

터미타임 Tummy Time

터미타임이란?

- 터미타임이란 아이가 깨어 있는 동안에 아기를 엎어 놓는 것을 말합니다.



터미타임이 왜 필요하나요?

- 아기의 머리가 편평해지는 것을 방지합니다 (아기 머리가 편평한 것은 자세성 사두증이라고 합니다).
- 아기 목, 등, 가슴, 팔 부위의 근육에 힘을 길러 줍니다.
- 아기가 굴기, 기어가기 배울 수 있도록 돕습니다.
- 아기가 다른 시야를 경험하게 해줍니다.

터미타임은 어디서 하나요?

- 부모의 가슴 혹은 무릎 위
- 방 바닥
- 운동 혹은 요가 매트 등 안전한 평면
- 아기에게 가장 잘 어울리는 곳

터미타임은 언제부터 하나요?

- 아기가 태어날 때부터
- 아기가 깨어 있고 기분이 좋을 때
- 아기를 지켜보는 동안
- 하루에 여러 번으로

터미타임 동안에 아기와 어떻게 놀아주나요?

- 아기와 눈을 마주볼 수 있도록 몸을 낮춥니다.
- 아기에게 이야기를 해주거나 노래를 불러 줍니다.
- 아기에게 밝은 색깔의 그림이나 장난구를 보여줍니다.
- 아기와 까꿍 놀이를 합니다.

아기의 머리를 둥글게 만들어 주는 다른 방법들

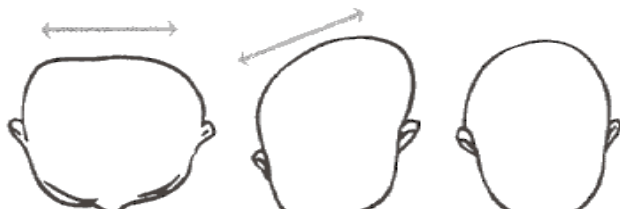
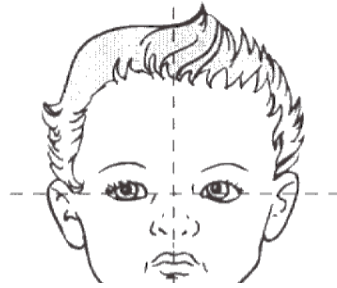
- 아기가 자주 다른 방향으로 머리를 돌리도록 매일 아기 침대에서 아기의 누워 있는 방향을 바꿔줍니다.
- 카시트, 아기 그네, 유모차, 아기침대에 머리받침쿠션을 사용하지 않습니다.
- 아기를 카시트, 아기 그네 혹은 유모차에 짧은 시간 동안만 있게 합니다.

아기가 터미타임을 싫어할 경우

- 인내심이 필요합니다.
- 아기가 짜증 낼 수도 있는데 아기가 터미타임을 즐길 수 있도록 유도해 줍니다.
- 최대한 재미있게 놀아줍니다.
- 아기가 스스로 목을 가눌 수 있을 때 아기의 가슴 밑에 둥그렇게 만 수건을 놓고 아기의 팔을 받쳐 줍니다.

아기 머리 모양이 동그란지 판단하는 법

- 양쪽 눈의 높이가 같습니다.
- 양쪽 귀의 높이가 같습니다.
- 위에서 내려다 볼 때 아기의 머리 모양이 동그랗게 보입니다.



편평머리 편평머리 정상

아기의 머리가 편평해지는 경우에 어떻게 해야 하나요?

- 위의 절차에 따라 터미타임을 해주십시오.
- 아기를 눕힐 때 편평한 쪽으로 눕히지 마십시오.
- 의사나 공중 보건사에게 문의하십시오.
- 아기 머리 모양을 교정하는 동안에 인내심을 가지십시오. - 효과가 보일 때까지 몇 개월이 걸릴 수도 있습니다.

주의!
아기가 단단한 평면에 바로 눕혀 재워야 합니다.

자세에 의한 사두증이 발생하는 위험인자

- 임신 혹은 출생 시 태아의 위치가 비정상적인 경우
- 아기가 장시간 동안 유모차, 카시트 혹은 아기 그네에 있는 경우
- 아기 머리를 편평해진 두개골 부위로 계속 누게 되는 경우
- 출생 첫해는 아기 두개골이 부드러워서 편평해지기 쉽습니다.

편평한 머리가 아기의 뇌에 끼치는 영향

- 크게 영향을 미치지 않습니다.
- 정도의 경우에 스스로 교정될 것입니다.

더 많은 정보가 필요하시면

- 지역 공중 보건부, 의사 혹은 BC 주 건강링크 (Health Link BC) 811 로 전화해서 문의하십시오.

온라인 자료

프레이저 보건 (Fraser Health)

www.fraserhealth.ca

검색어 'growth and development'.

BC 주 건강한 가족 (Healthy Families BC)

www.healthyfamiliesbc.ca

검색어 'flat spots', 'tummy time'.

BC 주 건강링크 (HealthLinkBC)

www.healthlinkbc.ca

검색어 'flattened head'.

BC 주 아동병원 www.bcchildrens.ca

'A-Z Health Pamphlets' 웹페이지를 열고 'P'를 클릭하여 'Plagiocephaly' 분류에서 'Preventing and Treating Your Baby's Flat Head'를 클릭합니다.

밴쿠버 연안 보건 공단(Vancouver Coastal Health)의 허락 받아 재편집하였습니다.