

재해지역 대피소 등에서 생활하는 아기를 위한 Q&A



Q1 모유로 영양이 부족한가?

A 아기가 건강하고, 평상시와 마찬가지로 소변을 보면 괜찮습니다.

평소처럼 소변이 나오면 (1일 6회 이상 기저귀를 갈 정도라면) 괜찮습니다. 모유에는 아기에게 필요한 영양분이 들어있고 (산모가 충분히 먹지 못하고 있어도), 재해 시에 유행하기 쉬운 질병으로부터 아기를 지켜줍니다. 긴장과 불안으로 모유가 잘 나오지 않더라도 일시적인 것으로, 긴장을 풀고 수유할 수 있게 되면 원래대로 나올 것입니다. 되도록이면 안정적인 장소에서, 아기가 원할 때에 원하는 만큼만 먹이세요.



Q2 젖병이 없을 때는?

A 아기도 종이컵으로 마실 수 있습니다.



아기도 컵으로 마시는 것이 가능합니다. 종이컵에 우유를 절반 이상 붓습니다.

1. 아기가 잘 깨어있을 때, 세워 안습니다.
2. 종이컵을 아기 아랫입술에 대고, 조금씩 마시게 합니다.
3. 아기 속도에 맞춰, 천천히 마시게 합니다. 한꺼번에 많이 마시는 것은 아기도 힘들기 때문에, 1회 수유는 30분 정도로 끝냅니다. 수유 횟수를 늘려도 괜찮습니다.



종이컵에 모유나 우유를 절반 정도 붓습니다.



아기를 세워 안고 마시게 합니다.



Q3 액체 우유를 사용할 경우 주의할 점은?

A 개봉했으면 빨리 마시게 하고, 남은 분량은 버립니다!

재해 시, 물이나 조리기가 없는 경우, 액체 우유는 조유 없이 그대로 마실 수 있기 때문에 편리합니다. 분유와 마찬가지로, 청결한 젖병이나 젓꼭지가 없을 때에는 종이컵이나 컵, 스푼 등을 사용해서 줄 수 있습니다. 지원물자 가운데 외국제품이 포함되어 있기도 합니다. 사용기한 날짜 표시가 일본과 다른 나라에서 상이하기 때문에 주의하세요. 지금까지 한 번도 액체 우유를 준 적이 없는 경우에는, 조금씩 시도해 봅시다. 지금까지 모유로 키워온 아기에게는 무리해서 액체 우유를 줄 필요가 없습니다. 우선 모유 수유를 계속해 주세요. 아기가 안심할 수 있습니다.



Q4 분유가 부족할 때는?

A 끓여서 식힌 물과 설탕이 있으면, 임시변통 할 수 있습니다.

끓여서 식힌 물 한 컵 (약 200ml) 에 설탕 한 큰 술을 녹여 마시게 합니다. 미음도 좋습니다. 모유를 먹여 주면, 아기도 산모도 기분이 조금 안정됩니다 (모유가 다시 나오기도 합니다). 6개월이 넘은 아기라면, 밥이나 바나나를 으개 물에 푼 것 등 이유식으로 보충해도 괜찮습니다 (아기 과자를 따뜻한 물에 풀어도 괜찮습니다).



Q5 아기를 추위로부터 보호하려면?

A 수건 등 가까이 있는 것을 이용합시다.



호흡에 방해가 되지 않도록 주의하면서 “옷이나 수건, 엄마의 솔 등을 여러 장 겹쳐 공기층을 만든다”, “비옷이나 비닐랩 등으로 냉기를 차단한다”, “모자를 씌운다”, “바닥에 신문지나 종이박스 등을 깔다”, “종이박스에 신문지나 수건 등을 깔고 아기를 눕힌다” 등으로 괜찮습니다. 담요로 감쌀 때에는 엄마와 함께 하는 편이 따뜻합니다. 손발을 마사지하는 것도 효과적입니다. 저열령의 아기라면 엄마의 피부가 직접 닿도록 해서 안으면 체온이 전해지기 쉽습니다. 아기를 어르고 달래니 옷거나 힘차게 울거나 한다면 괜찮습니다. “안색이 나쁘고 축 늘어져 기운이 없을” 때에는 즉시 의료 스태프에게 상담하세요.



Q6 청결함을 유지하기 어려울 때는?

(목욕을 시킬 수 없고, 유아용 티슈가 없는 등)

A 소량의 따뜻한 물로 피부를 깨끗하게 하는 방법입니다.

얼굴 → 손 → 몸통 (가슴·배) → 등 → 다리 → 엉덩이 주변으로 몸을 차례로 닦아냅니다. 따뜻한 물에 적신 다음 물기를 짰 수건으로 더러움을 씻어내고, 마른 수건으로 물기를 닦아냅니다. 비누는 손으로 거품을 내고, 비누 성분이 남지 않도록 젖은 수건으로 여러 차례 닦습니다. 수건이 없을 때에는 티슈로도 OK. 따뜻한 물이 충분하면, 외음부는 물로 씻겨 줍니다. 수건이 충분히 있다면, 마지막으로 마른 수건으로 한 번 더 닦아주세요.



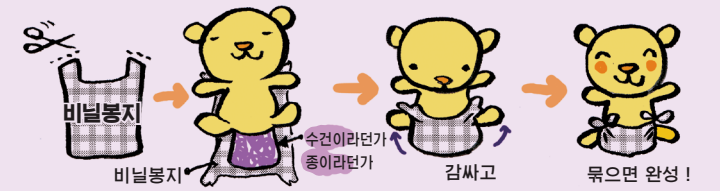
Q7 일회용 기저귀가 부족해졌을 때, 다 떨어졌을 때는?

A 수중에 있는 일회용 기저귀를 최대한 활용, 비닐봉지와 수건으로 기저귀 대용품 등 궁리를.

일회용 기저귀의 겉면은 방수이므로 여러 번 사용할 수 있습니다. 수중에 있는 것이 부족해지면, 생리대나 수건, 무명천 등을 가운데에 깔거나, 흡수체까지 오염되었다면 그것을 제거한 후 겉면만 기저귀 커버로 사용할 수 있습니다. 사용하고 난 천은 산소표백제와 세제를 녹인 양동이에 담갔다가 여러 번 헹구어 말리면 다시 사용할 수 있습니다. 비닐봉지와 수건으로 기저귀 대용품을 만드는 것도 가능합니다.

1. 가위로 비닐봉지의 손잡이 부분과 옆면을 자릅니다.
2. 절개된 부분에 수건을 올려 놓습니다. 수건 위에 거즈나 천 등을 깔면 대변을 치울 때 편리합니다.

3. 봉투의 손잡이를 묶습니다.



Q8 기저귀 발진을 예방하기 위해서는? 기저귀 발진이 생겼다면?

A 기저귀 발진 예방도, 치료도 그 기본은 같습니다.

1. 티슈나 사용 후 버려도 괜찮은 천을 적서 대변을 닦아냅니다.
2. PET 병에 담은 따뜻한 물 (없으면 체온으로 따뜻하게 한 물) 로 엉덩이를 씻어 줍니다.
3. 하루에 한 번은 먼저 비눗물로 씻고, 그 다음에 따뜻한 물로 씻어 줍니다. (하루에 한 번으로 충분)
4. 마른 헝겊 등으로 눌러서 수분을 제거한 후, 잘 건조되었으면 기저귀를 갖다 댁니다. 최대한 잘 건조시켜 젖은 상태에서 기저귀를 하지 않는 것이 포인트입니다.



Q9 습진이 심해지면?

A 가능한 범위에서의 피부 관리로 괜찮습니다.

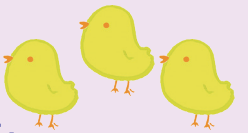


아기의 습진은 성장함에 따라서 자연스레 치유됩니다. 재해 시에는 가능한 범위에서의 피부 관리로 괜찮습니다. 일반 비누로 거품을 잘 내어서 닦고, 비눗기가 남지 않도록 씻어냅니다. 노란 딱지는 베이비오일이나 올리브오일을 적신 탈지면을 대 준 다음 씻으면 떨어지기 쉬워집니다. 피부가 건조하면, 흰 바셀린 등을 발라줍니다. 붉어졌거나 가려움이 있으면 연고를 얇게 발라도 좋습니다. 갑작스런 발진에 열이 나는 등 불편한 상황이거나, 좁쌀알 같은 고름이 생긴 경우, 습진이 오래 지속될 경우에는 의료 스태프에게 상담하세요.



Q10 변비에 걸리면?

A “0” 자 모양 마사지를 추천합니다.



아기를 위쪽을 향해 눕히고, 엄마의 손으로 배에 “0” 자 모양을 그리듯이 마사지를 해 줍니다. 또, 위를 향해 두발을 잡고 전후좌우로 움직여주는 것도 효과적입니다. 그래도 대변이 나오지 않아 불편해 보이거나, 배가 평소보다 똥똥해져 있을 때에는, 항문 주위를 손가락으로 가렵게 눌러 마사지를 해 보십시오. 면봉이 있으면, 면봉의 끝 (면이 붙어 있는 부분) 을 적서 2Cm 정도 항문에 넣고 부드럽게 천천히 돌립니다. 바셀린이나 오일이 있으면, 그것으로 면봉 끝을 적셔줍니다. 없으면 엄마의 타액이나 물로 적셔도 상관 없습니다. 차도가 보이지 않으면 의료 스태프에게 상담하세요.



Q11 설사를 하면?

A 수분을 보충해 줍시다.

설사를 하고 있더라도 모유나 우유를 마시고, 설사 횟수가 1일 4-5회 정도라면, 또는 대변과 소변이 구분될 정도라면, 우선 걱정은 없습니다. 모유나 우유, 유아용 이온음료 등을 마시게 해 줍니다. 기저귀 발진이 생기기 쉬우니 주의하십시오 (Q7 참조). 다만, 아기가 모유나 우유 등 수분을 섭취하지 못하고, 기저귀가 넘칠 정도의 설사가 1일 5회 이상인 경우에는 의료 스태프에게 상담하세요. 기저귀를 교환한 뒤에는 가능한 한 손을 씻거나 알코올로 소독합니다.



Q12 구토를 하면?

A 구토를 해도 기분이 괜찮고, 모유나 우유를 마실 수 있다면 괜찮습니다.

아기는 사소한 것으로 인해서 토하기도 합니다. 구토를 한 뒤에 기분이 괜찮고, 모유나 우유를 잘 마시면, 상황을 지켜보는 것으로 괜찮습니다. 또 입에서 흘러나오는 소량의 우유는 걱정 없습니다. 바이러스성 위장염 등으로 구토가 계속될 때에는, 무언가 먹이면 그것이 자극이 되어 다시 구토를 하게 됩니다. 2-3회 구토가 계속되면, 2-3시간 아무 것도 먹이지 말고 위장을 쉬게 한 다음 소량의 수분(모유, 우유 또는 유아용 이온음료)을 마시게 합니다. 토하지 않으면 조금씩 늘려 갑니다. 구토가 2-3일 계속되고, 구토만이 아니라 설사도 할 때, 소변이 나오지 않고, 기운 없이 늘어져 있는 경우에는 의료 스태프에게 상담하세요. 아울러 생후 3개월 미만의 아기가 열이 나거나 안색이 안 좋을 때, 꾸벅꾸벅 졸거나 할 때에는 곧장 의료 스태프에게 상담하세요.



Q13 콧물이나 코막힘으로 괴로워하는 경우는?

A 모유나 우유를 마실 수 있다면, 콧물이 나와도 아기는 괜찮습니다.



콧물이나 코막힘이 있으면 수유할 때 괴로워 보이지만, 한 번에 많이 마시지 않더라도 마실 수 있다면 괜찮습니다. 중간중간 쉬면서, 조금씩 마시게 합니다. 콧물은 닦아주는 것만으로도 괜찮습니다만, 콧물이 너무 많아 신경이 쓰일 경우에는, 성인이 입으로 천천히 콧물을 빨아 주어도 괜찮습니다. 또 모유가 나오는 산모가 모유를 콧구멍에 두세 방울 넣어주면 코가 뚫리게 된다고 예전부터 알려져 있습니다. 젖을 먹는 게 확연히 줄었을 때, 호흡을 할 때에도 목 아래가 들어가는 등 괴로워 보일 때에는 의료 스태프에게 상담하세요.



Q14 기침이나 쌉쌉거림이 심할 때는?

A 잠을 자고, 모유나 우유를 마실 수 있다면 괜찮습니다.

기침이나 쌉쌉거림이 있어도, 잠을 자고, 모유나 우유를 마실 수 있으면 괜찮습니다. 한번에 많이 마시는 것이 힘들어 보이면, 조금씩 소량으로 자주 마시게 합니다. 기침이나 쌉쌉거림 때문에 잠을 못 잘 때, 호흡이 괴로워 보일 때, 기침하면서 구토를 할 때, 젖을 먹는 게 안 좋을 때 (젖을

빠는 힘이 약하고 양이 정상시 절반 이하), 개가 짖는 것 같거나 물개 울음소리 같은 기침을 할 때에는 가능한 한 빨리 의료 스태프에게 상담하세요.



Q15 (체온계가 없으면 측정하기 어렵지만) 열이 있는 것 같은 때는?

A 평소와 마찬가지로 “마시고, 자고, 놀고” 가 된다면 괜찮습니다.

아기는 체온조절이 아직 서투르고, 병에 걸리지 않았어도 사소한 일로 체온이 올라갑니다. 난로 앞에 있었다거나, 실내 온도가 높다거나, 옷을 너무 두껍게 입히지는 않았는지 먼저 체크해 주세요. 열이 있어도 평소와 같은 모습(모유나 우유를 마시고, 자고, 놀고 = 기분이 좋다) 이라면, 우선 괜찮습니다. 열이 있으면 탈수가 되기 쉽기 때문에 모유나 우유, 수분 등을 자주 주고, 상태를 지켜 봅시다. 3개월 미만의 아기가 구토를 반복하고 모유나 우유를 마시지 못하고, 맥이 빠져 생기가 없을 때에는 주변의 의료 스태프에게 상담하세요.



Q16 산모의 피로·스트레스가 쌓였을 때는?

A 충분히 노력하고 있으니, 가족이나 주위 사람에게 도움을 청해 봅시다.

재해 시에는, 누구라도 “잠들기 어렵고, 아무 것도 하고 싶지 않고, 안절부절하고, 민감해지고, 불안해” 하게 됩니다. 하물며 아기까지 안고 애쓰고 있기 때문에 스트레스를 받는 것이 당연합니다. 혼자서만 노력하려 하지 말고 가족이나 주위 사람들에게 도움을 청해 봅시다. 아기를 잠깐 맡아주는 것만으로도 조금 편해질 것입니다. 수유실이나 아이가 있는 가족을 위한 방을 준비하는 것, 놀 수 있는 장소나 시간을 만드는 것 등의 요구 사항을 모두 함께 의논해 봅시다. 증상은 몇 달이 지나면 자연스럽게 가라앉는 경우가 많지만, 많이 괴롭거나 오래 계속될 때에는 의료 스태프에게 상담하세요.



Q17 밤에 울음이 심할 때는?

A 아기도 불안함을 느끼는 것, 안아 줍시다.

일상 생활에서도 아기가 밤에 우는 경우가 종종 있습니다. 하물며 어른도 불안해하는 재해 시에는, 아기 역시 밤에 울고 싶지 않겠어요? 수유나 기저귀 교환, 온도 조절 등을 통해서도 울음을 그치지 않을 경우에는, 억지로 울음을 그치게 하려 하지 말고, 부드럽게 안아 줍시다. 주변을 신경 쓰지 않으면 안 될 경우에는, 지금 있는 장소에서 조금 떨어져 바깥 공기를 쐬면 좋을지도 모릅니다.

발행 공익재단법인 일본 신생아성육의학회 재해대책위원회
TEL 06-6398-5625 FAX 06-6398-5617
E-mail : jsnhd@jsnhd.or.jp
HP : <http://jsnhd.or.jp/>
<http://jsnhd.or.jp/saigai.html>
일러스트·디자인 우에미야유미



2011년 4월 발행 2020년 3월 개정

재해지역 대피소 등에서 생활하는 아기를 위한 Q&A



일본 신생아성육의학회 재해대책위원회판

일본 신생아성육의학회
신생아 의료연락회
일본 주산기·신생아의학회
일본 소아과학회