10개월, 아기와 사랑의 대화

산모수첩



보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE

인구보건복지협회
Planned Population Federation of Korea

산모수첩 이용안내

이 수첩은 임신 초기부터 분만까지 안전한 임신과 출산을 지원하고자 사용하는 것입니다.

본 수첩에서는 산전기본검사로서 혈액검사, 풍진검사, 간염검사, 매독검사, 자궁경부암 검사, 기형아 선별검사, 초음파 검사를 통하여 기형아 선별검사를 시행하고, 고위험 임신으로 인한 유산의 위험성을 방지하고, 임신성 당뇨검사, 태아안녕검사 등 매우 중요한 검사를 적기에 반드시 실시하도록 안내하고 있습니다.
또한 임신 중이나 출산전후에 반드시 주의해야 할 정보 제공, 분만이 끝난 산욕기의 관리에 관한 안내가 있습니다.

이 수첩을 소지하신 분은 임신주수별 검사를 반드시 받고 기록하여 건강한 아기를 출산하도록 하시고, 거주지별 보건소에서 제공하는 보건서비스와 지자체 출산지원 시책을 확인하여 지원받으시기 바랍니다.

※ 아가사랑 사이트(www.agasarang.org)를 통해 수첩에 대한 의견제시와 임신출산육아정보 및 정부시책도 확인하실 수 있습니다.

이 름 : _____

연락처 : _____

분실 시 받을 주소 : _____

_____

아가사랑 사이트(www.agasarang.org)
임신출산육아정보

Contents



사랑스런 우리 아기

04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기
05 산모의 건강기록
06 아기 발도장
08 우리 아기 탄생



아기를 위한 검사

12 태아의 발육과 모체의 변화
14 산전 진찰의 목적 / 정기진찰의 내용
15 임신초기 기본검사 안내
16 임신주수별 산전검사 시기
18 임신기간 중 검사안내
19 검사소견기록
20 엄마, 아빠 저 좀 보세요 (초음파사진 붙이기)



뱃속 아기 돌보기

34 임신 중 응급상황
36 월령별 태교방법
38 아빠도 임신 중
39 임신 중 일상생활
43 임신 중 영양관리
44 분만이 임박했음을 알려주는 출산 징후들
45 분만 과정



엄마 몸도 돌봐요

48 산욕기의 관리
51 유방 마사지
52 산후 운동
53 모유 먹이기
54 신생아 목욕 준비물
55 목욕순서
56 출산 후 임산부의 건강상태
퇴원 시 아기의 건강상태



엄마를 위한 팁

58 저출산 정부시책
62 B형간염 수직감염 예방사업
63 보건소 방문기록 / 철분제 수령기록

임산부 기록

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

사랑스런 우리 아기

04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기
05 산모의 건강기록
06 아기 발도장
08 우리 아기 탄생

태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

날짜 20 년 월 일

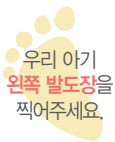
에게

산모의 건강기록

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

아기발도장

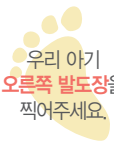
날짜 20 년 월 일



MEMO

아기발도장

날짜 20 년 월 일



MEMO

우리 아기 탄생

날짜 20 년 월 일

아기사진

MEMO

엄마지문

우리 아기 탄생

날짜 20 년 월 일

가족사진

MEMO

아빠지문



세상은 무지갯빛 파스텔
바람은 달콤하고
햇살은 부드러워

그러나 행복은 손끝으로 건드리면 날아가
버리는 솜털처럼
가볍지만 마음먹은 대로 되지 않지

아가야 너를 위해 기도한다.
네가 살아갈 세상이 아름다울 수 있도록
너의 행복이 사소하더라도 소중할 수 있도록

아기를 위한 검사

12 태아의 발육과 모체의 변화
14 산전 진찰의 목적 / 정기진찰의 내용
15 임신초기 기본검사 안내
16 임신주수별 산전검사 시기
18 임신기간 중 검사안내
19 검사소견기록
20 엄마, 아빠 저 좀 보세요 (초음파사진붙이기)

태아의 발육과 모체의 변화

기별	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	4개월 반 경에는 태아의 성별이 정해지는 시기	태아의 모양은 완전히 사람의 형체로 머리가 큰 불균형 상태임 태동을 느낄 수 있게 됨
모체의 변화	모체에는 아직 눈에 띌 정도의 변화는 나타나지 않음	식욕이 없어지고 입덧이 일어나기 시작함. 자궁은 레몬정도 크기가 됨	3개월 초에는 입덧이 심하게 됨 자궁은 주먹 크기 정도로 커짐	입덧증상이 없어지고 자궁은 아기 머리크기 정도가 되지만 커지는 부분이 위쪽으로 되기 때문에 방광의 압박은 오히려 적어지게 됨	자궁이 어른 머리 정도로 되기 때문에 아랫배가 불러지며 식욕이 늘게 되고 초유의 분비가 있게 됨
생활 상의 주의	– 예정 월경일이 2주 이상 늦어지면 임신진단을 받아볼것 – X선 투시, 약물복용 등은 산부인과 전문의의 지시에 따를 것 – 과격한 일이나 운동, 여행 등은 각별한 주의가 필요함				– 질, 양적으로 균형 있는 식사를 하고 주의를 요하는 식품은 피할 것 – 유방 손질 시작과 꼭 치료를 요하는 치아의 치료
임신 증세	입덧 유방이 커짐		체중증가 (1주에 25~300g)	피부색소 침착 태동지각	

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
두발을 확실히 볼 수 있게 되고 움직이는 동작뿐만 아니라 복잡한 생리 기능을 보이기 시작함	머리는 아래로 향하고, 시각과 청각의 자극에 반응을 함	신체는거의 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 막히는 것이 원인이 되어 치질이 생기기도 함	배의 크기가 늘어나기 때문에 점점 몸의 균형에 변화가 오고 요통이 있기도 함 이때부터 소변을 자주 보거나 변비가 생기기 쉬움	자궁이 수축하거나 가끔 팽팽하게 땡기는 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 가까워지므로 자궁의 높이는 서서히 내려가고 불규칙적인 자궁 수축, 변비, 빈뇨가 있게 됨
– 조산에 주의 – 임신복 준비와 산모 용품, 신생아 용품 등을 준비	– 충분한 수면과 휴식을 취할 것			

요통, 손발의 저림

빈뇨, 변비 시작

초유분비

탈향증세

임신선

소화불량, 숨이 가쁨

산전 진찰의 목적



임산부
건강체크



태아의 발육
상태 및 건강,
기형여부 체크



임신 중
의문사항 해결



임신 및 분만
과정에 관한
안내로 안정감 회복

정기 진찰의 내용



임산부의 혈압 및
체중 측정



소변검사
(단백뇨 및 당뇨 측정)



부종관찰



태아심음측정



의문사항 및
주의사항 안내



각 시기마다
필요한 검사

임신초기 기본검사 안내

항 목	의 미
일방혈액검사	빈혈 유무를 체크하여 철분제의 보충시기를 결정
혈액형검사	Rh 음성 시 태아 용혈 증후군이 발생할 수 있음 임신 중 또는 분만후 과다 출혈시 수혈을 준비하기 위함
풍진검사	임신 초기 감염 시 기형이 초래될 수도 있음
간염검사 (항원, 항체)	산모가 B형 간염 보균 시 신생아에게 수직 감염 위험이 높아 분만 후 신생아 감염예방이 필요함
매독검사	임산부가 매독이 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

부정기 진찰

다음과 같은 임신 중 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 심할때
- 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

임신주수별 산전검사 시기

임신 주수	검 사 항 목	진료 간격
14주 이내	**1. 임신초기 기본검사** **2. 초음파검사** (10~13주) **3. 기형아선별검사** – 취약X증후군검사 (9~12주) – 더블마커검사 (10~13주) **4. 태아염색체검사** – 융모막융모생검 (10~13주) ※필요시	4주마다
14~10주	**1. 기형아선별검사** – 트리플검사 (16~18주) – 쿼드검사 (16~18주) **2. 태아염색체검사** – 양수검사 (15~20주, 주로 16~18주) ※필요시	
24~28주	**1. 임신성 당뇨검사** (24~28주) **2. 빈혈검사** (28~32주) **3. 정밀초음파** (선택)	
28~36주	**소변검사** (단백뇨)	2주마다
36주~분만 전	**＊ 분만 전 검사** – 흉부 X선 검사 (복부 가리고)※필요시 – 심전도 – 소변검사 – 혈액검사	주 1회

참고사항

1. 고위험 임산부이거나 담당의사가 필요하다고 판단될 경우 진료간격이 짧아질 수 있습니다. 매 진료 때마다 혈압, 단백뇨, 체중을 체크 받아야 합니다.
2. 임신초기 정상 임신이 확인될 때까지 고위험 산모이거나 의사가 필요하다고 판단할 경우 진료간격이 짧아질 수 있습니다.
3. 초음파검사는 임산부와 태아의 상태에 따라 필요시마다 시행합니다.
4. 기형아 선별검사는 임신 초기 또는 임신 중기에 시행합니다.
   단, 임신 초기 기형아 선별검사를 시행한 경우 임신 16~18주에 태아 신경관결손 선별을 위한 임산부 혈청 AFP 검사를 시행하여야 합니다.
5. 일차적으로 융모막융모생검 또는 양수검사를 시행한 경우에는 기형아 선별검사를 시행하지 않아도 됩니다. 단, 융모막융모생검을 시행한 경우 임신 16~18주에 태아신경관결손 선별을 위한 임산부 혈청 AFP 검사를 시행하여야 합니다.
6. 산천 기형아 검사는 다운증후군 등을 선별목적으로 하고 취약X증후군 검사는 유전성 정신지체의 주된 원인선별을 목적으로 합니다.

임신기간 중 검사안내

항 목	검사 적기	의 미
초음파 검사	임신 초기 임신 중기 임신 말기	착상된 위치, 임신주수 및 분만 예정일 판단 태아 크기 및 태아 심박동 여부 체크 태아 크기, 위치, 태반 및 양수량 체크
기형아 선별 검사		태아 염색체 이상의 위험도가 높은 임산부를 선별하여 융모막융모생검 및 양수검사 등의 확진검사를 시행할 수 있도록 해주며, 태아 신경관 결손의 위험도가 높은 임산부의 경우는 정밀 초음파 검사를 철저히 시행 받아야 하며 양수검사가 필요할 수 있음
1) 취약X증후군검사 2) 더블마커검사 3) 트리플검사 4) 쿼드검사	임신09~12주 임신10~13주 임신16주~18주 임신16~18주	유전성 정신지체 선별검사 다운 증후군 등의 염색체이상 선별검사 신경관 결손 및 다운 증후군 등의 염색체이상 선별검사 신경관 결손 및 다운 증후군 등의 염색체이상 선별검사
태아 염색체 검사 1) 융모막융모생검 2) 양수검사	임신10~13주 임신16주~18주	35세 이상의 산모, 기형아 선별검사에서 태아 염색체 이상의 위험도가 높은 경우 등 태아염색체 검사의 적응증이 있는 경우 시행. 드물지만 검사로 인한 유산의 위험성이 있음
임신성 당뇨검사	임신24~28주	임산부의 당뇨는 조절되지 않을 경우 거대아로 인한 난산 및 태아의 건강에 악영향을 미칠 수 있음
태아안녕검사 (태동검사)	진통 시 고위험산모는 임실말기 주기적으로	태아의 심장박동 양상을 전자감시장치로 기록하여 태아건강을 평가하는 검사이며, 동시에 자궁수축의 간격, 강도를 간접적으로 평가함
기타검사	임산부가 특정 질환의 고위험 군에 속하는 것으로 판단되는 경우	바이러스 및 원충검사 (TORCH), C형간염바이러스검사, 간기능검사, 신장기능검사, 갑상선기능검사, 성병검사 (임질, 클라미디아 등), B군 연쇄상구균검사 등

검사소견기록

항목	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				

엄마, 아빠 저 좀 보세요

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		− + ++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		− + ++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

엄마, 아빠 저 좀 보세요

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		− + ++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		− + ++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

엄마, 아빠 저 좀 보세요

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

엄마, 아빠 저 좀 보세요

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		− + ++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		− + ++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

엄마, 아빠 저 좀 보세요

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

엄마, 아빠 저 좀 보세요

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

엄마, 아빠 저 좀 보세요

년월일	혈압	소변검사 (P/S)	체중	자궁고	태아심음 (회/분)	부종	임신주수
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			
	/		kg	cm		−+++	
주의				/ 진찰의사			

아기의 **초음파 사진**을
붙여주세요

MEMO

다음 방문일 월 일

뱃속 아기 돌보기

34 임신 중 응급상황
36 월령별 태교방법
38 아빠도 임신 중
39 임신 중 일상생활
43 임신 중 영양관리
44 분만이 임박했음을 알려주는 출산 징후들
45 분만 과정

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

임산부는 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 식인 후 얼음찜질을 하도록 합니다. 화상연고제 중엔 임산부에게 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 임산부임을 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. 물수건을 적셔서 목 뒤, 겨드랑이, 얼굴 등을 문질러 주는 것이 좋습니다. 열이 떨어지지 않는 경우 병원에서 진료를 보도록 합니다.

♥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.

월령별 태교방법

월령	태 교 방 법
1개월	■ 열달 동안의 태교 계획을 세우고 태교를 위한 좋은 환경 만들기에 세심한 주의를 기울입니다. ■ 술, 담배, 커피 등도 끊습니다. ■ 태아를 위해 무엇을 해야 하며 어떤 준비가 필요한지, 어떤 것들을 먹고 어떻게 생활해야 되는지에 대한 구체적인 계획들을 세워봅니다. ■ 아기는 엄마 뱃속에 있을 때부터 정신적인 성장을 시작합니다. ■ 따라서 뱃속에서부터 엄마 아빠의 사랑을 받으면서 자란 아기들이 정서적으로 안정되고 풍부한 감성을 갖게 됩니다. ■ 이러한 기본적인 생각을 잊지 않고 태교계획을 세웁니다.
2개월	■ 명상 태교법으로 마음의 안정을 찾습니다. ■ 편안한 마음으로 하루에 한번씩 5분정도 명상의 시간을 가져보세요. ■ 집중이 되지 않을 때는 허브의 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다. ■ 허브차는 카페인이 없고 설탕을 넣지 않는 것이 맛이 좋아 임신 중에 특히 좋습니다. ■ 허브를 이용한 목욕도 임신부의 심신에 도움이 됩니다. (그러나 허브 중에는 임신중 금해야 하는 종류가 있으므로 필히 전문가의 도움을 받아 사용해야 합니다.)
3개월	■ 책과 가까이 지내고 가벼운 산보로 기분 전환을 합니다. ■ 책과 가까이 하는 엄마의 모습은 태아에 좋은 영향을 미칩니다. ■ 산보를 겸해 가까운 서점에 들러 수필이나 태교집, 아이 교육에 관한 책을 읽어 봅니다.
4개월	■ 재미있게 할 수 있는 취미 생활을 갖습니다. ■ 내가 재미있게 할 수 있는 취미 생활을 정해 관심을 기울이면 아이도 그 방면에 관심을 갖는다고 합니다. 임신부와 태아 모두에게 유익한 일이 될 것입니다!



월령	태 교 방 법
5개월	■ 미약하나마 태동을 느낄 수 있는 시기입니다. ■ 태아가 정서적으로 빠르게 발달하며, 소리에도 반응하게 되므로 태담 태교를 시작해 보세요. ■ 아직 청각이 완전하게 발달하지는 않았지만 엄마의 목소리를 꾸준히 들려주면 태아가 엄마 목소리를 기억하게 됩니다.
6개월	■ 태동이 심해지는 시기로 화초를 키우며 정서를 안정시키는 것도 좋은 방법입니다. ■ 아기는 엄마의 감정이나 생각을 그대로 느끼게 되므로 화초를 키우는 정성과 보람, 그리고 따뜻한 햇볕 등은 아기의 감수성에 좋은 영향을 미칠 것입니다.
7개월	■ 아기의 청각이 발달되어 아빠와 엄마의 목소리를 구별할 수 있게 됩니다. ■ 배를 쓰다듬으며 아기에게 목소리를 들려주면 정서적으로 안정되고 감정이 풍부한 아기로 자라게 됩니다. ■ 또한 이 시기의 복식호흡은 태아에게 산소를 충분히 전달할 수 있는 방법입니다.
8개월	■ 이 시기의 태아는 신생아와 거의 다름없을 정도로 뇌가 성장합니다. ■ 따라서 뇌 발달에 도움이 되는 자극을 꾸준히 해봅니다. ■ 음악의 진동이나 리듬이 뇌 자극에 효과적입니다. 태담 태교도 지속적으로 합니다.
9개월	■ 이 시기가 되면 태아가 외부의 소리를 거의 알아들을 수 있게 됩니다. ■ 태아가 기본적으로 좋아하는 소리는 시냇물이나 새소리 등의 자연의 소리라고 할 수 있습니다. ■ 태교음악으로는 모차르트가 대표적입니다. 가까운 공원이나 수목원을 찾아 자연의 소리를 들려주거나 잔잔한 음악을 틀어놓고 휴식을 취하면 좋습니다.
10개월	■ 출산일이 다가오면 아무래도 불안해지기 마련입니다. ■ 배가 당기거나 가슴이 두근거려 태교가 사실상 불가능하지만 남편의 도움을 받아 출산의 전 과정과 호흡법을 연습하며 엄마와 태아 모두를 안정시키도록 노력합니다.

아빠도 임신 중

♥산부인과에 함께 간다.

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

♥상상임신을 해본다.

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

♥임신 · 출산 · 육아에 대해 공부한다.

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

♥태교에 적극적으로 동참한다.

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

♥출산용품을 함께 구입한다.

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

♥아내와 대화를 자주한다.

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

임신 중 일상생활



♥영양 및 체중

임산부는 일반적으로 자신이 좋아하는 음식을 먹고 싶은 만큼 섭취하면 됩니다. 임신 전 체질량 지수를 바탕으로, 임신 중 적정 체중 증가치는 임신 전 체질량지수가 19.8~26인 적정체중인 경우 11.5~16kg, 임신 전 체질량지수가 26.0~29인 과체중인 경우 7~11.5kg, 임신 전 체질량지수가 29이상인 비만인 경우 7kg 미만이 권장 됩니다.
임신 1개월 전부터 임신 제 일삼분기까지 엽산을 섭취하면 태아의 신경관 결함 예방에 도움이 됩니다. 하루 약 30mg의 철분보충이 필요합니다. 정상적인 식이가 가능한 임산부의 경우 별도의 비타민 섭취는 필요하지 않습니다.

♥술, 담배

임신 중 음주는 태아에게 악영향을 끼친다는 것이 확인되었기 때문에 금하는 것이 좋으며, 흡연 또한 저체중아의 출산 및 주산기 사망률이 증가될 위험이 있어서 금하는 것이 좋습니다.

♥운동

일반적으로 산모가 매우 피곤하거나 산모와 태아에게 위험한 운동이 아닌 한 특별히 제한할 이유는 없습니다. 몇몇 합병증의 금기사항이 없는 임산부들의 경우에는 규칙적으로 하루 30분 이상 중등도 정도의 활동도로 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 없습니다.

임신 중 일상생활

♥목욕

임신 중이나 혹은 산욕기에 목욕을 제한할 필요는 없습니다. 단, 임신초기에 섭씨 38도 시상의 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

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

♥치아관리

치아관리도 산전관리의 일부로 포함되어야 하며, 치과 치료가 필요한 경우 임신 때문에 하지 못하는 경우는 거의 없습니다. 충치가 임신에 의해 악화된다는 주장은 확인된 바 없습니다.

♥배변습관

임신 중에는 배변 습관이 불규칙해 질 수 있으며 이것은 아마도 전체적으로 복부가 늘어나고 커진 자궁이나 태아의 머리에 의해 장이 눌려 일어난다고 생각됩니다. 게다가 단단한 변이 직장을 통과하면서 출혈을 일으키기도 하며, 치질이 많이 발생하고, 드물기는 하지만 직장의 점막이 빠져 나오기도 합니다.

임신 전에 정상적인 배변 습관을 가지고 있던 여성도 임신하면 신경을 써야 합니다. 충분한 수분과 김치, 미나리, 시금치 등 덩어리를 만들 수 있는 음식물을 섭취해야 합니다. 이와 함께 적절한 운동을 함으로써 도움을 받을 수 있습니다.

변비가 심할 경우에는 마그네슘 함유제제, 대변연화제 등 경한 설사제를 복용할 수 있습니다. 흡수가 되지 않는 지용성제제, 강력한 설사제, 관장 등은 하지 않는 것이 좋습니다.



♥여행

건강한 여성의 경우 여행이 임신의 경과에 해로운 영향을 미치지 않습니다. 산과적으로나 의학적인 합병증이 없을 경우 임산부는 36주까지는 안전하게 비행기에 탑승할 수 있다고 받아들여집니다.

여행 자체가 임신에 미치는 영향보다는 여행 중 합병증이나 분만진통이 발생했을 경우 적절한 처치를 받을 수 있는 시설로부터 멀리 떨어져 있다는 것이 더 큰 위험요인으로 생각됩니다.

임산부도 자동차로 여행 중에 적당한 안전벨트를 하도록 권하고 있습니다. 안전벨트는 복부를 거쳐 대퇴부의 윗부분을 지나 약간의 여유가 있게 착용하며 가슴부위도 느슨하게 매는 것이 좋습니다.

♥성관계

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

♥약물복용

산모에게 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.

임신 중 일상생활

♥요통

어느 정도의 요통은 많은 산모에서 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 정형외과 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.

이럴 경우 조금씩 자주 먹고 물리지 않도록 하면 많은 경우 증상의 완화를 보일 수 있으며 특정음식의 경우 증상을 악화시키는 경우가 있는데 이럴 경우 피하면 됩니다.

♥치질

직장 정맥의 정맥류는 임신 중 처음 나타나는 경우가 있으며 이전에 있었던 치질이 재발되거나 악화되는 경우도 있습니다. 자궁이 커져 정맥이 눌려서 생기는 것으로 알려져 있으며 임신 중 변비가 자주 나타나는 것과도 관련이 있습니다.

통증을 동반하는 증상은 국소에 도포하는 진통제 및 따뜻한 물에 좌욕을 하거나 대변 연화제를 사용함으로써 완화될 수 있습니다. 증상이 심할 경우 외과 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

♥정맥류

정맥류는 유전적 소인이 있는 사람에서 임신이나, 장시간 서 있거나 나이가 들어감에 따라 나타나게 됩니다. 임신 중 생기는 경우는 임신이 경과함에 따라 점점 심해집니다. 증상은 단순히 미용 상 보기 안 좋은 경우부터 너무 심하여 장시간 다리를 올려놓고 쉬지 않으면 안되는 경우까지 다양합니다. 증상이 심할 경우 외과 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

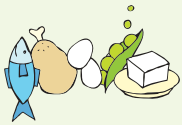
임신 중 영양관리

♥균형잡힌 영양식

식사는 하루 세끼를 반드시 섭취할 것. 편식하지 않는 것이 가장 바람직합니다. 그러기 위해서는 아래의 [6군의 기초식품]을 고루 섭취하도록 합시다.

♥6군의 기초식품 (반드시 매일 식사 시에 골고루 섭취하도록 합니다)

제1군 생선, 고기, 계란, 콩, 콩식품



제2군 우유, 유제품, 뼈째 먹는 생선



제3군 녹황색 채소





그 외의 야채, 과일 **제4군**



밥, 빵, 면, 고구마 **제5군**



유지방 **제6군**

***우유는 체질에 문제가 없다면** 하루에

임신 전반기 [임신19주 (5개월)까지]는 200~300ml

임신 후반기 [임신20주 (6개월)까지]는 400ml 정도 섭취하도록 신경 씁니다.

♥임신 중 주의해야 할 식품

- **소금** 너무 짠 음식은 부종의 원인이 되므로 짜지 않게 먹도록 합니다.
- **커피** 커피의 섭취는 기형 및 저체중아 출산과의 관련성이 보고되고 있지 않으나 하루 200mg이하의 카페인을 섭취할 것이 권고되고 있습니다.
- **향신료** 고추, 겨자, 생강, 후추 등 자극성이 강한 음식은 식욕을 돋울 정도로 가볍게 첨가합니다.

분만이 임박했음을 알려주는 출산 징후들

♥이슬이 비친다

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

♥규칙적인 진통이 생긴다

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

♥양수가 터진다

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



분만과정



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 완전히 떨어져 나오면 자궁은 수축하게 됩니다. 이후 이상이 없으면 회음절개한 부분을 봉합하게 됩니다.

50cm의 기적, 제대혈 기증

제대혈 기증이란?

아기와 엄마를 이어주었던 50cm의 탯줄 속에 생명을 살릴 수 있는 조혈모세포가 있다는 것을 알고 계시나요? 조혈모세포는 혈액을 만들어 내는 줄기세포로 골수, 말초혈, 제대혈에 포함되어 있습니다. 제대혈 기증을 통해 백혈병, 혈액암, 면역결핍성 질환, 유전성 대사질환 등 조혈모세포 이식을 기다리는 환우들에게 새 생명을 줄 수 있습니다.
기증 제대혈은 개인의 비용 부담 없이 보관되며, 본인뿐만 아니라 타인을 위해서도 사용됩니다.
아주 작은 양이지만 생명이 탄생하는 순간 또다른 생명을 살릴 수 있는 방법, 바로 제대혈 기증입니다.

Q 제대혈 기증을 하려면 어떻게 해야 하나요?

A **산모가 담당 의사에게 기증 의사를 밝히거나, 기증제대혈 은행으로 연락주시면 됩니다.**
아기나 엄마에게 건강상 문제가 없는지 질문하고 제대혈 기증에 대한 안내를 해 드린 후 동의서와 문진 기록지를 작성합니다. 이후에는 산전 진찰 및 출산을 담당하고 있는 병원과 기증제대혈 은행이 긴밀하게 협조하여 출산 시 제대혈을 기증받게 됩니다.

삽화요청 중...

**** 국가지정 기증제대혈 은행**

- 가톨릭조혈모세포은행 제대혈은행
  ☎ (02)2258-7458 홈페이지 www.chscb.com
- 서울특별시 제대혈은행
  ☎ (02)870-2910~2 홈페이지 www.allcord.or.kr
- 대구파티마병원 기증제대혈은행
  ☎ (053)959-8883, (053)940-7126
  홈페이지 http://cord.fatima.or.kr
- 동아대학교병원 부산경남지역 제대혈은행
  ☎ (051)240-5770 홈페이지 www.bgcb.co.kr
- 차병원 기증제대혈은행
  ☎ (031)737-2526
  홈페이지 http://bundangwoman.chamc.co.kr

Q 제대혈 채취, 위험하지는 않나요?

A 아기가 태어나면 태반과 탯줄이 함께 엄마 몸 밖으로 배출되는데, 이 때 탯줄을 묶고 난 뒤 태반 쪽에서 제대혈을 채취하기 때문에 아기에게 전혀 해가 없습니다. 산모에게는 감염성 질환 검사를 위한 소량의 채혈 이외에는 어떤 의학적인 위험이나 부담이 없습니다.

엄마 몸도 돌봐요

48 산욕기의 관리
51 유방 마사지
52 산후 운동
53 모유 먹이기
54 신생아 목욕 준비물
55 목욕 순서
56 출산 후 임산부의 건강상태
퇴원 시 아기의 건강상태

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 이상 소견이 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 옅어진 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 2주후부터는 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.

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

★유방과 젖 분비

분만 1~2일부터 젖이 돌게 되고, 커지며 딴딴한 덩어리가 생기고, 통증이 있을 수 있으며, 2~3일부터 젖이 나오는데, 이때 찜질과 마사지로 젖멍울을 풀어주고 아기에게 젖을 빨리거나 손이나 유축기로 짜내야 합니다. 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 꼭 보호자를 대동해야 하며, 이는 현기증으로 인해 넘어질 수도 있기 때문입니다.

★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.

산욕기의 관리

★외음부의 관리

처음 24시간에는 얼음찜질을 함으로써 증상의 완화를 보일 수 있으며 그 후에는 따뜻한 물로 좌욕을 함으로써 회음절개부분의 통증을 덜 수 있습니다. 합병증이 없는 경우, 분만 후 탕에 들어가지 못 할 이유는 없습니다.

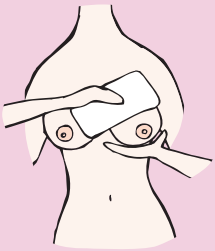
상처부위의 통증은 수일 내에 없어지며, 3주 후에는 완전히 소실되나 계속 아프거나 붓고 단단해지면 즉시 병원을 방문해야 합니다.

★퇴원 후 산후 진찰

산후 진찰은 분만 4~8주 사이가 적당합니다. 검사항목은 초음파검사, 빈혈검사, 간기능, 혈당검사, 자궁경부암 검사, 골다공증검사, 갑상선검사, 소변검사가 있습니다.



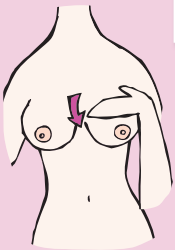
유방마사지



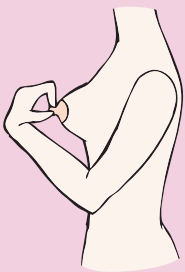
❶ 먼저 뜨거운 물수건으로 찜질을 합니다.



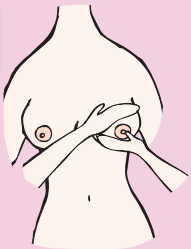
❷ 유방 주위를 가볍게 문지릅니다.



❸ 주위부터 젖꼭지의 방향으로 쓰다듬어줍니다.



❹ 젖꼭지를 잡아 빼듯이 튀깁니다.



❺ 유선까지 비벼서 풀어줍니다.

산후 운동

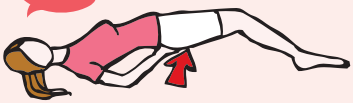
산후 1일째

복식심호흡 (반복 5회)



산후 2일째

팔운동



산후 3일째

둔부돌리기 운동



산후 4일째

무릎과 둔부 굴곡시키기



산후 5일째



반대편 무릎에 손 닿기
(왼손, 오른손 교대로 하기)

산후 6일째



무릎굴곡시키기
(좌우교대로하기)

산후 7일째

한 쪽 다리 들어올리기
(10번까지 반복하기)



산후 8일째

팔꿈치와 무릎굽히기



모유 먹이기



★모유의 장점

❶ 모든 영양소가 충분히 포함되어 있는 이상적인 영양공급원입니다.

❷ 초유의 면역성분이 아기를 질병으로부터 보호합니다.

❸ 산후 회복이 빠르며 아기와 엄마가 친밀한 관계를 형성합니다.

★모유 수유의 올바른 자세

엄마는 편안한 자세로 앉아서 아기의 눈을 바라보며 수유합니다.

★모유 수유 방법

❶ 출산 후 젖이 돌지 않더라도 24시간 이내 2~3시간 간격으로 젖을 물립니다. 젖이 잘 나올 때까지 수유시간은 한 쪽에 5~15분 정도로 합니다.

❷ 초유는 반드시 먹이도록 하며 출산 후 바로 젖을 먹이지 못할 때는 초유는 2~3시간 간격으로 짜서 냉장 또는 냉동 보관하였다가 먹입니다.

❸ 아기는 모유를 약 한 시간 반이면 소화해 냅니다. 3~4시간 간격으로 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.

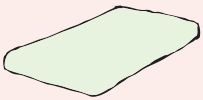
★모유중단

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

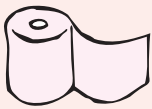
신생아 목욕 준비물

아기 목욕은 매일 아침에 시킵니다.
그리고 목욕 전에 체중을 달아 보는 것이 좋습니다.

★목욕 준비물



목욕대 (또는 방바닥)



복대 (배꼽싸는 붕대)



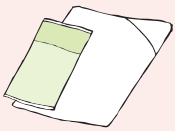
목욕대야



더운물



아기전용 비누



수건 2개
(큰타올과 작은



알콜솜



오일



세탁된 옷

목욕순서

❶ **물의 온도** 물의 온도는 그때 그때 수온계로 겨울철 36~40℃ 전후, 여름철 28~32℃ 전후가 되도록 하면 제일 정확하지만, 온도계가 없으면 팔꿈치를 물에 담구어 따스하게 느끼면 됩니다.

❷ 젖 먹인 직후에는 피하고 가급적 식전이 좋습니다. 목욕 시 아기는 조심스럽게 다루어 아기가 놀라지 않도록 하며 보온에도 주의해야합니다.

❸ 한 손으로 아기의 머리를 받쳐 든 후 젖은 물수건을 꼭 짜서 제일 먼저 눈 안에서부터 밖으로 닦아 줍니다.

❹ **얼굴** 눈, 코, 입, 귀, 목 순서로 얼굴을 닦아줍니다. 얼굴에 비누를 사용하지 않습니다. 이때 전신은 수건으로 싸서 안습니다.

❺ **머리** 아기의 머리를 받쳐 든 왼손의 첫째와 셋째 손가락으로 아기의 귀를 막고 젖은수건에 비누를 듬뿍 묻혀 머리를 감깁니다. 더운 물로 씻고 마른 수건으로 닦아 줍니다.

❻ **전신** 목, 가슴, 팔, 등, 발 , 하지의 순서로 시킵니다. 남아일 경우 하부를 씻길 때 아래에서 위로 씻기고 여아일 경우 위에서 아래로 씻깁니다. 하지는 둘 다 물에 잠겨서 씻겨도 좋습니다.

❼ **물기닦기** 목욕을 다 시킨 아기는 마른 수건으로 닦은 후 전신의 이상 유무를 관찰합니다.

❽ **배꼽의 관리** 젖은 복대를 풀고 알콜솜 또는 소독약으로 배꼽 부위를 소독합니다. 출혈이 있거나 진물 또는 농이 있을 경우는 의사와 상의해야 합니다.

❾ 준비해 놓은 옷을 입히고 부드러운 솔빛으로 머리를 예쁘게 빗겨 줍니다.

❿ 귀에 물이 들어갔나 확인해보고 닦아 줍니다. 목욕이 완전히 끝나면 젖을 먹입니다.

출산 후 임산부의 건강상태

날 짜	혈 압	체 중	자궁수축	오 로	유방상태	기 타

퇴원 시 아기의 건강상태

퇴원일 년 월 일

체중		
수유법		
건강상태		
황달		
예방접종	B형간염	
	BCG	
선천성대사이상검사		■ 정상 ■ 재검
청각선별검사	왼 쪽	■ 정상 ■ 재검
	오른쪽	■ 정상 ■ 재검
혈액형		A, B, O, AB, Rh(+,-)

엄마를 위한 팁

58 저출산 정부시책
62 B형간염 수직감염 예방사업
63 보건소 방문기록 / 철분제 수령기록

저출산 정부시책

*아가사랑사이트(임신 · 출산 · 육아 종합정보) www.agasarang.org ▶ 마음 더하기 정책포탈

지원사업		대상기준	신청장소	비고
아동 성장 단계별 지원				
신생아	선천성대사이상 검사 (6종) 및 환아관리	검사 : 모든 신생아 환아지원 : 만 18세 미만 전 환아	검사 (의료기관) 환아관리 (보건소)	
	미숙아 및 선천성 이상아 의료비 지원	전국 가구 평균소득 150% 이하	보건소	
	신생아 청각 선별 검사	최저생계비 200%	보건소	
36개월 미만	보육시설 미이용 아동 양육수당 지원	차상위 계층	읍 · 면 · 동 주민센터	
0~4세 영유아	보육료 · 교육비 지원	어린이집 이용 0~2세아 가정 소득하위 70%이하 어린이집 이용 만3~4세아 가정	읍 · 면 · 동 주민센터	
만 5세아	보육료 · 교육비 지원 (누리과정)	모든 만 5세아 가정	읍 · 면 · 동 주민센터	
만 5세이하	추가아동양육비 지원	조손가족 및 25세이상 미혼한부모가족 (최저생계비 130%이내 한부모가족)	읍 · 면 · 동 주민센터	월 5만원/인
3개월~ 만 12세	아이돌보미 지원	3개월~만12세 자녀를 둔 가정	지역별 사업수행기관	
만 12세미만	아동양육비 지원	최저생계비 130%이내 한부모가족	읍 · 면 · 동 주민센터	월 7만원/인
학령기	방과후학교 자유수강권 지원	저소득층	해당 학교	
중 · 고교생	학용품비 지원	최저생계비 130%이내 한부모가족	읍 · 면 · 동 주민센터	월 5만원/인
모든 아동	국가필수예방접종	모든아동	지정의료기관	예방접종도우미 사이트에서 의료기관 조회
	영유아 건강검진	모든아동	건강검진기관	국민건강보험공단 홈페이지에서 검진기관 조회
부모 및 가구특성별 지원				
가임기 및 임산부	난임부부 체외수정시술비 및 인공수정시술비 지원	전국가구 평균소득 150%이하	보건소	부인 만44세 이하
	임신 · 모유수유 약물상담 계획임신, 웰빙임신상담	모든 가임기 여성	마더세이프 전문상담센터	1588-7309

	지원사업	대상기준	신청장소	비고
부모 및 가구특성별 지원				
가임기 및 임산부	임신 · 출산 진료비용 지원 (1인당 5만원)	건강보험 가입자 또는 피부양자 중 임신 중인 자	건보공단 지사, 우체국, KB국민은행 지점	
	산모 · 신생아 도우미 서비스	전국 가구 평균소득 50%이하	보건소	
	영양플러스	최저생계비 200%미만	보건소	
	출산 · 양육 정보 및 상담 서비스	모든 임산부	인터넷/전화	
	철분제 지원	보건소 등록 모든 임산부	보건소	
	엽산제 지원	보건소 등록 35세 이상 결혼여성 (임신 후 3개월까지)	보건소	
	의료기관외 출산시 출산비 지급	의료기관 외 출산산모	건강보험공단 지사	
근로자 가정	산전산후 휴가급여	여성 근로자	고용지원센터	기업규모별 기준 상이
	유산 · 사산 휴가 급여	여성 근로자	고용지원센터	
	육아휴직급여	피보험단위기간이 180일 이상이고 연속 30일 이상 육아휴직자	고용지원센터	휴직 전 임금의 40% (50만원~100만원)
	배우자 출산휴가	남성 근로자	해당 기업	
	육아기 근로시간 단축제	만 6세 이하 취학 전 자녀가 있는 근로자		
	경력단절여성 고용촉진지원	경력단절여성 등	여성 새로 일하기 센터	

저출산 정부시책

지원사업		대상기준	신청장소	비고
부모 및 가구특성별 지원				
다자녀 가정	주거지원	3자녀 이상 무주택 세대주	청약기관	공공주택 10% 민영주택 5% 국민임대 10%
	국민주택기금 주택마련 대출 우대금리 적용 및 대출한도 상향조정	3자녀 이상 무주택 세대주	취급은행	예산한도 내
	전기요금 20%감액	3자녀 이상 가정	한국전력지점 아파트관리 사무소	인터넷 신청가능
	국민연금 출산크레딧	2008년 1월 이후 태어난 둘째 이상 자녀를 둔 가정		노령연금 수급시 확인증명
	다자녀 우대카드	2~3자녀 이상 가정	읍 · 면 · 동 주민센터 및 위탁은행	
신혼 부부 가정	주택 특별공급	청약통장 6개월 이상, 혼인기간 5년 이내인 무주택, 저소득 신혼가정 (임신중인 부부 포함)	청약기관	공공주택 15% 민영주택 10% 국민임대 30%
입양 가정	입양수수료 전액 지원	13세 미만 전체 입양아	시 · 군 · 구청	
	입양아 양육수당 지원	13세 미만 전체 입양아	시 · 군 · 구청	
	장애아 입양가정 양육 보조금 및 의료비 지원	13세 미만 전체 입양 장애아	시 · 군 · 구청	
저소득 한부모 가정	아동양육비 지원	최저생계비 130%이내 한부모가족 만 12세미만 아동 *청소년한부모 (24세이하의 미혼모 · 부)인 경우 월15만원 지원	읍 · 면 · 동 주민센터	월 7만원/인
	추가아동양육비 지원	조손가족 및 25세이상 미혼한 부모가족 (최저생계비 130%이내 한부모가족)	읍 · 면 · 동 주민센터	월 5만원/인
	학용품비 지원	최저생계비 130%이내 한부모가족 중 · 고교생	읍 · 면 · 동 주민센터	월 5만원/인

	지원사업	대상기준	신청장소	비고
부모 및 가구특성별 지원				
장애 아동 가정	장애아 보육비 전액 지원	보육시설 이용하는 만 12세 이하 장애아	읍 · 면 · 동 주민센터	
	장애아 교육비 전액 지원	유치원을 이용하는 만3~5세 특수교육 대상 장애아	지역교육청	
농어업 인가정	농어업인 영유아 양육비 지원	농지 소유 5ha 미만 등	읍 · 면 · 동 주민센터	

장애아 교육 지원

교육과학기술부는 2011년 현재 전국에 187개 특수교육지원센터를 설치하여 장애아나 장애 위험이 있는 영유아를 대상으로 진단 · 평가를 통해 특수교육 대상자로 선정될 경우 무상 교육을 실시하고 있습니다.

※ '특수교육지원센터'란 특수교육대상자의 조기발견, 진단 및 평가, 정보 관리, 특수교육 연수, 교수 · 학습활동 지원, 특수교육 관리서비스 지원, 순회교육 지원 등을 위해 교육지원별로 설치된 센터를 의미합니다.

만일 자녀가 장애를 가졌거나, 장애 위험이 있다고 판단되시면, 지역마다 설치되어 있는 특수교육지원센터를 통해 도움을 받으실 수 있습니다.

특수교육지원센터의 역할과 기능, 지역에 설치되어 있는 특수교육지원센터에 대해 구체적으로 알고 싶으시면 아래의 사이트로 접속하시기 바랍니다. 감사합니다.

***특수교육지원센터 지원 사이트 주소** http://support.knise.k

B형간염 수직감염 예방사업

"B형간염 수직감염 예방사업이 우리 아기를 지켜준대요!"

♣안내

B형간염 산모로부터 태어난 신생아의 수직감염을 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

– **지원내용** : 분만 시 의료기관에서 「B형간염 예방수첩」을 발급받아 의료비 대신 쿠폰을 이용
(면역글로불린 1회, B형간염 예방접종 3회, 항원항체검사)

우리 아이를 수직감염에서 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 수직감염 예방이 가능합니다.

※ 쿠폰을 제출하면 모든 예방처치를 무료로 받으실 수 있습니다.
수첩분실 시 보건소에서 재발급 받을 수 있습니다. (타인양도는 안됨).

– **B형간염 수직감염 예방 안내** http://nip.cdc.go.kr (예방접종도우미 사이트)

– **질병관리본부 예방접종 콜센터** ☎1577-1280

보건소 방문기록

등록일 20 년 월 일

일 자	보건소명	방문내용

철분제 수령기록

등록일 20 년 월 일

일 자	보건소명	수량	진료내용	배부자 성명



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

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

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

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

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