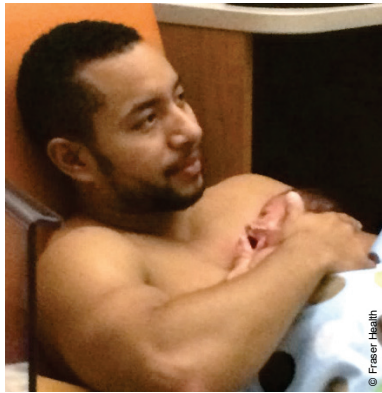


부모에게 좋은 이유

- ✓ 아기를 알아가는 데 도움이 됩니다
- ✓ 부모와 아기가 서로 눈을 응시할 수 있습니다
- ✓ 아기와 유대감 형성에 도움이 됩니다
- ✓ 아기 돌보기에 점점 자신이 생깁니다
- ✓ 혈압이 내려갑니다
- ✓ 심장 박동이 느려집니다
- ✓ '사랑 호르몬'이 증가합니다
- ✓ 산후 우울증에 걸릴 가능성이 줄어듭니다



그리고 친부모에게는

- ✓ 모유 증가에 도움이 됩니다
- ✓ 산후 회복에 도움이 됩니다
- ✓ 모유 호르몬이 증가합니다

피부 접촉을 안전하게 하는 방법

- 똑바로 눕지 말고 몸을 약간 세운 자세를 취합니다.
- 아기의 머리를 한쪽으로 돌려 턱이 약간 위로 들리게 하고 머리가 아기의 가슴에서 거리가 있게 합니다.
- 아기의 목을 곧게 편 상태로 유지하고 너무 앞으로 숙이거나 젖혀지지 않게 합니다.
- 아기의 코와 입을 볼 수 있어야 합니다.
- 아기의 발을 쪼그리고 손을 아기의 얼굴 가까이로 올립니다.
- 아기의 등을 얇은 담요로 덮습니다.
- 부모가 깨어 있는 동안 아기가 가능하면 오래 부모의 가슴에 머물러 있게 합니다.
- 줄리면 다른 사람이 아기를 지켜보게 하거나 아기를 표면에 누이고 혼자 자게 합니다.

아시나요?

휴대 전화를 사용하면 한눈팔 수 있습니다. 아기가 숨을 잘 못 쉬어도 알아차리지 못할 수 있습니다.



피부 접촉에 관하여 더 알고 싶으신가요?

Fraser Health
(프레이저 헬스)
fraserhealth.ca
'safe skin-to-skin'으로 검색



또는 이 QR 코드를 스캔

Fraser Health
(프레이저 헬스)
patienteduc.fraserhealth.ca
'safe skin-to-skin'으로 검색



HealthLinkBC
(헬스링크 BC)
healthlinkbc.ca
'Baby's Best Chance'로 검색



또는 이 QR 코드를 스캔

Perinatal Service BC
(주산기 서비스 BC)
perinatalservicesbc.ca
'Kangaroo Care'로 검색



또는 이 QR 코드를 스캔

Unicef UK
(유니세프 UK)
unicef.org.uk/babyfriendly
'skin to skin'으로 검색



또는 이 QR 코드를 스캔

아기와 함께 찍은 사진의 사용을 흔쾌히 허락한 부모님들께 감사드립니다.

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.
Catalogue #264101 (June 2023) Korean
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Korean

안전하게 피부를 맞대고 껴안기 Safe Skin-to-Skin Cuddling



아기에게 좋고
부모에게 좋습니다
Good for Baby
Good for You

 **fraserhealth**

안전하게 피부를 맞대고 껴안는 것이 아기에게 좋은 이유

자연스러운 환경을 조성합니다

부모와 피부를 맞대는 시간은 모든 아기에게 유익합니다.

피부를 맞대고 안겨 있을 때 아기는

- 부모의 심장 박동과 음성을 듣습니다
- 부모의 피부와 모유 냄새를 맡습니다
- 부모의 호흡과 동작을 느낍니다
- 부모의 피부를 만집니다
- 울 가능성이 더 작습니다

전반적으로, 아기가 모태 밖 세상에 적응하는데 도움이 됩니다.

안전한 피부 접촉

- 맨가슴 대 맨가슴 -



안전한 피부 접촉에 관하여 궁금한 점이 있으시면 아기 담당 간호사에게 물으십시오.

뇌 발달에 도움이 됩니다

출생 시 냄새와 촉감은 중요합니다. 출생 후 첫 2 시간 사이에 뇌는 수많은 연결을 시작하는데 이 연결은 학습과 행동에 평생 영향을 줄 수 있습니다. 부모의 촉감과 냄새는 이 같은 연결 형성에 도움이 됩니다.

부모의 음성도 아기의 언어 학습에 도움이 됩니다. 피부 접촉은 아기에게 말하고, 노래를 불러주고, 책을 읽어주기에 좋은 시간입니다.

연구 결과, 출생 직후 안전하게 피부를 맞대고 껴안으면

- 아기의 정서가 잘 발달하기 시작합니다
- 부모와 아기 사이에 신뢰가 형성됩니다
- 아기의 자신감이 향상되고 나중에 자라서는 사회관계가 개선됩니다

아시나요?

아기는 부모와 피부를 맞대고 안겨 있지 않을 때 스트레스 호르몬이 증가합니다. 그러면 아기의 몸이 체온과 심장 박동수를 조절하기 어려워집니다. 또한, 스트레스 호르몬이 증가하면 아기의 뇌에 해롭습니다.



신체 체계가 개선됩니다

아기의 신체 체계 조절에 가장 좋은 방법은 아기를 피부를 맞대고 껴안는 것입니다.

피부 접촉은 아기의

- 심장 박동수와 호흡수 안정에 도움이 될 수 있습니다
- 정상 수준 혈당 유지에 도움이 될 수 있습니다

피부 접촉은 아기의 체온 유지에 도움이 됩니다. 산모들을 대상으로 한 연구에 따르면 친부모와 피부 접촉을 하면 아기의 체온이 최대 2°C 오르거나 1°C 내려갈 수 있다고 합니다.

또한, 피부 접촉으로 부모의 피부에 있는 좋은 세균에 아기가 노출되는데 이는 아기를 보호하는 데 도움이 됩니다.

모유 수유에 도움이 됩니다

세계 보건 기구(WHO)는 모든 아기가 최초 모유 수유 이후에도 엄마와 피부를 맞댄 채 그대로 있도록 권합니다.

아기 출생 후 첫 2 시간 동안 계속 피부를 맞대고 있는 것이 이상적입니다.

또한 다음 24 시간 중 대부분 시간을 아기와 피부를 맞대고 안전하게 안아주실 것을 권합니다. 그 후 처음 몇 달간은 매일 그리고 아기에게 위안이 필요할 때마다 피부를 맞대고 아기를 안아줍니다. 피부 접촉은 많이 하면 할수록 좋습니다. 아기가 엄마 가까이에서 엄마 냄새를 맡으면 고개를 비벼 젖가슴 찾는 방법을 배우는 데 도움이 됩니다. 냄새를 맡으면 아기는 거의 아무런 도움 없이 젖을 찾아 물고 빨 수 있습니다.

배고픈 징후

- 고개를 젖가슴 쪽으로 돌리거나 비비며 찾는다
- 입을 벌렸다 다물었다 한다
- 손가락이나 피부를 빨다
- 손을 입에 집어넣는다

