

아기를 즐겁게 돌봐요!



아기의 울음 문제로
상담 받기를 원하시면,
보건소 영유아건강 간호사에게
연락을 주십시오.

☎(-)



서울아기 건강 첫걸음 사업

<http://ourbaby.seoul.kr>

아기의 울음을 어떻게 이해해야 할까요?

아기를 돌보는 것은 즐거운 일이지만, 생각보다 힘들고 좌절감을 느낄 수도 있습니다.

특히 아기가 계속 울 때 엄마는 아기와 소통이 되지 않아 답답하고 당황할 수 있습니다.

모든 아기는 옵니다. 어떤 아기는 다른 아기보다 훨씬 많이 울 수도 있습니다. 아기가 울면 엄마는 여러 가지 방법으로 달래보지만, 성공하지 못할 수도 있고 화가 날 수도 있습니다. 이런 경우 엄마나 아이에게 잘못이 있는 것은 아닙니다. 아기가 우는 것은 자연스러운 일입니다.

- 생후 3-4개월까지 아기가 날마다 울 수 있습니다.
- 사실은 건강한데 아기가 울어서 아픈 것처럼 보일 수 있습니다.
- 부모가 많은 노력을 해도 아기는 울음을 멈추지 않을 수도 있습니다.
- 아기가 우는 이유를 잘 모를 수 있습니다.

여러 가지 방법을 써도 아기가 계속 운다면, 아기가 건강한지 확인하기 위해 병의원을 이용할 수 있습니다.

아기가 많이 울 때, 부모가 할 수 있는 일은 무엇이 있을까요?

- 피부가 닿을 수 있도록 아기를 가까이 안아주세요.
- 아기가 따뜻한 욕조에서 목욕을 즐길 수 있도록 해보세요.
- 아기와 함께 밖으로 산책을 나가보세요.
- 아기와 함께 차를 타고 드라이브를 해보세요.
- 만약 좌절감을 느낀다면, 아기를 안전한 곳에 두고 다른 곳에서 잠깐 휴식을 취하세요.

이렇게 노력해도 아기가 울음을 그치지 않을 수 있습니다. 하지만 아기가 울음을 누그러뜨리거나, 다소 흥분되어 있는 엄마의 마음을 가라앉힐 수 있을 것입니다. 아기를 즐겁게 돌볼 수 있는 상태를 유지하는 것은 중요합니다.

아기가 많이 울더라도, 절대로 아기를 흔들지 마세요!

이 교육자료는 서울아기 건강 첫걸음 사업에서 활용할 목적으로 제작되었습니다.

서울아기 건강 첫걸음 사업 홈페이지
<http://ourbaby.seoul.kr>