

Using the New Mother's Notebook

You can use this notebook to support safe pregnancy and delivery from the early stage of pregnancy to the time of delivery.

This notebook guides pregnant women in taking common tests before childbirth, including a blood test, rubella test, Hepatitis test, syphilis test, cervical cancer test, deformity test (Triple test) and ultrasound test; in receiving screening for abnormal fetus; and reducing a risk of abortion in cases of highrisk pregnancy. It also instructs pregnant women on receiving very important tests such as the gestational diabetes and fetal well-being tests (non-stress test) at proper times.

Moreover, it provides information on matters that require attention during pregnancy or before and after delivery, as well as instructions on how to care for the mother during the lying-in period after delivery.

Those who have this notebook should receive a check-up by pregnancy week so that they can deliver a healthy baby. Also, check with the public health center in your local area and your local government to receive the pregnancy and childbirth support you are entitled to.

※ Visit the i-Sarang Childcare Website (www.childcare.go.kr) to submit your comments on this notebook, find out information on pregnancy, delivery and childcare, and use related counseling services.

Name:

Phone Number:

Return address if lost:

.....

This notebook contains precious information for the owner. So please put it in the nearest mailbox or contact the owner if you pick it up.



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 (초음파사진볼이기)



뱃속 아기 돌보기

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 산욕기의 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



Our Baby, Our Love

04 What I Want to Say to My Soon-to-be-born Baby

05 Health Record of the Mother-to-be



Examinations for Your Baby

07 Fetal Development Week by Week

08 Fetal Development and Changes in the Mother's Body

10 Purpose of Prenatal Examinations / Basic Test at the Early Stage of Pregnancy

11 Details of Regular Examinations

12 Prenatal Tests by the Weeks of Pregnancy

14 Outline of Tests Taken During Pregnancy

15 Test Results

16 Mom! Dad! Look at Me! (Ultrasonography photos)



Taking Care of the Baby Inside You

30 Emergencies During Pregnancy

32 How the Father Can Help

33 Performing Daily Functions While Pregnant

37 Do I Need to Take Folic Acid?

38 I am Pregnant with Twins!

39 Healthy Food Habits for Pregnancy and Breastfeeding

40 How to Eat Fish for Pregnant Women

41 Symptoms of an Impending Delivery

42 Natural Birthing Process

43 Caesarean Section

Contents



Looking After the Mother's Body

46 Care During the Lying-in Period

49 Breast Massage

50 Postnatal Exercise

51 Breastfeeding

52 Things Needed for a Baby Bath

53 Bathing Your Baby

54 Main Symptoms and Self-Examination Tools for Depression before and after Delivery



Tips for the Mother

58 Government Support for Healthy Families

65 Prevention of Perinatal Transmission of Hepatitis B

68 Current Status of Regional Emergency Medical Centers

72 Health Center Visits / Record of Iron Supplements Receipt

임산부 기록

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

Maternity Records

Registration number / Baby's Fetus name			
Mother's name		Father's name	
Date of birth	Date:		
Times of delivery		Delivery method	
Date of the most recent menstruation	Date:		
Expected Date of delivery	Date:		
Note			



04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

05 산모의 건강기록

04 What I want to Say to My Soon-to-be-born Baby

05 Health Record of the Mother-to-be

태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

날짜 20 년 월 일

에게

Date:

Dear

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	

Health Record of the Mother-to-be

Height	cm		Weight	kg
BMI (Body Mass Index)			Blood type	A, B, O, AB, Rh (+, -)
Medical history	Hypertension		Cardiopathy	
	Diabetes		Nephritis	
	Hepatitis		Thyroid Disease	
	TB		Operation history	
Notes				
Father's health status			Father's Blood type	



아기를 위한 검사

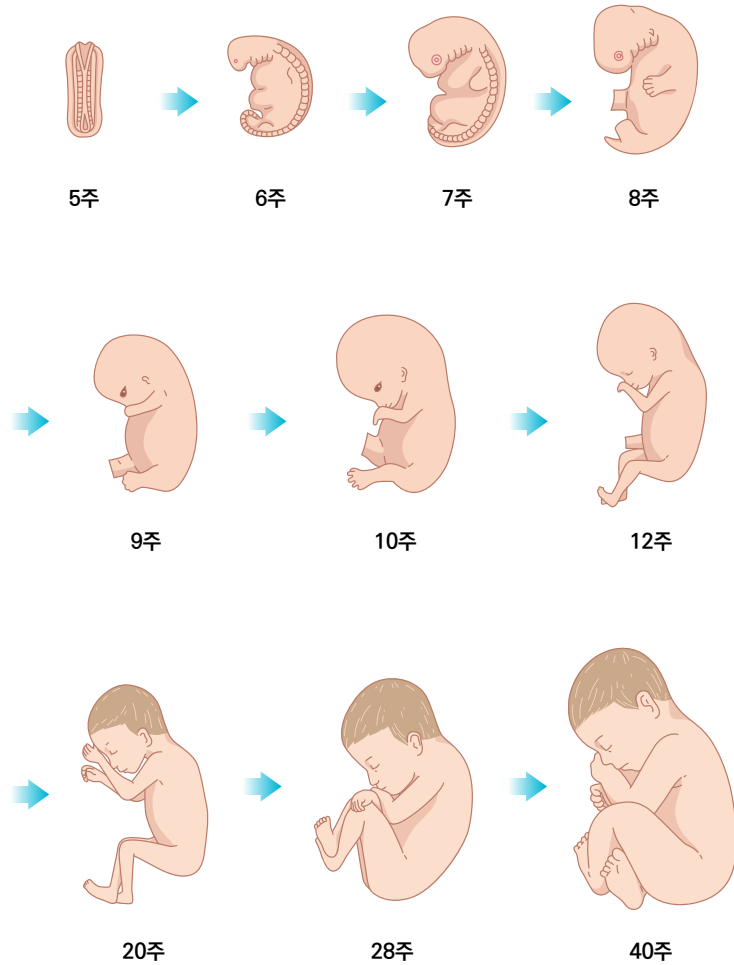
- 07 임신 주수별 태아의 성장
- 08 태아의 발육과 모체의 변화
- 10 산전 진찰의 목적 / 임신초기 기본검사 안내
- 11 정기진찰의 내용
- 12 임신주수별 산전검사 시기
- 14 임신기간 중 검사안내
- 15 검사소견기록
- 16 엄마, 아빠 저 좀 보세요 (초음파사진볼이기)



Examinations for Your Baby

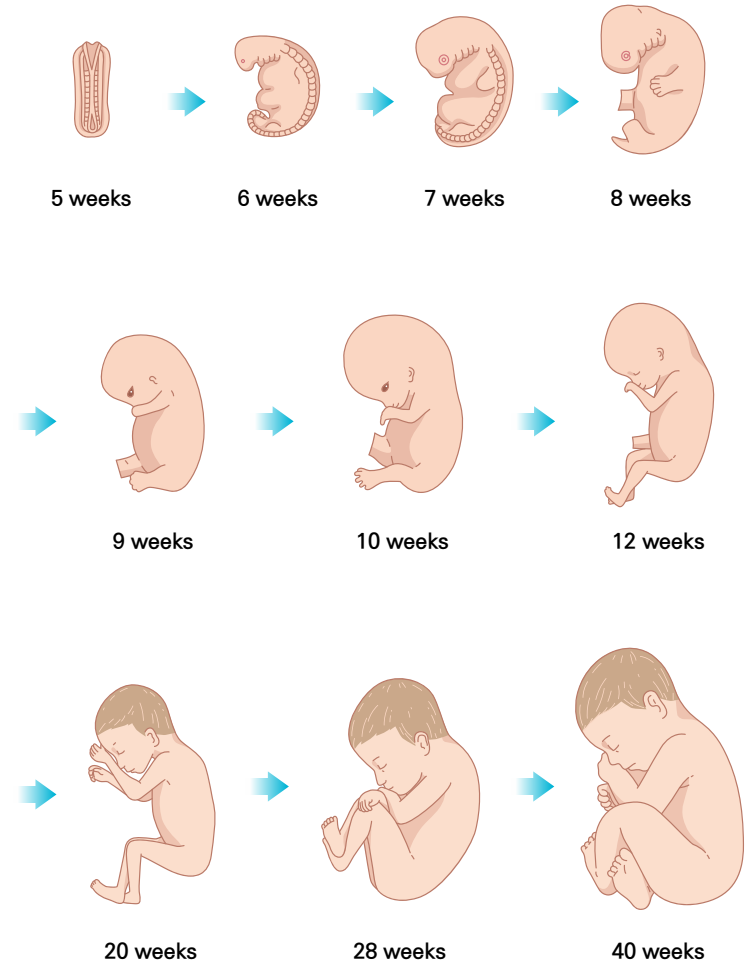
- 07 Fetal Development Week by Week
- 08 Fetal Development and Changes in the Mother's Body
- 10 Purpose of Prenatal Examinations / Basic Test at the Early Stage of Pregnancy
- 11 Details of Regular Examinations
- 12 Prenatal Tests by the Weeks of Pregnancy
- 14 Outline of Tests Taken During Pregnancy
- 15 Test Results
- 16 Mom! Dad! Look at me! (Ultrasonography photos)

임신 주수별 태아의 성장



※ 자세한 태아의 크기(무게) 및 발육과정은 다음 페이지 참조

Fetal Development Week by Week



※ Please refer to the following page for detailed fetal size (weight) and development stages.

태아의 발육과 모체의 변화

구분	초 기				
개월	임신 1개월	임신 2개월	임신 3개월	임신 4개월	임신 5개월
신장 체중	약 0.2cm	약 2cm 약 4g	약 9cm 약 20g	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 형태로 머리가 큰 불균형 상태임 태동을 느낄 수 있게 됨
모체의 변화	모체에는 아직 눈에 띄 정도의 변화는 나타나지 않음	식욕이 없어지고 입덧이 일어나기 시작함. 자궁은 레몬정도 크기가 됨	3개월 초에는 입덧이 심하게 됨. 자궁은 주먹 크기 정도로 커짐	입덧증상이 없어지고 자궁은 아기 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">- 예정 월경일이 2주 이상 늦어지면 임신진단을 받아볼 것- X선 투시, 약물복용 등은 산부인과 전문의의 지시에 따를 것- 과격한 일이나 운동, 여행 등은 각별한 주의가 필요함				<ul style="list-style-type: none">- 질, 양적으로 균형 있는 식사를 하고 주의를 요하는 식품은 피할 것- 꼭 치료를요하는 치아의 치료가능
임신 증세	피부색소 침착				
	입덧		태동지각		
	체중증가 (1주에 25~300g)				
	유방이 커짐				

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 있게 되고 움직임은 동작뿐만 아니라 복잡한 생리 기능을 보이기 시작함 빨기, 자궁안 소리듣기	머리는 아래로 향하고, 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 명치끝 가까이 올라가고 위, 심장, 폐가 압박되어 식사량이 줄고 가슴이 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"> - 조산에 주의 - 임신복 준비와 산모용품, 산생아용품 등을 준비 	- 충분한 수면과 휴식을 취할 것			
요통, 손발의 저림		치질악화		
빈뇨, 변비 시작		초유분비		
임신선		소화불량, 숨이 가쁨		

Fetal Development and Changes in the Mother's Body

Stage	Early stage				
Month	1 st	2 nd	3 rd	4 th	5 th
Height & Weight	Height: 0.2cm	Height: 2cm Weight: 4g	Height: 9cm Weight: 20g	Height: 16–18cm Weight: 110g	Height: 20–25cm Weight: 300g
Fetal development	To be fertilized, about 2 weeks after the first day of the final menstruation, a fertilized egg begins to proliferate immediately.	The distinction among the head, body, hands, and feet is not clear yet	The shape of the hands, feet, head, and body becomes clearer, looking like a human being. Mouth-opening, swallowing	The fetus' gender is determined at 4 and a half months. Breathing exercise	Resembling a human being, the fetus has an unusually big head. Now the mother can feel the movement of the fetus.
Effect on Mother	No conspicuous maternal change happens yet.	Loss of appetite and morning sickness begin. The uterus becomes the size of a lemon.	Morning sickness becomes severe at the start of the 3rd month. The womb becomes the size of a fist.	Vomiting disappears and the uterus grows to the size of a baby's head. The bladder, however, comes to feel less pressure as the uterus grows upwards.	As the uterus grows to the size of an adult's head, the lower abdomen swells and appetite increases. The secretion of foremilk begins.
Cautions	<ul style="list-style-type: none"> Go through a pregnancy diagnosis if menstruation does not happen for more than two weeks after the expected date. Follow an OB & GY specialist's direction with regard to an X-ray inspection and medication. Be careful with an intensive work, exercise, and travel. 				<ul style="list-style-type: none"> Keep a diet which is balanced both qualitatively and quantitatively and stay away from foodstuff which maybe harmful. Dental treatment that should be received.
Symptom of pregnancy	<div>Expanding breasts</div> <div>Morning sickness</div> <div>Increased weight (25–300g a week)</div> <div>Skin pigmentation</div> <div>Feeling of fetal movements</div>				

Middle stage		Late stage		
6 th	7 th	8 th	9 th	10 th
Height: 28–30cm Weight: 650g	Height: 35cm Weight: 1,000g	Height: 40cm Weight: 1,600g	Height: 45–46cm Weight: 2,300–2,600g	Height: 50cm Weight: 3,000g
The hair of the fetus can be seen. Furthermore, the fetus shows some movements and complicated physiological functions. Sucking, listening to the sound from the uterus	The head is pointed down; the fetus responds to visual and auditory stimulations. Reaching to light	Body is almost same with a fetus of 10 months, but still lacks subcutaneous fat.	Though the entire body has the balance of a newborn baby, its weight and height are still slightly insufficient.	It is fully matured enough to grow outside of the mother.
Anemia may occur. As the uterus gets bigger, the lower part of the body has some difficulty in blood circulation. This may lead to hemorrhoids.	The stomach expands, causing a change in balance and possible back pain. From this time on, frequent urination or constipation may be experienced.	The uterus contracts and feels stretched. Stretch marks, backache, and hemorrhoids get worse.	The uterus almost reaches the pit of the stomach. As the stomach, heart, and lungs are pressurized, the amount of eating decreases and a heavy feeling in the breasts arises, leading to some difficulty in breathing.	The uterus slowly moves downwards as the date of delivery nears. The uterus irregularly contract while constipation and frequent urination arise.
<ul style="list-style-type: none">- Be careful of premature birth.- Prepare clothes and articles for the mother-to-be as well as baby products.	<ul style="list-style-type: none">- Get enough rest and sleep.			
<div>Lumbago / numbness of hands & feet</div> <div>Start of frequent urination and constipation</div> <div>Aggravation of hemorrhoids</div> <div>Secretion of foremilk</div> <div>Stretch marks</div> <div>Indigestion / panting</div>				

산전 진찰의 목적



임산부
건강체크



태아의 발육
상태 및 건강,
기형여부 체크



임신 중
의문사항
해결



임신 및 분만
과정에 관한
안내로 안정감 확보

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 분만 후 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

Purpose of Prenatal Examinations



Medical
checkup for
a pregnant
woman



Examination
of the
development,
health status,
and abnormality
of her fetus



Solving the
problems
which can
arise during
pregnancy



Making her feel
secure by providing
related information

Basic Test at the Early Stage of Pregnancy

Category	Purpose
Blood test	Determine when to replenish iron supplements by checking for anemia
Blood type test	An Rh negative female can lead to hemolytic syndrome in the fetus. This is to prepare for a blood transfusion in case of an excessive bleeding during pregnancy or after delivery.
Rubella test	If infected with rubella at the early stage of pregnancy, fetal abnormalities may ensue.
Hepatitis test	If the mother is a hepatitis B carrier, the newborn baby is vulnerable to perinatal transmission. Its infection after delivery must be prevented.
Syphilis test	If the mother is infected with syphilis, the newborn baby may contract it to cause abnormalities or a miscarriage. The mother must be treated.
Urinalysis	This is to confirm that the mother is free from albuminuria and cystitis.
AIDS test	A mother-to-be with AIDS has a high risk of passing the virus onto her fetus in the womb
Cervical cancer test	Regular cervical cancer tests are necessary.
Dental treatment (recommended)	Due to hormonal changes and immune reaction changes, there is an increased chance for gum diseases increases. Not receiving the proper treatment against gum diseases may cause abnormal delivery (premature or low birth-weight babies) and pregnancy toxemia. So you will require early treatment and preventive measures.

정기 진찰의 내용



임산부의 혈압 및
체중 측정



소변검사
(단백뇨 및 당뇨 측정)



부종관찰



태아심음측정



의문사항 및
주의사항 안내



각 시기마다
필요한 검사

Details of Regular Examinations



Measuring the
blood pressure
and weight of the
mother



Urinalysis
(for albuminuria and
glycosuria)



Edema checkup



Detection of the
cardiac sound of
the fetus



Informing of cautions
and giving useful tips



Examinations each
period requires

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 질 분비물이 흐를 때
- 부종이 심할 때
- 두통이 있거나 눈이 침침할 때
- 설사가 하루 이상 계속 될 때
- 20주 후 하루 종일 태동을 느끼지 못했을 때
- 열이 있거나 오한이 있을 때
- 기타 이상 증상이 있을 때

Notable symptoms



Consult your doctor whenever you have the following symptoms during pregnancy.

- Blood discharge through the vulva
- Stomachache
- Sudden increase in weight
- Repeated vomiting
- Difficulty in urination
- Vaginal secretion leaking like clear water
- Severe edema
- Headache and dim sight
- Diarrhea that continues for more than a day
- No fetal movement for a whole day after the 20th week
- When some fever or chill is felt
- Any other abnormal Symptoms

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 - 융모막용모생검 (10~13주) ※필요시	4주마다
14~20주	1. 기형아선별검사 - 퀵드검사 (16~18주) 2. 태아염색체검사 - 양수검사 (15~20주, 주로 16~18주) ※필요시	
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

Prenatal Tests by the Weeks of Pregnancy

Pregnant period	Examinations	Frequency
Less than 14 weeks	1. Basic test at start of pregnancy 2. Ultrasonography (10~13 weeks) 3. Deformity test - Fragile X Syndrome test (9~12weeks) ※ If required - Double marker test (10 - 13 weeks) - NIPT test (10 - 14 weeks) ※ If necessary 4. Fetal chromosome test - Chorionic Villus Sampling (10 - 13 weeks) ※ If required	Every 4 weeks
14~20 weeks	1. Abnormality screening test - Quad Test (16~18 weeks) 2. Fetal chromosome analysis - Amniotic fluid test (15~20 weeks, mostly 16~18 weeks) ※ If required	
20~24 weeks	Precision ultrasonography	
24~28 weeks	1. GDM analysis 2. Anemia study	
28~36 weeks	Urine test (albuminuria)	Every 2 weeks
36 weeks to delivery	* Pre-delivery examinations - Chest x-ray test (with the abdomen covered) ※ If required - EKG - Urinalysis - Blood test	Once a week

참고사항

- ① 임신초기 정상 임신이 확인될 때까지 고위험 산모이거나 의사가 필요하다고 판단할 경우 진료간격이 짧아질 수 있습니다.
- ② 초음파검사는 임신부와 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 임신부 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 임신부 혈청 AFP 검사를 시행하여야 합니다.
- ⑤ 산전 기형아 검사는 다운증후군 등을 선별목적으로 하고 취약X증후군 검사는 유전성 정신지체의 주된 원인선별을 목적으로 합니다.

Note

- ① At the early stage of pregnancy, the frequency of medical examination may be increased if a pregnant woman has high risk factors or her doctor feels it necessary until the pregnancy is confirmed as normal.
- ② Ultrasonography is conducted whenever necessary by considering the maternal and fetal status.
- ③ The abnormality screening test is conducted at the early or mid stage of pregnancy. Those who go through the test at the early stage should undergo the maternal AFP test in the 16 to 18 weeks to find out whether the neural tubes of the fetus have defects or not.
- ④ If she already went through the chorionic villus sampling or the amniotic fluid test, the abnormality screening test is not necessary. Those who went through the chorionic villi sampling, however, should undergo the maternal AFP test in the 16th to 18th month to find out whether the neural tubes of the fetus have defects or not.
- ⑤ Prenatal deformity tests detect Down syndrome and Fragile X syndrome tests detects primary causes of hereditary mental disability.

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 임신부를 선별하여 융모막용모생검 및 양수검사 등의 확진검사를 시행할 수 있도록 해주며, 태아 신경관 결손의 위험도가 높은 임신부의 경우는 정밀 초음파 검사를 철저히 시행 받아야 하며 양수검사가 필요할 수 있음
1) 취약X중후군검사 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) 융모막용모생검 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
임산성 당뇨병검사	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

Outline of Tests Taken During Pregnancy

Category	Optimal period	Purpose
Ultrasonography	Early stage Middle stage Late stage	Confirmation of the location of conception, pregnancy duration, and expected delivery date Confirmation of the size and heartbeat of the fetus Confirmation of the placenta, amount of the water, size and location of the fetus
Abnormality screening test		This is to provide the definitive diagnostic test including chorionic villus biopsy and amniotic fluid test for pregnant women at high risk for fetal chromosome abnormality. A pregnant woman with a higher possibility of fetal neural tube defect should get a Level II ultrasound and may need to take amniotic fluid test.
1) Fragile X syndrome test	09 th - 12 th week	Hereditary mental disability test
2) Double marker test	10 th - 13 th week	Test to screen out chromosome abnormalities e.g. Down's syndrome
3) Quad test 4) NIPT test	16 th - 18 th week	Test to screen out chromosome abnormalities e.g. Down's syndrome and neural tube defects
Fetal chromosome test		The test is carried out when there is a high risk of fetal chromosomal abnormality or some other indication that requires fetal chromosome test. Though very rare, the test may cause a miscarriage.
1) Chorionic villus sampling 2) Amniotic fluid test	10 th - 13 th week 16 th - 18 th week	
GDM test	24 th - 28 th week	A diabetic mother may experience difficult labor due to the big size of her fetus or affect the health of her newborn baby
NST (Fetal movement test)	When a pain is experienced, high-risk mothers-to-be need to take regular tests during the last period of pregnancy	This is to inspect the health status of the fetus by recording the pattern of the fetal heartbeat with an electronic detector. It also finds out the interval and strength of the uterine contraction.
Other tests	When a pregnant woman is diagnosed to be at a high of being affected by a specific disease	TORCH complex test, Hepatitis C Virus, liver test, kidney test, thyroid gland test, STD test, group B streptococcus test

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				

Test Results

Test	Date	Date	Date	Date
Blood type test	A, B, O, AB, Rh (+, -)			
General blood test White blood cells Red blood cells Hemoglobin Blood platelet				
German measles test IgG IgM				
Hepatitis test HBsAg HBsAb HCVAb				
Syphilis test VDRL				
Urine test Albuminuria Diabetes Microscope test				
AIDS test HIV Ab				
Cervical cancer test				
Fetal deformity test Fragile X syndrome Down syndrome Edward syndrome Neural tube defect				
Precision ultrasonography				
Gestational diabetes test				
Fetal movement test				
Dental treatment				

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.

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 사진**을
붙여주세요

Mom! Dad! Look at Me!

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by

Date						
Number of weeks in pregnancy	Weight	Urine test	Blood pressure	Fetus Weight	Fetal heart tone (times/ per min)	Next scheduled visit
	kg	/	/			

Memo / Diagnosed by



Paste an **ultrasonic photo** of
your baby here.



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



- 30 Emergencies During Pregnancy
- 32 How the Father Can Help
- 33 Performing Daily Functions While Pregnant
- 37 Do I Need to Take Folic Acid?
- 38 I am Pregnant with Twins!
- 39 Healthy Food Habits for Pregnancy and Breastfeeding
- 40 How to Eat Fish for Pregnant Women
- 41 Symptoms of an Impending Delivery
- 42 Natural Birthing Process
- 43 Caesarean Section

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 사용토록 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 경우에도 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.

Emergencies During Pregnancy

♥ Sudden Bleeding

Little bleeding mixed with mucus at an early stage of pregnancy or little bleeding of light-colored blood that stops soon should not be of concern and the mother-to-be should get some rest at home. However, in case the blood saturates more than half of the sanitary pad or if the bleeding continues, immediate medical attention at a hospital is required. Bleeding that accompanies false labor and pain also needs immediate medical attention because it might mean placenta previa or abruptio placentae.

♥ Breaking of the Water

If the water breaks during the last month of pregnancy (37th week of pregnancy or later), the mother-to-be should immediately go to the hospital prepared for delivery. (She should not take a shower and keeps a pad on. On the way to the hospital, the mother-to-be should be lying on her side, rather than standing up.) If the water breaks before the last month of pregnancy, the mother-to-be should be taken to a hospital equipped with a respirator, university hospital etc., as the delivered baby might require a respirator. In such a case, contact the clinic the mother-to-be has been attending to request assistance.

♥ Sudden Severe Abdominal Pain

The mother-to-be experienced pain in the lower abdomen from the start and end of pregnancy due to irregular uterus contractions. First, check if the abdominal pain is accompanied by any bleeding. If bleeding is found, immediate medical attention at hospital is required. Abdominal pain can also be experienced due to some foods or excessive movements. In such case, the mother-to-be should get rest at home as much as possible. However, if the pain persists, medical attention at a hospital is required.

♥ Falls

Even if the mother-to-be bumps or falls lightly, the fetus would not be harmed because it is protected by amniotic fluid. However, if no fetal movement is felt or a pain is occurred or a severe contusion is experienced by the mother-to-be, medical attention at a hospital is required.

♥ Sudden abdominal cramp

Excessive movements or stress during pregnancy can cause a temporary abdominal cramp. In such case, the mother-to-be should lie on her left side

and rest as much as possible. If she continues to experience contractions when she is not in the last month of pregnancy, it should be determined whether it is false labor or true labor since she needs to be hospitalized in case of preterm labor. If she is not sure or the pain persists, she should immediately seek medical attention at a hospital.

♥ Burns

For a light burn, reduce heat in the burned area with running cold water and then massage with an ice pack. Some ointments used to treat burns should not be used on pregnant women so be sure to consult your doctor before use. For serious burns, the burned area should be cooled with running cold water and any clothing over the area should be removed. Then, wrap the burn with gauze or clean cloth and seek immediate medical attention at a hospital.

♥ Car Accidents

In case of a serious car accident that requires the mother to receive a medical examination on other parts of her body, she should be taken to a university hospital for a comprehensive examination. In such case, it must be made known that the subject is pregnant. Even in the case of a minor accident, it is better for the mother-to-be to make sure that the fetus is alright by taking an ultrasound or checking the fetal movement at a hospital.

♥ Chills and High Body Temperatures

The mother-to-be may experience shivering at a body temperature over 37.5°C. Even in such case, she should be kept cool not warm. High temperature may be a cause for fetal abnormalities when the temperature is above 38.9°C and is between 5–10 weeks of pregnancy. You may rub wet towel to back of the neck, armpit, face, etc. Depending on the cause of the fever, you may use cold medicine, flu medicine, etc. that are safe for the fetus, under the recommendation of your physician.

♥ Vaginal Discharge with a Strange Color

Vaginal discharge increases during pregnancy, which increases the chance of vaginitis. If itchiness and strong odor persists, receive medical attention at a hospital. Do not use soap or cleaners as the area may be further irritated. Instead, rinse with lukewarm water and wear cotton underwear to minimize irritation. In the last month of pregnancy (37th week or later), a light, bloody mucus (bloody show) may be found in vaginal discharge, which is a pre-labor sign.

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 알려주기를 바라고 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.

♥ 출산용품에 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.

How the Father Can Help

♥ Accompany your wife to the gynecologist

Make sure to accompany your wife to the gynecologist for regular checkups. Share with your wife the joy of pregnancy through the precious experiences of looking at the fetal movement shown through ultrasound and listening to your baby's heartbeats together.

♥ Imagine being pregnant

Imagine that you are the one that is pregnant and give up drinking and smoking. Try turning down offers of drinks by thinking that both you and your wife are pregnant. Your abstinence from drinking, smoking and coffee is can also help your wife's abstinence from things harmful for the baby.

♥ Learn about pregnancy, delivery and childcare

You can only know as much as you learn. Instead of waiting for your wife to teach you, get some books on pregnancy, delivery and childcare. You can also take classes for fathers-to-be to learn various prenatal care techniques.

♥ Take part in prenatal care

The fetus is highly perceptive. Engage in prenatal care by talking and reading to your baby at a set time each day.

♥ Shop for baby goods together

Instead of leaving the buying of baby goods all to your wife, shop for them together and you won't believe how the experience creates a new bond between you and your wife.

♥ Talk to your wife often

As well as you may think you know your wife and vice versa, communication is critical in a relationship between a man and woman. Assuming that the other person knows what you want or need is not conducive to a good relationship. If there is anything that hurts your feeling or makes either of you anxious, try to resolve it through conversation.

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 일삼분기까지 엽산을 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 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 치과 의사와 상의하여 적절한 치료를 받습니다. 치주염 등은 조산의 위험도를 증가시킵니다. 따라서 염증이 있는 경우 적극적인 치료를 받습니다. 임마와 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.

Performing Daily Functions While Pregnant

♥ Nutrition intake and weight

A pregnant woman can have the food she likes usually as much as she wants. Based on BMI (Body Mass Index) before pregnancy, the proper increments of weight during pregnancy are 11.5~16kg in the case of the proper weight with BMI 18.5~24.9 before pregnancy, 7~11.5kg in the case of overweight with BMI 25~29.9 before pregnancy, and 5~9kg in the case of obesity with over BMI 30 before pregnancy as recommended. If taking folic acid from one month of pregnancy to the first of third-quarter, it is helpful to prevent against fetus' neural tube defects. It is required to replenish about 30mg iron supplement a day. In the case of the pregnant woman who is available for having a normal meal, there is no need to take additional vitamins.

♥ Physical activity

A pregnant woman's physical activity does not need to be restricted if she does not feel extremely tired or the activity is not dangerous for her and her fetus. In general, light exercise for about 30 minutes a day is recommended if she experiences no complications. The complications restricting a pregnant woman's physical activity may include gestational hypertension, multiple pregnancy, intrauterine fetal growth restriction, and cardiopathy, etc.

♥ Work

It is desirable for a pregnant woman to stop working if it imposes a heavy physical burden on her. If it is impossible, she is recommended to take short and regular breaks during working hours. A pregnant woman showing no abnormal symptoms can take care of routine work until her first labor pain is felt.

♥ Dental care

Dental care should also be part of the prenatal care. If you need dental treatment, consult your dentist for the proper treatment. Periodontitis, etc. increases the risk of premature birth. Therefore, when you have an infection, you must seek treatment. For you and your baby, you need to be careful about your dental care after delivery. If you vomit due to morning sickness, the gastric acids may cause dental erosion. So rinse your mouth out with clean water immediately after vomiting to remove all the acids from your mouth.

임신 중 일상생활

♥ 목욕

임신 중이나 혹은 산욕기에 목욕을 제한할 필요는 없습니다. 단, 임신초기에 섭씨 38.9도 이상의 욕탕에 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. 꼭 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 눌러 일어난다고 생각됩니다. 게다가 단단한 변이 직장을 통과하면서 출혈을 일으키기도 하며, 치질이 많이 발생하고, 드물기는 하지만 직장점막이 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.

Performing Daily Functions While Pregnant

♥ Bathing

Women in pregnancy or in her lying-in period do not have to refrain from taking a bath. There is a report, however, that taking a bath in the water hotter than 38.9°C at the early stage of pregnancy may result in an increased possibility of miscarriage or neural tube defects. Furthermore, as women in the late stage of pregnancy are easy to lose balance and tumble over, extra care is needed for them.

♥ Clothes

Loose and practical clothes are better for a pregnant woman. As the breasts of a woman get bigger during pregnancy which may cause discomfort or pain, adjustable bras are recommended. Tight socks are not recommended for they may hinder the blood flow in veins and aggravate the varicose veins.

♥ Drinking and Smoking

Since studies have demonstrated that drinking alcohols may cause adverse effect on the fetus, pregnant women should not consume alcoholic beverages. In addition, pregnant women should avoid smoking as smoking may increase the possibility of low birth-weight infants and death rate during the perinatal period.

♥ Excretion

A woman in pregnancy may go through irregular excretions. This is thought to stem from the expanding of the uterus or fetus pressing down on her bowel in her swelling abdomen. In addition, solid excrements may cause bleeding while passing through the rectum. Sometimes, hemorrhoids can take place and the mucous membrane may prolapse. Even those who maintained a regular cycle of excretion before pregnancy should become heedful when pregnant. It is better for them to ingest foods which make solids, e.g. lots of water, Kimchi, dropwort, spinach, etc. Proper physical activity will add to their effect. In case of severe constipation, light diarrhea remedies like fecal softeners or magnesium-including medicine can be used. On the other hand, fat-soluble medicine not easily absorbed, strong diarrhea remedies and rectal injection are not recommended.

♥ 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 임신부는 장거리 비행기 여행전에 담당의사와 상의가 필요합니다. 임신부도 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 주의해야할 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 임신부에게 발생할 수 있는 건강영향에는 조산과 저체중아 출산이 대표적입니다.

외출 시에는 식약처인증 보건용 마스크 착용을 고려하세요.

♥ Travel

Light travel is possible for a healthy woman. Air travel is possible until 36 weeks of pregnancy if there are no medical complications. However, pregnant woman with uterine contraction or is at high-risk for premature birth should consult with the doctor prior to a long-distance air travel. It is recommended for pregnant women to wear seat belts while travelling in a car. The seat belt should be worn snugly through the belly and upper thigh, and must not suppress the uterus.

When travelling overseas, check for diseases to be careful of from the "Disease Information by Country" from the Korea Center for Disease Control website (www.cdc.go.kr), consult with your physician and plan the trip.

♥ Sexual intercourse

If there are threats of miscarriage or pre-term labor pains, sexual intercourse should be avoided. If there are no such threats, however, sexual intercourse is known to be OK except during the 4 weeks before the expected date of delivery.

♥ Medication

As the majority of the medicine absorbed throughout a pregnant woman's body influences the fetus through her placenta, she should be very careful of medications. If a medicine is proven to do more good than harm, it is okay to take the minimum of it as prescribed by an obstetrician for the minimum duration.

♥ Leukorrhea

Though the amount of the vaginal secretion increases during pregnancy, it is natural in terms of physiology. If it stimulates the inside of the vagina and causes itchiness, obstetrical consultation is recommended.

♥ Outings

It is known that pregnant women are more vulnerable to air pollution, including fine dusts, as compared to healthy adults. Premature birth and low birthweight are representative health impact that could occur to pregnant women when fine dusts increase.

When going outside, consider wearing a mask certified by Ministry of Food and Drug Safety.

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 정맥의 정맥류는 임신 중 처음 나타나는 경우가 있으며 이전에 있었던 치질이 재발되거나 악화되는 경우도 있습니다. 자궁이 커져 정맥이 눌러서 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 무증상에서부터 장시간 다리를 올려놓고 쉬어야 할 만큼 심한 경우까지 다양합니다. 증상이 심한 경우 전문의의 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

Performing Daily Functions While Pregnant

♥ Backache

Many pregnant women suffer from a certain degree of backache. Light backache occurs when she is very tired, excessively bends or stretches her back, or lifts a heavy object. However, if the backache is too acute, you'd better consult with the medical specialist.

♥ Nausea and vomiting

Nausea and vomiting are repeated from the 1st or 2nd to the 4th month of pregnancy. Though they tend to be severer in the morning, they can last all day long. Although rare, but in sever cases, they may cause dehydration, electrolyte imbalance, or acid-base imbalance. Fortunately, however, most cases do not require any special treatment. Light and frequent eating can alleviate symptoms in many cases and certain foods that may aggravate symptoms should be avoided.

♥ Hemorrhoids

The varix in the rectal vein may first appear during pregnancy and the hemorrhoids a pregnant woman suffered before may arise again or get worse. This is known to occur because the expanded uterus presses the vein, and it is also related to the frequent constipation during pregnancy. Local analgesics, hip bath, and fecal softeners are recommended in alleviating the pain. Surgical consultation is needed, however, in extreme cases.

♥ Varix

Varix arises when a person with some hereditary predisposition becomes pregnant, stays on his or her feet or gets old. For pregnant women, it gets worse depending on the number of weeks. Symptoms vary from subclinical ones to severe cases requiring long periods of rest with the legs propped up. Medical consultation is required in such cases.

엽산 꼭 먹어야 하나요?

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

♥ 언제부터 복용해야 하나요?

- 임신전 3개월전부터 복용해야 합니다.

♥ 얼마나 복용해야 하나요?

- 임신전 3개월부터, 임신 전기간, 분만후 6주(또는 모유수유 전기간)까지 복용을 권장합니다.
 - * 일반 임신부 0.4mg~1mg/1일
 - * 고위험 임신부 4mg/1일(임산전 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, 임신부는 매 임신시마다 접종, 가족도 1회 접종 권장

* 꼭 전문의와 상담 후 접종하세요.

* 임신부는 MMR, 수두 등 생백신 접종이 금기입니다.

Do I need to take folic acid?

- Folic acid contains vitamin B9 which helps grow and protects cells.
- Folic acid are essential for organogenesis during which the organs of your baby are formed.
- A lack of folic acid may cause anomaly such as anencephaly, neural tube defects and cleft lip.

♥ When do I need to start taking folic acid?

- You should start taking it 3 months before conception.

♥ How much should I to take?

- It is recommended to intake from 3 months before pregnancy until the 6th week from delivery (or the whole period of breast-feeding) including the whole period of pregnancy.
 - * Ordinary pregnant women 0.4mg~1mg/day
 - * High-risk pregnant women 4mg/day (from 3 months before pregnancy until the 14th week of pregnancy), 1mg after the 14th week of pregnancy (during the whole period of pregnancy, until the 6th week of the delivery, after the 14th week of pregnancy).
- Single fetus: 0.4mg/day, Multiple fetuses: 1mg/day
- Your husband also needs to take folic acid (this will facilitate sperm movement).

♥ Food rich in folic acid

- Broccoli, cabbage, spinach, orange, kiwi, etc.

Possible vaccination during pregnancy

1) Influenza: Recommended regardless of the week of pregnancy

2) Tdap (Pertussis): Recommended at 27~36 weeks, Vaccination recommended at each pregnancy for pregnant woman, and families are recommended to be vaccinated 1 time

* You should consult your doctor prior to getting a vaccination.

* Pregnant women are prohibited from sabin vaccine, such as MMR, Chickenpox, etc..

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, 엽산은 1mg 섭취해야합니다.

♥ 생활가이드

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

♥ 다태아 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



I am pregnant with twins!

♥ Medical examination

You don't need any additional examinations just because you are expecting twins. However, frequent ultrasound examinations will be required to check to see if your two fetuses are developing properly.

♥ Diet therapy

You need to take 600kcal more and you require twice the iron than you would with a single fetus while taking 1mg of folic acid.

♥ Lifestyle guide

You are likely to have various complications and therefore prenatal care is very important.

♥ Complications while pregnant with multiple fetuses

- Increased likelihood of a premature birth or miscarriage, infant with a low birth-weight
- Varicose veins, high blood pressure, pregnancy toxemia
- Anemia, pruritus in pregnancy, etc.
- Gestational diabetes, polyhydramnios
- Anomalies such as chromosome abnormalities
- Intrauterine death, postpartum hysterectomy, neonatal death, etc.



임신 · 수유부를 위한 식생활 지침

♥ 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자

- ① 우유를 매일 3컵 이상 마십니다.
- ② 요거트, 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 톡스플라즈마 감염 예방을 위해 쇠고기는 완전히 익힌 상태해서 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, 홍차, 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

Healthy Food Habits for Pregnancy and Breastfeeding

♥ Eat dairy products at least 3 times a day

- ① Drink at least 3 glasses of milk a day.
- ② Have yogurt, cheese and small fish with bones as often as possible.

♥ Eat meat, fish, vegetables and fruits every day.

- ① Consume a variety of vegetables and fruits on a regular basis.
- ② Have food containing protein such as fish, lean meat, beans and eggs at least once a day.
- ③ Beef should be consumed fully cooked to prevent toxoplasma infections.

♥ Eat hygienic food in the right proportions.

- ① Do not skip meals and stick to regular times.
- ② Treat food in a hygienic manner and prepare the meals only in amounts that you can eat in one session.
- ③ Eat lean meat and fish fully cooked.
- ④ If any food is remaining, heat it before eating.
- ⑤ Select hygienically prepared food when you purchase them or eat outside.

♥ Avoid salty food and keep the food bland.

- ① Use less seasonings such as salt, soybean sauce or soybean paste when you cook or eat food.
- ② Cook stews bland and eat less to consume less sodium.
- ③ Make Kimchi less salty.

♥ Avoid alcohol during pregnancy.

- ① Never drink alcohols.
- ② Drink less beverages containing caffeine such as coffee, coke, green tea, black tea or chocolate.
- ③ Drink enough water.

♥ Keep your body active.



- ① Pregnant women need to eat appropriately and move their bodies regularly through activities and exercise.
- ② Start with light exercise and increase the rate to control weight.
- ③ Breast-feeding is helpful in controlling weight after delivery.

♥ Do not smoke and avoid passive smoking

임신 여성의 생선 섭취 요령

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

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

일반어류	다랑어류, 새치류 등
400g 이하 섭취	100g 이하 섭취
	
고등어, 명태, 광어, 꽁치, 조기, 갈치, 삼치, 전어, 참치통조림 등	참다랑어, 날개다랑어, 눈다랑어, 황새치, 참치회, 금눈돔, 상어, 다금바리, 먹장어, 돔베기 등



※ 자세한 섭취방법은 식품의약품안전처 홈페이지(www.mfds.go.kr)에서 법령·자료 > 일반홍보물 > “임신 여성의 생선 안전섭취 요령”에서 확인하시기 바랍니다.



How to Eat Fish for Pregnant Women

Green fish are a high-protein food. However, species such as tuna, shark and swordfish have relatively long lifespans and are carnivorous and therefore they have a higher level of methylmercury. So pregnant women should be careful when eating such fish.

If too much fish with high levels of methylmercury have been consumed, the nervous development of the fetus could be influenced and therefore it is appropriate for pregnant women, women of childbearing age, breastfeeding mothers and children to eat 100g (equivalent to 2 mid-sized eggs) of tuna and swordfish per week.

General Fish	Tuna, Swordfish, etc.
400g or less	100g or less
	
Mackerel, Pollack, Flatfish, Saury, Croaker, Cutlass Fish, Spanish Mackerel, Gizzard, Canned Tuna, etc.	Tuna, Albacore, Bigeye Tuna, Swordfish, Sliced Raw Tuna, Red Beam, Shark, Saw edged Perch, Hagfish, Salted Shark Meat

※ For details, refer to “How Pregnant Women Can Safely Eat Fish” in the > General Promotional Materials > for Regulations and Information at the Ministry of Food and Drug Safety website (www.mfds.go.kr).



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 혈액이 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 찾아들고, 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.



Symptoms of an Impending Delivery

♥ Blood oozes out.

As the expected date of delivery draws near, blood begins to ooze out. Specifically, the tissues, blood and secretions, which blocked the cervical region before, begin to be released because the cervical region opens. Though some brown marks of blood or scarlet blood appear, they may be unnoticed as the amount is insubstantial.

♥ Regular pains arise.

After the second trimester, you may feel like pulling in the abdomen irregularly. These interim contractions are characterized by their irregularity with something like menstrual pains appearing and disappearing. If the regularity of the pains increases, go to a hospital. It means the delivery is not far away.

♥ The water has broken.

If warm fluid flows out of the vagina, it means that the water has broken. When the water has broken, regardless of whether the contractions have started or not, put clean gauze or sanitation pad on, and go to the hospital immediately.



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.

Natural birthing process

There are large individual differences in the duration of labor pains and delivery. However, on average, it takes about 9 hours (as long as 18.5 hours) for a primipara and about 6 hours (as long as 13.5 hours) for a multipara. The process of delivery is as follows:

1st stage

Regular pains begin and the opening to the uterus is released.

The first stage can be divided into the latent phase when the cervix uterine opens by about 3cm and the active phase when it opens by about 10cm. Both the frequency and intensity of the pain increase. Putting too much strength may lead to an increase in muscular tension and, in turn, some difficulty in the opening of the uterus which makes the delivery process harder. So, it is better to relax and follow the instructions of your doctor.

2nd stage

The uterus is fully opened and the baby appears.

After the uterus is fully opened, the baby begins to come out through the birth canal. In order to help the baby's head come down the narrow path of the birth canal, the mother begins to concentrate. It takes about 50 minutes for a woman giving birth for the first time to complete the process. Those who have given birth before, however, take only 20 minutes on average. Once the baby's head begins to protrude, the rest of the process should be conducted in a delivery room.

3rd stage

The baby is born and the placenta is coming out.

The placenta must be out following the baby. In most cases, the placenta is naturally removed from the wall of the uterus and then the uterus shrinks. If no abnormalities are found, the process of suturing the midline incision begins.

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 삽관시 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

Caesarean section

♥ What is caesarean section?

A caesarean section is a surgical process to make an incision along part of the uterus to get one or more fetuses to pass through it.

♥ Indications of a caesarean section

- Where there is a risk of hysterorrhexis due to previous caesarean sections, uterine fibroid removal or other types of uterus operations
- Incomplete delivery due to dystocia
- Malposition of the fetus, multiple fetuses
- Fetal distress syndrome, placenta previa
- When the life of the fetus is at risk
- Mechanical shutdown of the birth canal
- Abnormal delivery (depending on a doctor's decision)

♥ Anesthesia for a caesarean section

- A general or local anesthesia is required for caesarean section.
- The anesthetist will select the anesthetic method depending on the conditions of the mother or the baby.
- Local anesthesia
 - * A local anesthesia keeps the mother conscious and therefore she can recognize childbirth together with the delivery while mitigating the side effects of pulmonary aspiration and tube insertion. However, discomfort by the mother cannot be completely prevented and it may cause low blood pressure, headache or neurogenic complications.
- General anesthesia
 - * Where local anesthesia is not applicable (low blood pressure, hypovolemia, etc.), general anesthesia may be performed, but it comes with the risk of pulmonary aspiration or a respiratory depression of the fetus.

♥ Complications

- Respiratory distress syndrome of the infant, intentional premature birth, backaches, infections
- Hysterorrhexis (during the next pregnancy), pregnancy on the incision part of the uterus, pelvic organ prolapse

"50cm의 기적, 제대혈기증"

Panel 1: A couple looking at a baby in a hospital bed. Mom: "Whisper...". Dad: "Whisper...".

Panel 2: Mom: "You are growing quite well!". Dad: "Don't, I'm not... with this baby".

Panel 3: Mom: "I can't... I need to meet you... really want to see you soon".

Panel 4: Mom: "If our baby is born...". Dad: "What?!"

Panel 5: Mom: "Donating cord blood? What makes you think of that all of a sudden?".

Panel 6: Mom: "I have been thinking about it for long...".

Panel 7: Mom: "It's a precious thing that we can get only when the baby is born!".

Panel 8: Mom: "Well, but I feel somewhat afraid...".

Panel 9: Mom: "I am feeling quite confident in donation...".

Panel 10: Mom: "Cord blood contains hematopoietic stem cells that create blood such as red blood cells, white blood cells and platelets".

Panel 11: Mom: "조혈모세포는 이식을 통해 백혈병, 난치성 혈액질환, 선천성 대사장애, 면역장애질환 등의 치료에 사용돼".

Panel 12: Mom: "우리 여기는 물론 조혈모세포이식을 기다리는 환우들에게 새 생명을 줄 수도 있어".

보건복지부 지정 기증제대혈은행
가톨릭조혈모세포은행 제대혈은행
☎ 02-2258-7458
www.chocb.com

대구파티마병원 기증제대혈은행
☎ 053-959-8883, 053-940-7126
http://cord.fatima.or.kr

동아대학교병원 부산, 울산, 경남지역 제대혈은행
☎ 051-340-5370, 5374
www.bicb.co.kr

서울특별시 제대혈은행
☎ 02-870-2910~2
www.allcord.or.kr



보건복지부



질병관리본부
KCDC

"Miracles of 50cm, Donating Cord Blood"

Panel 1: A couple looking at a baby in a hospital bed. Mom: "Whisper...". Dad: "Whisper...".

Panel 2: Mom: "You are growing quite well!". Dad: "Don't, I'm not... with this baby".

Panel 3: Mom: "I can't... I need to meet you... really want to see you soon".

Panel 4: Mom: "If our baby is born...". Dad: "What?!"

Panel 5: Mom: "Donating cord blood? What makes you think of that all of a sudden?".

Panel 6: Mom: "I have been thinking about it for long...".

Panel 7: Mom: "It's a precious thing that we can get only when the baby is born!".

Panel 8: Mom: "Well, but I feel somewhat afraid...".

Panel 9: Mom: "I am feeling quite confident in donation...".

Panel 10: Mom: "Cord blood contains hematopoietic stem cells that create blood such as red blood cells, white blood cells and platelets".

Panel 11: Mom: "Hematopoietic stem cells can be used in medical treatment for leukemia, intractable blood diseases, congenital metabolic disorders, immune disorders and other diseases through transplantation".

Panel 12: Mom: "They can give new life not only for our baby but also for other child patients who are waiting for the hematopoietic stem cell transplantation".

Cord Blood Banks designed by the Ministry of Health and Welfare
Catholic Hematopoietic Stem Cell Bank
Cord Blood Bank
☎ +82-2-2398-7458
www.chocb.com

Daegu Fatima Hospital Cord Blood Bank
☎ +82-53-959-8883, +82-53-940-7126
http://cord.fatima.or.kr

Dong-A University Hospital Cord Blood Bank in Busan, Ulsan and Gyeongnam Region
☎ +82-51-240-5370, 5374
www.bicb.co.kr

Seoul Metropolitan Public Cord Blood Bank
☎ +82-2-470-2910~2
www.allcord.or.kr



보건복지부



질병관리본부
KCDC



엄마 몸도 돌봐요

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



Looking After the Mother's Body

- 46 Care During the Lying-in Period
- 49 Breast Massage
- 50 Postnatal Exercise
- 51 Breastfeeding
- 52 Things Needed for a Baby Bath
- 53 Bathing Your Baby
- 54 Main Symptoms and Self-Examination Tools
for Depression Before and After Delivery

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 선홍색 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 선홍색의 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.

Care During the Lying-in Period

Lasting about 6 weeks after delivery, the lying-in period is the time when the physical change from pregnancy and childbirth disappears. If any of the following symptoms is detected, an OB & GY specialist's consultation and diagnosis are needed.

- Heavy scarlet bleeding from the vagina
- High fever
- Severe stomachache in the lower abdomen
- Stiffening and aching breasts
- Aching midline incision

★ Uterine contraction

Until two or three days after delivery, the uterus is likely to feel like a hard ball in the lower abdomen, contracting once in a while. Referred to as after-pain and usually disappearing in three or four days, this can be alleviated with the help of pain-killers, if severe. In about six weeks, the uterus becomes smaller as it was before conception.

★ Lochia

Some secretion like blood oozes out for a couple of days right after delivery. Then, the amount of secretion and its thickness decrease until the 10th day when the lochia, which turns yellow, begins to flow for three to four weeks. In case where such change does not occur, the secretion remains scarlet and an ill-smell is present in a large amount, an OB & GY specialist's consultation and diagnosis are needed.

★ Sexual intercourse, menstruation and contraception after delivery

Sexual intercourse should be resumed after secretion stops and the sutures settle down, causing no more pain. Most women can resume sexual activities two weeks after delivery if they wish and feel no discomfort.

Periods will resume 2 to 18 months after delivery for most mothers. For those who do not breast-feed, menstruation usually occurs again six to eight weeks after delivery. Ovulation is likely to be resumed somewhat late for those who breast-feed, and conception is possible to happen during breast-feeding. Those who do not want to be pregnant right after delivery should consult an OB & GY specialist and prevent conception.

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 빠리는 것이 좋으며 유방의 상태를 확인하여 손이나 유축기를 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 일측성으로 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.

Contraceptive measures should be carefully chosen based on the consideration of the pros and cons of each.

★ Breasts and milk secretion

Foremilk is produced around 5 months into pregnancy, and around the time of childbirth, lactation is vitalized, so milk secretion will begin when you squeeze with your hands, typically 1~2 days after the birth, but sometimes towards the end of pregnancy if early. It is good to breastfeed the baby as soon as possible after the childbirth, and after checking the condition of the breast, sometimes it is necessary to remove the milk from the breasts using either hands or breast pump. Or, there might be some fever across the body, which is called mastitis. Unhygienic nipples and breasts may result in mastitis. In this case, unilateral breast pain, rubefaction, stiffening of the breasts, a chill or an attack of fever may arise from the third or fourth week after delivery. These should be consulted and diagnosed by an OB & GY specialist.

Foremilk begins to be secreted for about five days in the early stage after delivery. This contains the immune body of IgA, which protect the baby from enteropathogens.

★ Early walking

The new mother is likely to feel better if she walks for a few hours after the delivery. It also decreases complications in the bladder and bowels as well as chances of phlebothrombosis and pulmonary embolism. However she should be accompanied by a guardian as she may fall down due to dizziness.

★ Care of the bladder and bowels

A woman after delivery may have some difficulty in urination. If she cannot urinate for four hours after delivery, a catheter may be inserted. This usually brings about natural urination.

Sometimes, she may find it difficult to pass the gas after delivery. A temporary symptom, this is because of the rectal injection before delivery. As the problem of constipation is likely to be solved with ease with the help of walking and eating in the early stage of post-delivery, and fecal softeners are greatly helpful in severe cases, this is nothing to worry about.

산욕기의 관리

★ 외음부의 관리

처음 24시간에는 얼음찜질을 함으로써 부종의 완화를 보일 수 있으며 그 후에는 따뜻한 물로 좌욕을 함으로써 회음절개부분의 통증을 덜 수 있습니다. 합병증이 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 붓고 단단해지면 즉시 병원을 방문해야 합니다.

★ 퇴원 후 산후 진찰

산후 진찰은 분만 4~8주 사이가 적당합니다.



Care During the Lying-in Period

★ Care of the part of midline incision

During the first 24 hours, edema may be alleviated by applying ice packs, and afterwards, sitz bath with warm water may relieve pain in the episiotomy area. If there are no complications, taking a bath after giving birth is possible, but using a public bath is not recommended during the lying-in period.

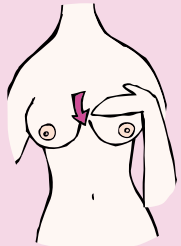
The pain will disappear in a few days or three weeks at the longest. If the pain continues, an OB & GY specialist's consultation and diagnosis are needed.

★ Postnatal Examination Following Discharge from Hospital

Postnatal examination is recommended between the 4th and 8th week after delivery.



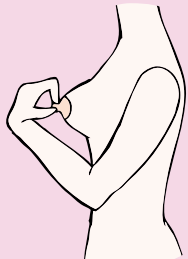
유방 마사지



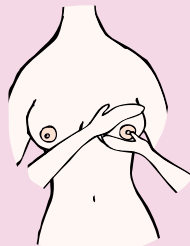
① 유방 주위를 가볍게 문지릅니다.



② 주위부터 젖꼭지의 방향으로 쓰다듬어줍니다.

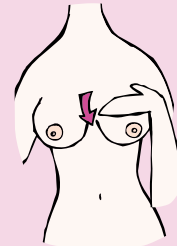


③ 젖꼭지를 잡아 빼듯이 튕깁니다.

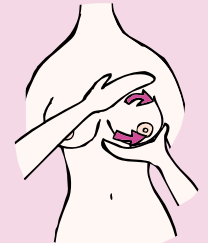


④ 유선까지 비벼서 풀어줍니다.

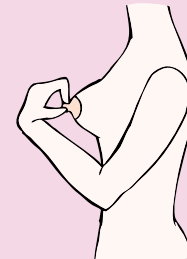
Breast Massage



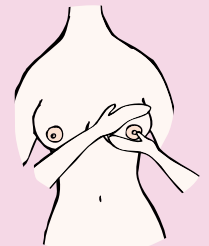
① First, massage with a hot wet towel.



② Light rub the breast as shown.

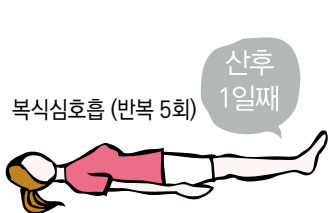


③ Flick the nipple to make it harden.

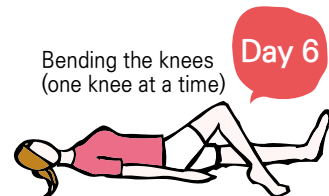
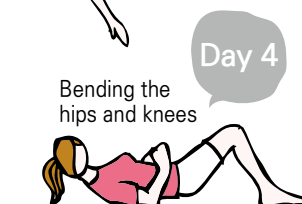
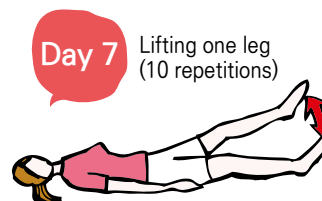
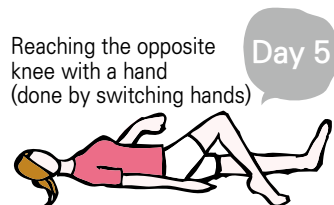
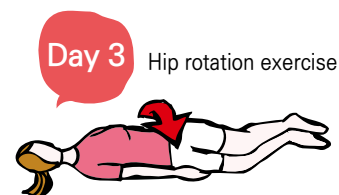
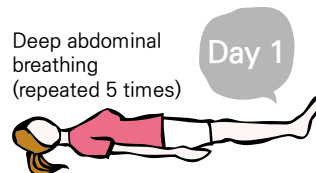


④ Soften the nipple by rubbing all the way up to the mammary glands.

산후 운동



Postnatal Exercise



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 소화해 냅니다. 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.

Breastfeeding

★ Merits of Breastfeeding

- ① Breast milk is the optimum source of nutrition for a baby as it contains all the nutrients a baby needs.
- ② Foremilk has an immunizing effect that protects babies from diseases.
- ③ The baby recovers quickly from delivery and a close bond is formed between the mother and baby.
- ④ Brain development of a breastfed baby is faster. (IQ is 5~7 points higher than formula fed babies)

★ Correct Posture for Breastfeeding

The mother sits in a comfortable position and looks into the baby's eyes while breastfeeding.

★ How to Breastfeed

- ① Even if no milk is produced after delivery, have your baby suckle your breast every 2 to 3 hours within 24 hours after delivery. Until your breast milk flows actively, have your baby suckle each breast for 5 to 15 minutes.
- ② Make sure to feed your foremilk. If your baby cannot breastfeed right after delivery, extract foremilk every 2 to 3 hours and store refrigerated or frozen for later feeding.
- ③ The baby digests breast milk in approximately an hour and a half. New borns should be fed 8~12 times per day, in 2~3 hour intervals, and allow to burp by stroking the back to get rid of the air that were swallowed.

★ Storing Breast Milk

When storing in a bottle, use a disinfected bottle marked with the date and time the milk was stored. Refrigerate immediately and feed within 24 hours.

★ Stopping Breastfeeding

There is no better source of nutrition for a baby than the mother's milk. When switching to a baby formula, decrease the frequency of breastfeeding by about 1~2 times a week over approximately 1 month period.

★ Recommended period of breast-feeding

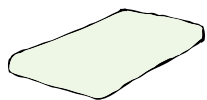
Breast-feeding is recommended for more than 4 months after the birth, or more than 6 months, if possible.

신생아 목욕 준비물

아기 목욕은 매일 아침에 시킵니다.

그리고 목욕 전에 체중을 달아 보는 것이 좋습니다.

★ 목욕 준비물



목욕대 (또는 방바닥)



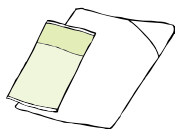
목욕대야



더운물



아기전용 비누



수건 2개
(큰 것과 작은 것)



알콜솜



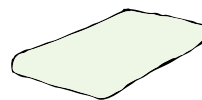
세탁된 옷

Things Needed for a Baby Bath

Bathe your baby every morning.

It's good to weigh your baby before taking a bath.

★ What you need



Bath board (or a floor)



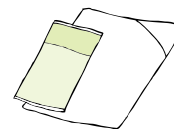
Bath tub



Warm water



Baby soap



2 towels
(Big one, small one)



Alcohol-dipped cotton



Clean clothes

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 짜서 안습니다.
- ⑤ **머리** 아기의 머리를 받쳐 든 왼손의 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 마를때까지 기저귀는 배꼽을 덮지 않도록 하는 것이 좋습니다.
- ⑨ 준비해 놓은 옷을 입히고 부드러운 솔빛으로 머리를 예쁘게 빗겨 줍니다.
- ⑩ 귀에 물이 들어갔는지 확인해보고 닦아 줍니다. 목욕이 완전히 끝나면 젖을 먹입니다.

Bathing Your Baby

- ① **Water temperature** Prepare tepid water.
- ② Avoid bathing your baby right after feeding. The best time to bathe your baby is before feeding. Handle the baby with care during the bath and keep the water warm.
- ③ Support the back of your baby's head with one hand and using a wet towel thoroughly wrung, clean the baby's face starting from the inner eyes and out.
- ④ **Face** Clean the eyes, nose, mouth, ears and neck. Don't use soap on the face. Hold the baby wrapped in a towel when cleaning the face.
- ⑤ **Head** Block the baby's ears with the thumb and middle finger of the hand supporting the baby's head. Then, apply shampoo to a wet towel, lather and wash the hair. Rinse with warm water and towel dry.
- ⑥ **Body** Wash the neck, chest, arms, back, feet and legs. When washing the lower body, start from below and up for boys and from up to below for girls. The feet can be in the water when washing the lower body.
- ⑦ **Drying** Once the bath is finished, towel dry and observe the body to make sure your baby is ok.
- ⑧ **Bellybutton** Sanitize the bellybutton region with alcohol-dipped cotton or a disinfectant. Seek medical attention if the bellybutton is bleeding or oozing pus or other bodily fluid. It is recommended for the diaper to not cover the umbilical cord until it has fallen off and completely dry.
- ⑨ Dress the baby in clean clothes and comb the hair.
- ⑩ Check to see if water went inside the ears and wipe. Feed the baby after finishing bathing the baby.

산전후우울증 주요증상 및 자가검사도구

산전후우울증의 증상은 여러 가지이며 개개인마다 다양합니다. 정확하게 평가 하기 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 에딘버리 산후우울 척도

최근 출산을 하셨다면, 출산 후의 감정 상태에 대하여 점검해보세요. 다음 10문항에 대하여 오늘 뿐만 아니라, 지난 일주일 전체를 볼 때 감정이 어땠는지를 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)
2	나는 어떤 일들을 기쁜 마음으로 기다렸다.
	예전과 똑같았다. (0점)
	예전보다 조금 줄었다. (1점)
	확실히 예전보다 많이 줄었다. (2점)
3	일이 잘못될 때면 공연히 자신을 탓하였다.
	대부분 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
4	나는 특별한 이유 없이 불안하거나 걱정스러웠다.
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)
	가끔 그랬다. (2점)
5	특별한 이유 없이 무섭거나 안절부절 못하였다.
	꽤 자주 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)
6	요즘 들어 많은 일들이 힘겹게 느껴졌다.
	대부분 그러하였고, 일을 전혀 처리할 수 없었다. (3점)
	가끔 그러하였고, 평소처럼 일을 처리하기가 힘들었다. (2점)
	그렇지 않았고, 대개는 일을 잘 처리하였다. (1점)
7	너무 불행하다고 느껴서 잠을 잘 수가 없었다.
	대부분 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
8	슬프거나 비참하다고 느꼈다.
	대부분 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
9	불행하다고 느껴서 울었다.
	대부분 그랬다. (3점)
	자주 그랬다. (2점)
	가끔 그랬다. (1점)
10	자해하고 싶은 마음이 생긴 적이 있다.
	자주 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)

5	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그랬다. (3점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
6	그렇지 않았고, 평소와 다름없이 일을 잘 처리하였다. (0점)
	그렇지 않았고, 대개는 일을 잘 처리하였다. (1점)
	가끔 그러하였고, 평소처럼 일을 처리하기가 힘들었다. (2점)
	대부분 그러하였고, 일을 전혀 처리할 수 없었다. (3점)
7	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
	가끔 그랬다. (2점)
	대부분 그랬다. (3점)
8	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
	가끔 그랬다. (2점)
	대부분 그랬다. (3점)
9	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	가끔 그랬다. (1점)
	자주 그랬다. (2점)
	대부분 그랬다. (3점)
10	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그랬다. (3점)

★ 검사결과

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

★ 상담방법

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

Main Symptoms and Self-Examination Tools for Depression before and after Delivery

There are many symptoms for prenatal and postnatal depression and they vary depending on individuals. In order to evaluate the symptoms correctly, various information and detailed assessment are required. Clinical interview with experts and medical examination are important in assessing the woman's condition. This may be followed by a clinical psychology test and other various examinations for correct diagnosis and appropriate treatment plan.

★ K-EPDS (Korean Version of Edinburgh Postnatal Depression Scale)

If you recently gave birth to a baby, check your emotional status after delivery with the following 10 questions. Please select the responses that most accurately explain your feelings not only for today but also for the last week.

Survey	Questions
1	I have been able to laugh and see the funny side of things.
	As much as I always could (0 Point)
	Not quite so much now (1 Point)
	Definitely not so much now (2 Points)
	Not at all (3 Points)
2	I have looked forward with enjoyment to things.
	As much as I ever did (0 Point)
	Rather less than I used to (1 Point)
	Definitely less than I used to (2 Points)
	Hardly at all (3 Points)
3	I have blamed myself unnecessarily when things went wrong.
	Yes, most of the time (3 Points)
	Yes, some of the time (2 Points)
	Not very often (1 Point)
	No, never (0 Point)
4	I have been anxious or worried for no good reason.
	No, not at all (0 Point)
	Hardly ever (1 Point)
	Yes, sometimes (2 Points)
	Yes, very often (3 Points)

5	I have felt scared or panicky for no very good reason.
	Yes, quite a lot (3 Points)
	Yes, sometimes (2 Points)
	No, not much (1 Point)
	No, not at all (0 Point)
6	Things have been getting on top of me.
	Yes, most of the time I haven't been able to cope at all. (3 Points)
	Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual. (2 Points)
	No, most of the time I have coped quite well. (1 Point)
	No, I have been coping as well as ever. (0 Point)
7	I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping.
	Yes, most of the time (3 Points)
	Yes, sometimes (2 Points)
	Not very often (1 Point)
	No, not at all (0 Point)
8	I have felt sad or miserable.
	Yes, most of the time (3 Points)
	Yes, sometimes (2 Points)
	Not very often (1 Point)
	No, not at all (0 Point)
9	I have been so unhappy that I have been crying.
	Yes, most of the time (3 Points)
	Yes, quite often (2 Points)
	Only occasionally (1 Point)
	No, never (0 Point)
10	The thought of harming myself has occurred to me.
	Yes, quite often (3 Points)
	Sometimes (2 Points)
	Hardly ever (1 Point)
	Never (0 Point)

★ Results

– 0 to 8 (Normal), 9 to 12 (Counseling required), 13 or more (Serious depression)

★ Counseling Method

- Online Counseling: i-Sarang Childcare Website (childcare.go.kr)/ answered by mental health and medical professionals
- Face-to-Face Counseling (center visit, at home): Central Subfertility and Depression Counseling Center (nmc22762276.or.kr)



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

노래는 따뜻하고 차향은 그윽하도록 공기를 덮힌다.
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 잉태함으로 나는 새로운 우주를 가졌다.
'엄마'라는 위대한 이름.



The sunlight is dazzling and the breeze fresh
Although the streets are quiet, I am not lonely
Even when clouds crowd, the sound of rain
On the car window is tender

Songs are warm and tea aroma fills the air
The person sitting face to face with me is laughing
She resembles me

I used to be sensitive and unsatisfied
Could not believe in people
Thought I was not happy though not unhappy either

I have changed since I met you
Have changed this much
I will change even more when I face your eyes
Blessing that would not fade in the face of anything in the world

I have gained a new universe by conceiving you
The great name which is 'mother'



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



- [58](#) Government Support for Healthy Families
- [65](#) Prevention of Perinatal Transmission of Hepatitis B
- [68](#) Current Status of Regional Emergency Medical Centers
- [72](#) Health Center Visits / Record of Iron Supplements Receipt

건강한 가정을 위한 정부 지원

♣ 아동 성장 단계별 지원

2019년 7월 기준

지원사업	대상기준	신청장소	비고
선천성대사이상 검사 (50여종) 및 환아관리	검사 : 모든 신생아 환아지원 : 만 19세 미만 전 환아	검사 (의료기관) 환아관리(보건소)	
미숙아 및 선천성 이상아 의료비 지원	기준중위소득 180%이하 가구의 미숙아 출산 가정	보건소	
신생아 청각 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 사이버지점 (http://cyber.kepco.co.kr/)	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(bokjiro.go.kr)		(기저귀) 월 64,000원 (기저귀+조제분유) 월 150,000원
가정양육수당 지원	취학전 만 86개월 미만 가정 양육아동 전 계층	읍·면·동 주민센터, 복지로 (online.bokjiro.go.kr)	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 만 7세 미만 모든 아동)		아동 1인당 월 10만원
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(1인당 매 월) <국·공립유치원> - 유아학비 6만원 - 방과후과정비 5만원 (사립유치원) - 유아학비 22만원 - 방과후과정비 7만원
아이돌봄 서비스 지원	(시간제) 3개월~만 12세 아동 (영아종일제) 3개월~ 36개월 아동	아이돌봄 홈페이지 (idolbom.go.kr) * 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

Government Support for Healthy Families

♣ Support for Each Stage of Child Development

As of July of 2019

Support	Criteria for receiving support	Where to apply	Note
Congenital metabolism test (50 tests) and medical care for sick babies	Test : all newborns Support for sick children: All children under 19-year-old	Test (hospital) Treatment of sick babies (public health centers)	
Subsidy for treatment of premature babies and babies with congenital abnormalities	Household with a premature baby of which the income is 180% or lower than that of the standard median income	Public health center	
Newborn hearing test costs, supporting hearing aids	Households that earn less than 180% of the referenced median earnings	Public health center	
30% discounts on the electric bill (Until the month where the 3rd anniversary of the birth belongs to)	Households with infants younger than 3 year	KEPCO Customer Center (☎123) Apartment Management Office, KEPCO Cyber Branch (http://cyber.kepco.co.kr/)	Discount up to 16,000 KRW/month (Applicable from the electricity bill of the month of the application date)
Diapers provided to low income families Support to provide modified milk powder	(Diaper) Households receiving basic livelihood security, near poverty groups and single-parent families with children under the age of 2 (Formula powered milk) Limited to cases where the mother cannot breastfeed due to death or illness, among the families receiving diaper support * Public health center, Community service center, Bokjiro (bokjiro.go.kr)		Community service center, Bokjiro (bokjiro.go.kr)
Support for child rearing in the family	Children younger than 86 months who are not yet attending school All growing children in the family	Welfare Office, Eup, myun, dong Community Service Center (online.bokjiro.go.kr)	100,000 to 200,000 KRW / child
Support for child rearing expenses	A family with infants ages 0 to 5 years old, who are using a childcare center		220,000 to 454,000 KRW / child
Supporting with children's allowance	All children under the age of 6 (All children from 19.9 months and below 7 years old)		100,000 KRW per child
Education costs provided (Nuri Program)	3 to 5 years old infants who are attending pre-schools (support period: 3 years)	Visit the competent community service center for the address of the child according to the resident registration or apply online (Bokjiro) by the guardian of the child or a person actually taking care of the child	※ Supporting Amount (per person per month) <National, Public Kindergarten> - Tuition 60,000 KRW - After-school program fees 50,000 KRW <Private Kindergarten> - Tuition 220,000 KRW - After-school program fees 70,000 KRW
Support for childcare services	(Part-time) children between 3 months and 12 years old (Full-day) children between 3 months and 36 months	Childcare website (idolbom.go.kr) *Contact the local community center for government support.	Phone 1577-2514
Mandatory vaccinations	12 year old or younger children (Visit the vaccination help site, since the target of each vaccination is different)	Public health center, consigned medical institutions	Search medical institutions on nip.cdc.go.kr
Health examination	Health insurance subscriber between 4 months ~ 71 months, dependent and person with right to receive medical care	Health examiners	Search health examiners on www.nhic.or.kr

♣ 부모 및 가구특성별 지원

• 가임기 및 임신부

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	마더세이프 전문상담센터	1588-7309
고위험 임신부 의료비 지원	기준 중위소득 180% 이하 가구의 11대 고위험 임신질환으로 진단받고 입원치료 받은 임신부	11대 고위험 임신질환 : 조기진통, 분만관련 출혈, 중증 임신독증, 양막의 조기파열, 태반 조기박리, 전치태반, 질박출산, 양수과다증, 양수과소증, 분만전 출혈, 자궁경부무력증 *보건소에서 신청	
임신·출산 진료비 지원	임신·출산이 확인된 건강보험가입자 또는 피부양자, 1세 미만의 가입자 또는 피부양자의 법정대리인	건강보험공단, BC카드, 롯데카드, 삼성카드 (방문, 전화, 홈페이지, 어플)	*지원규모 1인당 60만원 다태아 100만원 (분만취약지 20만원 추가지원)
의료급여 임신·출산 진료비 지원	의료급여 수급권자 중 임신 중이거나 출산(유산 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)	■ 출산일 이후 30일까지 신청 가능 ■ 출산형태, 이용기간 등에 따라 서비스가격, 본인 부담금 상이 ■ 예외지원 대상여부는 관할 시·군·구 보건소에 문의 필요
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·모유수유, 영양 위험요인 보유	보건소	
임신·출산·육아 정보제공 및 상담 서비스	모든 임신부	인터넷(www.childcare.go.kr) / 전화(1644-7373)	
철분제 지원	임신 16주 이상 보건소 등록 임산부	보건소	1인 1개월분 기준 5개월분
엽산제 지원	보건소 등록 모든 임신부 (임신 일로부터 3개월까지)	보건소	1인 1개월분 기준 최대 3개월분
의료기관 외 출산시 출산비 지급	의료기관 외 출산산모	국민건강보험공단 (☎1577-1000)	25만원
출산비용 지원	출산한 기초생활수급자(생계, 의료, 주거급여) 및 긴급복지지원 대상자	주민센터	아이 1인당 60만원

♣ Support According to Parent and Household Characteristics

• Childbearing Age and Pregnant Woman

Support	Criteria for receiving support	Where to apply	Note
Supporting with the procedure cost for infertile couples	Woman below 44 years old, below 180% of referenced median income, recipient of medical benefits	Public health center	Maximum of 500,000 KRW per 1 time for the expenses excluded from coverage and deductible from the costs of artificial insemination or in vitro fertilization, 4 times for fresh, 3 times for frozen, and 3 times for artificial
Consultation for medication during pregnancy and breast feeding Consultation for planned pregnancy and well-being pregnancy	All women of childbearing age	Mother Safe Professional counseling center	1588-7309
Medical expense support for pregnant women at the high risk of being affected by a specific disease	Pregnant women among families with less than 180% of the referenced median earnings who were diagnosed and hospitalized for the high risk of being affected by 11 major diseases	11 High-Risk Pregnancy Diseases: Premature contractions, birth-related hemorrhage, preeclampsia, prelabor rupture of membranes, abruptio placentae, placenta previa, abortion imminens, hydramnios, oligohydramnios, antepartum hemorrhage, cervical insufficiency *Apply with community health centers	
Pregnancy / delivery cost subsidy	Health insurance subscriber or dependent confirmed to be pregnant or have given birth, subscriber under the age of 1 or legal guardian of a dependent	Health Insurance Corporation, BC Card, Lotte Card, Samsung Card (In-person, telephone, homepage, application)	*Support Amount: 600,000 KRW/person; 1,000,000 KRW/multiple babies
Medical Benefit Pregnancy / delivery cost subsidy	(Exceptional Support) Support may be possible if the local government stipulates separate standards, even if exceeding the income standard	Si, Gun, Gu / Eup, Myeon, Dong	(Additional support of 200,000 KRW for areas vulnerable for childbirth)
New mother/ baby healthcare service	A family with new-born baby whose sum payment for health insurance is 80% or less of the referenced median earnings (Exceptional Support) Support may be possible if the local government stipulates separate standards, even if exceeding the income standard	Community health center, Bokjiro (online.bokjiro.go.kr)	■ Can apply until 30 days after the delivery date ■ Service prices and deductibles may vary depending on the type of delivery and use period, etc. ■ Need to inquire with City, gun, gu community health centers on whether applicable to exceptional support
Supporting pregnancy and delivery medical expenses for adolescent new-mothers	New mothers under the age of 18	Homepage of Social Services Digital Voucher (www.socialservice.or.kr)	Support Amount: 1,200,000 KRW/ pregnancy
Nutrition plus	Below 80% of the referenced median earnings, pregnancy, delivery and breastfeeding, with risk factors	Public health center	
Pregnancy, delivery and childcare consultation services	All pregnant women	Website (www.childcare.go.kr) / Phone (1644-7373/1644-7382)	
Iron supplements	All pregnant women 16 weeks or longer into their pregnancy registered to public health centers	Public health center	5-month quantity per person based on a 1-month quantity
Provision of folic acid supplements	All pregnant women registered to public health centers (from the date of pregnancy to 3 months)	Public health center	Up to a 3-month quantity per person based on a 1-month quantity
Delivery cost covered if delivery takes place at a non-medical institution	Medical institutions and new mothers	National Health Insurance Corporation (☎1577-1000)	250,000 KRW
Delivery Expenses	Recipient of basic living security (living, medical, housing care) and eligible for emergency aid and support who have given birth	Community Service Center	600,000 KRW/1 child

건강한 가정을 위한 정부 지원

• 근로자 가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
태아검진시간 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) *고용센터에서 신청	
아빠 육아휴직 보너스제	같은 자녀에 대하여 두 번째 육아휴직 사용자	두 번째 사용자의 육아휴직 첫 3개월: 통상임금의 100%(상한: 250만원) *고용센터에서 신청	
육아기 근로시간 단축제	만 8세 이하 또는 초등학교 2학년 이하의 자녀가 있는 근로자 (단축 개시일 기준 피보험단위기간이 180일 이상, 연속 30일 이상 육아휴직자)	고용센터	주당 15~30시간으로 근로시간 단축 시, 통상임금의 80%를 단축된 근로시간에 비례하여 지원

Government Support for Healthy Families

• Working Households

Support	Criteria for receiving support	Where to apply	Note
Allowing time for prenatal diagnosis	Pregnant employees	Relevant enterprises (No additional support as there is no wage cut)	Allowing time for periodical health diagnosis of pregnant employees
Reduced working hours for pregnant women	Pregnant workers 12 weeks into their pregnancy, pregnant workers 36 weeks or longer into their pregnancy		2 hours reduced per working day without a decrease in wages
Vacation benefits before and after delivery	Female employees (Insured unit period of 180 days or more as of the vacation end date)	Employment Center	100% of the ordinary wage Based on single fetus: 30 days and maximum 1.8 million KRW for major enterprises, 90 days and maximum 5.4 million KRW for small and medium enterprises
Miscarriage / stillbirth holiday pay		Employment Center	
Allowing breastfeeding time	Female employees having an infant younger than 1 year after the birth	Relevant enterprises (No additional support)	Allowing paid breastfeeding time of 30 minutes twice per day
Childbirth holiday	Male employees whose spouse delivered a baby	Relevant enterprises (No additional support)	3 to 5 days (first 3 days with paid wages)
Childcare holiday pay	Employees having a child 8 years or younger, or the 2nd year or lower in elementary school (insured unit period is 180 days or more as of the date of beginning the maternity leave, people on maternity leave for more than 30 consecutive days)	First 3 months: 80% of the regular monthly wage (between 700,000 KRW and 1,500,000 KRW) Remaining period (up to 9 months): 50% of the regular monthly wage (between 700,000 KRW and 1,200,000 KRW) *Apply at the employment information center	
Bonus system for father's maternity leave	People applying for the 2 nd maternity leave for the same child	For the first 3-month maternity leave of the people applied for the 2nd maternity leave: 100% of the ordinary wage (Upper limit, 2.5 million KRW) *Apply at the employment information center	
Reduced working hours for new parents	Employees having a child 8 years or younger, or the 2nd year or lower in elementary school (insured unit period is 180 days or more as of the date of beginning the maternity leave, people on maternity leave for more than 30 consecutive days)	Employment Center	If reducing the working hours to 15~30 hours per week, support with 80% of the ordinary wage in proportion to the reduced working hours

● 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 사이버지점 (http://cyber.kepco.co.kr/)	인터넷 신청가능
도시가스 요금감면		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	입양특별법에 따른 입양에 한함
입양아동 양육수당 지원	국내입양 아동(16세 미만)	시·군·구청	
장애아동 입양가정 양육 보조금 및 의료비 지원	국내입양 아동 중 장애아동 등 (18세 미만)	시·군·구청	

● 장애 아동 가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
장애아 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	

● Multi-Child Households

Support	Criteria for receiving support	Where to apply	Note
Housing Support	Heads of households with more than 3 children without own housing	Cash management offices	Public Sales Housing Within 10% Private Housing Within 10% National Rental Housing Within 10%
Providing loans for purchasing houses, applying prime rate for loaning rental fee	Heads of households with more than 3 children and without own housing	Banks	Prime rate of 0.5%
Power bills reduced by 30%	Households with more than 3 children	KEPCO Customer Center (☎123) Apartment Management Office, KEPCO Cyber Branch (http://cyber.kepco.co.kr/)	Can be applied online
Reduction of city gas bills		Gas company in the jurisdiction, community service center	Max. 6,000 KRW
National Pension: Childbirth Credit	Families with a second (or later) child born since January 2008	National Pension Service	Additional duration of entitlement depending on the number of children (When claiming old-age pension)
Multiple-children verification card	Families with more than 2 to 3 children	Eup, myun, dong Community Service Center and banks	

● Newly weds

Support	Criteria for receiving support	Where to apply	Note
Special housing	Houseless and low-income couples whose marriage period is less than 7 years	Cash management offices	Public Sales Housing Within 30% Private Housing Within 20% National Rental Housing Within 30%

● Foster families

Support	Criteria for receiving support	Where to apply	Note
Adoption expenses full covered	Domestically adopted children	City halls, county / district offices	Only adoptions subject to the Special Act on Adoption
Adoption allowance	Domestically adopted children (16 years old or younger)	City halls, county / district offices	
Childcare allowance and medical expenses provided for the adoption of disabled children	Disabled adoptees and the like among domestically adopted children (under the age of 18)	City halls, county / district offices	

● Families with disabled children

Support	Criteria for receiving support	Where to apply	Note
Childcare expenses fully covered	Disabled children under the age of 12 who use childcare facilities	Eup, myun, dong Community Service Center	
Support for free education	Children younger than 3 years old and subject to special education	Local offices of education	
Support for mandatory education	Children between 3 and 5 years old and subject to special education	Institute for Special Education	

건강한 가정을 위한 정부 지원

● 저소득 한부모 가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
한부모가족복지시설 지원	한부모 임신·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, 복지포 홈페이지 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	월 20만원/인 *청소년한부모(부 또는 모)가 만 24세 이하인 경우에는 월 35만원/인
아이돌봄 지원	생후 3개월~만12세 이하 자녀를 둔 가정 중 취업 한부모, 맞벌이, 다자녀 등 양육공백 발생 가정 (전액 본인부담으로도 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 만5세 이하 자녀 (기준 중위소득 52%이하)	읍·면·동 주민센터, 복지포 홈페이지 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	월 5만원/인
초·중고 학생 교육비 지원(고교학비, 방과후 자유수강권, 급식비, 교육정보화 지원)	시도교육청별·항목별로 다르나, 통상 기준 중위소득 50~60% 이하 저소득층 가구	읍·면·동 주민센터 교육비 원클릭신청 시스템 (oneclick.moe.go.kr) 복지포 홈페이지 (www.bokjiro.go.kr)	교육비 중앙상담센터 1544-9654
교육급여	기준 중위소득 50% 이하 가구 초·중고 학생	읍·면·동 주민센터 복지포 홈페이지 (www.bokjiro.go.kr)	초 203천원/중·고 290천원 *지원항목: (초·중·고) 학용품비, 부교재비, (고)교과서대, 입학금, 수업료 실비 전액 납부금 감면

Government Support for Healthy Families

● Low-income, Single-parent Households

Support	Criteria for receiving support	Where to apply	Note
Support for welfare facilities to single parent families	Single pregnant woman, single parents raising children (varies depending on the facilities - welfare facilities for single mothers and children / welfare facilities for mother and children / welfare facilities for father and children, etc.)	Local district offices responsible for single parent family welfare *Information: single parent counseling hotline (1644-6621)	Support for accommodations, delivery and independence
Children of single parents Local organizations Delivery and childcare support	Children under 3 years old of single parent families earning 72% or less of the referenced median earnings	17 local organizations involved *Information: Eup, myun, dong Community Service Center, single parent counseling calls (1644-6621)	Support including child raising goods
Childcare expenses provided	Children under 18 years old in single parent families earning 52% or less of the referenced median earnings *For young single parents Below 60% of the referenced median income for (single parent below the age of 24)	Eup, myun, dong Community Service Center, Welfare Office Website *Information: single parent counseling hotline (1644-6621)	200,000 KRW a month / child * 350,000 KRW/ month for adolescent single-parent (father or mother below the age of 24)
Support for child rearing	Families that are single income households, double income households, have multiple children or other rearing gaps among those with children aged between 3 months and 12 years old (It can also be paid by you)	Childcare website (idolbom.go.kr) *Contact the local community center for government support.	Phone 1577-2514
Additional childcare expenses provided	Children living with grandparent or child under the age of 5 with single-parent over the age of 25 (Below 52% of the referenced median income)	Eup, myun, dong Community Service Center, Welfare Office Website *Information: single parent counseling hotline (1644-6621)	50,000 KRW in a month / child
Supporting elementary, middle and high school students with educational expenses (supporting high school students with educational expenses, tickets for taking a course after school, meal costs and educational information)	It is different depending on the items or the metropolitan and provincial offices of education. Generally, the low income household whose income is 50~60% of the standard median income	Educational expense one-click application system (oneclick.moe.go.kr) at the community service center of eup, myeon and dong Website of Bokjiro (www.bokjiro.go.kr)	Central counseling center for educational expenses 1544-9654
Education benefits	Elementary, middle and high school students of the household whose income is 50% of the standard median income	Eup, myun, dong Community Service Center, Welfare Office Website (www.bokjiro.go.kr)	Elementary school 203,000 KRW / middle and high school 290,000 KRW / *Supporting items: (Elementary, Middle and High School) Cost of school supplies, auxiliary textbook costs, textbook costs, entrance fee, exemption of all tuition payable

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

- 임신부 : 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

We support pregnancy and birth-related medical expenses with a voucher card to pregnant women qualifying for health insurance.

♣ How to Apply

- Receive "Application to Receive Health Insurance Pregnancy and Birth Medical Expenses" from Ob/Gyn and visit any National Health Insurance Corporation (NHIC) branches or bank (credit card company) to apply
- By using the pregnancy and birth verification information filled-out by medical care facilities, apply through NHIC or credit card company's homepage (application) or telephone

Credit card companies	BC Card	Samsung Card	Lotte Card
Reception	Industrial Bank of Korea, NH Bank, Daegu Bank, Busan Bank, Kyongnam Bank, Woori Bank, Suhyup Bank, Post Office, SC Bank, Jeju Bank, Jeonbuk Bank, Kwangju Bank, NHIC	Community Credit Cooperative, Samsung Card Branch, Shinsegae Department Store or Say Department Store Customer Service Center, NHIC	Lotte Card Branch, Lotte Department Store Card Center, NHIC

♣ Supporting Amount

- 600,000 KRW/ pregnancy (1,000,000 KRW for multiple babies)
※ Additional support of 200,000 KRW for locations with birth vulnerability, locations with birth vulnerability may change each year

♣ Scope of Support

- Pregnant Women: Health care costs related to pregnancy and childbirth
- Infants under the age of 1: health care expenses from medical care facilities and costs of prescription medicine and materials for medical treatment

♣ Period to use the subsidy

- Applying during pregnancy: from when you receive the card (subsidy created) to until 1 year from the expected date of delivery
- Application after delivery (including miscarriage): from when you receive the card (subsidy created) up to until 1 year from the date of delivery (miscarriage)
※ Where you receive the card in advance, you can use the subsidy (points) up until right after it is created,
※ Points will automatically expire after the support period.

♣ Inquiries

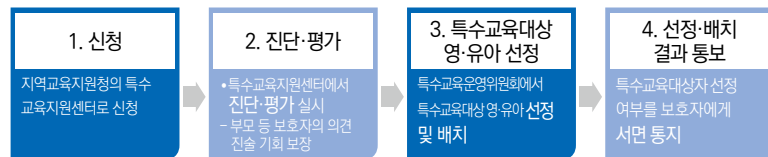
BC Card 1899-4651, Samsung Card 1566-3336, Lotte Card 1899-4282, National Health Insurance Service 1577-1000

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
- 육아종합지원센터 ☎ 1577-0756 central.childcare.go.kr
- 전국학부모지원센터 ☎ 1899-0025 www.parents.go.kr

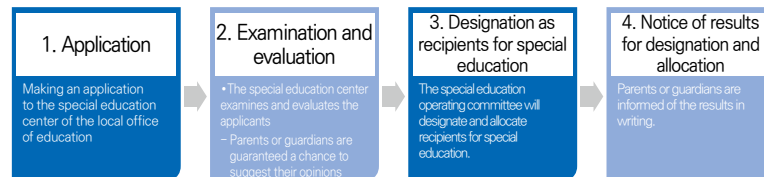
“어여쁜 우리 **아이**들 **꽃**으로도 때리지 마세요”

Guide on special education support for infants and children with disabilities

If you have children with disabilities or potential disabilities, you can obtain support for special education or related services from the institute for special education at the local office of education.

♣ Application procedure

- **Subject**: Infants or children with disabilities or those registered as disabled persons
- **Procedure**: making an application to the special education center of the office of Education



- Support

- Recipients for special education younger than 3 years old: free education
- Recipients for special education between 3 and 5 years old: mandatory education

♣ Please contact the special education center of your local office of education for more information.

Embrace your children

“80% of child abuse occurs at home. Education is required to prevent child abuse from the moment you get pregnant.”

♣ What is child abuse?

Child abuse is an action or activity by adults including parents with physical, emotional or sexual violence, or cruel treatment against the health or welfare of children or preventing their development. Such actions or activities also includes any neglect or abandonment by adults towards children.

♣ Here are some ways you can prevent child abuse.

- Life cycle parenthood education (before marriage, during pregnancy and delivery, infant and preschooler, school age)
- ‘Bright and healthy mindset to be the “world’s best parent”
- Healthy Family Support Center ☎ 1577-9337 www.familynet.co.kr
- Support Center for Childcare ☎ 1577-0756 central.childcare.go.kr
- National Parents Service Center ☎ 1899-0025 www.parents.go.kr

“Do not hit your beautiful **child** even with **flower**”

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

Prevention of Perinatal Transmission of Hepatitis B

“Protect your baby from perinatal transmission of Hepatitis B!”

♣ Outline

In order to prevent Hepatitis B infection of new-borns from mothers who tested positive to Hepatitis B antigen, the government is fully subsidizing the medical expenses for the new-borns to receive immunoglobulin vaccination, Hepatitis B vaccination and antigen/antibody tests, free of charge.

♣ Details

- **Eligibility**: Pregnant women tested positive in a Hepatitis B surface antigen test (including HBeAg positive people)
- **Support provided**: 1 immune globulin vaccination, 3 Hepatitis B vaccinations, antigen / antibody tests, Hepatitis B revaccination 3 times

Preventing Perinatal Transmissions of Hepatitis B

- **While pregnant**: receive a Hepatitis B test. (you are eligible for support if you test positive in a surface antigen test)
- **Right after delivery**: immune globulin vaccination and 1st Hepatitis B vaccination are provided within 12 hours after birth.
- **1 month after delivery** : 2nd Hepatitis B vaccination is received.
- **6 months after delivery** : 3rd Hepatitis B vaccination is received.
- **9~15 months after delivery**: Hepatitis B antigen/antibody test is received.
- Additional tests and vaccinations can be received if no antibodies have been formed.

* Perinatal transmission of Hepatitis B can be prevented by 95% if immune globulin and Hepatitis B vaccination are received at the time of delivery.

- **Information of perinatal transmission of Hepatitis B**
<http://nip.cdc.go.kr> (Vaccination Help Website)
- **Korea Centers for Disease Control and Prevention** ☎ +82-43-719-6850

이른둥이(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 질병분류코드Q 로 시작하는 선천성 이상 질환으로 진단받은 환아로서 출생 후 6개월 내 선천성이상질환을 치료하기 위하여 입원하여 수술한 기준중위소득 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	미 숙 아				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)

Project to Support Premature Babies

♣ Supporting Medical Expenses of Premature Babies and Babies with Congenital Disorder

• Eligibility

- **(Premature Baby)** Households below 180% of the referenced median income with premature baby who is hospitalized in neonatal intensive care unit (NICU) within 24 hours after the birth
 - **(Baby with Congenital Disorder)** Households below 180% of the referenced median income with baby diagnosed with congenital disorder that begin with Q according to the disease classification code within 28 days after the birth and was hospitalized for surgery to treat the congenital disorder within 6 months after the birth
- * Support is provided to premature baby and baby with congenital disorder born to multi-child (2 or more) household, without regards to the income level (twins are considered multi-child)

• Support Description

- **(Scope)** Full deductible, excluding the deductible of the partial deductible among the non-covered medical expenses, covered charges
- **(Support Amount)**

Classification	Premature Baby				Baby with Congenital Disorder
	2.5kg~2.0kg, Under 37 weeks	2.0kg~1.5kg	Under 1.5kg	Under 1kg	
Maximum amount per person	3,000,000 KRW	4,000,000 KRW	7,000,000 KRW	10,000,000 KRW	5,000,000 KRW

* Each will apply for premature baby with congenital disorder

• Application Process

- Register premature baby with medical institution (medical institution→community health center) → Apply for medical expenses support for families with sick baby, including premature baby (Family with sick baby→community health center) → Support medical expenses (Community health center→family with sick baby)

♣ 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 28일 이내) 입원 시 입원진료비 중 본인부담금 면제
- 영유아(15세 이하 아동)는 입원진료비 중 본인부담금 완화(5%만 부담)
- 미숙아(조산아 및 저체중아)가 외래에서 치료를 받을 경우 출생일로부터 3년까지 본인부담률 10% 적용
 - * 단, 의원, 치과 의원 및 보건 의료원에서 외래진료시 요양급여비용 총액의 5%
- 1세 미만 영유아가 외래 진료 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, 초유저장팩으로 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

♣ Expanding Health Insurance Coverage for Premature Babies (Neonatal Intensive Care Unit, Etc.)

- Relieving the burden of non-covered expenses by expanding the health insurance coverage to include neonatal intensive care unit
- Reducing the ratio of co-pay for hospitalization/out-patient treatment of children
 - Exemption of co-pay from treatment costs during hospitalization for newborns (within 28 days of birth)
 - Reduction of co-pay (only paying 5%) from treatment costs during hospitalization for children (under the age of 15)
 - When premature baby (premature baby and low birth-weight infant) is receiving out-patient treatment, 10% deductible will apply for 3 years from the date of birth
 - * Provided, for out-patient visits to medical clinic, dental clinic and health center, 5% of total cost of medical care benefit
 - Relieving deductible when baby under the age of 1 uses out-patient services
 - * For each type of medical institution 21~42% → 5~20%

♣ Supporting Families Nurturing Premature Babies (Samsung Card - Child Fund Korea)

■ Project Description

- Providing Premature Baby Nurturing Support Kit* (100 households/week)
 - * Includes diapers for premature babies, growth reinforced formula, foremilk storage bag (approx.. 50,000 KRW)
- Conducting parenting class for healthy nurturing of premature babies (5 times/year, 50 people/session)
 - * Touring 5 locations nationwide, including Seoul, etc., each year; targeting 50 parents per session (250 people/year)
 - * (Lecturer) Seo Cheonseok (Adolescent psychiatry doctor), Jeon Jihyeon (Professor of Pediatrics with Gangnam Cha Hospital)

■ Eligible Persons: Premature babies and parents raising premature babies

- (Items to support premature babies) Among the applicants from premature baby families using "Baby Story" application of Samsung Card, selecting 100 families each week, first come, first served (13,000 families over 3 years, supporting 1 kit per family)
- (Premature Baby Parenting Class) 250 parents nurturing premature babies nationwide, each year (750 people over 3 years)

■ Project Duration: July 2019 ~ December 2021

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 대산공원로 26 (동대산동3가)
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 재봉로 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)

Current Status of Regional Emergency Medical Centers

Name	Location	Address (Road Name)
Korea University Medical Center (Anam Hospital)	Seoul	73 Incheon-ro, Seongbuk-gu, Seoul (Anam-dong 5-ga)
Korea University Medical Center (Guro Hospital)	Seoul	148 Gurodong-ro, Guro-gu, Seoul (Guro-dong)
Seoul National University Hospital	Seoul	101, Daehak-ro, Jungno-gu, Seoul (Yeongeon-dong)
Hanyang University Hospital	Seoul	222-1 Wangsimni-ro, Seongdong-gu, Seoul (Sageun-dong)
Ewha Women's University Mokdong Hospital	Seoul	1071 Anyangcheon-ro, Yangcheon-gu, Seoul (Mok-dong)
Dong-A University Hospital	Busan	26 Daesingongwon-ro, Seo-gu, Busan (Dongdaesin-dong 3-ga)
Pusan National University Hospital	Busan	179 Gudeok-ro, Seo-gu, Busan (Ami-dong 1-ga)
Kyungpook National University Hospital	Daegu	130, Dongdeok-ro, Daegu (Kyungpook National University Hospital, Samdeok-dong 2-ga)
Gil Medical Center	Incheon	21, 774beon-gil, Namdongdae-ro, Namdong-gu, Incheon (Gachon University Gil Medical Center, Guwol-dong)
Inha University Hospital	Incheon	27 Inhang-ro, Jung-gu, Incheon (Sinheung-dong 3-ga)
Chonnam National University Hospital	Gwangju	42, Jebong-ro, Dong-gu, Gwangju (Hak-dong)
Chosun University Hospital	Gwangju	365 Pilmundae-ro, Dong-gu, Gwangju (Seoseok-dong)
Chungnam University Hospital	Daejeon	282 Munhwa-ro, Jung-gu, Daejeon (Chungnam University Hospital, Daesa-dong)
Konyang University Hospital	Daejeon	158 Gwanjeo-dong, Seo-gu, Daejeon (Konyang University Hospital, Gasuwon-dong)
University of Ulsan Hospital	Ulsan	877 Bangeojinsunhwando-ro, Dong-gu, Ulsan (Jeonha-dong)
Soonchunhyang University Bucheon Hospital	Gyeonggi	170 Jomaru-ro, Bucheon-si, Gyeonggi-do (Jung-dong)
Ajou University Hospital	Gyeonggi	164, World Cup-ro, Yeongtong-gu, Suwon, Gyeonggi-do (Woncheon-dong)
Hollym University Sacred Heart Hospital	Gyeonggi	22, 170beon-gil, Gwanpyeong-ro, Dongan-gu, Anyang-si, Gyeonggi-do (Pyeongchon-dong)
The Catholic University of Korea Uijeongbu St. Mary's Hospital	Gyeonggi	271, Cheonbo-ro, Uijeongbu, Gyeonggi-do (Geumo-dong)

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 삭주로 77 (교동)
충북대학교병원	충북	충청북도 청주시 서원구 1순환로 776 (개신동)
단국대학교병원	충남	충청남도 천안시 동남구 마향로 201 안서동, 단국대학교의과대학부속병원
전북대학교병원	전북	전라북도 전주시 덕진구 건지로 20 (금암동)
목포한국병원	전남	전라남도 목포시 영산로 483 (상동)
성가롤로병원	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
제주한라병원	제주	제주특별자치도 제주시 도령로 65, (연동)

Name	Location	Address (Road Name)
Seoul National University Bundang Hospital	Gyeonggi	82, 173beon-gil, Gumi-ro, Bundang-gu, Seongnam-si, Gyeonggi-do (Seoul National University Bundang Hospital, Gumi-dong)
Myongji Hospital	Gyeonggi	55, 14beon-gil, Hwasu-ro, Deokyang-gu, Goyang-si, Gyeonggi-do
Bundang CHA Medical Center	Gyeonggi	59 Yatap-ro, Bundang-gu, Seongnam-si, Gyeonggi-do
Gangneung Asan Hospital	Gangwon	38, Bangdong-gil, Sacheon-myeon, Gangneung, Gangwon-do
Wonju Severance Christian Hospital, Yonsei University	Gangwon	20 Ilsan-ro, Gangwon-do
Hollym University Medical Center Chuncheon Sacred Heart Hospital	Gangwon	77 Sakju-ro, Chuncheon-si, Gangwon-do (Gyo-dong)
Chungbuk National University Hospital	Chungbuk	776, 1 Sunhuan-ro, Heungduk-gu, Cheongju, Chungcheongbuk-do (Gaesin-dong)
Dankook University Hospital	Chungnam	201 Manghyang-ro, Dongnam-gu, Cheonan-si, Chungcheongnam-do (Dankook University Hospital, Anseo-dong)
Chonbuk National University Hospital	Jeonbuk	20, Geonji-ro, Deokjin-gu, Jeonju, Jeollabuk-do (Geumam-dong)
Mokpo Hankook Hospital	Jeonnam	483, Yeongsan-ro, Mokpo, Jeollanam-do
St. Carollo General Hospital	Jeonnam	221 Sungwang-ro, Suncheon-si, Jeollanam-do (Jorye-dong)
Andong Medical Group Hospital	Gyeongbuk	11 Angsil-ro, Andong-si, Gyeongsangbuk-do (Susang-dong)
Kumi CHA Hospital	Gyeongbuk	12, Sinsi-ro 10-gil, Gumi-si, Gyeongsangbuk-do (Hyeonggok-dong)
Pohang St. Mary's Hospital	Gyeongbuk	17 Daejamdong-gil, Nam-gu, Pohang-si, Gyeongsangbuk-do
Pusan National University Yangsan Hospital	Gyeongnam	20 Geumo-ro, Mulgeum-eup, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do
Sungkyunkwan University Samsung Changwon Hospital	Gyeongnam	158 Palyong-ro, Masanhoewon-gu, Changwon-si, Gyeongsangnam-do
Cheju Halla General Hospital	Jeju	65, Doryeong-ro, Jeju (Yeon-dong)

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

Status of Maternal Fetal Intensive Care Unit (MFICU)

As of April of 2019

Area	Hospital Name	Address	Telephone
Seoul	Samsung Medical Center	81 Irwon-Ro Gangnam-gu, Seoul	+82-2-3410-2114
	Seoul National University Hospital	101 Daehak-Ro Jongno-gu, Seoul	1588-5700
	Korea University Anam Hospital	73 Goryeodae-ro Seongbuk-gu, Seoul	1577-0083
	Korea University Guro Hospital	148 Gurodong-ro Guro-gu, Seoul	1577-9966
Gyeonggi	Seoul National University Bundang Hospital	82 Gumi-ro 173 Beon-gil Bundang-gu, Seongnam-si, Gyeonggi-do	1588-3369
	National Health Insurance Service Ilsan Hospital	100 Ilsan-ro Ilsan-donggu Goyang-si Gyeonggi-do	+82-31-900-0114
	Korea University Ansan Hospital	123 Jeokgeum-ro Danwon-gu, Ansan-si, Gyeonggi-do	1577-7516
	Ajou University Hospital	164 World Cup-ro Yeongtong-gu, Suwon, Gyeonggi-do	1688-6114
Incheon	Gachon University Gil Medical Center	21 Namdong-daero 774 beon-gil Namdong-gu, Incheon	1577-2299
Gangwon	Kangwon National University Hospital	156, Baengnyeong-ro, Chuncheon-si, Gangwon-do	+82-33-258-2000
Chungbuk	Chungbuk National University Hospital	776, 1sunhwan-ro, Seowon-gu, Cheongju-si, Chungcheongbuk-do	+82-43-269-6114
Chungnam	Chungnam National University Hospital	282, Munhwa-ro, Jung-gu, Daejeon (Chungnam National University Hospital)	1599-7123
Jeonbuk	Chonbuk National University Hospital	20, Geonji-ro, Deokjin-gu, Jeonju-si, Jeollabuk-do	+82-63-250-1114
Jeonnam	Chonnam National University Hospital	42, Jebong-ro, Dong-gu, Gwangju	1899-0000
Gyeongbuk	Keimyung University Dongsan Hospital	San 2-1, Hosan-dong, Dalseo-gu, Daegu	1577-6622
	Kyungpook National University Chilgok Hospital	807, Hoguk-ro, Buk-gu, Daegu	+82-53-200-2114
Gyeongnam	Inje University Busan Paik Hospital	75, Bokji-ro, Busanjin-gu, Busan	+82-51-890-6114
	Pusan National University Yangsan Hospital	20, Geumo-ro, Mulgeum-eup, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do (Pusan National University Yangsan Hospital)	1577-7512
	Gyeongsang National University Hospital	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		www.nmc22762276.or.kr 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 중구 을지로 245 국립중앙의료원 본관 2층	02-2276-2276
인천권역	가천대 길병원	인천광역시 남동구 남동대로 765번지 8 가천대 길병원 여성센터 1층	032-460-3269
대구권역	경북대학교병원	대구광역시 중구 달구벌대로 2167 올화빌딩 7층	053-261-3375
전남권역	현대여성아동병원	전라남도 순천시 장선배기 1길 8(조례동) 현대여성아동병원 3층	061-901-1234

Information on Subfertility and Depression Counseling Center Program



♣ Program Overview

Subfertility and depression counseling center is a counseling program supported by the government for emotional stability from preparing to get pregnant to before and after childbirth and child care. Variety of counseling programs for couples having difficulty conceiving, pregnant women and mothers caring for child, including psychological counseling, home-visitation counseling, self-help meetings, etc. are available.

♣ Counseling Information

Classification		Description
Eligibility		Subfertility couples, pregnant women, mothers raising children
Counseling Inquiry and Appointment		www.nmc22762276.or.kr or call to the center
Counseling Types		Interview (Individual counseling or couples counseling)
Counseling Format	At Center	In-person counseling by visiting the center
	Visitation	If the person cannot come to the center, counseling can be conducted at the person's home, place of residence, connected institutions, etc.
Counselor		Mental Health Professional, Social Worker, Clinical Counselor, Nurse
Counseling Hours		(Weekdays) M~F 09:00 ~ 17:00

※ All counseling is done by appointments and is free of charge.

♣ Information on Subfertility and Depression Counseling Centers by Region

Classification	Operating Institution	Address	Main Number
Central	National Medical Center	245, Eulji-ro, Jung-gu, Seoul National Medical Center Main Building 2F	+82-2-2276-2276
Incheon Region	Gachon University Gil Medical Center	8, Namdong-daero 765beon-gil, Namdong-gu, Incheon Gachon University Gil Medical Center Women's Center 1F	+82-32-460-3269
Daegu Region	Kyungpook National University Hospital	2167, Dalgubeol-daero, Jung-gu, Daegu Eulhwa Building 7F	+82-53-261-3375
Jeonnam Region	Hyundai Women's & Children's Hospital	8, Jangseonbaegi 1-gil, Suncheon-si, Jeollanam-do (Jorae-dong) Hyundai Women's & Children's Hospital 3F	+82-61-901-1234

보건소 방문기록

등록일 20 년 월 일

일 자	보건소명	방문내용

철분제 수령기록

일 자	보건소명	수량	진료내용	배부자 성명

Health Center Visits

Registration date:

Date	Health center	Details of visit

Record of Iron Supplements Receipt

Date	Health center	QTY	Details of diagnosis	Issuer



강아지는 멍멍
고양이는 야옹야옹
누렁소는 음메에-
뒤뚱 오리는 꺽꺽-

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 꺽꺽 걷고 있을 뿐

동물친구들과 인사해요.
안녕, 하늘
그리고 바다, 구름과 별빛

가만 그 눈을 들여다보며 떠올려요
다들 뿐 틀리지 않다는 사실

이제부터 너를 만날텐
멍멍, 그리고 야옹야옹

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