초보 아빠를 위한 여행 가이드

배우자와 신생아 돌보기에 대한 친절한 안내서

Korean

목차

목차 2
아빠가 된 것을 축하합니다! 신사 여러분, 이제 시동을 거세요 3
운전대를 잡기 전에 느끼는 불안감 4
혼인 신고 하기 5
부권 설정 6
태아의 성장 8
산모에겐 무슨 일이? 9
아빠와 엄마가 함께 살고 있지 않다면? 10
아빠가 중요한 역할을 합니다 10
아기를 집에 데려온 후 예상할 수 있는 일들 13
귀저귀 갈기 14
아기 바로 재우기 15
일상적인 육아 15
모유 먹이기 16
분유 먹이기 16
우는 아기 18
절대 아기를 흔들지 마세요! 19
도로에서의 안전 20
아, 정말 행복한 기분!!! 21
함께 키워요 23
여행의 끝머리에서 24
중요한 정보 및 연락처 25

아빠가 된 것을 축하합니다! 신사 여러분, 이제 시동을 거세요

막상 아빠가 되기 전에 "나는 아빠가 될 준비가 되어 있었어" 또는 "아빠가 되는 방법을 알고 있었어"라고 자신있게 말할 수 있는 남자는 세상에 그리 많지 않습니다. 이 여행 가이드는 초보 아빠들이 자신들의 경험을 통해 "아기를 갖는 것"에 대해 미리 알았으면 하는 내용으로 꾸며져 있습니다. 초보 아빠들의 경험을 공유함으로써, 아빠가 되기 위한 절차에서 신비에 쌓여 있던 부분을 없앨 수 있게 된 것입니다. 미리 경험한 초보 아빠들의 도움으로 우리는 유용한 아이디어와 생각을 많이 얻을 수 있게 되었습니다. 이제 시동을 걸어 봅시다!

처음으로 부모가 된다는 것은 정말 많은 감정을 불러 일으키게 됩니다. 남자와 여자는 항상 똑같이 생각하지는 않습니다. 많은 여성들에게 있어 임신 소식은 매우 기쁜 것입니다. 하지만 일부 남성의 경우 임신이라는 사실을 받아들이기까지는 조금 시간이 필요합니다. 삶에 있어 아주 커다란 변화가 되죠. 임신은 당신의 파트너에게 있어서는 자신의 몸 안에 아기가 자라고 있기 때문에 아주 생생한 경험입니다. 하지만 남자인 당신에게는 어떤 변화를 알아채는 것이 더 힘들 수도 있고, 아직은 태어나지도 않은 아기에게 감정적으로 연대감을 느끼지 못할 수도 있습니다. 행복할 수도, 불안할 수도, 혼란스러울 수도, 코너에 몰린 느낌일 수도 – 아니면 이 모든 감정을 한꺼번에 느낄 수도 있습니다! 파트너와 대화하면 (아마 파트너는 당신만큼이나 겁에 질려 있을 수도 있습니다) 기분이 훨씬 나아질 수 있습니다. 그 배 안에는 아주 작은 생명체가 있는데, 비록 아직 얼굴을 보지는 못했지만 당신을 존경하고, 당신에게서 배우고, 당신의 사랑과 지원을 필요로 하는 누군가로 천천히 자라고 있는 것입니다. 정말 근사하고 멋진 일이지요.

운전대를 잡기 전에 느끼는 불안감

두려움이 너무 커지기 전에, 파트너와 함께 대화를 나누세요. 함께 대화를 하다 보면, 재정, 집 문제, 아기 보기, 취업, 시간 관리, 서로의 기대감 등 걱정 거리를 해결할 수 있는 방안들을 떠올릴 수 있습니다. 서로의 감정을 나누고 계획을 세워갈수록, 두 사람 모두 더욱 긴장을 풀 수 있게 될 겁니다.

아기를 가졌다는 소식에 적응이 되고 나면, 예비 아빠들은 보통 이 모든 것에 얼마나 돈이 들 것인가에 대해 생각하기 시작합니다. 의료비용, 음식, 의류, 기저귀 등등...생각만으로도 정말 부담스러울 수 있습니다. 당신이 느끼는 이러한 감정은 정말 ***정상적***인 것입니다. 지금부터 저축을 시작하는 것이 좋겠지만, 아기를 위한 물건 구입에 대해 너무 걱정하지는 마세요. 가족이나 친구 가운데 아기용 침대, 휴대용 아기침대, 카시트와 아기옷을 주거나 빌려 줄 수 있을 지 모르니까요. 온라인 벼룩시장 난도 한번 보세요. 정말 싼 값에 살 수도 있거든요! 또 예비 엄마들은 베이비 샤워를 통해 아기 용품 일부를 마련할 수도 있습니다. 중고 용품을 구입하거나 임차할 경우에는, 작동 여부와 아기를 위해 안전하고 깨끗한 지를 반드시 확인하세요. 소비자 제품 안전위원회(Consumer Product Safety Commission)의 웹사이트(***www.cpsc.gov***)를 방문해서 안전성 문제로 리콜된 제품을 확인하세요. 재정이 정말 여유롭지 못하다면, 파트너에게 Women, Infants and Children(WIC: 여성, 유아 및 어린이를 위한 모자 영양공급 보조) 프로그램에 수혜 자격이 되는지를 알아 보도록 하세요. 이 프로그램은 임신 기간, 수유 기간 및 출생 후 첫 해 동안 산모와 아기가 필요한 영양을 얻을 수 있도록 돕는 식품 보조 프로그램입니다. 가까운 지역 WIC 기관의 이름과 전화번호를 받으려면 800-522-5006번으로 문의하세요.

자, 이제 아빠가 될 당신은 일해야 합니다. 아기와 배우자가 가족의 부양을 책임질 당신을 의지하고 있습니다. 그리고 당신은 이것이 올바른 일이라는 것을 알고 있습니다. 하지만 어떤 계획을 갖고 계시나요? 만약 풀타임으로 일한다면, 당장 더 많은 수입을 올리고 경험을 쌓아 앞으로 직장을 구하는 데 도움이 될 수 있을 것입니다. 하지만, 파트타임 일이라도 가족을 부양하고 풀타임 직업으로 연결될 수가 있습니다.
어떤 남자들은 특별 교육(컴퓨터, 자동차, 목수일 등)을 받거나 학위 또는 GED를 먼저 받아야 할 지 모릅니다. 뉴욕주 전역에 인력 센터가 있습니다. 아마 가까운 지역에도 있을 것입니다. 채용 기회, 이력서 작성, 인터뷰 연습에 대한 도움을 받고 더불어 여러가지 직업에 대해 알아볼 수 있습니다.

인터넷을 통해 ***www.labor.ny.gov/career-center-locator/***에서 자세한 정보를 얻을 수 있으며, 가장 가까운 센터 위치를 알아볼 수도 있습니다.

혼인 신고 하기

자, 아기가 태어날 때가 다가오고 있고, 당신과 아기 엄마는 건강하고, 행복한 아이를 함께 기를 파트너입니다. 좋습니다, 그렇다면 결혼을 생각해 보셨나요? 임신 사실을 알게 된 후로 두 사람이 결혼에 대해 얘기해 보았나요? 결혼하는 데 장애는 무엇인가요? 무엇 때문에 다음 단계로 나아가지 못하고 있나요? 당신은 이런 생각을 하고 있을지도 모릅니다.

- "난 결혼을 약속할 준비가 되었는지 모르겠어요."
- "우린 항상 같은 식으로 생각하지 않아요."
- "항상 마음이 맞고 잘 지낼 때까지 기다려야 하지 않을까요?"
- "좋은 직업을 구할 수만 있다면, 근사한 반지랑 멋진 결혼식을 올릴 수 있는 돈이 생길텐데 말이에요."

건강한 혼인 생활이 부모와 자녀에게 주는 혜택

자녀

- 육체적, 정신적으로 모두 보다 건강합니다.
- 학교 생활을 보다 잘합니다.
- 십대 임신이 보다 줄어듭니다.
- 졸업 후 보다 나은 일자리를 구합니다.
- 약물 중독에 빠질 가능성이 보다 적어집니다.
- 법 위반 행위를 보다 덜합니다.

부모

- 보다 건강하게 더 오래 삽니다.
- 혼인하지 않은 부모 보다 더 돈을 많이 벌고, 은퇴 시에 더 많이 저금합니다.

어떤 남자들은 모든 게 다 갖추어지고, 모든 일이 술술 풀리기를 원합니다... 결혼 전에 모든 일이 다 처리되길 바라는거죠. ***하지만 사실을 말씀드리자면...결혼은 끝이 아니라는 겁니다! 인생은 그런 식으로 진행되지 않습니다!***

결혼에 우선순위를 두지 않으면, 결혼할 수 없게 될 것입니다. 결혼은 두 사람 모두가 원하는 모든 것을

갖기 위해 함께 협력하는 것입니다. 중요한 것은 두 사람 모두가 서로를 아끼고, 자녀를 아끼고, 본인과 가족을 위해 더 많은 것을 원한다는 것입니다. 원만한 결혼 생활을 하는 것같은 주위 사람들을 둘러 보세요. 결혼에 대해 어떻게 생각하는지 물어 보세요. 결혼에 대해 생각하고 있는 커플들을 돕는 지역사회 기관이나 종교 단체에 대해 알아 보세요. 남편의 책임을 맡고, 아빠가 되세요. 자신에 대해 정말 자랑스럽게 여길 수 있는 남자가 되는 것입니다. 위 "혜택" 사항에서 두 사람의 결정을 도와 줄 여러 요인을 확인해 보세요.

그냥 아무 결혼이나 이러한 모든 것을 이루게 만드는 것이 아닙니다...답은 바로 건강한 결혼입니다! 누구나 문제가 있고 말다툼을 합니다. 하지만 자신을 위해, 배우자를 위해 그리고 자녀를 위해 최선을 원하는 사람들은 해결하는 방법을 배워 갑니다.

부권 설정

아기가 태어날 때 당신이 혼인 상태가 아니라면, 당신은 법적으로 아버지가 **아닙니다**. 당신의 아이에 대해서 당신은 어떠한 권리도 없습니다. 법률 체계에서는 당신의 아이를 포함해서 모든 아동들에 대한 최선의 상태에 관해 고려해야 하기 때문에, 법률에서는 어머니와는 다른 방식으로 아버지를 봅니다. 이는 당신이 ***부권을 설정*** 해야 한다는 의미입니다. 이것은 당신이 당신 아이의 법적인 아버지가 되기 위한 유일한 방법입니다.

적법한 부권 설정은 어떻게 합니까?

뉴욕주의 경우, 당신과 생모가 "부권 확인서"(Acknowledgment of Paternity, AOP 서식)에 서명함으로써 당신의 아이에 대한 법적 부권을 설정할 수 있습니다. 병원에서 곧바로 서명할 수도 있습니다. AOP 서식은 지역 출생등록소와 사회보장서비스 지역사무소에서도 제공됩니다. AOP에 서명하기 전에, 신뢰하는 사람과 의논하고, 이 문서의 기능에 관해 필요한 모든 사항을 확인하세요. 자세한 정보에 대해서는 ***www.childsupport.ny.gov***에 방문해서 살펴보세요.
확신이 없거나, 당신이 아이의 아버지라고 생각되지 않으면, 부권 확인서에 서명 ***하지 마세요***. 당신 또는 아이를 보호하고 있는 사람은 부권 문제를 결정하기 위해서 법원 소송을 개시할 수 있습니다. 이 소송이 제기되면, 당신은 법정에 출석해야 할 것입니다. 이 소송을 위해서 변호사를 필요로 하지는 않지만, 당신이 원한다면 변호사를 선임할 수 있습니다.

법정에 출석하는 경우, 법원에서는 당신, 생모 및 아이에게 소정의 유전자 검사결과 또는 DNA 검사결과를 제출하라고 명령할 것입니다. 이러한 검사는 간단히 받을 수 있으며, 당신이 생물학적 아버지에 해당되거나 해당되지 않을 가능성이 얼마나 되는지 알려줍니다. 유전자 또는 DNA 검사 결과와 그 밖의 증거에 기초해서, 법원은 당신이 *법적으로* 아이의 아버지인지 여부를 결정합니다. 당신이 ***법적*** 친부인 경우, 법원은 당신을 아버지로 인정하는 명령을 내릴 것입니다. 이를 인지 명령(order of filiation)이라 합니다.

부권 설정이 왜 중요합니까?

부권이 설정되는 경우, 많은 중요한 일이 발생합니다.

당신의 아이에 대한 영향:

- 자신이 누구에 속하는지를 알게 됩니다.
- 자신에 관해 보다 긍정적으로 느끼게 해줍니다.
- 자녀가 당신 측 가계로부터 의료 이력을 받을 수 있게 됩니다.
- 당신에게 무슨 일이 발생하는 경우, 자녀가 사회보장, 메디케어 및 장애 수당을 받을 수 있습니다.

당신에 대한 영향:

- 당신의 이름이 출생증명서에 기재될 수 있습니다.
- 당신과 배우자가 결별하는 경우, 당신은 아이에 대한 양육권 및/또는 면접교섭권에 대한 법원 명령을 신청할 권리가 있습니다.
- 당신은 입양 절차에 관한 권리도 갖게 될 것입니다.

당신이 법적 아버지가 **아닌** 경우, 친모는 당신에게 아이의 의료 기록이나 학교 기록을 보여줄 필요가 없으며, 심지어 그녀는 그녀와 아이가 어디에 있는지도 당신에게 말해줄 필요가 없습니다. 아울러, 당신이 법적 아버지가 아닌 경우, 당신이 자동으로 당신의 아이를 보게 될 수도 없습니다.

태아의 성장

9개월. 정말 긴 시간같이 느껴지지요. 이 기간 동안 일어나는 일은 다음과 같습니다:

제1삼분기 (1-13주) 아기는 수정란에서 배아로, 배아에서 태아로 성장하게 됩니다.

4주까지, 아기는 쌀알 크기만 하지만 벌써 눈, 척추, 폐와 위장이 자라기 시작합니다. 아기의 심장은 뛰고 있지만, 몸 밖에 있습니다. 8주째가 되면, 태아는 머리, 팔과 몸을 움직일 수가 있습니다. 뇌와 다른 장기들이 빨리 자라고 있습니다. 조그만 팔이 있지만 아직 손가락은 없습니다. 3개월의 마지막 주가 되면, 아기는 아직 2-3인치(약 5-8센티미터) 크기이고 1온스(약 28그램)보다 더 체중이 적게 나갑니다. 고통을 느낄 수 있고, 손가락과 발가락을 구부릴 수 있고, 엄지를 빨고, 얼굴을 찌푸리고, 수영도 할 수 있게 됩니다. 이 시간이 되면, 남자인지 여자인지 알 수 있는 모든 "부분"이 자리를 잡게 됩니다. 성별을 알고 싶으면 담당의사가 알려드릴 수 있습니다.

제2삼분기 (14-27주) 이 단계가 시작되면, 아기가 신속하게 성장합니다. 심장이 어른 심장의 두 배로 빨리 뜁니다. 주먹으로 때리고 발차기를 시작하게 됩니다. 손을 엄마 배 위에 얹어 보세요. 아기를 느낄 수가 있게 됩니다! 이제 곧 외부로부터 들리는 소리를 들을 수 있게 됩니다. 아기는 배우고 기억할 줄도 압니다. 아기와 긴 대화를 해 보세요. 지금 더 많이 얘기를 해 줄수록, 태어나면 당신의 목소리를 더 잘 알게 될 겁니다. 24주가 되면, 아기는 14인치(약 35센티미터) 정도 키에 2파운드(약 900그램) 정도의 체중을 갖게 됩니다. 손톱과 머리카락이 있구요. 뇌가 신속하게 자라게 됩니다.

제3삼분기 (28-40주) 28주 정도에 아기는 음악에 맞춰 리듬을 타며 움직일 수가 있습니다. 춤을 추지 않으면, 엄지를 빨면서 시간을 보내고 있을지 모릅니다. 32주차가 되면, 아기는 아빠의 터치에 반응하게 됩니다. 눈을 뜰 수도, 아빠의 목소리를 인식할 수도 있게 되지요! 장기들이 거의 완성이 되었지만, 아직도 자라고 있습니다. 곧 머리가 밑으로 가는 위치로 몸을 거꾸로 하게 되고, 태어날 때까지 그런 식으로 몸을 유지하게 됩니다(머리가 밑으로 가야 출산이 쉬워집니다). 아기에게 더 많이 이야기하고, 음악을 들려 주고, 아기가 이리저리 움직이는 것을 느껴볼수록, 아기가 더욱 건강하게 자라는 것을 돕게 됩니다!

산모에겐 무슨 일이?

앞으로 9개월 동안 배우자가 겪게 되는 일들을 알아 보겠습니다:

육체적 변화
처음 몇 달간: 그녀는 입덧, 속쓰림, 두통, 피로 및 가슴 통증을 경험할 수도 있습니다.
그 이후: 때로 변덕스러울 수도 있고, 특정한 음식을 너무 먹고 싶어하고, 태동을 느끼기 시작하고, "pregnant glow" 현상을 경험할 수도 있습니다.
마지막 몇 달간: 다리에 쥐가 나는 경우가 더 많아지고, 더 자주 졸립고, 몸을 움직이는 게 더 불편해지고, 걸음걸이가 바뀌고, 성관계가 불편해질 수도 있습니다.

감정적 변화
처음 몇 달간: 더 이상 당신에게 매력적으로 보이지 않을 것에 두려워하기도 하고, 아기가 나오면 어떻게 될지에 대해 염려하기도 하고, 유산이 될까 걱정하기도 하며, 성욕이 감퇴될 수 있습니다.
그 이후: 당신에게 더욱 의지하고, 깜박깜박 까먹기도 하고, 몸매에 변화가 온 것에 대해 민감해질 수 있습니다.
마지막 몇 달간: 산통과 분만에 대해 걱정하고, 아기가 태어난 후에 당신이 자신을 사랑하지 않을까봐 걱정할 수도 있고, 때때로 신경질이 많아질 수 있습니다.
출산 후: 많은 엄마들은 당분간 기분이 우울해질 수 있습니다. 산후 우울증이라고 하죠. 쉽게 울음을 터뜨리고 먹거나 자지 못할 수도 있습니다. 별것 아닌 일에 화를 내거나 걱정할 수 있습니다. 배우자의 호르몬은 지난 몇 개월간의 임신 기간 중에 동요해 왔습니다. 정상으로 돌아오려면 어느 정도 시간이 걸립니다. 기억해야 할 중요한 것은 인내하는 것입니다! 대부분의 경우, 이런 감정은 몇 주간만 지속될 뿐입니다. 당신이 할 수 있는 최선은 배우자를 도와 주는 것입니다. 잠시 동안 집 밖을 산책하도록 격려해 주고 건강한 식단으로 식사를 하고 있는지 챙겨 주는 거죠. 그녀에게 잘 해 주세요. 마사지를 해 주고, 심부름을 해 주거나 사랑한다고 편지를 써 주세요.

아빠와 엄마가 함께 살고 있지 않다면?

아기 엄마와 사이가 좋지 않은 경우에는 아기의 삶에 어떻게 관여할 수 있을까요? 아기 엄마가 당신과 함께 있고 싶어하지 않나요? 왜지요? 한 가지는 확실합니다. 아빠가 되는 것은 노력이 따릅니다. 하지만, 아주 훌륭한 노력이고, 당신이 전 생애에서 할 수 있는 최고의 노력이죠. 물론, 쉬운 방법은 그저 뒤로 물러나, 그녀에게 아이와 모든 걱정거리와 노고를 떠안기는 것이죠. 하지만, 그렇게 되면 이 조그만 아기가 가져다줄 그 어떤 재미와 웃음과 사랑도 당신은 누리지 못하게 될 것입니다. 엄마가 다 차지할테죠. 당신은 그 아기가 건강하고 멋진 사람으로 자라나는 것을 보며 자랑스럽게 여길 기회를 갖지 못하게 되는 거구요. 기억하세요, 이 아기는 당신의 분신입니다. 당신의 ***핏줄***이라구요! 당신은 이미 그 아기에게 중요한 사람이고, 아기는 아직 태어나지도 않았습니다!

아기 엄마에게 당신이 아기의 삶에 함께 하기를 원한다는 메시지를 알리기 위해 할 수 있는 몇가지 방법을 알려 드립니다:

- 최소한 곁에 머물 수 있도록 아기 엄마와 관계를 개선하세요.
- 아기가 태어날 때 그녀와 함께 있어 주세요.
- 아기의 아버지임을 인정하세요.
- 아기의 장래를 위한 계획에 대해 그녀와 대화하세요.
- 그녀에게 휴식이 필요할 때 도와 주겠다고 제안하세요.
- 청결을 유지하세요.

아빠가 중요한 역할을 합니다

당신은 아기가 이 세상에 태어나도록 돕고 있고, 그래서 이미 변화를 가져왔습니다. 아기와 함께 있어 주면, 건강하고 튼튼하고 똑똑하게 자랄 가능성이 더 높아지게 됩니다. 함께 있어 주지 못하면 아빠의 역할을 모르고 자라게 되기 때문에 차이점이 생기게 되지요. 둘 중 어느 쪽을 원하십니까? 아빠가 임신 초기부터 아이와 시간을 보내고 연대감을 유지하기 위해 노력하게 되면, 다음과 같은 좋은 일들이

아기에게 일어나게 됩니다:

- 활동적이고, 건강하고 튼튼할 가능성이 더 높습니다.
- 남자/여자의 역할을 더욱 잘 판단합니다.
- 폭력적, 반사회적이거나 위험하거나 범죄자가 될 가능성이 훨씬 낮습니다.
- 처음 성관계를 시작하는 시기가 더 성숙한 후에 이루어집니다.
- 학교에서 더 좋은 성적을 올리고 학교를 잘 다닐 가능성이 더 높습니다.
- 더욱 독립적이고, 자기 통제를 잘 하고 리더십이 있습니다.
- 더욱 성공적인 삶을 영위합니다.

용어
산전 - 출산 전을 의미합니다.
OB/GYN - OB는 산과(또는, 출산 전 아기에 대한 진료)의 약자입니다. GYN은 부인과(여성 진료)의 약자입니다.
소노그램 - 다른 이름은 "초음파"입니다. 엄마 뱃속에서 아이가 잘 자라고 있는지를 볼 수 있는 무통 검사입니다. 음파를 사용해서 아기(또는 아기들)의 그림을 그립니다. 언제 아기가 태어날 지와 아기의 성별을 알아보기 위해서도 사용됩니다.
제왕절개 - 때로는 정상적인 방법으로 아기가 태어날 수 없습니다. 그래서 의사가 엄마의 자궁을 열어서 아기를 꺼내야 하는 경우가 있습니다. C-섹션이라고도 합니다.

한 가지 방법은 파트너와 함께 산전 검진에 함께 가는 것입니다. 아기가 잘 자라고 있는지를 확인하고 산모와 아기가 모두 건강한 지를 확인하는 데 있어 검진은 매우 중요합니다. 문제가 있다면 가능한 한 빨리 알아야겠지요. 파트너와 아기는 담당 산부인과 의사(OB/GYN)에게 검사를 받습니다. 의사는 파트너의 상태가 어떠한 지에 대해 질문을 하고, 배를 촉진하고 뱃속을 검진하여 아기가 잘 자라고 있는지 아기와 산모의 건강을 확인하게 됩니다. 의사는 특별한 현미경을 사용할 수도 있고, 소노그램(초음파 검사)을 할 수도 있습니다. 아기의 초음파 사진 사본을 받을 수 있는지 의사에게 물어보세요. 엄마 뱃속에 있는 아기의 모습을 보는 것은 정말 형용할 수 없는 놀라움을 선사합니다! ***한 국내 연구에 의하면, 여성이 산부인과 검진에 갈지 여부를 결정하는 가장 중요한 한 가지 요인은 배우자의 후원이라고 합니다. 모든*** 산부인과 검진에 함께 가도록 노력하세요. 하지만 갈 수 없는 상황이 될 경우에는, 검진이 어떻게 되었는지 파트너에게 물어 보세요. 왜 같이 가야하는 지에는 세가지 아주 간단하고 명료한 이유가 있습니다: 아기를 위해서, 아기 엄마를 격려하기

위해서, 그리고 아기의 성장과 발전에서 당신 자신이 소외되지 않도록 하기 위해서 입니다. 산전 검진은 당신이 배우자와 아기를 아끼고 있다는 것을 보여줄 수 있는 좋은 방법이며, 당신과 아기 엄마 사이를 더욱 좋게 만들어 주는 방법입니다. 의사에게 물어볼 수 있는 좋은 질문들은 다음과 같습니다:

- 어느 병원에서 분만을 하는지요?
- 아기가 태어나기 전에 병원을 방문해서, 분만실을 둘러볼 수 있나요?
- 분만실에 가족이나 분만 코치의 입실을 허용하나요?
- 산모는 몇 번까지 초음파 검사를 받아야 하나요?
- 제왕절개 수술을 많이 하시나요? 제가 제왕절개 수술 시에 참관해도 되나요?

배우자와 함께 살고 있는지 여부에 관계없이, 그녀를 위해 함께 있어주고 최대한 도와 주세요. 함께 출산 수업을 수강하면서 그녀에 대한 관심을 보여줄 수도 있습니다. 건강에 좋은 음식을 먹고, 산책을 하고 스트레스를 받지 않도록 최선을 다하세요. 믿거나 말거나, 함께 있어 주고, 아기를 위한 사랑을 보여주는 것만으로도 아기가 건강하게 자라는데 도움이 됩니다. 흡연, 음주 또는 마약을 하지 마세요. 엄마가 이런 것들을 하면 아기에게 좋지 않다는 것은 누구나 다 아는 사실입니다. 만일 ***당신***이 이런 것들을 하게 되면, 그건 엄마가 하는 것만큼이나 아기에게 해롭습니다. 공기 중의 담배 연기는 산모와 아기 모두의 건강에 나쁩니다. 마약과 술은 통제력을 잃게 하여, 모든 이들에게 위험할 수가 있습니다. 아기를 위한 공간을 계획해서 만들어 주세요. 아기용 침대를 구해서 필요하다면 조립하세요. 다양한 크기의 기저귀를 구비해서 아기가 성장함에 따라 만반의 준비가 되어있을 수 있도록 하세요. 필요한 물건을 갖추어 놓아서 찾아 쓰기 편하도록 만들어 놓으세요. 아기용 카시트를 구해 놓으세요! 병원에 전화해서 신생아들에게 카시트를 주는지 혹은 어디서 받을 수 있는지를 아느냐고 물어보세요. 가까운 소방서를 찾아 카시트가 제대로 설치되었는지 확인해 달라고 부탁하세요. 분만을 위해 병원에 가야할 때가 가까워지면 미리 어떻게 대처할 지에 대해 이야기 해보도록 하세요.

- 산모가 병원에 갈 준비가 되었을 때와 병원에 있을 때 누구에게 전화하실 건가요?
- 당신이 직장에 있다면, 어떻게 산모가 당신에게 연락해야 하지요?
- 병원에 갈 때 어떤 옷과 중요한 서류와 기타 물품을 파트너가 가져가야 하나요?

아기를 집에 데려온 후 예상할 수 있는 일들

신생아는 볼 수 있습니다!
아기는 눈에서 8-10인치(20-25센티미터) 정도 떨어진 사물을 볼 수 있습니다. 아기가 즐겨 보는 대상은 바로 ***아빠입니다!*** 하지만 조심하세요! 밝은 불빛은 아기의 눈을 불편하게 할 수 있으니까요.

신생아는 호기심이 있습니다!
움직이는 물체를 보는 것을 좋아합니다.

신생아는 들을 수 있습니다!
신생아는 청력이 아주 좋습니다. 크고 갑작스런 소리에 반응하며 놀랐다는 것을 알리기 위해 울기도 합니다. 아기가 아빠의 목소리를 더 많이 들을수록, 아빠에 대해 더 많이 알게 되고 어떻게 말하는지를 잘 알게 됩니다. 아기들은 부드럽고 조용한 소리를 좋아합니다.

신생아는 느낄 수 있습니다!
아기들은 아빠의 체온과 심장박동을 느낄 수 있도록 가깝게 안기는 것을 좋아합니다. 태어나서부터 많이 안아 주세요. 하지만 항상 안을 때는 아기의 머리를 잘 받쳐서 지탱해야 합니다. 아기를 안아 준다고 버릇이 나빠지지는 않습니다.

신생아는 뭔가 할 수 있습니다!
아기는 무엇이든지 손에 쥐어 주면 꽉 잡습니다. 나중보다 신생아일 때 쥐는 힘이 더 강합니다.

신생아는 생각할 수 있습니다!
아기의 조그만 머리는 마치 스폰지처럼 주변 세계의 정보를 빨아들이기 시작합니다. 얼마 지나지 않아, 아기는 사물을 연결하기 시작할 것입니다. 또한 얼굴을 인식하고 어떤 때에는 흉내를 내기도 할 것입니다. 아기는 색깔이 있는 물건보다는 흑백으로 된 물건을 가지고 노는 것을 더 좋아합니다.

신생아는 의사소통을 할 수 있습니다!

아직 단어를 사용할 수 없지만 그래도 아기들은 뭔가 말할 수 있습니다. 우는 것은 기저귀가 젖었다거나, 배가 고프다거나, 피곤하다거나, 심심하다거나, 외롭다는 표현입니다. 아기와 더 시간을 많이 보낼수록, 소리마다 다른 의미가 있다는 것을 알 수 있게 될 것입니다.

귀저귀 갈기

많은 아빠들이 기저귀를 간다는 생각만으로도 ***불쾌해집니다***! 어떻게 할 지 모른다고 생각하고 배우고 싶어하지도 않지요. 기저귀 가는 것은 쉽습니다. 엄마가 할 수 있다면, 당연히 아빠도 할 수 있습니다. 사실, 엄마가 할 수 있는 일이라면 아빠도 무엇이든 배워서 할 수 있습니다. 단지 좀 다르게 할 수는 있겠지만요. 일단 기저귀 가는 것이 익숙해지면, 아빠와 아기의 유대감을 키울 수 있는 절호의 기회가 됩니다. 간지럽히고 장난치면서 서로간의 사랑을 키울 수 있는 기회인 것입니다.

모든 아기가 기저귀 가는 것을 좋아하지는 않습니다. 모든 아기가 매번 좋아하지도 않고요. 하지만 문제 없습니다. 항상 "장난감이랑 쳐다볼 물건"을 준비해 두세요. 기저귀가 많이 젖든지 아기가 대변을 본 후에는 바로 기저귀를 갈아 주어야 합니다. 기저귀 습진이 생기지 않도록 하는 가장 좋은 방법입니다. 특별히 기저귀가 젖어 있으면 ***기저귀 습진은 많이 아픕니다***.

아기를 조심스럽게 기저귀갈이대나 침대 같은 깨끗한 평면 위에 눕히세요. 항상 한 손은 아기를 받치고 있어야 합니다. 순식간에 굴러 떨어질 수 있거든요! 사용한 접착 테이프의 탭을 잡아당겨 느슨하게 해서 사용한 기저귀를 벗깁니다. 아기의 다리를 들어 올리고, 기저귀를 잡아당겨 꺼냅니다. 그런 다음, 말아서 쓰레기통에 버립니다. 닦기 쉬운 곳만 닦으면 안됩니다. 여자 아기는 앞쪽에서 뒷쪽으로 닦아주어 교차 감염이 일어나지 않도록 해야 합니다. 그런 후 깨끗한 기저귀를 채우세요. 아기가 기저귀의 뒷부분 위에 누워있도록 해야 합니다(네, 기저귀도 앞뒤가 있답니다). 기저귀 앞부분으로 아기를 덮은 후, 접착 테이프의 탭을 잡아당겨서 기저귀를 채우세요. 기억하세요: ***너무 느슨하면, 기저귀가 샙니다! 너무 꽉 조이면, 아기가 울음보를 터뜨릴 겁니다!*** 허리에서 기저귀 안으로 최소한 손가락 두 개가 들어갈 정도의 충분한 공간을 남기세요. 잘 하셨습니다! 이젠 가서 손을 씻으세요.

아기 바로 재우기

처음 몇 개월 동안, 아기는 하루에 15시간에서 20시간동안 잠을 자게 됩니다. 이제 아기가 잠을 잘 수 있도록 조용하고 안전한 장소를 계획하기 시작할 때입니다. 절대로 아기를 베개나, 부드러운 소파, 성인 침대나 물침대 위에 눕히지 마세요. 아기가 자고 있는 동안에 장난감이나 얇은 이불, 담요나 베개를 아기용 침대 안에 놓지 마세요. 아기가 숨막히지 않도록 반드시 이런 사항을 지켜야 합니다. 아기가 숨이 막혀 죽을 수도 있으니, 정말 ***조심하세요! 유아급사증후군(Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)은 아기가 갑자기 죽었는데 의사가 이유를 모르는 것을 말합니다. 많은 이유가 있을 수 있지요. 엎드려 자는 아기들은 SIDS의 위험성이 더 높습니다.*** 항상 잘 때에는 아기가 등을 땅에 대고 바로 누워 잘 수 있도록 하세요. 옆으로나 엎드려 자지 않도록 말입니다. "바로 재우기"를 항상 생각하세요. 바로 자는 아기들은 SIDS로 죽을 확률이 적습니다. 아기가 깊은 잠에 빠져 있으면, 부드럽게 깨우세요. 아기가 집으로 오면, 준비해 놓아야 할 가장 중요한 것 중에 하나는 잘 곳을 마련하는 것입니다. 왜냐구요? 왜냐하면 아기가 침대에 있을 때, 부모는 다른 일을 할 수 있으니까요(아기가 잘 때 부모도 잘 수 있다면 행운입니다).

일상적인 육아

한 번에 조금씩 아기의 옷을 입혔다 벗겼다 해서 너무 덥거나 춥지 않도록 하는 것이 좋습니다. 배의 맨살이 드러나면 수건이나 가벼운 이불을 덮어주세요. 그러면 아기가 안심하면서 진정이 됩니다. 모든 신생아들은 살갗이 벗겨지면서 피부가 일어납니다. 이건 정상적인 것입니다. 이것을 멈추려고 아기에게 로션이나 오일을 바르지 마세요. 손톱은 짧게 유지해야 합니다. 아기가 자고 있을 때에, 작고 끝이 둥글게 된 가위와 손톱깎이를 이용해 잘라 주세요. 귀, 코, 배꼽에 아무 것도 바르거나 놓지 마세요. 그냥 겉에서 그 주변을 닦아 주기만 하세요. 절대로 면봉이나 큐팁을 사용해서는 안됩니다. 찔러서 오히려 상처를 낼 수 있습니다. 아기를 목욕시킬 때에는, 욕조물이 따뜻하되 **절대로** 뜨겁지 않도록 주의하세요! 아기를 안을 때에는(아주 많이 안아 주셔야 합니다), 항상 어깨와 머리를 받쳐 주는 걸 잊지 마세요!

모유 먹이기

모유가 분유보다 더 건강에 좋을까요? 물론이죠! 모든 엄마들은 특별히 자신의 아기를 위해 맞춤 제조된 젖을 만들게 됩니다. 엄마의 젖은 아기를 질병과 감염으로부터 보호해 줍니다. 분유는 그렇지 않죠! 다시 말해, 의사에게 덜 자주 가고 더 많은 돈을 저축할 수 있다는 얘기입니다. 모유 수유한 아기는 또한 SIDS로 죽거나, 자라면서 당뇨, 비만, 또는 천식에 걸릴 확률이 더 낮습니다. 모유 수유하는 엄마들은 임신 기간 늘어난 체중을 더 빨리 감량하는 경향이 있으며, 나중에 골다공증, 유방암 및 자궁암에 걸릴 위험성이 더 낮습니다.

모유 수유는 엄마에게 힘들고 지치는 시간일 수 있습니다. 아이에게 젖을 먹이고 돌보는 데 시간을 보내게 되지요. 이 때가 남자가 정말 도와 줄 수 있는 시간입니다! 집안 청소를 하세요. 빨래를 하세요. 아기 엄마에게 맛있는 건강식을 만들어 주세요. 수유를 할 수 있도록 아기를 데려 오세요. 다른 자녀를 돌보아 주세요. 수유하는 동안 건강에 좋은 간식거리를 엄마에게 가져다 주세요. 수유 후에는, 아기의 등을 (가볍게) 두드려 트림을 시키고, 기저귀를 갈아 주고, 아빠의 맨가슴 위에서 잠시 재우세요. 아기는 아빠와 맨살이 닿는 것과 아빠의 그윽한 저음 목소리를 듣는 것을 너무 좋아한답니다. 아기가 아빠와 친해질 수 있는 좋은 방법입니다.

엄마가 모유 수유를 하고 처음으로 아기를 데이케어(탁아소)에 데리고 가면, 마루에 앉아 장난감을 갖고 놀고 다른 아이들을 안아 주라고 하세요. 그러면 모유에서 아기를 데이케어의 박테리아로부터 보호해 줄 항체가 만들어지게 됩니다. 엄마에게는 아빠의 지원이 필요합니다. 모유 수유에 대해 아내가 좋게 생각할 수 있도록 도와 주세요. 아내에게 칭찬해 주고 부정적인 말로부터 보호해 주세요. 두 사람이 함께 참석하여 모유 수유에 대해 가장 좋은 방법을 배울 수 있는 수유(모유 수유) 지원 그룹 및 산모 교실이 있습니다. 의사에게 물어 보거나 인터넷에서 찾아 보세요.

분유 먹이기

분유를 먹는 아기들은 하루에 6-8번 약 2-4온스(약 55-110 그램)를 먹습니다. 추가로 비타민이나 음식을 먹을 필요가 없습니다. 아기에게는 우유나, 설탕이 들어간 음료, 소다, 차, 과일 주스 등을 먹여서는

안됩니다. 병을 따뜻하게 데우고 싶으면, 뜨거운(끓는 물이 아닙니다) 물이 들어있는 냄비 안에 몇 분 정도 세워 두세요. 항상 손목에 몇 방울 정도 떨어뜨려 분유가 너무 뜨겁지 않은지 확인해 보세요. ***병을 데우는 데 전자 레인지를 사용해서는 안됩니다.*** 아기를 먹인 후에 병 안에 분유가 남아 있거든, 아까워하지 말고 버리세요. 아기의 입에서 묻은 세균이 병 안의 분유로 들어가서 나중에 똑같은 분유를 먹이면 아기를 아프게 만들 수 있습니다. 분유병의 젖꼭지를 때때로 점검해서 적당한 양의 분유가 나오는 지 확인하세요. 분유 먹이는 시간을 아기와의 특별한 시간으로 만드세요. 편안한 자세로, 아기를 팔에 안고 눈을 맞출 수 있는 편안한 장소를 찾으세요. 분유를 먹일 때 아기를 안은 상태로 먹이도록 하세요. 항상 분유병도 잡고 있으세요. ***병을 바로 세우지 마세요.*** 그러면 아기가 숨막힐 수도 있고 귀가 감염될 수 있는 가능성이 높습니다. 아이와의 유대감을 기르고 아기가 자존감을 갖도록 할 수 있는 좋은 기회입니다. 매번 분유 2온스(약 55그램)를 먹인 후에, 또는 아기가 불편해 보일 때마다, 아이에게 트림을 시키는 것을 잊지 마세요.

많은 엄마들이 아기가 아직 어릴 때에 다시 직장으로 돌아가야 합니다. 어떤 엄마들은 직장에서 모유 짜기(모유 유축)를 할 수 있지만, 그럴 수 없는 엄마들도 많습니다. 엄마가 직장에서 모유 짜기를 하지 못하더라도, 계속해서 아침과 저녁, 그리고 주말에 아기에게 모유 수유를 할 수 있습니다. 아주 조금이라도 모유 수유는 산모와 아기에게 좋고, 아기가 분유에 적응할 수 있도록 도와 줍니다. 엄마가 직장으로 돌아가야 하면, 첫 출근 전 약 2주 동안 하루에 한 번 모유 유축으로 짜낸 젖이나 분유 한 병으로 교체하여 먹이기 시작해야 합니다. 엄마가 직장에 복귀할 때 쯤이 되면, 아기는 근무 시간 동안에는 젖병을 받고, 엄마가 곁에 있을 때는 모유 수유의 친밀한 느낌을 받을 수 있습니다. 아기는 최소한 생후 4개월까지는 모유나 분유만 먹어야 합니다. 주스, 차, 쿨에이드, 우유, 또는 시리얼을 포함한 단단한 음식을 먹여서는 안됩니다.

우는 아기

아기가 우는 것은 정상입니다! 대부분의 아기들은 하루에 약 두시간을 울고 저녁 때가 가까워지면 까탈스럽게 되지요.

우는 것은 중요합니다. 아기가 불편하다든지 도움이 필요하다는 말을 표현할 수 있는 유일한 방법이니까요. ***누구도 우는 아이를 멈출 수는 없습니다!*** 엄마도, 아빠도, 의사도, 아기 전문가도요. ***누구도요.*** 아기들은 때가 되면 울음을 멈춥니다. ***진정하시고*** 조심스럽게 아기를 다뤄주세요. 아기가 울 때, 아기는 의사소통하는 방법을 배우기 시작합니다. 당신과의 유대감은 더욱 강해집니다. 아빠가 우는 아기에게 더 조용히 반응할수록, 아기와 아빠 사이의 연대감은 더욱 강해집니다. 연대감이 강해질수록, 아기는 더욱 똑똑해지고, 건강해지고, 강해지게 되지요. 아기가 우는 데 이미 기저귀를 갈았고, 수유를 했고, 트림도 시켰다면, 아래 참고사항을 보고 다른 것을 시도해 보세요.

매번 모든 아기에게 똑같은 방법이 효과적인 것은 아닙니다. 5분 정도 후에도 효과가 없으면, 다른 방법을 시도해 보거나, 지금 하는 방법에 또 다른 것을 추가해 보세요. 차에 시동이 안 걸릴 때 하는 것처럼, 계속해서 문제를 해결해 보려고 해 보세요 – 연료, 배터리, 스타터, 스파크 플러그 등등을 확인해 보듯이 말입니다. 차분하게 여러가지 시도를 하다 보면, 아기를 더욱 짜증나게 만드는 불안감과 초조감을 최소화할 수 있습니다. 할 수 있는 방법을 다 동원해 보았는데도 더이상 우는 아기를 어떻게 해야 할 지 모르겠다면, 잠시 쉬세요! 그래도 괜찮습니다. 자신이 최선을 다했다는 사실에 자긍심을 가지세요.

아기가 왜 우는지 모를 경우

- 무언가 시도하기 전에 1분 정도 기다리세요.
- 아기를 들어올리지 말고, 아기에게 기대어서 부드럽게 말을 거세요.
- 천천히 소리내어 수를 세면서, 아기의 머리를 쓰다듬으세요.
- 아기 손을 입에 대주어서 손가락을 빨 수 있게 해주세요.
- 팔로 들어올려 품에 안아 주세요.
- 품 안에 안고 흔들어주거나, 어깨에 기대게 하고 걸어 다니세요.
- 아기와 함께 밖으로 나가 걸으세요.

기억하세요, 부드럽게 사랑을 담아 아기를 대할 때마다, 어떤 방법이 효과적이고 어떤 방법이 아닌가에 대해 새로운 사실들을 배우게 됩니다. 아기의 울음 소리는 자연의 가장 시끄러운 소리 중 하나입니다. 머플러가 없는 트럭만큼이나 시끄럽지요. 고통스럽게 여겨지는 건 당연합니다! 어쩔 때는 정말 신경을 거스릴 수 있습니다. 우는 아기는 누구나 짜증나게 만들고, 심지어는 화나게 만들 수 있습니다. 살살 두들겨 준다는 것이 찰싹 때리게 되고, 잘 붙잡는다는 것이 아프게 꽉 비틀어 쥐게 되고, 흔들어 달랜다는 것이 내려치게 될 수도 있습니다. ***이런 일이 일어나기 전에, 지금 하고 있는 행동을 멈추세요.*** 아기를 안전한 곳에 내려 놓으세요. 도움을 구하세요. 심호흡을 하고, 진정한 후에 최선을 다했다는 사실을 인정하세요. 아기들은 여러가지 다양한 이유로 웁니다. 항상 기억하세요. 아기에게는 아빠가 얼마나 사랑하고 돕기를 원하는지를 보여 주는 것이 도대체 아기가 왜 우는지를 찾아내는 것보다 더 중요하다는 사실을 말입니다. 알고 있는 모든 방법을 동원해 보았는데도 아기가 여전히 운다면, 울다 지쳐서 스스로 잠들 때까지 그냥 놔두어야 할지도 모릅니다. 그래도 괜찮습니다. 때로 아기들은 자기들이 왜 우는지도 모르고 울어 대거든요.

절대 아기를 흔들지 마세요!

때로 사람들은 멈추지 않고 우는 아이에게 너무 질려서 아기를 흔드는 방법 외에는 생각하지 못하게 됩니다. 흔들면 아기가 놀랍니다. 흔들면 아기에게 해롭습니다. 흔드는 것은 아기를 더 울게 만듭니다! 절대로 흔든다고 아기가 우는 것을 멈추지 않습니다. 더 크게 울 뿐이죠. ***아기를 흔드는 것은 절대로 효과가 없습니다. 그리고 정말 위험합니다!*** 아기의 목은 약하고 머리는 무겁습니다. 아기를 흔드는 것은 차의 충돌로 인한 충격과 같습니다. 머리와 척추를 상하게 합니다. 오랜 동안 얼마나 나쁜 영향을 끼쳤는지 알아채지 못할 수도 있습니다. 의사들은 이것을 흔들린 아기 증후군(Shaken Baby Syndrome)이라고 말하는데, ***아주아주 무서운*** 것입니다. 아기를 흔들면, 뇌출혈이 올 수 있고, 시력 상실, 청력 상실, 경련, 척추 손상, 뇌성마비를 비롯하여 ***심지어 생명을 앗아갈 수도 있습니다! 절대로 아기를 흔들지 마세요.*** 아기를 돌보아 주는 베이비시터가 있다면 흔들린 아기 증후군이 얼마나 나쁜지에 대해 말해 주세요. ***아기가 흔들렸다는 사실을 알았거나, 아니면 흔들렸다고 생각되면, 응급실로 데려 가거나 911에 전화하세요.***

도로에서의 안전

절대로 아기를 차 안에 혼자 두어서는 안 됩니다. 단 일분도 말입니다! 급한 일이 있습니다. 가게에 잠깐만 들어갔다 오면 되니까, 아기를 차 안에 그냥 두고 내립니다. 만일 원하는 물건을 금방 찾지 못하면 어떻게 될까요? 생각했던 것보다 계산대 앞에 줄이 길면 어떻게 하지요? 아기는 괜찮을 거라 생각하시겠지요? 절대 아닙니다! 아주 온화한 날씨에도 창문이 올려져 있다면 기온이 올라가 아기의 뇌에 손상이 갈 수가 있습니다. 영구적으로 말입니다! 누군가 차와 아기를 훔쳐갈 수도 있습니다. 시동이 걸려 있는 상태라면, 아기가 동력 제어장치를 건드려서 움직이는 좌석이나 창문 사이에 끼일 수도 있습니다. 엔진에서 나오는 연기가 아기를 아프게 하거나 생명을 앗아갈 수도 있습니다. 차에 아기를 두는 것은 쉬운 결정일 수 있으나, 절대 현명한 선택은 아닙니다. ***아기를 데리고 다니세요!***

아기를 애완동물로부터 보호하세요. 때론 애완동물들이 아기를 시샘해서 물기도 합니다.

작은 물체들(동전, 유리구슬, 퍼즐 조각 등)로 인해 잘못해서 기도가 막히는 일이 없도록 3세가 되기까지는 아기에게서 멀리 보관하세요.

아기가 태어나기 전에 응급처치/CPR 교육을 받아두는 것도 좋습니다. 이러한 기술을 알아두면 응급 상황에 더욱 잘 대처할 수 있게 됩니다. 많은 직장과 비영리 단체에서 이러한 내용을 가르치는 교실을 운영하고 있습니다. 자세한 내용은 ***http://www.redcross.org/*** 또는 ***www.heart.org***를 방문해서 알아 보거나, 직장의 인사부서에문의하세요.

아기용 침대를 잠자기에 안전하게 만드세요. 침대의 가로막 사이 거리를 확인해서 아기의 머리가 끼는 일이 없도록 하세요. 모든 부품이 잘 들어맞고, 거친 부분에 대패질이 잘 되어 가시가 없는지 확인하세요. 사방에 막대가 있는 아기용 침대의 구입을 피하세요(아기 옷이 막대에 걸려 숨이 막힐 수도 있습니다).

아무도 아기 주변에서 담배를 피우지 못하도록 하세요. 담배는 성인에게보다 아기에게 훨씬 더 해롭습니다. SIDS로 죽을 수 있는 가능성이 두 배나 됩니다. 흡연 부모를 둔 아기들은 폐질환이나 알레르기, 중이염이나 비염이 생길 가능성이 더 높습니다. 담배는 아기들에게 호흡기 질환을 일으켜

SIDS의 위험성을 더 높일 수가 있습니다. 당신이 흡연자라면, 어디에서 흡연하시겠습니까? 집안에서 담배에 불을 켜는 친구들에게 뭐라고 말하겠습니까? 친구들이 흡연하고 싶어하면 밖에서 하라고 말할 수 있는 실외 장소가 있습니까? 금연을 고려해 보셨습니까? 이번이 금연을 시도할 절호의 기회일 수 있습니다. ***(866) NY-QUITS로 전화하세요.***

아, 정말 행복한 기분!!!

유대감이란 당신이 아기와 함께 나누는 친밀감을 말합니다. "내 아기가 나를 사랑할까?" 아기가 태어난 후 처음 4-6주 정도 동안은, 아빠로서 잘 하고 있다고 아기가 별 신호를 안 줄 겁니다. 사실, 항상 그저 먹고 자고 오줌 싸고 울기만 하는 것처럼 보이죠. 그래서 아기가 나를 사랑하지 않나 보다 이렇게 생각하실 수도 있습니다. 그러면 어떻게 될까요? 뒤로 물러나 아기를 사랑하는 노력을 멈추실 수도 있겠지요. 하지만 그렇게 하면 상황이 더 나빠질 뿐입니다. 그러시면 안됩니다. 유대감을 키우는 가장 좋은 방법 중 하나는 병원이나 출생 직후 아기랑 특별한 시간을 보내는 것입니다. 아기에게 웃어주고, 눈맞춤을 하고, 얘기하는 것이죠. 더 일찍 함께 있기 시작하고 함께 뭔가를 할수록 둘 다 더 많은 유대감을 느끼게 됩니다. 아기가 원하는 것을 알려주기 위해 하는 행동들을 익히시게 될 겁니다. 들어올려 주기를 원하는지, 함께 놀아주기를 원하는지, 아니면 그저 재워주기를 원하는지를 말입니다. 시간이 지날수록, 아기는 당신에게 의지할 수 있다는 것을 알게 될 것입니다. 그러면 안심하게 되면서 자신에 대해 좋은 감정을 갖게 됩니다. 유대감은 하루 아침에 생기는 것이 아닙니다. 아기와 금방 친해지지 않더라도 당신에게 뭔가 잘못이 있는 것은 아닙니다. 걱정하지 마세요. 곧 당신은 아기의 마음을 얻게 되고, 또 아기도 당신의 마음을 얻게 될 것이니까요.

아기가 집으로 온 후에는, 아무도 당신이 아기와 친밀해질 기회를 주지 않는다고 느끼게 될 수도 있습니다. 아빠는 아무 상관도 하지 않기를 원하거나 아니면 그저 어떻게 할지를 모른다고 판단해서 다른 사람들이 모든 것을 다하려고 할 수 있습니다. 많은 사람들은 아빠의 역할은 아기가 학교에 다닐 때까지는 시작되지 않는다고 생각합니다. ***틀렸습니다!*** 자녀가 아기일 때 친해지기 시작하지 않으면, 자랄수록 유대감을 갖는 것은 더 힘들 뿐입니다. 아기를 먹이세요. 기저귀를 갈아 주세요. 아기를 웃겨 주세요. 목욕을 시켜 주세요. 재워 주세요. 밤에 같이 일어나 주세요. 울거나 짜증을 내면 안고 걸어 주세요. 이런 것들은 아무리 많이 해도 지나치지 않습니다. 더 많이 할수록 좋습니다.

아기와 할 수 있는 재미있는 놀이

- ***눈 싸움.*** 아기의 눈을 빤히 쳐다봅니다. 누가 먼저 눈을 깜박이는지 봅니다. 아기들은 사람들을 빤히 쳐다보는 것을 좋아합니다. 당신이 놀이를 주도하면 됩니다!
- ***캥거루 놀이!*** 베이비 캐리어를 메고, 아기를 앉힌 다음, 일보러 나가세요. 나뭇잎도 청소하고, 자동차도 세차하고, 애완견과도 놀아주세요. 아기는 이 모든 순간을 좋아할 것입니다.
- ***스포츠 기사를 크게 읽어주세요!*** 아기는 당신의 말에 귀 기울이는 것을 좋아하겠지만, 당신이 무슨 얘기를 하는지는 모를 것입니다. 그러니 ***당신이 좋아하는 것을*** 읽으세요. 아기는 개의치 않을 것입니다. 스포츠 기사, 구인 광고, TV 편성표 등 아무거나 읽으세요. 아기에게는 그것이 동요입니다.

아기에게 줄 수 있는 가장 중요한 선물은 아기가 필요로 할 때 아빠가 함께 있어줄 것이라는 것을 신뢰하고 알 수 있도록 가르쳐 주는 것입니다. 아빠에게 기대고 의지할 수 있다는 것을 말입니다. 신뢰하는 것을 배우지 못한 아기들은 자라면서 안정되지 않고, 자존감이나 자신감이 없으며, 다른 사람들이 (아빠를 포함해서요) 자신들을 사랑한다는 것을 믿지 못하고, 어떻게 다른 사람들을 아껴주어야 하는지도 모르게 됩니다.

아빠가 아기를 어떻게 사랑하고 아기에게 어떻게 대하는지가 아기의 뇌와 아기가 타인과 사회와 맺는 관계에 영향을 줄 수 있습니다. 아기는 자기가 울 때 아빠가 달려와 줄 거라는 것을 알 때에 신뢰하는 것을 배우게 됩니다. 배고플 때에 먹여 주세요. 심심해하면 함께 놀아 주세요. 기저귀가 젖었으면 갈아 주세요. 외로울 때에 안아 주세요. 아기가 건강하고, 행복하고 똑똑한 아이로 자라려면 이런 것들이

필요합니다. 많은 남자들은 아빠가 될 때까지 아기를 다뤄본 적이 없습니다. 많은 남자들은 바보같이 보이는 게 싫어서 자기들이 잘 모르는 일을 하기 싫어하죠. 아기가 태어나기 전에 어떻게 아기를 돌봐야 하는지를 배우면, 아빠라는 새로운 역할이 좀 더 편안하게 다가올 겁니다.

함께 키워요

아빠가 된다는 것은 일생에서 가장 중요한 일입니다. 이 역할의 일부는 아기 엄마에게 훌륭한 파트너가 되어 주는 것입니다. 엄마가 병원에서 집으로 퇴원하면, 정말 지치고 힘들어 있겠지요! 모든 여성에게 출산은 다르지만, 엄마의 몸은 이미 많은 변화를 겪었습니다. 정신적으로 육체적으로 모든 힘이 다 빠져나간 느낌이 들게 되고, 그래서 정상적인 컨디션으로 돌아오려면 당신의 도움을 필요로 하게 됩니다.

아기 엄마에게 든든한 후원자임을 보여줄 수 있는 또 다른 방법은 아기 돌보기를 도와주는 것입니다. 아기를 먹이고, 기저귀를 갈고, 목욕시키고, 몸을 단장시키고, 함께 살고 있다면 한밤중에 아기가 깨면 돌아가면서 깨고, 엄마가 쇼핑이나 볼일을 보러 나가 있을 때 아기를 봐주는 등 여러 가지를 도울 수 있습니다. 아기 엄마를 도와주는 아빠들은 함께 살지 않더라도 엄마와 잘 지내고, 아이들의 학교 성적이 더 좋은 경우가 많습니다.

좋은 파트너 되기

- 그녀에게 쉴 시간을 줍니다.
- 그녀가 어떻게 느끼고 있는지 당신이 보살피고 있음을 보여줍니다.
- 그녀가 친구들과 시간을 보낼 수 있도록 해줍니다.
- 그녀와 함께 아기랑 놀아주는 것을 즐깁니다.
- 베이비시터에게 아기를 맡기고, 아기 엄마와 외출하여 외식을 하고 영화를 봅니다.
- 그녀가 좋아하는 음식을 만들어 줍니다.
- 그녀가 원하는 영화를 골라서 함께 봅니다.
- 그녀에게 마사지를 해 주고, 오늘 하루가 어땠는지를 잘 들어 줍니다. 내 하루가 어땠는지를 얘기하지 말고, 그냥 들어 주세요.
- 매일 아주 작지만 다양한 방법으로 그녀에게 잘 해 주려고 노력합니다.

여행의 끝머리에서

이전에도 들으셨겠지만, 우린 계속 말씀드릴 겁니다. ***함께 있어주세요!*** "함께 있어주세요"라는 말은 "그저 아기 옆에 서 있으세요"라는 의미가 아닙니다. 아기에게 아빠는 항상 기댈 수 있고, 항상 도와줄 준비가 되어 있고, 항상 사랑해 준다는 것을 보여 주셔야 한다는 의미입니다.

아기가 자랑스러운 사람으로 자라나길 원한다면, 아빠가 그 방법을 보여주어야 합니다. 당신의 파트너는 자신에 대해 걱정해 주고 자신을 소중히 여겨주는 남자가 있다는 것을 알 필요가 있습니다. 그녀는 앞으로 일단 아기가 태어났을 때 당신이 어떻게 했는지를 계속 기억할 것입니다.

올바른 식사를 하고, 충분한 수면을 취하고, 운동하고, 불법 마약과 지나친 알코올 섭취를 피해 자신과 아기를 도우세요. 자신을 위한 시간을 가지세요. 믿거나 말거나, 좋은 아빠가 되려면, 아기나 배우자와 함께 할 수 없는 자신의 취미 생활을 하면서 자기만의 시간을 가져야 합니다. 친구들이랑 외출하고, 음악을 듣거나 비디오 게임을 하거나, 운동을 하거나 책을 읽는 등등 말이죠. 가끔 외출하는 것이 건강에 좋습니다. 잠시 쉬면서 다른 일들에 대해 생각할 기회를 갖는거죠. 그렇게 하고 나면 마음이 상쾌해져서 다시 집으로 돌아와 "아기 보는 일"을 할 준비가 됩니다. 너무 오래 나가 있지는 말고, 정기적으로 자기 시간을 가지세요. 친구들과 함께 할 때가 있고, 아빠가 되어야 할 때가 있는거죠.

하지만 아기에겐 아빠가 필요하다는 사실을 잊지 마세요! 그 어떤 것도 자녀의 사랑, 내 품에 안겨 잠든 아기, 악몽에 놀란 아기를 달래 주거나 모래성을 부수면서 좋아하는 아기의 어여쁜 표정을 보는 것과는 비교할 수 없습니다. 인생을 살아가며 어떤 일이 생기더라도, 아빠는 항상 자녀에게 특별한 존재가 될 수 있습니다.

속 뒷표지

이 카드를 오려내어 보관하십시오

중요한 정보 및 연락처:

주치의 이름
전화번호
주치의 주소
산부인과 이름 및 전화 번호
기타

병원에 갈 시간이 다가오면:
(출산일 이전에 이 난을 작성하세요)
차량 서비스/택시 전화번호
병원 이름 및 전화 번호
병원 주소

기타 중요한 전화번호:
데이케어(탁아소)
학교
베이비시터
가족/친구
기타

병원에 갈 때 가져가야 할 옷, 중요한 서류 또는 다른 물품들은?

출산 전 진료예약:

일자:
시간:

기타:

childsupport.ny.gov
888-208-4485 (TTY 866-875-9975)

New Dad License Plate image
OTDA lock up
otda.ny.gov
Pub-4901 (개정 02/16)