

아기가
많이 울어요!



울지 않는 아기는 없습니다.

아기를 낳기 전에는 겪어보지 못한 많은 일들로 인해 엄마가 정신이 없듯이 아기들도 마찬가지입니다. 아기는 아늑하고 어두운 엄마 뱃속에서 나와 새로운 광경과 소리로 가득 찬 낯설고 때로는 무서운 환경에 처하게 됩니다. 그런 상황에서 아기가 우는 것은 어쩌면 당연합니다.

- ① 울지 않는 아기는 없습니다. 다른 아기들보다 더 많이 우는 아기들도 있습니다. 당신이 상상할 수 없을 정도로 오랫동안 많이 우는 아기도 있습니다. 보통 오후나 초저녁에 가장 많이 우니다. 우는 아기를 빨리 달래주면 아기에게 안정감을 줄 수 있습니다.
- ① 아기의 울음을 그냥 두어서는 안 됩니다. 울음은 아기가 필요한 것을 당신에게 알리는 유일한 방법이기 때문입니다. 아기는 너무 어려서 자기 마음대로 조절할 수 없습니다. 아기가 심술을 부린다고 생각하지 마세요.
- ① 우는 아기를 달래주고 필요한 것(수유, 기저귀, 안아주기)을 바로 마련해주면 아기가 진정되기도 합니다.
- ① 엄마와 아기의 관계는 이제 막 시작되었습니다. 처음 만난 여느 사람들과 마찬가지로 서로를 알아가는 데에 시간이 걸립니다. 엄마는 아기가 우는 이유를 알아가고 아기는 엄마의 달래는 방법을 알아갑니다.
- ① 출산 초기의 혼란은 오래가지 않습니다. 아기는 점점 규칙적인 수면과 수유 방식을 알아가게 됩니다.



아기가 울음을 멈추지 않으면 어떻게 하나요?

어떤 아기들은 달래는 방법에 익숙해질 때까지 시간이 걸립니다. 엄마가 여러 가지 방법을 써 봐도 아기가 울음을 멈추지 않으면, 엄마는 매우 큰 스트레스를 받을 것입니다. 내가 아기에게 어떤 잘못을 했나 하는 죄책감을 갖기도 합니다. 하지만 어떤 아기는 특별한 이유 없이 많이 울기도 합니다.

- ① 당신이 한 번 마음이 동요된 후 진정할 때까지 시간이 걸리는 것처럼, 아기도 진정될 때까지는 시간이 걸립니다.
- ① 아기를 안전한 장소에 두고 다른 방에 가서 잠깐 휴식을 취하세요. 차를 한 잔 마시거나 친구에게 전화를 하는 것도 좋습니다.
- ① 우는 아기 때문에 도움이 필요한 부모들은 보건소의 영유아건강 간호사에게 연락을 하시면 됩니다.



-



주의! 절대로 아기를 흔들지 마세요!

아기의 목 근육은 매우 약한데, 상대적으로 아빠나 엄마의 팔 힘은 매우 셉니다. 아기를 흔들면 아기의 머리에 충격을 주어 뇌출혈을 유발할 수 있고, 뇌출혈은 아기에게 뇌 손상을 가져와 사망에 이르게 할 수도 있습니다.



- ① 아기의 울음 때문에 좌절감이 들거나 낙심하거나 화가 날 때는 아기를 안전한 장소에 두고 아기로부터 떨어져 자신을 돌보는 시간을 가지세요.
- ① 잠깐 휴식을 취하기 위해 다른 방으로 가는 것도 좋습니다. 아무리 화가 나더라도 절대로 아기를 흔들지 말아야 합니다.
- ① 우는 아기를 아빠나 다른 사람에게 맡길 때에도 “절대로 아기를 흔들지 말라”고 이야기하세요. 아기 달래는 것이 힘들다고 아기를 침대에 던지는 것도 위험합니다.

이 교육자료는 서울아기 건강 첫걸음 사업에서 활용할 목적으로 제작되었습니다.

서울아기 건강 첫걸음 사업 홈페이지

<http://ourbaby.seoul.kr>