캥거루 케어

부모 안내서

Korean

Provincial Health Services Authority
Province-wide solutions. Better health.

Perinatal Services BC
Provincial Health Services Authority

캥거루 케어란? What Is Kangaroo Care?

캥거루 케어란 부모가 (기저귀만 찬) 아기를 부모의 맨가슴에 안고 포대기를 둘러 피부를 맞대고 안고 있는 것입니다. 캥거루 케어는 세 부분으로 되어 있습니다.

1

아기와 부모 간 지속적인 피부 대 피부 접촉

2

모유 수유 지원 및 모유 제공

3

아기와 부모 간 격리 없는 돌봄과 지원으로 적시 퇴원 및 적절한 후속 진료

캥거루 케어 식으로 아기를 안고 있는 것은 부모가 신생아 집중 치료실(NICU)에 있는 아기에게 도움을 줄 수 있는 가장 좋은 방법 중의 하나입니다. 부모와 아기는 출산 후 가능한 한 빨리 오랜 시간 동안 서로 가까이 지냄으로써 유익을 얻게 됩니다. 캥거루 케어로 아기를 안으면 조산의 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다.

"캥거루 케어는 가족인 우리에게 정말 중요했어요. 아이 수유를 함께 할 수 있었는데 아주 좋았어요. 몇 시간 동안 그냥 안고 있었지요. 내가 엄마구나 싶었어요. 그때 처음 엄마가 된 기분이었고요 내 딸을 돕고 있다는 느낌이 들었지요."

– NICU 부모 미셸

캥거루 케어의 중요성 The importance of Kangaroo Care

캥거루 케어로 부모와 아기는 여러 면에서 따뜻함과 포근함을 느끼고 친근감과 유대감도 느낍니다. 아기와 부모 간 피부 접촉이 이 모든 이점을 경험하게 하는 핵심입니다.

아기가 캥거루 케어로 품에 안겨 있으면 부모의 심장 박동과 음성을 듣고 숨결을 느끼며, 살 내음을 맡고 느낄 수 있습니다. 피부를 맞대고 있으면 아기의 마음이 평온해집니다.

아기에게 For Baby

- 뇌 성장과 발달에 도움이 됩니다
- 심장 박동수와 호흡 속도가 안정됩니다
- 고통스러운 의료 절차 중 통증과 스트레스가 줄어듭니다
- 조기 모유 수유를 촉진합니다
- 체온이 유지됩니다
- 아기가 이로운 세균으로 보호됩니다
- 감염 위험이 줄어듭니다

산모에게 For Mother

- 엄마와 아기 간 분리가 줄어듭니다
- 모유가 잘 돌고 모유 공급이 개선됩니다
- 불안과 우울증이 줄어듭니다

가족에게 For Family

- 유대감과 애착심이 향상됩니다
- 미숙아를 돌볼 자신감이 향상됩니다

캥거루 케어의 중요성 The importance of Kangaroo Care

캥거루 케어가 아기의 뇌에 어떻게 도움이 되나요? How does Kangaroo Care help my baby's brain?

미숙아의 뇌는 출생 후에 빠르게 계속 성장합니다. 캥거루 케어나 손으로 안아주기 같은 조기 도움의 손길은 아기의 뇌 발달에 도움이 되고 NICU 자극(소음, 빛, 통증)의 영향을 덜어줍니다. 캥거루 케어를 조기에 계속 해주면 NICU에 있을 때와 퇴원 후 그리고 평생 아기의 뇌 발달에 지속적인 영향을 줍니다.

수면이 왜 중요한가요? Why is sleep important?

미숙아는 자는 동안 뇌가 만들어집니다. 아기는 캥거루 케어 시 가장 잘 잡니다. 수면은 신체 체계 조절, 에너지 보존, 오감(청각, 촉각, 미각, 후각, 시각)의 올바른 발달에 필요합니다. 주요 감각 정보가 뇌의 장기 지속 회로와 경로 및 연결부로 체계화하는 과정이 수면 중에 일어납니다. 캥거루 케어는 최적 수면 주기를 촉진합니다. 아기의 자연스러운 수면과 깨어남 주기에 따라 일상적인 돌보기(기저귀 갈기)를 하여 아기의 수면 주기를 보호하십시오. 간호사에게 말씀하시면 더 많은 것을 배우실 수 있습니다.

우리 아기는 언제 캥거루 케어를 받을 준비가 되나요? When is my baby ready for Kangaroo Care?

아기의 캥거루 케어 시작 시기는 담당 의료진과 상의하십시오. 아기마다 따로 평가하여 결정합니다.

부모는 캥거루 케어를 어떻게 준비하나요?
How do I prepare for Kangaroo Care?

가능한 한 많은 시간을 아기 가까이에서 보내십시오. 부모는 아기를 일차로 돌보는 사람이며 둘 다 캥거루 케어에 참여할 수 있습니다.

아기를 처음 안을 때는 두려울 수 있습니다. 이는 정상입니다. 의료진이 안전하고 편안한 느낌이 들도록 도와드립니다. 아기가 편안한지, 캥거루 케어를 즐기고 있는지 알 수 있는 징후와 신호를 간호사가 부모에게 가르쳐드립니다.

NICU에 항상 있을 수 없는 부모님은 다른 가족 구성원이나 도울 수 있는 분에게 아기의 캥거루 케어를 부탁하십시오.

캥거루 케어 준비하기 Preparing for Kangaroo Care

캥거루 케어를 아기의 의료진과 계획하십시오.

- 시작하기 전에 화장실에 가거나, 미리 식사를 하거나, 가벼운 간식과 물을 근처에 준비하여 자신을 편안하게 합니다.
- 아기는 엄마 본연의 내음을 좋아합니다. 캥거루 케어 전에 진한 향수나 로션을 바르지 말고 흡연하지 마시기 바랍니다.
- 뒤로 젖혀지는 편안한 의자를 요청하십시오.
- 대화는 조용히 나누고 가능하면 조명을 낮춥니다.
- 아기에게 캥거루 케어를 실행하기 전이나 도중 또는 후에 모유를 짜냅니다.
- 아기를 준비시킵니다. 아기의 기저귀를 갈고 체온을 재십시오.
- 부모는 상의를 벗어 맨가슴이 되게 합니다. 포대기를 두르십시오.
- 아기를 지켜 보고 듣는 법을 배웁니다.
- 아기를 가능한 한 오래 안고 있습니다.

캥거루 케어와 모유 수유
Kangaroo Care and breastfeeding

캥거루 케어는 엄마와 아기가 모유 수유를 시작할 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 아기에게 캥거루 케어를 실행하면서 모유가 더 많이 나오고 모유량을 유지하는 산모가 많습니다.

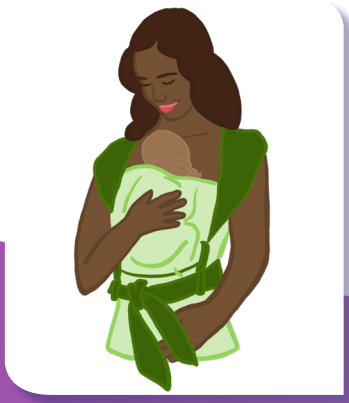
캥거루 케어로 안겨 있는 아기는 조기에 모유 수유 습관을 들이고 모유를 더 오래 먹을 가능성이 더 큽니다. 간호사에게 아기의 수유 신호를 알려달라고 하십시오. 포대기를 아기의 목 밑으로 당겨 내리면 캥거루 케어를 하면서 모유를 안전하게 먹일 수 있습니다.

아기에게 무엇을 먹이기로 하든 캥거루 케어는 온 가족에게 중요합니다.

캥거루 케어 포대기는 어떻게 사용하나요?
How do I use the Kangaroo Care wrap?

가장 잘 맞는 포대기의 종류와 크기 선택 요령은 간호사와 상의하십시오. 포대기는 아기를 가슴에 꼭 껴안을 수 있도록 잘 맞아야 하며 숨쉬기에 편안해야 합니다.

포대기를 묶는 안전한 자세와 방법은 제조사의 안내를 따르십시오.



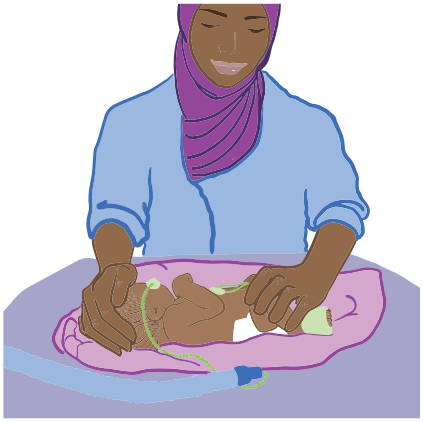
캥거루 케어는 얼마나 오래 해야 하나요? For how long should I do Kangaroo Care?

가능하면 출생 직후에 아기를 캥거루 케어로 가능한 한 오래 안고 있으십시오. 오랠수록 더 좋으며, 하루에 길게는 24시간까지도 좋습니다. 그러면 아기가 더 깊고 편안하게 잠을 잘 수 있습니다. 아기가 전체 수면 주기(약 60분) 이상의 시간을 안겨 있으면 캥거루 케어의 이점을 체험할 수 있습니다.

채혈을 위하여 발꿈치에 바늘을 찌를 때, 정맥 주사를 놓을 때, 기저귀를 갈 때, 체온을 잴 때처럼 진료가 있을 때 돌봐주면서 아기를 안고 달래 주십시오.

캥거루 케어를 하기에 좋은 시간이 아니면 달리 무엇을 하면 되나요? If it isn't a good time for Kangaroo Care, what else can I do?

아기가 캥거루 케어로 안겨 있지 못할 때도 여전히 사랑스럽게 만져주면 부모와 아기 모두에게 도움이 됩니다.



손으로 안아주기 ***Hand hugging***

손으로 안아주기 또는 감싸주기는 한 손을 아기의 머리에 얹고 다른 손은 아기의 두 발을 감싸 쥐고 가볍게 압력을 가하는 것입니다. 그러면 아기는 안정감과 안전을 느낍니다. 언제든지 이렇게 하여 아기를 달랠 수 있습니다. 채혈 같은 절차가 진행되는 동안 손으로 안아주면 매우 도움이 됩니다.

노래하기, 읽어주기, 말하기 ***Sing, read, talk***

아기가 부모의 음성을 듣는 것이 중요합니다. 아기에게 노래를 불러주거나, 읽어주거나, 말을 해주십시오. 노래는 아기를 진정시키는 데 도움이 되며, 읽어주기와 말해주기는 둘 다 유대감과 장기 언어 발달을 촉진시킵니다.

아기를 어떻게 들어올려야 하나요?
How do I pick up my baby?

대부분 아기는 부모가 들어올릴 때 (또는 자리 이동 시) 스트레스를 덜 받습니다. 아기를 들어올리는 것이 불안한 분은 의료진에게 말씀하셔서 자리 이동부터 실습하십시오. 자리 이동이 잘 준비되어야 안전하고 아기가 더 편안해집니다.

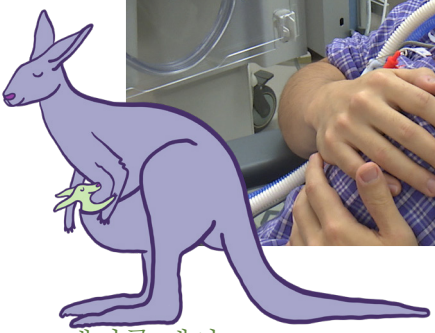
1. **아기의 의료진과 상의하여 캥거루 케어 시간을 계획합니다. 아기의 필요에 따라 자리 이동에 도움이 필요할 수도 있습니다.**
2. **보육기를 엉덩이 높이까지 올립니다. 보육기 문을 열거나 보육기 상부를 들어올려서 부모의 몸이 가능한 한 최대로 아기에게 밀착되게 합니다. 두 손을 아기 밑에 넣어 아기의 두 팔과 다리를 감싸 줍니다.**
3. **부모의 가슴을 아기에게로 낮추고 아기를 부모의 가슴까지 한 동작에 들어 올립니다. 아기의 몸과 머리를 받치고 일어섭니다.**
4. **의료진 중 한 사람이나 돕는 사람이 필요 시 각종 선과 관을 조정하면 됩니다. 포대기를 아기 몸에 두르고 포대기 끝이 아기의 어깨나 귓불 밑에 오게 합니다. 잠시 멈추고 모든 팀원과 장비가 안전한 위치에 있는지 확인한 다음 천천히 의자에 앉습니다.**
5. **각종 관과 선을 포대기나 가운에 고정시킵니다. 아기의 자세와 포대기의 위치를 확인합니다. 아기의 활력 징후가 정상으로 돌아가기까지 시간이 걸릴 수 있습니다. 인내심을 갖고 차분한 상태를 유지하면서 아기가 캥거루 케어로 옮겨 가도록 도우면 됩니다.**
6. **편안하게 아기와 이 시간을 즐깁니다.**

캥거루 케어 시 안전한 자세 확인을 위한 점검 목록
Kangaroo Care safer positioning checklist

- ☑ 눕지 않고 반쯤 뒤로 젖힌 자세로 앉습니다
- ☑ 아기를 가슴을 맞댄 채 똑바로 세워 안습니다
- ☑ 아기의 얼굴이 포대기에 덮이지 않게 합니다
- ☑ 아기의 목은 똑바로 펴지게 합니다
- ☑ 아기의 두 다리와 두 팔은 굽힌 상태로 개구리 자세가 되게 합니다

병원에서 캥거루 케어를 하는 동안 안전하게 잠자기 Safe sleep in the hospital while in Kangaroo Care

부모가 캥거루 케어 도중 졸리거나 쉬고 싶은 것은 정상입니다. 잠이 올 것 같으면, 의자를 뒤로 젖히고(완전히 눕지 않습니다), 아기를 포대기로 잘 감싸고, 모니터가 작동하는 상태에서 안전한 자세를 유지하십시오. 잠들 수도 있다고 아기의 간호사에게 알려주십시오.



아기가 다른 병원으로 옮겨 가는 경우
If your baby moves to another hospital

아기가 다른 병원으로 옮겨 갈 수도 있습니다. 다음은 부모와 아기가 적응하는 데 도움이 되는 몇 가지 제안입니다.

- 아기의 새 의료진에게 부모가 캥거루 케어를 어느 정도로 하고 있는지 알려주십시오.
- 아기 돌보기에 부모가 얼마나 참여할 수 있는지 상의하여 아기가 퇴원할 무렵에 자신감이 생기게 하십시오.
- 아기의 대변인이 되십시오. 의료진이 캥거루 케어를 제공하지 않으면 하도록 도와달라고 하십시오.

퇴원 후에도 캥거루 케어를 계속해야 하나요?
Should I continue Kangaroo Care once I leave the hospital?

예, 캥거루 케어를 댁에서도 계속 하십시오. 부모와 아기는 집에서도 여전히 친밀감을 누리게 됩니다. 캥거루 케어로 더는 안기고 싶지 않을 때 아기가 부모에게 알려줄 것입니다.

다음 웹사이트를 참고하여 가족에게 효과적인 안전한 수면 계획을 만들고 고유의 문화적 전통을 존중하십시오:

https://goo.gl/RzgPWC

또는 스마트폰으로 여기를 스캔하십시오:

캥거루 케어

부모 안내서

우리는 캥거루 케어를 신생아 집중 치료실(NICU)에서 보호자와 아기 간에 조기에 이루어지는 지속적인 피부 대 피부 접촉 실행을 의미하는 용어로 사용합니다. 캥거루 케어라는 용어는 부모와 가족의 종류와 형태를 막론하고 사용됩니다.

Provincial Health Services Authority
Province-wide solutions. Better health.

Perinatal Services BC
Provincial Health Services Authority

2019년 3월

캥거루 케어와 기타 도움이 되는 정보를 알아보려면
perinatalservicesbc.ca/health-info/newborn-care
를 보시거나 스마트폰으로 여기를 스캔하시기 바랍니다: