

영아기 초기 보호자용 설명서

1. 모유 수유

• 모유 수유가 가장 좋습니다.

- 모유가 아이에게 가장 완전한 식품이며 아이의 면역을 강화하고, 각종 뇌신경 발달에 유리하며, 만성 질환을 예방하고, 비만을 줄인다고 알려져 있습니다.
- 모유 이외에 아무것도 먹이지 않는 완전모유 수유는 적어도 생후 6개월까지 추천되며, 이유기 보충식(이유식)을 병행하게 되면 생후 24개월까지도 권장하고 있습니다.

• 모유양을 늘리는 방법

- 밤중에도 수유를 하면 유즙분비 호르몬이 증가하여 모유양이 증가합니다.
- 아이가 원할 때마다 수유하면 모유양이 증가합니다.
- 노리게 젓꼭지나 분유병 사용을 피해야 모유양이 증가합니다.

• 올바른 수유 방법

- 유선염, 유방울혈 등이 발생하였을 때 모유 수유를 더 열심히 하는 것이 좋습니다.
- 생후 1개월부터 아이는 수유 종류와 관계없이 비타민D를 복용하는 것이 좋습니다.
- 모유 수유 전에 유두 부위를 소독하지 않아도 됩니다.
- 황달이 있을 때 무조건 모유 수유를 중단하지 않습니다.
- 모유 수유모가 허브 제품을 포함한 건강보조제를 복용할 경우, 아이에게 영향을 줄 수 있습니다.



2. 수면

영아돌연사증후군이란 자세한 병력, 부검 소견, 사망 현장의 조사로 설명이 안 되는 1세 미만인 아이의 갑작스런 죽음을 말하는데 생후 1개월에서 1세 사이 영아 사망원인의 35~55%이며 생후 6개월 미만이 90%를 차지합니다. 아직 영아돌연사증후군의 원인을 정확히 알지 못하나 1세 미만 모든 영아에서 위험도를 감소시키기 위해 안전한 수면 습관이 반드시 필요합니다.

신생아는 하루 16~20시간 잠을 자는데 자는 시간은 개인마다 많은 차이를 보입니다. 아이의 수면은 밤낮의 구분이 없이 수면주기가 50~60분마다 초단기적으로 반복되며 배고픔이 수면을 결정하여 자고 깨고 먹고 또 다시 자기를 반복합니다. 이 시기에는 양안 시력 발달을 촉진하고 뇌의 발달에 중요한 역할을 하는 **활동성 수면(급속 안구운동 수면, 렘수면)이 50%나 차지합니다.** 그런데 렘수면 동안에는 근 긴장도가 떨어져 호흡이 약해질 수 있기 때문에 영아돌연사증후군의 위험이 어릴수록 큼니다.

낮에는 일상생활에 그대로 노출시키면서 밤에는 어둡게 하고 덜 놀아주고 적어도 생후 6주부터는 수면 습관을 만들도록 하는데 날마다 일정한 수면의례를 행하며 순서도 바꾸지 않고 졸리지만 아직 깨

어있는 상태로 자리에 눕혀 스스로 잠들게 합니다. 부모와 따로 아이 잠자리를 마련하고 밤에는 아이가 깨서 울더라도 서둘러 달래려고 하지 말아야 합니다.

건강한 영아의 경우 **반드시 항상(낮잠을 잘 때이라도) 등을 대고 눕혀서 재우도록 합니다.** 아이를 엎드려 재우거나 옆으로 눕혀 재우면 영아돌연사증후군의 발생이 8배나 증가하므로 권장되지 않습니다. 옆으로 눕히는 것도 자다가 엎어질 수 있어 엎드려 재우는 것과 영아 돌연사증후군 위험이 동일합니다.

부드러운 이불, 누빔 이불, 깃털 이불, 두꺼운 이불이나 폭신폭신했 베개, 매트리스를 사용하지 않도록 합니다. 단단하며 편평한 매트리스나 바닥이 더욱 안전합니다. 이불이 아이의 얼굴을 가리지 않도록 이불의 끝자락을 매트리스 아래로 넣어 고정시키는 것이 좋습니다. 부드러운 표면으로 된 장난감이나 여러 가지 줄 등은 아이의 잠자리에서 치웁니다.

아이를 같은 방에서 재우되 아이잠자리를 따로 마련해야 합니다. 아이의 잠자리는 부모님과 가까이 두되 같은 침대에서 아이를 재우지 않는 것이 좋습니다. 부모님과 같이 자는 경우 모유 수유가 촉진되고

영아기 초기 보호자용 설명서

아이와의 애착이 증진될 수도 있지만, 예상치 못하게 아이의 호흡이 방해받는 상황이 발생할 수도 있습니다. 아이를 충분히 달래주고 수유가 끝났다면 아이는 자신의 잠자리로 옮겨주는 것이 안전합니다. 많은 어머니들이 눕혀서 아이를 재우게 될 경우 발생 가능한 사두 증(뒷머리가 편평해지는 것)을 염려하십니다. 물론 아이를 눕혀 재울 경우 사두증이 발생할 확률이 높아질 수 있으나, 아이가 성장하고 앉을 수 있게 되면서 대개 둥그런 머리 형태로 바뀌게 됩니다. 사두 증의 발생 위험도를 낮추는 방법으로는 영아가 깨어 있고 관찰될 때 '배밀이 놀이'를 하도록 합니다. 이것은 운동발달을 증진시키기도 합니다. 누워서 지내거나 뒤로 기대게 되는 시간보다 아이를 깨안아 세워있는 시간이 많게 합니다. 아이의 잠자리 위치와 잠자는 동안 아이의 머리 위치를 자주 바꾸어 주면 머리의 특정 부위에 대한 압력을 완화시킬 수 있습니다.

출산 전과 출산 후 흡연과 술을 피해야 합니다. 아이의 가족 및 밀접한 접촉을 하는 사람은 금연해야 하고 특히 담배를 피우는 사람이나 술을 마신 사람이 아이와 같은 잠자리에서 자는 것은 영아돌연사증후군의 위험을 더욱 높일 수 있습니다. 집(베란다 포함)과 승용차에서 담배를 피우지 말아야 하고 외출했을 때에도 흡연 구역으로부터 가능한 먼 곳에 머물러야 합니다.

모유 수유는 영아돌연사증후군의 위험을 낮추어주며 **노리개 젓꼭지를 사용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.** 노리개 젓꼭지는 수면을 위해 영아를 눕힌 상태에서 사용하여야 하며, 영아가 잠이 들면 다시 입에 넣지 않습니다. 영아가 노리개 젓꼭지를 거부한다면 강요하지

않도록 하고, 모유 수유를 하는 경우엔 생후 3~4주까지는 노리개젓꼭지를 사용하지 않도록 합니다.

아이를 싸는 것은 아이가 깨어 있을 때 안정시키고 모유 수유 시 아이 위치를 잡기에

편합니다. 그러나 싸주는 것은 영아돌연사증후군의 빈도를 세배 정도 증가시켜 잘 때는 더 이상 권장되지 않습니다. 생후 2개월 전에 속싸개로 싸줄 때는 깨어 있을 때만 싸주고 내려놓기 전에는 꼭 속싸개를 제거하라고 권장합니다. **2개월 이후에는 속싸개로 싸는 것을 금지합니다.** 오랫동안 단단히 싸주면 고관절탈구 위험이 증가합니다. 따라서 놀라는 것을 막기 위해 깨어 있을 때 가슴부분을 싸면서 다리 부분은 느슨하게 풀어 놓되 가슴부분도 주먹 하나가 들어갈 정도의 여유는 남기도록 하고 마무리 자락이 가슴 쪽이 아니라 다리 쪽으로 향하게 합니다. 먹일 때는 싸서 먹이지만 재울 때는 속싸개로 싸지 않고 우추복을 입혀 재우는 것을 권장합니다.

체온이 과도하게 올라가는 것을 막기 위해 **비교적 가벼운 옷을 입히는 것이 좋으며,** 실내 온도는 가볍게 차려입은 성인에게 편한 정도로 유지합니다.

바운서나 recliner, 카시트에 앉아서 재우면 산소가 떨어지므로 잠들면 바로 잠자리로 눕혀야 합니다.



■ 간접흡연은 아이에게 미치는 위해성이 많아 금연 환경을 유도합니다.

- 아이가 담배연기에 노출되면,
 - 영아돌연사증후군 발생위험이 증가합니다.
 - 중이염이나 호흡기 질환에 잘 감염됩니다.
 - 천식, 아토피 등 알레르기질환 발생이 증가합니다.
 - 백혈병 등의 암, 비만, 동맥경화증 등의 발생이 증가합니다.
- 담배연기에 일찍 노출될수록 아이가 흡연을 일찍 시작하고 끊기도 더 어렵습니다.
- 집 밖에서만 흡연을 해도 담배 연기가 옷이나 피부에 묻어 상당한 담배연기에 노출되어 아이에게 니코틴이 차이 없이 검출됩니다.

영아기 초기 보호자용 설명서

3. 안전사고 예방

• 자동차 안전

- 영아용 카시트를 반드시 사용하세요(카시트 교육자료 참조).
- 영아용 카시트의 아이 등받이 각도는 45도가 가장 안전하며 운전석 대각선 위치의 좌석에 뒤보기로 장착해주셔야 합니다. 카시트를 차량에 단단히 고정하고 자동차 좌석 벨트를 바짝 죄어 주어 고정하도록 합니다. 카시트의 허리띠를 아이의 허리에 단단히 조여 주도록 합니다.

• 추락 예방

- 낙상은 2세 이하 영·유아기의 가장 흔한 사고 기전입니다.
- 고개를 가늠지 못하는 아이를 업으면 머리가 뒤로 젖혀지면서 떨어질 수 있고 척추 손상 등이 생길 수 있으므로 업지 않도록 해야 합니다.
- 유모차나 침대, 소파, 식탁 등 높은 곳에 아이를 혼자 두면 안 됩니다. 아직 뒤집지 못한다고 하더라도 버둥거리다가 밀려서 떨어질 수가 있습니다.
- 기저귀를 가는 중에 전화벨이 울리면 기저귀 갈이가 끝날 때까지 전화를 받지 않는 것이 좋습니다. 전화를 받을 때에는 가급적 아이를 난간 등의 안전장치가 있는 안전한 장소에 내려놓은 후 전화를 받도록 하며, 아이를 떨어뜨리지 않도록 주의해야 합니다.



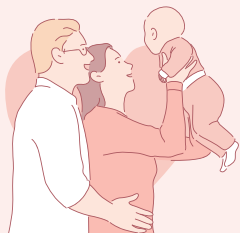
- 대부분의 낙상사고는 아이를 안고 동시에 다른 일을 하다가 생기기므로, 다른 행동을 할 때에는 급하더라도 아이를 안전한 난간 등의 안전장치가 있는 침대 등의 안전한 장소에 내려놓은 후 행동하도록 하십시오.
- 아이 연령과 크기에 맞는 아기 띠나 캐리어를 사용하여야 합니다. 아기띠나 캐리어는 머리와 어깨를 감싸고 구멍이 작아 아이가 빠져나가지 않아야 합니다.

• 화상 예방

- 화상 시 신속히 식혀주는 것이 가장 중요합니다. 아이가 데었다면 즉시 찬 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀줍니다.
- 목욕시키기 전에 손목, 손등, 팔꿈치나 온도계를 이용하여 반드시 목욕물의 온도를 확인하도록 합니다.
- 아이를 욕조에 둔 채로 더운물을 틀면 안 됩니다.
- 아이를 안은 채로 뜨거운 음료를 들고 다니지 말아야 합니다.
- 우유나 짜낸 모유를 전자레인지에 데우면 안 됩니다. 더운물에 중탕한 뒤 손목에 떨어뜨려 온도를 확인한 후 먹이도록 해야 합니다.
- 뒤집기를 하지 못하는 6개월 이하의 아이를 전기장판이나 온열, 온수 매트 위에 재우면 체온에 유사한 37℃정도의 온도에서 화상을 입을 수 있으니 사용하지 말아야 합니다.

4. 청각 선별검사의 중요성

영유아의 정상적인 청각 및 언어발달에 있어 소리자극은 매우 중요하며, 생후 처음 2년 동안 청각기관은 소리자극에 크게 영향을 받습니다. 특히 가장 중요한 시기인 생후 1년 동안에 소리를 잘 듣지 못하면 청각신경 전달로의 발달에 지장을 초래하며, 난청의 진단과 청



각재활치료가 늦어질 경우 언어장애가 발생할 뿐만 아니라, 청각 장애에 따른 행동장애와 학습 장애가 따르게 됩니다.

선천성 양측 고도 난청은 정상 신생아의 경우 1,000명당 1~3명이 발생하지만 조기진단 및 조기재활을 시행할 경우 정상에 가까운 언어, 청각발달을 기대할 수 있는 극복 가능한 질환입니다. 그러나 난청의 발견이 늦어지면 치료를 하더라도 그 효과가 떨어지게 되므로 난청의 조기진단은 가장 중요한 첫걸음이 됩니다.

영아기 초기 보호자용 설명서

우리나라도 모든 신생아가 생후 1개월 이내 청각선별검사를 받고, 재검이 필요한(난청 의심) 경우 생후 3개월 이내에 난청 확진검사를 실시하며, 난청으로 진단받은 경우 생후 6개월 이내 청각재활을 받을 수 있도록 권고하고 있습니다. 한편 선천성 난청은 출생 즉시 발생하는 경우와 초기 유아기에 진행

하여 발생하는 경우가 있습니다. 즉 청력장애아의 20~30%는 초기 유아기 동안에 발생하므로, 진행성 또는 지연성 난청의 위험이 있는 유·소아는 초등학교 때까지 적어도 6개월 간격으로 검사를 받아야 합니다. 또한 취학 전에는 이비인후과에 방문하여 순음청력검사를 시행하여 청각 이상여부를 확인하는 것이 좋습니다.

5. 시각

이 시기에는 신생아가 눈을 뜨지 않고 있는 경우가 많으므로 영유아 건강검진에서 시행하는 시각검진만으로는 어려움이 있습니다. 따라서 평상시에 보호자의 관찰이 중요합니다.

두 눈의 모양이 다르거나 크기가 다르게 느껴지는 경우, 각막(검은 동자)에 혼탁이 있는 경우는 반드시 안과검진을 받아야 합니다.

또한 망막모세포종, 선천백내장, 선천녹내장, 선천망막질환 등의 질환을 가진 사람이 가족 중에 있는 경우에는 조기에 발견하는 것이 중요하므로 꼭 의사선생님과 상의하시기 바랍니다.



6. 카시트

• 어린이 자동차용 보호 장치(카시트) 선택 및 사용 원칙

- 뒷좌석에 설치합니다.
- 앞좌석 에어백으로 인해 아이의 목 척수가 다칠 수 있으므로, 에어백이 달린 앞좌석에는 카시트를 설치하지 않아야 합니다.
- 뒤를 보도록 설치하는 것(뒤보기)이 앞을 보도록 설치하는 것(앞보기)보다 안전합니다.
- 제품별로 뒷좌석에 뒤를 보도록 설치하는 것이 가능한 제한 연령/체중이 정해져 있으며, 이 제한 연령/체중이 낮은 것을 선택하는 것이 좋습니다(보통 최대 20kg).
- 아이의 몸무게가 10kg 미만이거나 1세 미만이면 반드시 뒷좌석에 뒤를 보도록 장착해야 합니다.
- 뒷좌석에 뒤를 보도록 설치할 수 없는 연령/체중이 되면 뒷좌석에 앞을 보도록 설치하는 카시트를 새로 구매하거나, 전환형 카시트를 이미 구매한 경우는 카시트가 앞을 보도록(앞보기) 단 순히 돌려서 사용합니다. 앞보기 카시트는 반드시 하네스 벨

트가 달린 것을 구매하여 사용해야 합니다(보통 1~4세, 65~100cm, 9~18kg).

- 이후 아이의 어깨가 카시트 안전띠의 위쪽 홈보다 높게 되거나, 아이의 귀가 카시트 꼭대기보다 위에 오게 되면 부스터 좌석을 사용해야 할 때입니다. 부스터 좌석 사용법은 그냥 그 위에 아이를 앉히고 안전띠를 매어줍니다(보통 4~10세, 15~36kg, 135cm).
- 이후 그냥 안전띠를 매었을 때 허리띠가 골반 위를 지나고 어깨띠가 어깨를 지날 만큼 아이가 컸다면 부스터좌석 없이 성인처럼 안전띠만 사용할 수 있습니다(보통 키 140cm, 몸무게 35kg 이상, 나이 8~12세 정도). 안전띠가 얼굴이나 목을 지난다면 아직 부스터 좌석을 사용해야 할 때입니다.
- 부스터 좌석을 아이가 직접 고르게 하며, 부스터 좌석에 앉으면 창밖을 더 잘 볼 수 있다는 것을 확인시켜 주면 도움이 됩니다.

영아기 초기 보호자용 설명서

• 올바른 카시트 장착 방법

- 뒤보기 카시트(영아형)

- ① 등받이 각도 45도 확인 : 안전과 편안함을 양립하는 황금 각도가 45도입니다.
- ② 카시트의 허리띠가 느슨해지지 않도록 단단히 조여 줍니다.
- ③ 아이를 태운 카시트를 차량에 단단히 고정합니다. 고정 할 때는 카시트를 자동차 좌석으로 밀면서 자동차 안전띠를 바짝 조여 줍니다.

- 앞보기 카시트(유아형)

- ① 하네스 밀착 : 아이를 태우고 버클을 넣은 후 조절 벨트를 당겨, 하네스 벨트를 아이의 몸에 딱 맞게 밀착 시킵니다.
- ② 어깨 높이 확인 : 아이의 어깨와 하네스에 틈이 생기지 않도록 아이가 위쪽으로 움직이지 않도록 어깨를 빙 돌아들게 하네스의 높이를 조절합니다.

• 어린이 자동차 탑승 안전 수칙

- 차를 탈 때는 아이를 항상 뒷좌석에 바르게 설치된 카시트에 앉힙니다.
- 잠시라도 차에 아이 혼자만 남겨두어서는 안 됩니다.
- 차 문과 트렁크는 항상 잠가 놓도록 합니다.
- 차를 타면 어른도 항상 안전띠를 매어 본보기를 보여야합니다.
- 차 출발 전에 차 앞뒤로 아이가 없는지 살펴본 후 출발합니다.
- 후진하기 전에 차 뒤로 돌아가서 혹시 아이가 뒤에 있는지 확인하면 더 좋습니다.
- 아이에게 가장 안전한 자리는 뒷좌석이지만 어쩔 수 없이 앞좌석에 앉힐 때는 의자를 최대한 뒤로 밀어 에어백으로 인해 다치는 것을 피하도록 합니다.
- 어디에 가든지(짧은 거리를 이동하더라도) 아이를 승용차에 태울 때에는 반드시 유아용 카시트에 앉히도록 합니다.
- 카시트 생산 회사의 사용설명서를 잘 읽고 나이, 키, 몸무게에 대한 규정을 지키도록 합니다.
- 사고가 났던 (중고)카시트는 사용하지 않는 것이 좋습니다.

