

아기의 병원 진료 준비하기



부모님 및 보호자 여러분,

아기에게는 새로운 장소, 특히 병원에 가는 것이 힘든 일이 될 수 있습니다. 정기 검진과 병원 방문은 아기의 건강을 지키는 데 도움이 되지만, 부모님과 아기 모두에게 힘든 일이 될 수도 있습니다. 아기에게 질병이 있는 경우 더 힘들 수 있습니다. 이러한 방문은 일상을 바꾸고, 감당하기 벅차거나 지나치게 스트레스를 주는 등 부담감을 느낄 수 있습니다.

아기는 빠르게 성장하며, 병원 진료는 아기의 상태를 확인하고 궁금한 점을 물어볼 수 있는 좋은 기회입니다. 다음과 같은 것이 궁금할 수 있습니다.

- “우리 아기가 잘 자라고 있나요?”
- “고형식을 언제 시작할 수 있나요?”
- “우리 아기가 벌써 웅얼이를 시작해야 하나요?”
- “우리 아기는 언제 밤새 자게 될까요?”
- “우리 아기에게 추가 치료가 필요할까요?”
- “매일 아기에게 약을 먹으려면 어떻게 해야 하나요?”
- 이 질환이 아기의 발달에 영향을 미칠까요?

궁금한 점이 많은 것은 자연스러운 일입니다. 그로 인해 병원 방문이 스트레스로 다가올 수 있습니다. 여러분은 혼자가 아니라는 것을 기억하세요. **Early Connections 팀** 이 병원 진료 시 여러분과 아기가 한결 편안함을 느낄 수 있도록 돕는 몇 가지 팁을 알려드립니다. 여러분은 정말 잘하고 있습니다!



어떻게 대비할 수 있을까요?

- **미리 계획하세요.** 이번 방문이 아기의 하루를 어떻게 바꿀지 생각해 보세요. 낮잠이나 수유 시간에 영향을 미칠까요? 필요하다면 일정을 조정해 보세요.
- **여분을 챙기세요.** 예상보다 방문 시간이 길어질 경우를 대비해 여분의 기저귀, 젖병, 물티슈 및 기타 필요한 물품을 챙기세요. 여러분이 드실 간식도 잊지 마세요!
- **무엇을 예상해야 할지 파악하세요.** 어떤 종류의 진료인지 확인해 보세요. 아기가 주사나 다른 치료를 받게 되나요? 무엇을 예상할지 파악하는 것은 준비하는 데 도움이 됩니다.
- **질문을 적어 두세요.** 의사 선생님에게 물어보고 싶은 내용을 목록으로 작성하거나 음성 메모로 남겨두세요. 다른 가족들의 질문도 추가하세요.
- **자신의 감정 상태를 확인해 보세요.** 긴장된다면 심호흡을 하여 마음을 진정시키세요. 아기는 여러분의 감정을 느낄 수 있습니다. 여러분이 차분해지면 아이도 더 안전하다고 느낍니다.

자녀를 어떻게 준비시킬 수 있을까요?

- **편안함을 주는 물건을 가져오세요.** 아기가 좋아하는 담요, 장난감 또는 젖꼭지를 가져오세요.
- **방문하기 전에 미리 이야기를 나누어 보세요.** 쉬운 단어와 이미지를 사용하여 무슨 일이 일어나고 있는지 설명하세요. “우리 병원에 가려고 옷을 입고 있어. 다 하고 물고기 보러 가자.”라고 말해주세요.



병원 진료 후 어떻게 아기를 도울 수 있을까요?

- 병원 진료가 있는 날에는 활동을 너무 많이 하지 마세요. 그러면 아기와 다시 유대감을 쌓을 시간을 가질 수 있습니다. 둘 다 행복해지는 방식으로 대화하고, 껴안거나 함께 놀아보세요.

응급 상황으로 병원을 찾을 때 아기를 어떻게 도울 수 있을까요?

때로는 준비할 시간이 없는 경우도 있습니다. 이러한 팁을 여전히 활용할 수 있습니다. 스스로를 잘 돌보고 아이와 교감하여 아가가 안정감을 느낄 수 있도록 해주세요.

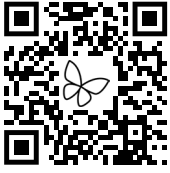
- **침착하게 행동하세요.** 집중하는 데 도움이 되도록 천천히 깊게 심호흡하세요.
- **스스로에게 말을 건네보세요.** 스스로에게 이렇게 말해 보세요. “나는 아기가 안전하다고 느낄 수 있도록 최선을 다하고 있어.”
- **무슨 일이 일어나고 있는지 설명해주세요.** 아기의 몸에 어떤 일이 일어나고 있는지 말로 설명해 주세요.
- **믿을 수 있는 친구나 가족에게 자신의 감정과 필요에 대해 이야기하세요.** 도움을 필요로 하고 요청해도 괜찮습니다.

병원 진료 중 아기를 어떻게 도울 수 있을까요?

- **아기에게 부드러운 목소리로 말을 걸거나 노래를 불러주세요.** 아기에게 무슨 일이 일어나고 있는지 말해 주세요. 말의 뜻을 이해하지 못할 수도 있지만, 여러분의 목소리를 들으면 아기는 안전하다고 느끼게 됩니다.
- **그 장면을 묘사해 보세요.** 아기가 있는 진료실과 상황을 설명해주세요.
 - 예를 들어, “우린 의사 선생님 진료실에 있어. 여기 다른 아기들도 있네. 조금 출지만 아빠가 담요를 가지고 왔어”라고 말해주세요.
- **가능하다면 검사 전 이나 후에 아기에게 수유하세요.** 아기는 수유 중에 여러분과 가까이 있을 때 더 안정감을 느낍니다.
- **방문하는 동안 아기를 안거나 만져주세요.** 목소리와 부드러운 손길로 아기를 위로해 주세요.
- **힘이 되어주세요.** 아기에게 여러분이 함께 있단 걸 알려주세요.
 - “의사 선생님이 네 귀 보는 게 싫었구나. 괜찮아. 의사 선생님은 우리 아가가 건강한지 보시려는 거야. 내가 옆에 있단다”라고 말해주세요.
- **아기를 진정시키고 유대감을 쌓으세요.** 아기가 우는 것은 자연스러운 반응입니다. 둘 다 기분이 나아질 수 있도록 심호흡을 하세요. 아기가 진정되면 잠시 시간을 내어 부드럽게 만지고 함께 웃고 장난스럽게 움직이며 소통해 보세요.
- **아기가 예방접종을 받아야 한다면 울음과 통증을 줄이는 방법을** 다른 Meg Foundation의 영상을 확인해 보세요: [영유아\(0~2세\)를 위한 자료](#)
- **아기를 억지로 붙잡지 말고,** 다음과 같은 편안한 자세를 취해 보세요: [편안한 자세 가이드](#)
- **궁금한 점은 문의하세요.** 궁금한 사항이 있으면 반드시 질문하세요. 아기에게 뭐가 필요한지 파악하고 향후 방문 계획을 세워두는 것이 중요합니다.



더 많은 지원을 위한 온라인 자료는 어디에서 찾을 수 있나요?



Meg Foundation 제공 팁

아기에게 편안함을 주는 방법 인포그래픽

<https://www.megfoundationforpain.org/creating-comfort-for-babies-infographic/>



편안한 자세 잡기 포스터

<https://www.megfoundationforpain.org/comfort-positioning-poster>



0~2세 영유아를 위한 자료

<https://www.megfoundationforpain.org/resources-for-babies-toddlers-0-2/>



아기의 병원 진료 준비하기 – 어려움 및 팁

출처: 부모가 된다는 것

<https://www.beingtheparent.com/how-to-prepare-your-baby-for-doctors-visits-challenges-and-tips/>

언제 추가적인 도움을 요청해야 할까요?

대부분의 아기들은 병원 진료를 받은 후 곧 상태가 좋아집니다. 하지만 집중적인 의료 처치가 필요한 아기들은 아주 심하게 보채거나 진정하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.

다음과 같은 경우 의료진과 상의하세요.

- 아기의 스트레스로 인해 진료를 받기 어렵습니다
- 너무 걱정스러워서 일상 생활에까지 영향을 미치기 시작합니다

도움을 줄 수 있는 전문가들(아동 생활 전문가, 사회복지사, 영유아 정신건강 전문가, 소아 심리학자 등)이 있습니다. 이 도구는 여러분과 아기가 더 쉽게 대처할 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 추가적인 도움을 받기 위한 의뢰에 대해 진료진에게 문의하세요.



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

CHLA 전문의가 제공하는 더 많은 유아 교육 리소스를 확인하려면 QR 코드를 스캔하십시오