

Ep4. 기저귀와 발진 공식

# 기저귀, 하루 몇 개가 적당할까?

🔍 **하기스가 알려주는  
쓸모 있고  
신비한  
잡학사전**



엄마품처럼 편안하게





**‘기저귀를 갈기만 하면 싸요.  
하루에 3~40개는 쓰는 거 같아요.’**

신생아를 둔 엄마들의 한결같은 고민이 바로  
하루에 소진되는 기저귀의 양!  
너무 많이 쓰는 건 아닌지, 언제 기저귀를 갈아 주는 것이  
좋을지, 내가 제대로 하고 있는 건지 궁금하시죠?

# 신생아일수록 조금씩 자주 쉬해요

〈 유아기의 방광 용량과 배뇨 빈도 〉

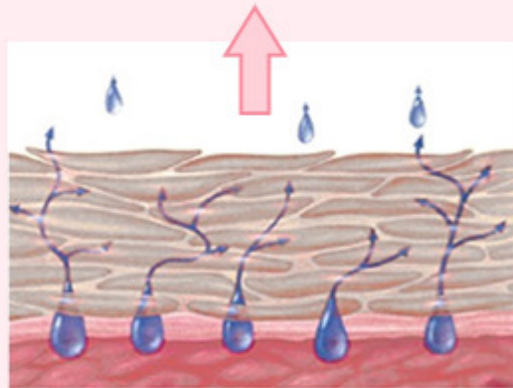
연령	방광 용량(ml)	하루 배뇨 빈도
미숙아 (임신 32주)	12	22~24회
일반적인 신생아	15	22~24회
1살	70	12~15회
3살 (유아용 변기 교육 받기 후)	120	3~7회

출처 : Scandinavian journal of urology and nephrology Suppl. 215: pp.63-68 (2004)

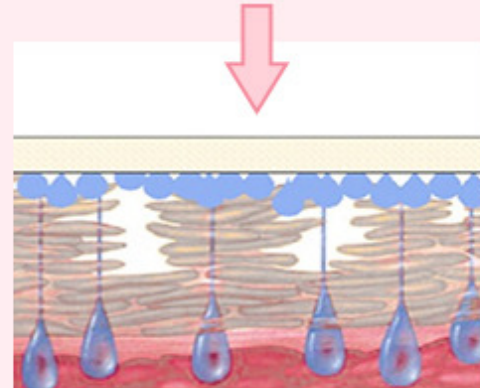
신생아부터 만 1세가 되기 전까지는 소량으로 하루 최대 20회 이상의 소변을 봅니다. 그 후 12~15회로 점점 줄다가 만 3세가 되면 하루 3~7회로 어른과 유사한 소변 횟수를 보입니다. 따라서 **만 1세 이전까지 기저귀를 하루 20회 이상 갈아 주는 것이 정상입니다.**

# 밀폐되고 습한 환경은 모든 피부의 적

## < 습한 환경이 피부에 미치는 영향 >



[일반적인 피부]  
수분이 피부 장벽을 통해 배출, 증발된다.



[습하고 밀폐된 피부]  
배출되지 못한 수분이 피부에 남아 피부 장벽을 손상시키고, 외부 물질의 투과력이 상승된다.

출처 : Newborn and Infant Nursing Reviews, Vol.9, Issue 1, pp.31-47 (2009)

**아무리 건강한 피부라도 밀폐되고 습한 환경에 오랫동안 노출되면, 피부 장벽 기능이 손상돼 유해 물질이 피부 속으로 더 쉽게 침투됩니다.**

“ 따라서 빨리 반응하고 자주 갈아 줄수록  
엉덩이 발진은 줄어듭니다. 특히 소변  
주기가 짧은 만 1세 이하 때까지는  
더 신경써 주어야 겠죠? ”

지금까지, **하**기스가 알려주는 **쓸**모 있고 **신**비한 **잡**학사전을

**사랑해 주셔서 감사합니다!**



#대한 피부과 의사회 김산 의사

엄마품처럼 편안하게

