기저귀 갈 때 순서 카드

횟수를 맞추는 게 아니라 젖거나 더러워지면 바로 갈아요.

1. **손 씻고 물품을 한곳에 준비해요**
   매트나 수건, 따뜻한 물과 솜 또는 무향·무알코올 물티슈, 봉투, 크림, 새 기저귀, 옷
2. **바닥에 깐 매트나 수건 위에서**
   교체대라면 눈을 떼거나 등을 돌리지 않아요
3. **대변은 기저귀로 먼저 닦아 내요**
4. **앞에서 뒤쪽으로, 주름 안쪽까지**
   솜과 따뜻한 물 또는 아기 물티슈로
5. **잘 말리고, 따뜻한 날엔 잠시 벗겨 두기**
   피부를 부드럽게 두드려 말려요
6. **새 기저귀는 꽉 끼지 않게**
   접착 탭에 물이나 크림이 묻지 않게
7. **쓴 기저귀는 말아 봉해서 버려요**
8. **다른 일 하기 전에 손 씻기**

이럴 땐 병원

- 발진이 사라지지 않거나, 악화되거나, 다른 부위로 퍼지는 경우, 아기가 고열이 있거나 매우 불편해하는 경우에는 소아청소년과 의사나 건강 관리 전문가와 상담해야 해요.

보호자가 해요

- 아기를 교체대에 두고 자리를 비우지 않아요. 물티슈·크림은 아기 손이 닿지 않게 둬요.

출처: 영국 국민보건서비스(NHS) · 질병관리청 · 미국소아과학회(AAP) 안내를 본문에서 정리했어요.

기저귀 하루 기록표

갈 때마다 시각을 적고 소변 · 대변 칸에 표시해요.

날짜 _____ **아기 이름** _____

시각	소변	대변	엉덩이 붉음	메모
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

하루 합계

- 오늘 간 횟수 _____번 소변 _____번 대변 _____번
- NHS(영국 자료): 어린 아기는 하루 10~12번까지, 더 큰 아기는 6~8번쯤. 횟수를 채우라는 뜻은 아니에요.