

# Руководство по пользованию блокнотом беременной

Данный блокнот служит в качестве справочного руководства для безопасной беременности с ее первых дней до самого рождения.

В данном справочнике указана информация об обязательных предродовых обследованиях, таких как анализ крови, обследования на краснуху, гепатит, сифилис, скрининг рака шейки матки, скрининг врожденных пороков развития посредством ультразвукового обследования, предупреждение опасных родов в результате особо опасной беременности, обследования состояния гестационного диабета, а также других заболеваний, которые необходимо обследовать своевременно.

**Данный блокнот окажет вам незаменимую помощь в рождении здорового ребёнка благодаря получению всех медицинских обследований по неделям, и их учёту. Пользуйтесь различными медицинскими услугами, предоставляемыми в районных поликлиниках, и ознакомляйтесь с местными законами по оказанию помощи в родах.**

※ На сайте i-Sarang ([www.childcare.go.kr](http://www.childcare.go.kr)) вы можете оставить свои предложения и комментарии о блокноте, а также узнать информацию о беременности, родах и воспитании детей и воспользоваться услугами наших консультантов.

**Фамилия, имя :** .....

**Телефон :** .....

**В случае потери блокнота  
обращаться по адресу :** .....

Этот блокнот содержит ценную информацию для его владельца. Поэтому если Вы где-либо его нашли, пожалуйста, положите его в ближайший почтовый ящик или свяжитесь с владельцем.



## 사랑스런 우리 아기

- 04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기
- 05 산모의 건강기록



## 아기를 위한 검사

- 07 임신 주수별 태아의 성장
- 08 태아의 발육과 모체의 변화
- 10 산전 진찰의 목적 / 임신초기 기본검사 안내
- 11 정기진찰의 내용
- 12 임신주수별 산전검사 시기
- 14 임신기간 중 검사안내
- 15 검사소견기록
- 16 엄마, 아빠 저 좀 보세요 (초음파사진붙이기)



## 뱃속 아기 들보기

- 30 임신 중 응급상황
- 32 아빠도 임신 중
- 33 임신 중 일상생활
- 37 엽산 꼭 먹어야 하나요?
- 38 쌍둥이를 임신했어요!
- 39 임신·수유부를 위한 식생활 지침
- 40 임신 여성의 생선 섭취 요령
- 41 분만이 임박했음을 알려주는 출산 징후들
- 42 자연분만과정
- 43 제왕절개

# 목 차



## 엄마 몸도 돌봐요

- 46 산육기의 관리
- 49 유방 마사지
- 50 산후 운동
- 51 모유 먹이기
- 52 신생아 목욕 준비물
- 53 목욕 순서
- 54 산전후우울증 주요증상 및 자가검사도구



## 엄마를 위한 팁

- 58 건강한 가정을 위한 정부 지원
- 65 B형간염 주산기감염 예방사업
- 68 권역응급의료센터 현황
- 72 보건소 방문기록 / 철분제 수령기록



## Любимый наш малыш

- 04 Слова, которые вы хотите сказать  
малышу
- 05 Записи о состоянии здоровья беременной



## Обследования малыша

- 07 Развитие плода по неделям
- 08 Изменения в развитии плода и организма  
беременной
- 10 Цель дородового наблюдения / Информация  
об основных обследованиях на ранней  
стадии беременности
- 11 Содержание записей регулярных осмотров
- 12 Пренатальная (дородовая) диагностика в  
зависимости от срока беременности по неделям
- 14 Информация об обследованиях во время  
беременности
- 15 Запись результатов осмотра
- 16 Мама и пapa, посмотрите на меня  
(при克莱ить УЗИ-снимок)

# Contents



## Наблюдение за самочувствием мамы

- 46 Уход в послеродовом периоде
- 49 Массаж груди
- 50 Выполнение упражнений после родов
- 51 Грудное вскармливание
- 52 Предметы, необходимые для купания  
новорожденного
- 53 Порядок купания
- 54 Основные симптомы после и  
дородовой депрессии и способы их  
самостоятельного выявления



## Наблюдение за плодом

- 30 Чрезвычайные ситуации во время  
беременности
- 32 Папа тоже беременный!
- 33 Повседневная жизнь во время беременности
- 37 Нужно ли мне принимать фолиевую кислоту?
- 38 Я жду двойню!
- 39 Руководство по питанию во время  
беременности и кормления грудью
- 40 Способы употребления рыбы для  
беременных женщин
- 41 Симптомы, предвещающие начало родов
- 42 Естественные роды
- 43 Кесарево сечение

## Советы для мамы

- 58 Поддержка правительства для  
здравья семьи
- 65 Программа профилактики  
перинатальной передачи гепатита В
- 68 Действующие местные медицинские  
центры неотложной помощи
- 72 Записи о посещении поликлиники  
/ Запись о получении  
железосодержащих препаратов

# 임산부 기록

등록번호 / 태명				
임산부이름		남편이름		
생년월일	년	월	일	
분만횟수		분만방법		
최종월경시작일	20	년	월	일
분만예정일	20	년	월	일
기타기록사항				

# Запись истории беременности

Регистрационный номер / Имя плода				
Фамилия, имя беременной		Фамилия, имя супруга		
Дата рождения	Год	Месяц	День	
Количество родов		Метод родов		
Начало последнего менструального цикла	20	Год	Месяц	День
Предполагаемая дата родов	20	Год	Месяц	День
Прочие записи				



사랑스런  
우리 아기



Любимый  
наш малыш

**04** 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

**05** 산모의 건강기록

**04** Слова, которые вы хотите сказать малышу

**05** Записи о состоянии здоровья беременной

# 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

날짜 20 년 월 일

에게

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Слова, которые вы хотите сказать малышу

Дата 20 Год Месяц День

Дорогой(ая)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 산모의 건강기록

신장	cm	체중	kg
체질량 지수		혈액형	A , B , O , AB , Rh (+, -)
병력	고혈압	심장 질환	
	당뇨	신장 질환	
	간염	갑상선 질환	
	결핵	수술력	
기타			
남편의 건강상태		남편의 혈액형	

# Записи о состоянии здоровья беременной

Рост	см	Вес	кг
ИМТ Индекс Массы Тела		Группа крови	I, II, III, IV (резус +,-)
История болезни	Гипертония	Сердечно- сосудистые заболевания	
	Диабет	Болезни почек	
	Гепатит	Заболевания щитовидной железы	
	Туберкулез	Хирургические вмешательства	
Прочие			
Состояние здоровья отца		Группа крови отца	

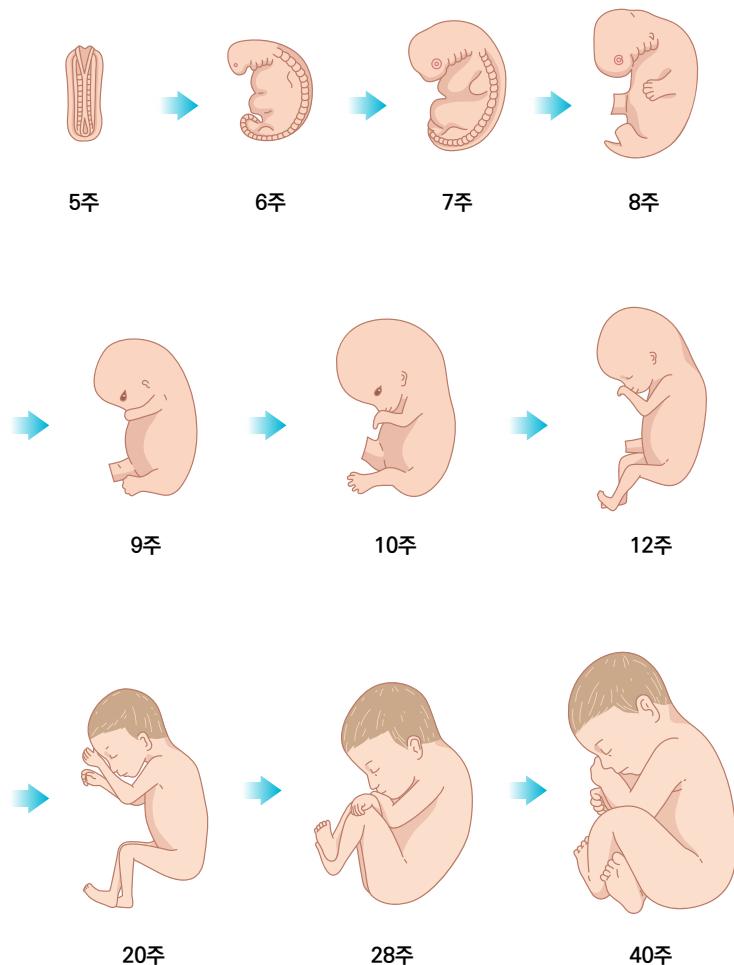
## 아기를 위한 검사

- [07 임신 주수별 태아의 성장](#)
- [08 태아의 발육과 모체의 변화](#)
- [10 산전 진찰의 목적 / 임신초기 기본검사 안내](#)
- [11 정기진찰의 내용](#)
- [12 임신주수별 산전검사 시기](#)
- [14 임신기간 중 검사안내](#)
- [15 검사소견기록](#)
- [16 엄마, 아빠 저 좀 보세요 \(초음파사진붙이기\)](#)

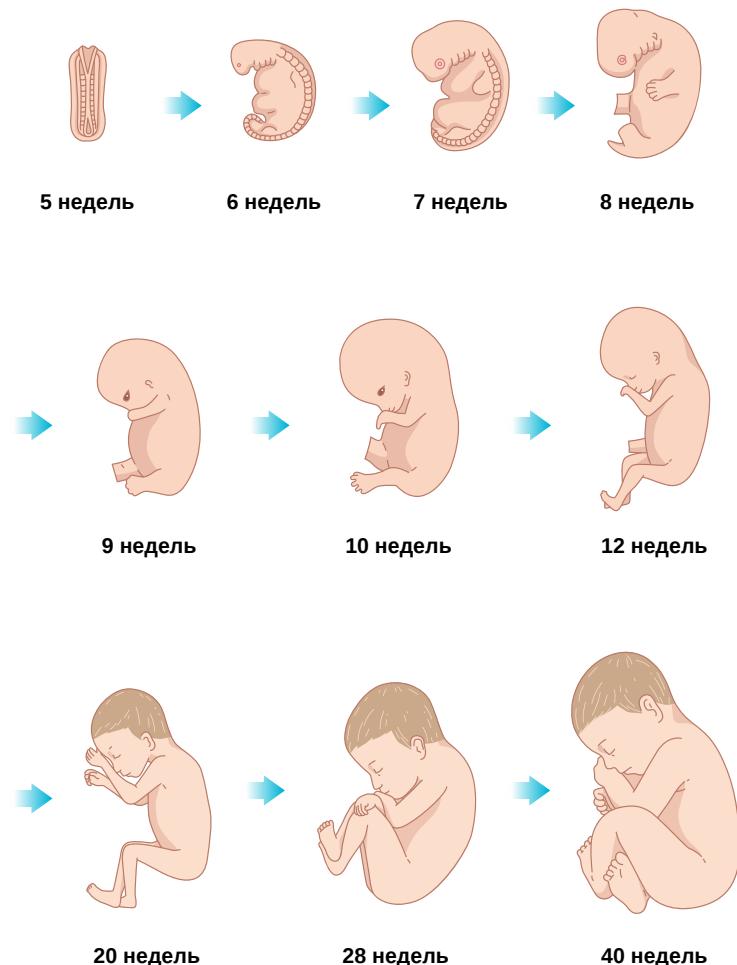
## Обследования малыша

- [07 Развитие плода по неделям](#)
- [08 Изменения в развитии плода и организма беременной](#)
- [10 Цель дородового наблюдения / Информация об основных обследованиях на ранней стадии беременности](#)
- [11 Содержание записей регулярных осмотров](#)
- [12 Пренатальная \(дородовая\) диагностика в зависимости от срока беременности по неделям](#)
- [14 Информация об обследованиях во время беременности](#)
- [15 Запись результатов осмотра](#)
- [16 Мама и папа, посмотрите на меня \(приклейте УЗИ-снимок\)](#)

## 임신 주수별 태아의 성장



## Развитие эмбриона по неделям



※ 자세한 태아의 크기(무게) 및 발육과정은 다음 페이지 참조

※ Информацию о размере (весе) и развитии эмбриона смотрите на следующей странице

# 태아의 발육과 모체의 변화

구분	초 기				
개월	임신 1개월	임신 2개월	임신 3개월	임신 4개월	임신 5개월
신장 체중	약 0.2cm 약 4g	약 2cm 약 20g	약 9cm 약 110g	약 16~18cm 약 110g	약 20~25cm 약 300g
태아의 발육	수정이 되는 것은 최종 월경일의 첫날부터 약 2주후 수정란은 즉시 분열증식을 시작함	머리부위, 몸통, 손, 발의 신체 구분이 아직 확실하지 않음	손, 발의 모양이나 머리부위와 몸통의 구별이 확실하여 사람 모습에 가까워짐 입벌리기, 삼키기	4개월 반 경에는 태아의 성별이 정해지는 시기 호흡운동	태아의 모양은 완전히 사람의 형체로 머리가 큰 불균형 상태임 태동을 느낄 수 있게 됨
모체의 변화	모체에는 아직 눈에 띌 정도의 변화는 나타나지 않음	식욕이 없어지고 입덧이 일어나기 시작함. 자궁은 레몬정도 크기가 됨	3개월 초에는 입덧이 심하게 됨. 자궁은 주먹 크기 정도로 커짐	인덧증상이 없어지고 자궁은 야기 머리 크기 정도가 되지만 커지는 부분이 위쪽으로 되기 때문에 방광의 압박은 오히려 적어지게 됨	자궁이 어른 머리 정도로 되기 때문에 아랫배가 불러지며 식욕이 늘게 됨
생활 상의 주의	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 예정 월경일이 2주 이상 늦어지면 임신진단을 받아볼 것</li> <li>- X선 투시, 약물복용 등은 산부인과 전문의의 지시에 따를 것</li> <li>- 과격한 일이나 운동, 여행 등은 각별한 주의가 필요함</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 질, 양적으로 균형 있는 식사를 하고 주의를 요하는 식품은 피할 것</li> <li>- 꽉 치료를 요하는 치아의 치료가능</li> </ul>	
임신 증세	<p style="text-align: center;">피부색소 침착</p> <p style="text-align: center;">입덧</p> <p style="text-align: center;">체중증가(1주에 25~300g)</p> <p style="text-align: center;">유방이 커짐</p>				

중 기		말 기		
임신 6개월	임신 7개월	임신 8개월	임신 9개월	임신 10개월
약 28~30cm 약 650g	약 35cm 약 1,000g	약 40cm 약 1,600g	약 45~46cm 약 2,300~2,600g	약 50cm 약 3,000g
두 발을 확실히 볼 수 있게되고 움직이는 동작뿐만 아니라 복잡한 생리 기능을 보이기 시작함 빨기, 지공안 소리듣기	머리는 아래로 헹하고, 시각과 청각의 자극에 반응을 함 빛에 반응하기	신체는 거의 10개월의 태아와 같으나 피하지방은 아직 부족함	전신의 균형이 성숙한 태아의 모습이나 10개월 말의 태아에 비해 신장과 체중이 약간 미달됨	모체 밖에서 성장할 수 있을 정도로 완전히 성숙함
빈혈증세가 일어나기도 하고 자궁이 커지므로 하반신의 혈액 순환이 원활하지 않아 치질이 생기기도 함	배의 크기가 늘어나기 때문에 점점 몸의 균형에 변화가오고 요통이 있기도 함. 이때부터 소변을 자주 보거나 변비가 생기기 쉬움	자궁이 수축하거나 가끔 팽팽하게 땅기는 것을 느끼게 됨. 임신선, 요통, 치질 등이 더욱 심해짐	자궁의 높이는 명치 끝 가까이 올라가고 위, 심장, 폐가 압박되어 식사량이 줄고 기슴이 답답하고 숨쉬기가 힘든 것을 느끼게 됨	분만이 가까워 지므로 자궁의 높이는 서서히 내려가고 불규칙적인 자궁 수축, 변비, 빈뇨가 있게 됨
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 조산에 주의</li> <li>- 임신복 준비와 산모용품, 신생아 용품 등을 준비</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 충분한 수면과 휴식을 취할 것</li> </ul>		
<p style="text-align: center;">요통, 손발의 저림</p> <p style="text-align: center;">빈뇨, 변비 시작</p> <p style="text-align: center;">초유분비</p> <p style="text-align: center;">임신선</p> <p style="text-align: center;">소회불량, 숨이 가쁨</p>				

# Изменения в развитии плода и организма беременной

Срок беременности		Первый триместр					Второй триместр					Третий триместр				
Месяц	Беременность 1 месяц	Беременность 2 месяц	Беременность 3 месяц	Беременность 4 месяц	Беременность 5 месяц	Беременность 6 месяц	Беременность 7 месяц	Беременность 8 месяц	Беременность 9 месяц	Беременность 10 месяц						
Рост Вес	Примерно 0,2см Примерно 4 г	Примерно 2см Примерно 4 г	Примерно 9см Примерно 20 г	Примерно 16–18см Примерно 110 г	Примерно 20–25см Примерно 300 г	Примерно 28–30см Примерно 650 г	Примерно 35 см Примерно 1000 г	Примерно 40 см Примерно 1600 г	Примерно 45–46см Примерно 2300–2600гр	Примерно 50см Примерно 3000 гр						
Внутриутробное развитие плода	Овуляция происходит примерно через 2 недели после начала последней менструации, когда яйцеклетка попадает в яйцевод, где моментально происходит оплодотворение.	Части тела: голова, туловище, руки и ноги видны еще не отчетливо.	Постепенно туловище становится более похожим на человеческое тело и различимы руки, ноги, голова и тело. Открыть рот, слогнуть	Примерно в 4 с половиной месяца можно определить пол ребенка. Дыхательная гимнастика	Туловище плода совершенно схоже с человеческим, голова значительно больше тела, и уже можно ощутить движение плода.	Отчетливо видны обе ноги, которыми плод может двигать и видны сложные физиологические функции. Сосание, прислушиваться к звукам внутри матки	Плод может наклонять голову, развиваются функции зрения и слуха. Реакция на свет	Плод почти достиг окончательного размера однако под кожного жира пока недостаточно.	Плод достаточно развит, но по сравнению с 10-ти месячным плодом недостаточно развит рост и вес.	Плод достаточно развит для того, чтобы жить вне тела матери.						
Изменения тела беременной	Пока изменения тела беременной незаметны на глаз.	Пропадает аппетит начинается токсикоз. Матка увеличивается до размера лимона.	В начале 3 месяца происходит сильный токсикоз. Матка увеличивается до размера кулака	В три месяца усиливается тошнота. Размер матки достигает кулака.	Тошнота проходит, матка увеличивается до размера головы ребенка, но так как увеличение происходит в нижней части живота, давление на мочевой пузырь наоборот уменьшается. У беременной начинает увеличиваться нижняя часть живота, усиливается аппетит и выделяется молозиво из сосков.	Может появится анемия, из-за увеличения матки затрудненное кровообращение в пояснице. В это время может легко возникнуть запор и участится мочеиспускание.	Из-за увеличения живота, тело постепенно меняет форму, что приводит к болям в пояснице. В это время может легко возникнуть запор и участится мочеиспускание.	Матка увеличивается и достигает солнечного сплетения, оказывая давление на сердце, печень, из-за чего уменьшается количество принимаемой пищи, запоры, частые мочеиспускания.	Матка увеличивается и достигает солнечного сплетения, оказывая давление на сердце, печень, из-за чего уменьшается количество принимаемой пищи, запоры, частые мочеиспускания.	С приближением родов матка опускается, становятся частыми нерегулярные сокращения матки, запоры, частые мочеиспускания.						
Меры предосторожности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- При задержке месячных более чем на 2 недели сделайте тест на беременность</li> <li>- Делать рентген-снимок и принимать лекарства можно только после консультации с гинекологом</li> <li>- Не переутомляйтесь на работе, при занятиях спортом или во время путешествий</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать качественную и сбалансированную пищу, и избегать пищевых продуктов, которые требуют особого внимания при приеме</li> <li>- Если есть зубы, требующие лечения, необходимо их пролечить</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявить осторожность, чтобы не вызвать преждевременные роды</li> <li>- Подготовить одежду и принадлежности для будущей мамы и приданное для ребенка</li> </ul>					- Необходимы достаточный сон и отдых
Симптомы	<p><b>Появление на лице пигментных пятен</b></p> <p><b>Тошнота беременной</b></p> <p><b>Увеличение веса (25–300 г в неделю)</b></p> <p><b>Увеличение молочных желез</b></p>					<p><b>Боли в пояснице, онемение рук и ног</b></p> <p><b>Частое мочеиспускание, запор</b></p> <p><b>Выделение молозива</b></p> <p><b>Растяжки на животе</b></p> <p><b>Плохое переваривание пищи, одышка</b></p>					<p><b>Усугубление геморроя</b></p>					

# 산전 진찰의 목적



임산부  
건강체크



태아의 발육  
상태 및 건강,  
기형여부 체크



임신 중  
의문사항  
해결



임신 및 분만  
과정에 관한  
안내로 안정감 회복

# Цель дородового наблюдения



Контроль за  
здоровьем  
беременной



Следить за развитием  
и состоянием здоровья  
плода, за анализами на  
наличие врожденных  
пороков



Получение  
ответов на  
вопросы  
во время  
беременности



Обретение  
спокойствия  
благодаря  
руководству по  
беременности и  
родам

## 임신초기 기본검사 안내

항 목	의 미
일반혈액검사	빈혈 유무를 체크하여 철분제의 보충시기를 결정
혈액형검사	Rh 음성 시 태아 용혈 증후군이 발생할 수 있음 임신 중 또는 분만후 과다 출혈 시 수혈을 준비하기 위함
풍진검사	임신 초기 감염 시 기형이 초래될 수도 있음
간염검사 (항원, 항체)	산모가 B형 간염 보균 시 신생아에게 주산기 감염 위험이 높아 분만 후 신생아 감염예방이 필요함
매독검사	임산부가 매독에 감염되어 있을 경우 신생아가 선천성 매독에 걸려 기형 및 유산 등의 가능성이 있어 임산부의 치료가 필요함
소변검사	단백뇨, 당뇨, 방광염 여부 등을 확인함
AIDS검사	임산부가 AIDS 감염 시 태아에게 수직 감염 위험이 높음
자궁경부암검사	정기적인 자궁경부암 검진이 필요함
구강진료 (권고)	호르몬 변화와 면역반응의 변화로 잇몸병 발생 확률이 높아짐, 잇몸병을 치료하지 않는 경우 비정상출산(조산아, 저체중아)과 임신중독 유발의 가능성이 있으므로 구강진료를 통한 조기치료 및 예방 필요

## Информация об основных обследованиях на ранней стадии беременности

Наименование	Содержание
Обычный анализ крови	Проверка на наличие анемии и определение времени начала дополнения железосодержащими препаратами
Анализ на определение группы крови	Отрицательный резус плода может вызвать резус-конфликт. На случай переливания крови при кровотечениях во время беременности или после родов
Анализ на краснуху	Инфекции на ранних стадиях беременности могут вызывать пороки развития плода
Анализ на гепатит (антитела, антигены)	Если мать является носителем вируса гепатита В, то опасность перинатальной передачи этого вируса ребенку очень высока, поэтому после родов необходимо предпринять профилактические меры.
Анализ на сифилис	Если беременная женщина заражена сифилисом, то у плода могут быть врожденные пороки развития или выкидыш, поэтому необходимо лечение беременной.
Анализ мочи	Проверка на наличие альбуминурии, диабета, воспалений мочевого пузыря и др.
Анализ на СПИД	Если беременная женщина больна СПИДом, то высок риск вертикального заражения плода.
Скрининг рака шейки матки	Необходимо регулярно проводить скрининг рака шейки матки.
Лечение зубов (рекомендуется)	Из-за изменений гормонального фона и реакций иммунитета возрастают вероятность возникновения болезней десен. Если заболевания десен не лечить, то они могут привести к проблемам с беременностью (рождение недоношенного ребенка, рождение ребенка с низкой массой тела) и вызывать гестоз у беременных. Поэтому важно раннее лечение и профилактика заболеваний.

# 정기 진찰의 내용



임산부의 혈압 및 체중 측정



소변검사  
(단백뇨 및 당뇨 측정)



부종관찰



태아심음측정



의문사항 및 주의사항 안내



각 시기마다 필요한 검사

# Содержание записей регулярных осмотров



Измерение кровяного давления и веса беременной



Анализ мочи  
(протеинурия и глюкоэурия)



Наблюдение за отечностью



Измерение частоты сердечных сокращений плода



Информация по интересующим вопросам и предостережениям



Анализы для каждого периода беременности

## 주의할 증상

임신 중 다음과 같이 위험 신호가 있을 때는 언제든지 진찰을 받아야 합니다.



- 하혈이 있을 때
- 배가 아플 때
- 체중이 갑자기 증가할 때
- 구토가 계속될 때
- 소변을 보기가 힘들 때
- 맑은 물 같이 질분비물이 흐를 때
- 부종이 심할 때
- 두통이 있거나 눈이 침침할 때
- 설사가 하루 이상 계속 될 때
- 열이 있거나 오한이 있을 때
- 20주 후 하루 종일 태동을 느끼지 못했을 때
- 기타 이상 증상이 있을 때

## Симптомы, требующие внимания

При наличии следующих симптомов во время беременности необходимо сразу же обратиться к врачу.

- При затрудненном мочеиспускании
- При наличии температуры или озноба
- При поносе, который длится более 1-го дня
- Когда вагинальные выделения текут, как чистая вода
- При сильных головных болях или помутнении в глазах
- При отсутствии движения плода в течение целого дня после 20 недель беременности
- При наличии других аномальных симптомов
- При болях в животе
- При кровотечениях
- При постоянной тошноте
- При сильной отечности

# 임신주수별 산전검사 시기

임신 주수	검 사 항 목	진료 간격
14주 이내	1. 임신초기 기본검사 2. 초음파검사(10~13주) 3. 기형아 선별검사 - 취약X증후군검사(9~12주) ※필요시 - 더블마커검사(10~13주) - NIPT 검사(10~14주) ※필요시 4. 태아염색체검사 - 융모막융모생검 (10~13주) ※필요시	
14~20주	1. 기형아선별검사 - 쿼드검사 (16~18주) 2. 태아염색체검사 - 양수검사 (15~20주, 주로 16~18주) ※필요시	4주마다
20~24주	정밀 초음파	
24~28주	1. 임신성 당뇨검사 2. 빈혈검사	
28~36주	소변검사(단백뇨)	2주마다
36주~분만 전	※ 분만 전 검사 - 흉부 X선 검사 (복부 가리고) ※필요시 - 심전도 - 소변검사 - 혈액검사	주 1회

## Пренатальная (дородовая) диагностика в зависимости от срока беременности по неделям

Количество недель	Наименование анализов	Сроки лечения
В течение 14 недель	1. Основные анализы на ранней стадии беременности 2. УЗИ (10~13 недель) 3. Анализы для выявления врожденных пороков - Тест на наличие синдрома Мартина-Белла (9~12 недель) ※ При необходимости - Тест двойной маркер (10~13 недель) - Неинвазивное пренатальное тестирование (10~14 неделя) ※ при необходимости 4. Тест на кариотип плода - Биопсия ворсинок хориона (10~13 недель) ※ При необходимости	через каждые 4 недели
14~20 недель	1. Анализы для выявления врожденных пороков - Генетический тест Quad test (16~18недель) 2. Тест на кариотип плода - Амниоцентез (15~20 недель, обычно на 16~18 неделе) ※ При необходимости	
20~24 недель	Точное УЗИ	
24~28 недель	1. Тест на гестационный диабет 2. Анализ на анемию	
28~36 недель	Анализ мочи (белок в моче)	Через каждые 2 недели
36 недель - роды	※ Анализ перед родами - Рентген грудной клетки (прикрыть живот) ※ При необходимости - ЭКГ - Анализ мочи - Анализ крови	Каждая неделя

## 참고사항

- ① 임신초기 정상 임신이 확인될 때까지 고위험 산모이거나 의사가 필요하다고 판단할 경우 진료간격이 짧아질 수 있습니다.
- ② 초음파검사는 임산부와 태아의 상태에 따라 필요 시마다 시행합니다.
- ③ 기형아 선별검사는 임신 초기 또는 임신 중기에 시행합니다. 단, 임신 초기 기형아 선별검사를 시행한 경우 임신 16~18주에 태아 신경관결손 선별을 위한 임산부 혈청 AFP 검사를 시행하여야 합니다.
- ④ 일차적으로 융모막융모생검 또는 양수검사를 시행한 경우에는 기형아 선별검사를 시행하지 않아도 됩니다. 단, 융모막융모생검을 시행하여 염색체 이상을 확인한 경우 임신 16~18주에 태아신경관결손 선별을 위한 임산부 혈청 AFP 검사를 시행하여야 합니다.
- ⑤ 산전 기형아 검사는 다운증후군 등을 선별목적으로 하고 취약X증후군 검사는 유전성 정신지체의 주된 원인선별을 목적으로 합니다.

## Примечание

- ① Интервалы между осмотрами могут быть сокращены, если беременная находится в стадии риска, либо по предписанию врача, пока не будет подтверждена нормальная беременность.
- ② УЗИ проводится по необходимости в зависимости от состояния здоровья беременной женщины и плода.
- ③ Скрининг на выявление пороков развития проводится на ранних сроках или во втором триместре беременности. В случае проведения скрининга на выявление пороков развития на начальной стадии беременности, на 16–18 неделях беременности необходимо провести тест материнской сыворотки Альфафетопротеином(АФП) для определения дефекта нейронных трубок.
- ④ Если в начале была сделана биопсия ворсинок хориона или амниоцентез, то скрининг на выявление врожденных дефектов можно не делать. Однако, если была проведена биопсия ворсинок хориона, на 16–18 неделях беременности необходимо провести тест материнской сыворотки Альфафетопротеином(АФП) для определения дефекта нейронных трубок.
- ⑤ Цель дородовых генетических скринингов - выявление врожденных пороков таких как синдром Дауна и синдром Мартина-Белл, которые являются причиной задержки умственного развития.

# 임신기간 중 검사안내

항 목	검사 적기	의 미
초음파 검사	임신 초기 임신 중기 임신 말기	착상된 위치, 임신주수 및 분만 예정일 판단 태아 크기 및 태아 심박동 여부 체크 태아 크기, 위치, 태반 및 양수량 체크
기형아 선별 검사		태아 염색체 이상의 위험도가 높은 임산부를 선별하여 융모막융모생검 및 양수검사 등의 확진검사를 시행할 수 있도록 해주며, 태아 신경관 결손의 위험도가 높은 임산부의 경우는 정밀 초음파 검사를 철저히 시행 받아야 하며 양수검사가 필요할 수 있음
1) 취약X증후군검사 2) 더블마커검사 3) 쿼드검사 4) NIPT 검사	임신 09~12주 임신 10~13주 임신 16~18주	유전성 정신지체 선별검사 다운 증후군 등의 염색체 이상 선별검사 신경관 결손 및 다운 증후군 등의 염색체 이상 선별검사
태아 염색체 검사 1) 융모막융모생검 2) 양수검사	임신 10~13주 임신 16~18주	기형아 선별검사에서 태아염색체 이상의 위험도가 높은 경우 등 태아염색체 검사의 적응증이 있는 경우 시행. 드물지만 검사로 인한 유산의 위험성이 있음
임신성 당뇨검사	임신 24~28주	임산부의 당뇨는 조절되지 않을 경우 거대아로 인한 난산 및 태아의 건강에 악영향을 미칠 수 있음
태아안녕검사 (태동검사)	진통 시 고위험산모는 임신말기 주기적으로	태아의 심장박동 양상을 전자감시장치로 기록하여 태아건강을 평가하는 검사이며, 동시에 자궁수축의 간격, 강도를 간접적으로 평가함
기타검사	임산부가 특정 질환의 고위험군에 속하는 것으로 판단되는 경우	바이러스 및 원충검사 (TORCH), C형간염 바이러스 검사, 간기능검사, 신장기능검사, 갑상선기능검사, 성병 검사 (임질, 클라미디아 등), B군연쇄상구균검사 등

## Информация об обследованиях во время беременности

Наименование	Своевременная проверка	Значение
УЗИ	Ранняя стадия беременности Средняя стадия беременности Поздняя стадия беременности	Определение места имплантации плода, количества недель беременности и ожидаемой даты родов Проверка размера плода и наличия сердечных сокращений Проверка размера и положения плода, плаценты и околоплодных вод
Анализ для выявления врожденных пороков	Беременность 09–12 недель Беременность 10–13 недель Беременность 16–18 недель Нейтивизионное пренатальное тестирование	Беременные женщины с высоким риском хромосомных аномалий должны сдать генетические тесты и биопсию ворсинок хориона и околоплодных вод, а беременные с высоким риском рождения плода с пороками нервной трубы должны пройти тщательное ультразвуковое обследование, возможно понадобится анализ околоплодных вод. Генетический скрининг на выявление пороков задержки умственного развития Скрининг на выявление хромосомных аномалий, таких как синдром Дауна Скрининг на выявление пороков нервной трубы и хромосомных нарушений, таких как синдром Дауна
Тест на кариотип плода	Беременность 10–13 недель Беременность 16–18 недель	Анализ проводится если у плода высок риск хромосомных аномалий или есть показания для проведения хромосомного анализа плода. Риск выкидыща из-за данного анализа очень низок.
Тест на гестационный диабет	Беременность 24–28 недель	Если не контролировать содержание сахара в крови беременной женщины, то это может оказать вредное влияние на состояние здоровья плода из-за макросомии.
Тест на стресс плода в utробе Non-stress Test (тест на шевеление плода)	В случае, если у беременной женщины, относящейся к группе риска, схватки, регулярно на поздних сроках	Для оценки состояния плода лишнее слово регулярно проводят наблюдения электронными приборами за сердечным ритмом плода, а также оценивают интервалы и силу сокращения матки.
Другие анализы	Если беременная женщина входит в группу высокого риска по какому-либо заболеванию	Проводят обследование на вирусы и паразиты (TORCH), вирус гепатита С, печеночные пробы, тесты функции почек, функциональные тесты щитовидной железы, анализы на наличие венерических заболеваний (гонорея, хламидиоз и т. д.), стрептококки группы В и др.

# 검사소견기록

항 목	월 일	월 일	월 일	월 일
혈액형 검사	A, B, O, AB, Rh(+,-)			
일반혈액 검사				
백혈구				
적혈구				
혈색소				
혈소판				
풍진 검사				
IgG				
IgM				
간염 검사				
HBsAg				
HBsAb				
HCVAb				
매독 검사				
VDRL				
소변 검사				
단백뇨				
당뇨				
현미경소견				
AIDS 검사				
HIV Ab				
자궁경부암 검사				
기형아 선별검사				
취약X증후군				
다운증후군				
에드워드증후군				
신경관결손증후군				
정밀초음파 검사				
임신성 당뇨검사				
태동검사				
구강진료				

# Запись результатов осмотра

Наименование	Месяц	День	Месяц	День	Месяц	День	Месяц	День
Анализ на определение группы крови			I, II, III, IV, резус (+, -)					
Обычный анализ крови Лейкоцит РБК Гемоглобин Тромбоциты								
Анализ на краснуху IgG IgM								
Анализы на гепатит HBsAg HBsAb HCVAb								
Анализ на сифилис VDRL								
Анализ мочи Протеинурия Глюкозурия Результаты микроскопического анализа								
Анализы на СПИД HIV Ab								
Скрининг рака шейки матки								
Анализы для выявления врожденных пороков плода Синдром Мартина-Белла Синдром Дауна Синдром Эдуарда Синдром отклонений в нервной трубке								
УЗИ-обследование								
Тест на гестационный диабет								
Обследование на шевеление плода								
Лечение зубов								

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

# 엄마, 아빠 저 좀 보세요

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사

년 월 일						
임신주수	체중	소변검사	혈압	태아무게	태아심음 (회/분)	다음 방문일
	kg	/	/			

메모 / 진찰의사



아기의 초음파 사진을  
붙여주세요

# Мама и папа, посмотрите на меня

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач

Год Месяц День						
Количество недель	Вес	Анализ мочи	Артериальное давление	Вес Эмбриона	Частота сердечных сокращений плода (уд/мин)	Дата следующего осмотра
	кг	/	/			

Заметки / Врач



Приклейте УЗИ-  
СНИМОК малыша.

## 뱃속 아기 돌보기

- [30 임신 중 응급상황](#)
- [32 아빠도 임신 중](#)
- [33 임신 중 일상생활](#)
- [37 엽산 꼭 먹어야 하나요?](#)
- [38 쌍둥이를 임신했어요!](#)
- [39 임산수유부를 위한 식생활 지침](#)
- [40 임신 여성의 생선 섭취 요령](#)
- [41 분만이 임박했음을 알려주는 출산 징후들](#)
- [42 자연분만과정](#)
- [43 제왕절개](#)

## Наблюдение за плодом

- [30 Чрезвычайные ситуации во время беременности](#)
- [32 Папа тоже беременный!](#)
- [33 Повседневная жизнь во время беременности](#)
- [37 Нужно ли мне принимать фолиевую кислоту?](#)
- [38 Я жду двойню!](#)
- [39 Руководство по питанию во время беременности и кормления грудью](#)
- [40 Способы употребления рыбы для беременных женщин](#)
- [41 Симптомы, предвещающие начало родов](#)
- [42 Естественные роды](#)
- [43 Кесарево сечение](#)

# 임신 중 응급상황

## ♥ 갑자기 출혈이 발생한 경우

임신 초기 점액이 섞인 소량의 출혈이거나, 색이 옅으며 양이 적고 곧 멈춘 경우라면 크게 걱정하지 않아도 되고 이런 경우 집에서 안정 하는 것이 좋습니다. 그러나 패드의 반 이상을 흠뻑 적시거나 출혈이 계속 된다면 바로 병원에서 확인하여야 합니다. 임신 후기 배 뭉침과 통증을 동반한 출혈일 경우 전치태반과 태반조기박리일 가능성이 있으므로 이 경우에도 바로 병원에서 확인하여야 합니다.

## ♥ 양수가 터졌을 경우

만삭(37주 이상)에 양수가 파수 되었다면, 바로 분만 준비를 하여 병원에 가야 합니다. 샤워는 하지 않도록 하며, 패드를 착용한 상태로 가면 됩니다. 서있는 자세보다는 옆으로 누운 자세로 이동하도록 합니다. 만삭이 아닌 경우, 분만 후 신생아의 상태에 따라 인공호흡기가 필요할 수 있으므로 대학병원 등의 인공호흡기가 있는 병원으로 가는 것이 좋으며, 다니던 병원에 연락을 하여 도움을 받도록 합니다.

## ♥ 갑자기 복통이 심할 경우

임신부는 임신 초기부터 말기까지 불규칙한 자궁 수축에 따른 하복부 통증을 경험합니다. 우선 복통을 동반한 출혈이 없는지 확인합니다. 출혈과 함께 배가 아프다면 바로 병원에 가야합니다. 음식을 잘못 먹었거나 너무 무리한 경우 일시적으로 복통이 나타날 수 있는데, 이때는 최대한 집에서 안정을 취하는 것이 좋고, 복통이 지속된다면 병원에서 확인하여야 합니다.

## ♥ 심하게 넘어진 경우

태아는 양수에 둘러싸여 있으므로 가볍게 넘어지거나 부딪혀도 방어벽 역할을 하기 때문에 크게 걱정하지 않아도 되지만, 태동이 느껴지지 않거나 통증이 있거나 타박상이 심하다면 바로 병원에 가야합니다.

## ♥ 갑자기 배가 뭉치는 경우

임신 중 무리를 하거나 스트레스를 많이 받은 경우 일시적으로 배가 뭉치는 경우가 있는데 이때는 좌측으로 누운 상태에서 최대한 안정을 취하는 것이 좋습니다.

만약, 분만을 해도 되는 만삭이 아닌 상태에서 진통이 지속된다면 조기진통으로 입원이 필요할 수 있으므로 가진통인지 진진통인지 구분하여야 하는데, 잘 모르겠거나 통증이 지속된다면 바로 병원에 가서 진찰을 받도록 합니다.

## ♥ 화상을 입었을 경우

가벼운 화상일 경우 흐르는 찬물로 열기를 식힌 후 얼음찜질을 하도록 합니다. 화상연고제 중엔 임신부에게 금기되는 것이 있으므로 반드시 의사와 상담한 후 사용도록 합니다. 화상이 심한 경우에는 흐르는 찬물로 씻어내고 그 위에 옷을 입었다면 바로 옷을 제거해야 합니다. 그 후 거즈나 깨끗한 천으로 화상 부위를 감싸고 바로 병원에 나와 진료를 보도록 합니다.

## ♥ 운전 중 사고가 났을 경우

사고가 크게 난 경우 다른 부위까지 검사가 필요하다면 대학 병원으로 이동하여 전체적인 검사를 받는 것이 좋습니다. 이때 임신부임을 꼭 먼저 말해야 합니다. 가벼운 접촉 사고의 경우에는 병원에서 초음파를 보거나 태동 검사 등을 하여 확인하는 것이 좋습니다.

## ♥ 오한과 열이 심하게 날 경우

열이 37.5도 이상일 경우 떨림 증상이 있을 수 있습니다. 이런 경우 몸을 따뜻하게 하지 않고 시원하게 하도록 합니다. 열이 38.9도 이상이며, 임신 5주~10주 사이인 경우에는, 고열이 태아 기형의 원인이 될 수도 있습니다. 물수건을 적셔서 목뒤, 겨드랑이, 얼굴 등을 문질러 줄 수 있습니다. 발열의 원인에 따라, 감기약, 인플루엔자 약물 등 태아에게 안전한 약을 의사와 상의하여 사용합니다.

## ♥ 질 분비물 색깔이 이상할 경우

임신 중에는 분비물이 많아지기 때문에 질염에 걸릴 확률이 매우 높습니다. 간지럽고, 냄새나는 증상이 계속될 경우 간과 하지 말고 병원을 찾아 염증치료를 받는 것이 좋습니다. 비누나 세정제를 사용하면 더욱 자극이 될 수 있으므로 미지근한 물로 세정하고, 면속옷을 입어 자극을 최소화해야 합니다. 만삭이 되면(37주 이상) 분비물에 조금 끈끈한 점액질에 피가 섞여 보이는 경우가 있는데 이는 이슬(Show)이 비치는 것으로 분만의 전조증상이라고 생각하면 됩니다.

# Чрезвычайные ситуации во время беременности

## ♥ При внезапных кровотечениях

Небольшое вагинальное кровотечение бледного цвета с примесью слизи на ранних сроках беременности является нормальным симптомом. В этом случае рекомендуется отдыхать дома. Однако если кровотечение не останавливается и прокладка наполовину намокла, то необходимо немедленно обратиться в больницу. На поздних сроках беременности кровотечения, сопровождаемые болями и спазмами в животе, могут быть вызваны предлежанием и отслойкой плаценты, поэтому необходимо сразу обратиться в больницу.

## ♥ Если лопнул околоплодный пузырь

Если на последних неделях (после 37 недели) произошел разрыв околоплодных вод, необходимо сразу же взять все необходимое для родов и обратиться в больницу. Перед тем как ехать в больницу не принимайте душ, не меняйте прокладки. Необходимо передвигаться, лежа набоку, чем в стоячем состоянии.

Если подобное произошло не на последних неделях беременности, то после родов новорожденному может понадобиться кислородная маска точка вместо запяты. Желательно обратиться в больницы при университетах или другие, где есть аппарат для искусственного дыхания. Для более подробной информации обратитесь за помощью в свою клинику.

## ♥ При внезапных сильных болях в животе

Беременная с начала и до конца беременности может ощущать боли в нижней части живота из-за нерегулярных сокращений матки. Для начала нужно удостовериться, что отсутствует кровотечение поставить точку. Если боли сопровождаются кровотечением, то нужно сразу обратиться в больницу. При пищевом отравлении или чрезмерной нагрузке могут возникнуть временные боли в животе. В таком случае, лучше полежать и отдохнуть дома. Если боль в животе постоянная, то необходимо обратиться в больницу.

## ♥ При сильном падении

Плод окружен амниотической жидкостью, которая защищает его при падении и ударе. Однако если плод не шевелится, или есть болевые ощущения или шевелится слишком сильно, то необходимо идти в больницу.

## ♥ Если живот камнеет

При сильном перенапряжении или в стрессовой ситуации могут быть

случаи "окаменения" живота, в такой ситуации лучше лечь на левый бок и отдохнуть. Если ощущается боль, но еще не подошел срок родов и при этом есть вероятность родов, необходимо различать ложные схватки. Если невозможно определить такое состояние, то лучше обратиться в больницу.

## ♥ При ожоге

При несильном ожоге промыть место ожога проточной холодной водой, и после этого приложить лед. Перед использованием мази от ожога необходимо проконсультироваться с врачом, так как некоторые мази противопоказаны беременным. При сильном ожоге рекомендуется снять с обожженного места одежду и промыть проточной холодной водой, после чего, обернуть место ожога марлей или чистой тканью и обратиться в больницу.

## ♥ При автомобильной аварии

При серьезном ДТП необходимо обратиться в университетскую больницу для полного обследования. При этом необходимо обязательно заранее известить врача про беременность. Даже при легком столкновении ледует пройти УЗИ-обследование и осмотр на шевеление плода.

## ♥ При ознобе и при высокой температуре

При температуре выше 37,5 градусов может быть озноб. В этом случае не кутайте себя. Если у вас температура выше 38,9 градусов и вы находитесь на сроке от 5 до 10 недель беременности, высокая температура может быть причиной пороков развития плода. Вы можете смочить полотенце, чтобы потереть спину, подмышки и лицо. В зависимости от причины лихорадки, проконсультируйтесь с врачом о препаратах, которые безопасны для вашего будущего ребенка, таких как лекарства от гриппа и простуды.

## ♥ При странных вагинальных выделениях

При беременности из-за увеличения выделений увеличивается вероятность вагинита. При появлении зуда и выделений с неприятным запахом лучше обратиться в больницу, при этом не нужно подмываться. При использовании мыла и гигиенических средств усиливается раздражение половых органов, поэтому лучше подмываться теплой водой и использовать белье из хлопка, которое не дает раздражения. На последних сроках беременности (после 37 недель) может выделяться вязкая жидкость с примесью крови "—" заменить на, что является сигналом начинаяющихся родов.

# 아빠도 임신 중

## ♥ 산부인과에 함께 간다.

정기검진 때 반드시 시간을 내서 아내와 함께 병원을 찾도록 합니다. 초음파 검사에 나타나는 태아의 움직임을 함께 살펴보고 심장박동소리를 듣게 되는 귀한 체험을 통해 임신의 기쁨을 아내와 공유합니다.

## ♥ 상상임신을 해본다.

남편도 뱃속아기가 있다는 가정 아래 술, 담배를 끊도록 합니다. 주변의 누군가가 술을 권하더라도 “고맙지만 사양합니다. 우린 지금 임신 중입니다.”라고 말할 수 있어야 합니다. 남편이 술, 담배, 커피를 조절해야 아내도 임신 중에 해로운 음식이나 기호식품의 유혹을 물리칠 수 있습니다.

## ♥ 임신·출산·육아에 대해 공부한다.

아는 만큼 보인다는 말이 있습니다. 아내가 자상하게 일러주기를 바라기 전에 스스로 책으로 공부를 하고 아내와 함께 예비 엄마교실이나 예비 아빠교실을 찾아가 호흡법 등을 배웁니다.

## ♥ 태교에 적극적으로 동참한다.

태아는 지각능력, 인지능력이 뛰어납니다. 매일 일정시간을 정해놓고 태아에게 말을 걸고, 동화책을 읽어주며 태교를 합니다.

## ♥ 출산용품을 함께 구입한다.

아기와 관련된 물품구입을 전적으로 아내에게 맡기지 말고, 함께 쇼핑을 즐기며 신생아 방을 꾸며줄 장식품이나 옷을 구입합니다. 미처 예상하지 못한 새로운 감정이 생길 것입니다.

## ♥ 아내와 대화를 자주한다.

남자와 여자사이는 서로 잘 아는 것 같으면서도 선천적으로 다른 부분이 많습니다. ‘알고 있겠지’라는 식의 추측은 관계를 친밀하게 하는데 전혀 도움이 되지 않습니다. 서운하고, 궁금한 부분이 있으면 서로 대화를 통해 풀고 넘어가야 합니다.

# Папа тоже беременный!

## ♥ Сходите вместе на осмотр в женскую консультацию

Обязательно сходите вместе с женой на медосмотр. Вместе зайдите на УЗИ-обследование и понаблюдайте за шевелением и сердцебиением малыша. Разделите радость ожидания рождения ребенка вместе с женой.

## ♥ Мысленно вообразите, что вы беременны

С мыслью, что вы беременны, бросьте курить и пить спиртные напитки. Если кто-то предложит вам пропустить стаканчик, то вы должны ответить так : «Спасибо, воздержусь. Мы сейчас беременные». Таким образом, вы поможете жене противостоять соблазну принимать вредные продукты питания.

## ♥ Изучайте информацию о беременности, родах и грудных детях

«Видно только то, о чем знаешь». До того как жена попросит самостоятельно приобретите и читайте книги, вместе с женой ходите на курсы по подготовке к родам и научитесь правильному способу дыхания.

## ♥ Активно участвуйте в дородовом обучении

У плода отличная способность к восприятию и познавательные способности. Каждый день в определенное время разговаривайте с малышом и читайте ему сказки.

## ♥ Вместе с женой покупайте предметы, которые необходимы при родах

Не оставляйте полностью на жену приобретение вещей для ребенка, а вместе делайте покупки одежды и украшений для комнаты малыша. Вы переживете удивительные моменты, о которых даже не могли представить.

## ♥ Часто разговаривайте с женой

Несмотря на то, что между мужчиной и женщиной много схожего, они во многом отличаются. Думать, что «наверное, он(а) знает» - не помогает для создания близких отношений. Если есть обиды или вопросы, их надо решать путем бесед.

# 임신 중 일상생활

## ♥ 영양 및 체중

임신부는 일반적으로 자신이 좋아하는 음식을 먹고 싶은 만큼 섭취하면 됩니다. 임신전 체질량 지수를 바탕으로, 임신 중 적정 체중 증가치는 임신전 체질량 지수가 18.5~24.9인 적정체중인 경우 11.5~16kg, 임신전 체질량지수가 25~29.9인 과체중인 경우 7~11.5kg, 임신전 체질량 지수가 30 이상인 비만인 경우 5~9kg의 체중증가가 권장됩니다.

임신 1개월 전부터 임신 제 일상분기까지 염산을 섭취하면 태아의 신경관 결함 예방에 도움이 됩니다. 하루 약 30mg의 철분보충이 필요합니다. 정상적인 식이가 가능한 임신부의 경우 별도의 비타민 섭취는 필요하지 않습니다.

## ♥ 운동

일반적으로 임신부가 매우 피곤하거나 임신부와 태아에게 위험한 운동이 아닌 한 특별히 제한할 이유는 없습니다. 몇몇 합병증의 금기사항이 없는 임신부들의 경우에는 규칙적으로 하루 30분 이상 중등도 정도의 활동으로 운동하는 것이 권장됩니다. 임신 중 몇몇 합병증들은 운동을 제한하는 것이 바람직한데 예를 들면 임신성 고혈압, 다태임신, 자궁 내 태아발육지연, 심장질환이 있는 경우가 여기에 해당합니다.

## ♥ 직업

어떠한 직업이라도 임신부에게 과도한 육체적 부담을 준다면 임신 중에는 가능한 피하는 것이 바람직하며 임신 중에는 일하는 사이사이 쉬도록 권장하고 있습니다. 정상 임신부의 경우에는 진통이 생길 때까지 일상적인 일을 수행할 수 있습니다.

## ♥ 치아관리

치아관리도 산전관리의 일부로 포함되어야 하며, 치과 치료가 필요한 경우 치과의사와 상의하여 적절한 치료를 받습니다. 치주염 등은 조산의 위험도를 증가시킵니다. 따라서 염증이 있는 경우 적극적인 치료를 받습니다. 엄마와 아기를 위해 임신기와 출산 후 구강건강관리를 철저히 합니다. 입덧으로 구토를 한 경우, 위산에 의한 치아부식을 유발할 수 있으므로, 즉시 물로 입안을 헹구어 구강 내 산 성분이 남지 않도록 합니다.

# Повседневная жизнь во время беременности

## ♥ Питание и вес

Беременная может принимать пищу, которую любит. На основании массы тела до беременности, подходящий набор веса при беременности является: при индексе массы тела до беременности, равном 18.5~24.9 - на 11.5~16кг, при индексе массы тела до беременности, равном 25~29.9, в случае избыточного веса, - на 7~11.5кг, а при индексе массы тела до беременности выше 30, который обозначает ожирение, допустима прибавка на 5-9 кг. Начиная с 1 месяца беременности до конца первого триместра необходимо употреблять фолиевую кислоту для предупреждения пороков нервной трубы у плода. Нужно принимать примерно 30 мг железа в сутки. При полноценном питании беременной витаминные добавки отдельно принимать не нужно.

## ♥ Спорт

Ограничений по занятию спортом нет, за исключением случаев когда беременная сильно устала или данный вид спорта представляет опасность для здоровья мамы и малыша. Беременные, у которых нет противопоказаний из-за наличия осложнений, могут регулярно заниматься спортом по 30 минут в день со средней нагрузкой. При некоторых видах осложнений во время беременности, например гестационной гипертонии, многогодной беременности, внутриутробной задержке роста, заболевания сердца и т.д. ограничивают занятия спортом.

## ♥ Профессия

При любой профессии беременной женщине противопоказаны физические перегрузки, во время работы периодически нужно отдыхать. Если беременность протекает нормально, то беременная может работать до самых родов.

## ♥ Уход за зубами

Уход за здоровьем будущей мамы должен включать в себя и уход за зубами. Если вам необходимо пролечить зубы, проконсультируйтесь со стоматологом, чтобы получить надлежащее лечение. Пародонтит и другие воспалительные процессы увеличивают риск преждевременных родов. При воспалении необходимо незамедлительное лечение. Ради себя и малыша вам нужно тщательно следить за здоровьем полости рта также после родов. Если у вас рвота из-за токсикоза, желудочный сок может вызвать повреждение зубов. Сразу после рвоты прополосните рот водой, чтобы на зубах не оставалось остатков кислоты.

# 임신 중 일상생활

## ♥ 목욕

임신 중이나 혹은 산육기에 목욕을 제한할 필요는 없습니다. 단, 임신초기에 섭씨 38.9도 이상의 육탕에 노출되는 것은 유산이나 신경관결손의 위험도가 증가한다는 보고가 있으며, 임신 말기에는 균형을 잡지 못하여 넘어지거나 미끄러지는 일이 자주 발생할 수 있기 때문에 주의하여야 합니다.

## ♥ 의복

임신부가 입는 옷은 실용적이고 가능하면 죄지 않는 것으로 하는 것이 좋으며, 유방이 커져서 불편하거나 통증이 있을 수 있으며, 이럴 때는 적절히 조절되는 브래지어를 착용하면 도움이 될 수 있습니다. 꽉 죄는 양말은 정맥의 흐름을 방해할 수 있을 뿐만 아니라 정맥류를 심화 시킬 수 있으므로 착용하지 않는 것이 좋습니다.

## ♥ 술, 담배

임신 중 음주는 태아에게 악영향을 끼친다는 것이 확인되었기 때문에 금해야 하며, 흡연 또한 저체중아의 출산 및 주산기 사망률이 증가될 위험이 있어서 금해야 합니다.

## ♥ 배변습관

임신 중에는 배변 습관이 불규칙해 질 수 있으며 이것은 아마도 전체적으로 복부가 늘어나고 커진 자궁이나 태아의 머리에 의해 장이 눌려 일어난다고 생각됩니다. 게다가 단단한 변이 직장을 통과하면서 출혈을 일으키기도 하며, 치질이 많이 발생하고, 드물기는 하지만 직장의 점막이 빠져 나오기도 합니다. 임신 전에 정상적인 배변 습관을 가지고 있던 여성도 임신하면 신경을 써야 합니다. 충분한 수분과 김치, 미나리, 시금치 등 덩어리를 만들 수 있는 음식물을 섭취해야 합니다. 이와 함께 적절한 운동을 함으로써 도움을 받을 수 있습니다. 변비가 심할 경우에는 마그네슘 함유제제, 대변연화제 등 경한 설사제를 복용할 수 있습니다. 흡수가 되지 않는 지용성제제, 강력한 설사제, 관장 등은 하지 않는 것이 좋습니다.

# Повседневная жизнь во время беременности

## ♥ Купание

Нет ограничений во время беременности по купанию. Однако, если температура воздуха в бане превышает 38.9 градусов по Цельсию, то на ранних сроках беременности это может вызвать выкидыши и повышает степень риска развития у плода пороков нервной системы, а также нужно проявить осторожность при посещении бани на поздних сроках, так как можно потерять равновесие, подскользнуться и упасть.

## ♥ Одежда

Беременные должны носить удобную и по возможности свободную одежду, во избежание неудобства и болей из-за увеличения груди рекомендуется носить бюстгальтер, регулируемый по размеру. Тугие носки и колготки лучше не носить, так как из-за сильного давления может ухудшиться кровообращение в венах и усиливаться варикозное расширение вен.

## ♥ Сигареты и спиртное

Употребление спиртного и курение оказывает вредное влияние на развитие плода и повышает риск рождения недоношенного ребенка или смертности при родах.

## ♥ Опорожнение кишечника

Во время беременности опорожнение кишечника может быть нерегулярным, в большей степени из-за увеличения живота и матки, а также из-за давления головки плода на кишечник. Из-за твердого кала может возникнуть кровотечение и геморрой, встречаются также и случаи выпадения слизистой прямой кишки. Даже те женщины, которые до беременности не знали проблем с опорожнением кишечника, после наступления беременности должны проявлять особое внимание. Необходимо употреблять достаточное количество воды и продуктов, которые помогают в образовании каловой массы, например кимчи, минари, шпинат. Кроме того, полезно заниматься спортом и упражнениями. При сильных запорах принимайте препараты, содержащие магний, а также слабительные средства. Не рекомендуются плохо всасывающиеся жирорастворимые препараты, а также лучше воздерживаться от сильных слабительных средств и клизм.

## ♥ 여행

건강한 여성의 경우, 가벼운 여행은 가능합니다. 의학적인 합병증이 없을 경우 임신부는 36주까지 비행기 탑승이 가능합니다. 하지만, 평소 자궁 수축이 있거나 조산의 위험이 높은 고위험 임산부는 장거리 비행기 여행전에 담당의사와 상의가 필요합니다. 임산부도 자동차 이동시에는 안전벨트를 하도록 권합니다. 안전벨트는 복부를 거쳐 대퇴부의 윗부분을 지나 약간의 여유가 있게 착용하며, 자궁이 눌리지 않도록 배려를 합니다.

해외여행 시 질병관리본부(<http://www.cdc.go.kr/>) '국가별 질병정보' 메뉴에서 주의해야 할 질병을 확인하고 의사와 상의하여 여행을 계획하여야 합니다.

## ♥ 성관계

유산의 위험이나 조기분만진통이 있을 경우에는 성관계를 피해야 합니다. 그렇지 않은 경우라면 분만예정일로부터 4주 이내를 제외하고는 임신 경과에 거의 영향을 미치지 않는다고 알려져 있습니다.

## ♥ 약물복용

임신부에게 전신적으로 흡수되는 약제는 태반을 통해 배아 및 태아에게 영향을 미칠 수 있어 약물복용에는 주의를 기울여야 하나, 약의 사용에 따른 위험보다 약의 사용이 더 이득이 된다고 생각될 경우 효과가 있는 최소량의 약제를 최소한의 기간 동안 산부인과 전문의의 처방 하에 사용할 수도 있습니다.

## ♥ 질분비물

임신 중에 질 분비물이 증가하거나 많은 것은 생리적인 현상입니다. 그러나 질내를 자극하고 가려움을 유발하는 경우에는 산부인과 전문의의 진료를 받는 것이 좋습니다.

## ♥ 외출

임산부는 건강한 성인에 비해 미세먼지를 비롯한 대기오염에 취약한 것으로 알려져 있습니다. 미세먼지가 증가하면 임산부에게 발생할 수 있는 건강영향에는 조산과 저체중아 출산이 대표적입니다.

외출 시에는 식약처인증 보건용 마스크 착용을 고려하세요.

## ♥ Путешествия

Здоровым женщинам разрешаются нетяжелые путешествия. При отсутствии медицинских осложнений, беременные женщины могут путешествовать на самолете до 36 недель. Тем не менее, беременные женщины из группы с высокими рисками, которые имеют маточные сокращения или высокий риск преждевременных родов, должны проконсультироваться с врачом перед перелетом на большие расстояния. Беременным женщинам также рекомендуется пристегиваться ремнями безопасности при движении автомобиля. Ремни безопасности надевают на живот, через бедро с небольшим запасом. Будьте осторожны, чтобы не давить на матку.

При поездках за границу изучите информацию Центра контроля заболеваний (<http://www.cdc.go.kr/>) в меню «Информация о заболеваниях по странам». Вы должны идентифицировать любые болезни, за которыми нужно особо следить, и поговорить с врачом, чтобы спланировать поездку.

## ♥ Половая жизнь

При угрозе выкидыша и ранних схватках нужно избегать половых отношений. В остальных случаях они не имеют негативного воздействия на нормальное течение беременности, вплоть до 4 недель до ожидаемой даты родов.

## ♥ Прием лекарственных средств

Лекарственные средства, принимаемые беременной, могут оказывать прямое воздействие на плод, так как всасываются через плаценту. Однако в случае, когда польза от приема лекарств превышает риск, их принимают в минимальном количестве и с минимальной продолжительностью только по назначению гинеколога.

## ♥ Вагинальные выделения

Обильные выделения при беременности -нормальное физиологическое явление. Однако при вагинальном раздражении и зуде рекомендуется обратиться к гинекологу

## ♥ Нахождение на улице

Беременные женщины более уязвимы к загрязнению воздуха и мелкой пыли, чем здоровые взрослые. Преждевременные роды и низкий вес при рождении являются типичными последствиями для здоровья, которые могут возникнуть, когда беременные женщины подвергаются воздействию микропыли. Выйдя на улицу, позаботьтесь о том, чтобы надеть сертифицированную KFDA маску.

# 임신 중 일상생활

## ♥ 요통

어느 정도의 요통은 많은 임신부에서 있으며 경증의 요통은 피로가 심하거나 과도하게 허리를 굽히거나 펴거나 혹은 무거운 짐을 들면 생길 수 있는데 긴장을 줄여주거나 허리를 받쳐주는 거들을 착용할 경우 도움이 될 수도 있습니다. 그러나 중증의 요통은 전문의의 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

## ♥ 오심 구토

임신 중 오심과 구토는 임신 1~2개월부터 시작하여 임신 4개월까지 지속되며, 대부분 아침시간에 더 심하나 하루 종일 계속되는 경우도 있습니다. 드물지만 매우 심한 경우 탈수현상, 전해질 및 산 염기의 불균형을 일으키기도 하지만, 대부분에서는 특별한 치료 없이 지나가게 됩니다. 이런 경우 조금씩 자주 먹는 것이 증상을 완화시킬 수 있습니다. 그리고 증상을 악화시키는 특정 음식들은 피하는 것이 좋습니다.

## ♥ 치질

직장 정맥류는 임신 중 처음 나타나는 경우가 있으며 이전에 있었던 치질이 재발되거나 악화되는 경우도 있습니다. 자궁이 커져 정맥이 눌려서 생기는 것으로 알려져 있으며 임신 중 변비가 자주 나타나는 것과도 관련이 있습니다. 통증을 동반하는 증상은 국소에 도포하는 진통제 및 따뜻한 물에 좌욕을 하거나 대변 연화제를 사용함으로써 완화될 수 있습니다. 증상이 심할 경우 외과 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

## ♥ 정맥류

정맥류는 유전적 소인이 있는 사람에서 임신이나, 장시간 서 있거나 나이가 들어감에 따라 나타나게 됩니다.

임신 중 생기는 경우는 임신주수에 따라 점점 심해집니다. 증상은 무증상에서 부터 장시간 다리를 올려놓고 쉬어야 할 만큼 심한 경우까지 다양합니다. 증상이 심한 경우 전문의의 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

# Повседневная жизнь во время беременности

## ♥ Боли в пояснице

Многие беременные женщины могут ощущать боли в спине. Причиной этому чаще всего являются физические перегрузки, чрезмерные изгибы и подъем тяжестей. В таких случаях помогает легкий массаж или ношение бандажа. Однако если боли очень сильные, то следует обратиться к специалисту.

## ♥ Тошнота и рвота

Тошнота и рвота начинаются с 1–2 месяца и делятся до 4 месяца беременности. Обычно они усиливаются в утреннее время, но иногда могут длиться целый день. Иногда, в случае чрезмерной рвоты нарушается кислотный баланс, в результате организм теряет воду и электролиты, что приводит к обезвоживанию. В большинстве случаев специального лечения не требуется. В таком случае легкое и частое питание может облегчить симптомы, а также, следует избегать некоторых пищевых продуктов, которые могут усилить симптомы.

## ♥ Геморрой

Зачастую во время беременности появляется варикоз нижних конечностей, ухудшается состояние или рецидив геморроя. Происходит это из-за увеличения размера матки, которая может защемлять вены. Также причиной этому могут быть частые запоры. При симптомах, сопровождающихся болями, можно принимать местные обезболивающие средства и принимать теплые ванны или использовать средства, смягчающие стул. При сложных случаях обратитесь за консультацией к хирургу.

## ♥ Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен появляется у людей с генетической предрасположенностью во время беременности, продолжительном стоянии или в пожилом возрасте. Если это, возникнет во время беременности, тяжесть болезни зависит от срока беременности. Симптомы варьируются от бессимптомных до тяжелых состояний, когда требуется лежать долгое время с поднятыми ногами. Следует обратиться специалисту, если симптомы являются ярко выраженными.

# 엽산 꼭 먹어야 하나요?

- 엽산은 비타민 B9으로 세포를 성장시키고 보호하는 비타민입니다.
- 태아의 장기를 만드는 기관 형성기에 꼭 필요합니다.
- 엽산이 결핍 될 경우 무뇌아, 신경관결손증, 언청이와 같은 기형을 유발할 수 있습니다.

## ♥ 언제부터 복용해야 하나요?

- 임신전 3개월전부터 복용해야합니다.

## ♥ 얼마나 복용해야 하나요?

- 임신전 3개월부터, 임신 전기간, 분만후 6주(또는 모유수유 전기간)까지 복용을 권장합니다.
  - \* 일반 임산부 0.4mg~1mg/1일
  - \* 고위험 임산부 4mg/1일(임신전 3개월부터 임신 14주까지), 임신 14주 이후 1mg 복용 (임신 14주 이후 임신 전기간, 분만 후 6주까지)
- 단태아 : 0.4mg/1일, 다태아 : 1mg/1일
- 남편도 함께 복용하세요. (정자의 운동성이 향상됩니다.)

## ♥ 엽산이 풍부한 음식

- 브로콜리, 양배추, 시금치, 오렌지, 키위 등

# 임신 중 가능한 예방접종

- 1) 인플루엔자(독감) : 임신 주수와 관계없이 권장
- 2) Tdap(백일해) : 27~36주 권장, 임산부는 매 임신시마다 접종, 가족도 1회 접종 권장
  - \* 꼭 전문의와 상담 후 접종하세요.
  - \* 임신부는 MMR, 수두 등 생백신 접종이 금기입니다.

# Нужно ли мне принимать фолиевую кислоту?

- Фолиевая кислота – это витамин В9, способствующий росту и защите клеток.
- Она особенно важна во время формирования органов ребенка.
- Недостаток фолиевой кислоты может вызвать такие аномалии плода, как анэнцефалию, дефекты нервной трубы и заячью губу.

## ♥ Когда нужно начать прием фолиевой кислоты?

- Начинайте прием за 3 месяца до зачатия.

## ♥ Какое количество нужно принимать?

- Рекомендуется принимать за 3 месяца до планируемой беременности, всю беременность и продолжать до 6 недель после родов (либо периода грудного вскармливания).
  - \* При стандартной беременности 0.4mg~1mg/день
  - \* Осложненная беременность 4 mg/день (за 3 месяца до наступления беременности до 14 недель беременности), после 14 недель беременность 1 mg (всю беременность с 14 недель до 6 недель после родов)
- При одноплодной беременности – 0,4 мг в день, при многогородной беременности – 1 мг в день.
- Принимайте фолиевую кислоту вместе с супругом (это увеличивает подвижность сперматозоидов).

## ♥ Продукты, богатые фолиевой кислотой

- Брокколи, капуста, шпинат, апельсины, киви и др.

# Вакцинация, допустимая во время беременности

- 1) Грипп: рекомендуется вне зависимости от срока беременности
- 2) Tdap (коклюш): Советуем делать вакцину на сроке 27-36 недель, при каждой беременности. Членам семьи рекомендуется привиться единократно.
  - \* Делайте прививку только после консультации с врачом.
  - \* Беременным женщинам противопоказаны живые вакцины, такие как MMR (КПК) и вакцина от ветряной оспы.

# 쌍둥이를 임신했어요!

## ♥ 검사

단태아 임신에 비해 특별히 더 받아야 하는 검사가 있는 것은 아니지만 두 태아의 성장이 적절한지 확인하기 위해 임신 후기에 초음파를 더 자주 보게됩니다.

## ♥ 식이요법

단태아 임신에 비해 600kcal 더 섭취해야하고 철분 요구량도 2배로 증가하며, 업산은 1mg 섭취해야합니다.

## ♥ 생활가이드

단태아 임신에 비해 여러 가지 합병증이 유발될 가능성이 높아지기 때문에 산전관리가 중요합니다.

## ♥ 단태아 임신 합병증

- 조산 및 유산 가능성 증가, 저체중아 출산
- 정맥류, 고혈압, 임신 중독증
- 빈혈, 임신소양증 등
- 임신성 당뇨, 양수과다증
- 염색체 이상 등의 기형
- 자궁내 태아 사망, 산후 출혈, 신생아 사망 등



# Я жду двойню!

## ♥ Осмотр

При многоплодной беременности не требуются какие-то специальные осмотры, но может понадобиться чаще делать УЗИ, чтобы удостовериться, что оба плода правильно развиваются.

## ♥ Диета

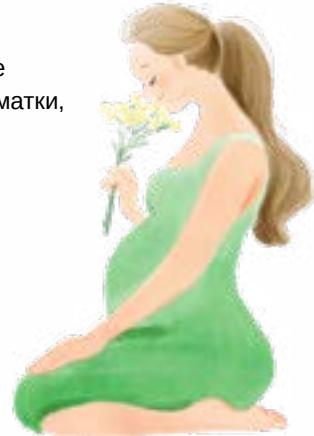
Беременные двойней должны употреблять на 600 ккал больше, а также получать в два раза больше железа с 1 мг фолиевой кислоты.

## ♥ Образ жизни

Для беременных двойней особенно важно правильное наблюдение, потому что у них выше риск развития различных осложнений.

## ♥ Осложнения при многоплодной беременности

- Повышенный риск преждевременных родов или выкидыша, рождение ребенка с низкой массой тела
- Варикоз, высокое давление, гестоз беременных
- Анемия, зуд беременных и др.
- Гестационный диабет, многоводие
- Аномалии, например, хромосомные
- Внутриутробная гибель, удаление матки, смерть новорожденного и др.



# 임신·수유부를 위한 식생활 지침

## ♥ 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자

- ① 우유를 매일 3컵 이상 마십니다.
- ② 요구르트, 치즈, 뼈째 먹는 생선 등을 자주 먹습니다.

## ♥ 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자

- ① 다양한 채소와 과일을 매일 먹습니다.
- ② 생선, 살코기, 콩제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.
- ③ 토템플라즈마 감염 예방을 위해 쇠고기는 완전히 익힌 상태에서 섭취합니다.

## ♥ 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자

- ① 끼니를 거르지 않고 식사를 규칙적으로 합니다.
- ② 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다루고, 먹을 만큼만 준비합니다.
- ③ 살코기, 생선 등은 충분히 익혀 먹습니다.
- ④ 보관했던 음식은 충분히 가열한 후 먹습니다.
- ⑤ 식품을 구매하거나 외식할 때 청결한 것을 선택합니다.

## ♥ 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자

- ① 음식을 만들거나 먹을 때는 소금, 간장, 된장 등의 양념을 보다 적게 사용합니다.
- ② 나트륨 섭취량을 줄이기 위해 국물은 싱겁게 만들어 적게 먹습니다.
- ③ 김치는 싱겁게 만들어 먹습니다.

## ♥ 술은 절대로 마시지 말자

- ① 술은 절대로 마시지 않습니다.
- ② 커피, 콜라, 녹차, 흉차, 초콜릿 등 카페인 함유식품을 적게 먹습니다.
- ③ 물을 충분히 마십니다.

## ♥ 활발한 신체활동을 유지하자

- ① 임신부는 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹고, 활발한 신체활동을 규칙적으로 합니다.
- ② 산후 체중조절을 위해 가벼운 운동으로 시작하여 점차 운동량을 늘려 갑니다.
- ③ 모유 수유는 산후 체중 조절에 도움이 됩니다.

## ♥ 담배를 피우지 않고 간접흡연도 피하도록 하자

# Руководство по питанию во время беременности и кормления грудью

## ♥ Ешьте молочные продукты не реже 3 раз в день.

- ① Пейте по крайней мере 3 стакана молока в день.
- ② Как можно чаще ешьте йогурт, сыр и мелкую рыбу с костями.

## ♥ Каждый день ешьте мясо, рыбу, овощи и фрукты.

- ① Ешьте разные фрукты и овощи каждый день.
- ② Ешьте продукты, содержащие белки, например рыбу, нежирное мясо, бобы и яйца, хотя бы раз в день.
- ③ Говядину едят полностью приготовленной, чтобы предотвратить заражение токсоплазмозом.

## ♥ Тщательно мойте продукты и ешьте в умеренных количествах.

- ① Не пропускайте приемы еды и питайтесь регулярно.
- ② Обрабатывайте пищевые продукты в гигиенических условиях и готовьте столько, сколько сможете съесть.
- ③ Ешьте нежирное мясо и рыбу полностью приготовленными.
- ④ Разогревайте остатки еды перед употреблением.
- ⑤ Выбирайте чистые продукты, когда покупаете их или едите не дома.

## ♥ Воздерживайтесь от приема соленой пищи и специй.

- ① При приготовлении и употреблении еды используйте меньше специй, таких как соль, соевый соус и соевая паста.
- ② Готовьте рагу пресным и ешьте его поменьше, чтобы потреблять меньшее количество натрия.
- ③ Делайте кимчи менее соленой.

## ♥ Не употребляйте алкоголь.

- ① Не употребляйте алкоголь.
- ② Пейте меньше напитков, содержащих кофеин, таких как кофе, кола, зеленый чай, черный чай или шоколад.
- ③ Пейте достаточно воды.

## ♥ Поддерживайте физическую активность.

- ① Беременные женщины должны правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями.
- ② Начинайте с легких упражнений и увеличивайте нагрузку, чтобы контролировать вес.
- ③ Кормление грудью помогает контролировать вес после родов.

## ♥ Постарайтесь не только не курить, но и избегать пассивного курения.

## 임신 여성의 생선 섭취 요령

등푸른 생선은 고단백식품입니다. 하지만 우리가 먹는 생선들 중에 다량어류, 상어류, 새치류는 일반어류에 비하여 수명이 길고, 육식성으로 메틸수은이 높게 검출되므로, 임신 중에는 섭취 시 주의가 필요합니다.

메틸수은 함량이 높은 생선을 너무 많이 섭취하게 되면 뱃속 태아의 신경계 발달에 영향을 줄 가능성이 있으므로 임산부, 가임여성, 수유모, 어린이는 일주일에 다량어류, 새치류 등만 섭취하는 경우에는 100g(달걀 중란 2개 정도의 양) 이하가 적당합니다.

일반어류	다량어류, 새치류 등
400g 이하 섭취	100g 이하 섭취
	

고등어, 명태, 광어, 꽁치, 조기, 갈치, 삼치, 전어, 참치통조림 등

참다량어, 날개다량어, 눈다량어, 황새치, 참치회, 금눈돔, 상어, 다금바리, 먹장어, 둠베기 등

\* 자세한 섭취방법은 식품의약품안전처 홈페이지([www.mfds.go.kr](http://www.mfds.go.kr))에서

법령·자료 > 일반홍보물 > “임신 여성의 생선 안전섭취 요령”에서 확인하시기 바랍니다.



## Способы употребления рыбы для беременных женщин

Рыбы с зелено-синей спинкой считаются продуктом высокого содержания белка. Однако, такие виды, как тунец, акула и рыба-меч по сравнению с обычными рыбами имеют относительно долгую продолжительность жизни и обладают высоким уровнем метил ртути. Таким образом, беременные женщины должны быть осторожными при употреблении таких рыб.

При частотном употреблении рыбы с высоким уровнем метила, то развитие нервной системы плода может быть подвержено влиянию. Поэтому беременным женщинам, женщинам детородного возраста, кормящим матерям и детям следует употреблять не более 100 гр. (что эквивалентно двумя яйцам среднего размера) тунца и меч-рыбы в неделю.

Обычная рыба	Такие как тунец, меч-рыба
Меньше 400гр	Меньше 100 гр.
	

Такие как скумбрия, треска, камбала, щука, сайра, костоправ, волосохвостые, испанская макрель, консервированный тунец

Такие как голубой тунец, крылатый тунец, большеглазый тунец, рыба-меч, ломтики сырого тунца, алфонсино, акула, окунь, миксина

\* Для получения детальной информации, зайдите на сайт Министерства безопасности пищевых продуктов и медицинских препаратов ([www.mfds.go.kr](http://www.mfds.go.kr)) и пройдите по ссылке «Правила и материалы» - «Общие рекламные материалы» - «Советы о безопасном употреблении рыбы для беременных женщин»



# 분만이 임박했음을 알려주는 출산 징후들

## ♥ 이슬이 비친다

출산이 임박하면 이슬이 비칩니다. 자궁 경부가 열리기 시작하면서 경부를 막고 있던 조직과 혈액, 분비물이 나오는 것입니다. 갈색 혈흔이나 선홍색 혈이 비치는데, 양이 많지 않아서 간혹 모르고 지나가는 경우도 있습니다.

## ♥ 규칙적인 진통이 생긴다

임신 제 2삼분기 이후부터는 가끔씩 배가 불규칙하게 당기는 증상이 생깁니다. 이러한 가진통은 생리통과 같은 통증이 생기다가 잦아들고, 다시 생기는 등 불규칙합니다. 진통이 일정한 간격으로 규칙적으로 오면 분만이 임박했다는 뜻이므로 병원으로 갑니다.

## ♥ 양수가 터진다

갑자기 질에서 따뜻한 물이 나온다면 양수가 파수된 것입니다. 양수가 파수된 경우에는 현재의 진통유무에 상관없이 깨끗한 거즈나 위생 패드를 댄 다음 바로 병원에 갑니다.



# Симптомы, предвещающие начало родов

## ♥ Отхождение слизистой пробки

Отхождение слизистой пробки свидетельствует о начале родовой деятельности. При открытии шейки матки вместе со слизью выделяется небольшое количество крови. При этом выделяется незначительное количество крови ярко красного цвета.

## ♥ Появление регулярных схваток

После 2 триместра беременности появляются нерегулярные тянувшие ощущения в нижней части живота. Ложные схватки схожи на боли при месячных, они не регулярны и то возникают, то проходят. При схватках, повторяющихся через определенные интервалы, необходимо обратиться в больницу.

## ♥ Разрыв плодного пузыря

Внезапное выделение теплой воды из вагины говорит о том, что произошел разрыв плодного пузыря. Не зависимо от наличия схваток, необходимо приложить гигиеническую прокладку или чистую марлю и немедленно ехать в больницу.



# 자연분만과정

진통 및 분만에 소요되는 시간은 개인의 차가 많으나 초산부는 평균 9시간, 경산부는 평균 6시간이나 길게는 초산부는 18.5시간, 경산부는 13.5시간이 소요되기도 합니다. 분만 과정은 다음과 같이 나누어 볼 수 있습니다.

## 분만 1기

규칙적인 진통이 시작되면서  
자궁입구가 다 열릴 때까지

분만 제 1기는 자궁입구가 3cm까지 열리는 잠복기, 이후 10cm까지 열리는 활성기로 나눌 수 있습니다. 이 시기에는 진통횟수가 잦아지고 점점 통증이 심해지게 됩니다. 따라서 긴장을 풀고 의료진의 지시를 따르도록 합니다.

## 분만 2기

자궁입구가 다 열린 후부터  
아기가 태어날 때까지

자궁입구가 다 열리게 되면 아기는 산도를 내려오게 됩니다. 아기의 머리가 좁은 산도를 내려오는 것을 도와주기 위해 산모는 힘주기를 시작하게 됩니다. 초산부의 경우는 평균 50분 정도 걸리며 경산부는 평균 20분 정도 걸리게 됩니다. 아기의 머리가 밖에서 보일 정도가 되면 분만실로 이동하여 분만하게 됩니다.

## 분만 3기

아기가 태어난 후  
태반이 나올 때까지

아기가 태어난 후에는 태반이 나와야 합니다. 대부분의 태반은 곧 저절로 자궁벽에서 떨어져 나오게 되며 자궁은 수축하게 됩니다. 이후 이상이 없으면 회음절개한 부분을 봉합하게 됩니다.

# Естественные роды

Время схваток и родов может сильно отличаться у разных людей. У первородящих родовая деятельность составляет в среднем около 9 часов (максимум 18.5 часов), у повторнородящих в среднем около 6 часов (максимум 13.5 часов). Процесс родовой деятельности можно разделить на следующие этапы.

## Первый период родовой деятельности

Начавшиеся схватки ведут к полному раскрытию шейки матки

На начальном этапе раскрытие входа матки происходит до 3 см, затем происходит полное открытие до 10 см. В этот период число схваток учащается и боль становится сильнее. Нужно расслабиться и следовать указаниям медперсонала.

## Второй период родовой деятельности

С момента полного открытия шейки матки и до рождения ребенка

Когда матка полностью раскрывается начинается период изгнания плода. Головка плода опускается на тазовое дно и для передвижения ребенка по родовому пути нужна помочь мамы. У первородящих в среднем период изгнания занимает 50 минут, а у повторнородящих - 20 минут. С момента появления головки ребенка беременную переводят в родильный зал.

## Третий период родовой деятельности

После рождения ребенка до рождения плаценты

После рождения ребенка выходит плацента. Обычно плацента самостоятельно отделяется от стенок матки и выходит, после чего матка сокращается. Если нет никаких отклонений, то растянутые части промежности возвращаются в исходную форму.

# 제왕절개

## ♥ 제왕절개란

임신부의 배를 절개한 후 자궁을 일부 절개하고 절개 부위를 통하여 태아를 꺼내는 수술

## ♥ 제왕절개술의 적응증

- 선행 제왕절개술, 자궁근종제거술 등 자궁수술로 자궁파열 위험이 있는 경우
- 난산으로 인한 분만 진행 부전
- 태아의 위치 이상, 다태아
- 태아곤란증, 전치태반
- 태아의 안녕이 위협받는 경우
- 산도의 기계적 폐쇄
- 비정상적 분만 진행(담당의의 판단에 따름)

## ♥ 제왕절개술 시 마취

- 제왕절개술 시 전신마취 혹은 국부마취를 하게 됩니다.
- 마취 방법은 산모 및 태아의 상태에 따라 마취의에 의해 선택됩니다.
- 국부마취
  - \* 산모가 의식이 있어 태아의 출생을 분만과 동시에 알 수 있고, 위 내용물 폐흡인 및 기관 삼관시 부작용을 줄일 수 있으나, 산모의 불편감을 완전히 막을 수 없고, 저혈압, 두통 및 신경성 합병증을 초래할 수 있습니다.
- 전신마취
  - \* 국부마취가 적합하지 않은 경우(저혈압, 저혈량증 등) 시행할 수 있으나 태아의 위내용물 폐흡인이나 태아의 호흡 억제 위험이 있습니다.

## ♥ 합병증

- 신생아 호흡 곤란증, 인위적 조산, 요통, 감염
- 자궁파열(다음 임신에서), 자궁 절개 부위 임신, 골반 장기 유착

# Кесарево сечение

## ♥ Что такое кесарево сечение?

Кесарево сечение – это операция, при которой надрезается живот беременной женщины и делается надрез на матке, через который извлекают ребенка.

## ♥ Показания к кесареву сечению

- Если есть риск разрыва матки из-за перенесенного кесарева сечения, удаления миомы матки или других операций на матке
- Патологические роды
- Неправильное предлежание плода, многоплодная беременность
- Патологическое состояние плода, предлежание плаценты
- Если жизнь плода в опасности
- Механическое препятствие прохождению плода
- Аномальные роды (по решению врача)

## ♥ Анестезия при кесаревом сечении

- При кесаревом сечении применяется местная или общая анестезия.
- Вид анестезии выбирается, исходя из состояния матери и ребенка.
- **Местная анестезия**
  - \* При местной анестезии мама остается в сознании и может чувствовать процесс рождения ребенка, без побочных эффектов вентиляции легких и интубационной трубки. К сожалению, нельзя полностью предотвратить дискомфорт будущей мамы, наркоз может вызвать низкое давление, головную боль или осложнения нервной системы.
- **Общий наркоз**
  - \* При невозможности применения местной анестезии (низкое давление, уменьшение объема циркулирующей крови и др.), может применяться общий наркоз, хотя он и несет для ребенка риск аспирации желудочного содержимого или риск угнетения дыхания.

## ♥ Осложнения

- Синдром острой дыхательной недостаточности у младенцев, искусственно вызванные ранние роды, боли в спине, инфекции
- Разрыв матки (при последующих родах), прикрепление плода со стороны шва, опущение тазовых органов



## “50cm의 기적, 조혈모세포”



보건복지부



질병관리본부  
KCDC



## “Чудеса 50 см, Донорство пуповинной крови”



보건복지부



질병관리본부  
KCDC

## 엄마 몸도 돌봐요

- [46 산후기의 관리](#)
- [49 유방 마사지](#)
- [50 산후 운동](#)
- [51 모유 먹이기](#)
- [52 신생아 목욕 준비물](#)
- [53 목욕 순서](#)
- [54 산전후우울증 주요증상 및 자가검사도구](#)

## Наблюдение за самочувствием мамы

- [46 Уход в послеродовом периоде](#)
- [49 Массаж груди](#)
- [50 Выполнение упражнений после родов](#)
- [51 Грудное вскармливание](#)
- [52 Предметы, необходимые для купания новорожденного](#)
- [53 Порядок купания](#)
- [54 Основные симптомы после и дородовой депрессии и способы самостоятельного выявления их.](#)

# 산욕기의 관리

산욕기란 분만이 끝나고 임신과 분만으로 인해 생긴 신체의 변화가 차차 정상 상태로 돌아가는 과정을 말하며 산후 약 6주의 기간을 말합니다. 다음과 같은 산욕기 이상소견이 있으면 즉시 산부인과 진찰을 받아야 합니다.

- 다량의 선흥색 질출혈이 있을 때
- 고열이 있을 때
- 아랫배의 심한 복통이 있을 때
- 유방이 딱딱해지고 통증이 심할 때
- 회음절개부의 심한 통증이 있을 때

## ★ 자궁의 수축

분만 후 2~3일은 자궁이 아랫배에서 단단하게 공같이 만져지며, 이따금 수축이 옵니다. 산후통(훗배앓이)이라고 해서 심한 경우에는 진통제를 써서 완화시킬 수 있으며, 3~4일 후에는 대개 느끼지 못하게 됩니다. 약 6주 후에는 자궁이 작아져서 정상 크기가 됩니다.

## ★ 오로

산욕 중 처음 며칠은 혈액과 같은 분비물이 나오고 3~4일 후부터는 차차 양이 적어지고 열어진 분비물이, 10일 후에는 차차 노랗게 변화되는 오로가 3~4주간 흐르게 되는데 이러한 변화가 없이 계속 선흥색의 혈액과 같거나 냄새가 나고 양이 많은 경우에는 병원을 방문하여 진찰을 받아야 합니다.

## ★ 산후의 성생활과 월경 및 피임

성생활은 상처가 다 아물어 통증이 없고 분비물이 그친 후부터 가능하며 대개 산후 2주 후부터는 본인의 불편감이 없고 욕구가 있다면 가능합니다.

월경의 회복은 수유를 하는 경우엔 매우 다양하여 분만 후 2~18개월 내에 돌아옵니다. 수유를 하지 않으면 분만 후 6~8주 내에 월경을 합니다. 배란은 수유를 하는 경우 늦게 회복되나 수유 중에도 임신이 될 수 있습니다. 따라서 분만 후 바로 임신을 원하지 않으면 의사와 상의하여 성관계를 시작하면서부터 피임을 해야 합니다.

# Уход в послеродовом периоде

Послеродовой период - это период, в течение которого у роженицы заканчивается возврат в изначальное состояние органов и систем, которые подверглись изменениям в связи с беременностью и родами, составляет примерно 6 недель. Если появятся следующие нарушения необходимо обратиться в женскую консультацию.

- При обильных вагинальных кровотечениях ярко красного цвета
- При сильных болях в нижней части живота
- При сильных болях в промежности на месте разреза
- При наличии лихорадки
- При появлении уплотнений и сильных болях в груди

## ★ Сокращение матки

После родов 2~3 дня нижняя часть живота плотная как мячик, начинает сокращаться матка. При сильных болях при сокращении матки можно использовать обезболивающие средства, по истечении 3~4 дней боли проходят. Примерно через 6 недель матка возвращается к исходному размеру.

## ★ Вагинальные выделения (лохии)

Первое время после родов имеют место вагинальные выделения-лохии по истечении 3~4 дней количество выделений уменьшается, после 10 дней окраска их меняется на желтоватую. Длительность выделений лохии составляет 3~4 недели. Если выделения остаются ярко-красными и обильными с резким, неприятным запахом следует проконсультироваться с врачом.

## ★ Половая жизнь, менструальный цикл и контрацепция после родов

Начало половенной жизни возможно через 2 недели после родов, если нет болей и вагинальных выделений, при наличии желания. Срок восстановления менструального цикла при грудном кормлении разный и обычно составляет 2~18 месяцев. Если не кормить грудью, то месячные могут прийти через 6~8 недель после родов. Овуляция во время кормления грудью восстанавливается поздно, но беременность возможна. Если вы не планируете новую беременность, то проконсультируйтесь с гинекологом о средстве контрацепции.

피임의 방법에는 여러 가지가 있으며 그 장단점을 파악하여 부부간의 여러 조건에 합당한 방법을 선택해야 합니다.

## ★ 유방과 젖 분비

초유는 임신 5개월경부터 만들어지고 분만 즈음에는 젖 분비가 원활해져 빠르면 임신말기, 보통은 분만 1~2일 후부터 손으로 짜면 젖이 나옵니다. 분만 후 가급적 빨리 아기에게 젖을 빨리는 것이 좋으며 유방의 상태를 확인하여 손이나 유죽기를 이용해 젖을 짜낼 필요가 있습니다. 그러지 못해서 전신에 열이 나는 경우가 있는데 이를 젖몸살이라고 합니다.

유두와 유방의 관리가 위생적이지 못하면 유선염이 발생할 수 있는데, 대개 출산 후 3~4주 후에 일족성으로 유방이 통증 및 발적 소견과 함께 단단해지며, 오한, 열 등의 증상이 생기는데, 이런 경우에는 의사의 진찰을 받아야 합니다.

출산 후 초기부터 약 5일간 초유가 분비되는데, 여기에는 IgA라는 면역성분이 있어 신생아를 장내병원균으로부터 보호해 줄 수 있습니다.

## ★ 조기보행

분만 후 몇 시간 만에 걷게 하면 산모의 기분전환에 좋으며 방광 및 장의 합병증을 줄일 수 있고 정맥 및 폐 혈전을 감소시킬 수 있습니다. 그러나 산모는 분만 후 처음 걷게 될 때는 현기증으로 인해 넘어질 수도 있기 때문에 꼭 보호자를 대동해야 합니다.

## ★ 방광 및 장의 관리

분만 후에는 소변보기가 어려운 경우가 간혹 있습니다. 분만 후 4시간 이내에 배뇨를 하지 못하면 도뇨관을 삽입하는 경우가 있는데, 대개는 이런 방법으로 처치를 받으면 곧 소변을 잘 보게 됩니다.

때때로 분만 후 가스가 잘 안 나오는 경우가 있는데, 이는 분만 전 관장을 철저히 해서 일시적으로 나타날 수 있습니다. 따라서 조기 보행 및 식사로 변비는 쉽게 해결되며, 심할 경우 대변 연화제를 복용하면 도움이 되므로 큰 걱정은 하지 않아도 됩니다.

Есть иного средств контрацепции. Супруги вместе должны решить какой метод выбрать, учитывая все «за» и «против».

## ★ Грудь и кормление грудью

Молозиво вырабатывается примерно с 5 месяца беременности, и к родам подготовка к лактации обычно завершается. Уже в конце беременности, обычно через 1-2 дня после родов, молоко можно выдавить руками. Лучше дать ребенку грудь как можно скорее после родов. Вам нужно будет проверять состояние груди и использовать руки или молокоотсос.

При отсутствии должного ухода за грудями могут возникнуть грудные инфекции и мастит. Обычно на 3~4 неделе после родов может появиться покраснение и уплотнение в груди, в этом случае следует сразу же обратиться к врачу.

После родов в первые 5 дней выделяется молозиво, содержащее иммуноглобулины - главный инструмент иммунной системы новорожденного в борьбе с любыми инфекциями.

## ★ Подъем с постели после родов

Очень полезно для роженицы через несколько часов после родов встать с постели и пройтись, это может снизить осложнения в мочевом пузыре и кишечнике, а также уменьшить венозный и легочный тромбоз. Однако рядом должен быть сопровождающий, так как можно упасть из-за головокружения.

## ★ Контроль за мочевым пузырем и кишечником

Бывают случаи, когда после родов возникают трудности с мочеиспусканием. Если после родов в течение 4 часов не удалось сходить в туалет, то для облегчения мочеиспускания вводят катетер. Иногда после родов трудно выпустить газы, что связано со сделаной перед родами клизмой. С запорами можно справиться с помощью ходьбы и соответствующим питанием, в серьезных случаях нужно воспользоваться смягчающими средствами.

# 산욕기의 관리

## ★ 외음부의 관리

처음 24시간에는 얼음찜질을 함으로써 부종의 완화를 보일 수 있으며 그 후에는 따뜻한 물로 좌욕을 함으로써 회음절개부분의 통증을 덜 수 있습니다. 힙병증이 없는 경우, 분만 후 탕에 들어가지 못할 이유는 없으나 대중탕의 경우 산욕기 동안은 권장하지 않습니다. 상처부위의 통증은 수일 내에 없어지며, 3주 후에는 완전히 소실되나 계속 아프거나 빽고 단단해지면 즉시 병원을 방문해야 합니다.

## ★ 퇴원 후 산후 진찰

산후 진찰은 분만 4~8주 사이가 적당합니다.



# Уход в послеродовом периоде

## ★ Уход за швами после родов

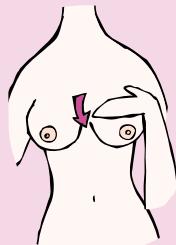
Холодные и ледяные компрессы могут применяться для снятия отека в течение первых 24 часов, после чего следует принять ванну с теплой водой для облегчения боли в области промежности. Если нет осложнений, нет причин не принимать ванну после родов, но общественная баня в послеродовой период не рекомендуется. Боль в местах наложения шва проходит в течение нескольких дней, но если боль и отек не проходит после 3 недель, то необходимо обратиться к врачу.

## ★ Послеродовое обследование после выписки

Подходящее время для проведения осмотра – 4–8 неделя после родов.



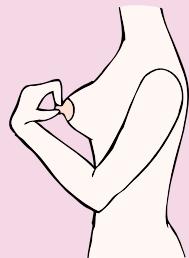
## 유방 마사지



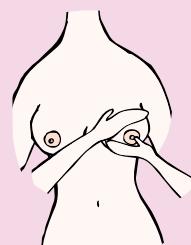
- ① 유방 주위를 가볍게 문지릅니다.



- ② 주위부터 젖꼭지의 방향으로 쓰다듬어줍니다.

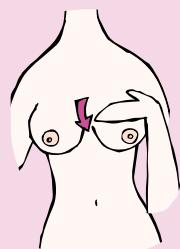


- ③ 젖꼭지를 잡아 빼듯이 뒤깁니다.



- ④ 유선까지 비벼서 풀어 줍니다.

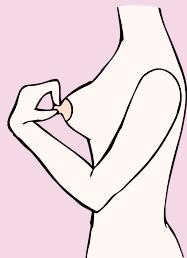
## Массаж груди



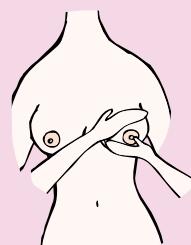
- ① Сначала протереть груди горячим полотенцем.



- ② Слегка промассажировать вокруг груди



- ③ Делать движения, схожие на движении при сцеживании молока

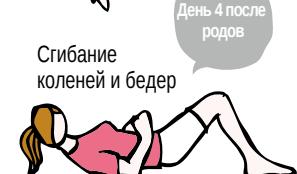


- ④ Массажировать протоки молочных желез

# 산후 운동



# Выполнение упражнений после родов



# 모유 먹이기

## ★ 모유의 장점

- ① 모든 영양소가 충분히 포함되어 있는 이상적인 영양공급원입니다.
- ② 초유의 면역성분이 아기를 질병으로부터 보호합니다.
- ③ 산후 회복이 빠르며 아기와 엄마가 친밀한 관계를 형성합니다.
- ④ 모유를 먹은 아기의 두뇌 발달이 더 빠릅니다(분유 수유아보다 IQ가 5~7정도 더 높습니다).

## ★ 모유 수유의 올바른 자세

엄마는 편안한 자세로 앉아서 아기의 눈을 바라보며 수유합니다.

## ★ 모유 수유 방법

- ① 출산 후 젖이 돌지 않더라도 24시간 이내 2~3시간 간격으로 젖을 물립니다. 젖이 잘 나올 때까지 수유시간은 한 쪽에 5~15분 정도로 합니다.
- ② 초유는 반드시 먹이도록 하며 출산 후 바로 젖을 먹이지 못할 때는 초유는 2~3시간 간격으로 짜서 냉장 또는 냉동 보관하였다가 먹입니다.
- ③ 아기는 모유를 약 한 시간 반이면 소화해냅니다. 신생아는 2~3시간 간격, 하루 8~12회 아기에게 젖을 빨리고 삼킨 공기를 제거할 수 있도록 등을 쓸어 트림을 시킵니다.

## ★ 모유 보관

우유병에 모유를 짜낼 경우 소독한 병에 반드시 날짜와 시간을 표시해 놓고, 즉시 냉장고에 보관하여 24시간 이내에 먹입니다.

## ★ 모유중단

아기에게 모유만큼 좋은 것은 없습니다. 모유를 떼고 인공 수유로 넘어갈 때는 한 달 정도 여유를 두고 약 1주일에 1~2회 정도 모유 주는 횟수를 줄여 갑니다.

## ★ 모유수유 권장기간

생후 최소 4개월 이상, 가능하다면 6개월 이상 완전 모유수유를 권장합니다.

# Грудное вскармливание

## ★ Преимущества грудного вскармливания

- ① Грудное молоко содержит все питательные вещества и является идеальным источником питания.
- ② Иммунные компоненты молозива защищают ребенка от болезней.
- ③ Способствует быстрому восстановлению после родов, и оказывает помощь в формировании близких отношений между матерью и ребенком.
- ④ Мозг ребенка, которого кормят грудным молоком, развивается быстрее (IQ выше на 5-7 баллов по сравнению с детьми, которых кормят смесями).

## ★ Правильное положение при грудном кормлении

Мама, приняв удобное положение, смотря ребёнку в глаза, начинает кормление.

## ★ Методы кормления

- ① Начинать прикладывать ребенка к груди нужно до истечения 24 часов после родов с интервалами 2–3 часа даже если молока нет. Пока не появится молоко достаточно прикладывать к груди на 5–15 минут.
- ② Обязательно кормите молозивом. Если после родов приложить ребенка к груди не получилось, то сцеживайте молозиво каждые 2–3 часа и храните его в холодильнике.
- ③ Новорожденному ребенку рекомендуется давать грудь каждые 2–3 часа, 8–12 раз в день. После кормления поглаживайте ребенка по спине, чтобы ребенок срыгнул, и из пищевода вышел лишний воздух.

## ★ Хранение грудного молока

Если сцеженное молоко хранится в бутылочке, то ее надо обязательно продезинфицировать и обязательно на бутылке указать дату и время. Хранить в холодильнике можно не более 24 часов.

## ★ Прервание грудного вскармливания

Никакое другое питание не в силах заменить материнское молоко. Когда вы собираетесь отменять грудное вскармливание, продолжайте кормить ребенка грудью 1–2 раза в неделю в течение примерно 1 месяца.

## ★ Рекомендуемая продолжительность грудного вскармливания

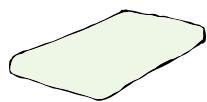
Рекомендуется исключительно грудное вскармливание по крайней мере первые 4 месяца жизни ребенка, и, по возможности, более 6 месяцев.

# 신생아 목욕 준비물

아기 목욕은 매일 아침에 시킵니다.

그리고 목욕 전에 체중을 달아 보는 것이 좋습니다.

## ★ 목욕 준비물



목욕대 (또는 방바닥)



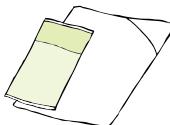
목욕대야



더운물



아기전용 비누



수건 2개  
(큰 것과 작은 것)



알콜솜



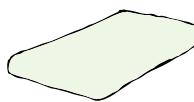
세탁된 옷

# Предметы, необходимые для купания новорожденного

Ребенка надо купать каждое утро.

При этом рекомендуется взвешивать его перед купанием.

## ★ Принадлежности для купания



Подставка для ванны  
(или на полу)



Ванна



Теплая вода



Детское мыло



2 полотенца  
(большое и маленькое)



Пропитанные  
спиртом ватные  
тампоны



Постиранная  
одежда

# 목욕순서

- ① 물의 온도 미지근한 물을 준비합니다.
- ② 젖 먹인 직후에는 피하고 가급적 식전이 좋습니다. 목욕 시 아기는 조심스럽게 다루어 아기가 놀라지 않도록 하며 보온에도 주의 해야합니다.
- ③ 한 손으로 아기의 머리를 받쳐 든 후 젖은 물수건을 꼭 짜서 제일 먼저 눈 안쪽에서부터 바깥쪽으로 닦아 줍니다.
- ④ 얼굴 눈, 코, 입, 귀, 목 순서로 얼굴을 닦아줍니다. 얼굴에 비누를 사용하지 않습니다. 이때 전신은 수건으로 싸서 안습니다.
- ⑤ 머리 아기의 머리를 받쳐 든 원손의 첫째와 셋째 손가락으로 아기의 귀를 막고 젖은 수건에 비누를 듬뿍 묻혀 머리를 감깁니다. 더운 물로 씻고 마른 수건으로 닦아 줍니다.
- ⑥ 전신 목, 가슴, 팔, 등, 발, 다리의 순서로 씻깁니다. 남아일 경우 하부를 씻길 때 아래에서 위로 씻기고 여아일 경우 위에서 아래로 씻깁니다. 다리는 둘 다 물에 잠겨서 씻겨도 좋습니다.
- ⑦ 물기닦기 목욕을 다 시킨 아기는 마른 수건으로 닦은 후 전신의 이상 유무를 관찰합니다.
- ⑧ 배꼽의 관리 알콜솜 또는 소독약으로 배꼽 부위를 소독합니다. 출혈이 있거나 진물 또는 농이 있을 경우는 의사와 상의해야 합니다. 배꼽이 떨어지고 완전히 마를 때까지 기저귀는 배꼽을 덮지 않도록 하는 것이 좋습니다.
- ⑨ 준비해 놓은 옷을 입히고 부드러운 솔빗으로 머리를 예쁘게 빗겨 줍니다.
- ⑩ 귀에 물이 들어갔는지 확인해보고 닦아 줍니다. 목욕이 완전히 끝나면 젖을 먹입니다.

# Порядок купания

- ① Температура воды Подготовьте теплую воду.
- ② Избегайте купания сразу после кормления. Осторожно опустите ребенка в воду, чтобы не напугать.
- ③ Придерживая одной рукой голову, протерите глаза изнутри наружу смоченным хорошо выжатым полотенцем.
- ④ Лицо Протрите лицо, начиная с глаз, носа, рта ушей, шеи. Протирайте лицо без использования мыла. Заверните все тело в полотенце.
- ⑤ Голова Придерживая голову ребенка большим и средним пальцами левой руки запястяя. прикройте ухо малышу и, намылив полотенце, помойте голову. Сполосните теплой водой и вытрите сухим полотенцем.
- ⑥ Тело Купайте ребенка в следующем порядке: шея, грудь, руки, спина, ноги и нижняя часть тела. Если у вас мальчик, то при мытье нижней части тела мойте снизу вверх, а если девочка - сверху вниз. Обе ноги можно погрузить в воду при мытье.
- ⑦ Вытереть насухо Искупав ребенка, протрите тело сухим полотенцем и осмотрите его.
- ⑧ Уход за пуповиной Снимите перевязку с пуповины и обработайте тампоном, смоченным в спирте или дезинфицирующим средством. Если из пуповины выделяется кровь, гной или другие выделения, то необходимо обратиться к врачу.
- ⑨ Наденьте приготовленную одежду, мягкой расческой причешите волосы.
- ⑩ Проверьте, не попала ли вода в уши и вытрите их. После окончания купания приложите ребенка к груди.

# 산전후우울증 주요증상 및 자가검사도구

산전후우울증의 증상은 여러 가지이며 개개인마다 다양합니다. 정확하게 평가하기 위해서는 다양한 정보와 면밀한 평가가 필요합니다. 산모를 평가하는데 있어 가장 중요한 것은 전문가와 임상면담이며 추가로 의학적 검사, 임상심리검사 등의 여러가지 검사를 시행하여 정확한 진단과 적절한 치료 계획을 세우게 됩니다.

## ★ 한국판 에딘버러 산후우울 척도

최근 출산을 하셨다면, 출산 후의 감정 상태에 대하여 점검해보세요. 다음 10문항에 대하여 오늘 뿐만 아니라, 지난 일주일 전체를 볼 때 감정이 어떤 했는지를 가장 잘 표현해주는 문장에 체크하세요.

문항	질문
1	나는 사물의 재미있는 면을 보고 웃을 수 있었다. 예전과 똑같았다. (0점)
	예전보다 조금 줄었다. (1점)
	확실히 예전보다 많이 줄었다. (2점)
	전혀 그렇지 않았다. (3점)
2	나는 어떤 일들을 기쁜 마음으로 기다렸다. 예전과 똑같았다. (0점)
	예전보다 조금 줄었다. (1점)
	확실히 예전보다 많이 줄었다. (2점)
	거의 그렇지 않았다. (3점)
3	일이 잘못될 때면 공연히 자신을 탓하였다. 대부분 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
4	나는 특별한 이유 없이 불안하거나 걱정스러웠다. 전혀 그렇지 않았다. (0점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그랬다. (3점)

5	특별한 이유 없이 무섭거나 안절부절 못하였다. 꽤 자주 그랬다. (3점)
6	가끔 그랬다. (2점) 거의 그렇지 않았다. (1점) 전혀 그렇지 않았다. (0점)
7	요즘 들어 많은 일들이 힘겹게 느껴졌다. 대부분 그러하였고, 일을 전혀 처리할 수 없었다. (3점)
8	가끔 그러하였고, 평소처럼 일을 처리하기가 힘들었다. (2점) 그렇지 않았고, 대개는 일을 잘 처리하였다. (1점) 그렇지 않았고, 평소와 다름없이 일을 잘 처리하였다. (0점)
9	너무 불행하다고 느껴서 잠을 잘 잘 수가 없었다. 대부분 그랬다. (3점)
10	가끔 그랬다. (2점) 자주 그렇지 않았다. (1점) 전혀 그렇지 않았다. (0점)
	슬프거나 비침하다고 느꼈다. 대부분 그랬다. (3점)
	불행하다고 느껴서 울었다. 대부분 그랬다. (3점)
	자주 그랬다. (2점)
	가끔 그랬다. (1점) 전혀 그렇지 않았다. (0점)
	자해하고 싶은 마음이 생긴 적이 있다. 자주 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점) 거의 그렇지 않았다. (1점) 전혀 그렇지 않았다. (0점)

## ★ 검사결과

- 0~8점 (정상), 9~12점 (상담 필요), 13점 이상 (심각한 산후우울증)

## ★ 상담방법

- 온라인 상담: 아이사랑(chillcare.go.kr)/정신건강의학과 전문의 답변
- 대면상담(내소, 방문): 중앙난임우울증 상담센터(nmc22762276.or.kr)

# Основные симптомы после- и дородовой депрессии и способы самостоятельного выявления их.

Существует много симптомов после и дородовой депрессии, и они различаются в зависимости от человека. Для того, чтобы оценить симптомы правильно, требуется разнообразная информация и подробная оценка. Наиболее важно при оценке беременных женщин провести клинические интервью с экспертами и медицинское обследование, клинический психоанализ и другие различные обследования для постановки правильного диагноза и назначения соответствующего плана лечения.

## ★ K-EPDS (Корейская версия Эдинбургской шкалы послеродовой депрессии)

Если Вы недавно родили ребенка, проверьте свое эмоциональное состояние после родов. Пожалуйста, выберите то, что наиболее объясняет ваши чувства не только на сегодняшний день, но и за последнюю неделю, ответив на следующие 10 вопросов:

Опрос	Вопрос
1	Я в состоянии смеяться и видеть смешные стороны жизни Столько же, сколько и всегда (0 баллов)
	Сейчас не в такой степени, как всегда (1 балл)
	Однозначно меньше, чем раньше (2 балла)
	Совсем нет (3 балла)
2	Я смотрю в будущее с удовольствием Так же, как и всегда (0 баллов)
	Меньше, чем раньше (1 балл)
	Однозначно меньше, чем раньше (2 балла)
	Совсем нет (3 балла)
3	Я необоснованно виню себя, когда что-то идет не так Да, в большинстве случаев (3 балла)
	Да, в некоторых случаях (2 балла)
	Не очень часто (1 балл)
	Нет, никогда (0 баллов)
4	Я тревожилась и переживала без видимой причины Совсем нет (0 баллов)
	Очень редко (1 балл)
	Да, иногда (2 балла)
	Да, очень часто (3 балла)

5	Я чувствовала страх и панику без видимой причины Да, довольно часто (3 балла) Да, иногда (2 балла) Нет, нечасто (1 балл) Нет, совсем нет (0 баллов)
6	Я неправлялась со многими делами Да, в большинстве случаев я совсем неправлялась (3 балла) Да, иногда я неправлялась так хорошо, как обычно (2 балла) Нет, в большинстве случаев яправлялась достаточно хорошо (1 балл) Нет, яправлялась так же хорошо, как и всегда (0 баллов)
7	Я была так несчастна, что не могла нормально спать Да, в большинстве случаев (3 балла) Да, иногда (2 балла) Не очень часто (1 балл) Совсем нет (0 баллов)
8	Я чувствовала себя грустной и несчастной Да, в большинстве случаев (3 балла) Да, иногда (2 балла) Не очень часто (1 балл) Совсем нет (0 баллов)
9	Я была так несчастна, что плакала Да, часто (3 балла) Да, довольно часто (2 балла) Только иногда (1 балл) Нет, никогда (0 баллов)
10	Мне приходила в голову мысль причинить себе вред Да, довольно часто (3 балла) Иногда (2 балла) Очень редко (1 балл) Никогда (0 баллов)

## ★ Результат

- От 0 до 8 (Норма), от 9 до 12 (Требуется консультация), 13 или больше (Тяжелая депрессия)

## ★ Способ получения консультации

- Онлайн консультация: сайт i-Sarang (childcare.go.kr)/На вопросы отвечают специалисты в области психотерапии
- Личная консультация (личное присутствие, посещение консультантом): Консультационный центр по вопросам бесплодия и депрессии (ptmc22762276.or.kr)



햇살은 눈 부시고 바람은 싱그럽다.  
거리는 한산하지만 외롭지 않다.  
구름이 몰려오더라도 차창을 적시는 빛소리는 다정하다.

노래는 따뜻하고 차향은 그윽하도록 공기를 덥힌다.  
마주 앉은 사람은 웃고 있다.  
내 표정을 닮았다.

날카롭고 불만에 차 있었다.  
사람을 믿지 못했고  
그럭저럭 불행하지 않으나 행복하지도 않다고 생각했다.

너를 만나고 이렇게 변했다.  
이토록 달라졌다.  
너의 눈망울을 마주한다면 더욱 달라지겠지.  
세상 무엇과 견주어도 바래지 않을 축복

너를 임태함으로 나는 새로운 우주를 가졌다.  
'엄마'라는 위대한 이름.



Солнце ослепляет, ветер освежает.  
Улица пуста, но мне не одиноко.  
Несмотря на тучи, капли дождя, стекающие по стеклу, кажутся  
мягкими.

Песня согревает, автобус стремится сквозь воздух.  
Человек, сидящий напротив, смеется.  
Мне тоже радостно.

Но раньше я была полна недовольством.  
Я не смогла поверить человеку  
Мне казалось, что я не несчастна и не счастлива.

Но после встречи с тобой, я сильно изменилась.  
Теперь я уже совсем другая.  
Мне кажется, что увидев твои глазки, я изменюсь еще больше.  
Эта такая благодать, о которой я даже не мечтала.

Дав тебе жизнь, я открыла себе новый мир.  
Благородное имя – мама.



## 엄마를 위한 팁

- 58** 건강한 가정을 위한 정부 지원
- 65** B형간염 주산기감염 예방사업
- 68** 권역응급의료센터 현황
- 72** 보건소 방문기록 / 철분제 수령기록



## Советы для мамы

- 58** Поддержка правительства для здоровья семьи
- 65** Программа профилактики перинатальной передачи гепатита В
- 68** Действующие местные медицинские центры неотложной помощи
- 72** Записи о посещении поликлиники / Запись о получении железосодержащих препаратов

# 건강한 가정을 위한 정부 지원

## ♣ 아동 성장 단계별 지원

2019년 7월 기준

지원사업	대상기준	신청장소	비고
선천성대마이상 검사 (50여종) 및 활아관리	검사 : 모든 신생아 활아지원 : 만 19세 미만 전 활아	검사(의료기관) 활아관리(보건소)	
미숙아 및 선천성 이상아 의료비 지원	기준중위소득 180%이하 가구의 미숙아 출산 가정	보건소	
신생아 정각 선별 검사비, 보청기 지원	기준중위소득 180%이하 가구	보건소	
전기요금 30% 감액 (출생일부터 3년이 되는 날이 속하는 월분까지)	출생일로부터 3년 미만인 영아가 포함된 가구	한전고객센터 (☎123) 아파트관리사무소 한전 사이버자점 ( <a href="http://cyber.KEPCO.co.kr/">http://cyber.KEPCO.co.kr/</a> )	월 16,000원 한도 할인 (신청일이 속하는 전기요금 월분부터 적용)
저소득층 기저귀 조제분유 지원	(기저귀) 만 2세 미만의 영아를 둔 기초생활보장, 차상위계층, 한부모가족 수급 가구 (조제분유) 기저귀 지원대상 중 산모가 질병·사망으로 모유수유가 불가능한 경우 등으로 한정 * 보건소, 주민센터, 복지로( <a href="http://bokjiro.go.kr">bokjiro.go.kr</a> )		(기저귀) 월 64,000원 (기저귀+조제분유) 월 150,000원
가정양육수당 지원	취학전 만 86개월 미만 가정 양육아동 전 계층	읍·면·동 주민센터, 복지로 ( <a href="http://online.bokjiro.go.kr">online.bokjiro.go.kr</a> )	월 10~20만원/인
보육료 지원	어린이집을 이용하는 0~5세아 가정		월 22만원~45.4만원/인
아동수당 지원	만 6세 미만 모든 아동 (19.9월부터 만7세 미만 모든 아동)		아동 1인당 월10만원
유아학비 지원 (누리과정)	유치원에 다니는 만 3세~5세아 (지원기간: 3년간)	유아의 보호자 또는 해당 유아를 사실상 보호하고 있는 자가 유아의 주민등록상 주소지 관할 읍·면·동 주민센터 방문 또는 온라인 신청(복지로)	※ 지원규모(인당 매 월) <국·공립유치원> - 유아학비 65만원 - 방과후과정비 5만원 <사립유치원> - 유아학비 22만원 - 방과후과정비 7만원
아이돌봄 서비스 지원	(시간제) 3개월~만12세 아동 (영아종일제) 3개월~ 36개월 아동	아이돌봄 홈페이지 ( <a href="http://idolbom.go.kr">idolbom.go.kr</a> ) * 정부지원이 필요한 경우 읍·면·동 주민센터	대표번호 1577-2514
국가예방접종	만 12세이하 어린이 (백신별 대상자는 상이하므로, 예방접종도우미 사이트 참조)	보건소, 위탁의료기관	예방접종도우미 사이트에서 의료기관 조회
영유아 건강검진	생후 4개월~71개월 영유아 건강보험 가입자와 피부양자 및 의료급여 수급권자	건강검진기관	국민건강보험공단 홈페이지에서 검진기관 조회

# Поддержка правительства для здоровья семьи

По сост. на июль 2019 г.

## ♣ Поддержка в зависимости от ступеней развития ребенка

Программы поддержки	Категория лиц, имеющих право на помощь	Место подачи заявки	Примечание
Метаболические тесты на врожденные нарушения (более 50 видов) и уход за больными детьми	Обследование: все новорожденные Помощь: нуждающиеся в лечении детям: дети до 19 лет, нуждающиеся в лечении в результате болезни или травмы	Обследование (медицинское учреждение) Уход за больными детьми (районная поликлиника)	
Помощь в оплате едицеских расходов для недоношенных детей и детей с врожденными пороками	Семьи с детьми, родившимися раньше срока, с доходом менее 180% от среднего	Районная поликлиника	
Аудиологический скрининг новорожденных	Семьи, чей доход составляет менее 180% от приведенных средних значений	Районная поликлиника	
30% льгота на оплату услуг электроснабжения (Со дня рождения до месяца, в который исполняется 3 года)	Семьи с детьми младше 3 года	Центр клиентской поддержки КЕРСО (☎123) Электронный портал КЕРСО ( <a href="http://cyber.KEPCO.co.kr">http://cyber.KEPCO.co.kr</a> )	Ежемесячная скидка до 16 000 вон (Применяется, начиная с платы за месяц, в который была подана заявка)
Предоставление подгузников малообеспеченным семьям Поддержка предоставления модифицированного сухого молока	(Подгузники) Для семей с детьми в возрасте до 2 лет, получающих базовое пособие для малообеспеченных, для малообеспеченных семейств, не находящихся на пособии, для семей с одним родителем (Готовая формула) В случаях невозможности грудного вскармливания из-за болезни или смерти матери. *Центры здоровья, районные центры, Покчиро ( <a href="http://bokjiro.go.kr">bokjiro.go.kr</a> )		(Подгузники) 64 000 вон в месяц (Подгузники + формула) 150 000 вон в месяц
Поддержка в воспитании ребенка в семье	Дети в возрасте до 86 месяцев, не посещающие в школу Все дети, растущие в семье		На каждого ребенка по 100.000-200.000 KRW в месяц
Поддержка для ухода за ребенком	Семьи с детьми в возрасте 0-5 лет, которые ходят в детский сад		На каждого ребенка по 220.000-454.000 KRW в месяц
Поддержка детских пособий	Дети до 6 лет (С сентября 2019 года - для всех детей до 7 лет)		100,000 вон на ребенка
			※ Объем помощи на 1 ребенка в месяц [Государственные садики] - Обучение в садике - 60 тыс. вон - Группа продленного дня - 50 тыс. вон [Частные садики] - Обучение в садике - 220 тыс. вон - Группа продленного дня - 70 тыс. вон
Предоставление расходов на обучение (Программа Нури)	Дети в возрасте 3-5 лет, посещающие детские сады (срок поддержки 3 года)		
Поддержка услуг по уходу за детьми	(По часам) дети от 3 месяцев до 12 лет (На полный день) дети от 3 до 36 месяцев		Сайт услуг по уходу за детьми ( <a href="http://dolbom.go.kr">dolbom.go.kr</a> ) *Если вам нужна поддержка от государства, обратитесь в местную администрацию.
Государственная программа вакцинопрофилактики	Двенадцатилетние дети (Так как получатели всех вакцин отличаются, обратитесь к сайту Центра помощи по вакцинации)	Районная поликлиника, назначенное медицинское учреждение	Поиск медицинских учреждений на справочном сайте по профилактическим прививкам
Медицинское обследование младенцев	Все дети	Медицинские учреждения комплексного обследования	Поиск медицинских учреждений комплексного обследования на сайте Национальной корпорации медицинского страхования

## ♣ 부모 및 가구특성별 지원

### ● 가임기 및 임산부

지원사업	대상기준	신청장소	비고
난임부부 시술비 지원	여성 연령 만 44세 이하, 기준중위소득 180% 이하 및 기초생활보장수급자	보건소	인공수정, 체외수정 시술비 중 비급여 및 본인부담금 지원 1회당 최대 50만원 신선 4회, 동결 3회, 인공 3회
임신·모유수유 약물상담	모든 가임기 여성	마디세이프 전문상담센터	1588-7309
고위험 임산부 의료비 지원	기준 중위소득 180% 이하 가구의 11대 고위험 임신질환으로 진단받고 입원치료 받은 임산부	11대 고위험 임신질환 : 조기진통, 분만관련 출혈, 중증 임신중증증, 앙막의 조기파열, 태반 조기박리, 전치태반, 절벽우산, 양수과다증, 양수과소증, 분만전 출혈, 자궁경부무력증 *보건소에서 신청	
임신·출산 진료비 지원	임신 출산이 확인된 건강보험가입자 또는 피부양자, 1세 미만의 가입자 또는 피부양자의 법정내리인	건강보험공단, BC카드, 롯데카드, 삼성카드 (방문전화: 홈페이지, 어플)	*지원규모 1인당 60만원 다태아 100만원 (분만취약지 20만원 추가지원)
의료급여 임신·출산 진료비 지원	의료급여 수급권자 중 임신 중이거나 출산(우산 및 사산 포함)한 수급권자 및 출생일로부터 1년 이내의 영아	시군구청 / 읍면동사무소	
산모·신생아 건강관리 서비스	(기본지원) 산모 및 배우자 등 해당 가구의 건강보험료 본인부담금 합산액이 기준 중위소득 100%이하 금액에 해당하는 출산가정 (예외지원) 소득기준을 초과하더라도 지자체가 별도 기준을 정해 지원 가능	보건소, 복지로 (online.bokjiro.go.kr)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 출산일 이후 30일까지 신청 가능</li> <li>■ 출산형태, 이용기간 등에 따라 서비스가격, 본인 부담금 상이</li> <li>■ 예외지원 대상여부는 관할 시·군·구 보건소에 문의 필요</li> </ul>
청소년산모 임신·출산 의료비 지원	만 18세 이하 산모	사회서비스 전자 바우처 홈페이지 (www.socialservice.or.kr)	지원금액 : 임신 1회 당 120만원
영양플러스	기준 중위소득 80% 미만, 임신·출산·모유수유부, 영양 위험요인 보유	보건소	
임신·출산·육아 정보제공 및 상담 서비스	모든 임산부	인터넷(www.childcare.go.kr) / 전화(1644-7373)	
철분제 지원	임신 16주 이상 보건소 등록 임산부	보건소	1인 1개월분 기준 5개월분
업산제 지원	보건소 등록 모든 임산부 (임신 일로부터 3개월까지)	보건소	1인 1개월분 기준 최대 3개월분
의료기관외 출산시 출산비 지급	의료기관 외 출산산모	국민건강보험공단 (☎1577-1000)	25만원
출산비용 지원	출산한 기초생활수급자(생계, 의료, 주거급여) 및 긴급복지지원 대상자	주민센터	아이 1인당 60만원

## ♣ Поддержка в зависимости от особенностей семьи и родителей

### ● Женщины репродуктивного возраста и беременные женщины

Программы поддержки	Категория лиц, имеющих право на помощь	Место подачи заявки	Примечание
Поддержка расходов на проведение операции бесплодным парам	Женщины в возрасте 44 лет и моложе, доход в размер 180% или менее от базового среднего дохода, получатели медицинской помощи	Районная поликлиника	Поддержка искусственного и экстракорпорального оплодотворения (часть, не покрываемая страховой и оплачиваемая лично). До 500 тыс. вон за 1 раз, 4 раза со свежими эмбрионами, до 4 раз - замороженными 3 раза - искусственное.
Консультация по медикаментам для беременных и кормящих женщин	Все женщины детородного периода	Защита матери Центр консультации	1588-7309
Поддержка беременных с заболеваниями высокого риска при оплате медицинских услуг	Беременные женщины из семей с доходом меньше 180% от среднего заработка, которые были диагностированы и госпитализированы с заболеваниями высокого риска 11 видов.		11 состояний высокого риска: преждевременные роды, родовое кровотечение, токсемия, преждевременное отслечение плаценты, предлежащая плацента, угроза выкидыша, гиперплагия околоплодных вод, гипоплазия околоплодных вод, предродовое кровотечение, несостоятельная шейка матки *Заявки принимаются в районных Центрах здоровья
Помощь в оплате осмотров и лечения по беременности и родам	Застрахованная или иждивенка застрахованного лица, у которой подтверждился факт беременности или родов. Законные представители застрахованных детей до 1 года или иждивенцев	NHIS, BC Card, Lotte Card, Samsung Card (посещение офиса, звонок, заявка через сайт или приложение)	* 600 тысяч вон на ребенка (если плодов 2 или более - 1 млн вон) (Для жительных регионов, в которых существуют трудности с принятием родов, дополнительно выделяется 200 тысяч)
Медицинское пособие Пособие на лечение при беременности и родах	Имеющие право на получение медицинских выплат беременные или родившиеся ребенком женщины (включая выкидыши и рождение мертворожденных детей), грудные дети до 1 года	Городские администрации / городские и уездные районные центры	
Медицинские услуги для матери и новорожденного ребенка	Семьи с новорожденными, чей платеж за медицинскую страховку составляет 10% и меньше от указанных средних значений (Исключительная поддержка) Даже если уровень дохода превышает установленный, местные органы власти могут установить отдельный порог и принять заявку.	Центры здоровья, портал Покирио (online.bokjiro.go.kr)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Вы можете подать заявку не позднее 30 дней после даты родов</li> <li>■ Существует разница в стоимости услуг и объеме поддержки в зависимости от типа родов и срока использования</li> <li>■ Покалиста, связитесь с вашим местным городским, окружным или районным Центром здоровья для получения точной информации о поддержке в исключительных случаях</li> </ul>
Помощь в оплате расходов на ведение беременности и роды для беременных подросткового возраста	Беременные в возрасте до 18 лет	Электронные вoucherы на социальные услуги (www.socialservice.or.kr)	Сумма: 1,2 млн вон на 1 беременность
Питание	Доходы ниже 80% от среднего заработка, беременность, роды, кормление грудью, семья с факторами риска	Районная поликлиника	
Консультационные услуги по беременности, родам и уходу за детьми	Все беременные женщины		Интернет (www.childcare.go.kr) / Телефон (1644-7373/1644-7382)
Выдача железосодержащих препаратов	Беременные женщины со сроком больше 16 недель, зарегистрированные в центрах общественного здравоохранения	Районная поликлиника	Ежемесячно Раз в 5 месяцев
Предоставление фолиевой кислоты	Все беременные женщины, зарегистрированные в центрах общественного здравоохранения (С момента беременности до трех месяцев)	Районная поликлиника	Ежемесячно на одного человека Максимально Раз в три месяца
В случае, родов вне медицинского учреждения выплата пособия по родам	Роженицы, родившие вне родильного дома	Государственная службы страхования здоровья (☎1577-1000)	250 тысяч вон
Компенсация расходов на роды	Получающие пособия роженицы (пособие для малоимущих, медицинская помощь, финансовая помощь для создания жилищных условий) и получатели срочной социальной поддержки	Районный центр по месту жительства	600 тысяч вон на 1 ребенка

# 건강한 가정을 위한 정부 지원

## • 근로자 가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
태아김진시간 허용	임신 근로자	해당기업 (임금 삭감 없으므로 별도 지원 없음)	임신한 근로자가 정기건강진단을 받는데 필요한 시간 허용
임신기간 근로시간 단축제	임신 12주 이내, 임신 36주 이후 근로자		임금 삭감 없이 1일 2시간 근로시간 단축
출산전후휴가급여	여성 근로자 (휴가 종료일 기준 피보험단위기간 180일 이상)	고용센터	통상임금의 100% 단태아 기준: 대기업 30일 최대 180만원, 중소기업 90일 최대 540만원
유산·사산휴가급여		고용센터	
수유시간 허용	생후 1년 미만의 영아를 가진 여성 근로자	해당 기업 (별도 지원 없음)	1일 2회 각 30분 이상의 유급 수유시간 허용
배우자 출산휴가	배우자가 출산한 남성 근로자	해당 기업 (별도 지원 없음)	3일~5일 (최초 3일은 유급)
육아휴직급여	만 8세 이하 또는 초등학교 2학년 이하의 자녀가 있는 근로자(휴직 개시일 기준 피보험단위 기간이 180일 이상, 연속 30일 이상 육아휴직자)		첫 3개월: 월 통상 임금의 80% (상한 150만원, 하한 70만원) 나머지 기간(최대 9개월): 월 통상임금의 50% (상한 120만원, 하한 70만원) <small>*고용센터에서 신청</small>
아빠 육아휴직 보너스제	같은 자녀에 대하여 두 번째 육아휴직 사용자		두 번째 사용자의 육아휴직 첫 3개월: 통상임금의 100%(상한: 250만원) <small>*고용센터에서 신청</small>
육아기 근로시간 단축제	만 8세 이하 또는 초등학교 2학년 이하의 자녀가 있는 근로자 (단종 개시일 기준 피보험단위기간이 180일 이상, 연속 30일 이상 육아휴직자)	고용센터	주당 15~30시간으로 근로시간 단축 시, 통상임금의 80%를 단축된 근로시간에 비례하여 지원

# Поддержка правительства для здоровья семьи

## • Семьи с работающими родителями

Программы поддержки	Категория лиц, имеющих право на помощь	Место подачи заявки	Примечание
Предоставление времени на осмотр плода	Трудящиеся беременные		Предоставление беременным женщинам-работницам времени для прохождения регулярного медицинского осмотра
Сокращение рабочего времени для беременных женщин	Сотрудницы, проходящие первые 12 недели беременности, а также после 36 недельного срока		Сокращение рабочего дня на два часа без снижения заработной платы
До и послеродовая декретная выплата	Работницы (период страховки более 180 дней на дату последнего дня отпуска)	Центр занятости	100% оклада При одном ребенке: до 1,8 млн вон в больших компаниях (за 30 дней). До 5,4 млн в МСП (за 90 дней)
Выплаты за декретный отпуск в случае выкидыша и мертворожденного		Центр занятости	
Разрешены перерывы для кормления	Работницы с грудным ребенком возрастом до 1 года	Подходящие компании (без отдельной поддержки)	Разрешены перерывы на кормление ребенка 2 раз в день длительностью более 30 минут
Декретный отпуск супруга	Работник, чья супруга родила ребенка	Подходящие компании (без отдельной поддержки)	От 3 до 5 дней (с выплачиваемой заработной платы за первые 3 дня)
Выплаты за отпуск в период ухода за ребенком			В первые три месяца: 80% от обычной заработной платы (верхняя граница: 1,500,000 корейских вон, нижняя граница: 700,000 корейских вон) В последующий период (не более 9 месяцев): 50% от обычной заработной платы (верхняя граница: 1,200,000 корейских вон, нижняя граница: 700,000 корейских вон) <small>*заявка подается в Центре занятости</small>
Система бонусов для отцов, берущих отпуск по уходу за ребенком	Оба родителя, берущие отпуск по уходу за одним ребенком		Первые 3 месяца отпуска для второго родителя: 100% заработной платы (верхняя граница: 2,500,000 корейских вон) <small>*заявка подается в Центре занятости</small>
Время проведения мероприятий для младенцев		Центр занятости	В случае сокращения рабочего времени до 15~30 часов в неделю, предоставляется 80% заработной платы, сокращающейся пропорционально рабочему времени

## ● 다자녀 가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
주거지원	3자녀 이상 무주택 세대주	청약기관	공공분양 10% 이내 민영주택 10% 이내 국민임대 10% 이내
주택구입자금 대출, 전세자금대출 우대금리 적용	3자녀 이상 무주택 세대주	취급은행	0.5% 금리우대
전기요금 30%감면	3자녀 이상 가정	한전고객센터(☎123) 아파트관리사무소 한전 사이버자점 ( <a href="http://cyber.KEPCO.co.kr/">http://cyber.KEPCO.co.kr/</a> )	인터넷 신청가능
		관할 도시가스회사, 주민센터	최대 6,000원
국민연금 출산크레딧	2008년 1월 이후 태어난 둘째 이상 자녀를 둔 가정	국민연금공단	자녀의 수에 따라 국민연금 가입기간 추가 (노령연금 청구시)
다자녀 우대카드	2~3자녀 이상 가정	읍·면·동 주민센터 및 위탁은행	

## ● 신혼 부부가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
주택 특별공급	혼인기간 7년 이내인 무주택, 저소득 신혼가정	청약기관	공공분양 30% 이내 민영주택 20% 이내 국민임대 30% 이내

## ● 입양 가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
입양수수료 전액 지원	국내입양 아동	시·군·구청	
입양이등 양육수당 지원	국내입양 아동(16세 미만)	시·군·구청	
장애인등 입양가정 양육 보조금 및 의료비 지원	국내입양 아동 중 장애아동 등 (18세 미만)	시·군·구청	입양특례법에 따른 입양에 한함

## ● 장애 아동 가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
장애인 보육비 전액 지원	보육시설 이용하는 만 12세 이하 장애아	읍·면·동 주민센터	
무상교육지원	만 3세 미만(0~2세) 특수교육대상 영아	지역교육지원청	
의무교육지원	만 3세~5세 특수교육대상 유아	특수교육지원센터	

## ● Поддержка многодетных семей

Программы поддержки	Категория лиц, имеющих право на помощь	Место подачи заявки	Примечание
Поддержка для улучшения жилищных условий	Семьи, имеющие 3 и более детей, без собственного жилья	Организация-заявитель	В пределах 10% при гос. долевом строительстве В пределах 10% при заселении в частное жилье В пределах 10% при аренде национ. жилья
Займы из фондов на покупку жилья, премиум проценты на заем по использованию депозита на аренду для жилья	Семьи, имеющие 3 и более детей, без собственного жилья	Управляющий банк	Премиум проценты 0.5%
30%-ая скидка на оплату электроэнергии	Семьи, имеющие 3-х и более детей	Центр клиентской поддержки КЕРСО (☎123) Электронный портал КЕРСО ( <a href="http://cyber.KEPCO.co.kr/">http://cyber.KEPCO.co.kr/</a> )	Можно подать заявку по интернету
Льгота на оплату городской газовой службы		Газовая служба соответствующего города, центр населения	Не более 6,000 вон
Кредит на роды Национального пенсионного фонда	Семьи, имеющие как минимум 2-го ребенка, рожденного после 1 января 2008 года	Национальная пенсионная служба	Соответственно количеству детей добавляется период выплаты Национальной пенсии (при заявлении на пенсию по старости)
Льготная карта для многодетной семьи	Семьи, имеющие 2-3 и более детей	Местные районные центры и закрепленные банки	

## ● Новобрачные семьи

Программы поддержки	Категория лиц, имеющих право на помощь	Место подачи заявки	Примечание
Специальные жилищные предложения	Семьи без жилплощади, состоящие в браке более 7 лет, молодые семьи с низким уровнем дохода	Организация-заявитель	В пределах 30% при гос. долевом строительстве В пределах 20% при заселении в частное жилье В пределах 30% при аренде национ. жилья

## ● Семьи с приемными детьми

Программы поддержки	Категория лиц, имеющих право на помощь	Место подачи заявки	Примечание
Помощь в оплате сбора за усыновление	Дети, усыновленные внутри страны	Городские и районные администрации	
Пособие для усыновленного ребенка	Дети, усыновленные внутри страны (младше 16 лет)	Городские и районные администрации	
Пособие по выплате за лечение ребенка для семьи, усыновивших ребенка - инвалида	Дети-инвалиды среди усыновленных детей (младше 18 лет)	Городские и районные администрации	Только для случаев, осуществленные соответственно Закону о специальных случаях усыновления

## ● Семьи с детьми- инвалидами

Программы поддержки	Категория лиц, имеющих право на помощь	Место подачи заявки	Примечание
Помощь в оплате за дошкольные учреждения для детей-инвалидов	Дети-инвалиды младше 12 лет, которые ходят в дошкольные учреждения	Поддержка местных общественных центров	
Поддержка бесплатного образования	Дети младше 3 лет, которым нужно специальное обучение	Районные отделы образования Центр поддержки специального обучения	
Поддержка обязательного образования	Дети от 3 до 5 лет дети, нуждающиеся в специальном обучении		

# 건강한 가정을 위한 정부 지원

## • 저소득 한부모 가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
한부모가족복지시설 지원	한부모 입산부·아동을 양육하는 한부모(시설별 상이 - 미혼모자가족복지시설/ 모자가족복지시설/ 부자가족복지시설 등)	한부모가족복지시설 소관 시·군·구청 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	숙식, 분만의료, 자립지원
미혼모부자 거점기관 출산 및 양육 지원	만 3세 이하의 자녀를 양육하는 미혼모·부 가구 중 기준 중위소득 72% 이하인 가구	전국 17개 거점기관 수행 * 안내 : 읍·면·동 주민센터, 한부모 상담전화(1644-6621)	양육용품 등 지원
아동양육비 지원	기준 중위소득 52%이하의 한부모가구의 만 18세 미만 아동 *청소년한부모 (만 24세 이하의 미혼모·부)인 경우에는 기준 중위소득 60%이하	읍·면·동 주민센터, 복지로 홈페이지 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	월 20만원/인 *청소년한부모(부) 또는 모가 만 24세 이하인 경우에는 월 35만원/인
아이돌봄 지원	생후 3개월~만 12세 이하 자녀를 둔 가정 중 취업 한부모, 맞벌이, 디자녀 등 양육 공백 발생 가정 (전액 본인부담으로 이용 가능)	아이돌봄 홈페이지 (idolbom.go.kr) * 정부지원이 필요한 경우 읍·면·동 주민센터	대표번호 1577-2514
추가아동양육비 지원	조손가족 및 만 25세 이상 미혼한부모가족의 만 5세 이하 자녀 (기준 중위소득 52%이하)	읍·면·동 주민센터, 복지로 홈페이지 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	월 5만원/인
초중고 학생 교육비 지원(고교학비, 방과후 자유수강권, 급식비, 교육정보화 지원)	시도교육청별·항목별로 다르나, 통상 기준 중위소득 50~60% 이하 저소득층 가구	읍면동 주민센터 교육비 원클릭신청 시스템 (oneclick.moe.go.kr) 복지로 홈페이지 (www.bokjiro.go.kr)	교육비 중앙상담센터 1544-9654
교육급여	기준 중위소득 50% 이하 가구 초중고 학생	읍면동 주민센터 복지로 홈페이지 (www.bokjiro.go.kr)	초 203천원/ 중·고 290천원 *지원항목: (초·중고) 학용품비, 부교재비, (고)교과서비, 입학금, 수업료 실비 전액 납부금 감면

# Поддержка правительства для здоровья семьи

## • Семьи с одним родителем, имеющие низкий доход

Программы поддержки	Категория лиц, имеющих право на помощь	Место подачи заявки	Примечание
Предоставление бытовых средств для одиноких родителей	Одиночные беременные женщины, родители-одиночки (в зависимости от условий - условия для матерей-одиночек с детьми / условия для матерей с детьми / условия для отцов с детьми)	Местные отделения, ответственные за благосостояние семей родителей одиночек *Информация: консультации для одиноких родителей по горячей линии (1644-6621)	Поддержка жильем, медицинской оплатой при родах и помощь вобретении независимости
Дети одиноких родителей Местные учреждения Поддержка при рождении и уходе за ребенком	Неполные семьи с доходом меньше 72% от среднего заработка и имеющие детей в возрасте до 3 лет	По всей стране вовлечено 17 местных организаций *Примечание: Местный общественный центр по месту жительства, телефон доверия для одиноких родителей (1644-6621)	Субсидии на детские товары и др.
Финансовая поддержка на воспитание и обучение ребенка	Семьи с доходом 52% ниже среднего заработка, где имеются дети младше 13 лет *Для молодых одиноких родителей (Не состоящие в браке матери и отцы в возрасте до 24 лет или моложе). Доход менее 60% от среднего медианного дохода	Поддержка местных общественных центров, Сайт Центра благополучия *Информация: консультации для одиноких родителей по горячей линии (1644-6621)	200,000 KRW на одного ребенка в месяц * 350 000 won в месяц на 1 ребенка для родителей одиночек подросткового возраста (24 года и младше)
Поддержка присмотра за ребенком	Семьи, имеющие единственного кормильца, обоих кормильцев, а также, многодетные семьи среди которых имеются дети в возрасте от 3 месяцев до 12 лет (могут пользоваться услугами, оплатив всю сумму)	Сайт услуг по уходу за детьми (idolbom.go.kr) *Если вам нужна поддержка от государства, обратитесь в местную администрацию	Телефон 1577-2514
Помощь в оплате дополнительных расходов на воспитание ребенка	Дети до 5 лет, воспитываемые дедушками и бабушками или неженатыми родителями старше 25 лет (доход до 52% среднего медианного дохода)	Поддержка местных общественных центров, Сайт Центра благополучия *Информация: консультации для одиноких родителей по горячей линии (1644-6621)	50,000 KRW на одного ребенка в месяц
Поддержка расходов за обучение учеников начальной, средней и старшей школы (оплата обучения в старших классах, билеты на обучение после занятий в школе, оплата питания, информационная поддержка по образованию)	Различается по местным департаментам образования и по пунктам, обычно это домохозяйства с низким уровнем дохода - менее 50-60% от среднего	Система подачи заявок на оплату расходов на обучение в центр населения одним нажатием кнопки (oneclick.moe.go.kr) Сайт Службы Социальной защиты (www.bokjiro.go.kr)	Центральный справочный центр по расходам на обучение 1544-9654
Образовательная стипендия	Семьи с детьми, обучающимися в начальной, средней и старшей школе, с доходом более 50% от среднего	Поддержка местных общественных центров, Сайт Центра благополучия (www.bokjiro.go.kr)	* Пункты поддержки (в форме сокращения части от реально оплачиваемой суммы): плата за школьные принадлежности (начальная, средняя, старшая школа), плата за дополнительные учебники, плата за регистрацию, плата за обучение

# 건강보험 자격이 있는 임산부에게 국민행복카드로 임신·출산 진료비를 지원합니다.

## ♣ 신청방법

- 산부인과 병(의)원에서 '건강보험 임신·출산 진료비 지급신청서'를 발급받아 건강보험공단 지사나 은행(카드사)에 방문하여 신청
- 요양기관에서 입력해 준 임신·출산 확인정보를 이용하여 공단·카드사 홈페이지 (어플) 또는 전화로 신청

카드사	BC카드	삼성카드	롯데카드
전담 접수처	기업은행, 농협, 대구은행, 부산은행, 경남은행, 우리은행, 수협은행, 우체국, SC은행, 제주은행, 전북은행, 광주은행, 공단	새마을금고, 삼성카드 지점, 신세계 또는 세이백화점 고객서비스센터, 공단	롯데백화점 카드센터, 롯데카드 지점, 공단

## ♣ 지원금액

- 임신 1회당 60만원(다태아는 100만원) 지원  
※ 분만취약지의 경우 20만원 추가 지원, 분만 취약지는 매년 변동 가능

## ♣ 지원범위

- 임산부 : 임신 및 출산과 관련하여 진료 받은 비용
- 1세미만 영유아 : 요양기관에서 받은 진료비용 및 진료에 따른 처방에 의한 약제·치료재료 구입비용

## ♣ 지원금 사용기간

- 임신 중 신청한 경우 : 카드수령일(지원금생성일) ~ 분만예정일로부터 1년까지
- 출산(유산) 후 신청한 경우 : 카드수령일(지원금생성일) ~ 출산(유산)일로부터 1년까지  
※ 카드 선발급 받은 경우 지원금(포인트) 생성일부터 사용가능  
※ 지원기간 내 미사용한 잔여지원금은 자동소멸됨

## ♣ 문의

BC카드 1899-4651, 삼성카드 1566-3336, 롯데카드 1899-4282, 공단 1577-1000

Средства на медицинские расходы на ведение беременности и роды для женщин, имеющих право на медицинскую страховку, переводятся на Национальную карту счастья.

## ♣ Способ подачи заявления

- Для подачи заявления получите форму для получения средств на медицинские расходы по ведению беременности и родам в рамках страхования в клинике акушерства и гинекологии и посетите филиал NHIS (Национальной корпорации медицинского страхования) или банк (компанию, выпускающую банковские карты).
- Подайте заявление через сайт (приложение) или звонок в NHIS/выпускающую карты компанию, воспользовавшись информацией о беременности и родах, которая вводится в клинике.

Банки (выпускающие кредитные карты)	BC Card	Samsung Card	Lotte Card
Прием	Банки Industrial Bank of Korea, NH Bank, Daegu Bank, Busan Bank, Kyongnam Bank, Woori Bank, Suhyup Bank, Почтовые отделения, SC Bank, Jeju Bank, Jeonbuk Bank, Kwangju Bank, филиал NHIS	Общественные кредитные кооперативы (сэмвиль кымго), Отделения Samsung Card, Центр обслуживания клиентов в магазинах Shinsegae Department Store и Say Department Store, филиал NHIS	Отделения Lotte Card, Центр обслуживания Lotte Department Store Card, филиал NHIS

## ♣ Сумма поддержки

- 600 тысяч вон на 1 беременность (если плодов два и более - 1 млн вон)  
※ Для жительниц регионов, в которых имеются трудности с принятием родов, выделяется дополнительно 200 тысяч вон (список регионов может меняться каждый год)

## ♣ Спектр применения поддержки

- Беременные: Расходы на ведение беременности и роды
- Грудные дети до 1 года: Расходы на лечение в клинике и расходы на покупку лекарственных средств и препаратов согласно полученным в клинике рецептам

## ♣ Период использования пособия

- При подачи заявки во время беременности: со дня получения карты (назначения пособия) - В пределах 1 года с предполагаемой даты родов
- Если вы подали заявление после родов (выкидыща): со дня получения карты (назначения пособия) - В пределах 1 года с даты родов (включая выкидыши)  
※ Если вы заранее получили карту, пособие (баллы) вы можете использовать со дня назначения пособия.  
※ после окончания срока действия баллы автоматически аннулируются.

## ♣ Вопросы

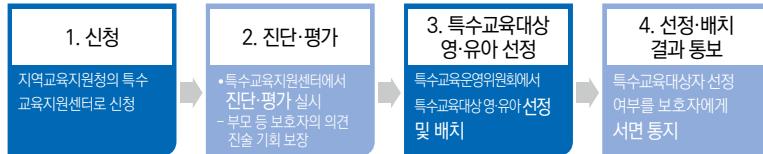
BC Card 1899-4651, Samsung Card 1566-3336, Lotte Card 1899-4282, Государственная служба страхования здоровья 1577-1000

# 장애 영·유아 특수교육 지원 안내

장애 및 장애가 의심되는 자녀가 있을 경우, 지역교육지원청의 특수교육지원센터를 통해 특수교육 및 관련서비스 지원을 받을 수 있습니다.

## ♣ 신청절차

- **신청대상 :** 장애가 의심되거나 장애등록된 영·유아
- **절차 :** 교육지원청의 특수교육지원센터로 신청



### - 지원내용

- 만 3세 미만(0~2세) 특수교육대상영아 : 무상교육
- 만 3세~5세 특수교육대상유아 : 의무교육

♣ 자세한 사항은 지역교육지원청의 특수교육지원센터로 문의하시기 바랍니다.

# 토닥토닥 우리아이 안아주세요

“아동학대의 80%가 가정내에서 일어납니다.  
임신하는 순간부터 아동학대 예방 교육은 필수입니다.”

## ♣ 아동학대란

보호자를 포함한 성인이 아동의 건강 또는 복지를 해치거나 정상적 발달을 저해할 수 있는 신체적·정서적·성적 폭력이나 가혹행위를 하는 것과 아동의 보호자가 아동을 방임하거나 유기하는 것

## ♣ 이렇게 하면 학대를 예방할 수 있습니다.

- 생애주기별(결혼전·임신출산기·영유아기·자녀학령기) 맞춤형 부모교육 받기
- ‘세상에서 제일 좋은 부모가 되겠다’는 밝고 건강한 마음가짐
- 건강가정지원센터 ☎ 1577-9337 [www.familynet.co.kr](http://www.familynet.co.kr)
- 육아종합지원센터 ☎ 1577-0756 [central.childcare.go.kr](http://central.childcare.go.kr)
- 전국학부모지원센터 ☎ 1899-0025 [www.parents.go.kr](http://www.parents.go.kr)

“어여쁜 우리 아이들 꽃으로도 때리지 마세요”

# Информация о поддержке специального обучения для детей с ограниченными возможностями

Если у вас есть дети с ограниченными возможностями либо с подозрением на ограниченные возможности, вы можете получить поддержку для специального обучения, а также связанные с этим услуги через центры поддержки специального обучения в районных отделах образования.

## ♣ Процесс подачи заявлений

- **Получатели:** Дети с подозрением на инвалидность или зарегистрированные как инвалиды
- **Процесс:** подача заявления в центр поддержки специального обучения в отделе образования



### - Поддержка

- Получатели специального образования младше 3 лет: бесплатное обучение
- Получатели специального образования в возрасте от 3 до 5 лет: обязательное обучение

♣ Пожалуйста, свяжитесь с центром поддержки специального обучения в вашем районном отделе образования для получения дополнительной информации.

# Обнимайте своих детей

“80% насилия над детьми происходит дома. Чтобы предотвратить насилие над детьми, необходимо просвещение с самого начала беременности.”

## ♣ Что такое насилие над детьми?

Насилие над детьми – это действия взрослых, включая родителей, которые несут в себе физическое, эмоциональное или сексуальное насилие, жестокое обращение, причиняющее вред здоровью или благополучию ребенка или мешающее его нормальному развитию, а также пренебрежение обязанностями в отношении детей или оставление ребенка.

## ♣ Как можно предотвратить насилие над детьми.

- Просвещение родителей необходимо на всех жизненных этапах (до женитьбы, во время беременности и родов, во время младенчества и дошкольного возраста, во время школьного возраста).
- Ясный и здоровый настрой на то, чтобы «стать лучшим родителем в мире»
- Центр поддержки здоровой семьи ☎ 1577-9337 [www.familynet.co.kr](http://www.familynet.co.kr)
- Центр поддержки и заботы о детях ☎ 1577-0756 [central.childcare.go.kr](http://central.childcare.go.kr)
- Государственный центр обслуживания родителей ☎ 1899-0025 [www.parents.go.kr](http://www.parents.go.kr)

«Не бейте своих прекрасных детей даже цветами».

# B형간염 주산기감염 예방사업

## “B형간염 주산기감염 예방사업이 우리 아기를 지켜준대요!”

### ♣ 안내

B형 간염 항원이 양성인 산모에게서 태어난 신생아의 B형 간염의 감염을 예방하기 위해서 국가가 신생아의 면역글로불린 접종, B형간염 예방접종, 항원·항체검사를 무료로 받을 수 있도록 의료비를 전액 지원하는 사업입니다.

### ♣ 주요내용

- 지원대상 : 임신 중에 받은 B형간염 검사에서 표면항원 양성 산모(HBeAg 양성자 포함)
- 지원내용 : 면역글로불린 1회, B형간염 예방접종 3회, 항원항체검사, B형간염 재접종 3회

### 우리 아이를 주산기감염에서 예방하려면

- 임신 중 : B형간염검사를 받습니다. (표면항원 양성일 경우 지원대상이 됩니다)
- 출산 직후 : 아이가 태어나자마자 12시간 이내에 면역글로불린 및 B형간염 1차 접종을 받습니다.
- 생후 1개월 : B형간염 2차 예방접종을 받습니다.
- 생후 6개월 : B형간염 3차 예방접종을 받습니다.
- 생후 9~15개월 : B형간염 항원·항체 검사를 받습니다.
- 항체가 형성되지 않은 경우 재검사 및 재접종을 받을 수 있습니다.

\* 출생 시 B형간염 면역글로불린과 예방접종을 동시에 시행하는 경우 약 95%까지 주산기감염 예방이 가능합니다.

- B형간염 주산기감염 예방 안내 <http://nip.cdc.go.kr> (예방접종도우미 사이트)
- 질병관리본부 ☎ 043-719-6850

# Программа профилактики перинатальной передачи гепатита В

“Мы сможем защитить нашего малыша с помощью программы профилактики перинатальной передачи гепатита В!”

### ♣ Информация

Для предотвращения развития гепатита В гепатита у новорожденных, рожденных от матерей с положительным результатом анализов на гепатит В, правительство полностью покрывает расходы на медицинское обслуживание, чтобы можно было бесплатно осуществить вакцинацию новорожденных иммуноглобулином, вакцинацию против гепатита В и анализ на антигены / антитела.

### ♣ Основное содержание

- Категория лиц: беременные женщины с положительными результатами анализов на гепатит В (включая женщин с положительным результатом HBeAg)
- Содержание: иммуноглобулин - 1 раз, вакцина против гепатита В - 3 раза, тест на антигены и антитела, ревакцинация против гепатита В - 3 раза

### Для предотвращения перинатальной передачи вирусов ребенку

- Во время беременности: сделать анализ на гепатит В (если результат анализа положительный, то вы попадаете в категорию лиц, получающих помощь).
- После родов: первые 12 часов после рождения ребенок получает иммуноглобулин и 1-ю прививку от гепатита В.
- 1 месяц после рождения: 2-я прививка от гепатита В.
- 6 месяцев после рождения: 3-я прививка от гепатита В.
- 9-15 месяцев после рождения: Проводится тест на антигены и антитела гепатита В.
- В случае отсутствия антител необходимо сделать повторное обследование и провести повторную вакцинацию.

\* Если сразу после рождения сделать прививку иммуноглобулина и вакцину против гепатита В, то можно предотвратить перинатальную передачу вируса примерно на 95%.

- Информация по профилактике перинатальной передачи гепатита В <http://nip.cdc.go.kr> (справочный сайт по вопросам профилактических прививок)
- Центры по контролю и профилактике заболеваний ☎ 043-719-6850

# 01른동이(미숙아) 지원 사업

## ♣ 미숙아 및 선천성이상아 의료비 지원

### • 지원대상

- (미숙아) 출생 후 24시간 이내에 신생아집중치료실(NICU)에 입원한 기준 중위소득 180% 이하 가구의 미숙아 출산 가정
  - (선천성이상아) 출생 후 28일 이내 질병분류코드Q로 시작하는 선천성 이상 질환으로 진단받은 환아로서 출생 후 6개월 내 선천성이상질환을 치료하기 위하여 입원하여 수술한 기준증정소득 180% 이하 가구
- \* 다자녀(2명 이상) 가구에서 출생한 미숙아 및 선천성 이상아는 소득수준 관계없이 지원(쌍둥이는 다자녀 인정)

### • 지원내역

- (범위) 의료비의 급여 중 일부본인부담의 본인부담금을 제외한 전액본인부담금, 비급여
- (지원금액)

구분	미숙아				선천성이상아
	2.5kg~2.0kg, 37주미만	2.0kg~1.5kg	1.5kg 미만	1kg 미만	
1인당 최고지원액	300만원	400만원	700만원	1,000만원	500만원

\* 선천성이상 질환을 가지고 미숙아로 태어난 경우는 각각 적용

### • 신청절차

- 의료기관 미숙아 등록(의료기관 → 보건소) → 미숙아 등 환아가정 의료비 지원 신청(환아가정 → 보건소) → 의료비 지원(보건소 → 환아가정)

# Проект по поддержке недоношенных детей

## ♣ Поддержка для оплаты медицинских расходов недоношенных детей и детей с врожденными пороками

### • Для кого этот проект

- (Недоношенные) Семьи с доходом 180% от среднего или менее, у которых преждевременно родились недоношенные дети, поступившие в отделение интенсивной терапии в течение 24 часов после рождения.
- (Врожденные аномалии) Семьи с доходом 180% от среднего или менее, у которых родились дети с врожденными аномалиями, код болезни которых начинается с буквы Q. Они должны иметь доход 180% от среднего или менее, а дети должны поступить для исправления врожденного дефекта на операцию в течение 6 месяцев после рождения.

\* Поддержка недоношенных детей и детей с врожденными аномалиями, родившихся в семье, где 2 и более ребенка, осуществляется независимо от уровня дохода (семьи с близнецами считаются многодетными).

### • Поддержка

- (Объем) Полная сумма к оплате, за исключением частично оплачиваемых расходов, а также расходы, не покрываемые страхованием
- (Сумма)

Категории	Недоношенные				Дети с врожденными аномалиями
	2-2.5 кг, до 37 недель	1,5-2,0 кг	Менее 1,5 кг	Менее 1 кг	
Максимальная сумма на 1 ребенка	3 млн вон	4 млн вон	7 млн вон	10 млн вон	5 млн вон

\* Если ребенок с аномалиями родился недоношенным, на него будет выделена помощь в обеих категориях

### • Процедура подачи заявки

- Регистрация в медучреждении в качестве недоношенного (Медучреждение → Центр здоровья) → Заявка на помощь для оплаты расходов (Семья → Центр здоровья) → Выделение помощи (Центр здоровья → Семья)

## ♣ 미숙아 (신생아집중치료실 등) 건강보험 적용 확대

- 신생아집중치료실 건강보험 적용 확대('16.10월)로 비급여 부담 완화

## • 영유아 입원/외래 진료시 본인부담률 축소

- 신생아(출생 후 28일이내) 입원 시 입원진료비 중 본인부담금 면제
- 영유아(15세이하 아동)는 입원진료비 중 본인부담금 완화(5%만 부담)
- 미숙아(조산아 및 저체중아)가 외래에서 진료를 받을 경우 출생일로부터 3년까지 본인부담률 10%적용  
\* 단, 의원, 치과의원 및 보건의료원에서 외래진료시 요양급여비용 총액의 5%
- 1세미만 영유아가 외래진료 이용시 본인부담 완화  
\* 의료기관 종별 21~42% → 5~20%

## ♣ 이른둥이 양육 가정 지원 (삼성카드 - 초록우산 어린이재단)

### ■ 사업 내용

- 이른둥이 양육지원 키트\* 지원(매주 100가구씩 지원)  
\* 이른둥이용 기저귀, 성장강화 분유, 조유저장팩으로 구성(5만원 상당)
- 이른둥이 건강한 양육을 위한 부모교실 실시(연간 5회, 회당 50명)  
\* 매년 서울 등 전국 5대 지역 순회, 1회당 50명의 부모대상 실시(연간 250명)  
\* (강사) 서천석(소아청소년 정신의학 박사), 전지현(강남차병원 소아청소년과 교수)

### ■ 지원 대상자: 이른둥이 및 이른둥이 양육 부모

- (이른둥이 지원 물품) 삼성카드 “베이비스토리” 앱을 이용 중인 이른둥이 가정의 신청자 중 매주 선착순으로 100가구 선정(3년간 13,000가구, 가구당 키트 1개 지원)
- (이른둥이 부모 교실) 매년 전국 이른둥이 양육 부모 250명(3년간 750명)

### ■ 사업기간: 2019년 7월 ~ 2021년 12월

## ♣ Расширение применения медицинского страхования для недоношенных младенцев (Отделение интенсивной терапии новорождённых и др.)

- Смягчение финансовой нагрузки от не покрываемых страховкой расходов на нахождение в отделении интенсивной терапии новорождённых с помощью расширения применения медицинского страхования (октябрь 2016 г.)
- Снижение расходов родителей на амбулаторное и стационарное лечение детей
  - Освобождение от уплаты расходов на стационар для младенцев (до 28 дней), которые оплачиваются сверх страховки
  - Снижение данных расходов при стационарном лечении детей до 15 лет (родители оплачивают только 5%)
  - При амбулаторном лечении недоношенных детей (родившихся раньше срока или младенцев с низким весом) в течение 3 лет собственные расходы родителей составят 10%
    - \* При этом, при амбулаторном лечении в клиниках, стоматологических клиниках и центрах медицины и здравоохранения оплачивается 5% от общей суммы восстановительного лечения
  - Сокращение расходов родителей на амбулаторное лечение детей до 1 года
- \* 21-42% в зависимости от типа учреждения → 5-20%

## ♣ Проект поддержки воспитания недоношенных детей (Samsung Card - Детский фонд «Зеленый зонт»)

### ■ Суть проекта

- Предоставление специальных наборов для ухода за недоношенными детьми\* (100 семей еженедельно)
  - \* Набор включает подгузники для недоношенных детей, смесь для стимуляции роста, пакеты для хранения молозива (на 50 тысяч won)
- Программа обучающего кабинета для родителей недоношенных детей (5 раз в год, 50 человек в каждом потоке)
  - \* Программа проводится ежегодно в пяти крупнейших регионах Кореи, включая Сеул. В каждом потоке участвует 50 родителей (250 человек в год)
  - \* Лекторы: Со Чхон Сок (доктор наук в области детской психиатрии), Чон Чжи Хён (профессор отделения детской и подростковой медицины Клиники Чха (CHA) в районе Каннам)

### ■ Частники программы: недоношенные дети и их родители

- Предоставление наборов для недоношенных детей: Каждую неделю из числа родителей недоношенных детей, пользующихся приложением компании Samsung Card под названием «Baby Story» выбирается 100 семей (на 1 семью выдается 1 набор. За 3 года будет выдано 13 000 наборов)
- (Обучающий кабинет для родителей недоношенных детей) Ежегодно обучается 250 родителей недоношенных детей (750 человек за три года)

### ■ Период реализации проекта: Июль 2019 г. - Декабрь 2021 г.

# 권역응급의료센터 현황

기관명	지역	기관주소(도로명)
고려대학교 안암병원	서울	서울특별시 성북구 인촌로 73 (안암동5가)
고려대학교 구로병원	서울	서울특별시 구로구 구로동로 148 (구로동)
서울대학교병원	서울	서울특별시 종로구 대학로 101 (연건동)
한양대학교병원	서울	서울특별시 성동구 왕십리로 222-1 (사근동)
이화여자대학교 목동병원	서울	서울특별시 양천구 안양천로 1071 (목동)
동아대학교병원	부산	부산광역시 서구 대신공원로 26 (동대신동3가)
부산대학교병원	부산	부산광역시 서구 구덕로 179 (아미동1가)
경북대학교병원	대구	대구광역시 중구 동덕로 130 (삼덕동2가, 경북대학교병원)
길병원	인천	인천광역시 남동구 남동대로774번길 21 (구월동, 가천대학교길병원)
인하대학교병원	인천	인천광역시 중구 인항로 27 (신흥동3가)
전남대학교병원	광주	광주광역시 동구 제봉로 42 (학동)
조선대학교병원	광주	광주광역시 동구 필문대로 365 (서석동)
충남대학교병원	대전	대전광역시 중구 문화로 282 (대사동, 충남대학교병원)
건양대학교병원	대전	대전광역시 서구 관저동로 158 (가수원동, 건양대학교부속병원)
울산대학교병원	울산	울산광역시 동구 방어진순환도로 877 (전하동)
순천향대학교 부천병원	경기	경기도 부천시 조마루로 170 (중동)
아주대학교병원	경기	경기도 수원시 영통구 월드컵로 164 (원천동)
한림대학교 성심병원	경기	경기도 안양시 동안구 관평로170번길 22 (평촌동)
가톨릭대학교 의정부성모병원	경기	경기도 의정부시 천보로 271 (금오동)

# Действующие местные медицинские центры неотложной помощи

Название	Место нахождения	Адрес (Название улицы)
Больница Анам Университета Корё	Сеул	73, Инчон-ро, Сонгбук-гу, Сеул (Анам-донг 5)
Больница Гуро Университета Корё	Сеул	148, Гуродонг-ро, Гуро-гу, Сеул (Гуро-донг)
Больница Сеульского национального университета	Сеул	101, Тхак-ро, Чонно-гу, Сеул (Чонно-дон)
Больница Университета Ханъянг	Сеул	222-1, Вансимни-ро, Сонгдонг-гу, Сеул (Сагын-донг)
Больница Мокдунг Женского Университета Ихва	Сеул	1071, Аньянчхон-ро, Янгчхан-гу, Сеул (Мок-донг)
Больница Университета Донга	Пусан	26, Тэсинконвон-ро, Со-гу, Пусан (Тондэсин-донг-3)
Больница Пусанского Университета	Пусан	179, Кудок-ро, Со-гу, Пусан (Ама-донг 1)
Больница национального университета Кёнбук	Тэгу	130, Донгдок-ро, Тэгу (Больница национального университета Кёнбук, Самдок-дон 2-га)
Больница Гиль	Инчхон	774-21, Намдунгдэ-ро, Намдунг-гу, Инчхон (Куволь-донг, Больница Гиль Университета Качхон)
Больница Университета Инха	Инчхон	27, Инхан-ро, Чунг-гу, Инчхон (Синхын-донг 3)
Университетская больница Чоннам	Кванчжу	42, Чебонг-ро, Донг-гу, Кванджу (Хак-донг)
Больница Университета Чосон	Кванчжу	365, Пхильмундэ-ро, Донг-гу, Кванджу (Сосок-донг)
Больница Университета Чхуннам	Тэчжон	282, Мунхва-ро, Чунг-гу, Тэчжон (Тэса-донг, Больница Университета Чхуннам)
Больница Университета Конъянг	Тэчжон	158, Кванчодонг-ро, Со-гу, Тэчжон (Касувон-донг, Больница Университета Конъянг)
Больница Ульсанского Университета	Ульсан	877, Паночжинсунхандо-ро, Донг-гу, Ульсан (Чонха-донг)
Больница Пучхон Университета Сунчхонхан	Кёнги-до	170, Чомару-ро, г. Пучхон, Провинция Кёнги-до (Чунг-донг)
Университетская больница Аджу	Кёнги-до	164, Уорлд Кап-ро, Йонтхонги-гу, Сувон, Кёнги-до (Вончхон-дон)
Больница Сонгсим Университета Халлим	Кёнги-до	170-22, Кванпхён-ро, Тонан-гу, г. Аньян, Провинция Кёнги-до (Пхёнчан-донг)
Госпиталь Святой Марии Католического университета Кореи Ыйджонбу	Кёнги-до	271, Чхонбо-ро, Йайджонбу, Кёнги-до (Геумо-дон)

기관명	지역	기관주소(도로명)
분당서울대학교병원	경기	경기도 성남시 분당구 구미로173번길 82 (구미동, 분당서울대학교병원)
명지병원	경기	경기도 고양시 덕양구 화수로14번길 55 (화정동)
분당차병원	경기	경기도 성남시 분당구 야탑로 59 (야탑동)
강릉아산병원	강원	강원도 강릉시 사천면 방동길 38
연세대학교 원주 세브란스기독병원	강원	강원도 일산로 20
한림대학교 춘천성심병원	강원	강원도 춘천시 삽주로 77 (교동)
충북대학교병원	충북	충청북도 청주시 서원구 1순환로 776 (개신동)
단국대학교병원	충남	충청남도 천안시 동남구 망향로 201 안서동, 단국대학교의과대학부속병원
전북대학교병원	전북	전라북도 전주시 덕진구 건지로 20 (금암동)
목포한국병원	전남	전라남도 목포시 영산로 483 (상동)
성가톨릭병원	전남	전라남도 순천시 순광로 221 (조례동)
안동병원	경북	경상북도 안동시 양실로 11 (수상동)
구미차병원	경북	경상북도 구미시 신시로10길 12 (형곡동)
포항성모병원	경북	경상북도 포항시 남구 대잠동길 17
양산부산대학교병원	경남	경상남도 양산시 물금읍 금오로 20
성균관대학 삼성창원병원	경남	경상남도 창원시 마산회원구 팔용로 158
제주한리병원	제주	제주특별자치도 제주시 도령로 65, (연동)

Название	Место нахождения	Адрес (Название улицы)
Больница Бундан Сеульского Университета	Кёнги-до	173-82, Гуми-ро, Пунданг-гу, г. Сонгнам, Провинция Кёнги-до (Гуми-донг, Больница Пундан Сеульского Университета)
Больница Мёнджи	Кёнги-до	14-55, Хвасу-ро, Токянг-гу, г. Коянг, Провинция Кёнги-до (Хвачжонг-донг)
Медицинский Центр Бундан-Ча	Кёнги-до	59, Яхал-ро, Пунданг-гу, г. Сонгнам, Провинция Кёнги-до (Яхал-донг)
Больница Каннын Асан	Канвон-до	38, Бандон-гиль, Сачхон-мён, Каннын, Канвондо
Католическая больница Северанс Университета Ёнсе в Вончжу	Канвон-до	20, Ильсан-ро, Провинция Канвон-до
Больница Сонгшим Университета Халлим в Чхунчоне	Канвон-до	77, Сакчу-ро, г. Чхунхон, Провинция Канвон-до (Кё-донг)
Больница национального университета Чунгбук	Чхунчхон-пукто	776, 1 Сунханро, Хёнгдук-гу, Чонджу, Чхунчхон-Пукто (Кэсан-дон)
Больница Университета Тангук	Чхунчхон-намдо	201, Мангхянг-ро, Тонгнам-гу, г. Чхонан, Провинция Чхунчхоннам-до (Ансо-донг, Больница медицинского института университета Тангук)
Больница национального университета Чонбук	Чолла-пукто	20, Кёнджи-ро, Тэджин-гу, Чонджу, Чолла-до (Кёмам-дон)
Больница Мокпло Ханкук	Чолла-намдо	483, Йонгсан-ро, Мокпло, Чолла-до
Больница Сонгаролло	Чолла-намдо	221, Сунгван-ро, г. Сунчхон, Провинция Чолланам-до (Чоре-донг)
Больница Андон	Кёнсан-пукто	11, Аңсиль-ро, г. Андонг, Провинция Кёнсанпук-до (Сусан-донг)
Больница Кумича	Кёнсан-пукто	10-12, Синси-ро, г. Гуми, Провинция Кёнсанпук-до (Хёнгкок-донг)
Больница Святой Марии в Пхохане	Кёнсан-пукто	17, Тэчжамдонг-киль, Нам-гу, г. Пхохан, Провинция Кёнсанпук-до
Больница Янсан Университета Пусана	Кёнсан-намдо	20, Кымо-ро, Мульгымып, г. Янсан, Провинция Кёнсаннам-до
Больница Самсунг Университета Сонгнганвон в Чхангвоне	Кёнсан-намдо	158, Пхальён-ро, Масанхевон-гу, г. Чханвон, Провинция Кёнсаннам-до
Больница Чеджу Халла	Чеджу	65, Дорйонг-ро, Чеджу (Ен-дон)

# 고위험 산모 신생아 통합치료센터(MFICU) 현황

2019년 4월 기준

권역	병원명	주소	전화번호
서울	삼성서울병원	서울 강남구 일원로 81	02-3410-2114
	서울대병원	서울 종로구 대학로 101	1588-5700
	고려대 안암병원	서울 성북구 고려대로 73	1577-0083
	고려대 구로병원	서울 구로구 구로동로 148	1577-9966
경기	분당서울대병원	경기 성남시 분당구 구미로173번길 82	1588-3369
	국민건강보험공단 일산병원	경기 고양시 일산동구 일산로 100	031-900-0114
	고려대 안산병원	경기 안산시 단원구 적금로 123	1577-7516
	아주대병원	경기 수원시 영통구 월드컵로 164	1688-6114
인천	가천대 길병원	인천 남동구 남동대로 774번길 21	1577-2299
강원	강원대병원	강원 춘천시 백령로 156	033-258-2000
충북	충북대병원	충북 청주시 서원구 1순환로 776	043-269-6114
충남	충남대병원	대전광역시 중구 문화로 282 충남대학교병원	1599-7123
전북	전북대병원	전북 전주시 덕진구 건지로 20	063-250-1114
전남	전남대병원	광주 동구 제봉로 42	1899-0000
경북	계명대 동산병원	대구광역시 달서구 호산동 산2-1	1577-6622
	칠곡경북대병원	대구광역시 북구 호국로 807	053-200-2114
경남	인제대부산백병원	부산광역시 부산진구 복지로 75	051-890-6114
	양산부산대병원	경상남도 양산시 물금읍 금오로 20 양산부산대학교병원	1577-7512
	경상대병원	경상남도 진주시 강남로 79	055-750-8000

# Центры по уходу за матерями и новорожденными из групп высокого риска (MFICU)

По сост. на апрель 2019 г.

Регион	Название клиники	Адрес	Телефон
Сеул	Медицинский центр Самсунг	81, Irwon-ro, Gangnam-gu, Seoul	+82-2-3410-2114
	Госпиталь Сеульского национального университета	101, Daehak-ro, Jongno-gu, Seoul	1588-5700
	Госпиталь при унив. Корё в районе Анам	73, Goryeodae-ro, Seongbuk-gu, Seoul	1577-0083
	Госпиталь при унив. Корё в районе Куро	148, Gurodong-ro, Guro-gu, Seoul	1577-9966
Кёнги-до	Госпиталь при Сеульском национальном университете в Пундане	82, Gumi-ro 173beon-gil, Bundang-gu, Seongnam-si, Gyeonggi-do	1588-3369
	Больница Ильсан NHIS	100, Ilsan-ro, Ilsandong-gu, Goyang-si, Gyeonggi-do	+82-31-900-0114
	Госпиталь при унив. Корё в Асане	123, Jeokgeum-ro, Danwon-gu, Ansan-si, Gyeonggi-do	1577-7516
	Госпиталь при университете Ачжу	164, World cup-ro, Yeongtong-gu, Suwon-si, Gyeonggi-do	1688-6114
Инчхон	Госпиталь Гиль при университете Гачон	21, Namdong-daero 774beon-gil, Namdong-gu, Incheon	1577-2299
Канвон-до	Больница при университете Канвон	156, Baengnyeong-ro, Chuncheon-si, Gangwon-do	+82-33-258-2000
Чхунчхон-пукто	Больница при университете Чхунбук	776, 1sunhwan-ro, Seowon-gu, Cheongju-si, Chungecheongbuk-do	+82-43-269-6114
Чхунчхон-намдо	Чхунчхон-Больница при университете Чхуннам	282, Munhwa-ro, Jung-gu, Daejeon	1599-7123
Чолла-пукто	Больница при университете Чонбук	20, Geonji-ro, Deokjin-gu, Jeonju-si, Jeollabuk-do	+82-63-250-1114
Чолла-намдо	Больница при университете Чоннам	42, Jebong-ro, Dong-gu, Gwangju	1899-0000
Кёнсан-пукто	Госпиталь Тонсан при университете Кемён	San2-1, Hosan-dong, Dalseo-gu, Daegu	1577-6622
	Госпиталь при университете Кёнбук	807, Hoguk-ro, Buk-gu, Daegu	+82-53-200-2114
Кёнсан-намдо	Больница Пэк при университете Инчже в Пусане	75, Bokji-ro, Busanjin-gu, Busan	+82-51-890-6114
	Больница Янсан Пусанского Национального Университета	20, Geumo-ro, Mulgeum-eup, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do	1577-7512
	Больница университета Кёнсан	79, Gangnam-ro, Jinju-si, Gyeongsangnam-do	+82-55-750-8000

# 난임·우울증상담센터 사업안내



## ♣ 사업 소개

난임·우울증상담센터는 임신 준비기부터 산전·후 및 육아기에 이르기까지 정서적 안정을 위해 정부가 지원하는 상담 사업입니다. 난임 부부, 임산부 및 양육모를 위하여 심리상담, 방문상담, 자조모임 등 다양한 상담프로그램을 운영하고 있습니다.

## ♣ 상담 안내

구 분	내 용	
대 상	난임 부부, 임산부 및 양육모	
상담문의 및 상담예약	<a href="http://www.nmc22762276.or.kr">www.nmc22762276.or.kr</a> 또는 센터 전화	
상담종류	면담 (개인상담 또는 부부상담)	
상담유형	내 소	대상자나 가족 등이 직접 센터로 방문하여 대면상담
	방 문	대상자가 내소하기 어려운 경우, 내담자의 거주지나 시설, 연계기관 등 방문하여 상담
상담사	정신건강전문요원, 사회복지사, 임상심리사, 간호사	
상담시간	(평일) 월~금 09:00 ~ 17:00	

※ 모든 상담은 예약제이며 무료로 운영됩니다.

## ♣ 난임·우울증 상담센터 기관 안내

구 분	운영기관	주 소	대표전화
중 앙	국립중앙의료원	서울특별시 종로구 을지로 245 국립중앙의료원 본관 2층	02-2276-2276
인천권역	기천대 길병원	인천광역시 남동구 남동대로 765번지 8 기천대 길병원 여성센터 1층	032-460-3269
대구권역	경북대학교병원	대구광역시 중구 달구벌대로 2167 을회빌딩 7층	053-261-3375
전남권역	현대여성아동병원	전라남도 순천시 장선배기 1길 8(조례동) 현대여성아동병원 3층	061-901-1234

# Консультационный центр по вопросам бесплодия и депрессии



## ♣ О проекте

Консультационный центр по вопросам бесплодия и депрессии – это финансируемая правительством программа консультирования по вопросам эмоциональной устойчивости до беременности, во время дородового, послеродового периода и ухода за ребенком. Для бесплодных пар, беременных женщин и кормящих матерей мы предлагаем различные программы консультирования, такие как психологическое консультирование, визит консультанта и встречи самопомощи.

## ♣ Информация о консультациях

Категория	Содержание	
Для кого предназначены	Бесплодные супруги, беременные женщины, матери одиночки	
Справка и подача заявки	<a href="http://www.nmc22762276.or.kr">www.nmc22762276.or.kr</a> или звонок в центр	
Тип консультации	Личная встреча (индивидуальная или с семейной парой)	
Формат консультации	Визит в центр	Непосредственное посещение центра
	Визит консультанта	Если центр посетить проблематично, консультант может совершить визит домой или в объекты/учреждения, расположенные рядом
Консультанты	Персонал, обладающий экспертными знаниями о психологическом здоровье, соцработник, клинический психолог, медсестра	
Время консультации	Будни с 9:00 до 17:00	

※ Все консультации бесплатны, необходима предварительная регистрация.

## ♣ Центры консультаций по вопросам бесплодия и депрессии по регионам

Регион	Учреждение	Адрес	Телефон
Центральный	Национальный медицинский центр	245, Eulji-ro, Jung-gu, Seoul. Центр расположен на 2 этаже главного корпуса.	+82-2-2276-2276
Регион г. Инчхон	Медицинский Центр ГИЛЬ при университете Гачон	8, Namdong-daero 765 beon-gil, Namdong-gu, Incheon Женский центр на 1 этаже	+82-32-460-3269
Регион г. Тэгу	Госпиталь при университете Кёнбук	2167, Dalgubeol-daero, Jung-gu, Daegu 7 этаж здания Ыльхва	+82-53-261-3375
Регион пров. Чолла-Намдо	Женская и детская больница Хенда	8, Jangseonbaegi 1-gil, Suncheon-si, Jeollanam-do 3 этаж больницы	+82-61-901-1234

## 보건소 방문기록

등록일 20 년 월 일

일자	보건소명	방문내용

## 첨분제 수령기록

일자	보건소명	수량	진료내용	배부자 성명

## Записи о посещении поликлиники

День регистрации 20 Год Месяц День

Дата	Название районной поликлиники	Причина визита

## Запись о получении железосодержащих препаратов

Дата Название районной поликлиники Количество Содержание лечения Ф.И. ответственного лица




강아지는 멍멍  
고양이는 야옹야옹  
누렁소는 음메에~  
뒤뚱 오리는 꽹꽥~

### 동물친구의 인사법

반갑게 손 흔들면 맨질맨질 반짝이는 눈으로 가만 들여다보지요.  
그 눈에는 하늘이 있고 파도가 출렁여요  
구름이 둥둥 흐르고 별빛이 반짝이죠.

단지 너는 멍멍  
그리고 야옹야옹  
음메에~ 말하고 꽹꽥 걷고 있을 뿐

동물친구들과 인사해요.  
안녕, 하늘  
그리고 바다, 구름과 별빛

가만 그 눈을 들여다보며 떠올려요  
다를 뿐 틀리지 않다는 사실

이제부터 너를 만날땐  
멍멍, 그리고 야옹야옹

오리가 바람결에 살짝 속삭여 주었어요.  
하루가 가고 내일이 오면  
좁았던 마음이 자라는 만큼 키가 자란다고.