

1. 신생아 키우기

1-1. 갓 태어난 아기의 몸

신생아의 대표적 신체 특징 1. 하루 30g씩 체중이 는다. - 갓 태어난 아기는 하루를 거의 잠으로 보낸다. 먹고 자는 일 밖에 하지 않지만, 이것이 아기에게는 성장 발달의 가장 큰 힘이 된다. 신생아는 생후 일주일간 체중이 170~280g 정도 감소하는데, 태어날 때 가지고 있던 수분과 태변이 빠져나가기 때 문이다. 그러나 이후에는 성장 속도가 빨라져 하루 30g 이상씩 증가한다.

신생아의 대표적 신체 특징 2. 1년 안에 4등신에서 벗어난다. - 갓 태어난 아기의 체중은 보통 3.0~3.7kg이다. 평균적으로 남자아기가 여자아기보다 무거우며, 평균 신장은 대략 50cm 전후. 머리둘레가 가슴둘레보다 클 정도로 머리가 큰 4등신이다. 몸통과 팔다리가 자라면서 신체는 차츰 균형을 잡아 생후 1년 동안 키가 28cm 정도 성장하고, 성인의 신체 비율에 가까워진다.

1-2. 신생아 신체의 각 부위별 특징

신생아 귀 특징: 생후 일주일까지는 귓구멍에 태지가 가득 들어 있다. 고막도 미성숙한데다 고막 안쪽 소리를 전달하는 청소골도 흔들림에 약해 아주 큰 소리에만 미세한 반응을 보인다. 생후 일주일이 지나면 좀 더 작은 소리에도 반응하기 시작한다.

신생아 머리 특징: 머리모양이 좁고 길게 찌그러진 경우가 많다. 출산 시 엄마의 산도를 빠져나오면서 머리 모양이 약간 변형된 것. 머리카락이 형클어져 있으며 머리의 중앙부분은 말랑말랑하다.

신생아 얼굴 특징: 이목구비가 또렷하지 않다. 코는 납작하고 볼은 통통하며, 눈은 부어 있는 것처럼 보인다. 이마와 눈꺼풀에 붉은 반점 같은 게 보이며, 피부가 울긋불긋하다.

신생아 팔 특징: 팔에 힘을 준 상태에서 주먹을 쥐고 있는데, 손바닥을 만지면 주먹을 더욱 세게 쥔다. 그러나 깊은 잠에 들면 주먹을 편다.

신생아 배꼽 특징: 탯줄을 자르고 배꼽 집게(겸자)로 묶어 놓았다. 탯줄은 복부에서 4~5cm 부근에서 자르고, 2~3cm에서 집게로 묶는다. 생후 일주일정도 지나면 탯줄이 떨어진다.

신생아 피부 특징: 하얀 막 같은 태지로 덮여 있다. 전체적으로는 불그스름한 빛을 띠지만, 손과 발은 체온변화가 심해서 푸르스름하다.

신생아 몸통 특징: 배가 약간 볼록하게 부풀어 있고 복식호흡을 한다. 갓 태어난 아기의 가슴둘레는 머리에 비해 1cm 정도 작지만, 돌이 지나면 가슴둘레가 더 커진다.

신생아 발 특징: 발바닥에는 주름이 많고 다리를 구부리고 있어 발이 안쪽을 향하고 있다. 신생아는 모두 평발인데, 어른처럼 아치형으로 약간 오목하다면 신경이나 근육조직에 문제가 있는 것이

다.

신생아 생식기 특징: 고환과 외음부는 약간 부은 것처럼 부풀어 있는 상태. 출산 시, 다량의 호르몬이 분비되어 크기가 커지지만 일주일내에 부기는 가라앉는다.

신생아 다리 특징: 무릎을 구부린 채 벌리고 있어서 다리 모양이 개구리처럼 보인다. 잠 들었을 때를 제외하면 다리를 곧게 잡아당겨도 금세 구부린 자세로 돌아간다.

신생아 대천문 특징: 이마와 정수리 사이에 있는 마름모꼴의 물렁물렁한 부분이다. 신생아는 어른과 달리 머리조각들이 꼭 맞추어져 있지 않기 때문에 정수리 부분에 폐가 없는 물렁물렁한 부위가 있다. 마치 숨을 쉬듯이 팔딱팔딱 뛰며, 아기가 울거나 긴장하면 약간 볼록해진다. 이처럼 머리의 두개골이 닫히지 않고 부드럽게 열려 있는 또 다른 이유는 생후 18개월 정도가 될 때까지 아주 빨리 커지는 뇌의 용량이 들어갈 공간을 만들어주기 위해서이다. 생후 12~18개월 사이에 완전히 닫힌다.

신생아 머리카락 특징: 머리숱이 거의 없는 아기가 있는가 하면, 새까만 머리카락이 덩수룩한 아기도 있다. 개인차가 심하고 검은 머리, 갈색머리 등 색깔도 다양하다. 백일이 가까워지면 배냇머리가 빠지기 시작해 돌 무렵이면 제대로 된 머리카락이 자라난다. 간혹 비듬 같은 것이 보이는데, 태지가 낀 것이므로 곧 없어진다.

신생아 눈 특징: 빛에 민감해 실눈을 뜰 때가 많고, 대부분의 시간을 잠으로 보내기 때문에 눈동자를 제대로 보기가 어렵다. 눈을 제대로 뜨지 않고 항상 졸린 듯이 무겁게 깜빡 거리거나 한쪽 눈 밖에 뜨지 못하는 아기도 있다. 대개 며칠 지나면 괜찮아지지만 2주 정도 지속되기도 한다. 눈동자는 검은색이나 갈색을 띠며 일시적으로 충혈되는 경우도 있다. 신생아는 파란 계통의 색은 아직 볼 수 없고, 원색 계통의 붉은색이나 노란색만 볼 수 있다. 아기가 사물을 가장 잘 볼 수 있는 위치는 안았을 때 엄마 얼굴까지의 거리인 25cm 정도이다. 생후 2~4주 정도면 눈의 초점이 맞기 시작하고 6개월이 돼야 사물을 제대로 볼 수 있다. 출생 직후 아기 눈에 붉은 핏줄이서 있는 것을 볼 수 있는데, 이는 출산 때 압박에 의해 결막모세혈관이 터진 것. '결막 출혈'이라고 하는데, 눈 건강이나 시력에는 영향을 미치지 않는다.

신생아 코 특징: 대부분의 경우 납작하지만 자라면서 콧대가 오뎅해 지고 제 모양을 찾는다. 콧구멍은 매우 작아서 담요나 옷의 먼지, 털, 담배 연기 등에도 쉽게 막히며, 조금만 막혀도 숨소리가 거칠어지므로 주의 깊게 살펴야 한다. 아기가 재채기를 한다면, 콧구멍이 막혀서 그런 것이다. 신생아는 코 호흡 밖에 할 수 없기 때문에 코가 막히면 숨을 쉬기 어렵다. 실내 먼지가 일지 않도록 주의하고 콧구멍을 뚫어준다. 냄새에 민감해 엄마의 젖냄새를 잘 맡고, 혼자 젖을 찾아 입에 물 수 있다. 엄마 냄새가 나는 쪽으로 고개를 돌리기도 한다.

신생아 귀 특징: 모양이 이상하거나 좌우 대칭이 맞지 않는 경우가 있는데, 이는 좁은 자궁 안에서 귀가 눌려 있었기 때문이다. 곧 제 모양을 찾는다. 또 아기 귀에 귀지 같은 것이 보 인다고 해서 함부로 면봉으로 제거해서는 안 된다. 목욕 후 귀에 남은 물기는 가 제 손수건을 이용해 닦아 준다. 생후 일주 일이 지나면 작은 소리에도 반응해 소리 가나면 놀라거나 눈을 깜박거리는 등 미 세한 움직임을 보인다.

신생아 입 특징: 입술 주변과 혀의 감각이 잘 발달해 있다. 입 근처에 손가락을 갖다 대면 손가락 쪽으로 입을 돌리며 빨려고 하는 반사 반응 이 나타난다. 미각은 생후 2주간 급속도 로 발달하는데, 신생아도 단맛, 쓴맛, 신맛 등을 모두 느낄 수 있다. 분유나 엄마 젖의 달착지근한 맛을 좋아 하며 신맛이나 쓴맛은 싫어한다. 간혹 입술에 물집이 생기기도 하는데, 특별한 조치를 하지 않아도 자연스레 없어진다.

신생아 가슴 특징: 손을 대보면 심장박동이 매우 빠른 것을 느낄 수 있다. 호흡이 불규칙한 편이며 보통 분당 30~40회 정도 호흡한다. 남자아이든, 여자아이든 가슴이 약간 부풀어 있는데, 엄마 의 호르몬이 태반을 통해 아기의 유방에 영향을 미쳐서 나타나는 현상이다. 딱딱하거나 모유 같은 분비물이 나오기도 하는데 걱정할 필요 없다. 이 시기에 아기 젖을 짜주지 않으면 함몰유두가 된 다는 말이 있는데, 전혀 근거가 없다.

신생아 손톱 특징: 엄마 배 속에서도 손톱이 자라기 때문에 손톱이 제법 긴 경우가 있다. 종이처럼 얇고 연약하지만 매우 날카로워 자기 얼굴에 상처를 낼 수 있다. 따라서 제때 잘 라주어야 한다. 자를 때는 신생아용 손톱 가위를 이용한다.

신생아 피부 특징: 하얀 막 같은 매끈한 태지로 덮여 있다. 출산 예정일에 맞춰 태어난 아기는 피부도 매끄럽고 살집도 좋지만, 그렇지 못한 경우나 체중이 적게 나가는 아기는 주름이 많고 탄력도 떨어지는 편이다. 간혹 혈관이 들여다보이기도 한다. 혈액순환기능이 미숙해서 적당히 붉은빛을 띠는 부위가 있는가 하면, 손발처럼 심장에서 먼 부위는 푸르스름하다. 울음을 터뜨리면 피부가 갑 자기 빨강게 변하면서 붉은 반점들이 도드라지기도 하지만, 금세 원래 피부색으로 되돌아 오므로 걱정할 필요 없다. 등과 귓불, 볼이 보드라운 솜털로 덮여 있어 만지면 보송보송한 느낌이 난다. 솜털은 생후 1년 안에 배냇머리처럼 빠진다.

신생아 몽고점 특징: 주로 엉덩이에 많이 나타나며, 색깔은 진하기도 하고 옅은 흔적만 보이기도 한다. 크기도 2cm에서 10cm정도로 개인차가 크고, 간혹 엉덩이부터 등까지 퍼져 있는 경우도 있다. 대부분 생후 몇 개월 내에 없어지지만, 경우에 따라서는 4년에서 5년 이상 남아 있기도 한다.

1-3. 신생아의 비밀

신생아의 비밀 1. 아기는 늘 목이 마르다. - 신진대사 속도가 어른보다 두세 배나 빠른 데다가 많은 양의 물을 배설하기 때문에 늘 수분이 부족하고 목이 마르다. 어른의 몸은 52%에서 65%가 물로 구성되어 있는 반면, 아기의 몸은 75%에서 80%가 물이다. 하지만 이것도 배설하는 양에 비하면 턱없이 적어서 탈수 증상이 나타나기 쉽다. 게다가 아직 신장 기관이 미숙해 어른처럼 몸 안의 수분을 조절하기가 어렵다. 따라서 아기에게 수분 공급은 매우 중요하다. 아기가 수분이 부족한 것처럼 보이면 새끼손가락을 가만히 입에 물려본다. 손가락이 촉촉하게 젖으면 괜찮은 것. 마른 것 같으면 젖이나 물을 먹인다.

신생아의 비밀 2. 엉덩이 뼈가 연약하다. - 아기의 엉덩이 살이 포동포동하고 말랑말랑해서 엉덩이뼈를 충분히 보호한다고 생각하지만, 뼈(대퇴골)가 연골 형태로 되어 있기 때문에 휘어지기 쉽다. 따라서 아기가 엉덩방아를 찧지 않도록 주의해서 돌본다. 시간이 지나면서 뼈에 칼슘과 무기질 등이 쌓이면 점점 단단해지고 뼈 주변을 고관절이 둘러싸지만, 신생아 시기에 자칫 엉덩이뼈의 위치가 잘못되기라도 하면 고관절이 잘 자라지 못하고, 심하면 다리를 절 수도 있다.

신생아의 비밀 3. 코로 숨쉬고 입으로는 먹기만 한다. - 신생아 후두는 어른에 비해 높이 위치해 있다. 엄마 젖을 먹는 동안에도 숨을 쉬기 위해서이다. 이러한 후두 위치 때문에 신생아에게는 입으로 숨을 쉴 수가 없다. 호흡은 온전히 코가 담당한다. 따라서 신생아 코가 막히는 일은 중대사이다. 아기가 숨을 헐떡이거나 재채기를 하면 즉시 콧속을 청소해준다. 생후 몇 개월이 지나면 후두 위치가 내려와 입으로도 숨을 쉴 수 있는데, 그때까지는 아기 코가 마르거나 막히지 않도록 주의를 기울여야 한다.

신생아의 비밀 4. 아기를 안고 심하게 흔들면 뇌에 무리가 갈 수 있다. - 아기를 격렬하게 흔들면 머리뼈 속의 뇌가 앞뒤로 이리저리 움직이면서 뇌출혈을 일으킬 수 있고, 심하면 사망할 수도 있다. 아기 뇌에는 아직까지 충분한 수초(축삭돌기 주위를 둘러싼 지방막)가 없기 때문이다. 수초는 태어나서부터 생후 6개월까지 통제각각과 운동 기능을 담당하는 신경 주변에서 빠르게 자라 축삭돌기들을 뒤덮게 된다. 이 상태가 되기전에 심하게 아기 몸을 흔들면 뇌에 무리가 갈 수 있다.

신생아의 비밀 5. 시력이 나쁘다. - 망막이 성숙하지 못했기 때문에 시력이 나쁘다. 아기가 엄마의 눈을 똑바로 보고 있으면 엄마는 종종 아기가 엄마의 눈을 응시한다고 생각하는데 사실 아기는 엄마의 피부와 머리, 입술과 치아 사이의 경계를 바라보고 있을 뿐이다. 생후 6개월까지 아기의 시력은 0.1에서 0.25밖에 되지 않는다. 생후 18개월에서 24개월 정도 되어야 1.0 정도가 된다.

신생아의 비밀 6. 추위도 잘 타고, 더위도 잘 탄다. - 체지방이 부족해서 체온 조절 능력이 약할 뿐 아니라 체중에 비해 신체 표면적이 넓어 주변 환경이나 온도 변화, 작은 움직임에도 체온 변화가 심하다. 이는 체내 자동 온도 조절 장치를 작동하는 갑상선이 덜 자랐기 때문이다. 더울 때도 땀샘이 제대로 작용하지 않아 스스로 체온을 낮출 수 없다. 땀샘은 생후 8주는 되어야 제대로 작용하기 시작한다. 따라서 생후 2개월까지는 너무 덥거나 춥지 않도록 실내 환경에 주의한다. 신생아의 체지방은 목 뒤 등 몇몇 특수한 부위에 집중되어 있다. 아기가 추워할 땐 이 부위를 덮어주고 지방이 있는 곳을 살살 문질러준다. 그러면 체지방 세포가 활발하게 움직이면서 아기의 몸이 식는 것을 막아준다.

신생아의 비밀 7. 소화를 잘 못 시켜서 거품 변을 보기도 한다. - 소화기관이 미성숙해서 먹은 것을 탄수화물로 제대로 전환시키지 못한다. 소화기에 남아있는 젖이 내장에서 발효되고 가스나 산을 생성하면 거품이 있는 변을 보기도 한다. 민감한 아기 피부에 자극을 줄 수 있으므로 기저귀를 자주 갈고 기저귀 발진 크림을 엉덩이에 발라준다. 물을 자주 먹이면 소화도 잘 될 뿐 아니라 기저귀 발진도 예방할 수 있다.

1-4. 아기 행동의 비밀

아기 행동의 비밀 1. 늘 숨이 빠르고 가쁘다. - 폐가 너무 작은 데다 신경체계가 약간 꼬여 있기 때문이다. 어른이 1분에 12번에서 20번 정도 규칙적으로 천천히 숨을 쉰다면 아기는 60번 정도 숨을 쉬고 그것도 아주 불규칙하다. 가끔 10초 정도 숨을 멈추기도 해서 엄마를 놀라게 하지만, 크게 걱정하지 않아도 된다. 생후 6개월 정도 지나면 어른이 숨 쉬는 것 과 같이 규칙적인 패턴을 보이기 시작한다.

아기 행동의 비밀 2. 걸핏하면 딸꾹질한다 - 심장 박동에 중요한 역할을 하는 횡경막이 덜 자랐기 때문이다. 태어나기 전부터 엄마 뱃속에서 딸꾹질을 시작하는 아기도 있다. 생후 3개월에서 4개월 정도 되면 횡경막 기능이 완성되어 제 기능을 하면 증상이 줄어든다.

아기 행동의 비밀 3. 자주 울어도 오랫동안 울지는 않는다 - 눈물관은 막혀 있고 양 눈의 바깥쪽에 있는 눈물샘은 눈동자를 축축하게 하는 정도의 수분만 가지고 있기 때문에 한참을 울어도 눈에는 한두 방울 정도의 눈물만 맺힌다. 생후 6개월 정도 지나야 눈물관이 열려서 눈물을 툭툭 흘리며 울게 된다. 눈물이 생기기 시작하면 염증이 생기기 쉬우므로 눈과 코 사이를 집게손가락으로 자주 마사지해준다.

아기 행동의 비밀 4. 가끔 사시가 된다. - 콧날, 콧등이 아직 자리를 잡지 못하고 주저 앉아 있어서 양미간이 멀리 떨어져 있기 때문에 사시처럼 보일 수 있다. 이를 가성사시라고 한다. 생후 3개월 정도 되면 나아지는 데, 3개월이 지나도 계속 사시 증상이 나타난다면 병원에 가서 진찰을 받아야 한다.

아기 행동의 비밀 5. 항상 배가 고프다. - 위가 너무 작기 때문이다. 움직임은 적어도 온몸으로 많은 열량을 소비하고 있기 때문에 신진대사에 많은 양의 에너지가 필요한 데 그에 비해 위장의 크기는 작기 때문에 자주 먹어야 허기를 달랠 수 있다. 그래서 2시간에서 3시간에 한 번씩 배가 고파 울고 젖을 먹는 것. 신생아의 위장은 어른의 1/15 크기인데, 돌이 지나면 1/3 정도 수준으로 자란다.

아기 행동의 비밀 6. 움직임을 스스로 통제하지 못한다. - 아기는 태어날 때부터 다른 신체기관에 비해 뇌가 많이 발달된 상태이다. 그러나 움직임을 관장하는 소뇌만큼은 발달이 더디다. 그래서 생각대로 몸을 움직이지 못하고 가끔 움찔거리며 의지와는 상관없이 몸을 바둥바둥거리기도 한다. 그렇다고 걱정할 필요는 없다. 생후 몇 개월만 지나면 소뇌도 충분히 성숙해서 행동까지 통제할 수 있다. 아기가 바둥거리거나 움찔거리면 두 팔을 내리고 꼭 안아준다.

아기 행동의 비밀 7. 똥눌 때 얼굴이 빨개진다 - 복부근육을 사용하기 힘들기 때문. 자궁 안에 있을 때는 대변을 보지 않기 때문에 복부 근육을 쓸 일이 없다가 태어나면서 변보기라는 힘든 과정을 통과해야만 하는 것. 난생처음 경험하는 과정이라 아기에게는 너무나 힘들 수밖에 없고, 게다가 늘 누워 있기 때문에 복부에 힘을 주기가 더욱 어렵다.

1-5. 모유 수유

1) 개월 별 모유수유 원칙

- **생후 0개월, 1개월, 2개월 모유수유 원칙:** 첫날 젖을 물리는 것은 아이의 배고픔을 해결하기 위해서가 아니라, 엄마의 유두 모양을 아이에게 각인시키기 위해서이다. 젖양도 많지 않으므로 처음 며칠은 젖을 문다는 자체에 의의를 두고 젖이 나오지 않더라도 유두를 자주 입에 대준다. 신생아가 위에 담을 수 있는 양은 고작 몇 그램에 불과하므로 아이가 배고파 한다면 수유 간격에 상관없이 젖을 물려야 한다. 신생아는 보통 하루 8~12회 정도 젖을 빨지만 아이에 따라 횟수는 천차만별. 태어 나서 처음 2주 정도는 하루 15회까지 젖을 먹기도 한다. 한 번 젖을 먹이는 시간은 10분 정도. 그러나 20분이 지나도 아이가 젖을 물고 있으며 젖이 여전히 딱딱하다면 제대로 빨지 못한다는 신호이다. 수유 자세가 잘못되지 않는지, 엄마 가슴에 문제가 있지는 않은지 등을 점검해본다. 한쪽 젖만 물리면 다른 쪽 젖의 분비량이 줄어들므로 번갈아 물린다.

- **생후 3개월, 4개월, 5개월, 6개월 모유수유 원칙:** 생후 3개월이 되면 수유 간격을 조금 늘리고 시간을 정해 규칙적으로 먹인다. 아이마다 차이가 있지만 적정 수유량은 한 쪽 젖에서 10~15분씩 총 20~30분 정도이다. 수유 간격은 3시간마다 한 번 꼴이 적당하다. 한 번 먹일 때 아이가 만족할 정도로 충분히 먹이면 수유 간격도 자연스럽게 넓어진다. 밤중수유는 아이의 숙면을 방해할 수 있으므로 분유수유아는 생후 6개월까지, 모유수유아는 생후 9개월까지 끊는 것이 좋다. 생후 4~6개월이 되면 수유 간격은 4시간마다 한 번으로 조정하고, 초기 이유식을 통해 서서히 고형식에도 익숙하게 만든다. 이유식으로 배를 채우는 시기는 아니므로 한두 숟갈 만 먹인다. 분유를 먹으면 치아우식증에 걸릴 수 있지만, 모유를 먹으면 이상하지 않기 때문에 굳이 이를 닦아줄 필요는 없다. 걱정된다면 수유한 후 컵을 이용해 끓여서 식힌 물을 몇 모금 먹인다.

- **생후 7개월, 8개월, 9개월, 10개월, 11개월, 12개월, 13개월, 14개월, 15개월 모유수유 원칙:** 생후 6개월이 되면 이가 나고, 빠는 본능이 약해지면서 수유 시 빠는 데 집중하기 보다 혀나 입술, 잇몸으로 엄마 젖을 잘근잘근 씹거나 장난을 친다. 젖꼭지에 상처 가나면 모유수유가 힘들어지므로 이때는 즉시 아이 입에 손가락을 집어넣어 젖꼭지를 빼내서 수유를 중단해야 한다. 수유 사이에 이유식을 조금씩 먹이기 시작하는데, 초기에는 젖을 먹이기 전에 이유식을 먹이면 배가 불러 젖을 충분히 먹지 못하므로 수유 후 2시간 정도 지난 뒤에 이유식을 먹인다. 생후 8개월이 넘어가면 서부터는 이유식 위주로 영양 섭취가 이루어져야 하며, 이유식과 수유는 별도로 진행한다. 죽이나 밥을 먹기 시작하면 수유횟수가 줄어들면서 엄마 젖의 양도 같이 줄어든다. 생후 10개월경엔 하루 세끼를 이유식으로 해결하게 되는데, 이때는 낮 시간 동안 아이가 먹고 싶을 때 한두 번 정도 젖을 먹인다.

1-6. 신생아 트러블

1-6-1. 모든 아기들에게 나타나는 흔한 증상

모든 아기들에게 나타나는 흔한 증상에는 구토, 암녹색의 태변, 몸무게 감소, 피부 각질, 성기의 출혈이 있다.

모든 아기들(신생아)에게 나타나는 흔한 증상 1. 구토: 젖먹이가 구토를 하는 것은 흔히 나타나는 증상이다. 식도와 위를 연결하는 곳을 분문이라고 하는데, 먹은 음식물은 식도 속을 통과한 다음 분문에 이르면 자연스럽게 분문이 열려 식도 속의 음식물이 위 속으로 들어 가게 된다. 하지만, 돌 이전의 아기들은 대부분 분문 괄약근이 덜 발달해서 분문이 쉽게 열린다. 열린 분문으로 위장 속의 음식물이 넘어와서 하루 2~3회 구토를 하는 것. 아기가 잘 자라고 체중도 정상적으로 늘어나고 있다면 별 문제가 되지 않는다. 그러나 아기가 젖을 먹지 않고 구토가 계속되거나 동시에 설사를 한다면 진찰을 받아야 한다.

젖을 토할 때는 수유한 후에는 반드시 트림을 시킨다, 신생아는 세워서 안은 상태로 5분 이상 트림을 시키는 것이 좋다, 토한 뒤에는 수분이 부족할 수 있으므로 끓여서 식힌 따뜻한 물을 먹인다, 토한 뒤에는 토사물이 기도로 들어가지 않도록 아기 얼굴을 옆으로 돌린다, 토사물 찌꺼기가 입안에 남아있으면 역한 냄새 때문에 다시 토할 수 있으므로, 가제 손수건으로 입안을 말끔히 닦아준다.

모든 아기들(신생아)에게 나타나는 흔한 증상 2. 암녹색의 태변: 아기가 끈끈한 암녹색 변을 보면 엄마들은 아기가 아픈 것인지 걱정한다. 그러나 놀랄 필요가 없다. 이것이 바로 태변이다. 아기는 태어나서 24시간 이내에 첫 태변을 본다. 생후 4~5일간은 검은빛을 띠는 녹색 태변을 보는데, 엄마 배 속에 있을 때, 양수와 함께 태아의 입속으로 들어간 세포나 태지, 솜털 등이 장에 쌓여 있다가 나오는 것이다. 젖을 먹기 시작하면 흑녹색에서 점액이 섞인 녹색으로 바뀐다. 녹색 역시 정상적인 변상태로, 변에 섞인 담즙색소가 아기가 들이마신 공기와 접촉하면서 녹색으로 변색한 것이다.

모든 아기들(신생아)에게 나타나는 흔한 증상 3. 몸무게 감소: 생후 2일에서 4일간은 체중이 약간 줄어드는데, 자연스러운 일이므로 걱정할 필요 없다. 먹는 양은 적은데 태변과 소변을 배출하고 피부와 폐의 수분이 증발하기 때문에 나타나는 현상이다. 저체중아의 경우는 체중 감소가 더 심한 편이다. 제대로 젖을 빨게 되면 몸무게가 늘기 시작하고, 일주일쯤 지나면 처음 태어났을 때의 체중으로 회복되고 이후에는 하루 30g 이상 체중이 증가한다.

모든 아기들(신생아)에게 나타나는 흔한 증상 4. 피부 각질: 생후 2일에서 3일이 지나면 피부가 하얗고 까칠하게 일어난다. 살이 오르면 점차 없어지는 데, 각질이 지저분해 보인다고 일부러 벗겨내려고 하면 피부에 자극을 줄 수 있으므로 자연스럽게 떨어져 나갈 때까지 그냥 둔다.

모든 아기들(신생아)에게 나타나는 흔한 증상 5. 성기의 출혈: 여자아기의 경우 생후 3일에서 4일 정도는 성기에서 출혈이 나타난다. 호르몬 때문인데, 생리를 하듯 약간의 출혈이나 하얀 질 분비물이 보이기도 한다. 피를 보면 겁부터 나기 마련이지만 지극히 정상적인 현상이므로 걱정하지 않아도 된다. 그러나 출혈의 양이 많아지거나 기간이 길어지면 진찰을 받는 것이 좋다.

1-6-2. 몇몇 아기들에게만 나타나는 증상

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 1. 배꼽 염증: 분만 시 잘라낸 탯줄은 시간이 지나면서 딱딱하게 마른다. 검게 마르다가 보통 생후 7일에서 10일 정도에 저절로 떨어지는데, 10일 이상 붙어 있으면 탯줄 밑에 염증이 생길 수 있다. 배꼽 밑에 군살이 생기고 배꼽이 끈적끈적해지며 고름이 나오기도 한다. 심한 경우 피가 나거나 2차 세균 감염에 의한 염증이 생기기도 한다. 그대로 방치할 경우 세균이 몸 전체에 퍼져 패혈증을 일으킬 우려가 있으므로 주의한다. 대개의 경우 목욕 후 배꼽 소독을 잘 하고 환경을 청결하게 하면 쉽게 치료된다. 탯줄에서 진물이 날 때 배를 압박하면 상처가 더욱 심해지므로 진물이 날 때는 되도록 기저귀를 배꼽 아래로 채운다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 2. 신생아 황달: 신생아는 간이 그 기능을 충분히 발휘하지 못하기 때문에 간에서 만들어지는 빌리루빈이라는 색소를 제거하지 못한다. 그래서 빌리루빈이 피부에 축적되는데, 이로 인해 나타나는 것이 바로 황달이다. 신생아의 3/4 정도는 출생 후 첫 며칠 동안 황달 증세를 보이고, 이상이 없는 한 생후 일주일이면 간 기능이 원활해지면서 황달 증세가 자연히 사라진다. 증세가 심할 때만 치료하는데, 증세가 심할 경우 빌리루빈이 뇌까지 침투해 뇌의 손상을 일으킬 수도 있기 때문이다. 광선 치료를 하며 이 치료를 받으면 빌리루빈이 녹아 신장을 거쳐 소변으로 배출된다. 황달이 생후 첫날부터 나타나거나 일주일 정신이상 지속될 때, 대변색이 두부와 같은 흰색일 때는 진찰을 받아야 한다. 병적 황달이 심해지면 자칫 뇌성마비 등의 장애가 올 수도 있다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 3. 녹색변: 아기의 변은 장의 상태에 따라 달라진다. 변이 황색인 것은 담즙 색소 때문으로 이 담즙 색소가 공기와 접촉하면 녹색이 된다. 녹색변은 아기가 들이마신 공기나 가슴이 뱃속에서 변과 만나 변색이 되어 배설되는 것. 아기의 황색 변이 묽은 기저귀를 공기 중에 두 면 녹색이 되는 것도 같은 이유에서다. 예전에는 녹색변을 보면 소화불량이라고 했지만, 녹색변과 함께 다른 증상이 나타나지 않는다면 걱정할 필요 없다. 보통 모유를 먹는 아기의 변은 황갈색을 띠고 냄새도 덜 하며 설사라고 오인할 정도로 묽은 편이다. 변을 보는 횟수도 잦다. 반면 분유를 먹는 아기는 연한 황색 변을 보고 냄새가 심한 편이다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 4. 적색뇨: 신생아 시기에는 벽돌색의 소변을 보기도 하는데, 이것은 체내의 요산염 성분이 빠져나오는 것으로 걱정할 필요 없다. 여아보다 남아에게서 적색뇨 현상이 많이 나타난다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 5. 영아산통: 아기가 갑자기 자지러지게 울면서 보채면 영아산통을 의심해볼 수 있다. 특히 저녁이나 한밤중에 한두 차례 자지러지게 울어대는데, 영아산통은 '백일 배앓이'라고도 한다. 영아산통의 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만, 소화력이 떨어져 젖이나 분유의 단백질을 흡수하지 못해 배앓이를 하는 경우가 많다. 생후 3개월 이전에 저절로 좋아진다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 6. 신생아 눈곱: 눈곱이 자주 끼는 것은 신생아에게 흔한 증상으로 태어난 지 1~2주 동안 눈물샘이 충분히 발달하지 못해 눈곱이 자주 끼고 눈물 이 난다. 그래서 생후 며

칠 동안 눈이 달라붙어 있는 아기들이 많다. 일반적으로 나타날 수 있는 증상이지만, 생후 2주가 넘어도 눈곱이 끼거나 눈의 흰자위가 충혈되면 자칫 결막염(안구염증)으로 발전할 수 있으므로 진찰을 받는다. 아기의 얼굴을 만질 때는 손을 청결히 하고 눈곱이 자주 낄 때는 생리 식염수로 아기의 눈을 깨끗하게 닦아준다. 여기서 가제손수건을 물에 적셔서 꼭 짰 뒤 둘째 손가락에 감고 눈꼬리부터 눈 앞쪽으로 닦아준다. 닦을 때마다 수건의 면을 바꿔준다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 7. 태열: 아토피 피부염의 하나로 보는 것이 일반적이다. 피부가 건조해져서 까칠하고 붉게 부어오르거나 좁쌀처럼 발진이 돋기도 한다. 몹시 가려운 것이 특징인데 심할 때는 물집이 생겨 긁으면 터지면서 딱지가 앉는다. 온도와 습도에 민감하여 건조한 겨울철이나 습한 여름에 증상이 심하게 나타나며, 아기가 정서적으로 불안하고 스트레스를 받으면 악화된다. 지나치게 목욕을 자주 해도 악화되지만 목욕을 시키지 않아도 악화될 수 있으므로 하루에 한 번 더러움을 없애는 정도로 부드럽게 샤워한다. 실내 환경을 늘 청결하게 하고 개나 고양이 등은 기르지 않는다.

몇몇 아기들 (신생아)에게만 나타나는 증상 8. 두혈종: 태아의 머리가 좁은 산도를 통과하면서 자극 받아 두개골과 그것을 싸고 있는 골막 사이에 출혈이 일어나고, 그로 인해 혹이 생기는 것이다. 대부분은 생후 2주 일에서 2개월에서 3개월 사이에 없어지지만, 생후 1개월경에 혹 주변이나 혹 전체가 단단해지면서 증상이 나타나기도 한다. 두혈종 표면에 상처가 있으면 염증을 일으킬 수 있으므로 항생제 연고를 바른다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 9. 신생아여드름: 신생아에게 흔한 피부질환으로 코와 부분에 집중적으로 나타나며, 머리에도 잘 생긴다. 노란색의 기름기가 있는 피지 여드름으로, 엄마의 몸속에 생긴 성호르몬이 태아에게 전달되어 그것이 아직도 흐르고 있기 때문에 나타난다. 일시적이므로 누르거나 짜지 말고, 연고 등도 바르지 않는 것이 좋다. 증세가 비슷한 다른 피부병일 수 있으므로 반드시 의사의 처방을 받은 뒤 연고를 바른다. 미지근한 물로 깨끗하게 씻어준다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 10. 기저귀 발진: 계속 기저귀를 차기 때문에 아기의 엉덩이는 늘 소변이나 기타 배설물에 젖어 있다. 소변은 암모니아라는 주성분 때문에 암모니아 피부병을 유발하는데, 기저귀 세탁 시 비누 성분이 잘 헹궈지지 않아 피부를 자극했을 때에도 생길 수 있다. 기저귀 발진을 예방하기 위해서는 기저귀를 자주 갈아주는 것이 좋다. 발진이 돌아났다면 가끔 기저귀를 벗겨내고 시원한 공기를 쐬게 해 피부를 건조 시킨다. 발진 크림을 발라 주기도 한다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 11. 설사: 묽은 변을 본다고 다 설사는 아니다. 변이 어느 정도 묽은 지, 혈액이나 점액이 섞여 있는지, 하루에 몇 번 변을 보는지 등을 체크해야 한다. 변이 약간 묽거나 하루 2~3번 변을 보더라도 아기의 상태가 좋고 식욕도 있다면 걱정할 필요 없다. 그러나 물 같은 설사와 함께 고열이 있거나 아기가 기운이 없으며, 점액 또는 피가 변에 섞여 나오는 등 다른 증상이 함께 나타나면 진찰을 받는다.

몇몇 아기들(신생아)에게만 나타나는 증상 12. 변비: 변을 보는 횟수보다는 어떤 변을 보는지가 중요하다. 모유를 먹는 아기 중에는 젖을 먹을 때마다 변을 보는 경우도 있고, 며칠씩 변을 보지 않는 경우도 있다. 이는 모두 정상으로 볼 수 있지만, 아기가 변을 볼 때 몹시 불편해하면서 지나치게 딱딱한 변을 본다면 변비라고 할 수 있다. 충분히 먹지 않았거나, 구토 등으로 인해 음식물의 손실이 심할 때 나타나는데, 모유를 먹이는 아기보다 분유를 먹는 아기에게 많이 나타난다.

고열은 가장 흔하면서 위험한 증상이다 - 열이 있다면 옷을 많이 입힌 것은 아닌지, 실내 온도가 높지는 않은지 살핀다. 옷을 벗기고 20분에서 30분 뒤에 체온이 정상으로 돌아오면 둘 중 하나가 원인이다. 그러나 열이 나면서 아기가 몹시 아픈 것처럼 보일 때는 병원 진료를 받아야 한다. 옷을 너무 적게 입히면 체온이 정상 이하로 떨어질 수 있는데, 이 경우는 지나친 보온보다 더 위험하다.

1-6-3. 드물게 나타나며 치료해야 하는 증상

아가들(신생아)에게 드물게 나타나며 치료해야 하는 증상 1. 아구창: 입 안의 혀나 입천장, 뺨의 안쪽에 하얀 반 점이 단단하게 붙어 그 밑의 피부 점막이 짓 무르는 것. 아기가 아파서 보채고, 반점이 떨어져 나갈 때 피가 나기도 한다. 입 안의 곰팡이가장으로 넘어가서 설사를 일으키기 도 한다. 칸디다 알비칸스라는 곰팡이에 의해 감염되는데, 미숙아나 몸이 허약한 아기 면역 기능이 저하된 아기에게 주로 생긴다. 입 안이 깨끗하지 못하거나 젖꼭지 젖병이 깨끗하지 못한 경우에도 생길 수 있다.

여기서 아기를 목욕시킬 때 가제수건에 물을 적셔 정서입안을 잘 닦아주고 젖병과 젖꼭지 소독을 철저히 하는 것이 예방법이다. 모유 수유하는 경우라면 아기와 함께 엄마도 치료받아야 한다.

아가들(신생아)에게 드물게 나타나며 치료해야 하는 증상 2. 선천성 담도 폐쇄증: 회백색 변과 갈색 오줌을 누며 눈 흰자위와 피부에 황달 증세가 나타난다. 담도란 간에서 십이지장으로 연결되는 관인데, 선천성 담도 폐쇄증은 이 담도가 생성되지 않아 간에서 생성된 담즙이 장으로 배출되지 못하고 다시 간으로 흡수되어 간에 손상을 줌으로써 황달 증상이 지속되고 변이 하얗게 나오는 것. 빨리 치료하지 않으면 간경화로 진 행되다가 결국 사망에 이르게 된다. 빨리 알아내어 신속하게 수술하는 것이 최선이다.

아가들(신생아)에게 드물게 나타나며 치료해야 하는 증상 3. 비후성 유문 협착증: 젖이나 분유를 먹고난 뒤 5분에서 10분 후 물을 뱉어내듯 구토를 한다. 보통 여자아기보다 남자아기에게 더 많이 발생하고, 생후 2주에서 3 주부터 나타난다. 십이지장으로 이어지는 위의 출구를 유문이라고 하는데, 유문부근 육이 선천적으로 두껍고 단단하게 되어 있 어 젖을 잘 통과시키지 못하고 토해버리는 것이다. 구토가 심해지면 탈수증과 영양 부족, 전해질 이상 등이 발생할 수 있다. 유문의 근육을 절개하는 수술을 해야 재발되지 않는다.

아가들(신생아)에게 드물게 나타나며 치료해야 하는 증상 4. 선천성 거대 결장: 장의 신경총의 한 부분이 결손 되어 장이 확장되지 못해서 생기는 병이다. 변비 증세를 보이고 배가 점점 불러오며 변을 아주 조금씩 보는 게 특징이다. 위장이 제대로 운동하 지 못하기 때문에 위장에서 소화된 음식물 과 대변이 항문 쪽으로 내려가지 못하는 것 일반 변비와는 달리 장 자체에 문제가 있는 것이기 때문에 수분을 공급해도 해결되지 않는다. 오히려 몸속에 음식물이 차서 아기 가 더 힘들어한다. 관장 시 가스가 나오면서 심한 악취를 동반한 변이 폭발하듯이 나오곤 한다. 수술을 해야 하므로 갓 태어난 아기가 변비 증세를 보이고 계속해서 변을 보지 못한다면 빨리 병원을 찾도록 한다.

아가들(신생아)에게 드물게 나타나며 치료해야 하는 증상 5. 배꼽탈장: 배꼽 부위의 피부에 동전 만한 크기의 돌출 이 생기는데, 보통 6개월에서 1년 정도 증상이 지속되다가 나아진다. 신생아는 배꼽 부위의 근육이 약해서 배꼽 부위가 완전히 닫히지 않고 피부 밑의 근육에 작은 구멍이 남는 경우가 있는데, 이 구멍을 통해 장이 튀어나 오는 것. 대부분 자라면서 막이 형성되어 나아지지만, 심한 경우에는 수술해야 한다. 아기 탯줄 속에 아기의 장이나 간장 등의 일부 가 들어간 채로 태어나는 경우도 있는데 발견 즉시 튀어나온 부분을 덮는 수술을 해야 한다.

아가들(신생아)에게 드물게 나타나며 치료해야 하는 증상 6. 저칼슘혈증: 아기의 피부가 파랗게 되고 숨을 잘 못 쉬면 서 경련을 일으킨다. 잘 놀라고 손발이 떨리는 증상도 함께 나타난다. 젖을 잘 먹지 않고 먹어도 금방 토하거나 몸이 축 늘어진다. 분유를 먹었을 때 체내 칼슘과 인산의 균형이 맞지 않아 생기는 증상으로 생후 5일에서 10일 경에 많이 발생한다. 일찍 치료하지 않으면 영양 부족 등으로 지능발달이 늦어지는 등 성장에 치명적인 영향을 끼칠 수 있다.

아가들(신생아)에게 드물게 나타나며 치료해야 하는 증상 7. 신생아 폐렴: 호흡이 곤란하거나 배가 불러오면서 구토를 일으킨다. 발열, 가래, 신음, 호흡 곤란, 황 달, 피부 반점 등의 증상이 나타나 마치 심한 감기나 기관지염처럼 보인다. 신생아 폐렴은 기침을 하지 않는 것이 특징이며, 미숙아인 경우 열도 나지 않아 진단이 어려워 신 생아 사망의 20%에서 30%를 차지한다. 선천성 폐렴과 후천성 폐렴으로 나뉜다. 선천성 폐렴

은 양수가 터지고 난 뒤 분만까지 오랜 시간이 경과되었거나 아기가 세균에 감염된 양수를 마셨을 때 걸리기 쉽다. 후천성 폐렴은 공기를 통해 감염되거나 젖이나 이물질 이 기도안으로 흘러 들어가 발병한다. 끓인 보리차를 식혀서 먹이고 의사가 처방하는 기간 동안 항생제 치료를 꾸준히 해야 한다.

아가들(신생아)에게 드물게 나타나며 치료해야 하는 증상 8. 신생아 패혈증: 38°C에서 40°C 이상의 고열이 올랐다가 다시 미열이 되는 등 발열 증상이 반복된다. 경련이 나타나기도 한다. 증세가 심할 때는 오히려 저체온 증상을 보이기도 하는데, 숨구멍이라고 하는 대천문이 팽창되어 있거나 불룩 튀어나와 있는 경우도 있다. 신생아의 혈액 속에 세균이 침범하여 생기는 감염성 질환으로, 면역력이 약한 신생아에게 감염되며 혈액에서 세균이나 진균이 발견된다. 임신 또는 분만 중에 모체가 감염되었거나 조기 파수 된 경우 걸릴 가능성이 높다. 치료를 늦게 시작하거나 감염균이 치료하기 어려운 종류일 경우, 균에 대한 면역력이 약할 경우 에는 사망하거나 후유증이 발생할 수 있다.

1-7. 출생 신고서 작성하기

출생 신고하는 방법: 태어난 지 한 달 이내에 제출하지 않으면 최고 5만원까지 과태료를 물어야 한다. 주민 센터에 가서 출생신고서를 작성하거나, 다운로드한 신고서를 작성해 우편으로 접수할 수 있다. 이때 의사나 조산사가 작성한 출생증명서를 함께 제출해야 한다. 의사나 조산사 없이 출산했다면 이를 증명할 수 있는 자료(가정법원 출생확인서)를 대신 제출한다. 부모가 출생신고를 하는 경우에는 신분증명서도 함께 제출해야 한다. 부모가 신고할 수 없다면 동거하는 친족, 혹은 의사나 조산사가 대리 신청할 수 있다. 이 경우에는 제출인과 부모의 신분증 사본이 모두 필요하다. 자녀가 복수 국적자라면 취득한 국적을 입증할 수 있는 여권이나 국적증명서가 필요하다. 온라인 출생신고 서비스에 참여하는 의료기관 224곳(2022년 5월 기준)에서 태어난 아이는 대법원 전자가족 관계등록시스템(efamily.scourt.go.kr)을 통해 출생신고를 할 수 있다. 자세한 정보는 대법원 사용자지원센터(1899-2732)에 문의한다.

출생신고서 작성하는 방법

출생신고서 작성하는 방법 1. 출생자란: 출생자의 이름에 사용하는 한자는 인명용 한자로, 이름은 다섯 글자를 초과하지 않는다. 출생 일시는 24시간제를 기준으로 하는데, 예를 들어 오후 2시 30분에 태어났다면 14시 30분으로 적는다. 자녀가 복수 국적자라면 취득한 외국 국적을 기재한다.

출생신고서 작성하는 방법 2. 부모란: 혼인 외 출생자를 엄마가 신고하는 경우에는 아빠 성명란을 기재하지 않는다. 이혼 후 100일 이내에 재혼해서 200일이 지났고, 재혼 전 이혼 날짜가 300일이 지나지 않았다면 아빠 성명란에 '부미정'으로 기재한다.

출생신고서 작성하는 방법 3. 친생자관계 부존재확인판결 등에 따른 가족관계등록부 폐쇄 후 다시 출생신고하는 경우란: 친생자관계 부존재확인판결, 친생부인판결 등으로 가족관계등록부 폐쇄 후 다시 출생신고하는 경우에만 기재한다.

출생신고서 작성하는 방법 4. 기타사항란: 부모가 출생신고를 할 수 없는 경우에는 그 이유를 적고, 외국에서 출생한 경우 그 현지 출생 시각을 적는다. 가족관계등록부의 기록을 명확히 하기 위해 필요한 사항을 적는다.

출생신고서 작성하는 방법 5. 신고인란: 신고인의 인적사항을 적는다.

출생신고서 작성하는 방법 6. 제출인란: 신고인이 작성한 신고서를 다른 사람이 제출할 경우에만 제출인의 성명 및 주민등록번호를 기재한다.

출생신고서 작성하는 방법 7. 최종 졸업학교란: 정규 교육기관을 기준으로 기재하되, 각급 학교의 재학 또는 중퇴자는 최종 졸업한 학교의 해당 번호에 0로 표시한다.

※ 출생신고서는 대법원 전자민원센터(help.scourt.go.kr)에서 다운로드가 가능하다.

1-8. 아기 목욕시키기

목욕은 아기의 청결 뿐 아니라 몸의 신진대사를 촉진시켜 성장을 도와준다.

목욕 시 주의사항

목욕 시 주의사항 1. 매일 씻긴다. - 신생아는 몸에서 분비물이 많이 나오고, 태지를 벗겨내기 위해 하루 1회 목욕을 시키는 것이 좋다. 겨울에는 피부가 건조해지므로 일주일에 3회에서 4회 정도만 한다. 생후 일주일까지는 배꼽이 감염될 위험이 있으므로 부분 목욕을 시키고, 배꼽이 떨어진 뒤에는 전신 목욕을 시작한다. 아기 체온이 38℃ 이상일 때는 가급적 목욕을 시키지 않는다.

목욕 시 주의사항 2. 갓 태어난 아기는 방에서 씻긴다. - 체온 조절 기능이 미숙한 신생아의 경우, 아기가 생활하는 방에서 씻긴다. 욕실은 방에 비해 온도가 낮아 목욕하는 동안 체온이 떨어지기 쉽고 딱딱한 타일 바닥 등 위험 요소가 많다. 특히 환절기나 겨울철에는 반드시 방에서 씻긴다.

목욕 시 주의사항 3. 실내 온도를 2℃ 정도 높인다. - 여름이라면 상관없지만 다른 계절에는 목욕시키기 전 방 안 온도를 미리 높여두어야 한다. 실내 온도는 24℃에서 26℃ 정도로 훈훈하게 하고, 목욕물 온도는 팔꿈치를 담가보아 따끈할 정도인 38℃에서 40℃가 적 당하다. 집 안 전체의 온도를 올리기가 여의치 않을 때는 이동식 난방 기구를 활용해 목욕하는 공간의 온도만 올리는 것도 방법이다. 단, 미리 온도를 올려놓고 목욕 전에 끄는 것이 좋다. 켜 놓은 상태로 목욕하면 공기가 건조해져 아기 피부의 수분을 빼앗길 뿐 아니라, 안전사고의 위험까지 높기 때문이다.

목욕 시 주의사항 4. 목욕물은 미리 준비한다. - 목욕 시에 아기 체온이 떨어지지 않게 하는 것이 가장 중요하다. 옷을 벗기기 전 목욕물을 미리 준비한다. 목욕물과 행굼물, 비누와 타월, 배꼽 소독용품, 가제손수건 등은 손이 닿는 곳에 준비해둔다. 또 목욕하는 동안 식을 수 있으므로 행굼물은 40℃ 정도로 준비 해두었다가 사용한다.

목욕 시 주의사항 5. 목욕 시간은 10분 이내가 좋다. - 오랜 시간 목욕시키면 감기에 걸리거나 지치기 쉬우므로 목욕 시간은 10분 이내로 한다. 또 일정한 시간에 씻겨 규칙적인 생활리듬을 만들어주는 것이 좋은데, 실내 온도가 안정되는 오전 10시에서 오후 2시 사이가 적당하다.

목욕 시 주의사항 6. 수건으로 감싼 채 머리를 감긴다. - 신생아 목욕은 얼굴 닦기, 머리 감기기 몸 씻기 순으로 진행하는 것이 보통이다. 앞선 두 단계를 하는 동안 맨몸을 공기에 그대로 노출시키지 않도록 한다. 얼굴을 닦고 머리를 감길 때는 속싸개 등 얇은 이불 또는 부드러운 수건으로 아기 몸을 감싼 상태에서 진행한다. 특히 실내 온도 또한 낮은 겨울에는 아기의 체온을 유지하기 위해 맨 몸이 노출되는 시간을 최대한 줄여야 한다. 목욕 후에도 커다란 수건으로 재빨리 아기 몸을 감싼다.

목욕 시 주의사항 7. 배꼽 관리는 옷을 입힌 상태에서 한다. - 배꼽이 떨어지기 전에는 부분 목욕을 시키는 것이 좋으며, 목욕 후 반드시 배꼽 소독을 해야 한다. 이때 체온이 떨어지지 않도록 옷을 입힌 다음에 하는 게 좋다. 소독이 끝나면 배꼽을 내놓아 잠시 말린다.

목욕 시 주의사항 8. 얼굴에는 비누를 사용하지 않는다. - 눈·코·입 등에 비눗물이 들어갈 수 있으므로 얼굴은 물로만 씻긴다. 특히 겨울에 비누로 씻기면 피부가 더 건조해진다. 단, 머리는 순한아기용 비누로 감겨도 된다.

목욕 시 주의사항 9. 갈아 입힐 옷을 순서대로 준비해놓는다. - 목욕 후 갈아 입힐 배냇저고리, 기저귀, 기저귀커버 순으로 차곡차곡 포개 놓는다. 맨 위에 있는 것부터 순서대로 입히면 되므로 옷 입히는 데 걸리는 시간이 줄어 목욕 후 체온관리를 효과적으로 할 수 있다.

목욕 시 주의사항 10. 목욕 후 따뜻한 젖이나 물을 먹인다. - 속이 따뜻하면 한기를 덜 느끼므로 아기를 목욕시킨 뒤, 바로 따뜻한 물을 먹이거나 젖을 물려 체온을 관리해준다.

아기 목욕할 때 필요한 용품

아기 목욕할 때 필요한 용품 1. 체온계: 목욕 전 아기의 상태를 체크한다.

아기 목욕할 때 필요한 용품 2. 유아용 비누: 무자극성, 무향의 비누가 좋다. 생후 1개월 이후부터 사용할 수 있다.

아기 목욕할 때 필요한 용품 3. 가제 손수건: 목욕 타월 대신 순면으로 된 가제 수건을 사용하는 것이 좋다.

아기 목욕할 때 필요한 용품 4. 욕조: 파우더 목욕 후 땀이 많이 나는 거드랑이 목, 엉덩이 등에 발라준다. 무조건 발라줄 필요는 없으며 기저귀 발진 등 피부 트러블 이 있을 경우엔 사용하지 않는다.

아기 목욕할 때 필요한 용품 5. 면봉: 눈·코· 귀에 묻은 물기를 닦아낸다.

아기 목욕할 때 필요한 용품 6. 유아용 샴푸: 저자극, 무독성의 유아 전용 샴푸를 사용한다.

아기 목욕할 때 필요한 용품 7. 스킨&로션: 팔꿈치와 무릎을 중심으로 발라 주어 외부 자극으로부터 보호한다.

아기 목욕할 때 필요한 용품 8. 손톱가위: 끝이 둥글어 안전하게 잘라줄 수 있다. 2일에서 3일에 한 번 정도 잘라준다.

1-9. 전신 목욕시키기

목욕 준비하기

목욕 준비하기 1. 목욕물 온도 재기 - 욕조에는 씻길 물, 세숫대야에는 행굼물을 준비한다. 욕조에 앉혔을 때 아기의 가슴까지 오는 정도로 물을 붓고 팔꿈치로 물의 온도를 잰다.

목욕 준비하기 2. 아기 받쳐 안기 - 발가벗겨 물에 넣으면 놀랄 수 있으므로 타월을 두르고 한 손으로는 목을, 다른 한 손으로 엉덩이를 받친다.

목욕 준비하기 3. 귀 막기 - 귀에 물이 들어가면 중이염 등의 염증이 생길 수 있다. 목을 받치고 있는 손의 엄지손가락으로 귀 뒤를 눌러 귓구멍에 물이 들어가는 것을 막는다.

얼굴 닦기 & 머리 감기기

1. 아기 얼굴 닦기 - 눈·코·입·귀 순서로 얼굴을 닦는다. 눈은 감은 상태에서 안쪽에서 바깥쪽으로 눈곱만 정도로 닦고, 귀는 외이도 부분만 살살 닦는다.

2. 아기 머리 감기기 - 머리를 적신 뒤 손에서 비누 거품을 만들어 머리카락을 뒤로 쓰다듬듯이 머리를 감긴다. 손가락으로 부드럽게 두피를 마사지한다.

3. 몸 씻기기

- 욕조에 앉히기: 아기 몸을 감싸고 있던 타월을 벗기고 발 쪽부터 천천히 물속에 담근다. 욕조 한 쪽 면에 아기를 앉혀 세운다.
- 몸 씻기기: 오른손잡이면 왼팔로, 왼손잡이라면 오른팔로 아기의 등과 목을 받친다. 목→ 겨드랑이→배→팔, 손 →다리 →동 순으로 씻는다.

아기 행구고 말리기

아기 행구고 말리기 1. 엄지와 집게손가락 끝을 아기의 목 주름 사이에 질러 넣듯이 집어넣어 씻는다.

아기 행구고 말리기 2. 겨드랑이는 모은 상태로 있을 때가 많아 때가 끼기 쉽다. 목과 마찬가지로 엄지와 집게손가락을 질러 넣어 깨끗이 씻는다.

아기 행구고 말리기 3. 손바닥을 가슴에 얹고 빙글빙글 돌려가며 씻는다. 가슴에서 배 방향으로 빙글빙글 돌리며 내려오면서 부드럽게 문지른다.

아기 행구고 말리기 4. 팔과 손은 접힌 부분이 많아 때가 끼기 쉽다. 팔과 손바닥을 벌려 사이사이를 상하로 문질러 씻는다. 손가락도 하나씩 벌려가며 씻는다.

아기 행구고 말리기 5. 다리의 삶이 접힌 부분의 노폐물이 말끔히 씻기도록 엄마 손가락으로 쓸어주듯이 닦는다. 물속에서 쓱쓱 잡아당겨 퍼듯이 마사지를 한다.

아기 행구고 말리기 6. 아기를 뒤집어 한 팔로 가슴을 받친 뒤 반대편 손으로 등과 엉덩이를 손바닥을 이용해 씻는다.

아기 행구기 - 목욕이 끝나면 행굼물을 아기 배쪽으로 조심스럽게 부어 행군다. 마지막으로 깨끗한 물에 온몸을 10초 정도 담갔다가 꺼낸다.

아기 목욕 후 물기 닦기: 타월 위에 아기를 눕혀놓고 타월로 온몸을 감싼 후 톡톡 두드려 물기를 닦는다. 팔 다리는 주무르듯, 손가락은 하나씩 벌려가며 닦는다.

1-9-1. 쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 법

쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 방법 1. 옷을 입힌 채로 가제수건에 따뜻한 물을 적셔서 닦는다. 한 손으로 아기 귀를 접어 쥐고 얼굴을 닦고, 다시 한 손으로 아기의 턱을 받치고 다른 손으로 가볍게 턱밑을 닦아준다.

쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 방법 2. 손에 살짝 힘을 주어 아이 팔을 위로 들어올린 후 겨드랑이 사이에 피부가 겹친 부위를 꼼꼼하게 닦아낸다.

쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 방법 3. 상의에서 하의로 옷을 조금씩 벗겨 가면서 가슴과 배 부분을 위에서 아래로 살살 쓸어내듯이 닦아준다.

쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 방법 4. 아기의 팔을 쭉 펴고 위에서 아래로 꼼꼼하게 닦는다. 가제수건은 수시로 따뜻한 물에 행궈서 사용한다.

쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 방법 5. 손을 닦고 손을 짹 펴서 손가락 사이와 접힌 부분도 꼼꼼하게 닦는다.

쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 방법 6. 다리를 쭉 펴서 무릎과 무릎 뒤의 피부가 접힌 부분을 말끔하게 닦는다.

쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 방법 7. 발가락 밑의 피부가 겹치는 부분과 발바닥도 꼼꼼하게 닦아낸다.

쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 방법 8. 아기를 뒤집어 등 부분을 위에서 아래로 재빠르게 닦아낸다.

쉽고 간단하게 부분 목욕시키는 방법 9. 엉덩이는 톡톡 두드리듯 닦고 엉덩이 사이를 벌려 항문 쪽을 꼼꼼하게 닦는다.

1-9-2. 성기 씻기기

남자아이 씻기기

남자아이 씻기는 순서

남자아이 씻기는 순서 1. 위에서 아래 방향으로 음경을 부드럽게 닦는다.

남자아이 씻기는 순서 2. 고환을 들어 아래쪽도 꼼꼼하게 닦아낸다.

남자아이 씻기는 순서 3. 허벅지와 다리 사이의 접힌 부분은 이물질이 끼기 쉬우므로 손가락을 집어넣어 조심해서 닦는다.

남자아이 씻기는 순서 4. 위에서 아래 방향으로 물을 끼얹어 행군다.

남자아이 씻기는 순서 5. 음경을 들어올려 고환과 그 밑을 닦고 다 닦으면 음경을 닦는다. 허벅지를 벌린 후 사타구니의 피부가 접혀 있던 부분도 손가락으로 펴서 닦는다.

남자아이 성기 관리 요령: 페니스는 포피라는 부드러운 피부로 덮여 있는데 이것을 아래로 잡아당기면 귀두가 드러난다. 포피와 귀두 사이에도 치구(곰팡이나 치즈처럼 생겼다. 소변이나 귀두에서 나오는 분비물)라고 부르는 더러움이 쉽게 쌓이므로 포피를 살짝 벗긴 후 귀두에 미지근한 물을 여러 번 끼얹는다. 염증을 일으킬 수 있으므로 음낭의 주름도 손가락으로 가볍게 잡아당겨 주름을 펴고 사이사이 꼼꼼하게 물로 씻어준다.

남자아이 성기 씻길 때, 귀두 보이게 하는 법: 가볍게 쥐고 포피를 살짝 위로 당겨 올린다.

다음으로 천천히 아래로 잡아당긴다. 2~3회 반복한다. 마지막으로 귀두 반대쪽(뿌리 쪽을 쥐고 위로 올려 되돌린다.

여자아이 씻기기

여자아이 씻기는 순서

여자아이 씻기는 순서 1. 오른손으로 아기의 엉덩이를 받치고 왼손의 엄 자를 이용해 외음부를 위에서 아래로 부드럽게 닦는다. 깨끗하게 씻는다고 갈라진 틈을 무리하게 벌리거나 외음부 안쪽까지 씻지 않도록 주의한다.

여자아이 씻기는 순서 2. 허벅지 사이의 피부가 접힌 부분과 엉덩이 쪽까지 닦아줘야 피부 트러블이 생기지 않는다. 비누를 사용할 땐 되도록 저자극 유아용 비누를 사용한다.

여자아이 씻기는 순서 3. 비누 거품이 남지 않도록 위에서 아래로 물을 끼얹어 여러 번 행궈낸다. 외음부에 물이 고여 있을 수 있으므로 목욕 후에는 꼭 소변을 보게 한다.

여자아이 씻기는 순서 4. 물티슈를 삼각형 모양으로 접어 새 피부가 접히는 부위까지 닦을 수 있다 외음부에 대고 손가락 두 개를 이용해 위에서 아래로 쓸어내리 듯 닦는다.

여자아이 씻기는 순서. 가제수건을 손가락에 감아 외음부에 대고 부드럽게 쓸어내린다. 남아있는 물기까지 말끔히 닦을 수 있다. 성기와 허벅지 사이도 꼼꼼하게 닦는다.

여자아이 성기 관리 요령: 외음부와 항문이 가까워서 대장균 등의 세균에 감염되기 쉬우므로 외음부를 청결하게 관리해야 한다. 성기의 갈라진 틈을 살짝 벌리고 부드럽게 물로 헹궈낸다. 샤워기를 위에서 아래로 향하게 하여 헹궈 줘도 좋다. 단, 무리하게 외음부를 벌리거나 외음부 안쪽까지 씻어주려고 하지 않는다. 엄마가 씻어줄 부분은 외음부라는 사실을 기억하자. 세균 감염을 막기위해서 앞에서 뒤로 닦아주는 것이 포인트

여자아이 성기 관련 궁금증: 성기의 속 부분이 보이는데 괜찮을까? - 만 2세가 되기 전까지는 성기의 속 부분인 내성기가 얼핏 보이기도 한다. 하지만 자라면서 성기와 그 주위에 살과 피하지방이 붙어 머지않아 안으로 들어가 보이지 않게 된다. 내성기가 보이더라도 손으로 만지지 않는다. 관리가 필요한 것은 외음부이다.

1-9-3. 목욕 후 손질 요령

목욕을 마치고 옷을 입힌 뒤 세균에 감염되지 않도록 배꼽과 귀, 코를 소독하고 닦아준다.

배꼽 소독하기 방법

- 1. 배꼽 떨어지기 전 소독법:** 면봉에 소독용 알코올을 묻혀서 탯줄을 자 로 들어 올린 후 덧 아랫부분을 살살 닦아낸다. 그 후, 검지와 중지를 벌려 아기의 아랫배를 누르면 탯줄을 들어 올리지 않고도 탯줄 밑의 피부를 닦아줄 수 있다. 소독한 후에는 바로 배를 덮지 않고 잠시 둔다. 알코올이 다 마르면 기저귀를 채운다.
- 2. 배꼽 떨어진 뒤 소독법:** 면봉에 소독약을 묻혀서 배꼽 안쪽까지 닦아준다. 다음으로 알코올을 묻힌 거즈로 배꼽 주위를 고루 닦는다. 여기서 거즈를 덧대면 바람이 통하지 않아 배꼽이 떨어지는 데 오래 걸린다. 염증 때문에 병원에서 거즈를 덮어준 게 아니라면 덧대지 않는다.

신생아 케어 기본 준비물: 면봉, 가제수건, 물티슈, 거즈 소독용 알코올, 식염수, 유아전용 손톱깎이

면봉: 연필 잡듯이 엄지와 검지, 중지 세 손가락으로 가볍게 쥔다.

가제 손수건: 감지 손가락에 감고 흘러내리지 않도록 손가락으로 감싸 쥔다.

배꼽은 얼마나 자주 소독해야 하나: 배꼽은 하루 두 번 오전과 오후에 소독하고 탯줄이 떨어진 후에도 3~4일은 하루 두 번씩 소독한다. 소독에 쓰이는 것은 70% 농도의 알코올 소독 효과가 좋을 뿐 아니라 빨리 건조되기 때문에 편리하다. 약국에서 판매하는 소독용 에탄올을 구입하면 된다.

아기 목욕 후 귀 닦아주는 법

아기 목욕 후 귀 닦아주는 법 1. 가제 손수건에 미지근한 물을 적시고 손가락에 감아 귓바퀴부터 원을 그리며 외이도까지 살살 닦는다.

아기 목욕 후 귀 닦아주는 법 2. 젖이나 분유를 먹다가 흘려서 바퀴의 뒤쪽도 더러워지기 쉬우므로 위에서 아래로 닦아낸다.

아기 목욕 후 귀 닦아주는 법 3. 아기의 얼굴을 옆으로 돌리고 뺨을 눌러 귓구멍 이 보이는지 확인한 후 면봉으로 귀의 입구만 닦아낸다. 물기가 남아있거나 많이 지저분하지만 많으면 귓속은 되도록 닦지 않는 것이 좋다.

아기의 귀는 언제 닦아주나: 신생아는 자주 토할 뿐 아니라 한쪽으로만 누워 자는 버릇이 있어 귓바퀴와 귀 뒤쪽이 더러워지기 쉽다. 하루 한 번 목욕 후 닦아준다. 자정작용으로 귀지가 저절로 밖으로 나오기 때문에 일부러 파지 않아도 된다. 가제손수건으로 닦아주고 물기가 남아 있거나 많이 더러우면 면봉으로 귀 입구만 닦아준다.

아기의 손·발톱 깎아주는 법: 거즈에 소독약을 묻혀 손톱깎이의 날을 닦고, 아기의 손·발톱도 깎기 전에 미리 닦아 소독한다. 손·발톱이 될 수 있으므로 바닥에 수건을 깔고 깎을 손·발가락 끝을 엄지와 검지손가락으로 잡고서 모서리부터 조금씩 잘라 나간다. 일자로 자른 후 양끝을 살짝 다듬는다. 손톱 모서리를 깊이 깎으면 염증이 생기기 쉬우므로 주의해야 한다. 아기 손톱은 일주일에 1회에서 2회, 발톱은 한 달에 장편 1회에서 2회 깎는다. 목욕 후 손·발톱이 부드러워졌을 때 깎거나 아기가 잠든 동안에 깎아준다.

아기의 코딱지 빼 주는 법

아기의 코딱지 빼 주는 법 1. 면봉에 식염수를 묻힌 뒤 콧구멍 입구를 살살 닦으면 코딱지가 녹아 나온다. 코 점막에 상처를 입힐 수 있으므로 콧구멍의 입구만 살짝 닦아낸다.

아기의 코딱지 빼 주는 법 2. 코딱지는 가제손수건에 미지근한 물을 적셔 닦는다. 휴지로 닦으면 코끝이 헐 수 있으니 주의한다.

아기의 코딱지 빼 주는 법 3. 저자극 성분의 콧물 전용 물티슈도 사용하기 편리하다. 재질이 부드러운지, 깨끗한 정제수로 만들었는지, 로션 등 다른 성분이 들어 있지는 않은지 확인한 후 구입한다.

1-10. 기저귀 갈아주기

아기는 태어난 지 24시간후부터 소변을 보기 시작해 일주일까지는 하루 10회, 생후 2주가 지나면 하루 15회에서 20회 정도 소변을 본다.

1-10-1. 종이 기저귀 갈아주는 법

종이 기저귀 갈아주는 법 1. 아기의 엉덩이 밑으로 손을 넣어 손바닥으로 허리를 받치면서 엉덩이를 살짝 들어 올린 후 새 기저귀를 펴서 엉덩이 밑으로 깔아 놓는다. 엉덩이가 기저귀 중앙보다 약간 앞쪽으로 오게 한다. 여기서 다리를 무리하게 잡아 올리면 관절이 빠질 수 있으므로 주의한다. 기저귀를 갈아줄 땐 다리를 들어올리기보다 되도록 엉덩이를 받친다.

종이 기저귀 갈아주는 법 2. 기저귀의 끝부분이 배꼽을 가리지 않게 배꼽 아래로 기저귀의 높이가 오도록 높이를 조절한다. 그런 다음 약간 여유를 두어 좌우 대칭이 되게 접착 테이프를 붙인다. 남자아기는 음낭 밑이 쉽게 습해지므로 음낭을 밀어 올리며 기저귀를 채운다.

종이 기저귀 갈아주는 법 3. 배에는 약간 여유를 두고 등은 딱 맞게 기저귀를 채우는 것이 아기에게 편안한다.

종이 기저귀 갈아주는 법 4. 허벅지의 기저귀 주름이 병병하거나 날개가 반듯하게 퍼지지 않으면 소변이나 대변이 새기 쉽다. 기저귀가 헐렁하거나 조이지 않는지 마지막으로 체크한다.

1-10-2. 기저귀 갈아줄 때 성기 닦는 법

남자아이의 기저귀 갈아줄 때 성기 닦는 법: 물티슈를 손가락에 말아 음경의 위쪽을 살살 닦는다. 그런 다음 음경 뒤쪽, 음경과 음낭 사이 귀두순으로 닦아준다.

여자아이의 기저귀 갈아줄 때 성기 닦는 법: 젖은 가제 손수건이나 물티슈로 앞쪽에서 뒤쪽으로 살살 문지르듯 닦아낸다. 요도에 균이 들어가지 않도록 주의한다.

1-10-3. 천기저귀 갈아주는 법

천기저귀 갈아주는 법 1. 기저귀 커버를 깔고 그 위에 기저귀를 적당한 위치에 올린 다음 아기의 엉덩이 밑으로 놓는다.

천기저귀 갈아주는 법 2. 기저귀의 중심선이 아기의 배꼽에 오도록 맞추고 기저귀 끝이 배꼽을 덮지 않도록 한 번 접는다.

천기저귀 갈아주는 법 3. 기저귀 커버의 벨크로 테이프(일명 찹찹 한 쪽 씩 느슨하게 붙인다. 기저귀커버와 기저귀 사이에 손가락 2개가 들어갈 정도의 여유를 잡는 것이 좋다. 기저귀가 조이면 아이가 답답해 한다.

천기저귀 갈아주는 법 4. 기저귀 커버 밖으로 천 기저귀가 빠져나오지 않도록 허벅지와 엉덩이 사이에 기저

귀가 빠져나온 부분은 커버의 안쪽으로 깔끔하게 집어넣는다.

1-10-4. 천기저귀 접는 법

신생아의 천기저귀 접는 법: 기저귀의 폭을 넓게 잡으면 다리가 불편하므로 10cm에서 12cm 폭이 적당하다. 먼저 길이대로 반 접고, 다시 3등분해 차곡차곡 접는다.

남자아이의 천기저귀 접는 법: 길이대로 반을 접고 앞쪽을 먼저 10cm 정도 접는다. 가로로 3등분으로 접는다.

여자아이의 천기저귀 접는 법: 길이대로 반을 접고 뒤쪽을 먼저 10cm 정도 접는다. 가로로 3등분으로 접는다.

1-11. 아기 옷 입히기

아기 옷은 빨리 입히고 벗기는 게 무엇보다 중요하다. 또한 옷을 갈아 입힐 때는 항상 목과 엉덩이를 받쳐 편하게 느끼도록 자세를 잡아 주어야 한다.

1-11-1. 아기 옷을 입히기 전에

아기 옷을 입히기 전에 1. 새 옷의 태그를 잘라낸다. - 신생아의 옷은 대부분 태그가 밖으로 붙어 있지만, 안쪽에 붙어 있는 경우에는 태그나 세탁표시 등 아기의 피부에 직접 닿는 것들을 깨끗이 잘라낸다. 면으로 된 태그도 아기의 피부에 닿으면 빨갱게 부어 오를 수 있으므로 바느질 선을 따라 깨끗하게 잘라낸다.

아기 옷을 입히기 전에 2. 새 옷은 세탁 후 입힌다. - 특히 속옷은 사온 즉시 입히지 말고 반드시 깨끗한 물에 한 번 헹궈서 말린 뒤 입힌다. 먼지나 이물질 등이 묻어 있을 수도 있고, 옷 자체에 섬유 유연제나 풀 등이 묻어 있을 수 있기 때문이다. 세제는 사용하지 말고 그냥 맑은 물로 헹구기만 해도 몸에 닿는 느낌도 더 산뜻하고 좋고 땀도 잘 흡수된다.

아기 옷을 입히기 전에 3. 실내 온도를 높인 뒤 옷을 벗긴다. - 옷을 갈아 입히기 위해 옷을 벗길 때는 실내 온도가 너무 춥지 않은지 확인하고 재빨리 벗긴 후 미리 준비해둔 옷이나 타월로 감싸 주어야 한다. 이때 엄마가 손바닥으로 부드럽게 아기의 피부를 문질러주어도 좋다. 옷을 벗길 때 아기가 깜짝 놀라는 경우가 있는데, 이는 생후 4개월 정도까지 나타나는 신생아의 반사 반응이므로 걱정할 일은 아니다. 아기의 손이나 팔을 잡아주어 안심시킨다.

1-11-2. 옷 입히는 요령

아기 옷 입히는 요령 1. 목둘레가 큰 것이 좋다.-아기는 몸에 비해 머리가 크기 때문에 앞이 트이지 않은 티셔츠형 상의는 입히고 벗기기가 불편하다. 상의는 머리에 씌우는 것이 아닌 앞가슴이나 어깨 쪽이 트여 단추를 채우는 것을 고르는 것이 입히기 수월하다.

아기 옷 입히는 요령 2. 앞트임 옷은 뒤집어서 입힌다 - 앞여밈 옷을 입힐 땐 옷을 미리 뒤집어 둔다. 뒤집은 소매에 아기의 손을 끼우고 소매를 엄마의 팔에서 아기의 팔로 이동시키며 옷을 뒤집으면 손쉽게 옷을 입힐 수 있다.

아기 옷 입히는 요령 3. 속옷과 겹옷을 겹친 뒤 입힌다 - 앞이 트인 옷은 속옷과 겹옷을 따로따로 입히느라 고생할 필요가 없다. 속옷을 겹옷 속에 넣어 겹쳐놓고 한 번에 입히면 간단하다. 겹옷과 속옷의 소매를 겹쳐

팔이 쉽게 통과할 수 있도록 준비한 후 한 번에 입힌다.

아기 옷 입히는 요령 4. 엄마 손을 단추 밑에 대고 잠근다 - 아기의 옷에는 잠그고 풀기 쉬운 스냅 단추가 달려 있는 경우가 많다. 옷을 입힌 채 단추를 채우면 단추가 아기의 여린 피부를 압박할 수 있으므로 단추 밑부분에 엄마의 손가락을 넣어 밑에 대고 잠그거나 몸에서 옷을 잡아당기듯이 띄워서 잠그는 것이 좋다.

아기 옷 입히는 요령 5. 개월 별 옷 입히기

- 0개월, 1개월, 2개월, 3개월 아기 옷 입히기 요령: 0개월, 1개월, 2개월, 3개월 아기는 하루 종일 따뜻한 방의 이불 속에서 지내므로 배넛저고리와 배넛가운만 있으면 충분하다. 여름철에는 배넛저고리만 입히고 타월로 감싸주어도 된다.

- 4개월, 5개월, 6개월 아기 옷 입히기 요령: 4개월, 5개월, 6개월 아기가 한시도 쉬지 않고 온몸을 움직이며, 자면서도 몸을 자주 뒤척인다. 때문에 아무리 움직여도 배가 드러나지 않는 옷을 입힌다. 우주복 등이 적당하다.

- 7개월, 8개월, 9개월, 10개월, 11개월, 12개월 아기 옷 입히기 요령: 7개월, 8개월, 9개월, 10개월, 11개월, 12개월 아기는 기거나 걷는 등 움직임이 눈에 띄게 활발해져서 이 시기의 아기들은 땀을 많이 흘린다. 옷을 자주 갈아 입혀주어야 하는 것은 물론이다. 상하복을 입히면 윗도리와 아랫도리를 따로 갈아 입힐 수 있어 좋다.

1-11-3. 천연 세탁 세제 활용법

- **천연 세탁 세제 활용법 1** - 베이킹 소다: 베이킹 소다는 표백과 살균 효과가 뛰어나다. 빨래를 할 때 일반 세제와 베이킹 소다를 1:10의 비율로 섞어 사용한다.

- **천연 세탁 세제 활용법 2** - 식초 활용법: 과즙이나 김치 국물, 이유식을 흘려서 생긴 얼룩을 지우는데 효과적이다. 주방 세제에 식초 1작은술을 섞어 얼룩에 바르고 10분이 지난 뒤 따뜻한 물로 헹궈낸다. 냄새가 남을 수 있으므로 충분히 헹궈야 한다.

- **천연 세탁 세제 활용법 3** - 구연산 활용법: 구연산 40g을 물 1L에 섞어 구연산수를 만들면 천연 섬유 유연제로 사용할 수 있다. 가제 손수건 등을 빨 때 마지막 헹굼물로 사용해도 좋다.

1-11-4. 종류별 옷 입히기 노하우

1. 내의 입히기 노하우

내의 입히기 노하우 1. 두 손으로 옷자락을 둥글게 말아 쥐고 목 부분을 최대한 벌려 아기의 머리에 끼우고 목까지 내린다.

내의 입히기 노하우 2. 엄마 손을 소매 속에 넣어 넓게 벌리고, 아기 팔을 소매 속으로 넣어 당기면서 소매를 끼운다.

내의 입히기 노하우 3. 등 부분이 배기지 않도록 손을 등쪽에 넣어 쓸어내리면서 옷을 정리한다.

내의 입히기 노하우 4. 엄마 손에 바지를 뒤집어 끼운 뒤 아기 발을 잡고 바지를 올리면서 옷을 다시 뒤집어 입힌다.

내의 입히기 노하우 5. 바지 앞부분을 배꼽 위까지 올리고 허리 부분을 잡고 살살 당겨서 조이거나 늘리지 않도록 한다. 여기서 손으로 목과 엉덩이를 받쳐 아기가 편안하게 느끼도록 자세를 잡아주고 옷을 다 입힌

후에는 살이 조이거나 놀리지 않게 매만져준다. 체온이 떨어지지 않게 하는 것도 중요하지만, 지나치게 땀을 흘려서 뜨겁게 느껴지지 않게 한다. 체온조절능력이 미숙해 너무 여러 겹 입히면 체온이 갑자기 오를 수 있다.

2. 올인원 입히기 노하우

올인원 입히기 노하우1. 앞여밈이나 등, 사타구니 부분에 있는 스냅 단추를 모두 풀어둔다.

올인원 입히기 노하우2. 옷자락을 둥글게 말아 쥐어 목 부분을 넓게 벌려 잡고 입힌 후 가랑이까지 단추를 채운다.

올인원 입히기 노하우3. 아기를 무릎에 세워 안고 등과 목을 받쳐서 나머지 단추를 채운다.

3. 앞트임 옷(배냇저고리) 입히기 노하우

앞트임 옷(배냇저고리) 입히기 노하우 1. 옷을 바닥에 펼쳐놓고 아기를 그 위에 눕힌다. 아기의 목과 옷의 목 부분이 맞게 위치를 잡는 것이 중요하다.

앞트임 옷(배냇저고리) 입히기 노하우 2. 엄마 손에 소매를 뒤집어 끼운 뒤 아기의 손을 잡고 옷을 다시 뒤집으며 소매를 끼운다.

앞트임 옷(배냇저고리) 입히기 노하우 3. 살이 놀리지 않게 옷을 잘 편 후 여유분을 두고 끈을 묶는다. 풀기 쉽게 리본 묶기를 하는 것이 좋다.

1-12. 신생아 키우기 궁금증

1-12-1. 성기 관리법

성기 관리법 1. 소변만 봐도 엉덩이까지 닦아주나? - 기저귀를 차고 있기 때문에 엉덩이까지 전체적으로 젖게 된다. 특히 여자아기의 경우 뒤쪽이 많이 젖으므로 소변을 볼 때마다 닦아주어야 하는데, 매번 물로 씻어주기 어려우므로 물티슈나 가제수건을 이용해 닦아준다. 닦은 후에는 보송하게 말린 뒤에 기저귀를 채운다. 여자아기의 경우 외음부를 벌려 갈라진 안쪽까지 깔끔하게 닦아준다.

성기 관리법 2. 로션 함유 물티슈로 닦아도 되나? - 물티슈 대신 가제손수건을 적셔서 닦아주는 것이 가장 좋다. 그러나 외출해서나 번거로울 땐 로션 함유 제품이 아닌 일반 물티슈를 사용하는 것이 좋다. 로션은 따로 발라준다.

성기 관리법 3. 물티슈를 사용하고 나서도 물로 씻어줘야 하나? - 물티슈에는 피부 보호제가 들어 있기 때문에 사용 후 거품이 나거나 끈적거릴 수 있다. 소변만 보았을 때는 물티슈로만 가볍게 닦아내도 좋지만, 대변을 본 뒤라면 물티슈로 용변 덩어리를 제거한 뒤 물로 가볍게 씻어주는 것이 좋다. 비누는 사용하지 않는다.

1-12-2. 구강과 젖병 관리법

구강과 젖병 관리법 1. 수유 후 입안까지 닦아줘야 하나? - 모유를 먹는 아기는 안 닦아주는 것이 좋다. 수유 후 보리차 몇 모금을 마시게 하면 된다. 분유를 먹는 아기는 혀에 하얗게 백태가 끼기 때문에 살짝만 닦아준다. 입안 점막이 약하기 때문에 닦아줄 때 특히 조심해야 한다. 구강 위생이 좋지 않을 때는(심할 경우) 하루에 한 번 소독한 가제수건을 손가락에 감아 혀의 안쪽에서 바깥쪽으로 닦는다.

구강과 젖병 관리법 2. 모유수유할 때마다 젖꼭지를 닦아야 하나? - 모유에는 항균 성분이 들어 있으므로 젖꼭지는 자주 닦지 않는 것이 좋다. 하루에 2번에서 3번 모유를 먹고 난 후 미지근한 물을 손으로 받아 살

살 닦는다. 이때 비누는 사용하지 않는다. 유두의 젖꼭판 부분에 있는 검은색 돌기에서 아기에게 좋은 오일 성분이 묻어 나오는데, 모유를 먹이면서 오일도 함께 먹이는 것이 좋으므로 세게 닦지 않는다.

구강과 젖병 관리법 3. 젖병세정제로만 씻으면 안 되나? - 신생아는 면역력이 약하기 때문에 적은 양의 세균에 감염되기 쉽다. 젖병 세정제는 대부분의 세균을 없애는 효과가 있지만, 신생아에게는 약간의 세균도 위험할 수 있으므로 만약 사용한다면 젖병 세정제 사용 후 반드시 열탕 소독을 한다. 생후 3개월 이후가 되면 젖병세정제로만 소독해도 된다. 전자레인지 소독 또한 완전 멸균이 되지 않으므로 신생아 시기에는 하지 않는다.

구강과 젖병 관리법 4. 소독 후 말리면서 젖병에 세균이 들어가지 않을까? - 젖병 건조기가 아닌 사방이 트여 있는 쟁반이나 건조대에 걸어 젖병을 말릴 경우 세균에 노출될 수 있다. 열탕 소독한 젖병은 자체가 뜨겁기 때문에 물방울만 털어내도 금방 건조된다. 건조한 후에는 얹어놓지 말고 뚜껑을 닫아서 실온에 보관하는 것이 좋다. 젖병 소독은 오전과 오후에 한 번씩 하고 오전에 소독한 젖병을 만나절 이내에 사용하지 않았으면 저녁때 다시 한 번 소독한다.

1-12-3. 피부와 환경 관리법

피부와 환경 관리법 1. 눈곱을 손으로 떼도 되나? - 신생아의 눈 주위는 민감하기 때문에 손으로 떼면 안 된다. 소독된 탈지면이나 가제수건에 생리식염수를 듬뿍 묻혀 눈물 구멍이 있는 앞쪽에서 바깥쪽으로 닦는다. 자극이 되지 않도록 비비지 말고 한 번만 쓱 닦아내면 된다.

피부와 환경 관리법 2. 얼굴과 머리에 묻어 있는 태지도 씻어내야 하나? - 태어난 지 일주일 정도가 되면 일부는 피부 속으로 스며들고 나머지는 목욕하면서 서서히 떨어져 나간다. 비누칠을 해서 억지로 벗겨내면 피부가 빨개지고 세균에 감염될 수 있다. 배꼽이 떨어지고 난 뒤 손에다 오일을 듬뿍 묻혀서 부드럽게 마사지한다. 30분 정도 지나면 태지가 통통 붙어 목욕을 시키면 서 닦아주면 자연스럽게 떨어져 나온다.

피부와 환경 관리법 3. 아기를 안을 때마다 손을 씻어야 하나? - 신생아는 안을 때마다 손을 씻는 것이 원칙이다. 산모는 모유수유를 하기 전이나 분유를 타기 전 손을 씻고, 설거지 등을 한 뒤에도 손을 씻고 아기를 안는다. 외부에서 들어온 사람은 반드시 손을 씻고 아기를 만져야 한다.

1-12-4. 배꼽 소독법

배꼽 소독법 1. 빨간약으로 배꼽을 소독해도 되나? - 빨간약(머큐로크롬)은 신생아 배꼽 소독에는 사용하지 않는다. 노르스름한 빨간약인 요오드팅크제도 있는데, 휘발성이 아니라 잘 건조되지 않는다. 반면 알코올은 휘발성이란 소독과 건조가 잘 되어 신생아 배꼽 소독에 적당하다. 단, 염증이 있을 경우 아기가 아파할 수 있으므로 먼저 요오드팅크제 인포비돈을 발라준 뒤 알코올로 소독한다.

배꼽 소독법 2. 배꼽 소독 후 말릴 때는 옷을 벗겨 놓아야 하나? - 옷을 모두 벗겨놓는 것이 아니라 배냇저고리를 접어 올려 배꼽이 보이게 하고 기저귀도 배꼽 아래로 채운다. 몇 초간 알코올로 꼼꼼하게 닦아준 뒤 손으로 한두 번 부채질해주면 금방 마른다. 이때 입으로 불어 말리면 세균이 옮을 수 있으므로 주의한다.

1-12-5. 의류 관리법

의류 관리법 1. 얼마나 자주 옷을 갈아 입혀야 하나? - 신생아는 소변을 자주 보고 땀을 많이 흘리기 때문에 옷을 자주 갈아 입혀야 한다. 땀에 젖거나 이물질이 묻었다면 하루에 두세 번 갈아 입히고, 깨끗하다면 한 번만 갈아 입혀도 된다. 토하는 경우에는 그때마다 갈아 입히고 목욕 후에는 꼭 갈아 입힌다. 신생아와 매일 살을 맞대는 엄마의 옷도 항상 청결하게 관리한다.

의류 관리법 2. 가제 손수건은 매년 삶아야 하나? - 가제손수건은 자주 삶아 맑은 날 햇볕에 말려서 쓴다. 그리고 엉덩이 부위에 쓰는 것과 입 등을 닦는 것을 구별해 사용하는 것이 좋다. 눈, 코, 입같이 감염되기 쉬운 부위는 닦을 때마다 삶아 뻥 것을 사용한다. 이불과 베갯잇은 열흘에 한 번씩 뜨거운 물로 세탁한 뒤 맑은 날 햇볕에 말린다.

의류 관리법 3. 옷을 살균 표백제로 삶아도 되나? - 아기 옷을 세탁할 때는 유아 전용 연성 세제를 사용하는 것이 좋다. 제대로 행구지 않을 경우 아기 피부에 자극을 줄 수 있기 때문이다. 삶으면 멸균이 되기 때문에 굳이 살균 표백제를 사용할 필요는 없다. 어른 옷과 따로 분리해서 애벌빨래한 다음 삶아 뻥다.

1-13. 안전하게 안는 법

1-13-1. 아기를 바닥에서 들어 올릴 때 안전하게 안는 방법

아기를 바닥에서 들어 올릴 때 안전하게 안는 방법 1: 목과 엉덩이 받치기 - 한쪽 손은 목 아래에 넣어 손 바닥 전체로 아기의 목을 받치고 다른 한 손은 엉덩이 아래에 끼워 넣는다.

아기를 바닥에서 들어 올릴 때 안전하게 안는 방법 2: 허리 둥글게 구부리며 안기 - 아기를 엄마 쪽으로 끌어당기며 안아 올린다. 엄마는 허리를 구부린 상태로 자세를 안정시킨다.

1-13-2. 모유수유 할 때 안전하게 안는 방법

모유수유 할 때 안전하게 안는 방법 1: 요람 안기는 수유의 기본자세이다. 넓적다리에 아기를 앉히듯 안고, 팔꿈치 안쪽으로 머리를 받치고 옆으로 눕힌 뒤 끌어당겨 안는다.

모유수유 할 때 안전하게 안는 방법 2: 옆구리에 끼고 안기는 젖이 많은 엄마에게 적당한 자세. 젖 먹이는 팔로 아기 엉덩이를 받치고, 다른 쪽 팔은 머리를 받친다.

1-13-3. 잠든 아기 내려놓을 때를 안전하게 안는 방법

잠든 아기 내려놓을 때를 안전하게 안는 방법 1: 안고 자리에 앉기 - 잠이 깨지 않도록 아기를 안은 채 그대로 양쪽 무릎을 굽혀 자리에 앉는다.

잠든 아기 내려놓을 때를 안전하게 안는 방법 2, 3: 아기 눕히기 - 몸을 앞으로 숙이면서 엉덩이부터 바닥에 내려놓고 머리를 베개에 사뿐히 엮는다.

잠든 아기 내려놓을 때를 안전하게 안는 방법 4: 잠자리 정돈하기 - 아기를 내려 놓은 뒤 등이 배기지 않도록 등 뒤를 쓸어주며 옷을 정리한다.

1-13-4. 아기를 건넌 때 안전하게 안는 방법: 아기의 다리 사이에 한 손을 끼워 넣고, 다른 손으로 아기의 목과 어깨를 받친다. 아기의 머리부터 조심스럽게 상대방의 손 위에 올려놓으며 건넨다. 상대가 안정적으로 아기를 안은 다음에 아기 몸에서 손을 뗀다.

1-13-5. 달래거나 재울 때 안전하게 안는 방법: 한 손으로는 아기 목을, 다른 한 손으로 엉덩이를 받치며 세워 안는다. 아기와 눈을 마주한 채 엉덩이를 가볍게 토닥이고, 아기의 몸을 옆으로 살살 흔들어준다. 너무 심하게 흔들면 젖을 토할 수 있으니 조심한다.