

도움을 청하는것은 바른일입니다.

(It's ok to ask for help)

- 아기가 너무 많이 울때 어떻게 할것인지 미리 계획하십시오.
- 도움을 줄수있는 사람들의 전화번호를 가지고 계십시오.
- 주치의나 공중보건 간호사를 만나십시오.

밤낮 아무때나 도움을 원하시면:

알버타 Health Link 에 전화를 해서 간호사에게 조언을 얻으십시오.

캘거리 지역 (403) 943-5465

에드몬튼 지역 (780) 408-5465

알버타 지역 무료전화번호 1-866-408-5465

아기가 아프다고 생각되시면 주치의를 만나거나 Health Link 에 전화하십시오.



아이를 흔들지 마십시오.
Take a break, don't shake



www.cryingbaby.ca

당신의 아기가 울음을

멈추지 않을때

When your baby can't stop crying



갓난아이들이 우는이유는 여러가지가 있습니다. (Babies cry for many reasons)

갓난아기들은 당신에게 이런것들을 말하기 위해 옵니다.

- 기저귀를 갈아야할때
- 배고플때
- 안기고 싶을때
- 기분이 안좋을때
- 자고 싶을때

모든 갓난아이들이 옵니다. (All babies cry)

갓난아이들은 보통:

- 태어날때 울기 시작합니다.
- 생후 2 개월까지 제일 자주 옵니다
- 생후 3 개월에서 4 개월 정도가 되면 조금 덜 옵니다.

아기를 위하여 무엇을 할수있습니까? (What can you do for your baby?)

- 아기가 너무 덥거나 너무 춥지않도록 편안하게 해줍니다.
- 아기에게 젖을 천천히 먹이고 트름을 자주 시킵니다.
- 아기를 안고 걷거나 부드럽게 흔듭니다.
- 잔잔하거나 편안한 음악을 틀어놓습니다.
- 아기를 유모차에 태워 산책을 합니다.
- 아기를 포대기나 아기업는 멜빵으로 엮습니다
- 아기의 기저귀를 갈아줍니다.

아기의 울음을 멈추게 하는것보다 당신이 침착하게 있는게 더 중요합니다.

(It is more important for you to stay calm than to stop the crying)

아기를 달래지 못할때 걱정이 되거나 슬프거나 좌절되는것은 정상입니다.만약 화가 나거나 좌절이 되면:

- 아기를 아기침대같이 안전한 곳에 놓고 문을닫고 방을 나오십시오.
- 다시 달래보기 전에 자신을 **차분히** 만들수 있도록 시간을 두십시오.

아기가 몇분동안 울도록 놔두는것은 아기를 해치지 않습니다.

어떤 이유로 라도 아기를 절대 흔들지 마십시오. Never shake your baby for any reason

단 몇초라도 아기를 흔들면 아기가 :

- 눈이 멀거나
- 학습에 문제가 있거나
- 걷지 못하거나
- 죽을수 있습니다.

아기를 돌보는 모든사람에게 어떤 이유로서도 **절대** 아기를 흔들지 말라고 당부하십시오.

아이를 흔들지 마십시오. Take a break, don't shake

