영유아 건강관리

1. 예방접종

아기는 기본적인 면역력을 가지고 태어나지만 시간이 지날수록 면역력이 떨어진다. 따라서, 정해진 시기에 예방접종을 하여 신체의 면역력을 높여 주어야 한다. 아기가 다음과 같은 증상을 보이면 소아과 전문의와 상의해서 접종시기를 결정해야 한다.

- ㅇ 감기, 소화불량으로 열이 날 때
- ㅇ 심장기능이 질병으로 악화되었을 때
- ㅇ 기존의 예방접종으로 이상이 생겼을 때
- ㅇ 과거 1년 이내에 경련의 경험이 있을 때
- ㅇ 발육이 늦을 때
- ㅇ 최근 1개월 이내에 홍역, 볼거리, 풍진, 수두를 앓았을 때
- ㅇ 최근에 수혈을 받은 경험이 있을 때

소아 예방 접종표

연 령	종 류	연 령	종류
0 ~1주	B형 간염	12 ~15개월	MMR
0 ~ 4주	BCG	18개월	DTaP
1개월	B형 간염	3세	일본뇌염
2개월	DTaP, 폴리오	4 ~ 6세	DTaP, 폴리오,MMR
4개월	DTaP, 폴리오	14 ~ 16세	성인용 Td
6개월	DTaP, 폴리오, B형 간염		

추가접종

연령	백신종류
18개월	디피티(D.P.T)
4 ~ 6세	경구용 소아마비, 디피티(D.P.T)
14 ~ 16세	티디(성인용 Td)
매 10년	티디(성인용 Td)

2. 정기 건강검진

1) 아기의 1개월 건강 검진

산모의 출산 후 검진과 함께 생후 1개월 된 모든 아기에게 필수적인 건강 검진으로 아기의 발육상태 및 질병 여부를 알 수 있다.

2) 아기의 정기적인 건강검진

소아과 전문의를 지정하여 정기적인 건강검진을 받도록 한다.

영유아기 정기건강검진

연 령	횟 수
신생아(4주 이내)	2주마다 1회씩
1 ~ 12개월	1 ~ 2개월 마다 1회씩
1 ~ 2세	2 ~ 3개월 마다 1회씩
3 ~ 6세	6개월 마다 1회씩
7 ~ 20세	1 ~ 2년 마다 1회씩

3. 신생아 관리

1) 아기 출생 준비물

모든 준비물은 분만 전에 미리 준비되어 있어야 한다. 이불, 담요, 아기옷과 기저귀, 속옷, 긴속옷, 조끼, 싸개, 기저귀, 기저귀 커버, 목욕통, 젖꼭지와 뚜껑, 젖병 씻는 솔, 유아용 스킨케어 제품 등이다.

2) 수유

● 모유 수유 : 엄마젖이 좋은 이유

- ㅇ 젖을 먹이면 반사적으로 자궁이 수축되므로 산후 자궁의 복구를 촉진시켜 준다.
- ㅇ 모유는 자연적으로 특별히 영아에게 알맞게 만들

어져 있어서 영아 초기에는 모유만으로 충분한 영양이 된다.

- ㅇ 모유는 가장 소화가 잘되고, 구토, 설사, 변비, 알레르기와 같은 장애가 적다.
- ㅇ 모유를 통한 아기와 어머니의 피부접촉은 아기에게 정서적 안정과 만족을 주며 사랑을 느끼게 한다.

● 초유

분만 후 일주일까지 나오는 젖을 초유라고 한다. 초유는 풍만한 영양과 면역물질이 많아 질병의 예방에 도움이 된다. 젖먹이는 간격은 2~4시간마다 아기가 배고픔을 느낄 때 먹이고 2시간이 되지 않았는데 먹으려고 하면 보리차를 준다.

젖을 충분히 먹인 후 아기를 세워 안고 등을 쓰다듬어서 위 속의 공기가 트림으로 나오게 한다. 신생아의 위는 수평으로 되어 있어서 토하기 쉬운데다 트림을 시키지 않으면 우유를 먹일 때 마신 공기가 나오면서 우유를 토하므로 생후 6개월까지는 꼭 트림을 시켜야 한다.

● 인공수유

아기에게는 모유영양이 가장 바람직한 일이지만 여러 가지 이유로 인하여 모유수유를 하지 못할 경우라도 모유를 먹일 때와 같이 아기를 다루어 모유와 비슷한 환경을 만들어 주어야 한다.

● 우유 타는 방법과 수유방법

1. 소독된 병에 적당량 분유를 넣는다.

2. 끓인 물을 38~50℃로 식혀서 아기에게 맞는 양을 넣고 젖꼭지를 끼워 흔든다.

3. 온도는 38℃ 전후가 이상적이며 젖병을 거꾸로 하여 손등에 한 방울 떨어뜨려 따뜻한 정도면 된다.

4. 우유를 먹일 때 처음에는 젖병 속의 공기의 작용으로 우유가 쭉 흘러 나오므로 사레가 들기 쉬우니 젖병을 거꾸로 하여 1초에 3방울 정도로 떨어지게 되면 먹인다.

5. 모유를 먹일 때와 같이 아기를 45'각도로 안고서 아기도, 엄마도 가장 편안한 자세에서 사랑스럽고 즐거운 표정으로 천천히 먹이되 젖병에 남은 공기를 빨지 않도록 45'이상으로 세워서 먹여야 한다.

젖을 먹인 다음에는 일으켜 안고 등을 쓰다듬어 트림을 시켜주어야 한다.

● 주의사항

- ㅇ 어머니가 먼저 빨아보는 것은 좋지 못하다.
- ㅇ 가능한 수유시 마다 우유를 만들어 수유한다.
- ㅇ 먹다 남긴 우유는 반드시 버려 준다.
- ㅇ 먹지 않았던 우유라도 한번 덮혔던 우유는 버린다.
- ㅇ 멸균한 기구는 깨끗한 종이 위에서 말리도록 한다.
- ㅇ 분유에 물을 섞을 때 배합 비율은 정확하게 지켜야 한다.

분만 후 일주일까지 나오는 젖을 초유라고 한다. 초유는 풍만한 영양과 면역물질이 많아 질병의 예방에 도움이 된다.

3) 아기목욕

아기의 쾌적한 생활을 위하여 깨끗한 피부를 유지할 수 있도록 매일 씻겨 주는 것이 좋으며 실내 온도는 20~24℃로 유지시키고 목욕시간은 5~10분 이상이 되지 않도록 한다.

● 목욕순서

- ㅇ 따뜻한 물을 알맞은 온도 (약38~40℃)로 준비한다.
- ㅇ 옷을 입힌 채로 아기를 부드러운 수건으로 눈, 입, 코, 귀 주위의 순서로 얼굴을 깨끗이 닦는다.
- ㅇ 유아용 세제로 거품을 내어 머리를 깨끗이 씻어 준다. 아기 옷을 벗긴 후 아기를 목욕통에 담그고 가

슴, 겨드랑이, 팔, 손 사타구니, 다리, 발을 씻긴다.

○ 아기를 돌려 등과 엉덩이를 씻긴다.

○ 비눗물이 남아있지 않도록 깨끗한 물로 전신을 헹군다.

○ 물에서 꺼내어 따뜻하게 덥혀진 목욕수건으로 감싸주고 물기를 닦아준다.

4) 배꼽처리

탯줄은 1주일 안에 떨어지게 됩니다. 배꼽이 아물기 전에는 물이 안 닿도록 목욕을 시키고 알코올로 닦아 깨끗이 소독을 해주어야 한다.

4. 신생아에게 흔한 질환

1) 황달

신생아의 황달은 생후 2~4일에 시작되어 1~2주일 이내에 거의 소실되나 2주 이상 계속되는 황달, 그 정도가 너무 심해서 발바닥까지 노랗게 되는 경우는 즉시 소아과 전문의와 상의하여야 한다. 황달이 심하면 뇌성마비의 위험이 있다.

2) 습진(태열, 아토피성 피부염)

습진은 생후2개월 이후의 아기에게 잘 나타나며 1~2세가 되면 저절로 없어지는 경우가 많다. 아기의 습진은 과민성이 주원인이며 습진이 발생하면 긁지 못하게 손톱을 짧게 잘라주고 비누는 가급적 사용하지 않는다.

3) 아구창

젖병 소득과 유방을 깨끗이 하지 못하면 아기의 구강내 위생 상태가 좋지 않아 하얀 백태가 입안에 생기니 소독을 철저히 하여 준다.

4) 구토

갓 태어난 아기의 위는 병 모양으로 되어 있어 종종 젖이나 우유를 토하거나 감기나 열이 있을 때에도 잘 토한다. 그러나 계속해서 토할 경우 의사의 진찰을 받아야 한다.

5) 영아산통

영아산통은 생후1개월에 나타나기 시작하여 3~4개월에는 점차 증상이 없어진다.

아기가 울 때는 배를 따뜻하게 해주고, 관장을 해서 낫는 수도 있는데 그래도 안되면 물50cc 포도주 5~10방울을 떨어뜨려 먹이면 즉시 효과를 보는 수가 있다.

5. 신생아의 위생관리

1) 땀띠

아기는 체온조절의 능력이 적으므로 너무 덥게 하면 열이 쉽게 오르고 땀띠가 생기게 되므로 통풍이 잘되게 하여 주시고 따뜻한 물로 닦아주고 건조시켜 준다. (방안의 온도는 20℃ 정도가 적당하다.)

2) 트림

수유 중에 공기를 마셔서 트림을 하게 되는데 수유 중간과 수유 후 등을 살살 두드려 트림을 시켜주어야 한다.

3) 포경수술

선진 미국에서는 태어나자마자 5일 이내에 포경은 다 해주며 청결하여 발육에도 좋다.

출생 후 수술시 통증도 없으니 의사와 상의 한 후 한다.

자료제공 · 김란 산부인과