월 예방접종



SAVE THE DATE
TO VACCINATE

백신접종
날짜 저장

생후 4개월 예방접종

NSW 예방접종 일정에 따라 자녀가 아래 연령에서 예방접종을 받도록 권장됩니다.

- 출생
- 6 주
- 4 개월
- 6개월
- 12 개월
- 18 개월
- 4 세

예방접종 날짜 저장 앱

편리한 '예방접종 날짜 저장' 앱을 다운받아야 할 이유:

- 무료이고 사용하기 편리합니다
- 각 자녀를 위해 개별적 일정을 만들 수 있습니다
- 예약을 위한 알림을 보내줍니다
- 예방접종 정보를 편리하게 제공합니다
- 무료 자장가/진정시키는 사운드를 제공합니다.

앱을 다운받기 위한 사이트:

www.immunisation.health.nsw.gov.au



아기가 생후 4개월이 되었어요

생후 4개월에는 정해진 검진 일정이 없지만, 우려사항이 있는 경우 담당의사나 아동 및 가족 보건 간호사를 만나야 합니다.

수유

어제 이 시간 이후로 아기에게 모유 수유를 했나요?

어제 이 시간 이후로 아기가 아래와 같은 식품을 섭취했나요?

a) 비타민 혹은 미네랄 보충제 혹은 약품 (필요할 경우)

b) 식수 혹은 설탕/향 첨가 물 혹은 과일 주스 혹은 차/약물

c) 유아 분유 혹은 기타 우유 (예: 우유, 두유, 농축 우유, 연유 등)

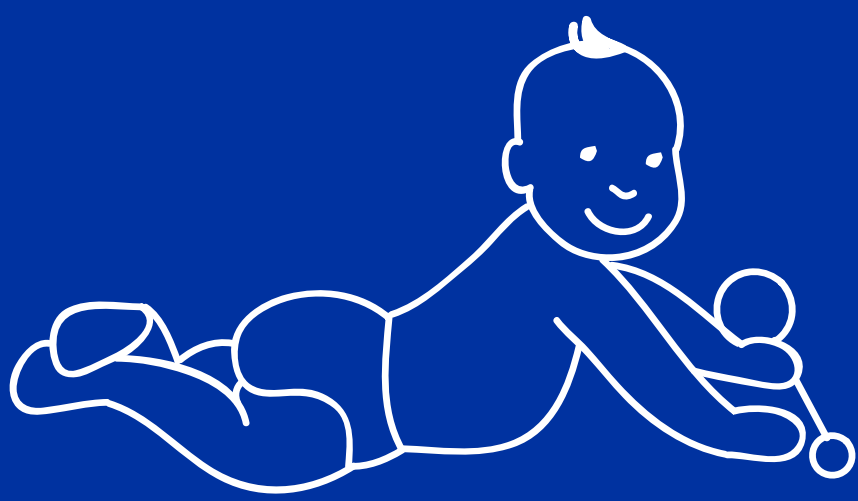
d) 고형식 식품 혹은 반 고형식 식품

모유 수유

생후 약 6개월까지는 아기에게 다른 우유나 음식 또는 음료를 주지 말고 모유만 수유하길 권장합니다. 약 6개월이 되면 이유식을 주기 시작하는 한편 모유 수유를 12개월 또는 그 이상 지속하길 계속 권장합니다. 가족 음식 시작하기에 관한 더 자세한 정보를 찾으려면 19페이지로 가십시오.



6개월 검진



생후 6개월차 방문

다음으로 인해 발생하는 모든 이슈가 논의 사안에 포함될 수 있습니다.

- 자녀 발달 (*Learn the Signs. Act Early.*)
- 추가적인 부모/보호자 문의사항
- 아동 건강 검진

보건 및 안전

- 수면
- 안전한 수면 및 유아 돌연사 증후군 (SUDI) 예방
- 아기가 건강한 영양 섭취를 하도록 도움
- 아기의 치아 관리
- 예방 주사
- 햇빛 노출 관리
- 안전
- 성장
- 과거에 할 수 있었던 것들 안 하기

가족

- 형제자매 관계 및 경쟁
- 놀이 활동
- 부모의 정서적 건강
- 플레이그룹 참여
- 흡연
- 긍정적인 양육 및 아기와 친밀한 관계 형성
- 사물에 관한 호기심 보이기 및 손이 닿지 않는 물건을 가지려고 시도

아직도 흡연을 하시나요?

흡연은 아기의 Sudden Infant Death Syndrome (유아 돌연사 증후군 - SIDS) 위험을 증가시킵니다. Call 금연라인 **13 QUIT** (13 7848)에 전화하거나 www.icanquit.com.au를 방문하십시오.

아기가 생후 6개월이 되었어요

아기의 발달 - 징후를 알고 조기에 조치하기.

(대부분의 아기가 이 연령에서 하는 것)

사회적/정서적 발달

- 가족들의 얼굴을 알고 낯선 사람을 분간하기 시작한다
- 다른 사람들, 특히 부모와 놀기를 좋아한다
- 다른 사람들의 감정에 반응하고 종종 행복해 보인다
- 거울 속 자신을 바라보기 좋아한다

언어/의사소통

- 소리를 냄으로써 소리에 반응한다
- 웅얼이 할 때 모음을 연결하고 ('아', '에', '오) 소리를 낼 때에는 부모와 교대로 하길 좋아한다
- 자기 이름에 반응한다
- 기쁨과 불만을 보여주는 소리를 낸다
- 자음 소리를 말하기 시작한다 ('m', 'b' 소리로 의미없는 말을 한다)

인지 (학습, 문제-해결)

- 가까이 있는 것들을 둘러본다
- 물건을 입으로 가져간다
- 사물에 관한 호기심을 보이고 손이 닿지 않는 물건을 가지려고 시도한다
- 물건을 한쪽 손에서 다른 쪽 손으로 건네기 시작한다

움직임/신체 발달

- 양방향으로 몸을 뒤집는다(앞면에서 뒷면으로, 뒷면에서 앞면으로)
- 도움 받지 않고 앉기 시작한다
- 서있을 때, 발로 체중을 지탱하고 경충거릴 수도 있다
- 앞뒤로 흔들고, 때로는 뒤로 기어가다가 앞으로 나아간다

자녀가 다음과 같은 경우, 자녀의 의사 또는 아동 및 가족 보건 간호사와 대화함으로써 조기에 조치를 취하세요.

- 손이 닿는 곳의 물건을 잡으려고 하지 않는다
- 돌보는 사람에 대해 애정을 보이지 않는다
- 자기 주변의 소리에 반응하지 않는다
- 물건을 입으로 가져가기를 힘들어한다
- 모음 소리를 내지 않는다 ('아', '에', '오')
- 어느 방향으로도 뒤집기를 하지 않는다
- 웃거나 까악 소리를 내지 않는다
- 근육이 뻣뻣하고, 매우 경직되어 보인다
- 봉제인형처럼, 매우 기운 없어 보인다.

아기와 함께 시간 보내기에 대한 더 많은 아이디어를 위한 사이트: *Love, talk, sing, read, play* (사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀이) www.lovetalksingreadplay.com.au Resourcing Parents에서 제공하는 자료.

NSW Ministry of Health에서 호주 영어로 편집. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

부모/보호자를 위한 추가 질문들

생후 6개월 건강 검진을 위해 담당 간호사나 의사를 방문하기 전에 다음 질문에 답하십시오.

아기에 대해 우려사항이 있다	예 아니오
21 페이지의 건강 위험요소 질문지를 작성했다	아니오 예
아기가 빛을 향해 몸을 돌린다	아니오 예
아기의 한쪽 또는 양쪽 동공이 흰색인 것을 발견했다	예 아니오
아기와 나는 함께 있는 것을 즐긴다	아니오 예
아기와 함께 읽고, 이야기하고, 논다	아니오 예
아기가 가정이나 차에서 담배연기에 노출된다	예 아니오
아기를 재울 때 등을 바닥에 대고 누인다	아니오 예

첫 칼럼의 답변 중 어느 것이든 동그라미 표시를 한 경우 의사나 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

의료 전문인이 작성:	정상	재검	의뢰
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

수유	기억할 수 없음	예	아니오
아기가 생후 4개월 이었을 때, 모유를 수유했나요? (4개월 예방접종 탭에서 이 질문에 응답했을 수도 있습니다)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
어제 이 시간 이후로 아기에게 모유 수유를 했나요?	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
b) 식수 혹은 설탕/향 첨가 물 혹은 과일 주스 혹은 차/약물	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 유아 분유 혹은 기타 우유 (예: 우유, 두유, 농축 우유, 연유 등)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) 고형식 식품 혹은 반 고형식 식품	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

현재 권고사항은 아기가 생후 약 6개월까지 모유 수유만 하고 (비타민, 미네랄 보충제 혹은 약품 투여 가능) 이후에는 생후 12개월까지 혹은 계속해서 모유 수유를 지속하는 것입니다 (적절한 보충 식품과 함께).

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

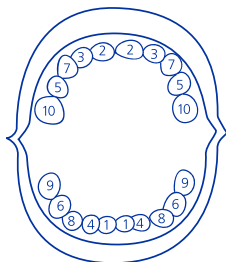
자녀의 치아 - 치아 건강 관리

건강한 치아는 전체적인 건강 및 언어 발달을 위해 중요합니다. 대부분의 치아 문제는 예방될 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?

일반적인 치아 발달 순서	치아 이름	대략적인 치아 발달 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 물린 상태로 재우면 충치를 초래할 수 있습니다
- 꿀, 글리세린, 농축 우유 혹은 기타 끈적이는 단 음식이나 액체를 아기의 고무 젖꼭지에 묻혀서 물리면 충치를 초래할 수 있습니다
- 6개월부터 대부분의 어린이는 연습을 통해 컵 사용을 배웁니다. 12개월이 되면 젖병을 컵으로 대체합니다.

이가 날 때

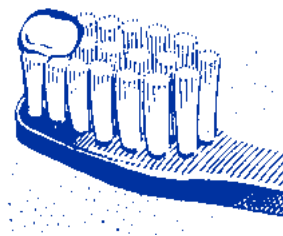
- 치아가 날 때 아기가 불편해 하는 증세가 있을 경우 치아 발육 링이나 차가운 천을 줍니다.
- 다른 증세가 있을 경우, 의사나 아동 및 가족 보건 간호사와 상담합니다.

식품 및 음료

- 6개월 경부터 식사 및 간식으로 건강한 음식을 제공합니다.
- 아기 음식을 달지 않게 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 병균이 고무 젓꼭지, 젓병 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 어느정도 양치질을 할 수 있지만 7-8세가 되기까지는 여전히 성인의 도움이 필요합니다.
- 충치의 조기 증세인 칫솔로 지워지지 않는 흰색 혹은 갈색 얼룩 점을 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.



생후 12개월 검진



생후 12개월 방문

다음으로 인해 발생하는 모든 이슈가 논의 사안에 포함될 수 있습니다.

- 자녀의 발달 (*Learn the Signs. Act Early.*)
- 부모/보호자를 위한 추가 질문들
- 자녀 건강 검진

보건 및 안전

- 건강한 식생활/활동적 놀이 유도
- 자녀의 치아 관리 방법
- 수면
- 예방 주사
- 안전
- 햇빛 노출 관리
- 성장

가족

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

아직도 흡연을 하시나요?

흡연은 아기의 Sudden Infant Death Syndrome (유아 돌연사 증후군 - SIDS) 위험을 증가시킵니다. Call 금연라인 **13 QUIT** (13 7848)에 전화하거나 www.icanquit.com.au를 방문하십시오.

아기가 12개월이 되었어요

아기의 발달 - 징후를 알고 조기에 조치하기.

(대부분의 아기들이 이 연령에서 하는 것)

사회적/정서적 발달

- 낯선 사람에 대해 수줍어하거나 불안해 한다
- 엄마나 아빠가 떠날 때 운다
- 가장 좋아하는 물건이나 사람이 있다
- 어떤 상황에서는 두려움을 보인다
- 이야기를 듣고 싶을 때 여러분에게 책을 건넨다
- 관심을 끌려고 소리나 행동을 반복한다
- 옷 입히는 것을 도우려고 팔이나 다리를 뻗는다
- 'peek-a-boo' (까꿍)나 'pat-a-cake' (노래에 맞춰 손뼉치기)와 같은 놀이를 한다

언어/의사소통

- 말로 하는 간단한 요청에 반응한다
- 머리를 젓는 '아니오' 또는 손을 흔드는 '바이-바이'와 같은 간단한 제스처를 사용한다
- 음조가 변하는 소리를 낸다 (말하는 것처럼 들린다)
- '엄마'와 '아빠' 같은 단어 및 '어-오' 같은 감탄사를 말한다
- 부모나 보호자가 말하는 단어들을 말하려고 시도한다

인지 (학습, 생각, 문제-해결)

- 흔들기, 치기, 던지기 등 다양한 방법으로 사물을 탐색한다
- 숨긴 사물을 쉽게 찾아낸다
- 물건이나 그림의 이름을 말하면 그것을 가리킨다
- 제스처를 모방한다
- 물건을 올바르게 사용하기 시작한다. 예: 컵으로 마시기, 머리 빗기
- 두 물건을 서로 부딪치게 한다
- 물건을 용기에 넣고, 물건을 용기에서 꺼낸다
- 도움이 없이도 잘 논다
- 집게손가락 (검지)으로 찌른다
- '장난감을 주워라'와 같은 간단한 지시를 따른다

움직임/신체 발달

- 도움 없이 앉는 자세를 취한다
- 잡고 일어서며, 가구를 잡고 걷는다 ('돌아다니기')
- 잡지 않고 몇 발자국 걸을 수도 있다
- 혼자 서있을 수도 있다

자녀가 다음과 같은 경우, 자녀의 의사 또는 아동 및 가족 보건 간호사와 대화함으로써 조기에 조치를 취하세요.

- 기어다니지 않는다
- 도와줘도 서있지 못한다
- 감추는 것을 보고도 감춘 물건을 찾아내려 하지 않는다
- '엄마'나 '아빠'와 같은 단어를 말하지 않는다
- 손 흔들기 또는 머리 젓기와 같은 제스처를 배우지 않는다
- 물건을 가리키지 않는다
- 자기가 할 수 있었던 능력을 잃어버린다.

아기와 함께 시간 보내기에 대한 더 많은 아이디어를 위한 사이트: *Love, talk, sing, read, play* (사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀이) www.lovetalksingreadplay.com.au
Resourcing Parents에서 제공하는 자료.

NSW Ministry of Health에서 호주 영어로 편집. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

부모/보호자를 위한 추가 질문들

생후 12개월 건강 검진을 위해 담당 간호사나 의사를 방문하기 전에 다음 질문에 답하십시오.

페이지 21의 보건 위험 요인 질문을 마쳤다	아니오 예
나는 자녀의 청각이 걱정된다	예 아니오
다른 사람들이 자녀의 청각이 우려된다고 말했다	예 아니오
나는 자녀의 시각이 걱정된다	예 아니오
자녀의 눈이 사시 혹은 약시이다 (사팔 혹은 사팔눈)	예 아니오
자녀가 작은 물체를 보는 것이 어렵다	예 아니오
자녀가 익숙한 대상과 멀리 있는 사람을 인식한다	아니오 예
자녀가 가정/자동차에서 담배연기에 노출된다	예 아니오
자녀에게 치아가 있다	아니오 예
자녀의 치아 또는 치아가 나는 것에 문제가 있었다	예 아니오
자녀가 잠드는데 도움을 받으려고 우유병을 사용한다	예 아니오
자녀가 식사와 식사 사이에 우유병이나 이유식 컵을 가지고 걸어서 돌아다닌다	예 아니오
하루에 두 번씩 자녀에게 양치질을 해준다	아니오 예

첫 칼럼의 답변 중 어느 것이든 동그라미 표시를 한 경우 의사나 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

의료 전문가가 작성:	정상	재검	의뢰
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

수유

예 아니오

어제 이 시간 이후로 자녀에게 모유 수유를 했나요?

어제 이 시간 이후로 자녀가 고형 식품을 섭취했나요?

현재 권고사항은 아기가 생후 약 6개월까지 모유 수유만 하고 (비타민, 미네랄 보충제 혹은 약품 투여 가능) 이후에는 생후 12개월까지 혹은 계속해서 모유 수유를 지속하는 것입니다 (적절한 보충 식품과 함께).

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

생후 18개월 검진



생후 18개월 방문

다음으로 인해 발생하는 모든 이슈가 논의 사안에 포함될 수 있습니다.

- 자녀 발달 (*Learn the Signs. Act Early.*)
- 부모/보호자를 위한 추가 질문들
- 자녀 건강 검진

보건 및 안전

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

발달

- 자녀의 행동
- 화장실 훈련 시작
- 활동적 놀이 유도

가족

- 형제 자매 문제
- 긍정적 양육 및 자녀가 자신의 감정 및 행동을 관리하도록 돕기
- 플레이그룹이나 어린이집에 가기
- 흡연

아직도 흡연을 하시나요?

흡연은 아기의 Sudden Infant Death Syndrome (유아 돌연사 증후군 - SIDS) 위험을 증가시킵니다. Call 금연라인 **13 QUIT** (13 7848)에 전화하거나 www.icanquit.com.au를 방문하십시오.

아기가 18개월이 되었어요

아기의 발달 - 징후를 알고 조기에 조치하기.

(대부분의 아기가 이 연령에서 하는 것)

사회적/정서적 발달

- 놀이로서 물건을 다른 사람에게 건네주기 좋아한다
- 성질을 부릴 수도 있다
- 낯선 사람을 두려워할 수도 있다
- 친근한 사람에게 애정을 보인다
- 인형에게 음식을 먹여주는 것 같이, 간단한 시늉 놀이를 한다
- 새로운 상황에서 돌보는 사람에게 매달릴 수도 있다
- 다른 사람에게 흥미로운 것을 가리켜서 보여준다
- 부모가 곁에 있을 경우 혼자서 탐색한다

언어/의사소통

- 몇 가지의 낱말을 말한다
- '아니요'를 말하며 머리를 젓는다
- 다른 사람에게 자기가 원하는 것을 가리켜 보여준다

인지 (학습, 문제-해결)

- 일상적인 물건의 용도를 안다. 예: 전화기, 브러시, 숟가락
- 다른 사람의 관심을 끌려고 가리킨다
- 음식을 먹여주는 척 하면서 인형이나 동물 봉제 완구에 대한 관심을 보인다
- 몸의 한 부위를 가리킨다
- 혼자 힘으로 끄적거린다
- 제스처 없이 한 마디의 말로 하는 명령어를 따를 수 있다. 예: '앉아' 라고 하면 앉는다

움직임/신체 발달

- 혼자서 걷는다
- 걸어서 계단을 오르거나 달릴 수도 있다.
- 장난감을 끌고 걸어간다
- 스스로 옷 벗는 것을 도울 수 있다
- 컵으로 마신다
- 숟가락으로 먹는다

자녀가 다음과 같은 경우, 자녀의 의사 또는 아동 및 가족 보건 간호사와 대화함으로써 조기에 조치를 취하세요.

- 다른 사람에게 물건을 보이려고 가리키지 않는다
- 걸을 수 없다
- 익숙한 물건의 용도를 모른다
- 다른 사람을 모방하지 않는다
- 새로운 낱말을 습득하지 않는다
- 아는 낱말이 6개가 안된다
- 돌보는 사람이 떠나거나 돌아와도 눈치채거나 신경 쓰지 않는다
- 자기가 할 수 있었던 능력을 잃어버린다

아기와 함께 시간 보내기에 대한 더 많은 아이디어를 위한 사이트: *Love, talk, sing, read, play* (사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀이) www.lovetalksingreadplay.com.au Resourcing Parents에서 제공하는 자료.

NSW Ministry of Health에서 호주 영어로 편집. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

부모/보호자를 위한 추가 질문들

생후 18개월 건강 검진을 위해 담당 간호사나 의사를 방문하기 전에 다음 질문에 답하십시오.

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 페이지 21의 보건 위험 요인 질문을 마쳤다 | 아니오 예 |
| 나는 자녀의 청각이 걱정된다 | 예 아니오 |
| 다른 사람들이 자녀의 청각이 우려된다고 말했다 | 예 아니오 |
| 나는 자녀의 시각이 걱정된다 | 예 아니오 |
| 자녀의 눈이 사시 혹은 약시이다 (사팔 혹은 사팔눈) | 예 아니오 |
| 자녀가 작은 물체를 보는 것이 어렵다 | 예 아니오 |
| 자녀가 익숙한 대상과 멀리 있는 사람을 인식한다 | 아니오 예 |
| 자녀가 가정/자동차에서 담배연기에 노출된다 | 예 아니오 |

첫 칼럼의 답변 중 어느 것이든 동그라미 표시를 한 경우 의사나 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 의료 전문인이 작성: | 정상 | 재검 | 의뢰 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 수유 | | 예 | 아니오 |
| 어제 이 시간 이후로 아기에게 모유 수유를 했나요? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

자녀 건강 검진 18개월

아동 및 가족 보건 간호사, GP 혹은 소아과 의사의 검진.

이름 _____

출생일 / / _____

성별 남 / 여 _____

건강 검진	정상	재검	의뢰
몸무게 kg %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
신장 cm %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
걸음걸이 평가	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
눈 관찰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
각막 광반사	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
고정	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
한 눈으로 보는 것에 대한 반응	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
눈 움직임	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
구강 건강 '입술을 들고 살피는' 검진	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

보건 예방 요인	예	아니오	우려사항	아니오 우려사항
부모 질의를 마쳤나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
연령에 맞는 예방접종을 일정에 따라 마쳤나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
어떤 위험 요인이 있나요?				
청각	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
시각	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
구강 보건	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

결과	정상	재검	의뢰
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

적절한 보건 정보를 의논했나요?

예 아니오

의견

취해진 조치

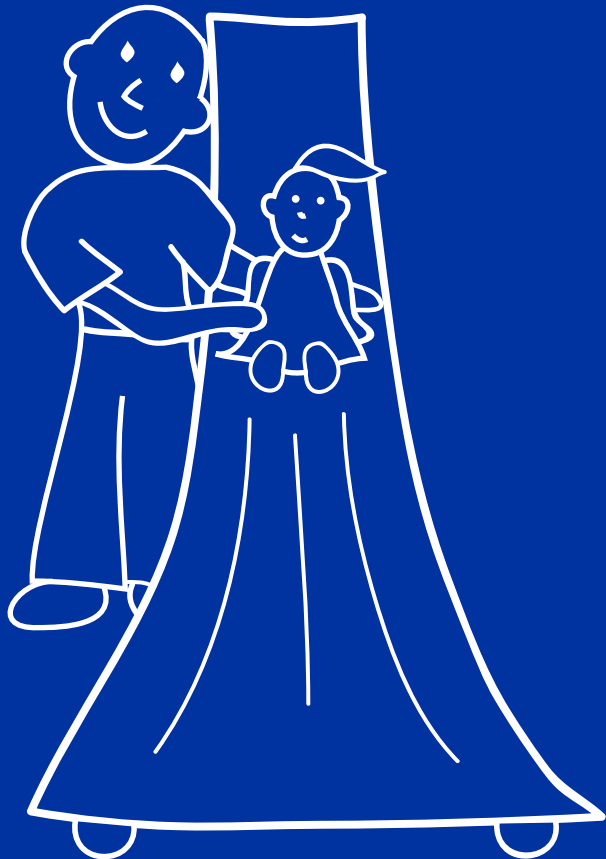
의사 혹은 간호사 이름

서명

장소

검사 날짜 / /

생후 2년 검진



생후 2년 방문

다음으로 인해 발생하는 모든 이슈가 논의 사안에 포함될 수 있습니다.

- 자녀 발달 (*Learn the Signs. Act Early.*)
- 부모/보호자를 위한 추가 질문들
- 자녀 건강 검진

보건 및 안전

- 가족을 위한 건강한 식생활/활동적 놀이 유도
- 자녀 치아 관리 방법
- 햇빛 노출 관리
- 수면
- 성장

발달

- 부모를 위한 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
- 플레이그룹이나 어린이집에 가기
- 흡연

아직도 흡연을 하시나요?

흡연은 아기의 Sudden Infant Death Syndrome (유아 돌연사 증후군 - SIDS) 위험을 증가시킵니다. Call 금연라인 **13 QUIT** (13 7848)에 전화하거나 www.icanquit.com.au를 방문하십시오.

아기가 2살이 되었어요

아기의 발달 - 징후를 알고 조기에 조치하기.

(대부분의 아기들이 이 연령에서 하는 것)

사회적/정서적 발달

- 다른 사람, 특히 어른과 더 나이 많은 아이들을 모방한다
- 다른 아이들과 있을 때 신이 난다
- 반항적인 행동 (하지 말라고 한 것을 함)을 보인다
- 주로 다른 아이들 곁에서 놀지만, 다른 아이들을 잡기 놀이 같은 것에 끌어들이기 시작한다

언어/의사소통

- 물건이나 그림의 이름을 말하면 그것을 가리킨다
- 친한 사람들과 신체 부위의 이름을 안다
- 2개 내지 4개의 단어로 된 문장을 말한다
- 간단한 지시에 따른다
- 대화에서 엇들은 단어들을 반복한다
- 책 속의 사물을 가리킨다

인지 (학습, 생각, 문제-해결)

- 두 세번 덮어서 숨긴 물건도 찾아낸다
- 형태와 색을 구별하기 시작한다
- 잘 아는 책에 있는 문장과 운율을 완성한다
- 간단한 지어내기 게임을 한다
- 4개 이상의 블록으로 탑을 쌓는다
- 한 쪽 손을 다른 쪽 손보다 더 사용할 수도 있다
- '신발을 들어서 신발장에 넣어'와 같은 두 단계 지시를 따른다
- 그림책에 있는 고양이, 새 또는 개와 같은 것들의 이름을 말한다

움직임, 신체 발달

- 발끝으로 선다
- 공을 찬다
- 달리기 시작한다
- 도움 없이 가구를 오르내린다
- 붙잡고 위 아래 층을 오르내린다
- 손을 위로 올려 공을 던진다
- 직선이나 원을 만들거나 모방한다

자녀가 다음과 같은 경우, 자녀의 의사 또는 아동 및 가족 보건 간호사와 대화함으로써 조기에 조치를 취하세요.

- 두 단어 구절을 사용하지 않는다 (예: '우유를 마신다')
- 브러시, 전화기, 포크, 손가락과 같은 흔한 물건의 용도를 모른다
- 동작이나 말을 모방하지 않는다
- 간단한 지시를 따르지 않는다
- 안정적으로 걸지 않는다
- 자기가 할 수 있었던 능력을 잃어버린다.

아기와 함께 시간 보내기에 대한 더 많은 아이디어를 위한 사이트: *Love, talk, sing, read, play* (사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀이) www.lovetalkingreadplay.com.au
Resourcing Parents에서 제공하는 자료.

NSW Ministry of Health에서 호주 영어로 편집. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

부모/보호자를 위한 추가 질문들

생후 2년 건강 검진을 위해 담당 간호사나 의사를 방문하기 전에 다음 질문에 답하십시오.

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 페이지 21의 보건 위험 요인 질문을 마쳤다 | 아니오 예 |
| 나는 자녀의 청각이 걱정된다 | 예 아니오 |
| 다른 사람들이 자녀의 청각이 우려된다고 말했다 | 예 아니오 |
| 나는 자녀의 시각이 걱정된다 | 예 아니오 |
| 자녀의 눈이 사시 혹은 약시이다 (사팔 혹은 사팔눈) | 예 아니오 |
| 자녀가 작은 물체를 보는 것이 어렵다 | 예 아니오 |
| 자녀가 익숙한 대상과 멀리 있는 사람을 인식한다 | 아니오 예 |
| 자녀가 가정/자동차에서 담배연기에 노출된다 | 예 아니오 |

첫 칼럼의 답변 중 어느 것이든 동그라미 표시를 한 경우 의사나 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 의료 전문인이 작성: | 정상 | 재검 | 의뢰 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 수유 | | 예 | 아니오 |
| 어제 이 시간 이후로 아기에게 모유 수유를 했나요? | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

자녀 건강 검진 2 살

아동 및 가족 보건 간호사, GP 혹은 소아과 의사의 검진.

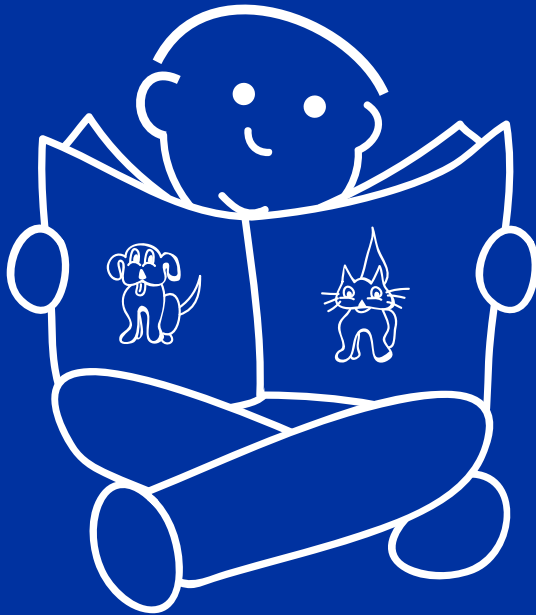
이름 _____

출생일 / /

성별 남 / 여

건강 검진		정상	재검	의뢰
몸무게	kg %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
신장	cm %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
체질량지수 (BMI)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
걸음걸이 평가		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
눈	관찰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	각막 광반사	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	고정	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	한 눈으로 보는 것에 대한 반응	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	눈 움직임	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
구강 건강 '입술을 들고 살피는' 검진		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3세 검진



3세 방문

다음으로 인해 발생하는 모든 이슈가 논의 사안에 포함될 수 있습니다.

- 자녀 발달 (*Learn the Signs. Act Early.*)
- 부모/보호자 추가 질문
- 자녀 건강 검진.

보건 및 안전

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

발달

- 자녀의 자립적인 행동 발달 지원 및 지도
- 화장실 훈련
- 읽기 및 쓰기 기능 형성을 위해 규칙적으로 이야기 읽어 주기
- 활동적 놀이 유도

가족

- 형제 자매 관계
- 양육 - 자녀가 자신의 감정 및 행동을 관리하도록 지도
- 어린이집 혹은 프리스쿨에 가기
- 흡연

아직도 흡연을 하시나요?

흡연은 아기의 Sudden Infant Death Syndrome (유아 돌연사 증후군 - SIDS) 위험을 증가시킵니다. Call 금연라인 **13 QUIT** (13 7848)에 전화하거나 www.icanquit.com.au를 방문하십시오.

아기가 3 살이 되었어요

아기의 발달 - 징후를 알고 조기에 조치하기.

(대부분의 아기들이 이 연령에서 하는 것)

사회적/정서적 발달

- 성인 및 친구들을 모방한다
- 유도하지 않아도 친구들에게 애정을 보인다
- 게임에서 차례를 기다린다
- 울고 있는 친구를 염려한다
- '내 것' 과 '그의 것' 또는 '그녀의 것' 이라는 개념을 이해한다
- 다양한 감정을 보인다
- 부모 중 어느 편과도 쉽게 떨어진다
- 일과에 큰 변화가 생기면 화를 낼 수도 있다
- 스스로 옷을 입고 벗는다

언어/의사소통

- 두세 단계의 지시를 따른다
- 익숙한 물건들의 이름을 대부분 말할 수 있다
- '안에', '위에', '아래에' 와 같은 단어를 이해한다
- 이름 (first name), 나이, 성별을 말한다
- 친구의 이름을 말한다
- '나', '나를', '너' 및 몇 가지 복수형 (자동차들, 개들, 고양이들) 등의 단어를 말한다
- 낯선 사람도 대체로 이해할 정도로 말을 충분히 잘 한다
- 두세 문장을 사용하며 대화한다

인지 (학습, 생각, 문제-해결)

- 버튼, 레버 및 움직이는 부품이 있는 장난감을 다룰 수 있다
- 인형, 동물, 사람을 가지고 지어내기 놀이를 한다
- 셋이나 네 조각으로 된 퍼즐 맞추기를 한다
- '둘' 이 무엇을 의미하는지 이해한다
- 연필이나 크레용으로 원을 보고 따라 그린다
- 책장을 한 번에 한 장씩 넘긴다
- 6개 이상의 블록으로 탑을 쌓는다
- 병 뚜껑을 돌려서 열고 닫으며 문 손잡이를 돌린다

움직임/신체 발달

- 잘 기어오른다
- 쉽게 달린다
- 세발자전거 페달을 밟는다
- 한 계단에 한 발씩 대며, 계단을 오르내린다

자녀가 다음과 같은 경우, 자녀의 의사 또는 아동 및 가족 보건 간호사와 대화함으로써 조기에 조치를 취하세요.

- 많이 넘어지거나 계단을 어려워한다.
- 침을 흘리거나 말이 매우 불명확하다
- 간단한 장난감 (예: 페그 보드, 간단한 퍼즐, 핸들 돌리기)을 다루지 못한다
- 문장으로 말하지 않는다
- 간단한 지시를 이해하지 못한다
- 시늉 놀이 또는 지어내기 게임을 하지 않는다
- 다른 아이들과 함께 놀거나 장난감을 가지고 놀고 싶어하지 않는다
- 눈맞춤을 하지 않는다
- 자기가 할 수 있었던 능력을 잃어버린다.

아기와 함께 시간 보내기에 대한 더 많은 아이디어를 위한 사이트: *Love, talk, sing, read, play* (사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀이) www.lovetalksingreadplay.com.au Resourcing Parents에서 제공하는 자료.

NSW Ministry of Health에서 호주 영어로 편집. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

부모/보호자를 위한 추가 질문들

생후 3 세 건강 검진을 위해 담당 간호사나 의사를 방문하기 전에 다음 질문에 답하십시오.

페이지 21의 보건 위험 요인 질문을 마쳤다	아니오 예
나는 자녀의 청각이 걱정된다	예 아니오
다른 사람들이 자녀의 청각이 우려된다고 말했다	예 아니오
나는 자녀의 시각이 걱정된다	예 아니오
자녀의 눈이 사시 혹은 약시이다(사팔 혹은 사팔눈)	예 아니오
자녀가 작은 물체를 보는 것이 어렵다	예 아니오
자녀가 익숙한 대상과 멀리 있는 사람을 인식한다	아니오 예
자녀가 가정/자동차에서 담배연기에 노출된다	예 아니오

첫 칼럼의 답변 중 어느 것이든 동그라미 표시를 한 경우 의사나 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

의료 전문인이 작성:	정상	재검	의뢰
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

자녀 건강 검진 3 세

아동 및 가족 보건 간호사, GP 혹은 소아과 의사의 검진.

이름 _____

출생일 / / _____

성별 남 / 여 _____

건강 검진		정상	재검	의뢰
몸무게	kg %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
신장	cm %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
체질량지수 (BMI)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EYE	관찰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	각막 광반사	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	고정	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	한 눈으로 보는 것에 대한 반응	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	눈 움직임	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
구강 건강 '입술을 들고 살피는' 검진		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

보건 예방 요인	예	아니오	우려사항	아니오 우려사항
부모 질의를 마쳤나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
연령에 맞는 예방접종을 일정에 따라 마쳤나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
어떤 위험 요인이 있나요?				
청각	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
시각	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
구강 보건	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

결과	정상	재검	의뢰
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

적절한 보건 정보를 의논했나요?

예 아니오

의견

취해진 조치

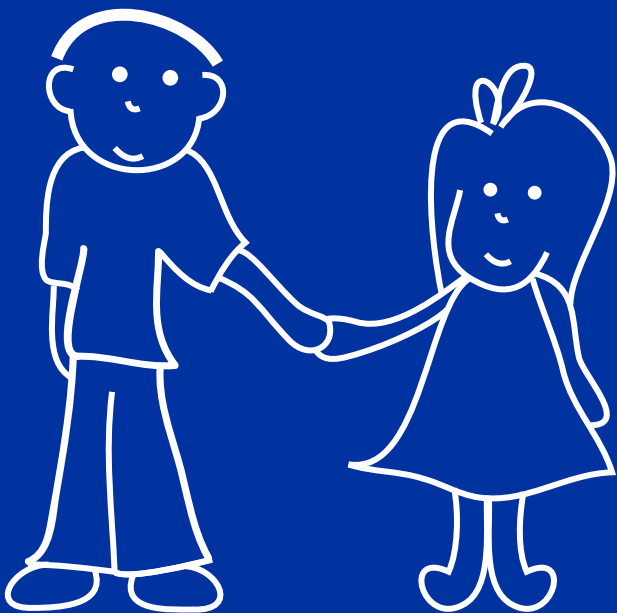
의사 혹은 간호사 이름

서명

장소

검사 날짜 / /

생후 4 세 검진



StEPS
Statewide Eyesight
Preschooler Screening

STEPS
주립 프리스쿨
아동 시력검사

생후 4세 방문

다음으로 인해 발생하는 모든 이슈가 논의 사안에 포함될 수 있습니다.

- 자녀 발달 (*Learn the Signs. Act Early.*)
- 추가적인 부모/보호자 문의사항
- 자녀 건강 검진

보건 및 안전

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

발달

- 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

아직도 흡연을 하시나요?

흡연은 아기의 Sudden Infant Death Syndrome (유아 돌연사 증후군 - SIDS) 위험을 증가시킵니다. Call 금연라인 **13 QUIT** (13 7848)에 전화하거나 www.icanquit.com.au를 방문하십시오.

아기가 4 살이 되었어요

아기의 발달 - 징후를 알고 조기에 조치하기.

(대부분의 아기들이 이 연령에서 하는 것)

사회적/정서적 발달

- 새로운 것 하기를 즐긴다
- '엄마'와 '아빠' 놀이를 한다
- 지어내기 게임에서 점점 더 창의적이다
- 혼자 놀기보다는 다른 아이들과 함께 놀고 싶어한다
- 다른 아이들과 협력한다
- 종종 현실과 지어낸 것을 구별하지 못한다
- 자기가 좋아하는 것과 자기가 관심 있는 것에 대해 말한다

언어/의사소통

- 약간의 기본적 문법 규칙을 안다. 예: 'he' 와 'she' 를 정확히 사용
- 기억하여 노래를 부르거나 시를 말한다. 예: 'Itsy Bitsy Spider (거미가 줄을 타고)' 또는 'Wheels on the Bus (버스에 달린 바퀴)'
- 스토리를 말한다
- 성과 이름을 말할 수 있다

인지 (학습, 생각, 문제-해결)

- 약간의 색채 및 숫자 이름을 말한다
- 숫자 세기의 개념을 이해한다
- 시간을 이해하기 시작한다
- 스토리의 대목들을 기억한다
- '같다'와 '다르다'의 개념을 이해한다
- 2가지 내지 4가지의 신체부위로 사람을 그린다
- 가위를 사용한다
- 몇가지 대문자를 모방하기 시작한다
- 보드게임이나 카드게임을 한다
- 책의 다음 장면에 일어날 일에 대해 자기 생각을 말한다

움직임/신체 발달

- 최대 2초까지 한 발로 뛰며 서있다
- 뛰어오르는 공을 대개 잡는다
- 지도해 주면 붓고 자르며, 자기 음식을 으갠다

자녀가 다음과 같은 경우, 자녀의 의사 또는 아동 및 가족 보건 간호사와 대화함으로써 조기에 조치를 취하세요.

- 제자리에서 점프하지 못한다
- 낙서하는 것을 힘들어 한다
- 양방향 게임이나 지어내기 게임에 관심을 보이지 않는다
- 다른 아이들을 무시하거나 가족 이외의 사람들에게 반응하지 않는다
- 옷 입기, 잠자기 또는 화장실 사용에 대해 저항한다
- 가장 좋아하는 스토리를 다시 말하지 못한다
- 세 단계 지시를 따르지 못한다
- '같다'와 '다르다'를 이해하지 못한다
- '나를'과 '너를'을 정확하게 사용하지 않는다
- 불명확하게 말한다
- 자기가 할 수 있었던 능력을 잃어버린다

아기와 함께 시간 보내기에 대한 더 많은 아이디어를 위한 사이트: *Love, talk, sing, read, play* (사랑, 대화, 노래, 읽기, 놀이) www.lovetalksingreadplay.com.au Resourcing Parents에서 제공하는 자료.

NSW Ministry of Health에서 호주 영어로 편집. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

학교에 다니기 이전에

취학 전 프리스쿨에 다니면서 양질의 유아 교육 프로그램에 최소 600시간 동안 참여한 아이들은 킨더가튼을 시작할 때 학습 참여에 필요한 사회적, 인지적, 정서적 능력을 갖추게 될 가능성이 더 높습니다.

자녀의 취학 준비에 도움이 될 수 있는 것들:

- 아이에게 많은 사랑과 지원을 제공합니다. 학교를 시작하는 것에 대해 흥분과 열의를 표현합니다.
- 아이를 킨더가튼이나 프리스쿨 오리엔테이션 날에 데리고 가서 그 곳이 익숙해 지도록 합니다.
- 손 들기, 화장실 가기 전에 물어 보기, 필요할 때는 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: Raising Children Network: www.raisingchildren.net.au 그리고 NSW Department of Education: <http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulation-and-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong>

만4세 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). 114 페이지 참조.
- 신체 (키와 몸무게) 검사
- 구강 건강 평가
- **자녀의 발달** 및 정서적 건강에 관한 질문
- 자녀의 예방주사 실시 상태 점검
- 호주 예방주사 등록부에서 발급한 예방접종 내역서, 학교 등록에 필요

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



NSW 보건부는 취학을 1년 앞둔 모든 4세 아동에게 **무료 시력검사**를 제공합니다. 이것을 주립 프리스쿨 아동 시력검사 (StEPS) 프로그램이라고 합니다.

훈련 받은 시력 검사요원을 통해 아동의 시력을 검사하지 않으면, 다양한 시력 문제가 탐지되지 못할 수도 있습니다.

대부분의 4세 아동들이 프리스쿨이나 데이 케어에서 시력 검사를 받을 것입니다 - 부모가 검사를 준비할 필요는 없습니다. 자녀의 아동 센터로부터 검사에 관한 더 자세한 안내를 받게 됩니다. 자녀의 아동 센터가 StEPS 검사를 제외하지 않거나, 자녀가 프리스쿨이나 데이 케어에 다니지 않거나, 자녀가 검사 당일에 결석하는 경우, 해당 지역의 아동 및 가족 보건 센터 또는 StEPS 조정관에게 연락하여 검사 일정을 잡으세요.

더 자세한 정보 및 연락처 열람: <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx>

유의사항: 자녀가 4세에 한 번 실시되는 시력검사만 받으면 됩니다. 자녀가 이미 시력검사를 받았지만, 자녀의 눈에 대해 우려사항이 있는 경우, 안과 의료 전문인을 통해 자녀의 눈을 충분히 검사 받으시기 바랍니다.

부모/보호자를 위한 추가 질문들

생후 4세 건강 검진을 위해 담당 간호사나 의사를 방문하기 전에 다음 질문에 답하십시오.

페이지 21의 보건 위험 요인 질문을 마쳤다	아니오 예
나는 자녀의 청각이 걱정된다	예 아니오
다른 사람들이 자녀의 청각이 우려된다고 말했다	예 아니오
나는 자녀의 시각이 걱정된다	예 아니오
자녀의 눈이 사시 혹은 약시이다 (사팔 혹은 사팔눈)	예 아니오
자녀가 가정/자동차에서 담배연기에 노출된다	예 아니오

첫 칼럼의 답변 중 어느 것이든 동그라미 표시를 한 경우 의사나 자녀 및 가족 보건 간호사에게 알려주세요.

의료 전문인이 작성:	정상	재검	의뢰
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

적절한 보건 정보를 의논했나요?

예 아니오

결과

의견

취해진 조치

의사 혹은 간호사 이름

서명

장소

검진 날짜 / /

아동 동행자 어머니 아버지 동행자 없음 기타



건강에 좋은 학교 도시락

건강에 좋고 균형 잡힌 학교 도시락에는 쉬는 시간 및 점심 시간을 위한 마실 것과 핵심 식품군으로 만든 다양한 일상 음식이 포함됩니다. 상호작용식 도시락을 알아보려면 다음의 '건강에 좋은 표준 도시락' 웹사이트를 방문하십시오. www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box

MAKE
HEALTHY
NORMAL

건강에 좋은 표준 도시락

초등 및 중등 학교



초등 및 중등 학교

여러분이 자녀를 출생부터 4 세까지 이 책자에 있는 일정대로 건강 검진에 데려갔으면, 학교를 시작하기 전에 건강 이슈를 발견하고 치료 받을 수 있는 최선의 기회를 자녀에게 준 것입니다. 자녀의 건강을 돌보는 일에서 담당 의사 및/또는 아동 및 가족 보건 간호사와의 견고한 협력이 중요합니다. 여러분이 자녀를 돌보기 위해 가졌던 의료 전문가들과의 관계가 이제 더 넓어져서 자녀의 교사들도 포함될 것입니다.

기억해야 할 것은, 여러분이나 자녀 또는 자녀의 교사가 재학중 언제라도 자녀의 건강에 대해 우려사항이 있는 경우, 여러분과 자녀는 담당 의료 전문가와 대화를 해야 한다는 것입니다. 때로는 행동 문제나 학습 이슈가 건강 문제와 관련되어 있을 수 있습니다. 자녀에게 이들 문제 중 하나가 발생한다면, 건강 평가를 받는 것이 좋은 아이디어입니다.

자녀가 고등학교를 시작하기 전에 건강 평가를 받는 것이 적극 권장됩니다. 아이들이 십대에 도달하고 사춘기가 되면, 아이들은 급격한 성장 및 변화를 겪습니다. 건강 이슈나 의문사항이 돌출할 수 있고, 건강 평가가 이것들을 다룰 수 있는 기회입니다. 건강 평가의 일환으로서, 자녀의 양쪽 눈과 시력을 좌우 별도로 검사 받길 권장합니다. 청력 검사는 어느 연령에서나 받을 수 있습니다.

잊지 마시고 모든 건강 평가에 이 책자를 소지하고 가십시오. 여러분이 자녀의 모든 건강 내력을 갖고 있으면, 여러분과 자녀 및 의사나 간호사가 자녀의 건강을 잘 평가하는 데에 도움이 될 것입니다.

잊지 마시고 이 책자에 있는 중요한 보건 행사, 예방접종 및 기타 건강 정보의 기록을 보관하십시오. 그러면 자녀의 건강 내력을 이용할 수 있고 찾기가 용이합니다.

예방주사



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/schedule를 참조하여 현행 NSW 예방주사 일정을 살펴보셔야 합니다.

예방 백신은 어린이를 디프테리아, 파상풍, 백일해, 소아마비, 홍역, 볼거리, 풍진, b형 인플루엔자균 (Hib), B형 간염, 수막염군 C, 수두, 로터바이러스, 폐렴쌍구균 질환 및 유두종 바이러스 (HPV)로부터 어린이를 보호합니다. 이들 백신은 의사로부터, 혹은 일부 시의회, 어린이 병원, 지역사회 헬스 센터 그리고 원주민 의료 서비스로부터 무료로 가능합니다. 또한 청소년을 위해 권장되는 백신도 학교에서 무료로 가능합니다.

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

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

자녀가 만4세 예방주사 일정을 마치게 되면 AIR이 예방주사 내력서를 귀하에게 발송할 것입니다. 자녀의 어린이집이나 학교 등록 시에 자녀 연령에 맞는 예방주사 내력서가 필요하게 될 것입니다.

예방주사 내력서를 받지 못했거나 내력서에 문제가 있을 경우 AIR에 **1800 653 809**로 연락하십시오.

부모 / 보호자를 위한 주요 정보

백일해 예방주사

너무 어려 예방주사를 다 못 받는 경우 (생후 6개월 이전) 성인 및 청소년으로부터 심각한 백일해에 걸릴 위험성이 있습니다. 각각의 임신에서 28주가 된 임신부를 위해 백신 (dTpa 백신)을 함유한 성인 백일해 주사를 일회 맞도록 권장됩니다. 신생아와 접촉하게 될 모든 성인들은 아기 출생 전 최소한 2주 전에 백신 접종을 해야 합니다.

시기 적절한 자녀 예방 주사 실시

자녀에게 권장되는 간격에 맞추어 예방주사를 실시하여 심각한 질환으로부터 적절하게 보호되도록 하는 것이 매우 중요합니다. 예방접종을 지체하면 자녀가 심각한 질병에 걸리고 매우 아프게 될 위험이 있습니다. 콧물 혹은 가벼운 감기 등 사소한 질환이 있는 아동에게도 안전하게 예방접종을 실시할 수 있습니다.

호주 예방주사 안내서 최신호 등 예방주사에 대한 더 자세한 정보는 www.immunise.health.gov.au에서 구할 수 있습니다.

예방접종 기록

아동의 이름

예방주사를 놓는 의사/간호사가 작성.

생년월일 / /

나이	백신	접종 날짜	배치 번호	서명
출생				
6 주				
4 개월				
6 개월				
12 개월				

현재의 NSW 예방접종 일정을 원하시면, NSW Health 웹사이트 www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule 를 참조하세요.

예방접종 기록

아동의 이름

예방주사를 놓는 의사/간호사가 작성.
 생년월일 / /

나이	백신	접종 날짜	배치 번호	서명
18 개월				
4 세				
12 세				

기타 접종한 모든 예방주사가 주사를 놓은 의사/간호사에 의해 기록되어야 합니다.

아동의 이름

생년월일 / /

나이	백신	접종 날짜	배치 번호	서명

현재의 NSW 예방접종 일정을 원하시면, NSW Health 웹사이트 www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule 를 참조하세요.

CPR Chart




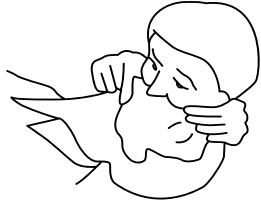
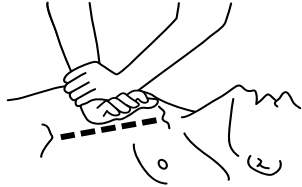



NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

심폐소생술

응급상황에서 **DRSABCD**을 기억하십시오

<p>Dangers? 위험한가?</p>	<p>위험이 있는지 점검하세요. 예: 전기 코드, 휘발유 또는 기타 위험원</p>
<p>Responsive? 반응하는가?</p>	<p>환자가 반응이 없고 정상적으로 호흡하고 있지 않는가?</p> 
<p>Send for Help! 도움 요청!</p>	<p>> 도와달라고 소리친다 > 주변 사람이 즉시 트리플 제로 (000) 로 전화하게 한다 > 구급차를 부른다</p> 
<p>Open Airway 기도 개방</p>	<p>> 부드럽게 머리를 뒤로 젖히고 턱을 들어올린다 (유아에게는 해당 안됨) > 입 (및 아기의 코)에서 이물질 제거한다</p> 
<p>Normal Breathing? 호흡이 정상인가?</p>	<p>> 호흡하는지 보고, 듣고, 느낀다 > 정상적으로 호흡하고 있으면 그대로 두거나 환자를 옆으로 누인다 > 정상적인 호흡이 없으면, 분당 100-120 회 압박 속도로 30회 압박 후 2회 인공호흡 비율로 CPR을 시작한다</p> 
<p>Start CPR CPR 시작</p>	<p>아동 및 성인: > 손바닥 뒤꿈치를 가슴 중앙 흉골의 아래쪽 절반부위에 위치시킨다 > 흉골을 가슴의 3분의 1 깊이까지 분당 100-120 회 속도로 30 회 압박한다 > 30 회 압박 후 2 회 인공호흡 비율로 계속한다 > 흉부 압박에 대한 방해가 없도록 최소화해야 한다</p> 
<p>유아:</p>	<p>> 손가락 2개를 흉골의 아래쪽 절반부위에 위치시킨다 > 흉골을 가슴의 약 3분의 1 깊이로 누른다 > 30 회 압박 후 2 회 인공호흡 비율로 계속한다</p> 
<p>Attach Defibrillator 제세동기 부착</p>	<p>사용 가능한 즉시 자동 제세동기 (AED)를 부착하고 지시 메시지에 따른다</p>

긴급의료요원이 도착하거나 반응 또는 정상 호흡이 돌아올 때까지 CPR을 계속한다
구조자가 지치지 않도록 조심하고, 도움을 받을 수 있으면 2분마다 구조자를 교체한다

이 차트가 응급 조치 코스
참석을 대체하지 않습니다.
지금 CPR을 배우세요!

이 CPR 차트는 무료로 제공되며 절대로
판매될 수 없습니다. 이 차트를 구급차
웹사이트 www.ambulance.nsw.gov.au
에서 다운로드 할 수 있습니다.

차트에 대한 문의:
NSW Ambulance
Locked Bag 105
Rozelle, NSW 2039
전화: (02) 9320 7777

이 차트는 2016년 1월의 효과적인
CPR에 관한 '호주 소생술 협의회'
안내지침을 따르고 있습니다. 더
자세한 정보를 원하시면
www.resus.org.au를 방문하십시오.

건강한 체중을 위한 8 가지 요소

이 정보는 2 세 이상의 아이들에게 적용됩니다.



응급상황

응급상황 (구급차, 화재 혹은 경찰).....000

휴대폰을 사용하는 응급 전화를 위해서는
해당 휴대폰 서비스 제공업체에서 알아보세요

독극물 정보.....13 11 26

모유 수유 및 양육

호주 보건 연락처 안내.....1800 022 222

Karitane.....1300 CARING
(1300 227 464)

Tresillian 패밀리 케어 센터.....1300 2 PARENT
(시드니 도시 지역 이외 무료)

시드니 도시 지역.....(02) 9787 0855

호주 모유 수유 협회 1800 mum2mum
유선 무료 통화.....1800 686 268

기타

통번역서비스13 14 50

가족및지역사회 서비스

자녀 보호 헬프라인13 21 11



Health