

子育て

Parental Support-Infant Health

育児 육아

Q&A



財団法人 岩手県国際交流協会

인사말

재단법인 이와테현국제교류협회에서는 이와테현에 살고 있는 외국인 여러분이 쾌적한 생활을 할 수 있도록 생활 상담과 다국어 정보지의 발행 등 여러 지원을 하고 있습니다.

그 일환의 하나로 중국, 필리핀, 한국 출신의 육아중에 있는 외국인 어머니로부터 「어린이(특히 영유아) 질병에 대한 사전 정보가 필요하다」 등의 의견을 듣게 되어 육아에 도움이 될 수 있도록 「육아 Q&A」를 작성하게 되었습니다. 가능한 콤팩트하게 필요한 정보를 모아서 이해하기 쉽게 정성껏 작성하였습니다.

또한, 더욱 알기 쉽고 정확한 내용이 될 수 있도록 이와테현립대학 간호학부 모자 간호학 강좌 강사로 있는 蛸崎奈津子씨에게 감수를 받았습니다.

이 책만으로는 정보가 충분하지 않다고 생각하지만, 육아에 조금이라도 도움이 된다면 감사하겠습니다.

2010년 2월 재단법인 이와테현국제교류협회

1. 질병에 대한 마음가짐과 지식

아기의 건강 상태를 알기 위한 포인트

엄마가 「왠지 평소와 다르다」라고 느끼는 감각은 매우 중요합니다. 엄마한테서 떨어질려고 하지 않거나, 안았을 때의 느낌이 보통 때와 다르거나, 활발하지 않고 항상 축쳐져있는 등, 엄마가 「왠지 평소와 다르다」라고 느낄 경우, 평상시보다 주의를 기울여 아기의 상태를 살펴 주시기 바랍니다.

1. 식욕 모유·우유·이유식의 양에 신경을 써 주세요.

모유의 수유가 평상시보다 더딜 경우, 마시는 우유의 양이 적을 경우, 평상시에 잘 먹는 이유식을 먹으려 하지 않을 경우, 질병의 조짐일 가능성이 있습니다.

2. 수면 아기의 수면 리듬이 평소와 다를 경우에 주의하세요.

아기가 잠들지 못 하거나, 수면 시간이 너무 길거나 하는 수면의 변화도 질병의 조짐을 판단하는 기준의 하나입니다. 하지만 자지않더라도 건강하게 혼자서 잘 놀 경우 걱정 안하셔도 됩니다.

3. 기분 질병일 때는 떼를 써서 안 좋은 상태를 호소합니다.

아기는 몸 상태가 안 좋으면 울거나 떼를 씁니다. 덩거나 추울 경우, 피부에 트러블이 원인일 가능성도 있습니다. 주위 환경과 아기의 몸을 확인하시기 바랍니다.

4. 소변 기저귀를 갈 때 항상 체크하는 습관을 가집시다.

소변도 아기의 몸 상태를 알기 위한 중요한 포인트입니다. 기저귀를 갈 때에 횟수와 색깔, 냄새를 잘 관찰하고 건강할 때의 상태를 기억해 둡시다.

5. 대변 횟수와 상태가 질병 발견의 실마리가 됩니다.

대변도 몸 상태를 알기 위한 중요한 포인트! 횟수와 상태를 평소에 잘 관찰합니다. 상태는 설사와 묽은 변 등 형태뿐만 아니라 냄새와 색깔, 피가 섞여있지의 여부를 확인하세요. 발진과 붉은 염증이 있는지, 엉덩이와 외음부의 체크도 잊지 마세요.

증상이 심한 경우, 구별하는 방법

아기의 상태가 갑자기 나빠졌을 경우에는 특히 신경을 써서 상태를 지켜봐 주세요. 조기 치료가 필요할 경우가 있으므로 아래 항목의 증상이 있을 때에는 바로 진찰을 받으시길 바랍니다. 또한, 생후 3개월 이내의 아기가 발열할 경우에는 가능한 빨리 병원에 가시기 바랍니다.

1. 몸이 축 처지고 의식이 분명하지 않을 경우

이름을 불러도 반응이 없고 다리 뒤쪽 등을 꼬집어도 울지 않을 때는 의식이 분명하지 않는 것입니다. 생명이 위험한 경우가 많으므로 즉시 의사의 진찰이 필요합니다.

2. 경련을 일으켰을 경우

5분 이내에 멈추고 그 후에도 건강하다면 별로 걱정하지 않으셔도 됩니다. 하지만 5분 이상 계속되거나 멈춘 뒤에도 의식이 회복되지 않을 경우에는 즉시 병원에 데리고 가세요.

3. 호흡이 힘들어 보일 경우

호흡에 이상을 느꼈을 경우, 발열과 코막힘의 유무, 얼굴색, 기분 등 다른 증상도 있는지 확인하세요. 아기는 짧은 시간이라도 호흡 곤란을 일으키기 쉬우므로 호흡이 힘들어 보일 경우 빨리 진찰을 받으시기 바랍니다.

4. 얼굴색이 나쁠 경우

아기의 몸 상태 변화는 얼굴색에 나타나기도 합니다. 다른 증상과 함께 얼굴색이 파랗게 변할 경우 증상이 악화됐다는 신호이므로, 몸 전체의 상태를 체크하고 걱정될 경우는 진찰을 받으시기 바랍니다.

5. 손톱과 입술이 보라빛으로 변할 경우

혈액에 포함된 산소의 양이 적어져서 손톱과 입술 등이 보라빛을 띠는 것을 치아노제(청색증)라고 합니다. 크게 걱정 안하셔도 되지만 심장병과 천식이 원인일 경우 생명을 위협할 수도 있습니다.

6. 심하게 배를 아파할 경우

아기의 경우, 장중적증(腸重積症)과 서혜탈장(鼠径ヘルニア)에 따른 장폐색(腸閉塞)증상을 의심할 수 있습니다. 긴급 치료를 필요로 하는 병으로 시간이 흐를수록 치료가 힘들어지므로 빨리 진찰을 받으시기 바랍니다. 아기가 울다가 축 처지고, 배를 만지면 다시 울기 시작하는 것이 신호입니다.

약 Q&A

Q. 시럽을 토하면 다시 먹일 필요가 있나요?

A. 15분 이내에 토했다면, 토한 양만큼 추가하여 먹입니다.

시럽과 가루약은 복용 후 15분 이상 지나면 체내에 흡수되므로 다시 먹이지 않으셔도 됩니다. 하지만 15분 이내에 토했다면 약이 흡수되지 않았을 가능성이 있으므로, 토했다고 생각되어지는 양만큼 추가하여 먹이세요.

Q. 얼굴에 바르는 약을 빨아 먹었을 경우 해롭나요?

A. 해롭지는 않지만 약을 다시 발라 주시기 바랍니다.

얇게 바른 약을 조금 빨아 먹은 정도라면 별로 문제되지 않습니다. 다만, 바른 약은 어느 정도 피부에 발라진 상태가 유지되지 않으면 효과가 떨어집니다. 빨아 먹어서 약이 없어졌다면 다시 한 번 발라 주시기 바랍니다.

Q. 좌약을 넣은 뒤에 대변을 보았다면 다시 투여해야 하나요?

A. 약이 나왔다면 다시 넣어 주시기 바랍니다.

대변에 약이 그대로 나왔거나 녹은 채로 나왔다면 다시 넣어 주세요. 해열 진통제는 너무 자주 사용하면 정상 체온보다 내려갈 염려가 있으므로 약이 나왔는지 확인이 안 설 경우에는 1시간정도 상태를 살핍니다. 그래도 열이 내리지 않는다면 다시 넣어 주시기 바랍니다.



발열

증상에 따른 진찰을 받을 시기

●하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다

- 38도 이상의 열이 나고 평소보다 기운이 없을 경우
- 발열이 하루 이상 지속될 경우
- 무기력하거나 식욕이 없는 등 평소와 다른 상태를 보일 경우
- 발열과 함께 구토, 설사, 기침, 콧물 등의 증상을 보일 경우

●가능한 빠른 시기에 진찰을 받는다

- 힘이 빠져 기운이 없을 경우
- 반나절 이상 수분을 섭취하지 않았을 경우
- 3개월 미만의 아기가 38도 이상의 발열과 함께 힘이 없어 보일 경우
- 4개월 이상의 아기가 40도 이상 열이 날 경우

진찰 받을 경우 의사에게 전달할 사항

- 열은 몇 도인지
- 발열은 언제부터 시작되었는지(체온의 변화를 기억하고 있으면 좋음)
- 발열 이외에 어떤 증상이 있는지
- 수분, 모유, 이유식은 먹었는지
- 소변은 평소처럼 나왔는지



발열 Q&A

Q. 고열이 원인으로 뇌에 악영향을 끼치는 경우도 있나요?

A. 발열만으로는 뇌에 영향을 끼치지 않습니다.

발열이 직접적인 원인으로 뇌에 영향을 끼치지는 않지만, 열이 나는 원인의 질환에 의해 뇌에 후유증이 남는 경우가 있습니다. 뇌염이나 뇌수막염 등 뇌의 바이러스, 세균의 감염이 원인으로 열이 나는 경우, 열이 내려가도 후유증이 남을 수도 있습니다.

Q. 발열이 시작되면 목욕이나 외출은 언제부터 가능한가요?

A. 하루동안 상태를 보고 발열이 재발하지 않을 경우 OK.

열이 내린 후, 보통 하루 정도 상태를 보고 열이 나지 않을 경우, 목욕이나 외출해도 괜찮습니다. 다만, 짧은 시간내에 끝내는 것을 추천합니다.

또한, 하루 중 열이 올라가기 쉬운 저녁 때에 체온을 재서, 열이 없고 건강해 보인다면 안심하셔도 됩니다

Q. 열이 있어도 땀이 멈추면 수분을 섭취할 필요가 없나요?

A. 열이 있을 때는 수분 보충에 신경쓰셔야 합니다.

열이 있을 때는 평소보다 몸의 수분을 잃기 쉽기 때문에, 미지근한 물이나 보리차로 수분 보충을 해주시길 바랍니다. 모유, 우유도 평소처럼 주시면 됩니다.



구토

증상에 따른 진찰을 받을 시기

●시급히 진찰을 받는다

- 고열이 있고 의식 장애가 있을 경우
- 10~30분 간격으로 심하게 울고, 딸기잼 모양의 혈변이 나왔을 경우

●가능한 빠른 시기에 진찰을 받는다

- 머리를 강하게 부딪힌 후 토할 경우

●하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다

- 수유 후 분수처럼 토하는 증세가 1~2주간 지속될 경우
- 기침, 콧물, 코막힘, 고열, 설사 등의 증상이 있을 경우
- 구토와 설사를 반복 할 경우
- 소변, 대변의 횟수나 양이 적고, 체중이 좀처럼 늘지 않을 경우

진찰 받을 경우 의사에게 전달할 사항

- 구토 횟수
- 마지막 구토 시간
- 구토의 내용물
- 구토시 증상 (트림과 함께 구토, 갑자기 구토 등)
- 발열이나 설사와 같은 구토 이외의 증상이 있는지

구토 Q&A

Q. 구토 횟수가 많으면 영양이 부족해지지는 않을까요?

A. 일시적인 영양 부족은 걱정하지 않으셔도 됩니다.

계속 구토할 경우에는 영양보다 수분 보충을 필요로 합니다. 구토가 완전히 멈추면 식욕이 생기니 모유나 50%정도 연하게 탄 우유, 잘 끓인 우동이나 죽 등 소화가 잘 되는 것을 조금씩 먹여 주면서 상태를 살핍니다.

Q. 구토가 계속되어 모유만 먹으려고 합니다.

A. 모유를 먹을 수 있다면 모유만 먹여도 괜찮습니다.

모유를 먹을 수 있다면, 미지근한 물이나 보리차를 억지로 마시지 않아도 됩니다. 수분 보충을 모유만으로 해도 됩니다. 또한, 구토한 후에 설사를 한 경우에도 탈수 예방을 위해 모유를 먹이도록 합니다.

Q. 이유식을 먹으면 토하는데, 양이 많아서인가요?

A. 먹을 때마다 토한다면 음식 알레르기일 가능성이 있습니다.

양이 많기 때문에 이유식을 먹으면 토하는 것이라고 단정 지을 수 없습니다. 음식의 재료가 싫다거나, 알레르기가 있기 때문에 토하는 경우도 있으므로 주의가 필요합니다. 양을 줄이거나 조리법을 바꿔도 계속 토를 하는 경우, 알레르기의 가능성이 있으므로 의사와 상담해 보시는 것을 권합니다.



설사

증상에 따른 진찰을 받을 시기

●가능한 빠른 시기에 진찰을 받는다

- 심하게 설사를 하고, 구토를 동반하여 수분 섭취가 안 될 경우
- 설사와 함께 고열이나 심한 구토, 복통, 혈변이 있을 경우

●하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다

- 설사와 함께 무기력하고, 식욕이 없을 경우
- 설사와 함께 발열이나 구토, 복통 등 다른 증상이 있을 경우

진찰 받을 경우 의사에게 전달할 사항

- 설사 횟수, 모양, 형태
(가능하다면 설사한 기저귀를 가지고 가거나 디지털 카메라로 촬영한 것을 가지고 가시면 더욱 좋음)
- 기분, 식욕 상태는 어떤지, 발열이나 구토 등의 다른 증상은 없는지
- 소변의 횟수

설사 Q&A

Q. 설사를 계속하면 영양이 부족해질까 걱정입니다.

A. 일시적으로 체중이 줄 수도 있지만 걱정하지 않으셔도 됩니다.

영양 부족으로 인해 일시적으로 체중이 줄거나 늘지 않기도 하지만, 증세가 호전되면 바로 회복됩니다. 설사를 하면 억지로 먹이지 마시고, 우선 탈수 예방을 위해 수분 보충을 해주세요.

Q. 항생제 복용 후 설사를 했는데 복용하지 않는게 좋을까요?

A. 자기 판단으로 항생제 복용을 중지하지 마시고 의사와 상담하세요.

항생제(항균약)가 배 속에 여러 균들을 죽여 설사를 했다고 판단하여 복용을 중지하는 것은 올바른 판단이 아닙니다. 설사가 계속 될 경우 먼저 의사와 상담하세요.

Q. 설사가 완전히 나을 때까지는 죽만 먹이나요?

A. 아기의 상태를 보고 판단하세요.

다른 증세가 없어지고 설사도 거의 나았다 싶으면, 아기의 상태를 보면서 조금씩 원래 먹었던 이유식으로 바꿉니다. 계속해서 이유식을 중단하거나, 죽만으로는 체력의 회복이 늦어질 수도 있습니다.



변비

증상에 따른 진찰을 받을 시기

●하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다

- 1시간 안에 배에 힘주는 상황(いきみ) 몇 번이나 일어났을 경우
- 배에 힘주고 있음에도 불구하고 변이 나오지 않아 힘들어 보일 경우
- 배변을 거부하면서 울 경우
- 변이 단단하고 항문에 상처가 생겨 출혈이 있을 경우

진찰 받을 경우 의사에게 전달할 사항

- 평소 때의 배변 횟수와 단단한 정도
- 마지막으로 배변한 때와 변의 상태
- 무기력하거나, 식욕은 어떠한지
- 다른 증상은 있는지

변비 Q&A

Q. 식사 이외에 변비 예방에 효과적인 방법은?

A. 몸을 움직이는 놀이를 많이 시키세요.

변비의 예방에는 적극적으로 몸을 사용하는 놀이도 효과가 있습니다. 몸을 움직이는 것은 위장의 움직임을 활발하게 하여 배변 리듬에 관여하는 자율 신경을 조절하기 위해서 입니다. 또한, 충분히 몸을 움직이면 생활 리듬이 갖추어져 규칙적인 배변이 이루어 집니다.

Q. 소화가 좋은 식품을 먹이면 변비 예방이 된다?

A. 소화가 좋은 식품만을 주는 것은 변비의 원인!

아기는 대장의 출구에 변이 쌓이면 반사적으로 변을 합니다. 그러나 섬유질이 적은 소화가 좋은 식품만을 주게 되면, 변의 재료가 줄어 들어 변의 양이 적게 되는 결과로 이어집니다. 그 결과 배변의 반사가 둔화되어, 오히려 대장에 변이 쌓이게 되어 변비로 이어집니다.

Q. 시판하고 있는 관장을 가정에서 사용해도 될까요?

A. 면봉으로의 관장이 효과가 없을 경우에는 소아과에서 상담하세요.

시판하고 있는 관장을 가정에서 사용할 경우, 처음으로 이용하시는 분께서는 잘 되지 않는 경우가 많습니다. 면봉으로 항문을 자극하는 면봉 관장을 실시해도 변이 나오지 않을 경우, 소아과에서 진찰 받으세요..

Q. 면봉을 사용한 관장에 버릇이 들지 않을까 걱정입니다.

A. 버릇이 들지는 않지만, 면봉 관장에만 의지하지 마세요.

면봉으로 항문을 직접 자극해 배변 반사를 유발시키는 면봉 관장은 반복해 사용해도 버릇이 들지는 않습니다. 다만, 변비를 해소하려면 면봉 관장에만 의지하지 마세요. 식사の内容이나 놀이, 수면 등 생활 전체를 조정하여, 배변의 리듬을 만드는 것이 중요합니다.

Q. 정해진 시간에 변을 하도록 하지 않으면 안 되나요?

A. 배변의 리듬이 자리 잡지 않으면 변비의 원인이 될 수 있어요.

배변의 리듬이 자리 잡지 않은 것이 원인이 될 수 있습니다. 생활 리듬이 잘 갖추어지고 있으면, 대변을 보는 시간도 자연스럽게 일정해집니다. 대변을 하는 시간이 일정하지 않을 경우, 전반적인 생활 리듬을 재검토 해보세요.

Q. 매일 변은 하는데, 매번 힘들어 합니다.

A. 변이 너무 단단해서 힘들어 하는 지도 모릅니다.

변이 너무 단단해서, 힘을 줘도 조금씩 밖에 나오지 않는 것인지도 모릅니다. 변이 쌓이면 배가 팽팽해지는 증상이 생깁니다. 매일 대변을 하더라도, 배변에 힘들어 할 경우에는 소아과에서 진찰을 받으세요.

피부 질환

증상에 따른 진찰을 받을 시기

●가능한 빠른 시기에 진찰을 받는다

- 발진과 함께 고열이 있어 힘이 없고, 식욕이 없는 등 몸의 상태가 좋지 않을 경우
- 소변의 횡수가 줄거나, 콧물이나 침을 흘리지 않을 경우
- 온 몸에 두드러기가 나고, 가려워서 잠을 이루지 못 할 경우
- 가래와 기침이 있어 호흡하기를 힘들어 할 경우

●하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다

- 고열을 동반한 발진이 있을 경우
- 기침과 콧물 등의 증상이 있을 경우
- 눈이 충혈되어 있을 경우
- 손과 발이 부어 있을 경우
- 손가락으로 눌러도 색이 변하지 않는 발진(반점)이 있을 경우
- 증상이 호전되지 않을 경우

진찰 받을 경우 의사에게 전달할 사항

- 발진의 색, 형태, 간지러운지 여부
(바로 없어지는 발진의 경우 디지털 카메라로 촬영하여 진찰시에 가지고 가시면 도움 됩니다.)
- 발진은 언제부터 시작되었는지
(고열이 있고 나서인지, 무엇을 먹고 나서인지, 무엇을 만지고 나서인지 등)
- 몸의 어느 부위에 발진이 생겼는지
- 열은 있는지
- 열이 있을 경우, 언제부터 몇 도 정도이고, 발진이 생기기 전인지 이후인지

피부 질환 Q&A

Q. 스테로이드 연고를 사용하면 피부의 색이 변하나요?

A. 의사의 지시대로 사용한다면 걱정할 필요 없습니다.

색소 침착은 반복되는 염증이나 습진이 주된 원인입니다. 스테로이드 연고를 사용하더라도 보통의 경우, 색소 침착은 일어나지 않습니다. 가끔씩 연고를 바른 부위의 피부가 얇아지거나 혈관이 떠오르는 등의 부작용이 있지만, 의사의 지시대로 사용하면 걱정할 필요는 없습니다.

Q. 목욕하고 나면 붉은 반점이 자주 생겨요.

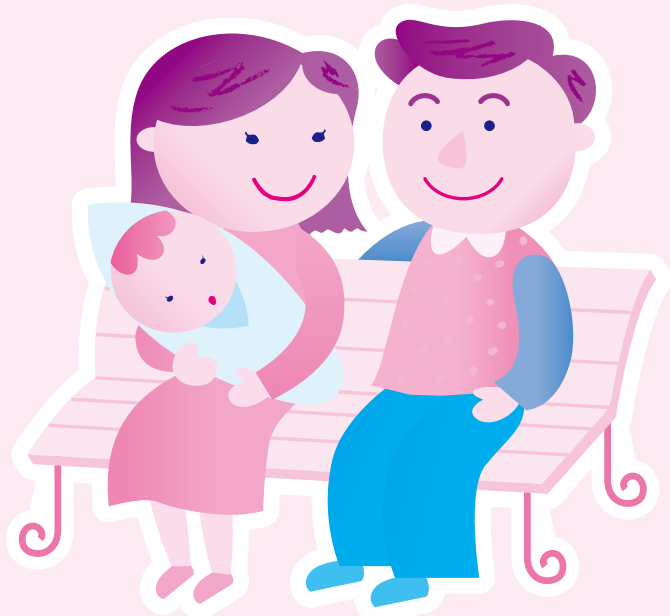
A. 짧은 시간 내에 없어질 경우는 문제 없습니다.

목욕 후에는 혈액 순환이 좋아지기 때문에, 말초 혈관이 확장되어 피부가 붉어지거나 두드러기와 같은 발진이 나는 경우도 있습니다. 1시간 안에 사라진다면 문제 없지만, 좀처럼 사라지지 않을 경우, 한 번 진찰을 받아보시기 바랍니다.

Q. 보습 크림을 매일 발라도 괜찮나요?

A. 1개월이 지나면 매일매일 피부 보습을 습관화 합시다.

1개월이 지난 아기의 피부는 건조해지기 쉽습니다. 피부 건조는 피부 질환의 원인이 될 수 있으므로, 보습에 유의하시는 것이 좋습니다. 목욕하고 나서 또는 그 이외에 피부가 청결할 때 베이비 로션 등을 발라 보습해 주는 것이 좋습니다.



기침

증상에 따른 진찰을 받을 시기

●시급히 진찰을 받는다

- 갑자기 목에 무언가가 걸린 듯이 심하게 기침을 할 경우

●가능한 빠른 시기에 진찰을 받는다

- 고통스러운 소리를 내며 숨을 쉬고, 잠을 못 이루고, 수분을 섭취하지 못하고, 목소리가 나지 않거나 하는 증상이 있을 경우
- 하루 종일 기침을 하고, 마시거나 음식 섭취를 못 하는 경우

●하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다

- 기침 이외에 발열, 콧물, 설사, 구토 등의 증상이 있지만 건강할 경우
- 기침은 하지만, 수면에는 이상이 없는 경우
- 기침은 지속 되고 있으나, 건강할 경우

진찰 받을 경우 의사에게 전달할 사항

- 숨을 쉬는 소리와 기침 소리의 특징이 있는지
- 발열, 콧물 등의 증상은 있는지
- 무기력하고, 식사 양의 저하 등 신체 상태는 어떠한지
- 수면은 취했는지
- 목에 무언가가 걸려 있을 가능성은 있는지

기침 Q&A

Q. 체질적으로 기침을 자주 하는 아기가 있나요?

A. 알레르기가 있으면 기침이 나오기 쉽기도 합니다.

기침은 어느 아기에게서도 볼 수 있는 증상입니다. 다만, 알레르기 체질이나 기관지가 약한 아기의 경우 기관이 예민하기 때문에, 다양한 자극에 반응해서 기침을 자주 하는 경우도 있습니다. 콧물이 나오기 쉬운 아기의 경우에도 취침 중에 목에 떨어진 콧물로 인해 기침을 자주 하는 경우가 있습니다.

Q. 기침을 하고 있으면 외출하지 않는 편이 좋나요?

A. 가급적 외출을 피하는 편이 좋습니다.

열이 없고 건강하다면 상관 없지만, 심하게 기침을 하고 있을 때에는 가급적 외출을 하지 않는 편이 좋습니다. 또한, 바람이 강하거나 사람이 붐비는 곳에서의 장시간 외출은 기침을 하고 있는 동안에는 피하시기 바랍니다.

Q. 시판되고 있는 바르는 기침약을 사용해도 괜찮나요?

A. 사용해도 효과가 없는 경우에는 진찰을 받으십시오!

시판되고 있는 바르는 타입의 기침약에는 염증을 억제해 호흡하기 편안하게 하는 성분이 포함되어 있습니다. 효과에는 개인차가 있지만, 피부의 약한 부분을 피한다면 아기에게 사용해도 상관없습니다. 약을 발라도 증상이 호전 되지 않을 경우에는 진찰을 받으세요.

Q. 왜 낮에는 아무렇지도 않다가도 밤이 되면 기침을 하나요?

A. 체질에 따라서 잠드는 시간이나 새벽에 기침을 하는 아이도 있습니다.

자는 자세를 취할 경우 기침이 나오기 쉽습니다. 또한, 체질에 따라서는 몸이 따뜻해지는 잠들기 직전이나, 몸이 차가워지는 새벽녘에 기침을 하는 아이도 있습니다. 다만, 한밤중에 기침이 계속 이어질 경우, 다른 질병이 원인일 수도 있으므로 한 번 진찰을 받아보시기 바랍니다.

Q. 기침을 하고 있을 때는 창문을 열지 않는 편이 좋을까요?

A. 더러운 실내 공기를 환기 시킵시다.

창을 닫고 있으면 실내의 공기가 더러워지고, 오히려 기침이 심해질 수 있습니다. 하루에도 몇 번씩은 창을 열어 방의 공기를 환기 시켜 줍시다. 특히, 아침에는 밤 사이에 공기가 더러워져 있으므로, 잊지 말고 환기를 시켜 주세요.

Q. 수유 후에 가래 소리가 나는데 괜찮은가요?

A. 모유나 우유를 목에 모아두는 것일 겁니다.

저연령의 아기는 입 속이나 목에 모유나 우유를 모아 두는 경우가 있습니다. 또한, 타액이 목에 쌓여 소리가 나는 경우도 드물지 않게 있습니다. 평상시와 다름없이 건강하다면, 걱정할 필요는 없습니다.

콧물·코 막힘

증상에 따른 진찰을 받을 시기

- 하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다
 - 열이 나거나 설사, 구토 등의 증상이 있을 경우
 - 콧물 또는 코 막힘으로 인해 식욕 저하, 의기 소침, 모유 또는 우유를 마시는 것을 힘들어 하거나 잠들지 못할 경우

콧물·코 막힘 Q&A

Q. 코가 막혀 코로 숨을 쉬기 힘들어서 모유나 우유를 마실 때 힘들어 합니다. 어떻게 하면 좋을까요?

A. 콧물이나 코 막힘을 빨리 해소 합니다.

아기는 입으로 호흡하는 것이 서툴러서, 코가 막히면 모유나 우유 마시기를 힘들어 합니다. 콧물은 면봉이나 콧물 제거기로 가능한 제거해 줍시다. 목욕 후에 재채기를 시켜서 콧물을 나오게 할 수도 있습니다. 코 막힘의 경우에는 따뜻한 타올 또는 가제를 코의 윗 부분에 얹어 놓으면 코 막힘이 개선 됩니다. 그리고, 방에 젖은 타올을 걸쳐 놓거나 가습기를 사용하는 등 방의 건조를 막는 것도 효과적입니다. 코가 막혀서 모유나 우유의 수유가 수월하지 않을 경우에는 수 차례 나누어 수유해 줍시다.

귀 질환

증상에 따른 진찰을 받을 시기

- 가능한 빠른 시기에 진찰을 받는다
 - 귀를 심하게 아파할 경우
 - 열을 동반하고 귀에서 고름이 나올 경우
- 하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다
 - 큰 소리에도 반응이 없고, 귀의 기능에 의심이 갈 경우

눈 질환

증상에 따른 진찰을 받을 시기

- 가능한 빠른 시기에 진찰을 받는다
 - 눈에 이물질이 들어가 통증 혹은 간지러워 할 경우
 - 눈꺼풀이 빨갛게 부어있을 경우
- 하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다
 - 눈곱이 많이 끼고, 통증과 간지럼을 호소할 경우
 - 눈이 심하게 충혈되어있을 경우
 - 사시가 되어 눈동자의 위치에 이상이 있을 경우

눈 질환 Q&A

Q. 눈곱이 자주 끼는데 눈병일까요?

A. 눈곱이 많거나, 눈물을 수반하는 경우에는 주의가 필요합니다.

아기는 눈시울로부터 코에 눈물을 흘려 보내는 비누관이 좁기 때문에, 눈곱이 잘 낫습니다. 대부분은 생리적인 현상이지만, 양이 많거나 눈물을 동반하는 경우에는 주의하세요. 아기의 시력은 사물을 봄으로써 발달하기 때문에, 선천적인 눈의 질병은 조기 발견하여 치료 하도록 합니다.

귀 질환 Q&A

Q. 자주 귀에 손을 댍니다. 아파하는 건가요?

A. 귀가 아프다는 신호일 수도 있습니다.

귀에 자주 손을 데거나, 귀를 당기면서 울고, 머리를 좌우로 흔드는 행동 등은 귀가 아프다는 신호일 수도 있습니다. 신경이 쓰이는 듯한 행동을 보이면 진찰을 받도록 하세요. 또한, 귀가 잘 들리지 않을 경우, 언어 발달에 영향을 끼칠 수 있습니다. 소리나 목소리에 반응이 둔하다고 느끼시면, 가급적 빠른 시기에 이비인후과에서 상담을 받아 보세요.

경련

증상에 따른 진찰을 받을 시기

●시급히 진찰을 받는다

- 경련이 5분 이상 지속될 경우
- 경련 후, 1시간 이상 지나도 의식이 몽롱할 경우
- 머리를 강하게 부딪힌 후 경련을 일으킬 경우
- 반복해서 구토를 할 경우
- 열이 나고 온 몸의 상태가 안 좋게 경련을 일으킬 경우

●하루중 진찰 시간내에 진찰을 받는다

- 열이 나기 시작한 후 시작된 경련이 5~6분내에 회복된 후 의식이 되돌아왔을 경우
- 열이 없음에도 불구하고 시작된 경련이 5~6분내에 회복된 후 의식이 되돌아왔을 경우

경련 Q&A

Q. 경련이란 어떤 상태를 말하나요?

A. 손발이 굳어지거나 전신이 경직되는 것을 말합니다.

손이나 발이 굳어지거나, 전신이 경직되는 상태를 경련, 또는 소아의 경련(ひきつけ)이라고 합니다. 유아는 경련을 일으키기 쉽고 열성 경련이나 울기전의 경련(泣き入りひきつけ)※이 있습니다. 경련이 일어났을 경우 침착히 대처하고, 진정되고 나면 반드시 병원에서 진찰을 받아 원인을 알아보시기 바랍니다.

※격심하게 우는 도중에 일어나는 경련

Q. 경련을 일으켰을 때에는 어떻게 하는게 좋나요?

A. 옷을 느슨하게 하고 옆으로 눕힙니다.

경련을 일으켰을 경우 침착하게 대처하는 것이 중요합니다. 경련이 시작된 시간을 체크하고 아기를 평평하고 안전한 장소에 눕혀, 얼굴을 옆으로 향하게 합니다. 호흡을 하기 쉽도록 옷이나 기저귀를 느슨하게 해주세요.

Q. 경련을 일으켰을 때, 혀를 물지 않도록 해야 하나요?

A. 입 속에 물건을 넣지 마세요.

입 속에 손가락이나 타올 등을 넣는 것은 기도를 막히게 할 우려가 있으므로 좋지 않습니다. 또한, 아기를 안거나 몸을 흔들거나, 꼭 껴안는 등의 행위는 경련에 악영향을 끼칠 수 있습니다.

Q. 경련이 멈추었는지 어떻게 알 수 있나요?

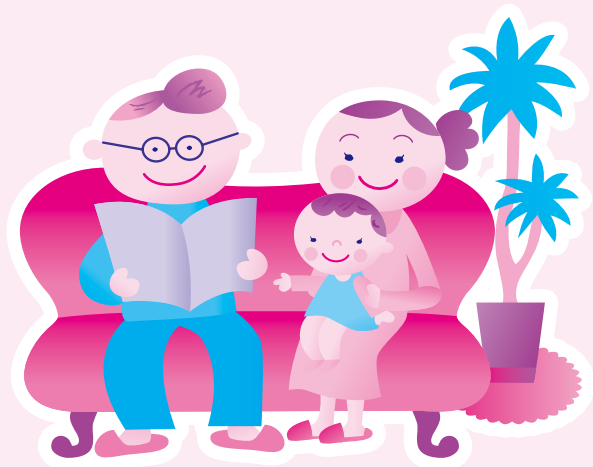
A. 의식이 돌아왔는지 확인을 합니다.

손이나 발의 굳어짐이나 경직이 없어지거나, 얼굴에 붉은 빛이 돌거나, 눈을 뜨거나, 우는 등의 모습을 보이면 경련이 나았다고 볼 수 있습니다. 경련이 있는 뒤에는 그대로 자는 경우도 자주 있습니다.

Q. 경련이 있으면 진찰을 받아보는 편이 좋을까요?

A. 경련이 처음이거나 긴 시간 지속되는 경우 진찰을 받아보세요.

경련이 일어난 것이 처음일 경우, 원인을 모르기 때문에 진정되었다면 밤 늦은 시간이라도 진찰을 받도록 하세요. 처음의 경련 이후로도 5분 이상 지속되는 경련의 경우에는 시급히 진찰을 받으시기 바랍니다.



2. 각종 지원, 상담창구 등의 소개

육아 지원 센터

육아를 지원하기 위해, 상담과 지도, 육아 동아리 등의 육성과 지원 등의 업무를 하고 있습니다. 부담 갖지 마시고 이용하시기 바랍니다.

명칭	시설명	주소	전화
くりやがわ保育園 地域子育て支援センター	盛岡市立 くりやがわ保育園	盛岡市新田町9-33	019-624-4001
愛育園 地域子育て支援センター	愛育園	盛岡市西松園2-8-1	019-661-0678
みたけ保育園 地域子育て支援センター	盛岡市立 みたけ保育園	盛岡市青山3-37-47	019-646-6420
青山保育園 地域子育て支援センター	青山保育園	盛岡市青山2-6-18	019-646-6420
前潟保育園 地域子育て支援センター	前潟保育園	盛岡市上厨川字杉原55	019-601-1790
永井保育園 子育て支援センター	盛岡市立 永井保育園	盛岡市永井10-172	019-638-2360
とりよう保育園 子育て支援センター	盛岡市立 とりよう保育園	盛岡市肴町2-8	019-651-8580
好摩保育園 子育て支援センター	好摩保育園	盛岡市玉山区好摩字野中 669-112	019-682-2333
宮古地区 地域子育て支援センター	宮古市立 山口保育園	宮古市山口5-2-1	0193-63-0442
花巻市 こどもセンター	花巻市生涯学園 都市会館	花巻市花城町1-47	0198-21-4388
宮野目保育園 地域子育て支援センター	花巻市立 宮野目保育園	花巻市西宮野目6-100	0198-26-2128
若葉保育園 地域子育て支援センター	(社福) 花巻保健福祉会 若葉保育園	花巻市若葉町2-1-22	0198-23-6634
大迫 地域子育て支援センター	花巻市立 大迫保育園	花巻市大迫町大迫4-22-1	0198-48-3226
石鳥谷町 地域子育て支援センター	(社福) 石鳥谷保育協会 石鳥谷保育園	花巻市石鳥谷町北寺林 7-58-6	0198-45-2453
大通り保育園 地域子育て支援センター	おでんせプラザ ぐろーぶ 3 F	北上市大通り1-3-1	0197-63-3038
江釣子保育園 地域子育て支援センター	北上市立 江釣子保育園	北上市江釣子17-138-1	0197-77-2855

명칭	시설명	주소	전화
おにやなぎ保育園 地域子育て支援センター	(社福) 平和会 おにやなぎ保育園	北上市鬼柳町都鳥13-1	0197-67-1020
久慈市 子育て支援センター	久慈市子育て支援センター	久慈市川崎町11-1	0194-53-2582
遠野 地域子育て支援センター	遠野地域 子育て支援センター まなざし	遠野市松崎町白岩13-42-1	0198-62-2395
鶯住居 子育て支援センター	(社福) 釜石愛育会 鶯住居保育園	釜石市鶯住居町16-39-2	0193-28-2510
釜石市大町 子育て支援センター	(社福) 愛泉会 釜石市営青葉ビル内	釜石市大町3-8-2	0193-22-4600
二戸市 子育て支援センター	二戸市総合福祉センター	二戸市福岡字八幡下11-1	0195-23-0818
森の子育て支援センター	(社福) 杉の子会 森の子保育園	八幡平市大更18-301	0195-70-1880
福原保育園 子育て支援センター	(社福) 無量寿会 福原保育園	奥州市水沢区字大橋6	0197-25-8586
江刺区・聖愛 地域子育て支援センター	(社福) 聖愛育成会 聖愛ベビーホーム	奥州市江刺区岩谷堂下惣田 290-4	0197-35-5413
前沢区 地域子育て支援センター	奥州市立 前沢児童館	奥州市前沢区字下小路9-2	0197-56-2527
胆沢保育園 子育て支援センター	(社福) 愛育会 胆沢保育園	奥州市胆沢区南都田字石行 186-3	0197-46-2625
衣川保育所 子育て支援センター	奥州市立 衣川保育所	奥州市衣川区古戸72-1	0197-52-3131
雫石町 地域子育て支援センター	(社福) のぞみ会 七ツ森保育所	雫石町板橋104-1	019-692-0572
葛巻町 子育て支援センター	葛巻町立 葛巻保育園	葛巻町葛巻12-37-1	0195-66-2532
岩手町 子育て支援センター	岩手町立 川口保育所	岩手町大字川口16-26-4	0195-65-2131
大釜保育園 子育て支援センター	(財) 東林会 大釜保育園	滝沢村大釜字田の尻42-1	019-687-3030
牧の林すずの音保育園 地域子育て支援センター	(社福) 土淵郎親会 牧の林すずの音保育園	滝沢村滝沢字牧野林891-8	019-699-2230

명칭	시설명	주소	전화
虹の保育園 子育て支援センター	紫波町立 虹の保育園	紫波町稲藤字牡丹野40-1	019-673-7307
矢巾町 子育て支援センター	矢巾町保健 福祉交流センター	矢巾町字南矢幅14-78	019-697-1567
金ヶ崎 子育て支援センター	(社福) 愛護会	金ヶ崎町西根高谷野原 1072	0197-44-3365
藤沢町 地域子育て支援センター	藤沢町立 藤沢保育園	藤沢町藤沢字柳平118	0191-63-2124
山田町 地域子育て支援センター	山田町立 織笠保育園	山田町織笠11-30	0193-82-3219
田野畑村 地域子育て支援センター	田野畑村立 若桐保育園	田野畑村菅窪43-2	0194-37-3577
普代村 子育て支援センター	普代村子育て支援センター	普代村13-87-2	0194-36-1080
野田村 地域子育て支援センター	(社福) 野田村保育会 野田村保育所	野田村大字野田17-39-7	0194-78-2162
種市保育園 地域子育て支援センター	野田村保育会 洋野町立かわしり児童館	洋野町種市23-27-2	0194-65-2144
大野 地域子育て支援センター	洋野町立 大野保育所	洋野町大野4-63-2	0194-77-2808
田老地区 地域子育て支援センター	宮古市立 田老保育所	宮古市田老字野原92-1	0193-87-2533
新里地区保育所 子育て支援センター	宮古市立 新里保育所	宮古市茂市2-146-1	0193-72-2318
大船渡保育園 地域子育て支援センター	(社福) 台ヶ丘学園 大船渡保育園	大船渡市大船渡町字台24- 11	0192-27-7518
猪川保育園 地域子育て支援センター	(社福) 猪川愛児会 猪川保育園	大船渡市猪川町字轆驢石 34-1	0192-26-3212
成島保育園 地域子育て支援センター	花巻市立 成島保育園	花巻市東和町安俵9-307	0198-42-2216
土沢保育園 子育て支援センター	(社福) 土沢保育園	花巻市東和町土沢2-315	0198-42-3820
睦保育園 子育て支援センター	宗教法人 日本基督教団一関会 睦保育園	一関市田村町2-14	0191-26-4679

명칭	시설명	주소	전화
花泉保育園 地域子育て支援センター	(社福) 花泉福祉会 花泉保育園	一関市花泉町花泉字田束 93番地	0191-82-2167
花泉 子育て支援センター	一関市立 いずみの森幼稚園	一関市花泉町桶津字悪法師 38-312	0191-82-1826
千厩 子育て支援センター	一関市立 千厩保育園	一関市千厩町千厩字宮田 23	0191-53-2132
室根 子育て支援センター	一関市立 折壁保育園	一関市室根町折壁字八幡沖 373-1	0191-64-3219
今泉保育所 地域子育て支援センター	陸前高田市立 今泉保育所	陸前高田市気仙町字愛宕下 153-1	0192-55-2137
広田保育園 地域子育て支援センター	(社福) 陸前高田市保育協会 広田保育園	陸前高田市広田町天王前 52	0192-56-3000
釜石市甲子 子育て支援センター	釜石市 ふれあい交流センター 清風園	釜石市甲子町8-178-30	0193-23-4113
駒形保育園 子育て支援センター	(社福) 駒形会 駒形保育園	奥州市水沢区中上野町 1-83	0197-23-5018
東水沢保育園 子育て支援センター	(社福) 愛護会 東水沢保育園	奥州市水沢区泉町10-6	0197-24-3014
愛宕保育園	(社福) 智禅会 愛宕保育園	奥州市江刺区愛宕字西丸 180	0197-35-3197
平泉町 子育て支援センター	平泉町立 平泉保育所	平泉町平泉字倉町152	0191-46-2767
大槌町 地域子育て支援センター	大槌町立 大槌保育所	大槌町上町1-1	0193-42-3125
軽米町 地域子育て支援センター	軽米町立 軽米保育園	軽米町大字軽米5-17-1	0195-46-2905
一戸子供の家保育園 子育て支援センター	(社福) 泉の園 一戸子供の家保育園	一戸町高善寺字古舘平3-6	0195-33-2859

3. 응급시의 의료기관 등

휴일 야간 응급센터

의료기관	진찰과목	외래진료 접수시간
盛岡市夜間急患診療所 盛岡市新明町3-29 (낮) 019-654-1080 (밤) 019-654-1080	내과, 소아과	19:00 ~ 23:00
奥州市小児夜間診療所 奥州市水沢区字多賀21-1 (낮) 0197-25-3935 (밤) -	내과, 소아과	18:30 ~ 21:00
胆江地区休日診療所 奥州市水沢区多賀21-1 (낮) 0197-25-3935 (밤) 0197-25-3935	내과, 외과	09:30 ~ 15:45
休日診療所 宮古市向町4-12 (낮) 0193-64-0113 (밤) 0193-64-0113	내과, 외과	09:00 ~ 17:00

위의 내용 이외에 지역에 따라 휴일·야간에도 진찰 받을 수 있는 당번의사·병원이 있으므로 확인하여 주시기 바랍니다.

간호사 어린이응급 상담전화

소아과의 근무 경험이 있는 베테랑 간호사와 어린이 질병, 사고 응급 처치 방법 등에 관한 상담이 가능합니다. (단, 질병에 관한 진단은 하지 않으므로 주의바랍니다. 상담은 일본어로만 가능합니다.)

전화번호 019-605-9000

상담시간 매일 19:00 ~ 23:00

응급의료센터

심장 또는 호흡이 멈추었다던가, 사고로 인해 중상을 입은 환자를 24시간 접수 받고 있습니다.

岩手県高度救命救急センター (盛岡市内丸19-1)

전화번호 019-651-5111



子育て Q&A

発行／財団法人 岩手県国際交流協会

2010 年 2 月

印刷／川嶋印刷株式会社

財団法人自治体国際化協会平成 21 年度地域国際化施策支援特別対策事業