

아기를 낳은 엄마는
아기를 돌보는 역할을 하지만
동시에 엄마도 돌봄을 필요로 합니다.

이 점을 배우자와 가족 구성원은 꼭 이해하여야 합니다.

산모가 우울해 할 때에는
특별히 이와 같은 돌봄이 더 필요합니다.

산모가 우울해할 때에는
배우자나 가족은 어떻게 하여야 할까요?



산모가 우울한 것 같아요. 산모를 위해 무엇을 할 수 있나요?

산모의 배우자와 가족을 위한 안내

이 교육자료는 서울아기 건강 첫걸음 사업에서 활용할 목적으로 제작되었습니다.

서울아기 건강 첫걸음 사업 홈페이지

<http://ourbaby.seoul.kr>



배우자가 할 수 있는 일들

산모를 도와 주세요.

- ① 신생아를 돌보는 일(기저귀 갈기, 아기 목욕시키기 등)을 분담하세요.
- ① 산모 입장에서 산모에게 무엇이 필요할는지 생각해 보세요. 산모가 필요한 일을 도와주세요.
- ① 매일매일 산모에게 어떤 도움이 필요한지 물어보세요. 예를 들어, 빨래, 설거지, 식사 준비, 청소, 산모가 잠깐 휴식하거나 목욕을 할 수 있도록 아기 돌보기 등을 할 수 있습니다.
- ① 우울 문제로 산모에게 전문가적인 도움이 필요할는지 생각해 보세요. 만약 병의원을 찾게 될 때에는 산모와 같이 가세요.



산모와 의사소통을 하세요.

- ① 조용한 시간을 찾아 서로 간의 감정을 나누세요. 안정된 상태에서 대화를 나누려고 노력하여야 합니다.
- ① 당신의 생각과 감정을 산모에게 전달하세요. 꼭 참고 있는 것은 좋지 않습니다. 언쟁을 하다가 갑작스레 눌러왔던 불만을 터트리는 방법은 매우 좋지 않습니다.
- ① 부부가 서로 비난하지 않으려고 노력하세요. 상대방의 감정을 이해하려고 노력하고 절대 상대방을 무시하지 마세요.
- ① 우울한 산모는 자책하는 경우가 많습니다. 산모가 해낸 일들에 대해, 그것이 매우 작은 일이더라도 인정해주고 칭찬해주세요.
- ① 산모의 이야기에 귀를 기울이세요. 산모가 가진 모든 문제들을 남편이 해결할 수 있다고 생각하지는 마십시오. 산모가 하는 이야기에 귀를 기울여 잘 들어주는 것만으로 충분한 경우가 많습니다.
- ① 당신이 산모를 사랑한다는 점을 산모에게 상기시켜주세요. 당신이 산모를 위해 옆에 있다는 점도 상기시켜주세요.

배우자인 당신도 도움이 필요합니다.

- ① 당신의 육체적, 정신적 건강을 지키려고 노력하세요. 당신도 휴식, 운동 등을 위한 자기만의 시간이 필요합니다. 만약 산모 혼자 있는 것이 걱정되면, 가족이나 산모의 친구에게 잠시 산모와 같이 있어 달라고 부탁하세요.
- ① 당신의 감정을 솔직하게 이야기할 기회를 가지세요. 배우자(산모), 당신의 직장 동료, 가족 등 믿을만한 사람에게 배우자의 우울 문제 때문에 느끼는 당신의 감정을 솔직하게 이야기하세요.
- ① 모든 일이 완벽하게 이루어지리라고 기대하지 마십시오. 모든 일을 당신이 해결할 수 있지는 않습니다.
- ① 당신도 우울이나 불안에 빠질 수 있습니다. 자신에게도 무언가 잘못되어간다고 생각되면, 전문가를 찾으십시오. 자치구 보건소의 정신건강증진센터로 연락하시거나 정신건강 전문가를 찾으십시오.

산모와 당신이 같이 즐기는 시간을 가지십시오.

- ① 산모와 당신에게 휴식이 필요합니다. 가족이나 친구의 도움을 기꺼이 받으십시오. 당신과 산모가 같이 누리는 휴식 시간을 가져 보십시오.
- ① 부부로서 같이 즐길 일을 찾아 같이 하십시오. 연애할 때 같이 즐겼던 것을 함께 해보십시오.

성급하게 생각하지 마십시오.

- ① 산모의 우울감이 하룻밤 사이에 나아지리라고 기대하지 마세요. 산모가 보이는 아주 조그만 성취에 집중하고 산모를 격려하십시오. 변화는 조금씩 이루어집니다.
- ① 가끔 산모는 우울한 시간이 길어지거나 불안해 하거나 화가 나 있을 수 있다는 점을 알고 계십시오. 우울 증세가 나아지면서 이와 같은 일이 뜸해집니다.
- ① 출산 후 산모는 부부관계(성관계)에 흥미를 잃는 경우가 있습니다. 우울할 경우에도 그러하고요. 그렇다고 당신의 배우자가 더 이상 당신에게 매력을 느끼지 않는다고 생각하지 마세요. 이 기간 동안에는 부부관계에 대한 부담감을 주지 않으면서 애정과 친근함의 표시를 자주 하는 것이 도움이 됩니다.

가족이 할 수 있는 일들

- ① 산모의 이야기에 귀를 기울이십시오. 당신이 문제를 해결하여야 하거나 반드시 조언을 줄 필요는 없습니다. 그저 이야기를 들어 주는 것만으로 충분한 경우가 많습니다.
- ① 부부가 휴식을 갖거나 자기들만의 시간을 가질 수 있도록 도움을 주세요. 아이를 돌볼 수도 있고, 부부가 휴식을 갖도록 도움을 줄 사람을 찾아줄 수도 있습니다.
- ① 식사 준비, 집안 청소와 같은 일을 도와 줄 수 있습니다.
- ① 산모가 스스로 자신의 건강을 챙길 수 있도록 격려하십시오. 산모가 음식을 골고루 잘 먹고 운동을 규칙적으로 하고 술을 피하도록 격려하세요.
- ① 우울한 산모가 전문적인 도움이 필요하다고 생각되면 그러한 도움을 받도록 격려하세요. 전문적인 도움이 필요한 경우에는 자치구 보건소의 정신건강증진센터로 연락하시거나 정신건강 전문가를 찾으십시오.
- ① 부모의 역할이나 아기를 키우는 방법에 대해 다급하게 산모를 가르치려 들지 마세요. 우울한 산모는 힘든 시기를 보내고 있습니다. 그리고 산모와 아기에게는 아직 많은 시간이 남아 있으니까요.

