

아기 장염 기록표 · 쓰는 법

보호자가 적는 빈 기록지예요. 진료받을 때 그대로 보여 줘요.

이렇게 적어요

- 2쪽: 설사·구토할 때마다 시각과 모양을, 마실 것을 줄 때마다 무엇을 얼마나 마셨는지 적어요.
- 3쪽: 하루 한 줄. 설사·구토 횟수와 탈수 신호를 표시해요.
- 경구수액은 처방·진료 때 들은 양을 4쪽에 적고 그대로 따라요. 이 기록표에는 양을 적지 않았어요.

탈수 신호 (질병관리청 문장 그대로)

영유아나 고령층에서 급성 바이러스 위장관염이 발생할 경우, 구토와 설사에 따른 탈수 증상이 생기는지 반드시 확인해야 합니다.

- 「탈수가 있을 때의 증상」 소변 양 감소 · 입과 목이 바싹 마름 · 울어도 눈물이 나지 않거나 적게 남 · 평소와 다르게 졸리거나 자극에 과한 반응을 보임 · 일어날 때 어지러움을 느낌
- 탈수 증상이 발생할 경우, 지체 없이 탈수 자체에 대한 치료를 시작하는 것이 중요합니다.

이럴 땐 병원

질병관리청 국가건강정보포털 「대변 이상」 · 「급성 바이러스 위장관염」 문장 그대로 옮겼어요.

- 급성 설사 시 아기가 잘 먹지 못하거나 처지고, 소변 양이 줄고, 혈액과 점액이 섞인 변을 본다면 진료를 받아야 합니다.
- 혈변이나 회색 변은 심각한 질환의 신호일 수 있어 빠른 진료가 필요합니다.
- 아기가 어릴수록 설사로 인한 수분 소실로 탈수가 진행하여 탈진할 수 있습니다.
- 탈수 증상이 뚜렷하고 심한 중증 탈수일 경우 반드시 정맥 수액 요법을 시행합니다.

“이온음료나 과일주스는 당 성분이 많고, 전해질이 매우 적어 탈수 치료에는 적당하지 않습니다.” (질병관리청 「대변 이상」)

며칠쯤 가나요 (질병관리청 문장 그대로)

- 로타바이러스 감염증은 바이러스 노출 후 24~72시간 후 증상이 시작됩니다. 발열과 구토는 2일째부터 좋아지나 설사는 대개 4~8일 정도 지속됩니다.
- 노로바이러스 감염증은 바이러스 노출 후 12~48시간 후 증상이 시작되며, 대부분 1~3일 후에 나아집니다.

우리 아기 정보 (진료 때 보여 줘요)

아기 이름 · 태어난 날 _____

증상이 처음 난 날 · 시각 _____

다니는 병원 · 전화번호 _____

종이·펜·체온계·약은 아기 손이 닿지 않는 곳에 두어요. 아기가 종이를 입에 넣지 않게 어른이 챙겨 주세요.

장염 기록표 · 시각별

설사·구토할 때, 마실 것을 줄 때마다 한 줄씩 적어요.

아기 이름 _____ 날짜 _____ 증상 시작 _____

시각	설사	구토	마신 것·양	소변·기저귀	메모
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	
:	☐ 물 같은 변 ☐ 무른 변 ☐ 피·점액 ☐ 그 밖	☐	☐ 경구수액 ☐ 모유·분유 ☐ 물 _____	☐ 소변 ☐ 대변	

양은 컵·젓병 눈금이나 「한 모금·반 컵」처럼 적어요. 먹일 양은 진료한 의사·약사 안내를 따라요.

하루 정리 · 탈수 신호 체크

하루 한 줄. 횟수를 세고, 보인 신호에 표시해요.

신호 칸 이름은 질병관리청 「급성 바이러스 위장관염」·「대변 이상」 문장에서 가져왔어요.

날짜	설사 횟수	구토 횟수	소변 · 기저귀가 줄었나요	입과 목이 바싹 말랐나요	울 때 눈물이 없거나 적나요	평소와 다르게 졸려 하나요	잘 못 먹고 쳐지나요	피 · 점액 섞인 변
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요
/	번	번	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요	☐ 네 ☐ 아니요

「네」가 있거나 계속 토해 마시지 못하면 기다리지 말고 진료를 받아요(1쪽 「이럴 땐 병원」).

진료 메모 · 집에서 지킬 것

진료 때 들은 말과 어린이집 안내를 적어 두어요.

진료받은 날 · 병원

경구수액 · 약 — 의사 · 약사가 알려 준 대로 적어요

어린이집 · 유치원 안내 (다시 가는 날 · 서류)

경구용 수액제 (질병관리청 문장 그대로)

먹일 양은 아이마다 달라요. 진료한 의사·약사 안내를 위 칸에 적어 두어요.

- 탈수가 없거나 가벼운 탈수 증상이 있는 경우 수분을 보충하는 좋은 방법은 경구용 수액제 (oral rehydration solution, ORS)를 마시는 것입니다.
- 경구용 수액제를 손쉽게 만들 수 있는 분말은 처방을 받아 약국에서 구입할 수 있습니다.
- 모유 수유 또는 연령에 맞는 기초대사량에 해당하는 통상적인 식사는 유지를 하되, 설사나 구토로 인한 수분 소실량을 경구용 수액제로 보충합니다.

집에서 지킬 것 (질병관리청 문장 그대로)

- 물과 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 꼼꼼히 씻습니다. 특히 화장실에 다녀온 후, 다른 사람의 기저귀를 교체한 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다.
- 급성 바이러스 위장관염 증상이 있는 사람이 구토나 설사를 한 곳의 표면을 즉시 닦아내고 소독합니다.

☐ 기저귀 간 뒤 손 씻기

☐ 토하거나 설사한 곳 닦기 (보호자)

☐ 아이 손 씻기

세제·소독제는 아기 손이 닿지 않는 곳에 두고, 소독은 보호자가 해요.

진료 때 물어볼 것 · 들은 말