

아기가 아프거나 입원했을 때 스스로를 돌보기



부모 및 보호자 여러분,

아기나 어린 자녀가 아프거나 병원에 입원해 있으면 정말 무섭고 마음이 복잡해질 수 있습니다. 슬프거나, 걱정되거나, 혹은 불안한 기분이 들 수도 있습니다. 여러분은 혼자가 아니라는 점을 알려주시기 바랍니다.

Early Connections 팀은 여러분을 지원해 드릴 준비가 되어 있습니다. 우리는 여러분이 모든 순간에 돌봄을 받는다고 느끼실 수 있도록 돕고자 합니다.

이 유인물에는 다음과 같은 내용이 포함되어 있습니다:

- 아기가 아플 때 흔히 느끼는 감정에 관한 정보
- 이러한 감정을 다루는 데 도움이 되는 팁
- 여러분만의 치료사를 찾는 데 도움이 되는 팁
- 참여할 수 있는 지원 그룹(대면 또는 온라인)
- 기타 유용한 도구와 리소스

이 정보가 이 시기에 여러분께 도움이 되기를 바랍니다.



부모가 느낄 수 있는 흔한 감정

아기가 심하게 아프거나 힘들어할 때, 여러분은 여러 가지 강렬한 감정을 느낄 수 있습니다. 이러한 감정은 몸과 마음 모두에 영향을 미칠 수 있습니다. 그리고 자기 관리에 어려움을 주거나, 아기와 함께 보내는 시간을 즐기지 못하게 하거나, 아기와 깊은 유대감을 형성하는 데 방해가 될 수 있습니다. 매우 슬프거나 스트레스를 받고 있다면, 이 유인물에 담긴 정보가 도움이 될 수 있습니다.

걱정과 두려움을

많은 부모님들처럼, 여러분은 아기가 아플 때면 두려움이나 걱정을 느낄 수 있습니다. 아기의 안전에 대해 자주 생각하게 되거나, 잠을 잘 못 자거나, 항상 불안감을 느낄 수도 있습니다. 다른 생각을 하기가 어려울 수도 있습니다. 이건 정상적인 반응입니다.

스트레스나 압도감

아기에게 일어나는 무서운 일들은 여러분에게 큰 부담이 될 수 있습니다(감당하기 힘들). 이로 인해 악몽을 꾸거나, 잠을 자거나 식사를 하는 데 어려움을 겪거나, 불안감을 느끼거나, 무감각해지거나, 힘든 순간들이 머릿속에서 계속 맴돌 수 있습니다.

슬픔이나 외로움

아기나 어린 자녀가 아플 때 슬픔과 비통함도 흔히 느끼는 감정입니다. 자녀와 가족이 겪고 있는 일로 인해 정말 슬프거나, 외롭거나, 죄책감을 느끼거나, 화가 날 수도 있습니다. 하지만 때로는 이러한 슬픔이 우울증으로 발전할 수도 있습니다. 우울증을 앓고 있다면, 극심한 피로감이나 절망감을 느끼거나, 예전에는 좋아했던 일들에서 더 이상 즐거움을 느끼지 못할 수 있습니다. 식욕에 변화가 생길 수 있으며(식욕이 떨어지거나 더 많이 먹고 싶어질 수 있음), 무언가에 집중하기 어려울 수 있습니다. 아무도 자신을 이해해 주지 않는 것 같아서 다른 사람들과 거리를 두게 될 수도 있습니다. 이러한 감정들 때문에 도움을 청하기가 더 어려워질 수 있습니다.

기억하세요. 여러분은 혼자가 아닙니다. 여러분을 위한 도움과 지원이 있습니다. 누군가에게 손을 내밀면 이 시기를 좀 더 수월하게 헤쳐나갈 수 있습니다.



여러분의 욕구는 중요합니다

- **여러분의 수면은 중요합니다.**
수면이 부족하면 침착함을 유지하고, 명확하게 생각하며, 긍정적인 기분을 느끼기가 더 어려워집니다. 수면은 몸과 마음을 돌보는 데 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 잠을 자는 게 힘들더라도, 가능할 때마다 휴식을 취하도록 노력하세요. 낮잠도 여기에 포함될 수 있습니다.
- **도움을 요청하세요.** 피곤하거나 스트레스를 받을 때는 모든 일을 혼자서 해결하려고 하지 마세요. 집안일, 식사 준비, 아기 돌보기 등은 다른 사람들에게 도움을 받으세요. 아무도 제안하지 않으면 직접 물어보세요. 때로는 사람들이 도와주고 싶어도 어떻게 해야 할지 모르는 경우가 있습니다.
- **건강한 음식을 먹으세요.** 몸과 뇌는 에너지를 얻기 위해 좋은 음식이 필요합니다. 간단하고 건강한 식사를 하도록 노력하세요. 가능하다면 미리 계획을 세우거나, 조리하기 쉬운 음식을 사 두거나, 가족이나 친구들에게 식사를 가져다 달라고 부탁하세요.
- **계속 소통하세요.** 신뢰하는 사람들과 이야기를 나누면 외로움을 덜 느낄 수 있습니다. 지원 그룹에 참여하는 것도 도움이 될 수 있습니다.
- **몸을 부드럽게 움직이세요.** 운동은 뇌가 “기분 좋은” 신호를 분비하도록 합니다. 밖에서 가볍게 산책하는 것만으로도 기분이 좋아지고, 신선한 공기를 마실 수 있을 뿐만 아니라 아기를 진정시키는 데에도 도움이 됩니다.

치료사 찾기

슬프거나, 두렵거나, 압도되는(감당하기 힘든) 기분이 든다면 치료사와 상담해 보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 상담사는 여러분이 겪고 있는 상황을 이해합니다. 여러분의 의사와 상담하세요. 그들이 추천하는 치료사를 소개해 줄 수도 있습니다.

Medi-Cal 가입자라면 도움을 받는 방법

로스 앤젤레스 카운티에서 정신 건강 지원(평가, 치료, 약물 등 포함)을 받으려면 연중무휴 24시간 운영하는 헬프라인 **((800) 854-7771)**으로 전화해 주시기 바랍니다

민간 보험 가입자라면 도움을 받는 방법

www.psychologytoday.com은 치료사를 검색할 수 있는 웹사이트입니다.

검색 방법:

- 가까운 사람을 찾으려면 우편번호를 입력하세요
- "모든 필터"를 클릭하여 여러분에게 중요할 수 있는 항목을 선택하세요. 예시:
 - 전문 분야 선택: "임신, 산전, 산후" 검색
 - 보험 선택: 이용하려는 경우
 - 보험이 없거나 이용하고 싶지 않은 경우:
 - “차등 척도”를 선택하시면, 전액을 지불하기 어려운 경우 요금을 낮춰줄 수 있는 치료사와 연결해 드립니다.
 - 가격: 시간별 비용 검색
 - 언어
 - 대면 또는 온라인
- 문의하기: 질문이 있거나 방문 예약을 원하시면 메시지를 보내거나 전화를 할 수 있습니다.

또한 보험사에 직접 전화하여 해당 지역의 추천서를 요청할 수도 있습니다. 반드시 “산후” 분야를 전문으로 하는 공급자를 원한다고 알려주세요.



치료사에게 물어볼 질문

시작하기 전에 치료사에게 몇 가지 질문을 해도 괜찮습니다:

- 출산한 다른 사람들을 도와준 적이 있나요?
- 불안이나 슬픔은 어떻게 대처하시나요?
- 병원에서 아기를 낳은 가족들을 돌본 경험이 있으신가요?
- 가족 구성원들도 일부 세션에 참여할 수 있나요?
- 어떤 면허나 인증서를 보유하고 계신가요?
- 제 보험을 받아주시나요?

때로는 여러분에게 딱 맞는 치료사를 찾는 데는 시간이 걸리기도 합니다. 그들과 처음 만나는 자리는 양쪽 모두에게 서로 잘 맞는지 확인해 볼 수 있는 기회입니다. 마음에 들지 않는다면 다른 치료사를 찾아보는 것도 괜찮습니다.

기분을 나아지게 하는 의약품

부모들은 때때로 매우 슬프거나 걱정스러워하기도 하고, 머릿속에서 떨쳐내기 힘든 악몽이나 과거의 기억에 시달리기도 합니다. 이러한 감정이 너무 심해지면 병원에 오거나, 자신을 돌보거나, 아기와 유대감을 느끼기가 어려워질 수 있습니다. 어떤 부모들은 심지어 아기가 자신 없이 사는 편이 더 나을 것이라고 생각하거나, 더 이상 살고 싶지 않다고 생각하기 시작할 수도 있습니다.

만약 이런 기분이 든다면, 의사나 간호사와 상담하는 것이 매우 중요합니다. 우울증이나 불안증에 대한 의약품이 도움이 될 수 있습니다. 이러한 의약품은 숙면을 취하고, 마음이 더 차분해지며 희망을 되찾아, 다시 아기와 함께하는 시간을 즐길 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 또한 무섭거나 절망적인 생각들을 줄여주거나 사라지게 할 수도 있습니다.

여러분 혼자서 이 일을 감당할 필요는 없습니다. 도움과 치료가 상황을 개선할 수 있습니다.

기타 유용한 웹사이트 및 전화번호

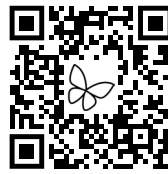
적절한 지원을 찾는 데 도움이 될 만한 추가 웹사이트와 전화번호:



산모 정신 건강 나누

임신 중과 임신 후에 도움이 될 다양한 리소스를 제공합니다.

웹사이트: <https://maternalmentalhealthnow.org/parents-families/>



산후 지원 국제(PSI)

임신 중과 임신 후 우울증, 불안 등에 대한 지원을 돕습니다.

언어: 영어 및 스페인어로 된 가상 지원 그룹 제공

운영 시간: 오전 5시~오후 8시 PST

전화: 1-800-944-4773(문자 또는 전화)

웹사이트: postpartum.net

산모 정신 건강 동료 지원 전화

언어: 영어 및 스페인어 | 운영 시간: 오전 9시~오후 5시 PST

전화: 888-823-SANA 또는 (888-823-7262)



전국 산모 정신 건강 핫라인

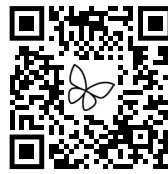
임신 중과 임신 후 지원을 위해 지역 지원 그룹과 연결해 줍니다.

언어: 영어 및 스페인어

운영 시간: 연중무휴 24시간, 주 7일

전화: 1-833-TLC-MAMA 또는 800-852-6262(문자 또는 전화)

웹사이트: [HRSA 정신 및 아동 건강](https://hrsa.gov/maternal-mental-health)



UCLA 주산기 집중 외래 프로그램(IOP)

임신 중이나 임신 후에 더 많은 도움이 필요한 분들을 위한 프로그램. 치료와 지원을 제공합니다.

이메일: MMHResnick@mednet.ucla.edu

전화: 310-825-4138

웹사이트: [주산기 집중 외래 프로그램\(IOP\)](https://perinatalloss.ucla.edu)

NICU(신생아 중환자실) 부모 지원

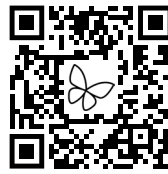


Hand to Hold

입원 전, 입원 중, 입원 후를 아우르는 지원. (가상 지원 그룹도 제공).

전화: 855-424-6428

웹사이트: <https://handtohold.org/nicu-family-support/>



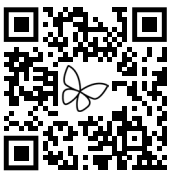
Mighty Little Giants

NICU 부모를 위한 지원 그룹과 돌봄 키트를 제공합니다.

이메일: info@MightyLittleGiants.org

전화: 213-590-4859

웹사이트: mightylittlegiants.org

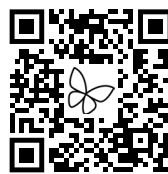


March of Dimes

NICU 가족을 위한 정보, 도구, 도움을 제공합니다.

웹사이트: marchofdimes.org

[NICU에서의 스트레스 대처](#) • [출산 후 일시적 우울감](#) • [산후 우울증](#)



NICU 심리학자 전국 네트워크

웹사이트: [NICU 정신 건강 로드맵](https://www.nicuparents.org) | [NICU에서 가정으로](https://www.nicuparents.org)

위기 상황 시 지원

안전(경찰이 급히 집에 와야 할 경우): 911 | 국가 자살 예방 라이프라인(통화 또는 문자): 988

LA 카운티 정신건강국 ACCESS(당일 모바일 위기 대응팀 파견용): 800-854-7771

위기 문자 라인: 741741에 문자로 HOME 전송



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

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • [CHLA.org](https://www.chla.org)

왼쪽의 QR 코드를 스캔하면 CHLA 전문가들의 더 많은 리소스를 확인할 수 있습니다.