



닥터 Q&A

적당한 온도 습도의 환경 필요

신생아들을 돌보기에 적당한 집안 환경이 필요한데, 온도는 대개 24도 정도, 습도는 50~60% 정도로 해주면 좋다. 이런 환경은 어른들이 실내복을 입고 편안한 정도라고 생각하면 쉽게 이해할 수 있다. 특히 겨울철에 너무 덥게 하고, 가습기 등을 이용해서 습도를 높여 놓으면 오히려 아기들에게 좋지 않다. 땀띠가 나거나 열이 나는 수가 있다.

아기들은 바이러스나 세균에 매우 약하기 때문에 감염 예방에 힘써야 한다. 아기를 만지기 전에 꼭 손을 씻고 특히 바깥에 나갔다가 들어오는 경우 주의한다. 감기가 걸린 가족들이 아기와 접촉하는 것을 삼가하도록 한다. 아기의 땀줄이 떨어지기 전에는 통목욕은 권하지 않으며, 물에 적신 솜으로 몸을 닦아 주도록 한다. 배꼽은 땀줄이 떨어질 때까지 알코올로 소독을 해 주도록 한다.

가장 좋은 영양 - 엄마젖

아기를 잘 키우기 위해서 영양 공급이 중요하다. 아기에게 가장 좋은 영양은 바로 어머니의 젖이다.

젖 먹이기를 성공적으로 하려면 몇 가지 중요한 사항을 염두에 두어야 한다. 첫째, 아기를 낳자마자 바로 젖을 물려야 한다. 출산 후 30분 이내에 아기에게 젖을 물리는 것은 젖 먹이기의 첫 단계로 매우 중요하다. 둘째, 하루에 8~12회 정도 아기에게 젖을 물려야 한다. 한 쪽 가슴에 15분씩 양쪽을 다 물리다 보면 어머니들이 하루 중 5~6시간을 젖을 물리게 된다. 이렇게 자주 물려야 젖 분비량이 제대로 증가한다. 셋째, 어머니들이 수분 섭취를 충분히 하여야 한다. 미역국을 충분히 먹는 것이 어머니 산후 조리에는 물론이거니와 젖의 분비를 돕기 위해서 중요하다. 넷째, 어머니들이 충분한 휴식을 취해야 한다. 아기가



신 손 문

성균관대 삼성제일병원 소아과

이와 같이 태어난 지 한 달 이내의 아기들은 어머니 체내에서 모든 보호를 받고 있던 태아기에서 벗어나 출생 후 혼자 힘으로 살아가기 위한 적응을 하는 기간이므로 여러 가지 면에서 약하며, 여러 가지 질병에 걸릴 위험 또한 많기 때문에 적절하게 관리해 주는 것이 매우 중요하다.

신생아 건강관리



잠자는 동안 어머니도 휴식을 취하여야 한다.

그리고 무엇보다 중요한 것은 아기가 젖을 자주 먹으려 하는 것을 젖이 부족하다고 잘못 생각하고 우유병으로 우유를 함부로 보충하지 않도록 한다.

신생아에게 흔한 정상적인 소견들

갓난아기 때에는 정상적인 소견들이지만 어머니들이 병이 아닌가 걱정하는 일들이 많다. 이러한 소견들을 열거해 보면, 피부에 흔한 단순 모반, 비립종, 몽고반점, 독성 홍반 등을 들 수 있고, 입안의 진주종 등도 흔히 보이는 소견이다. 반면 아구창, 탐피, 기저귀 발진 등은 적절히 치료해 주어야 한다.

신생아기에 흔한 문제들

구토 : 아기들에게 흔한 일로서는 우선 구토를 들 수 있다. 대개 구토는 특별한 병이 없어도 잘 발생한다. 그러나 구토가 지속되고 점점 심해지거나, 녹색이나 피가 섞인 경우, 아기가 잘 빨지 못하고 힘이 없고 쳐질 때, 배가 불러질 때는 병원에 데리고 가는 것이 좋다.

발열 : 갓난아기들은 체온 조절 능력이 제한적이기 때문에 주위 환경의 영향을 많이 받아 체온이 변하기 쉽다. 특히 추운 계절에 옷과 이불 등으로 보온하는데 체온이 상승하여 열이 나는 경우를 볼 수 있다. 봄나들이로 승용차를 타고 여행을 하는 경우 햇볕이 잘 드는 밀폐된 차 안에서 고열이 나는 경우가 있다. 생후 2~3일경에는 젖 먹는 양이 충분하지 못하여 생리적인 체중 감소와 함께 열이

나는 경우도 있다.

그러나 아기가 열이 날 때 걱정할 수 있는 것은 신생아 패혈증이다. 세균이 아기 몸에 전신적인 감염을 일으킨 상태를 말하며 적절한 항생제 치료를 해 주지 않으면 위험할 수 있다. 아기가 열이 나면서 젖을 빠는 힘이 약하다든지, 쳐져 보인다든지, 설사나 호흡 곤란 등의 증세일 경우 진료를 받아야 한다.

황달 : 황달은 피부 빛이 노란색을 띠는 것으로 신생아들은 정상적으로 생리적 황달이 나타난다. 신생아들의 간 기능이 아직 미숙해서 노란색의 빌리루빈이라는 색소를 몸 밖으로 잘 배설하지 못해서 생기는 현상이다.

대개 생후 2~3일에 얼굴 부위부터 노란색을 띠다가 4일경에 심하게 되고 약 1주일 경이 되면 사라진다. 대부분 생리적 현상이기 때문에 걱정할 필요가 없지만 황달이 심하거나 오래 지속되는 경우 병원에서 검사를 받아 보아야 한다.

젖을 먹는 아기들이 황달을 나타내는 경우가 있는데, 생후 5일 이내의 아기는 대부분 젖을 먹는 양이나 횟수가 부족해서 오는 황달이므로 엄마 젖을 더 자주 먹이도록 한다. 5일 이후의 황달은 정도에 따라 심하면 하루 정도 일시적으로 젖 먹이기를 중단하고 다시 먹일 수 있으므로 엄마 젖 먹이기를 끊을 필요는 없다.

일시적으로 분유를 먹이는 경우에도 우유병을 사용하지 않고 숟가락이나 컵으로 먹이는 것이 중요하다. 황달이 심한 경우 황달 수치를 빨리 낮추도록 치료해야 한다.