초보 아빠수첩

여성가족부

초보아빠의 든든 길잡이

이 수첩은 아이의 탄생부터 영유아기까지
아빠의 육아 참여를 돕기 위해 만들어졌습니다.

'아빠 효과(Father Effect)'라는 말 들어보셨나요?
영국 국립 아동발달연구소에서 1958년부터 30여 년에 걸쳐
아동 및 청소년 1만7천 명을 대상으로 조사한 자료를
옥스퍼드 대학 연구진이 분석한 결과, 사회적으로 자신의
능력을 발휘하고 행복한 가정을 꾸민 사람들의 공통점이 바로
'아빠와 교류가 많았다'는 것이라고 합니다.

이렇게 중요한 아빠 육아, 이제 시작해보세요.
다양한 육아 Tip을 실천해보시고 그때 마다 체크리스트를
채워나가면서 육아에 대한 성취감과 행복감을 느껴보세요!

목차

제1장
준비됐나요?!

- 들어가며 p.04
- 아빠 되기 자가진단 p.05
- 가족사진 p.06
- 아빠의 다짐 p.07

제2장
배 속 아기와 만나기

- 나의 아내, 우리 아기 p.09
- 아빠도 임신 중 p.12
- 아빠가 하는 태교 p.13
- 병원으로 Go Go! p.14
- 3일간의 여정 미리 보기 p.15

제3장
함께 크는 가족

- 아기의 성장 p.20
- 영유아 삐뽀삐뽀! p.26
- "산후행복" 아내 돌보기 p.29
- "육아만만" 자신 돌보기 p.30

쉬어가는 코너

- 웹툰_ 딸바보가 그렸어 p.32

제4장
작지만 큰 실천

- 육아 고수는 이렇게 p.37
- 아빠육아 3대 미션 정복 p.39
- 아빠의 사랑 한마디 p.42
- 아내에게 주는 쿠폰 p.43
- 행복 육아 Tip p.45

제5장
이럴 땐 이렇게

- 한 살 - 안전, 울음 p.47
- 두 살 - 식사 p.48
- 세 살 - 고집, 배변 p.49
- 네 살 - 동생의 탄생 p.50
- 다섯 살 - 우리 아이 달래기 p.51

제6장
힘이 되는 정보

- 출생신고 하는 법 p.53
- 알아두면 도움이 될 제도 p.54
- 나가며 p.57

제 1 장

준비됐나요?!

떨리고 설렙니다.
아빠가 될 준비가 되었나요?

들어가며
초보아빠에게 보내는 편지

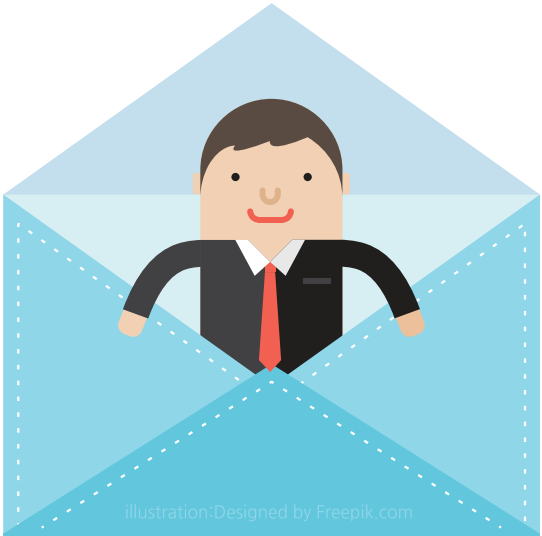


illustration:Designed by Freepik.com

초보아빠에게 보내는 편지

선배 아빠가 후배 아빠에게

안녕하십니까! 먼저 제 소개를 하자면, 저는 다섯 살 아들과 세 살 딸을 둔 여러분들의 선배 아빠입니다. 반갑습니다!

처음에 결혼할 때의 그 기분 기억나세요? 설레기도 했지만, 한편으로는 걱정도 되던 그 기분. '아내'와 함께 행복한 삶을 꾸려나가자고 다짐했던 그 마음 말이에요. 양가 부모님들로부터 독립해서 정말 '어른'이 되는 것 같았죠.
그랬는데 이제는 어느새 '남편과 아내'에서 '아빠와 엄마'가 된다니...!

기쁘고 얼떨떨하기도 하고, 하지만 왠지 모를 부담감이 느껴지는 것도 사실이죠. 하지만 걱정하지 마세요. 누구나 '부모 되기, 아빠 되기'는 모두 처음 겪는 일이니! 그러니 준비가 필요한 거예요. 긴장된 마음으로 운전면허 시험을 치러갔던 날이 기억나시나요? 시험장에서 어색하게 핸들을 잡고 운전을 하던 날, 그날 이후로 '운전하기'란 매우 익숙한 일이 되었죠. '아빠 되기'도 마찬가지예요. 처음에는 손이 덜덜 떨릴 만큼 낯설고 내가 잘못하고 있는 것은 아닌지 걱정도 많이 될 거예요. 하지만 배 속의 아기가 세상으로 나오고 나와 눈을 마주치고 옹알이를 하고 아장아장 걷는 그 과정을 겪으면서 어느새 여러분은 누가 보아도 믿음직한 '아빠'가 될 거랍니다. 그리고 여러분은 그 과정을 모두 능숙하게 미션을 완수해 낼 거예요.

회사에서 정신없이 일하고 퇴근하여 돌아와 또 가족과 시간을 보내고 나면 그다음 날이 찾아오고, 주말에는 피곤함에 곯아떨어질 수도 있어요.
총각 때처럼 친구들과 마음대로 맥주 한잔 할 수 있는 시간을 가지지 못하게 될 수도 있겠죠. 하지만 나와 아내를 반반씩 닮은 아이가 성장하는 모습을 경험하는 일은 그 어떤 것과도 바꿀 수 없는 소중하고 가치 있는 일이라는 것은 분명합니다.

떨리고 설레고, 걱정이 앞서는 여러분들에게 편지와 함께 이 수첩을 전합니다. '아빠 되기' 미션을 수행하는데 있어서 유용한 길잡이가 되어줄 거예요.

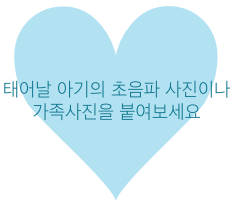
여러분의 앞날에 건승이 있길 바랍니다.

From. 2016. 여름날 여러분의 선배 아빠가...

	✓ 떨리고 설렙니다. 아빠가 될 준비가 되었나요?	네	아니오
01	아내에게 사랑해, 고마워, 미안해 등의 감정표현을 자주 합니다.		
02	출퇴근할 때 아내, 아기와 인사를 나눕니다.		
03	아내의 배를 만지며 배 속에 있는 아기와 이야기를 나눕니다.		
04	아내의 몸과 불편한 곳을 마사지해 줍니다.		
05	태교와 출산 준비 교육에 함께 참여합니다.		
06	임신으로 인한 아내의 기분 변화를 이해할 수 있습니다.		
07	아내의 정기검진 날짜를 체크하고 가능한 같이 가보려고 합니다.		
08	아내의 신체 변화에 대해 긍정적인 이야기를 해줍니다.		
09	임신과 출산에 대한 기초지식을 알고 있습니다.		
10	출산 준비에 대해 아내와 함께 의논하고 준비합니다.		
11	아내와 함께 육아 기술을 배우고 있습니다.		
12	아내와 집안일을 함께합니다.		
13	출산 후 육아와 가사노동 분담에 대해 함께 계획합니다.		
14	육아일기를 씁니다.		
15	아기 방(아기의 공간)을 부부가 함께 꾸밉니다.		
16	아내와 아기를 위해 담배를 끊습니다.		

총점 11개 이상	훌륭해요. 바로 아빠 되기 실전에 도전하세요.	‘네’에 체크한 개수 = 개
총점 7~10개	잘하고 있어요. 몸풀기를 위해 아빠수첩 1독을 권합니다.	
총점 6개 이하	나아질 수 있어요. 32페이지 웹툰부터 읽어보세요.	

| 사랑하는 나의 가족 |



| TO. 나의 소중한 아이에게 |

"나는 이런 아빠가 되겠습니다."

| TO. 내가 나에게 |

"나는 이런 가족을 만들겠습니다."

제 2 장

배 속 아이와 만나기

임신한 아내와 배 속의 아이를 위해
아빠가 신경 쓸 점을 알아봐요

1~3개월 (0~11주)

✓ 겉으로는 변화가 없는 것 같아도 산모에게 신체적·심리적으로 많은 변화가 일어나는 시기입니다. 불편함을 느낄 수 있으니 세심한 배려와 격려를 해주세요.

✓ 유산이 되기 쉬운 시기이므로 조심해야 합니다.

✓ 산모의 영양섭취에 신경을 써주세요.

✓ 입덧하는 산모를 위해 냉장고 청소, 화장실 청소, 음식물 쓰레기 처리 등을 맡아주세요.

✓ 산모가 밤에 출출하면 먹을 수 있도록 군것질거리를 미리 준비해 주는 것도 좋습니다.

4개월 (12~15주)

✓ 산모가 시간이 날 때마다 간단한 맨손체조를 하면 좋습니다. 산모와 함께 해주세요.

✓ 산모가 속옷을 자주 갈아입고, 목욕을 자주 할 수 있도록 신경을 써주세요.

✓ 자궁이 커지면서 골반이나 복부에 통증이 생길 수 있습니다. 산모가 아프다고 하면 관심을 가져주세요. 통증이 심할 때는 담당 의사와 상의하세요.

임신 소식을 알고 12주가 되기 전까지는
절대안정을 위해 아내만을 생각해주는 것이
좋은 것 같습니다. 아이가 안전하게 자리 잡고
아내도 스트레스받지 않게 배려해주는 것이
임신 초기에 가장 중요한 것 같아요.
보통 성별이 16주가 지나면 알 수 있지만,
남녀 구별 말고 같이 기뻐하며 기다리는 게
중요하죠.

두 번째로 산부인과에 가니 덤덤합니다.
그러다가 병원에서 초음파 사진을 보여주니
엄청 좋습니다. 눈코입도 못 알아보겠지만,
그냥 마냥 좋습니다. 점점 커나가는
아기 사진을 보니 신기하기만 합니다.
아이 사진을 바라보며 아빠로서
새로 다짐을 해봅니다.

나의 아내, 우리 아기 (임신 중기)

5개월 (16~19주)

- ✓ 산모의 임신복과 편한 신발, 임부용 속옷 등을 구매합니다.
- ✓ 산모의 치과 치료에 신경 써 주세요.
- ✓ 의사와 상담하여 필요할 경우 산모는 철분제를 복용해야 합니다.
- ✓ 우울해지기 쉬운 시기이므로, 산모와 함께 가벼운 외출이나 여행을 하면서 기분전환을 시켜주세요.
- ✓ 산모는 이 시기부터 태동을 느낄 수 있습니다.

6개월 (20~23주)

- ✓ 산모의 체중이 급격히 늘지 않도록 임신 비만에 신경 쓰세요.
- ✓ 임신중독증 예방을 위해 산모의 염분 섭취 제한과 식이조절이 필요합니다.
- ✓ 외출할 때 산모는 굽이 낮은 신발을 신어야 합니다.
- ✓ 산모와 가벼운 운동을 함께 해주세요. 격렬한 운동은 안 됩니다.

7개월 (24~27주)

- ✓ 산모는 때때로 배가 당기는 느낌을 받습니다. 그럴 때는 편안한 자세로 쉬게 해주세요.
- ✓ 몸이 붓고 체중이 갑자기 증가하거나 두통이나 가슴 통증이 생길 경우 혹시 임신중독증이 아닌지 병원을 방문해봅시다.
- ✓ 육아용품을 천천히 준비합니다.
- ✓ 산모에게 마사지를 자주 해주세요. 튼살 크림이나 오일을 사용하면 더 좋습니다.

지유파파

임신 12주가 지나고 32주 전에 태교여행으로 임신 기간 우울할 수 있는 아내에게 선물을 주면 어떨까요?
태교의 방법은 각자 스타일에 따라 다르죠. 배에 손을 얹어 짧게라도 아빠의 목소리를 들려주는 게 아이에게도 아내에게도 좋습니다. 아이 출산 준비는 아내와 함께 해보세요. 출산용품 박람회에 같이 따라가 보시고 육아용품에도 관심을 가지는 것도 좋죠. 아빠들이 많이 준비하는 유모차나 카시트도 미리 공부해보세요.

행복덩이 아빠

주말에라도 아내와 산부인과 검진을 같이 가보세요. 저도 첫째 때는 항상 1시간 이상 기다리며 매달 토요일에 검진을 갔습니다. 아내가 3개월에 10kg이 불어난 것 같습니다. 정상인지 인터넷 검색을 합니다. (임신 동안의 적정 체중 증가량은 11kg~15kg 정도입니다.) 베토벤, 쇼팽 등 태교를 위한 음악들을 준비해봅니다. 태교책을 읽어주기 위해 도서관에서 책도 빌리고, 나름 영어책도 많이 읽어 주었습니다. 보건소, 산후조리원의 산모교실, 요가 등을 같이 참여했습니다.

8개월 (28~31주)

✓ 조산이 될 수 있으므로 주의해야 합니다.

✓ 산모가 복식호흡, 임산부 체조 등을 규칙적으로 할 수 있도록 신경 씁니다.

✓ 분만교실에 함께 참여하여 출산에 관한 지식과 정보도 얻고, 아내와 아이에 대한 사랑도 보여주세요.

9개월 (32~35주)

✓ 소화시키기 쉬운 음식을 준비하여 산모가 규칙적으로 먹을 수 있게 합니다.

✓ 산모의 몸무게가 급격히 늘지 않도록 주의합니다.

✓ 출산 준비(준비물 챙기기, 집안 정리하기 등)를 합니다.

✓ 이 시기부터는 부부의 성관계를 자제해야 합니다.

10개월 (36~39주)

✓ 입원용품과 출산용품을 챙겨두고, 출산 징후가 나타나면 바로 병원에 갈 수 있도록 준비해 둡니다.

✓ 산모가 외출할 때에는 가능한 동행하여 산모 혼자 외출하는 일을 삼가도록 합니다.

✓ 예정일이 다가오면 초조한 마음이 듭니다. 마음을 느긋하게 가지고 산모가 불안해하지 않도록 격려해주세요.

아이 방 꾸미기를 같이 합니다. 태어날 아이의 예쁜 방을 만들며 육아용품을 하나하나 같이 준비합니다.
출산 전 아내에게 휴가를 주는 건 어떨까요? 친정 또는 친구들과 1박 2일 이상 혼자만의 여행을 선물하는 거죠. 이때가 남편의 휴가 이기도 하다는 점! 어떤 아빠가 되고 싶은지 아내와 얘기해보고, 아빠 역할에 대한 정보도 찾아보면서 좋은 아빠로서의 준비를 해보세요.

밤마다 아내 다리에 쥐가 나요. 자다가 주물러 주고 자다가 주물러 주고.. 정말 졸립니다. 그래도 당연한 의무입니다. 꼭 해줘야지요.
산후조리원을 가야 한다고 합니다. 가성비 생각을 하기 시작합니다. 이놈의 남자들은 항상 그런 것 같습니다.
산후조리원 1~2주? 혹은 산후조리원 1주에 산후도우미 2주? 계속해서 고민이 됩니다. 결론은 평범하게 산후조리원 2주로 결정했죠.

체크해보세요

산부인과에 함께 간다	정기검진 때 반드시 시간을 내서 아내와 함께 병원을 찾도록 합니다. 초음파 검사에 나타나는 태아의 움직임을 함께 살펴보고 심장박동 소리를 듣게 되는 귀한 체험을 통해 임신의 기쁨을 아내와 공유합니다.
상상임신을 해본다	남편도 배 속에 아기가 있다는 가정 아래 술, 담배를 끊도록 합니다. 주변의 누군가가 술을 권하더라도 "고맙지만 사양합니다. 우린 지금 임신 중입니다."라고 말해보세요. 남편이 술, 담배, 커피를 조절해야 아내도 임신 중에 해로운 음식이나 기호식품의 유혹을 물리칠 수 있습니다.
임신·출산 육아에 대해 공부한다	아는 만큼 보인다는 말이 있습니다. 아내가 자상하게 일러주기를 바라기 전에 책을 보며 스스로 공부를 하고 아내와 함께 예비 엄마교실이나 예비 아빠교실을 찾아가 호흡법 등을 배웁니다.
태교에 적극 동참한다	태아는 지각능력, 인지능력이 뛰어납니다. 매일 일정 시간을 정해놓고 태아에게 말을 걸고, 동화책을 읽어주며 태교를 합니다.
출산용품을 함께 고른다	아기와 관련된 물품 구매를 전적으로 아내에게 맡기지 말고, 함께 쇼핑을 즐기며 신생아 방을 꾸며줄 장식품이나 옷을 구매합니다. 미처 예상하지 못한 새로운 감정이 생길 것입니다.
아내와 자주 대화한다	남자와 여자 사이는 서로 잘 아는 것 같으면서도 선천적으로 다른 부분이 많습니다. '알고 있겠지'라는 식의 추측은 관계를 친밀하게 하는데 전혀 도움이 되지 않습니다. 서운하고, 궁금한 부분이 있으면 서로 대화를 통해 풀고 넘어가야 합니다.

(출처 : 산모수첩)

아빠의 태교, 왜 필요한가요?

태담은 태아와 대화를 주고받으며 엄마 아빠의 사랑을 전하는 태교법이에요.
임신 5개월만 되어도 태아는 청각과 함께 오감이 발달해서
엄마 아빠의 감정과 목소리, 외부의 소리를 감지할 수 있지요.
대화를 통해 태아와 자주 접촉하면 태아의 좌뇌와 우뇌를 고르게 발달시켜
지적 능력뿐 아니라 정서 발달에도 도움이 됩니다.
특히 배 속에서 양수를 통해 소리를 듣는 태아는 주파수가 낮은 남자의 목소리를
더 잘 듣기 때문에 엄마보다 아빠의 태담 태교가 더 효과적이랍니다.

구체적인 태담 태교법

체크해보세요

- ☐ 아기가 소중한 존재임을 이야기해 주세요
- ☐ 배 속 아기는 아빠의 목소리를 듣는 시간이 부족해요.
  아침에 출근할 때 "안녕 아가야, 아빠 회사 다녀올게. 이따 봐요~"
  다정하게 인사하는 습관을 가져보세요
- ☐ 잠자기 전 아내와 침대에 누워 동화책을 읽어주며 자연스럽게
  말을 걸어보세요 "이제 그만 잘 시간이에요. 내일 마저 읽자~ "
- ☐ 태동이 느껴지면 배를 쓰다듬으면서 적극적으로 반응해주세요.
  "우리 아가가 씩씩하구나~ 조금만 기다려 아빠도 너무 보고 싶단다."
- ☐ 퇴근 후 아내와 동네를 걸으며 배 속 아기에게 말을 걸어보세요.
  "엄마 아빠는 아가를 10달 동안 기다려왔어. 건강하게만 태어나 다오."

(출처 : 아빠육아 백과사전)

교통사고나 넘어졌을 경우

교통사고를 당하거나 심하게 넘어진 경우, 외상이 없더라도 무조건 병원에 가야 합니다.
사고 당일 태동이 있어도 태아가 사망하는 경우가 있기 때문이죠.
보통 태아 건강 이상은 사고 후 최소 3일에서 최대 7일 사이에 발견되기 때문에
의사의 진단이 꼭 필요합니다. 만약 배가 아프거나 뭉치고 출혈이 있다면 응급실로
가는 게 좋습니다. 그렇지 않다면 병원으로 이동하여 전체적인 검사를 받아보세요.
이때 아내가 임신부임을 꼭 먼저 말해야 합니다.

출산이 임박한 경우

임신 37~40주 사이에는 언제든지 병원으로 갈 준비가 되어 있어야 합니다.

규칙적인 진통이 10분 간격으로 올 때

진통이라 불리는 규칙적인 자궁 수축이
올 때로, 초산의 경우 대략 10분,
경산의 경우 15분 정도의 간격으로
진통이 올 때 병원에 가야 합니다.

별다른 이상이나 진통 없이 파수될 때

임신 말기에는 규칙적 진통이 없이
양수만 먼저 파수될 수 있는데,
이때에는 샤워를 하지 않고 깨끗한
패드를 댄 채 병원으로 가야 합니다.

복통과 질 출혈이 있을 때

임신 말기에 출혈이 있으면 태반조기박리(태아가 분만되기 전에 태반이 자궁에서
분리되어 출혈을 일으키는 질환)와 전치태반(태반이 자궁 목을 덮고 있는 질환)을
의심할 수 있으므로 이런 경우 바로 병원에 가야 합니다.

(출처 : 산모수첩)

출산에서 산후조리까지 그 3일간의 기록

D-day

1. 병원으로 출발

이때, 배우자 출산휴가 신청(3~5일)을 하세요.

병원에서 예측해 준 예정일에 맞추어 아기가 나오는 경우는 그리 많지 않습니다. 예정일보다 더 빨리 나오는 아이들도 많고, 예정일이 되어도 나올 기미가 보이지 않는 아이들도 많습니다. 출산의 기미가 보이지 않으면 유도 분만을 시도하기도 하죠. 병원에 입원하기 전, 보통은 출산까지 오랜 시간을 기다려야 하기에 **산모와 남편 모두 샤워를 하고 미리 싸놓은 출산 가방을 들고 병원으로 갑니다.**

2. 출산을 기다림

입원 수속을 하고 가족분만실로 이동해 출산 준비와 함께 기다림의 시간이 시작됩니다. 병원에 도착해서 2~3시간 만에 아기를 낳는 산모도 있지만 대개 초산의 경우 하루 꼬박 진통을 하기도 하죠. 남편은 아내가 진통 간격에 따라 호흡을 계속할 수 있도록 옆에서 도와주어야 합니다. 각 단계별로 진통 시간을 미리 알아두고 **"앞으로 몇 분 남았어. 조금만 더 힘내"라고 상황을 구체적으로 말해주면 도움이 됩니다.**

3. 분만 준비

출산을 앞두고 아기가 태어나기 전부터 부모님 등 가까운 분들이 들르기도 해요. 아내가 출산에만 집중할 수 있도록 요령껏 교통정리를 해주세요. 출산이 임박하면 가족들에게 출산 예정을 알리고 분만 준비를 합니다. 분만이 진행되면서 진통이 점점 더 심해지고 호흡이 가빠지고 손발이 저리거나 팔다리에 맥이 풀리기도 합니다. **땀을 닦을 수 있는 타월이나 가제 손수건, 건조한 입술에 발라주면 좋은 입술보호제 등을 미리 준비해 두는 것도 좋습니다.** 이 시점에서 자연분만, 제왕절개 수술이 나뉘게 됩니다.

자연분만

남편의 분만실 출입을 병원 측에서 허락하지 않거나 아내가 원하지 않는 경우, 남편이 분만실 밖에서 기다리는 경우도 있습니다.

분만실에 함께 들어가는 경우

아내 곁에 있어주는 것만으로도 충분합니다. 침착한 자세로 틈틈이 땀을 닦아주거나 손을 꼭 잡아주세요.

제왕절개

마취 동의서, 수술 동의서에 사인하게 되는데 말 그대로 수술이기 때문에 동의서의 문구들이 무섭습니다. 이때 정말 미안한 마음이 들게 되는 거죠.. 수술실로 들어가는 아내의 손을 잡아 줍니다. 힘내라고 걱정 말라고 위로의 말과 함께. 제왕절개 수술은 수술실 입장 후 10분 이내로 아이가 탄생하며 그 이후 엄마는 수술의 마무리를 하게 되죠. 그러므로 이때 남편은 어디에도 가서는 안 됩니다. 생각보다 아이가 빨리 나오니 잠시만 참고 자리를 지키면서 기다려주세요.

자연분만

분만실로 함께 못 들어가는 경우
분만실로 들어가는 아내 손을 꼬옥 잡아주거나 머리를 쓰다듬어주면서 마음을 표현해주세요. 남편의 "힘내!"라는 한마디가 아내에겐 큰 힘이 됩니다.

혹시 아기가 태어난 후에 병원에 도착했다면
아이가 태어났다는 들뜬 기분에 산모에게 위로의 말을 건네는 걸 잊어버리는 남편이 많습니다. "고마워" "나 없이 많이 힘들었지?" 등 진심 어린 사랑의 말을 꼭 전해주세요.

제왕절개

잠시 후 의사 선생님이 부릅니다.
탯줄을 자르고 우리 아이가 울고,
간호사 선생님이 발 도장을 찍으니
우리 아이가 태어났다는 사실이 실감이 납니다. 아내는 병실로 이동하고
부모님과 처가 식구들에게 연락합니다.
"우리 아이가 태어났습니다."

D-day

D+1

자연분만의 경우 아기가 나올 때 회음부 절개를 하거나 절개를 하지 않더라도 아기가 나오면서 회음부에 상처가 나게 되어 일정 기간 회복이 필요합니다. 이때 산모는 제대로 앉아 있기가 힘드니 회음부 방석을 챙겨 주거나 좌욕을 할 수 있도록 도와줍니다.

아기를 낳은 첫날부터 모유 수유를 시작하게 되는데 처음에는 젖이 잘 나오지 않는 경우가 많습니다. 젖이 잘 돌도록 유방 마사지를 받는 것도 방법입니다.

첫날 아내는 마취가 풀리지 않아서 하루 종일 소변줄을 꼽고 움직일 수 없습니다. 혼자 움직인다고 하다가는 크게 넘어집니다.

의식이 돌아오면 물을 먹이고 대게 24시간 정도 지나면 미음부터 시작해 음식 섭취를 시작한다고 합니다. 병원에서 정해진 식사로 나오게 되니 걱정마세요.
남편의 식사는 따로 신청해서 같이 먹어도 되고 다른 걸 사 와서 곁에서 먹어도 되지만, 자극적인 음식은 아내 곁에서 먹기가 미안하니 따로 먹는 게 좋을 듯합니다.

D+2

조금씩 걸으려는 아내를 부축해서 조금씩 걸을 수 있게 도와줍니다.
빠른 회복을 위해서는 최대한 걷기 운동과 함께 활동을 많이 해주는 것이 좋습니다.

D+3

산후조리원이나 산후도우미의 도움을 받아 본격적인 산후조리가 시작됩니다.

제왕절개의 경우 셋째 날부터 아내가 정상적으로 생활이 가능해집니다. 아내가 원하는 음식을 사다 줍니다. 유급 배우자 출산휴가가 끝나고 회사로 출근합니다. 아내가 서운해하지 않도록 일찍 퇴근해서 옵니다. 다섯째 날은 드디어 산후조리원으로 이동하는 날, 아빠도 휴가를 내서 같이 이동합시다.

산후조리, 이렇게 도와주세요

산후조리원 생활

산후조리원으로 이동할 때, 아이에게 찬바람이 들어가지 않도록 조심해서 이동합니다.
조리원에서는 감염 등의 이유로 꽃이나 과일 등 외부에서 물건을 들여오는 것이
제한되어 있으므로 주위 사람들에게 미리 알려주세요.

산후조리원에서는 신생아실이 있어 아기를 따로 보살펴주지만, 아기가 배고파할 때
엄마가 수유실로 가거나 아기를 방으로 데리고 오게 됩니다. 아빠는 가제수건 챙기기,
기저귀 챙기기 등을 도와주거나 이동할 때 엄마 대신 아기를 안아 옮겨주세요.

산후조리원에서 지내는 기간 동안 아빠는 조리원에서 출퇴근을 하게 됩니다.
간단한 아침을 제공하는 조리원도 있으니 미리 알아두는 것도 좋습니다.
저녁에는 가능한 한 일찍 퇴근하여 아이를 함께 돌봐주세요.

산후조리 시 남편의 역할

출산 후에는 호르몬과 환경 변화 때문에 산후 우울증이 올 확률이 높아지므로
아내가 불면증에 시달리거나 불안정한 감정상태를 보인다면
우선 따뜻한 마음으로 이해해주세요.
만약 증세가 심해진다면 함께 전문의를 찾아가 보세요. (p.29참고하세요)

걸레질, 손빨래, 다림질 등 집안일이나 무거운 물건을 드는 일들을 남편이 대신해주세요.
출산으로 허리 관절이 많이 약해져 있고 무리를 한 경우 관절이 안 좋아지게 되면
산후풍을 겪게 될 수 있답니다.

아이는 엄마와 아빠가 함께 키우는 것입니다. 아내가 혼자 밤중이나 새벽에
모유 수유로 고생한다면 유방 마사지 등을 통해 아내를 도와주세요.
출산 과정 그리고 그 이후 산후 조리 동안 아내를 충실히 도와주셨다면 앞으로
아이에게도 좋은 아빠가 되실 수 있을 겁니다.

내 생애 최고의 3일

나의 3일간 여정을 기록해 보세요

D+1

D+2

D+3

제 3 장

함께 크는 가족

우리 아기의 성장을 위해
아빠가 신경 쓸 점을 알아봐요

아기의 성장 (0~2개월)

- 아주 가까운 것만 볼 수 있는 상태에서 시력이 발달하여 천천히 움직이는 물체를 눈으로 좇을 수 있게 됩니다.
- 엎드려 놓으면 고개를 잠깐 돌릴 수 있지만, 머리를 가누지 못합니다.
- 1개월째에 엄마 목소리를 구분할 수 있고, 2개월이 되면 여러 소리에 반응할 수 있게 됩니다.

주의사항

✓ 아기를 목욕시킬 때에는 실내 온도를 24~27℃ 정도로 유지하고, 아기가 물속에 있는 시간은 5분 이내로 해야 합니다.

✓ 아기를 안을 때는 고개를 받쳐주세요.

✓ 옷이 땀에 젖지 않았는지 수시로 확인하고 갈아입혀 주세요.

1개월 육아 Tip

● 우는 아이 달래기

산후조리원 생활 후 집으로 옵니다. 마냥 행복할 것 같았지만, 밤마다 너무 힘듭니다. 2~3시간마다 일어나서 젖을 먹여야 하고, 수시로 일어나서 울어 젖힙니다. 결국, 안고 있으면 힘이 들어 거실에서 유모차를 밀었습니다. 아이가 비닐봉지 소리를 좋아한다고 해서 비닐을 구겨 봅니다. 드라이기 소리도 좋아한다고 하니 한번 해보세요.

2개월 육아 Tip

● 아이의 목욕은 아빠 담당!

아이와 가장 가까이 교류할 수 있는 방법이에요. 출산으로 약해진 아내의 손목도 보호할 수가 있죠.

● 육아도 분담이 필요해요

평일은 아내가 전담하고 주말은 가능하면 제가 아이를 봤습니다. 월요일에 회사에 가서 쉬었습니다. 회사에 가는 게 더 편했습니다.

- 목 주위 근육이 발달되면서 머리를 가눌 수 있게 됩니다.
- 엎드린 자세에서 고개를 가눌 수 있고 팔뚝으로 받쳐 상체를 들 수 있습니다.
- 색깔을 구별할 수 있고, 움직이는 물체를 따라가면서 볼 수 있게 됩니다.
- 여러 가지 소리를 구분할 수 있습니다.
- 냄새가 나는 쪽으로 고개를 돌릴 수 있습니다.

주의사항

✓ 엎어 재우기는 아이 스스로 고개를 가눌 수 있는 생후 3개월 정도부터 시작하는 것이 좋습니다.

✓ 아기가 울 때는 옷과 기저귀를 확인하고 불편한 점을 살피세요.

✓ 아기에게는 충분한 수면이 중요합니다. 올바른 수면습관을 들여주세요.

3개월 육아 Tip

● 100일의 기적? 100일의 기절!

100일이 지나면 잠을 깊게 자겠지 믿었지만, 모든 아이가 같을 순 없나 봅니다. 아이가 계속 밤중 수유를 요청합니다. 결국, 밤중 수유는 1년 가까이 했습니다. 아이가 이가 나면서 또 밤에 힘들어지네요. 아기들 이가 날 때 많이 가렵거든요.. 계속 깨서 괴롭힙니다.

● 아내 출산 휴가가 끝나갑니다

아이를 돌볼 방법을 고민하다가 결국 부모님께 부탁드렸습니다. 유축기 대여를 위해 가까운 보건소를 방문해봅니다.

4개월 육아 Tip

● 이유식의 시작

보통 4개월이 지나면 이유식을 시작하는 단계죠. 쌀미음부터 시작해보세요. 쌀은 소화가 잘되고 알레르기 반응이 적어 처음 접하는 이유식으로 좋습니다. 인터넷에서 레시피를 찾아 만들어보세요.

쌀미음 이유식 레시피

1. 믹서기에 불린 쌀 15g과 물 150g을 넣어 곱게 갈아준다
2. 갈아놓은 쌀과 나머지 물을 넣고 약한 불에서 끓여준다.
3. 쌀죽이 끓어오르면 약한 불로 줄여서 저어가며 5분 정도 더 끓인다.
4. 고운 체에 한 번 걸러준다.

아기의 성장 (5~6개월)

- 잠깐 동안 앉아 있을 수 있습니다.
- 뒤집기를 할 수 있게 되며, 엎드린 자세에서 상체를 들어 올려 주변을 볼 수 있습니다.
- 먼 곳의 물체를 알아볼 수 있고, 손을 뻗어 물체를 잡으려고 합니다.
- 6개월이 되면 이가 나기 시작합니다.

주의사항

✓ 배냇머리가 빠지면서 새 머리카락이 나오는 시기이니 아기 입에 머리카락이 들어가지 않게 신경 써주세요. 머리카락을 밀어주는 것도 좋습니다.

✓ 아기의 움직임이 많아지고 커집니다. 침대나 소파 등 높은 곳에 둘 때는 옆에서 지켜봐 주세요.

5개월 육아 Tip

● 새벽에 잠을 설치다

새벽에 아이가 엄마를 계속 괴롭힙니다. 아빠인 제가 새벽 2시에 유모차를 밀고 나갑니다. 이런.. 비가 옵니다. 지하 주차장으로 가 2시간 동안 유모차를 밀었습니다.

● 젖병을 거부하다

아이가 젖병을 거부합니다. 인터넷으로 좋은 젖병 꼭지를 찾습니다. 바로 마트로 달려갑니다. 마침 있네요. 다행히 바뀐 젖꼭지로 잘 먹습니다. 그러나 다음날 또 거부를 합니다. 역시 엄마 젖이 최고네요.

6개월 육아 Tip

● 아내에게 휴가 주기

산후우울증을 견디는 방법은 아내만의 시간을 허락하는 거예요.
1박 2일 친정 휴가권이나 아내만의 여행 쿠폰을 활용해보세요.

● 아이를 따로 재우다

이르면 3개월부터 아이를 따로 재우면 좋다는 내용을 책에서 보고 6개월부터는 아이를 따로 재워봅니다. 새벽에 갑자기 거실에서 울음소리가 들립니다. 따로 재우려면 3개월부터 시도해야 한다고 합니다. 아이와 우리 부부 모두 함께 자기로 방향을 바꾸었습니다. 더욱 행복합니다.

- 앉혀 놓으면 꽤 오랫동안 혼자 앉아 있을 수 있고, 배밀이를 합니다.
- 세워 놓으면 다리를 뻗어 몸을 지탱합니다.
- 기억력이 발달하면서 간단한 행동을 따라 합니다.
- 작은 물건을 혼자 쥘 수 있습니다.
- 옹알이를 시작합니다.

주의사항

✓ 젖니가 나기 시작하므로, 치약과 칫솔을 사용하여 치아관리를 시작해주세요.

✓ 부드러운 이유식을 준비해 아기에게 조금씩 씹어먹는 훈련을 시켜주세요.

7개월 육아 Tip

● 아이와 함께 놀아주기

아내가 남편에게 바라는 점은 아이와 놀아주기, 같이 웃어주고 놀아주는 것만으로도 아빠의 역할은 충분합니다.

● 이유식을 거부하다

아내가 아주 정성을 들여서 이유식을 만듭니다. 아이가 한 숟갈 먹고 뱉습니다. 이유식은 결국 아빠가 아침으로 먹고 출근했습니다.

8개월 육아 Tip

● 집안 안전장치 준비하기

곧 아이가 기어 다니기 시작할 텐데, 그러면 주변의 모든 게 안전사고의 원인이 됩니다. 모서리나 방문 등 안전사고를 아빠가 미리미리 대비해주세요.

● 기저귀 갈기

목욕을 매일 시키지만, 갑자기 냄새가 납니다. 이유식을 먹고 나서부터는 아이 대변에서도 성인 대변 냄새가 나네요. 아내와 가위바위보를 합니다. 졌습니다. 기저귀를 갈고 엉덩이를 닦습니다. 손에서 똥 냄새가.. 그래도 행복합니다.

아기의 성장 (9~10개월)

- 기어 다니기 시작합니다.
- 가구 등을 붙잡고 일어설 수 있으며, 잡아주면 한두 걸음 뗄 수 있습니다.
- 이름을 불러주면 반응을 보입니다.
- 엄지와 집게손가락으로 물건을 집을 수 있습니다.
- 기억력이 발달해 가족의 얼굴을 기억할 수 있게 됩니다.

주의사항

✓ 손으로 음식을 집어 먹는 등 혼자 하려는 행동을 보일 때는 잠시 기다리면서 어느 정도 허용해 주세요.

✓ 아기가 슬슬 말을 듣지 않을 수 있습니다. 일관된 태도로 **해도 되는 행동**과 **안 되는 행동**을 구분 지어주세요.

9개월 육아 Tip

● 아이의 속도를 존중하자

남들 다 기어 다닌다고 하는데
우리 아이는 기어 다니지 못합니다.
무슨 문제가 있나 곰곰이 생각해 봅니다.
결론은 너무 무거워서인 것 같습니다.
그런데 갑자기 잡고 일어섭니다.
우리 따님이 과속을 하네요.
굳이 남들과 비교할 필요는 없다는
것을 깨닫습니다.

10개월 육아 Tip

● 걷기 운동 및 신체발달

빠르면 보통 10개월부터 걷는 아이,
아이의 신체적인 발달에 아빠의 참여가
크답니다. 같이 손잡아 주고 걷는 연습을
하는 게 좋아요.

● 청소에 신경쓰자

아이가 기어 다니니 청소를 매일 하게
되네요. 무선 청소기를 구매했습니다.
신의 한 수였습니다.

- 혼자 일어서서 몸의 균형을 잡습니다.
- 서 있는 자세에서 걸음을 뗄 수 있고, 손을 잡아주면 걷습니다.
- 혼자서 컵을 들고 마실 수 있습니다.
- 자주 만나는 사람은 며칠이 지나도 알아봅니다.
- 몇 개의 말을 할 수 있습니다.

주의사항

✓ 이유식을 줄여가면서 밥을 먹이는 등 유아식으로 들어갑니다.

✓ 기본적인 식습관을 길러주세요. 20~30분을 식사 시간으로 정하고 아기가 먹지 않으면 식사를 치워 식사와 놀이가 분리되어 있음을 알게 해주세요.

11개월 육아 Tip

● 돌잔치 준비를 같이하다

돌잔치 장소는 보통 6개월 전에 알아 본다고 합니다. 아빠는 주로 친인척에게 연락하기와 사진 정리를 맡습니다

우리는 그냥 가족만 불러 작은 돌잔치로 진행했습니다. 가족끼리 오손도손 밥을 먹고 우리가 준비한 돌잡이를 했습니다.

12개월 육아 Tip

● 돌잔치 때 걸어야 한다?

어어어!!! 우리 아이가 걷는다? 못 걷네.. 첫걸음의 시작이 이른 아이와 늦는 아이. 비교하지 마세요.
우리 따님은 돌잔치 3일 전에 걷기 시작했습니다. 늦게 걷는 친구는 2~3달 더 늦는다고 합니다.
아빠 입장에서는 뿌듯합니다.
하지만 돌잔치 때 걷지 못해도 괜찮습니다. 때가 되면 우리 아이들이 다 알아서 하니, 너무 조급해할 필요는 없습니다.

지유파파, 행복덩이 아빠의 개인적인 경험담이므로 모든 산모와 아빠들에게 적용되는 내용은 아닐 수 있음을 고려하시고 육아 시 참고로 삼으시기 바랍니다.

열이 날 때

★ 실내 온도와 습도를 적정하게 유지하고, 환기를 자주 시켜줍니다.

★ 땀을 잘 닦아주고 옷을 자주 갈아입힙니다.

★ 열이 나면 체내 수분 손실이 많으므로 물을 많이 먹입니다.

기침, 가래 등의 호흡기 질환과 함께 3일 이상 고열이 계속되면
병원에 가서 어떤 병인지 진찰을 받아보세요.
호흡기 증상 없이 고열과 함께 아이가 아파하면
요로 감염이나 뇌막염이 의심되므로 빨리 병원으로 갑니다.

이물질을 삼켰을 때

★ 아기 얼굴을 옆으로 돌리고 손가락을 입에 넣어 토해내도록 한 후,
삼킨 이물질은 대부분 배설물로 나오므로 4~5일 후까지 변을 살펴봅니다.

★ 바늘이나 핀 같은 뾰족한 물건이나 자석, 건전지 등을 삼킨 경우에는
바로 병원으로 가야 합니다.

★ 집안의 상비 약품이나 세제 종류처럼 약물이나 화학물질을 삼킨 경우에도
바로 병원으로 데려가야 합니다.
※ 특히 표백제를 마신 경우 억지로 토하게 하면 식도와 위가 더욱 상하게
되므로 토하게 해서는 안 됩니다.

★ 아기가 의식이 없다면 아이를 엎드려 놓고 머리를 옆으로 돌려놔야 하며,
의식이 있어도 먹을 것을 주지 않은 상태에서 빨리 병원으로 갑니다.

(출처 : 아기발달 & 돌보기 걸음마를 시작해요, 생후 11~12개월 | 작성자 88hanbody)

기도가 막혔을 때
– 하임리히법 –

★ 영유아는 고기나 사탕, 치즈 덩어리, 동전 등 음식물이나 작은 물질에 질식하기 쉽습니다.

★ 급한 마음에 손가락 끝으로 이물질을 잡으려고 하지만 이러면 이물질을 안쪽으로 더 밀어 넣는 결과를 발생시킬 수 있으므로 주의해야 하며, 아기가 질식으로 호흡곤란이 오고 기침이나 말을 할 수 없을 경우 빨리 119에 연락해야 합니다.

★ 하임리히법이나 심폐소생술을 익혀두는 것도 좋은 방법입니다.

기도 이외의 다른 곳에 이물질이 들어갔을 때

눈

마구 비벼대면 점막이 손상되면서 2차 세균감염으로 인한 시력장애가 올 수 있으므로, 눈을 감고 가만히 놔두어 저절로 함께 나올 수 있도록 합니다.
특히 속눈썹이 긴 아이들은 속눈썹이 잘 들어가기도 하니 참고하세요.

코

코에 이물질이 들어갔을 경우 억지로 빼려고 하면 오히려 깊게 들어가 코의 점막이 상하게 됩니다.
코에 이물질이 들어간 경우 들어간 반대편 코를 막고 코를 풀듯 빼내 보거나 콧물 흡입기를 사용해보세요.

귀

물이 들어갔을 때는 물이 들어간 쪽의 귀가 밑으로 가게 하여 면봉으로 흡수시킬 수 있는데, 그냥 놔둬도 물은 저절로 빠져나오게 됩니다.
기타 벌레 등 다른 이물질이 귀에 들어갔다면 억지로 꺼내려 하지 말고 이비인후과로 가서 전문의의 도움을 받아보세요.

아이가 다쳤을 때

굴러떨어졌을 때

우선 상처가 있지 않은지 머리를 살펴보세요. 구토, 경련, 졸도 등이 있다면 뇌손상 가능성이 있으므로 의사의 진료를 받고 적절한 조치를 취해야 합니다.

골절이 의심될 때

넘어지거나 부딪쳐 뼈에 이상이 생기면 통증이 심하고, 보라색으로 부러진 부위가 부어오르게 됩니다.
뼈가 부러졌을 때 고정시키기 위해 지나치게 당기거나 뼈를 움직이면 신경이나 혈관이 다칠 수 있으므로, 119를 불러 신속히 병원으로 가야 합니다.

화상을 입었을 때

화상은 1,2,3도로 분류됩니다. 1도 화상은 피부가 빨갛게 변하면서 아린 정도, 2도 화상은 물집, 3도는 피하조직까지 손상되어 피부가 하얗게 변한 경우입니다. 3도 화상뿐만 아니라 넓은 부위의 2도 화상도 위험하므로 병원에 가야 합니다.

화상으로 인해 물집이 생겼을 때 물집을 터뜨리면 2차 감염이 생길 수 있으므로 터뜨리지 않는 것이 좋으며, 연고나 크림은 열이 내려가지 못하도록 차단시키는 역할을 하므로 바르지 않는 것이 좋습니다. 찬물 목욕을 하거나 찬 수건을 올려 찜질해주세요. 흐르는 물에 화상 부위를 식히고 먼지를 떨어내어 화상이 더는 진행되지 않도록 해야 합니다.

햇빛에 의한 화상은 냉찜질이나 찬물 목욕을 하고 우유를 발라주는 것도 좋습니다. 햇빛 화상을 예방하기 위해서는 자외선 차단제를 꼼꼼히 발라주도록 합시다.

육아는 엄마 혼자만의 역할이 아니라 아빠도 동참하고 같이 해나가야 하는 성장의 단계입니다.

1. 이해해 주세요

산모 대부분이 아이를 낳은 후에는
일시적으로 우울감을 느끼게 됩니다.
산후 우울감은 산모에게 찾아오는
당연한 현상이라는 것을 이해하고,
그 마음을 이해해줘야 합니다. 특히
남편의 역할이 무척 중요합니다.
"아이를 낳아서 기쁜데 왜 자꾸 우느냐"고
다그치는 것은 도움이 되지 않겠죠?

2. 눈물이 많아져요

산후 우울감을 느끼는 아내는 보통
눈물이 많아집니다. 보통 출산 후
3~4일쯤부터 시작되는데, 2주 이내에
자연스럽게 회복됩니다.
그런데, 10~20% 정도의 산모들은 2주가
지나도 우울감이 없어지지 않고 더 심해져
산후우울증으로 이어질 수 있습니다.

3. 함께 키워요

육아에 적극적으로 동참하고,
아이 양육에 대해 아내가 걱정하면
같이 고민하고 정보도 찾아보면서
함께 계획을 세워보세요.
걱정을 나누고 아이를 함께 키워 갈
든든한 남편이 곁에 있음을 느끼는
것만으로도 아내의 산후 우울감은
많이 줄어듭니다.

4. 기분 전환을 해봐요

또한, 아내와 함께 산책하거나
가벼운 운동을 하면서 기분 전환을
시켜주는 것도 매우 좋습니다.
아내가 여전히 아름답고 누구보다
자랑스럽다고 칭찬해주고 끊임없이
격려해 주는 것도 잊어서는 안 되겠죠.

5. 2주 이상은 위험해요

산후 우울감이 2주 이상 호전되지
않고 지속될 경우, 심한 산후 우울증으로
발전되면서 위험해질 수 있습니다.
산후 우울증이 심한 아내들은
해결되지 않는 분노와 스트레스,
좌절감으로 인해 아이에게 적대감과
폭력을 행사할 수 있으므로, 반드시
전문의 상담을 받아야 합니다.

6. 한 달 후 나타날 수도 있어요

산후 우울감은 출산 후 한 달이 지나고
나타날 수도 있으므로
남편은 출산한 아내의 곁에서 세심하게
주의를 기울일 필요가 있습니다.
다정하고 따뜻한 말을 자주 건네주고,
다소 힘들고 귀찮더라도 집안일과
아이 양육에 적극적으로 동참함으로써
아내의 산후 우울증을 예방할 수 있습니다.

“육아만만” 자신 돌보기

아내처럼 육아를 잘하지 못해도 걱정하지 마세요. 아빠는 가족들에게 꼭 필요한 존재임을 기억하세요.

1. 아이로 인한 변화를 받아들입시다

아이가 독립적으로 행동하기 전까지는 개인 시간을 줄이고 아이에게 집중해야 합니다. 따라서 이러한 변화가 평범한 일상이 되는 것과 육아는 힘든 것이라는 사실을 받아들이는 태도가 필요합니다.

2. 혼자만의 시간을 가져봅시다

아내, 아이와 상관없는 독립적인 자기만의 시간이 필요합니다. 하루에 단 몇 분이라도 음악을 듣거나, 좋아하는 영상을 보거나, 사색의 시간을 갖는 것이 좋습니다. 또한, 한 달에 한 번 정도는 아내와 교대로 자신만을 위한 시간을 만드세요.

3. 아내와 대화하는 습관을 가지세요

아내의 관심이 아기에게 나눠지면서 자신이 소외받고 있다고 느끼는 경우가 많은데, 아내와 대화하는 습관을 지니면 도움이 됩니다. 아내와 함께 잠자리에 들면서 잠들기 전에 짧게라도 대화하는 시간을 갖는 것이 좋습니다.

4. 감정 표현을 연습합시다

여자와 마찬가지로 남자도 감정 표현을 할 수 있어야 합니다. 다른 누군가에게 감정을 표현하기 어렵다면, 혼자 있는 시간에 자신과 대화하거나 자신의 감정을 글로 써보는 것도 도움이 됩니다.

5. 힘들 때에는 도움을 요청하세요

가장으로서의 무거운 책임감을 잠시 내려놓고, 힘이 들 때는 아내에게 이야기하고 도움을 요청하는 것이 좋습니다. 또, 육아 동료를 찾아 위안을 받아보세요. 육아를 하는 아빠들의 공간에서 수다로 스트레스를 풀고 위안을 얻기도 하며, 때로는 육아에 대한 노하우도 서로 나눌 수 있습니다.

6. 장소불문! 운동을 합시다

운동은 체력을 좋아지게 하면서 스트레스 해소와 기분전환에도 도움을 줍니다. 운동을 하려면 헬스장을 가야 한다는 생각을 버리고 집에서 할 수 있는 운동을 하거나, 집 앞 공원, 운동장 등에서 잠시라도 운동을 해보세요.

쉬어가는 코너

웹툰
딸바보가 그렸어

돌을 맞이해
딸아이의 이름으로
기부하다

지유파파

1년 365일 천 원씩 모아 365,000원을 딸의 이름으로 좋은 곳에 기부했습니다.
육아의 가장 중요한 마인드는 '육아(育兒)는 육아(育我)다'인 것 같습니다.
아이가 태어나서 성장하는 만큼 부모도 성장하는 거니까요.

'잠도 못자고...
언제 크냐?'

빨리 좀 컸으면 좋겠다...

걸어 다녔으면 좋겠다...

대화가 되면 좋겠다...

조금 조용했으면 좋겠다...

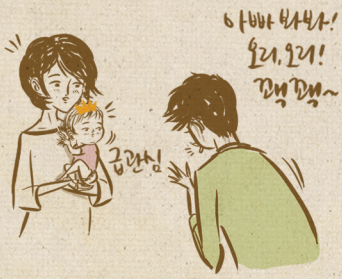
조금 더...

조금만, 아주 조금만...

'천천히 자랐으면 좋겠어'

오늘의 너를 더욱 사랑해줄게!

유난히 엄마만 찾던
너와 친해지려고...



아빠는 오리가 되었다가

개그맨이 되었다가

그네가 되었다가

미끄럼틀이 되었다가

목말이 되었다가

스케치북이 되었다가

침대가 되었다가

어느새... 세상에서
가장 친한
친구가 되었다

네가 바란다면, 아빠는 무엇이든 될 수 있을 것 같아!

제 4 장

작지만 큰 실천

아빠육아
어렵지 않아요

수면 교육

수면 교육은 필수입니다

수면 교육은 선택이 아니라 필수입니다. 수면 교육은 아이가 '잘 잠들 수 있는 방법'을 가르치는 것입니다. 엄마가 안아주거나 젖을 물려야만 자는 아이는 잘못된 수면 습관이 형성된 것으로 아이와 엄마 아빠 모두를 지치게 하죠. 가족이 함께 잘 준비를 하고 잠들기 쉬운 환경을 만드세요. 집 안 환경을 어둡게 해도 거실에서 아빠가 텔레비전을 보고 있다면 잠 잘 환경이 조성되지 않고 아이의 수면에 방해가 될 수 있으니 주의해야 합니다.

수면 교육을 시작해보세요

아이와 함께 규칙적인 일과를 생활화하세요. 일정한 시간에 먹고 자는 등 규칙적인 일상은 아이의 생체리듬을 건강하게 만듭니다.
낮에는 활발히 놀고 정해진 시간에 식사를 할 수 있도록 합니다.

잠자기 전에는 목욕하기, 잠옷으로 갈아입은 후 동화책 읽어주기, 자장가 불러주기 등의 잠자기 전 수면 의식으로 아이가 낮과 밤의 규칙성을 익혀 이제 잠자는 시간이라는 인식을 심어주는 것이 좋습니다.

신생아기인 생후 한 달간은 먹는 시간 이외에 거의 잠을 잡니다.
이후 깨어있는 시간이 점점 늘어나면서 활동 시간과 수면 시간이 나뉘게 되는데 이때 낮잠 시간과 밤에 잠드는 시간을 일정하게 해주는 것이 좋습니다.

(출처 : 아빠육아 백과사전)

우는 아이 달래기

우는 아이는 달래줘야 합니다

아이들에게 우는 것은 표현의 수단입니다. 울면서 자기가 필요한 것을 표현하고 그 요구에 부모가 반응하면 그 반응에 따라서 아기들은 인생을 배우고 두뇌가 발달하게 됩니다.
그리고 생후 첫 6개월 동안에 우는 아기에게 즉각적으로 반응을 보여 주면 다음 6개월 동안에 아기들이 덜 울게 됩니다. 우는 아이를 많이 안아준다고 버릇이 없게 자라지는 않습니다.

원인을 알고 달래야 합니다

아기가 울 때마다 젖을 물리거나 우유병을 줄 필요는 없습니다. 우는 아기를 달래는 방법은 여러 가지가 있습니다. 우선은 아기가 충분히 먹은 지 한 시간이 지나지 않아 배가 고프지 않다는 것을 확인하고, 소변이나 대변으로 기저귀가 젖었는지를 봅니다. 그러고 나서 다음과 같은 울음 달래기 방법을 차례로 써볼 수 있습니다.
단 이런 방법으로 달래지지 않는 경우는 몸이 아파서 보채는 것이 아닌지 반드시 살펴야 합니다.

Tip 단계별 신생아 울음 달래기

1단계 **시각 자극을 제공하기**
엄마의 눈빛이나 아기가 좋아하는 장난감을 보여줍니다.

2단계 **청각 자극을 제공하기**
엄마의 목소리나 부드러운 장난감 소리를 들려줍니다.

3단계 **공갈젖꼭지를 사용하기**
빠는 행위는 아기의 불안을 감소시켜주므로 전통적으로 활용해온 방법입니다.

4단계 **아기를 캐리어나 흔들 침대 혹은 유모차에 눕혀서 가볍게 흔들어주기**
귀 안에는 전정기관이 있어서 머리가 흔들릴 때 같이 자극을 받게 되고, 살살 흔들리는 경우 우리에게 안정감을 줍니다. 생후 3개월까지의 아기는 울 때 자기 몸이 자기 의지와 상관없이 움직이므로 캐리어에 앉힐 때는 보자기로 몸을 잘 싸서 앉히는 것이 좋습니다.

5단계 **아기를 안고 '쉬~ 쉬~' 하는 백색소음을 들려주면서 무릎을 굽혔다 폈다 해보기**
적극적인 스킨십과 청각 자극, 전정기관 자극을 모두 활용하는 마지막 방법입니다.

(출처 : 아는 만큼 쉬워지는 육아 이야기_하정훈, 아기발달 백과, 지식채널(시공사))

난이도 ★☆☆

기저귀 갈기

1

새 기저귀를 준비해 잘 펼쳐두고,
아기를 바로 눕힌 후
젖은 기저귀를 뺍니다.

2

양쪽 발목을 한 손으로 잡고 들어
올린 후 물티슈로 닦아주거나
미지근한 물로 닦아줍니다.
(남아는 아래에서 위로,
여아는 위에서 아래로 닦아줍니다.)

3

허리 부분까지 새 기저귀를
밀어 넣어줍니다. 젖은 기저귀는
돌돌 말아서 버립니다.

4

아기의 다리를 바닥으로
내려두고 기저귀 나머지
부분을 배까지 덮어줍니다.

5

기저귀가 접힌 곳이 없도록
모양을 잘 정리하며
벨크로를 채웁니다.

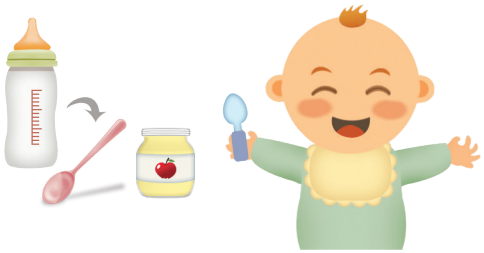
Tip

★기저귀를 갈아주려고 기저귀를 빼는 순간 시원한 기분에 쉬를 하는 아기들이 많습니다. 이때 오줌 세례를 방지하려면 아기의 젖은 기저귀를 완전히 빼기 전에 새 기저귀를 밑에 먼저 대어 놓고 젖은 기저귀를 빼는 것이 좋습니다.

★아기가 뒤집기를 할 수 있게 되면 아기가 움직여서 기저귀 갈기가 쉽지 않아요. 기저귀를 갈 동안 아기의 관심을 끌 수 있는 장난감을 손에 쥐여주세요.

이유식 먹이기

난이도 ★★☆



이유식의 시작 시기에 대해 대부분의 엄마 아빠들이 고민을 합니다.
일반적으로 만 4~5개월이 지나고 아기가 밥 먹는 것을 보며 침을 흘리거나 오물거릴 때,
모유나 분유 외에 다른 먹거리에 관심을 보일 때 편하게 시작하면 됩니다.

먹는 양은 이유 관련 지침서 등에 표기된 양에 너무 집착하지 말고 아기의 상태를 봐가며 진행하는 것이 좋습니다.
억지로 아기에게 정해진 양의 이유식을 먹이려 하면 오히려 식사에 대한 거부감이 들 수 있으므로 즐겁고 편안한 분위기를 만들어주는 것이 가장 중요합니다.

이유식을 잘 먹지 않는다고 쉽게 포기하지 말고 한 숟갈씩 늘려나간다는 생각으로 진행하는 것도 엄마 아빠가 여유를 가지고 이유를 진행하는 방법입니다.
빨아서 액체로 된 음식물을 섭취하던 아기가 숟가락으로 밥을 먹기까지 적응이 필요하다는 사실을 잊지 마세요!

난이도 ★★★

신생아 목욕시키기

❶

목욕에 필요한 물품 챙기고 물 미리 받아놓기

수건, 세정제, 보습제, 기저귀, 갈아입힐 옷 등을 미리 준비하고 물도 받아 놓습니다.

❷

아기 얼굴 닦기

가제 손수건에 따뜻한 물을 묻혀 눈, 코, 입, 귀 순서로 조심조심 닦아줍니다.

❸

머리 감기기

아기의 머리를 감길 때는 손에 물을 묻혀 아기의 머리를 쓰다듬듯이 머리카락을 적시고 두피를 살며시 마사지하면서 감깁니다. 이렇게 하면 아기의 혈액순환에도 도움이 됩니다.

❹

몸 씻기기

욕조에 아기를 내려놓고 가슴, 배, 목, 겨드랑이, 팔과 다리, 등, 엉덩이 순으로 몸을 씻겨줍니다. 이때 아기가 안정감을 느끼도록 눈을 마주치며 계속 말을 걸어주는 것도 좋은 방법입니다.

❺

헹구기

목욕이 다 끝나면 헹굼물을 미리 준비해 뒀다가 아기를 옮겨 몸 전체를 재빠르게 씻어줍니다.

아빠 목욕의 효과

아빠 목욕은 아빠 스킨십의 한 방법입니다. 아빠와 스킨십을 자주 한 아기는 자라서 사회성이 뛰어나다는 연구 결과가 있습니다. 신생아 때 목욕으로 아빠와 신체 접촉을 많이 하면 옥시토신이라는 호르몬이 나오는데 이 호르몬은 유대감과 정서발달에 좋은 영향을 미칩니다. 또한, 아빠가 아기를 목욕시켜주게 되면 아기는 아빠에게 친밀감을 느끼고, 아빠와 애착을 쌓을 수 있어 사회성 발달에도 도움이 됩니다.

(출처 : 베스트베이비)

아내에게 사랑 한마디

당신 참 예쁘다

육아가 시작되면서 자신을 관리하고 가꿀 체력도 시간적 여유도 없어집니다. 아기를 위해 자극 없는 면으로 된 옷만을 입다 보니 예쁜 옷과도 거리가 멀어지지요. 이런 아내를 예전의 연애 시절 모습과 비교하지 마세요. 아기를 낳아 열심히 기르며 진정한 엄마로 탈바꿈하고 있는 아내를 다시 한 번 바라보세요.

당신 정말 대단해

아빠들도 그렇겠지만, 엄마들은 출산과 육아를 경험하면서 특히 더 극적인 삶의 변화를 겪게 됩니다. 전업주부로 가사와 육아를 도맡거나 맞벌이로 직장을 다니며 육아를 병행하는 것 모두 힘든 일입니다. 너무 많은 역할로 인한 긴장과 스트레스 속에서 힘들어하는 아내를 인정하고 공감해 주세요.

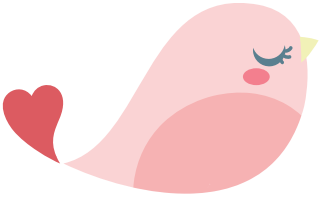
아이에게 사랑 한마디

엄마 아빠를 선택해줘서 고마워

아이가 태어났을 때 부모가 됐다는 처음의 설렘을 떠올려 보세요. 아이가 자라면서 여러 가지 욕심이 생기고 매일매일이 전쟁통 같을 수도 있습니다. 이럴 때마다 초심으로 돌아가 우리 부부의 아이로 건강하게 태어나준 것만으로도 고맙다고 말해보세요.

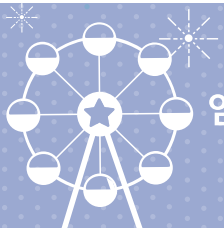
네 덕분에 아빠는 피로가 풀려

직장과 육아를 병행하는 것은 아빠에게도 힘든 일입니다. 하지만 회사에서 돌아오면 아이와 보내는 시간을 충분히 즐겨보세요. 퇴근 후 아이를 무릎에 앉히고 30분이라도 단둘만의 시간에 아이를 안아주면서 아빠가 이런 사랑의 말을 건네면 아이도 아빠도 행복해질 겁니다.



아내에게 주는 쿠폰

* 1박 2일 *
친정
휴가권



* 단유 후 *
엄마만의
여행권

* 단유 후 *
음주&커피
이용권

* 지친 육아에 *
마사지
이용권

* 엄마도 여자다 *
네일 케어
이용권

* 알콩달콩 *
부부만의
데이트

아내에게 주는 쿠폰

"

엄마의 여행은
아빠와 아이가 보내는 단둘의 시간!
최고의 시간이 될 수 있도록
아빠수첩을 꼼꼼히 읽으며
준비해 보세요.

"

"

친정에서 충전하고 오라는
응원의 말을 담아
아내에게 건네 보세요.

"

"

어깨, 무릎 등 육아로 지친
아내 몸 구석구석을
직접 마사지해주면 어떨까요.

"

"

퇴근길에 사 온 맥주를 아내와
함께 마시며 하루를 마무리해보세요.
아이가 잠들지 않아 잠을 설친
아내에게 아침에 커피를 건네 보세요.

"

"

맞벌이 부부를 위한
아이돌보미 서비스를 이용하여
부부만의 시간을 가져보세요.

"

"

육아와 집안일로 거칠어진
아내 손을 위해 네일케어를
예약해뒀다며 쿠폰을 건네 보세요.

"

지유파파

물려받을 수 있는 육아용품은
최대한 물려받으세요.
지역 공동육아나눔터에서도 육아물품을
물려받거나 빌려 쓸 수 있습니다.

각 지자체 및 회사에서 받을 수 있는
육아 관련 지원을 받으세요.

· 출산장려금
임신육아 종합포털 아이사랑
(www.childcare.go.kr) →출산
→출산지원 서비스에서 지역별
출산장려금을 조회해보실 수 있습니다.

· 자녀장려금
국세청→근로장려금→자녀장려금
(www.hometax.go.kr)에서
신청 가능 여부를 확인해보세요.

비싼 육아용품보다
아이에게 맞는 육아용품을!
특히 유모차나 카시트 등,
최고의 제품을 사주고 싶은 마음에
값비싼 제품에 눈이 가기도 하지만
국내생산 제품 중에도 안전하고
질적으로 우수한 제품이 많다는
것을 꼭 인식하고 구매에 참고하세요.
100만 원짜리 육아용품도 아이가
안 쓰면 만 원의 가치도 없다는 것!

행복덩이 아빠

아이를 위해 카메라를 장만했습니다.
아내는 시큰둥합니다. 역시 사진은
핸드폰으로 찍게 되네요. 카메라를
장만하려면 성능 좋고 작은 것 사세요.

저 같은 경우 아기침대는 딱 3개월
썼습니다. 구매하는 것보다는 대여
업체를 이용하는 것을 추천합니다.
시중에 다양한 대여업체가 있으니
인터넷에 검색해보세요!

아이용품은 몇 개월 사용 못합니다.
중고를 이용해 사고파는 것이 좋습니다.
가능하면 지역 엄마 카페를 이용하시면
더 좋습니다.

워킹맘을 위해 필요한 유축기 대여는
보건소에 알아보세요.
기간 : 1개월 / 1인
방법 : 가까운 보건소 홈페이지에서
예약 후 일주일 내 방문
(산모 신분증, 아기수첩 지참)
아빠가 대리 수령 가능
(산모 신분증 지참 시)

제 5 장

이럴 땐 이렇게

5세까지 연령별
육아팁을 알아봐요

Q1

“여기서 쿵! 저기서 꽈당! 한 시도 눈을 뗄 수가 없어요.”

아이가 걷기 시작하면서 관심 영역이 넓어지고 그만큼 움직임도 빨라져 안전사고가 생길 위험이 커집니다. 아이의 활동반경이 집 안 곳곳은 물론이고 베란다, 심지어 집 밖으로 넓어졌으니 이제는 주의 깊게 아이를 살펴야 할 때입니다. 자유 의지로 이동할 수 있게 된 아이는 눈 깜짝할 사이에 가고 싶은 곳으로 움직여요. 어디든 가서 만지고 잡아당기고 부딪칠 수 있고, 가구 모서리에 머리를 찧는 일도 다반사죠. 이때부터는 집 안 곳곳의 모든 모서리에 보호대를 부착해야 합니다. 서랍에 손이 끼어 다칠 수도 있으니 잠금장치를 하거나 접착테이프로 붙여두는 것도 좋은 방법이에요.

Q2

“왜 자꾸 우는 걸까요? 밤낮으로 울어대는데 이유를 모르니 난감해요.”

이 시기의 아기는 말로 자신의 의사를 전달하지 못하고 울음으로 자신의 의사나 욕구를 전달합니다. 따라서 아기가 우는 데는 반드시 이유가 있기 마련입니다. 배가 고프거나 목이 마르거나 기저귀가 젖었거나, 아픈 곳이 있거나, 자리가 불편하거나, 심심하거나, 놀라는 것 등이 바로 그 이유이지요. 또는 아무 이유 없이 울기도 한답니다. 시간이 지나면 아기의 표정이나 울음소리를 듣고 아기가 원하는 바를 찾아 해결해 줄 수 있게 됩니다. 처음부터 이유를 모르겠다고 힘들어하기보다는 조금 더 인내심을 가지고 아기를 사랑하는 마음으로 꼼꼼히 살펴봐 주세요.

(출처 : 초보아빠를 위한 육아 가이드)

Q1

“ 밥 잘 먹는 아이로 키우려면 어떻게 해야 하나요? ”

✓ **아빠의 식습관을 먼저 확인해보세요**

부모가 특정 음식을 가리는 경우 아이도 자연스럽게 그 음식에 대한 편견을 갖게 됩니다. 아이의 식습관을 살피기 전 음식 거부 원인이 부모의 식습관에서 비롯된 것은 아닌지 점검해보세요.

✓ **애정결핍이나 욕구불만으로 편식이 생기기도 합니다**

특히 부모가 맞벌이를 하는 경우 아이는 여러 가지 욕구불만이 쌓이기 쉬워요. 이런 경우 심리적 불안감을 폭식이나 밥투정 등으로 표출하기도 하므로 평소 아이의 상태를 자세히 살펴야 합니다.

✓ **강요는 절대 금물!**

억지로 먹이려 하면 더욱 강한 거부감을 보이고 음식에 대한 공포심이나 거부감이 생길 수 있습니다. 아이가 언제, 어디서, 무엇을 먹을지를 부모가 정한다면, 먹는 양은 아이가 정한다고 생각하고 섭취량에 대한 집착을 버리는 게 좋습니다.

✓ **친구들과 함께 먹게 해보세요**

혼자서는 잘 먹지 않던 아이도 친구들이 맛있게 먹으면 따라서 잘 먹기도 합니다. 아이가 식사 시간을 즐거운 기분으로 보낼 수 있도록 해주는 게 중요해요.

✓ **식사에 집중할 수 있는 환경을 조성해주세요**

소음이나 TV 등 아이의 주의를 끌 만한 요소는 없애는 게 좋아요. 아이의 식사 환경 조성을 위해 유아용 식탁 의자를 사용하고, 꼭 식탁에서 음식을 먹도록 습관을 들이세요. 그리고 아빠와 엄마도 식사를 할 때에는 TV를 보거나 핸드폰을 보지 않아야 합니다. 아이는 부모가 하는 행동들을 금방 따라 한답니다.

(출처 : 초보아빠를 위한 육아 가이드)

Q1 "우리 아이, 왕고집 '3세 병'에 걸린 건가요?"

'내가 할래'를 입에 달고 살아요. 신발 신기, 옷 입기, 엘리베이터 버튼 누르기 등 사소한 것부터 모든 것을 직접 하고 싶어 합니다. 도와주려 하면 버럭 신경질을 내기도 하죠. 아이가 고집을 부리는 것처럼 보이지만 스스로 하고 싶다는 의사를 표현하는 것입니다. 아이가 다치거나 위험해지지 않는 선에서는 아이가 시도할 수 있게 지켜봐 주시고 스스로 시행착오를 거칠 수 있게 해주세요. 그러고 나서 아이가 여러 번 실패했을 때, "그렇게 하니까 잘 되지 않는 것 같은데 이번에는 아빠가 도와줄까?"라고 물어본 후 도움을 주시는 게 좋습니다.

Q2 "알려주세요~ 기저귀 탈출을 위한 배변 훈련!"

1. 준비 단계

아이가 변기에 잘 앉지 않는다고 야단을 치거나 강요해서는 안 됩니다.
아이를 변기에 앉히기만 해도 울며 떼를 쓴다면 며칠 뒤에 다시 시도하는 것이 좋습니다.

훈련 방법 : 적어도 일주일 정도 여유를 가지고 아이가 옷을 입은 채 앉아서 놀게 하면서 변기를 재미있는 놀잇감으로 받아들일 수 있도록 해주세요.
"이건 OO 거야. 한 번 사용해봐"식으로 자연스럽게 변기 사용을 유도해보세요.

2. 실천 단계

하루에 한 번씩 1주일간 시도해보고 아이가 기저귀에 쌌을 때는 기저귀를 벗긴 뒤 아이를 변기에 앉히고 대변 묻은 기저귀를 보여주며 설명해주세요. "아빠는 변기에 앉아서 응가를 해. 우리 OO도 변기에 앉아서 응가 하는 거야"라고 이야기해줍니다.

훈련 방법 : 배변 훈련을 주제로 한 그림책을 활용하는 것도 좋은 방법입니다.
똥, 오줌에 대해 친근감을 갖게 하고, 변기 사용법을 알려주는 그림책들을 자주 읽어주세요.

3. 대소변을 가리는 단계

대소변을 가리지 못한다고 아이를 무작정 변기에 앉혀두는 것은 가장 안 좋은 방법이에요.
변기에 앉고 5분이 지나도록 배변할 기미를 보이지 않는다면 다시 옷을 입히세요.

훈련 방법 : 팬티나 기저귀 없이 지내게 하고, 벗은 상태에서 일정한 시간에 변기에 앉혀서 변을 보게끔 유도합니다. 아이가 변기에 대소변을 보면 칭찬해주세요.
배변을 기분 좋게 기억하면 대소변을 누는 것에 대해 긍정적인 인식을 갖게 됩니다.

(출처 : 초보아빠를 위한 육아 가이드)

Q1 "동생이 생기자 첫째 아이의 질투가 심해졌어요."

아동 심리학자 도리스 브랫은 아이에게 동생이 태어난다는 충격은 어느 날 남편이 여자를 데려와 "여보, 내가 새 아내를 데리고 왔어. 새로 왔으니 많은 관심이 필요할 거야. 모든 건 사이좋게 나눠쓰도록 해"라고 말하는 것과 같다고 이야기한 바 있습니다.

충분한 사랑을 받고 있다고 느끼게 해주세요

동생보다 첫째를 먼저 안아주면서 "언니를 먼저 안아줘야지. 아빠는 동생과 너를 정말로 사랑하니까"라고 말하면서 모두를 다 사랑한다고 의식적으로 알려주세요.

자연스럽게 동생 육아에 참여시켜보세요

강제로 시키면 아이가 반발심을 갖지만, 놀이로 역할을 알려주면 나름 책임감을 느끼고 재미있어합니다. 기저귀를 같이 갈거나 옷 갈아입히는 것을 돕도록 해보세요.

첫째 아이의 아기 때를 이야기해주세요

첫째의 아기 때 사진이나 동영상을 보여주면서 지금 동생에게 하는 것을 첫째에게도 똑같이 해줬다는 사실을 이야기해주세요. 자기도 어렸을 때 같은 과정을 경험했음을 알게 되면 아빠가 동생을 챙기는 행동을 이해할 수 있게 됩니다.

"자꾸 꾀병을 부려요."

"OO가 아프다고 해서 아빠가 깜짝 놀랐어. 아프지 않아서 정말 다행이야"라고 꼭 안아주세요. 부모에게 사랑받고 싶은 마음에 하는 거짓말이므로 아이에게 더 많은 사랑과 관심을 표현해주세요.

"부모가 안 볼 때 동생을 괴롭혀요."

아이한테 정확하고 강한 어조로 '동생을 때려서는 안 된다'고 단호하게 이야기하세요. 정도가 심하다면 한동안 아기와 분리시켜 행동을 지켜보는 것도 방법입니다.

"무조건 업어 달라고 떼를 써요."

이때는 업어주기 놀이를 함께하면 효과적입니다. "동생은 아빠가 업을 테니 너도 인형을 한번 업어줘. 아빠랑 똑같이 할 수 있겠니?"라며 자연스럽게 유도해보세요.

(출처 : 베스트베이비)

Q1

“아이와 놀이터에 가서 놀아주곤 하는데 한 번 나가면 집에 갈 생각을 안 해요. 어떻게 해야 하나요?”

아이 입장에서는 신나게 놀고 있는데 “많이 놀았으니까 집에 가자”라는 아빠의 말이 갑작스럽게 느껴질 수밖에 없어요. 더 놀고 싶은데 욕구가 충족되지 않았으니 안 가겠다고 떼쓰는 게 당연하고요. 사전에 몇 시까지 놀 건지 약속하는 것이 좋아요. 또 아이가 노는 중간에 “2시까지 놀기로 했는데 이제 30분 남았네”하며 시간이 흐르고 있음을 알려주세요. 시간 개념이 없는 아이라도 일정 시간이 지나면 집에 가야 한다는 사실을 차츰 인정하게 된답니다.

- 김이경(아름아동 심리발달 연구소 연구실장)

Q2

“아빠에게 혼난 아이가 울 때 어떻게 달래줘야 하나요?”

아이가 울고 있을 때는 달래주는 것이 먼저예요. “아빠한테 혼 나서 슬프구나”하며 다가가세요. 일단 아이가 왜 울고 있는지, 무엇 때문에 화가 났는지 말할 수 있도록 기다려주세요. 아이가 눈물을 그치고 어느 정도 진정되어 말을 하면 “그래서 많이 화가 났구나. 그런데 아빠는 OO를 사랑해서 그러는 거야”라고 달래주며 아빠의 진심을 대신 전하세요. 아이가 아무 말 없이 울기만 하면 꼭 안아주고 기분 전환을 위해 밖으로 나가는 것도 좋은 방법이에요.

- 손석한(연세 정신건강의학과 원장)

(출처 : 베스트베이비)

제 6 장

힘이 되는 정보

출생신고부터 아빠육아까지
도움을 받아봐요

1. 출생신고를 위한 준비물

아기의 이름 + 출생증명서와 신분증 + 부모 또는 아이의 통장/사본

2. 미리 알아가야 할 사항

1. 부모의 한자이름

출생신고 당사자(신고인)뿐 아니라 엄마, 아빠도 각각 이름을 '한자'로 표기해야 하니 미리 큰 글씨로 출력해가면 좋습니다.

2. 부모와 아이의 '등록기준지'

부모의 경우 '대법원 전자 가족관계 등록시스템' 홈페이지를 통해 인터넷으로 사전에 확인이 가능하며, 출생신고를 하러 간 곳에서도 등록기준지(구 본적)의 조회가 가능합니다. 다만 아기의 '등록기준지'는 새롭게 기재해주어야 하는데, 현재 살고 있는 주소가 될 수도 있고 아니면 다른 새로운 장소로 지정할 수도 있습니다. (도로명 주소)

3. 부모와 아이의 '본'

'본'은 밀양 박씨, 김해 김씨 등이라 할 때 '밀양', '김해' 등을 말합니다.
본은 한자로 기재합니다.
물론 아이의 '본'은 아이 아빠의 '본'을 따르기 때문에 하나만 알아가면 되겠죠?

3. 주의해야 할 사항

1. 출생신고 기한 지키기

아기가 태어나고 30일 이내에 출생신고를 해야 하고 신고를 게을리한 기간에 따라 과태료가 달라집니다.
(7일 미만: 1만 원, 1개월 미만: 2만 원, 3개월 미만: 3만 원, 6개월 미만: 4만 원, 6개월 이상: 5만 원)

2. 양육수당 등 지원금 및 서비스 신청하기

'정부 3.0 행복 출산 원스톱 서비스'가 시행됨에 따라 출생신고와 양육수당을 한꺼번에 신청할 수 있습니다. 그래서 출생신고를 할 때 미리 양육수당 등의 서비스를 지원받을 수 있도록 '통장' 또는 '통장사본'을 지참하셔야 합니다.
이때 통장은 엄마/아빠/아이의 통장 중 어떤 것이든 상관없습니다.
(출처 : 맘톡 매거진 블로그 http://momtalk2013.blog.me/220686149285)

임신·출산, 우리 아이 건강관리가 필요할 때

▶ 임신·출산 진료비 지원

1. 지원대상

임신확인서로 임신이 확인된 건강보험 가입자 또는 피부양자

2. 지원내용

임신·출산과 관련된 진료 후에 최대 50만 원(쌍둥이인 경우 70만 원)내에서 진료비를 결제할 수 있는 국민행복카드를 드립니다.

3. 신청방법 및 문의

신청 및 발급 : BC카드(☎1899-4651)
삼성카드(☎1566-3336)
롯데카드(☎1899-4282)
제도문의 : 국민건강보험공단(☎1577-1000)
보건복지콜센터(☎129)

▶ 산모·신생아 건강관리 지원사업

1. 지원대상

산모 및 배우자의 건강보험료 본인부담금 합산액이 기준 중위소득 80% 이하 금액에 해당하는 출산가정 중, 출산 예정일 40일 전부터 출산일로부터 30일 이내에 있는 가정

2. 지원내용

산모·신생아 건강관리사가 일정 시간 출산 가정에 방문하여 산후관리를 도와주는 산모 · 신생아 건강관리 서비스 이용권을 지급합니다.

3. 신청방법 및 문의

보건소 신청(보건복지콜센터 ☎129)

▶ 영유아 건강검진 지원

1. 지원대상

만 6세 미만 영유아

2. 지원내용

건강검진(7회), 구강검진(3회) 비용 전액을 지급하고, 검진결과 발달장애가 의심되는 경우 정밀 진단비를 지원합니다.

3. 신청방법 및 문의

국민건강보험공단에서 건강검진 안내문이 발송되면 검진기관에서 검진 실시
(국민건강보험공단 ☎1577-1000)

▶ 영유아·어린이 예방접종 지원

1. 지원대상

만 12세 이하 영유아 및 어린이

2. 지원내용

거주 지역과 관계없이 15종의 국가예방접종 비용 전액을 지원합니다.
(예방접종도우미 사이트 참고)

3. 신청방법 및 문의

전국 보건소 및 7천여 지정 의료기관 방문
(보건복지콜센터 ☎129)

- 예방접종 위탁의료기관 확인
  예방접종 도우미(nip.cdc.go.kr)
- 기타 문의사항 질병관리본부
  예방접종관리과 : ☎043-719-6848~6852

우리 아이 보육에 도움이 필요할 때

▶ 만 0~5세 보육료 지원

1. 지원대상

어린이집(유치원)을 이용하는 만 0~5세 아동

2. 지원내용

나이에 따라 월 22만 원~41만 8천 원의
보육료를 아이행복카드로 지원합니다.

3. 신청방법 및 문의

주민센터나 복지로 홈페이지
(www.bokjiro.go.kr)에서 신청

보건복지콜센터 ☎129
아이행복콜센터 ☎1566-0233

▶ 가정양육 수당 지원

1. 지원대상

시설(어린이집, 유치원 등)을 이용하지 않고
가정에서 양육되는 취학 전 만 0~5세 영유아

2. 지원내용

연령(개월)에 따라 월 10만 원~20만 원의
가정양육수당을 현금으로 지원합니다.

3. 신청방법 및 문의

주민센터나 복지로 홈페이지
(www.bokjiro.go.kr)에서 신청

보건복지콜센터 ☎129
에듀콜센터 ☎1544-0079

▶ 아이돌봄 서비스

1. 지원대상

부모 모두 일을 하는 맞벌이 가정으로 어른 없이 아동이 혼자 있는 등 돌봄이 필요한
만 3개월~만 12세 이하의 아동이 있는 가정

2. 지원내용

아이돌보미가 가정으로 찾아가 돌봄이 필요한 아동에게 돌봄서비스를 제공하며,
가정의 소득에 따라 비용을 차등 지원합니다.

- 종일제 돌봄 : 만 3개월~24개월 이하 아동을 대상으로 이유식 먹이기, 젖병 소독, 기저귀 갈기, 목욕 등 제공
- 시간제 돌봄 : 만 12세 이하 아동에게 임시보육, 놀이 활동, 보육 시설 및 학교 등 · 하원(교) 지원 등 제공

3. 신청방법 및 문의

- 정부 지원 가정
  주민센터(보건복지콜센터 ☎129), 복지로 홈페이지(www.bokjiro.go.kr) 신청
- 정부 미지원 가정(본인 부담)
  아이돌봄 홈페이지(idolbom.go.kr)에 회원가입 후 신청(대표번호 ☎1577-2514)

아빠 육아를 위한 휴식이 필요할 때

▶ 배우자 출산휴가

1. 지원대상

배우자가 출산 한 모든 근로자
(계약직, 파견직 포함)

2. 지원내용

배우자 출산일로부터 30일 이내의 기간 중,
3~5일의 휴가를 청구할 수 있습니다.
(최초 3일은 유급, 나머지 2일은 무급)
※ 단 휴가는 분할하여 사용할 수 없음

3. 신청방법 및 문의

배우자가 출산한 날로부터 30일 이내에
사업주에게 청구
고용노동부 고객상담센터 ☎1350
고용노동부 홈페이지 www.moel.go.kr

▶ 육아휴직

1. 지원대상

만 8세 이하 또는 초등학교 2년 이하의
자녀(입양자녀를 포함)를 둔 1년 이상
계속 근로한 근로자

2. 지원내용

육아휴직은 남성과 여성이 한 아이에 대해서
각각 1년씩 가능하며, 휴직 기간 중 통상
임금의 40%(최대 100만 원)의 휴직 수당이
지급됩니다. (75%는 휴직 기간 매달 지급,
나머지 25%는 복직 후 6개월 이후 지급)

3. 신청방법 및 문의

고용노동부 고객상담센터 ☎1350
고용노동부 홈페이지 www.moel.go.kr

▶ 아빠의 달

1. 지원대상

같은 자녀에 대해 아내가 육아휴직을
사용하다가 이어받아 육아휴직을 사용하는 남편

2. 지원내용

두 번째 사용한 사람의 육아휴직 첫 3개월
급여를 통상임금의 100%로 상향하여
지급합니다. (최대 월 150만 원)

3. 신청방법 및 문의

고용노동부 고객상담센터 ☎1350
고용노동부 홈페이지 www.moel.go.kr

후배 아빠 여러분,
다양한 육아 Tip들을 잘 수행하셨나요?
다시 맨 앞의 아빠 되기 자기진단으로 돌아가
점수를 매겨보고 변화된 자신을 느껴보세요.
초보아빠수첩을 가지고 다니는 것만으로도
당신은 이미 준비된 아빠입니다!
출근길 지하철, 회사 화장실, 잠들기 전 침대 등
항상 곁에 두고 필요할 때 꺼내보세요.
어느새 어엿한 아빠가 된 자신을
발견할 수 있을 겁니다.

메모

발 행 2016년 6월
인 쇄 2016년 6월

발행처 여성가족부
주 소 서울특별시 종로구 세종대로 209
제 작 CLARK

도움 주신 분들

● 집필진

(사)한국가족상담교육단체협의회
지유파파 (blog.naver.com/limky5882)
행복덩이 아빠 (blog.naver.com/jinslovejin)

● 감수진

대한산부인과의사회, 함께하는 아버지들, 하정훈 소아과의사
신정희 다솜아동청소년연구소 소장

참고문헌

● 너를 위한 최고의 사랑 이야기 (여성가족부, 한국건강가정진흥원)
● 통통튀는 아버지들의 통하는 육아법 (한국건강가정진흥원)
● 임신육아종합포털 '아이사랑'

선서

나 _____ 는

기쁠 때나 슬플 때나 내 딸/아들 _____ 를 위해

[ ] 을

실천할 것을 선서합니다.

_____ (서명)

20 년 월 일

예시

주말에 3시간 만이라도 아이와 놀아주겠다, 기저귀는 내가 갈겠다, 설거지는 내가 하겠다 등

조금만, 아주 조금만...

천천히 자랐으면 좋겠어

건강가정지원센터 www.familynet.or.kr 1577-9377 육아종합지원센터 central.childcare.go.kr 1577-0756

이 수첩은 **한국수력원자력(주)**의 도움으로 만들어졌습니다.