

## **간질을 앓는 엄마의 육아 문제** **(Parenting Concerns For The Mother With Epilepsy)**

### **임신 중인데 발작 장애를 걱정하고 있다. 어떻게 내 아이를 안전하고 건강하게 지키나?**

간질은 사람마다 다르게 영향을 준다. 어떤 부모들은 아기에게 안전한 환경을 마련하기 위해 삶에 몇몇 변화가 필요할 수도 있다. 다른 부모들은 거의 변화가 필요 없다. 당신의 발작 양상과 특별한 위험이나 당신에게 생길 수도 있는 문제에 대해 생각하는 것이 도움이 된다. 그 다음 당신에게 해결책이 되게 생활양식을 조정하라. 모든 부모가 될 수 있는 사람은 이와 같은 문제를 숙고해야 한다. 간질 환자에게는 고려해야 할 요인이 더 있을 것이다.

임신 중과 출산 후에 아기를 위해 당신이 할 수 있는 최고의 일은 당신 자신을 잘 돌보는 것이다. 충분히 자고, 잘 먹고, 정기적으로 운동하고 처방된 항경련제를 복용하라. 신경과 전문의와 부인과 전문의/산과 전문의와 긴밀히 연락하고 생활방식의 필요한 조정에 대해 의논하라.

### **내 발작 양상에 대해 관심을 기울일 필요가 있는지 어떻게 아나?**

이것은 당신의 발작 양상과 빈도에 달려 있다. 발작 중 쓰러지는가? 의식을 잃는가? 전조가 있나? 하고 스스로 물어 보는 게 도움이 될 수 있다. 일부 여성 간질환자는 임신 중 발작에 변화가 있을 수 있다. 임신 중 항경련제의 농도가 변화하거나 감소해 발작의 위험이 커질 수 있다. 출산 후 약물 혈중 약물 농도가 올라가는 경향이 있는데 이는 부작용의 가능성을 높인다. 이 요인들로 인해 출산 후 첫 몇 달 동안 의사가 혈중 약물 농도를 좀 더 자주 확인할 필요가 있을 수 있다.

### **수유하고 싶은데 안전한가?**

대부분의 여성 간질환자에게 수유는 안전한 선택이다. 모든 항경련제는 모유에서 소량이 발견되지만, 이것이 일반적으로 아기에게 영향을 주지는 않는다. 페노바비탈이나 프리미돈(마이졸린)을 복용하는 일부 여성은 아기가 너무 졸려 하거나 짜증을 내는 것을 알아챌 수 있다. 이게 중대한 문제이면 의사나 소아과 의사에게 보충적 우유병 수유에 대해 문의하라. 수유는 당신에게 더 많은 부담이 될 것이고 특히 밤에 수면 시간이 줄어든다. 우유병으로 먹이거나 수유와 우유병을 함께 쓰는 등 당신에게 가장 잘 맞는 방법을 찾기 위해 가능한 방법들을 찾아봐라.

### **어머니가 잠시 동안 같이 계시겠다고 했지만 나는 가족에게 짐이 되고 싶지 않다. 혼자서 해 낼 수 있을까?**

출산은 어느 여성에게나 엄청난 사건이다! 그것은 당신의 삶을 바꾸고 처음 몇 주 동안 대응하기 힘든 것처럼 여겨진다. 모든 엄마가 잠을 설치고, 일거리가 늘고 호르몬에 변화가 있는데, 여성 간질환자에게는 이들 요인이 발작의 위험을 높일 수 있다. 그래서 다른 식구나 친구가 아이를 같이 돌보는 것이 타당하다. 그래야 당신이 휴식을 취할 수 있다. 아이를 돌보는 최상의 길은 자신을 잘 돌보는 것이다.

### **나는 발작 중 종종 쓰러지는데 내가 수유 중 발작을 하면 어찌나?**

안락한 의자나 등을 잘 받치고 침대에서 수유하라. 또는 바닥에서 패드 위에 앉아 수유하라. 밤에 당신 침대 옆에 아이를 데리고 있고 침대에서 수유하라. 병으로 먹이면 가족이 돕게 하라-한 사람이 아이를 안고 다른 사람이 병을 잡을 수 있다. 당신 혼자라면, 아이를 부엌으로 데리고 가지 말고 젖병을 준비하고 가져 오는 동안 요람에 넣어 놓아라. 아이가 커지면 수유 시 항상 아이를 높은 의자나 유아 의자에 끈으로 묶어라.

## 기저귀를 채우는 제일 좋은 방법은 무엇인가?

신생아를 옷 입히거나 기저귀를 채우는 가장 좋은 방법은 패드를 칸 바닥에 앉히는 것이다. 기저귀 가는 탁자는 그만큼 안전하지 않지만 사용한다면 아기를 안전하게 끈으로 확실히 묶도록 하라. 계단을 오르는 횟수를 줄이기 위해 집 각 층에 기저귀와 유아 용품을 놓아 두어라.

## 내가 어떻게 안전하게 아이를 목욕시킬 수 있나?

욕조를 쓴다면 다른 사람의 도움을 받는 게 타당하다. 혼자라면 다른 통에 물을 받아 스폰지로 바닥에서 씻겨라.

## 아기를 옆에 데리고 있기를 원하지만 종종 발작을 하는데 어떻게 하면 좋을까?

집에서 아기를 안고 다니는 대신에 접이식 휴대용 유모차를 써라. 장난감과 아기용품들을 집의 여러 곳에 두어 필요할 때 바로 쓸 수 있게 하라. 당신이 혼자서 아기를 돌볼 때 놀이울이나 다른 막아 놓은 곳을 아기가 자고 놀 수 있는 안전한 장소로 써라.

## 위험할 수 있는 집안 일이 있나?

요리할 때 아이를 안지 마라. 발작이 잦다면, 혼자 있을 때 전자레인지 써라. 다른 사람이 곁에 있을 때까지 다림질이나 다른 위험할 수 있는 활동을 미뤄라.

## 아기가 걸기 시작하면 내가 발작을 할 때 어떻게 아이를 안전하게 지키나?

집에서의 어린이 안전에 관해 부모에게 조언을 주는 많은 어린이 돌보기 책이 있다. 이것이 바닥에 앉아 걸음마를 배우는 아이처럼 세상을 보도록 도와준다. 더 고려해야 할 요소는 당신이 발작을 할 때의 상황과 발작의 빈도이다. 당신이 의식이 혼란스럽거나 의식을 잃으면 무슨 일이 생길까 잠시라도 생각해 보라.

발작 중 의식을 잃는다면 바깥 문을 잠그고 아기가 다칠 수 있는 곳(부엌이나 욕실)의 문을 닫아라. 계단에 안전문을 달고 전기 콘센트를 덮개로 씌우고 서랍이나 캐비닛(특히 약, 날카로운 물건이나 위험한 물질을 보관하는 곳)에 어린이 안전 걸쇠를 걸어라. 집 안팎에 당신이 아기하고만 있으면서 발작을 할 때 아기가 안전할 수 있는 막아놓은 놀이 공간을 고려하라. 아기 배변 연습을 시킬 때 변기 위에 어린이 보조의자를 놓지 말고 유아용 변기 의자를 써라. 아기가 화장실에 있을 때마다 변기가 덮여 있고 캐비닛과 서랍이 잠겨 있나 확인하라.

## 내가 발작을 할 때 아기가 걸어서 가버리는 것을 어떻게 막나?

혼란스럽거나 의식이 없어지는 발작을 한다면 유모차, 어린이 안전 벨트나 아이가 가까이에 있게 묶는 손목 끈을 집 안팎에서 사용하는 것을 고려하라. 이것이 당신이 발작을 하고 아무도 거기 없을 때 아이가 다른 데로 가버리는 위험을 줄일 수 있을 것이다.

## 아이에게 내 간질에 대해 어떻게 말해야 하나?

아이가 이해할 수 있는 간단한 단어로 당신의 병을 설명하라. 발작 사이에 당신이 건강하고 정상적이라는 것을 알게 하라. 아이가 나이가 들면 발작을 대비한 훈련을- 발작 응급처치와 어떻게 도움을 구하는지를 연습- 하는 것이 보다 안전하다고 느끼는데 도움이 될 수 있다. 아이가 발작을 무서워하면 발작에 대해 이야기하고 정직하게 질문에 답해라. 더 많은 정보를 의사나 간호사에게 요청하라.

The Medical Post 에 기재된 글락소 웰컴이 후원한 2009 년 Neurology Report Supplement 에서 허가를 얻어 복사하고 수정함.

**비씨 간질협회에 가입하셔서 회원으로서 모든 프로그램과 서비스의 혜택을 받으실 수 있습니다.**

**주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5**

**전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)**