



입원한 아기들의 보호자들을 위한 10가지 진주

진주는 인생의 도전에 맞서는 자신감, 강함, 평화를 의미합니다. 진주는 경험을 통해 얻은 지혜를 담고 있습니다.

사례 기반의 Newborn Individualized Developmental Care and Assessment Program(NIDCAP)은 포괄적인 돌봄 이론이자 접근 방법입니다. NIDCAP에서는 신생아 또는 집중치료 환경에 놓인 신생아와 그 가족의 초기 발달을 지원하기 위한 지침을 제공합니다.

- D. Buehler, PhD, President, NIDCAP Federation International

조산과 의학적 위험이 높은 출산은 신생아와 부모 사이의 초기 경험을 방해할 수 있으며 평생에 걸쳐 가족, 아기 성장에 따른 발달과 아기의 건강 전반, 그리고 부모의 행복에도 영향을 미칩니다. 부모는 병원에 입원하고있는 아기와 관계가 기대하던 것과 크게 다르다는 것으로 인해 걱정하게 될지도 모릅니다. 부모가 아기와 상호작용하며 아기를 알아가는 방법은 여러가지가 있습니다. 아기는 부모가 더 강하게 지지해주고 옹호해주기를 믿습니다.

이런 NIDCAP 기반의 고려 사항은 집중치료실에 입원 중인 아기와 부모를 대상으로 하고 있으며, 부모와 아기가 서로를 알고 친밀한 신뢰관계를 형성할 수 있도록 돕기 위해 개발되었습니다. 아기는 부모와 주위의 세계를 모든 감각으로 느끼고 체험합니다. 아기의 행동은 부모를 이끕니다. 부모가 아기와 어떻게 교감하는지는 그 무엇보다 중요합니다. 부모의 다정한 손길, 부드러운 미소와 어조는 아기에게 편안함과 안정감을 줍니다. 아기에게 부모의 존재와 애정은 매우 소중한 치료제입니다.

1. Plan Time and Be present (시간을 계획하고 아기와 함께 있어 주세요.)

아기와 함께 할 수 있는 시간을 가능한 한 오래 그리고 자주 만들어야 합니다. 당신이 해야 할 다른 일들을 가족들이나 친구들에게 맡길 방법을 찾아 보세요. 지금은 도움을 받기에 중요한 시간입니다. 아기의 일생 중 어떤 시간보다도, 아기는 당신의 존재와 사랑에 대한 일관됨과 친숙함으로부터 좋은 영향을 받게 됩니다. 당신이 아기의 옆에 있을 수 없을 때는 의료진과 협력하고, 당신이 없을 때 가족이나 친지 중 누가 아기의 옆에 있어줄 지에 대한 정보를 의료진과 공유 해 주세요.

할머니나 할아버지, 형제자매나 가까운 친구들이 아기가 병원에 있는 동안 든든하게 곁에 있어줄 수 있고, 부모가 없는 동안에도 아기에게 지속적으로 부모의 역할을 대신해줄 수 있습니다. 이 사람들은 스킨십을 하며 아기를 안아주고, 아기를 양육하는데 능숙하게 참여할 수 있습니다. 뿐만 아니라 수유하고, 기저귀를 갈고, 말해주고, 노래를 불러줄 수 있으며 아기가 밤낮으로 필요로 하는 익숙한 돌봄제공자의 역할을 할 수 있습니다. 따라서 당신과 당신을 대신 해 줄 사람들이 언제 방문하는지에 대한 정보를 의료진에게 제공하고 아기 돌봄의 모든 과정에 반드시 참여할 수 있도록 해 주세요.

2. Participate as the Primary Caregiver(s) (주 양육자로서 참여 하세요.)

의료진에게 아기를 돌보는 모든 과정에 있어 적극적으로 참여하고 싶다는 의사를 밝혀 주세요. 당신이 함께 있었던 시간 이후로 아기가 잘 있었는지를 묻고, 궁금한 점과 걱정되는 부분, 기대하는 바에 대해 분명하게 표현하고 의료진과 소통해 주세요. 당신은 아기의 가장 강력한 지원군이자 변호인입니다. 아기의 일상 돌봄 과정에서 당신이 어떻게 구체적으로 참여할 수 있는지 의료진과 상담 하세요. 아기와 의 모든 교감은 아기를 돌보고 신뢰를 쌓아갈 수 있는 기회가 될 수 있습니다. 아기의 행동을 관찰하고, 어떻게 아기의 신호에 반응해주는 것이 최선인가를 배워 보세요. 전문적인 의료진과 아기를 함께 돌보고, 협력하며 한 팀이 되어 아기를 도와줄 수 있는 더 많은 방법을 알아내 보세요. 아기와 함께 하고 직접 돌봄을 제공해 보는 과정에서 점차 안정감과 독립심을 느낄 수 있습니다. 또한 아기와 의 강한 유대감을 형성할 수 있고 자신감과 돌봄 능력을 키울 수 있을 것입니다

3. Seek Information Actively (적극적으로 정보를 찾으세요.)

아기의 감정 상태와 의료적 건강상태, 예후와 치료적으로 필요한 일들에 대하여 의료진에게 문의 하세요. 최근 들어 아기가 잘 자는지, 편하게 잘 있는지, 무엇을 좋아하는지, 어떻게 행동하고 성격은 어떤지, 건강상태는 어떻게 어떤 약을 쓰고 있는지, 얼마나 수유하고 있고 몸무게는 잘 늘고 있는지, 주수에 맞게 잘 발달하고 있는지에 대해 지속적으로 알려줄 것을 요청 하세요. 아기를 돌보고 있는 의료진과 대화할 때 이러한 주제들을 기억하고 물어 보세요. 아기의 치료에 참여하고 있는 주치의, 담당 간호사, 전문간호사, 재활 전문의, 물리치료사, 작업치료사, 언어치료사, 사회 복

지사, 심리학자로 구성된 다학제 의료팀과 자주 만나는 것은 중요합니다. 이들에게 아기를 돌보는 데 대한 지침과 아기를 이해하는 방법에 대해 조언을 얻어 보세요. 또한 아기에 대한 느낌과 감정을 의료진에게 이야기 해 주세요. 아기를 보는 관점이 어떻게 바뀌었는지, 아기가 어떻게 변하고 다르게 보이는지를 의료진에게 알려 주세요. 그리고 아기에 대해 무엇을 걱정하고 있는지, 아기의 행동을 어떻게 이해하였는지를 공유 해 주세요.

4. Shape the Environment (환경을 가꾸어 주세요.)

아기의 주변 환경을 가능한 차분하고 양육하기 좋은 환경으로 만들어 주세요. 이러한 환경은 아기가 부모의 목소리에 귀를 기울이고 기쁨으로 반응하며, 부모의 손길과 행복한 표정을 마음껏 느낄 수 있도록 도와줍니다. 아기가 당신의 가슴에 안겨 있을 때 또는 인큐베이터나 침상에 누워 있을 때에도 아기를 직접적인 밝은 빛이나 큰 소리로부터 항상 보호해야 합니다. 의료진에게 아기를 위한 부드러운 담요나 옷, 속싸개나 개인 물품들을 가지고 와도 되는지 물어 보세요. 이러한 물건들은 당신이 아기의 공간에 친숙함과 안정감을 느끼게 해줄 수 있습니다. 당신이 잠깐 외출해야 할 때 아기의 곁에 당신이 입었던 부드러운 옷을 놓아두고 아기가 당신의 친숙한 체취를 맡게 해 주는 것도 좋습니다.

5. Provide Slow and Responsive Care and Interactions

(천천히 반응을 보이고 상호작용을 해 주세요.)

아기의 뇌는 아직 미숙해서 세상에 대한 반응이 성인보다 느립니다. 그래서 아기를 다룰 때 천천히 행동하는 것이 아기의 두뇌 발달에 도움이 될 수 있습니다. 당신의 존재는 아기가 경험하고 행동하는 것, 자세의 변화와 촉각, 청각, 시각 자극의 변화를 더 쉽게 인지할 수 있게 해줍니다. 아기가 차분하고 편안하게 새로운 경험을 할 수 있도록 도와 주세요. 그리고 아기의 행동을 관찰해 아기가 얼마나 준비되어 있는지를 파악하고 아기를 지지해주고 적응시키는 최선의 방법을 찾아보세요. 이것은 아기가 다음 발달과 성장의 단계로 가기 위해 모든 에너지를 사용할 수 있도록 도와주며, 성취감과 강함을 느낄 수 있게 만들어 줍니다. 아기가 그 순간에 무엇을 하고자 하는지 항상 먼저 아기의 얼굴을 관찰 해 주세요. 예를 들어, 아기가 조용히 숨을 쉬면서 얼굴이 분홍빛이고 아기가 편안해 보인다면 당신이 아기 옆에 있다는 것을 다정하게 알려 주세요. 다정한 손길로 아기의 등과 머리를 부드럽게 손으로 어루만지는 것은 아기가 당신의 부드러운 손길을 인식하는 것을 도와줍니다. 이 후 아기의 담요를 천천히 열어 들어 부드러운 목소리로 아기에게 당신이 무엇을 하고 있는지 알려 주세요. 그리고 아기의 모든 케어와 사회적 상호작용 시 당신의 부드러운 손길과 목소리로 아기와 함께 해 주세요. 당신의 지속적인 부드러운 손길과 조용한 목소리는 아기를 천천히 깨우고 다음 단계를 준비할 수 있도록 돕습니다. 당신이 아기 곁에 있다는 것 그리고 부드러운 목소리, 안정적이고 다정한 손길은 잠시 아기가 깨어난 후 다시 잠들도록 도와줍니다. 조용하고 차분한 환경을 유지하는 것은 아기와 함께 하는 모든 일에서 매우 중요한 부분입니다. 아기의 행동을 관찰해가며 아기와 어떤 의사소통이 되고있는지, 이 다음으로 아기에게 무엇을 해주어야 하는지 이해하는 것은 아기와 함께 하는 가장 좋은 방법입니다. 이를 통해 아기

의 최고의 지지자이자 옹호자가 되기 위한 부모의 육아 자신감을 키울 수 있습니다.

6. Protect Sleep (수면을 보호해 주세요.)

수면은 아기의 두뇌 발달에 매우 중요합니다. 아기가 잠든 사이에 수많은 중요한 과정들이 발생합니다. 예를 들면 감각 기관과 기능의 발달, 기억과 학습의 통합, 건강한 성장 등의 과정입니다. 수면에 방해되는 소리, 너무 많은 활동들 또는 밝은 조명으로 인해 안정적인 수면이 중단되지 않도록 아기의 주변 환경을 조용하고 차분하게 유지해야 합니다. 부모와 아기의 직접적인 피부 접촉을 유지하는 것은 아기의 수면을 돕습니다. 아기의 수면을 일관되게 유지시킬 수 있는 방법에 대해 의료진과 상의 해 주세요.

7. Connect and Communicate through Touch (터치를 통한 아기와 의 연결과 소통.)

터치는 부모와 아기 사이의 연결과 의사소통을 위한 가장 빠르고 필수적인 방법입니다. 아기를 만지는 것은 아기의 행동이나 취향에 대해 배울 수 있습니다. 아기는 터치를 통해 편안함과 안전함을 경험하고 사랑을 느끼게 됩니다. 아기가 어떻게 반응하는지 지켜보며 교감 해 주세요. 아기를 부드럽게 만지며 아기가 한결같고 온화한 당신의 손길을 느낄 수 있도록 해 주세요. 한 손으로 아기의 발바닥 주변을 감싸고 다른 한 손으로는 아기 머리 위쪽을 감싸거나, 팔로 아기의 팔과 다리를 구부린 채로 몸을 감싸 안아줍니다. 이러한 방법은 아기에게 안정감, 안전감, 신뢰감을 전달 해 줍니다. 만약 터치에 대하여 궁금하거나 걱정이 된다면, 아기의 의료진에게 특별한 의학 적 상태에서 아기에게 맞는 부드럽고 편안한 터치를 어떻게 해야하는지 문의 하세요.

8. Care with Skin-to Skin Holding (피부 접촉 유지를 통한 돌봄)

아기에게 당신과 가까워질 수 있는 기회를 주세요. 아기에게 기저귀만 채우고 아기를 당신의 맨 가슴에 대어 주세요. (속옷을 제거 해 주세요). 이러한 방법은 'Skin-to-Skin' 또는 '캥거루 케어'라 불립니다. 아기의 건강 상태가 괜찮다면, 출산 후 가능한 빨리 그리고 매일, 가능한 오래 아기와 Skin-to-Skin을 시행 해 주세요. 이러한 피부 접촉은 작거나 아픈 아기들에게 긍정적 효과는 물론, 단기적 장기적 발달에도 도움이 됩니다.

9. Offer Human Milk and Nursing (아기에게 모유와 간호를 제공 해 주세요.)

모유는 아기에게 최고의 영양소이며 당신의 우유는 당신의 아기에게 제일 이상적입니다. 출산에 앞서 또는 아기가 태어남과 동시에 가능하면 언제 어떻게 모유가 나오기 시작하는지 의료진에게 문의 하세요. 초유는 액체로 된 금이라고 할 만큼 매우 중요합니다. 초유는 단 한 방울도 소중한

니다. 아기가 입원한 병원에 수유 전문가 또는 경험 많은 숙련된 간호사가 있다면 도움을 요청하세요. 아기를 바라보거나 만지거나 또는 아기의 체취가 묻어있는 담요나 옷을 들고 유축을 하는 것은 모유가 더 쉽게 나올 수 있도록 도와줍니다. 어떠한 이유로 모유수유를 할 수 없다면, 기증 모유의 사용 가능 여부를 문의하세요. 아기가 수유 초반에 엄마의 맨 가슴에 코를 비비며 냄새를 맡고 유두를 핥게 한다면 모유의 흐름을 돕고 서서히 엄마의 젖을 찾아 빨게 하는 데 도움을 줍니다. 아기가 태어난 초반에는 엄마의 가슴에 코를 비비며 냄새를 맡으면서 실제 수유는 얇은 위장관 튜브를 통하여 진행될 수도 있습니다. 그러나 아기는 점차 빠는 힘이 강해질 것이고 직접 수유도 편안해질 것입니다. 아기와 당신을 위하여 수유가 즐겁고 긍정적인 경험이 되도록 해주세요. 수유하는 동안 당신의 존재와 부드러운 손길은 아기를 편안하게 만들 것입니다. 수유하는 동안 아기의 행동에 따라 수유의 흐름을 조절할 수 있도록 수유 주사기를 잡아주세요. 초기부터 수유 과정에 참여함으로써 엄마는 미래에 즐겁고 편안한 모유 수유 단계에 돌입할 수 있습니다. 몸이 허락하는 한 가능한 오래 모유 수유를 하세요. 모유 수유는 아기와 엄마 모두에게 많은 이점이 있습니다.

10. Promote Sucking for Comfort and Security

(편안함과 안전을 위하여 빨기를 촉진시켜 주세요.)

엄마의 자궁에서 약 20주가 지나면 아기들은 손가락이나 손을 빨기 시작합니다. 이 시기의 아기들은 보육기에 있을 때에도 계속 손가락을 빨고 싶어합니다. 빨기는 아기를 달래고 진정시킵니다. 이 시기 아기는 즐거움을 느낄 만큼 손가락을 충분히 빨기가 어려울 수 있습니다. 이것은 아기를 초조하게 하고 더 속상하게 하며 다른 무엇인가를 빨고 싶어하게 할 수도 있습니다. 아기가 빨고 싶어 할 때 아기에게 맞는 작은 사이즈의 노리개 젓꼭지를 제공 해주세요. 이것은 아기를 안정시키고 편안한 수면에 들도록 돕습니다. 아기의 빠는 욕구를 충족시켜 줌으로써 아기는 편안하게 진정하는 방법을 배우게 됩니다.

Most importantly, trust your baby and trust yourself.

가장 중요한 것은 당신과 당신의 아기를 믿는 것입니다.