

첫째 마음 준비 체크

출산 전 4주 | 첫째에게 필요한 것은 완벽한 형제 역할이 아니라 예측 가능한 돌봄과 안전한 관계입니다.

출산 4주 전

- ☐ 출산 때 첫째를 돌볼 사람·잠자리·등원 동선 정하기
- ☐ 아기가 울고 바로 함께 놀기 어렵다는 점을 솔직히 설명
- ☐ 첫째와 지킬 짧은 전용 시간 정하기

출산 3주 전

- ☐ 첫째 아기 때 사진을 보며 돌봄 이야기 나누기
- ☐ 아기 물건 준비는 첫째가 원할 때만 함께하기
- ☐ 큰 침대·방·기관 변화는 출산 직전과 겹치지 않게 조정

출산 2주 전

- ☐ 돌봄자와 실제 하루 동선 한 번 연습
- ☐ 아기 가까이에서는 늘 어른과 함께라는 안전 약속
- ☐ 방문객에게 첫째에게도 먼저 인사해 달라고 부탁

출산 1주 전

- ☐ 보호자가 병원에 가는 날을 짧고 반복해서 설명
- ☐ 지킬 수 없는 정확한 귀가 시각은 약속하지 않기
- ☐ 첫째가 고른 재회 활동 한 가지 준비

우리 집 출산 당일 계획

돌봄자

잠자리

출산 당일과 첫 1주

첫 만남의 장면보다 매일 반복되는 연결이 더 중요합니다.

출산 당일

- ☐ 누가, 어디서, 어떻게 돌볼지 첫째에게 다시 설명
- ☐ 첫 만남에서 가능하면 두 손을 비워 첫째를 먼저 반기기
- ☐ “기다렸구나. 보고 싶었어”라고 재회의 감정 말하기
- ☐ 아기 돌봄 책임은 어른에게 있음을 확인

출산 후 1주

- ☐ 하루 10분이라도 첫째가 고른 놀이 따라가기
- ☐ “아기 때문에” 대신 보호자의 행동과 차례 설명
- ☐ 도움은 두 가지 선택으로 제안하고 거절도 허용
- ☐ 첫째와 아기를 단둘이 두지 않기
- ☐ 잠·식사·등원 중 한 가지 익숙한 일과 지키기

첫째가 보인 반응과 내가 알아차린 마음

매일 지킬 첫째 전용 시간

도움을 요청할 사람·말길 일

기억해요 · 질투, 울음, 안아 달라기, 잠·배변의 일시적 퇴행은 큰 변화에 적응하는 표현일 수 있습니다. “다 컸는데 왜 그래”라고 수치를 주지 않습니다.

출산 후 2~4주: 반응별 대응 문장

감정은 받아들이고, 위험한 행동은 어른이 차분하게 막습니다.

안아 달라기·아기 말투

“너도 아기처럼 안기고 싶었구나. 지금 내 무릎에 올래?”

질투·싫다는 말

“동생이 와서 내 시간이 줄어든 것 같아 속상했구나. 네 마음을 들을게.”

기다리기 어려움

“내가 아기를 안전하게 눕히고 타이머가 울리면 네 차례야.”

아기를 밀거나 때리려 함

“화난 건 괜찮아. 아기를 때리게 둘 수는 없어. 내 손을 밀거나 쿠션을 눌러 보자.”

돕기 싫어함

“도와주지 않아도 괜찮아. 기저귀를 가져올래, 옆에서 그림을 그릴래?”

2~4주 점검

- ☐ 첫째 전용 시간을 주 5회 이상 지켰다
- ☐ 첫째의 거절을 허용하고 아기 돌봄을 맡기지 않았다
- ☐ 안전 우려와 지속되는 변화가 있는지 함께 돌보는 어른과 점검했다

도움을 구할 때 · 공격이 반복되거나 자신·아기를 다치게 하려 함, 잠·식사·기관생활의 어려움이 심해짐, 부모가 감당하기 어려움이 이어지면 소아청소년과 또는 아동 발달·정신건강 전문가와 상담하세요.