Gabay sa Paggamit ng

Handbook para sa mga Nagdadalang-tao

Ang handbook na ito ay ginawa para sa inyong kapakinabangan at upang suportahan ang inyong ligtas na pagbubuntis simula sa mga unang buwan ng inyong pagdadalang-tao hanggang sa inyong panganganak.

Ang handbook na ito ay gabay sa mga ipinatutupad na mga iba't ibang uri ng checkup at pagsusuri na kinakailangan ninyong matanggap gaya ng blood test, German measles test, check-up para sa Hepatitis, syphilis test, check-up para sa kanser sa matris, pagsusuri kung may birth defect ang bata, ultrasound para malaman kung may kapansanan ba o wala ang sanggol sa sinapupunan, Screening Test for Gestational Diabetes, Non Stress Test at iba pang importanteng eksaminasyon sa panahon ng pagbubuntis. Sa pamamagitan ng pagsusuring ito, malalaman din ninyo kung delikado ang inyong pagbubuntis at kung mataas ang posibilidad na kayo'y makunan. Bukod pa rito, may mga karagdagan impormasyon ding inilaan para sa mga bagay na dapat ninyong pagtuunan ng pansin habang nagdadalang-tao't bago at matapos manganak. Isinasaad din dito ang paraan ng pangangasiwa sa kalusugan matapos ang panganganak.

Kinakailangang siguraduhin ng nagmamay-ari ng handbook na ito na sa tuwing siya'y makakatanggap ng nararapat na pagsusuri ayon sa panahon ng kanyang pagbubuntis ay maitatala niya ang tungkol dito upang masigurado ang ligtas na panganganak. Maari kayong sumangguni para sa mga benipisyo at iba pang serbisyo mula sa inyong lokal na sentrong pangkalusugan.

※ Bisitahin ang i-Sarang (www.childcare.go.kr) upang isumite ang inyong mga komento sa handbook na ito at alamin ang mga impormasyon para sa serbisyong pagpapayo at hinggil sa pagdadalang-tao, panganganak, at pag-aalaga ng bata.

Pangalan: .....

Contact No.: .....

Address (kung saan ito pwedeng ipadala):

.....

Ang handbook na ito ay naglalaman ng mga mahahalagang impormasyon para sa may-ari kaya't mangyaring ilagay ito sa pinakamalapit na post box o makipag-ugnayan sa may-ari nito.

목 차

사랑스런 우리 아기
04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기
05 산모의 건강기록

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

뱃속 아기 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

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

Contents

Ang Aming Minamahal na Anak
04 Mga Bagay Na Nais Sabihin sa Ipinanganak na Sanggol
05 Talaan ng Kalusugan ng Inang Nagdadalang-tao

Pagsusuri para sa Bata
07 Paglaki ng fetus o sanggol base sa bilang ng linggo ng pagbubuntis
08 Paglaki ng Sanggol sa Sinapupunan at mga Pagbabago sa Ina
10 Mga Layunin ng Pagsusuri Bago Manganak / Gabay sa Pangunahing Pagsusuri sa Unang Yugto ng Pagbubuntis
11 Mga Nilalaman ng Routine Check-up
12 Pahanon ng Pagpapasuri sa Bawat Buwan ng Pagbubuntis
14 Gabay sa Pagpapasuri sa Kalagitnaan ng Pagbubuntis
15 Talaan ng Resulta ng Pagsusuri
16 'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako! (Idikit ang Larawan ng Ultrasound)

Pangangalaga sa Sanggol Sa Sinapupunan
30 Mga 'Di Inaasahang Pangyayari Habang Nagbubuntis
32 Nagdadalang-tao din si Itay
33 Pang-araw-araw na Pamumuhay Habang Nagbubuntis
37 Kailangan ko bang uminom ng folic acid?
38 Kambal ang ipinagbubuntis ko
39 Malusog na Pagkain para sa Pagdadalang-tao at Pagpapasuso
40 Paraang pagkonsumo ng isda para sa mga buntis.
41 Mga Sensyales na Malapit Nang Manganak
42 Normal na panganganak
43 Caesarean section (C-Section)

Gabay para sa Kalusugan ng Ina
46 Pangangalaga Matapos ang Panganganak
49 Pagmasahe sa Suso
50 Mga Ehersisyo Matapos ang Panganganak
51 Pagpapasuso ng Gatas ng Ina
52 Mga Kakailanganing Gamit sa Pagpapaligo sa Bagong Kapapanganak na Sanggol
53 Mga Hakbang sa Pagligo
54 Mga Sintomas at Pansariling-suri para sa Depresyon Bago at Matapos Manganak

Mga Tips para kay Nanay
58 Suporta ng gobyerno para sa malusog na pamilya
65 Programa Upang Maiwasan ang Perinatal na pagkahawa ng Hepatitis B
68 Talaan para sa mga Regional Emergency Medical Center
72 Talaan ng Pagbisita sa Health Center / Talaan ng Pagtanggap ng Iron Therapy

임산부 기록

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

Talaan ng Inang Nagdadalang-tao

Bilang ng rehistro / Sanggol sa sinapupunan			
Pangalan ng Ina		Pangalan ng Ama	
Araw ng kapanganakan	20 Taon Buwan Araw		
Oras ng panganganak		Paraan ng panganganak	
Petsa ng Huling Regla	20 Taon Buwan Araw		
Inaasahang araw ng panganganak	20 Taon Buwan Araw		
Iba pang mga Tala			

사랑스런 우리 아기

04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기
05 산모의 건강기록

Ang Aming Minamahal na Anak

04 Mga Bagay na Nais Sabihin sa Ipapanganak na Sanggol
05 Talaan ng Kalusugan ng Inang Nagdadalang-tao

태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

날짜 20 년 월 일

에게

Mga Bagay na Nais Sabihin sa Ipapanganak na Sanggol

Petsa 20 Taon Buwan Araw

Para Kay

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		

Talaan ng Kalusugan ng Inang Nagdadalang-tao

Taas		cm	Bigat		kg
BMI (Body Mass Index)			Blood type		A , B , O , AB , Rh (+, −)
Kasaysayang Medikal	Hypertension		Sakit sa puso		
	Diabetes		Sakit sa bato		
	Hepatitis		Sakit sa thyroid		
	Tuberkolosis		Mga nakaraang Operasyon		
At iba pa					
Kalagayan ng Kalusugan ng Asawang Lalaki			Blood Type ng Asawang Lalaki		

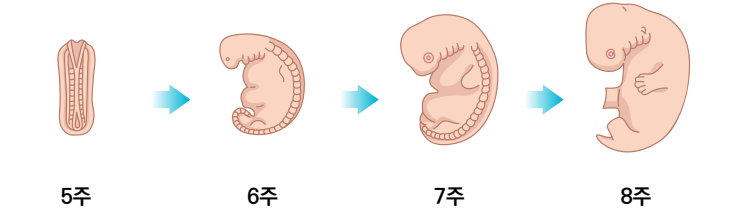
아기를 위한 검사

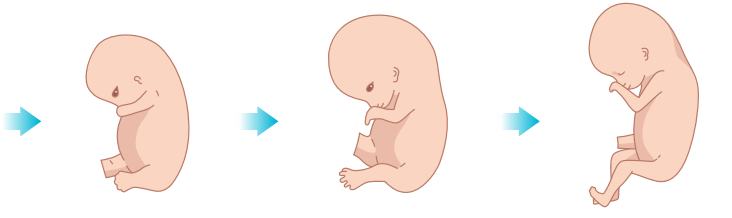
07 임신 주수별 태아의 성장
08 태아의 발육과 모체의 변화
10 산전 진찰의 목적 / 임신초기 기본검사 안내
11 정기진찰의 내용
12 임신주수별 산전검사 시기
14 임신기간 중 검사안내
15 검사소견기록
16 엄마, 아빠 저 좀 보세요 (초음파사진붙이기)

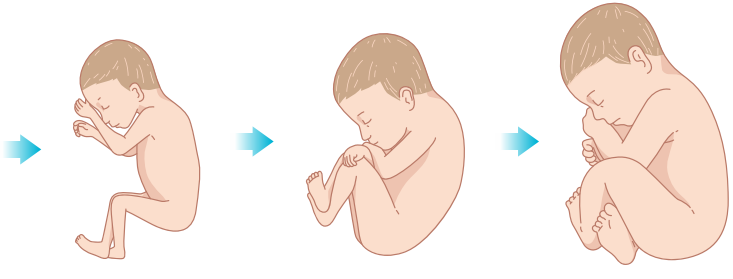
Pagsusuri para sa Bata

07 Paglaki ng fetus o sanggol base sa bilang ng linggo ng pagbubuntis
08 Paglaki ng Sanggol sa Sinapupunan at mga Pagbabago sa Ina
10 Mga Layunin ng Pagsusuri Bago Manganak / Gabay sa Pangunahing Pagsusuri sa Unang Yugto ng Pagbubuntis
11 Mga Nilalaman ng Routine Check-up
12 Panahon ng Pagpapasuri sa Bawat Buwan ng Pagbubuntis
14 Gabay Pagpapasuri sa Kalagitnaan ng Pagbubuntis
15 Talaan ng Resulta ng Pagsusuri
16 'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako! (Idikit ang Larawan ng Ultrasound)

임신 주수별 태아의 성장

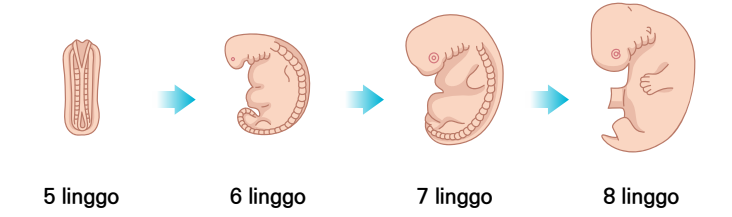


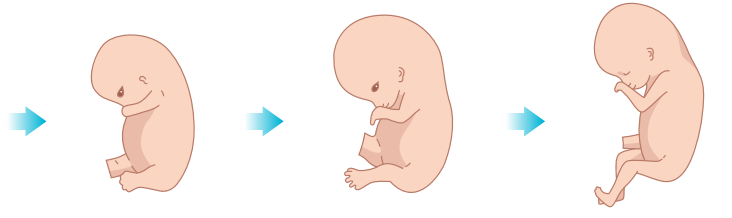


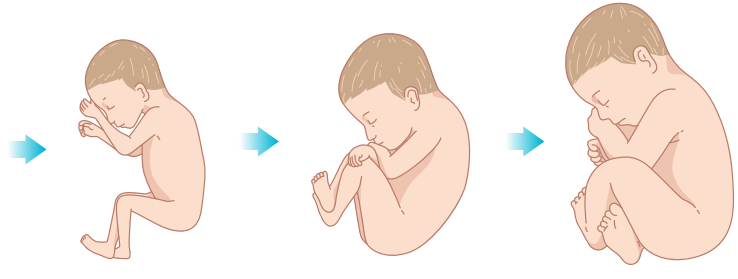


※ 자세한 태아의 크기(무게) 및 발육과정은 다음 페이지 참조

Paglaki ng fetus o sanggol base sa bilang ng linggo ng pagbubuntis







※ Para sa mas detalyadong proseso ng paglaki at size ng sanggol, maaaring sumangguni sa susunod na pahina

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 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 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	- 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				- 질, 양적으로 균형 있는 식사를 하고 주의를 요하는 식품은 피할 것 - 꼭 치료를 요하는 치아의 치료가능
임신 증세	유방이 커짐	입덧	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
두 발을 확실히 볼 수 있게 되고 움직이는 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 자주보거나 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 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		
임신선	초유분비	빈뇨, 변비 시작	요통, 손발의 저림 소화불량, 숨이 가쁨	치질악화

Paglaki ng Sanggol sa Sinapupunan at mga Pagbabago sa Ina

Yugto	Maagang yugto				
Buwan	Una	Ikalawa	Ika-tatlo	Ika-apat	Ika-lima
Taas at timbang	Taas: 0.2 sentimetro	Taas: 2 sentimetro Timbang: 4 gramo	Taas: 9 sentimetro Timbang: 20 gramo	Taas: 16~18 sentimetro Timbang: 110 gramo	Taas: 20~25 sentimetro Timbang: 300 gramo
Paglaki ng sanggol sa sinapupunan	Ang pagsisimula ng fertilization ay mula sa dalawang linggo pagkatapos ng unang araw ng pinakahuling buwanang dalaw, at sa puntong ito nagsisimula ang paglaki ng fertilized egg.	Hindi pa makikita nang malinaw kung alin ang ulo, katawan, mga kamay o mga paa ng sanggol.	Ang hugis ng mga kamay, paa, ulo at katawan ay unti unting lumilinaw gaya ng sa pangkaraniwang tao, pagbuka ng bibig, paglunok	Maaaring malaman ang kasarian ng sanggol sa ika-4 at kalahating buwan ng pag-bubuntis.	Dahil may kalakihan na ang ulo ng sanggol kaya naman mararamdaman na ng Ina ang pag-galaw nito sa sinapupunan.
Mga Pagbabago sa Ina	Wala pang hayag na mga pagbabago.	Simula na ng kawalan ng ganang kumain at morning sickness. Ang laki ng matris ay kasinlaki ng lemon	Ang morning sickness din ay mas lalong magiging matindi at ang sukat ng sinapupunan ay magiging kasing laki ng ating kamao.	Dumadalang na ang pagsusuka at lumalaki na rin ang matris gaya ng laki ng ulo ng sanggol. Dahil ang paglaki ng matris ay paitaas maiibsan na ang puwersa sa pantog.	Sa paglaki ng matris gaya ng ulo ng isang nasa sapat na gulang, limalaki ang gawing puson at umpisa narin ito ng pag-labas ng gatas.
Mga Paalala	- Magpasuri kung kayo'y nagdadalang-tao kapag hindi kayo dinatnan ng regla 2 linggo malipas sa tinakdang araw. - Sumunod sa payo ng Obstetrisyan at Gynokologist (Ob / Gyn) ukol sa pagpapa- X-ray at pag-inom ng gamot. - Mag-ingat sa mga mabibigat na gawain, pag-eehersisyo at pagbyahe.				- Kumain ng balanse at umiwas sa pagkaing maaaing makasama sa mga nagdadalang-tao. - Mga atensyong dental na kinakailangan
Sintomas	Paglaki ng dibdib	Pagsusuka sa umaga	pagtaas ng timbang (25~300 gramo sa isang linggo)	Pag-iiba ng kulay ng balat	Pakiramdam ng paggalaw sa loob ng sinapupunan

Kalagitnaang yugto		Huling Yugto		
Ika-anim	Ika-pito	Ika-walo	Ika-siyam	Ika-sampu
Taas: 28~30 sentimetro Timbang: 650 gramo	Taas: 35 sentimetro Timbang: 1 kilo	Taas: 40 sentimetro Timbang: 1.6 kilo	Taas: 45~46 sentimetro Timbang: 2.3~2.6 kilo	Taas: 50 sentimetro Timbang: 3 kilo
Ang buhok ng sanggol ay maari nang makita at ito ay nagpapakita ng pagkilos at ilang mga komplikadong pisyolohokal na pagkilos Pagsipsip, pagdinig ng tunog sa bahay bata	Naiyuyuko na niya ang kaniyang ulo at may reaksyon na siya sa kaniyang nakikita't naririnig. Pagtugon ng paningin sa liwanag	Kahit na ang katawan ng sanggol ay tulad na ng sa 10 buwang gulang na sanggol, ang subcutaneous fat (parte ng balat) ay hindi pa sapat.	Kahit na ang buong katawan ay balanse gaya ng sa isang bagong silang, ang bigat at taas nito ay kulang ng kaunti.	Ang sanggol ay husto na sa panahon upang wastong lumaki sa labas ng sinapupunan ng ina.
Maaaring dumanas ng kakulangan sa dugo o anemya. Habang patuloy sa paglaki ang matris, ang ibabang parte ng katawan ay makakaranas ng hirap sa pagdaloy ng dugo. Ito ay maaaring magdulot ng almoranas.	Dahil sa paglaki ng tiyan magkakaroon ng unti-unting pagbabago sa balanse ng katawan at maaari ring magkaranas ng pananakit ng likod. Sa panahong ito, madalas ang pag ihi o pagdumi.	Madaling magkaroon ng kontraksyon (paghigpit) sa matris. Kung minsan mararamdaman niyo ang parang mahigpit na paghila dito. Lumalala rin ang stretch marks, pananakit ng likod at almoranas.	Ang paglaki ng matris ay umaabot hanggang sa ibaba ng tiyan. Sa presyon na dulot nito sa tiyan, sa puso at sa baga, ang gana sa pagkain ay bumababa at ang mabigat na pakiramdam sa dibdib ay nagdudulot ng kahirapan sa paghinga.	Ang matris ay unti-unting bumababa kasabay ng pagdating ng oras ng panganganak. Ang matris ay madalas humihilab habang ang konstipasyon at ang pag-ihi ay dumadalas.
- Mag-ingat sa panganganak ng kulang sa buwan - Ihanda ang damit para sa mga nagdadalang-tao, mga kagamitan ng inang nagdadalang-tao, at ang para sa bagong kapapan ganak na sanggol at iba pa.	- Magpahinga at matulog nang wasto.			
Paglabas ng gatas sa dibdib	Stretch marks	Pananakit ng likuran / pamamanas ng mga kamay at paa	Impatso	Paglala ng almuranas Impatso

산전 진찰의 목적



임산부 건강체크

태아의 발육 상태 및 건강, 기형여부 체크

임신 중 의문사항 해결

임신 및 분만 과정에 관한 안내로 안정감 회복

임신초기 기본검사 안내

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

Mga Layunin ng Pagsusuri Bago Manganak



Konsultasyong medikal para sa inang nagdadalang-tao

Pagsusuri ng paglaki, kalagayang pangkalusugan at abonormalidad ng sanggol sa sinapupunan

Paglutas sa mga problema na maaring danasin sa panahon ng pagdadalangtao

Siguraduhin ang kalusugan ng ina sa pamamagitan ng pagbibigay ng sapat na impormasyon tungkol sa kaniyang kalagayan

Gabay sa Pangunahing Pagsusuri sa Unang Yugto ng Pagbubuntis

Uri	Layunin
Pagsusuri ng dugo	Pagsusuri kung may anemic o wala at saka pagdedesisyunan ang pag-inom ng iron supplements.
Pagsusuri sa tipo ng dugo	Ang inang may Rh-negative ay maaring magdulot ng hemolytic syndrome habang ang sanggol ay nasa sinapupunan. Ito ay upang makapaghanda sa pagsasalin ng dugo sakali na magkaroon ng pagdurugo habang nagdadalang-tao o pagkatapos ng pagsilang.
Pagsusuri para sa Rubella	Ang pagkakaroon ng Rubella sa unang yugto ng pagbubuntis ay maaaring magdulot ng abnormalidad sa sanggol.
Pagsusuri para sa Hepatitis	Kung ang ina ay nagtataglay ng Hepatitis B, ang bagong silang na sanggol ay maaring mahawa sa pamamagitan ng perinatal transmission. Ang pagkakahawa ng sanggol ay dapat na maagapan.
Pagsusuri para sa Sipilis	Kung ang ina ay may sipilis, maaring maging sanhi ng abnormalidad sa sanggol o pagkalaglag nito. Ang ina ay dapat magamot sa karamdamang ito.
Pagsusuri ng ihi	Pagsusuri upang malaman kung mayroong proteinuria, diabetes at cystitis ang inang nagdadalang-tao.
Pagsusuri para sa AIDS	Mataas ang posibilidad na mahawa ng AIDS ang sanggol sa sinapupunan kapag ang kanyang ina ay may sakit nito.
Pagsusuri para sa Kanser sa Matris	Mga karaniwang pagsusuri sa sakit na ito ay kailangan.
Pangangalaga sa Ngipin (Inirerekomenda)	Ang mga pagbabagong hormonal kasama ang pagbabago sa reaksyon ng katawan laban sa sakit (immune reaction) ay maaaring magdulot ng sakit sa ngipin at gilagid. Kapag ang sakit sa gilagid ay hindi naagapan, maaari itong maging sanhi ng hindi normal na panganganak (sanggol na kulang sa kabuwanan o sanggol na mababa sa timbang) at iba pang komplikasyon sa pagbubuntis (gaya ng pregnancy toxemia o komplikasyon sa dugo). Ang sakit sa ngipin at gilagid ay maaaring maiwasan at maagapan sa pamamagitan ng wastong pangangalaga ng ngipin at gilagid.

정기 진찰의 내용



임산부의 혈압 및 체중 측정



소변검사 (단백뇨 및 당뇨 측정)



부종관찰



태아심음측정



의문사항 및 주의사항 안내



각 시기마다 필요한 검사

주의할 증상

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

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

Mga Nilalaman ng Routine Check-up



Pagkuha ng presyon ng dugo (BP) at timbang ng inang nagdadalang-tao.



Pag-eksamin sa ihi (para sa albuminuria at glycosuria)



Pagsusuri kung may edema



Pagtuklas ng pagtibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan



Gabay para sa mga katanungan at impormasyon para sa mga bagay na dapat pag-ingatan



Mga pagsusuri na kinakailangan sa bawat yugto ng pagbubuntis.

Pagpansin sa sintomas

Kumonsulta sa doktor kung mayroong mga palatandaan na mapanganib na maaaring mangyayari habang nagdadalang tao.

- Paglabas ng dugo sa ari
- Paulit-ulit na pagsusuka
- Kapag malala ang edema (pamamaga)
- Kapag matapos na ang 20 linggo at hindi pa nararamdaman ang pagkilos ng bata
- Pananakit ng tiyan
- Hirap sa pag-ihi
- Pananakit ng ulo at pagdilim ng paningin
- Biglang pagtaas ng timbang
- Kapag parang malinaw na tubig ang pag-agos ng vaginal secretion
- Kapag higit sa isang araw na ang pagtatae
- Kung may lagnat o giniginaw
- Kapag may iba pang mga sintomas

임신주수별 산전검사 시기

임신 주수	검 사 항 목	진료 간격
14주 이내	1. 임신초기 기본검사 2. 초음파검사 (10~13주) 3. 기형아 선별검사 – 취약X증후군검사(9~12주) ※필요시 – 더블마커검사(10~13주) – NIPT 검사(10~14주) ※필요시 4. 태아염색체검사 – 융모막융모생검 (10~13주) ※필요시	4주마다
14~20주	1. 기형아선별검사 – 쿼드검사 (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

Pahanon ng Pagpapasuri sa Bawat Buwan ng Pagbubuntis

Panahon ng Pagbubuntis	Mga pagsusuri	Dalas ng Pagpapasuri
Hindi hihigit sa 14 linggo	1. Pangunahing Pagsusuri sa mga Unang Buwan ng Pagbubuntis 2. Ultrasonography (ika 10~13 na linggo) 3. Congenital Anomaly Test (Pagsusuri kung may Kapansanan ang Sanggol) – Fragile X Syndrome Test (ika 9~12 na linggo) ※kung kinakailangan – Double-marker Test (ika 10~13 na linggo) – NIPT test (ika 10~14 na linggo) ※kung kinakailangan 4. Pagsusuri para sa Chromosome ng Bata – Chorionic Villi Sampling (ika 10~13 na linggo) ※ kung kinakailangan	Tuwing maka-4 Linggo
14~20 linggo	1. Pagsusuri sa mga abnormalidad – Quad / Quadruplets Test (ika 16~18 na linggo) 2. Fetal chromosome analysis – Amniotic fluid test (ika 15~20 na linggo, karaniwang ika 16~18 na linggo) ※kung kinakailangan	
20~24 linggo	Precised Ultrasound	
24~28 linggo	1. Pagpapasuri para sa gestational na diabetes 2. Pagsusuri sa anemya	
28~36 linggo	Urinalysis (Proteinuria)	Tuwing ika-2 Linggo
Ika~36 Linggo~bago ang Manganak	* Antepartum test (pagsusuri bago manganak) – X-ray ng Dibdib (kasama ang tiyan) ※kung kinakailangan – ECG – Urinalysis – Blood Test	1 Beses

참고사항

❶ 임신초기 정상 임신이 확인될 때까지 고위험 산모이거나 의사가 필요하다고 판단할 경우 진료간격이 짧아질 수 있습니다.

❷ 초음파검사는 임산부와 태아의 상태에 따라 필요 시마다 시행합니다.

❸ 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.

❹ 일차적으로 융모막융모생검 또는 양수검사를 시행한 경우에는 기형아 선별검사를 시행하지 않아도 됩니다. 단, 융모막융모생검을 시행하여 염색체 이상을 확인한 경우 임신 16~18주에 태아신경관결손 선별을 위한 임산부 혈청 AFP 검사를 시행하여야 합니다.

❺ 산전 기형아 검사는 다운증후군 등을 선별목적으로 하고 취약X증후군 검사는 유전성 정신지체의 주된 원인선별을 목적으로 합니다.

Sanggunian

❶ Ang dalas ng medikal na pagsusuri ay maaaring itaas kung ang nagdadalangtao ay mayroong nararamdamang panganib o kung ito ang payo ng kanyang doktor hanggang matukoy nang normal ang kanyang pagdadalang-tao.

❷ Ang ultrasonography ay maaaring gawin kung kinakailangan sa pagsasaalang-alang din ng kalagayan ng ina at ng sanggol sa sinapupunan.

❸ Ang pagsusuri sa abnormalidad ay ginagawa sa maagang hanggang sa kalagitnaang yugto ng pagdadalang-tao.
Ang nagpasuri sa maagang yugto ng pagdadalang-tao ay kinakailangang magsagawa ng pagsusuri sa AFP o alpha-fetoprotein sa ika-16 hanggang ika-18 na lingo upang malaman kung

ang mga neural tubes ng sanggol ay may abnormalidad o wala.

❹ Kung ang nagdadalang-tao ay sumailalim na sa chorionic villi sampling o amniotic fluid test, ang pagsusuri sa abnormalidad ay hindi na kinakailangan. Ang nagpasuri sa maagang yugto ng pagdadalang-tao ay kinakailangang magpasuri ng AFP sa ika-16 hanggang ika-18 na linggo upang malaman kung ang mga neural tubes ng sanggol ay may abnormalidad o wala.

❺ Ang congenital anomaly test ay isinasagawa upang masuri kung maaaring magkaroon ng Down Syndrome at iba pang-uri ng kapansanan ang sanggol sa sinapupunan. Ang Fragile X Syndrom test naman ay isinasagawa upang suriin kung maaaring magkaroon ng hereditary(o namamana) mental retardation ang bata.

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	임신 09~12주 임신 10~13주	유전성 정신지체 선별검사 다운 증후군 등의 염색체 이상 선별검사
3) 쿼드검사 4) NIPT 검사	임신 16~18주	신경관 결손 및 다운 증후군 등의 염색체 이상 선별검사
태아 염색체 검사 1) 융모막융모생검 2) 양수검사	임신 10~13주 임신 16~18주	기형아 선별검사에서 태아염색체 이상의 위험도가 높은 경우 등 태아염색체 검사의 적응증이 있는 경우 시행. 드물지만 검사로 인한 유산의 위험성이 있음
임신성 당뇨검사	임신 24~28주	임산부의 당뇨는 조절되지 않을 경우 거대아로 인한 난산 및 태아의 건강에 악영향을 미칠 수 있음
태아안녕검사 (태동검사)	진통 시 고위험산모는 임신말기 주기적으로	태아의 심장박동 양상을 전자감시장치로 기록하여 태아건강을 평가하는 검사이며, 동시에 자궁수축의 간격, 강도를 간접적으로 평가함
기타검사	임산부가 특정 질환의 고위험 군에 속하는 것으로 판단되는 경우	바이러스 및 원충검사 (TORCH), C형간염 바이러스 검사, 간기능검사, 신장기능검사, 갑상선기능검사, 성병검사 (임질, 클라미디아 등), B군연쇄상구균검사 등

Gabay Pagpapasuri sa Kalagitnaan ng Pagbubuntis

Uri	Pinaka-angkop na panahon ng pagsasagawa ng pagsusuri	Layunin
Ultrasonography	Unang bahagi ng pagdadalang-tao Gitnang bahagi ng pagdadalang-tao Huling bahagi ng pagdadalang-tao	Kompirmasyon ng lokasyon ng sanggol, tagal ng pagdadalang-tao at takdang araw ng panganganak Kompirmasyon ng laki at abnormalidad sa sanggol na nasa sinapupunan Kompirmasyon ng plasenta, dami ng tubig, laki at lokasyon ng sanggol sa sinapupunan
Pagsusuri para sa mga abnormalidad		Ito ay upang makapagbigay ng tamang pagsusuri sa pagsasagawa ng chorionic villi sampling o amniotic fluid test sa nagdadalangtao na may malaking posibilidad na magdala ng sanggol na may abnormalidad. Kinakailangan ng test para sa high risk pregnancy.
1) Fragile X Syndrome Test	Ika-09~12 Linggo	Ang nagdadalang-tao na may malaking posibilidad na magkaroon ng ganitong abnormalidad ay dapat sumailalim sa ultrasonography at aminiotic fluid test.
2) Double markertest	Ika-10~13 Linggo	Pagsusuri upang malaman kung may abnormalidad sa mga chromosome, halimbawa: Down's Syndrome
3) Quad test 4) NIPT test	Ika-16~18 Linggo	Pagsusuri upang malaman kung may abnormalidad sa mga chromosome, halimbawa: Down's Syndrome at depekto sa neural tube
Fetalchromosome test 1) Chorionic vill sampling 2) Amniotic fluid test	Ika-10~13 Linggo Ika-16~18 Linggo	Ang pagsusuri ay isinasagawa kung mayroong mataas na panganib ng fetal chromosomal abnormality o may indikasyon ng fetal chromosome test. Bagaman malmit, maaaring magdulot ng pagkalaglag ng bata ang pagsusuri.
GDM test	Ika-24~28 Linggo	Ang diabetikong ina ay maaring dumanas ng mahirap na pagluwal dahil sa laki ng sanggol o maaring maapektuhan ang kalusugan ng kanyang bagong silang na sanggol.
NST (Fetal movement test)	Regular na makakaramdam ng pananakit ang nanay na may delikadong pagbubuntis	Ito ay upang masuri ang kalagayan ng kalusugan ng sanggol sa sinapupunan sa pamamagitan ng pagtala ng tibok ng puso ng sanggol gamit ang isang elektronik na detektor.
Other tests	When a pregnant woman is diagnosed to be at a high of being affected by a specific disease	Virus and toxoplasmosis test, type-C virus test, hepatoscopy, kidney function test, thyroid gland function test, fragile X-syndrome, short-arminspection (gonorrhea, Chlamydia) Group B streptococcus.

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				

Talaan ng Resulta ng Pagsusuri

Paksa	Buwan Araw	Buwan Araw	Buwan Araw	Buwan Araw
Blood Type Test	A, B, O, AB, Rh(+, -)			
Pangkaraniwang Blood Test Leukocyte RBC Hemoglobin Platelets				
RubellaTest IgG IgM				
Hepatitis test HBsAg HBsAb HCVAb				
Syphilis test VDRL				
Urinalysis Albuminuria Diabetes Microscopic Findings				
AIDS test HIV Ab				
Check-up para sa Kanser sa Matris				
Congenital Anomaly Test Fragile X syndrome Down syndrome Edward syndrome Neural tube defect				
Precise Ultrasound Test				
Gestational Diabetes Test				
Pagsusuri sa Paggalaw ng Sanggol sa Sinapupunan				
Pangangalaga sa Ngipin				

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

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

'Nay, 'Tay Tingnan Ninyo Ako!

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Petsa

Gestational Age	Bigat	Urinalysis	BP	Timbang ng sanggol	Tibok ng puso ng sanggol sa sinapupunan (bilang / minuto)	Susunod na Pagbisita
	kg	/	/			

Memo (Talaan) / Doktor na Nagsuri

Idikit dito ang larawan ng
ultrasound ng bata..

뱃속 아기 돌보기

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

Pangangalaga sa Sanggol Sa Sinapupunan

30 Mga 'Di Inaasahang Pangyayari Habang Nagbubuntis
32 Nagdadalang-tao din si Itay
33 Pang-araw-araw na Pamumuhay Habang Nagbubuntis
37 Kailangan ko bang uminom ng folic acid?
38 Kambal ang ipinagbubuntis ko
39 Malusog na Pagkain para sa Pagdadalang-tao at Pagpapasuso
40 Paraang pagkonsumo ng isda para sa mga buntis.
41 Mga Sensyales na Malapit Nang Manganak
42 Normal na panganganak
43 Caesarean section (C-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.

Mga 'Di Inaasahang Pangyayari Habang Nagbubuntis

♥ Kapag Biglang Dinugo

Kung sa mga unang buwan ng pagbubuntis at may kakaunting dugo na nabalot sa mucus, kung saan maputla ang kulay nito, kakaunti lamang at mabilis na huminto, hindi ninyo kailangang mangamba. Maaari kayong manatili sa loob ng bahay. Subalit kapag ang kalahati ng pad ay basang-basa na sa pagdurugo o kaya naman ay tuluy-tuloy ang pagdudurugo, kinakailangan ninyong magpunta sa ospital para magpa konsulta. Sa mga huling buwan naman ng pagbubuntis, kapag may kasamang paninigas at pananakit ng tiyan ang pagdurugo, kailangan ninyong magpunta agad sa ospital para magpa konsulta dahil maaaring ito ay placenta previa at placenta abruption.

♥ Kapag Pumutok na ang Panubigan (Amniotic Fluid)

Kapag due date (mahigit sa 37 linggo) niyo na, pansinin ninyo ang inyong panubigan (amniotic fluid) at kung ito ay pumutok na, maghanda na kayo sa panganganak at kailangan niyo nang pumunta agad sa ospital. Hangga't maaari'y huwag kayong maligo at maaari din kayong pumunta sa ospital ng may pads. Sa halip na nakatayo kayo, mas makababuti kung kayo ay hihiga ng patagilid. Kung hindi niyo pa due date at manganganak na kayo, dahil maaaring mangailangan ang sanggol ng respirator depende sa kaniyang kondisyon, mas makakabuti kung dumiretso na kayo sa University Hospital o saan mang ospital na may respirator, o maaari rin kayong humingi ng tulong sa dati ninyong pinupuntahang ospital.

♥ Kapag Biglang Sumakit nang Husto ang Tiyan

Simula sa mga unang buwan hanggang sa mga huling buwan ng pagbubuntis maaari kayong makaranas ng iregular na pananakit ng tiyan dahil sa kontraksyon sa matris. Ang una ninyong dapat gawin kapag sumakit ang inyong tiyan ay tingnan kung kayo ay dinudugo. Kung kayo ay dinudugo magpunta agad sa ospital. Maaari ring sumakit ng pansamantala ang inyong tiyan kung mayroon kayong maling nakain o nasobrahan sa pagod. Sa pagkakataong ito, maaari kayong manatili sa bahay. Subalit kung tuluy-tuloy ang paghilab ng inyong tiyan pumunta kayo sa ospital para magpagamot.

♥ Kapag Malala ang Pagkatumba

Dahil napaliligiran ang sanggol ng amniotic fluid, ito na rin ang nagsisilbing proteksyon ng sanggol, kahit na kayo ay matumba nang bahagya o kaya'y mabunggo nang kaunti ay ayos lang. Subalit kung hindi ninyo nararamdaman na gumagalaw ang sanggol sa sinapupunan o kaya naman ay nakaramdam kayo ng matinding pananakit, kailangan ninyong pumunta sa ospital para magpatingin sa doctor.

♥ Kapag Biglang Nanigas ang Tiyan

Maaaring manigas ang inyong tiyan ng pansamantala kung kayo ay nasobrahan sa pagod o kaya naman ay masyadong na-stress. Sa ganitong pagkakataon, maaari kayong humiga sa ng patagilid sa inyong kaliwa. Subalit kung patuloy ang paghilab ng inyong tiyan at kung kayo ay malapit ng manganak, kahit hindi pa ninyo due date, maaaring ito ay premature labor (panganganak ng wala sa oras) kaya't magpaconfine sa ospital. Posibleng ito ay false labor contraction (hindi pa talaga manganganak) lamang o kaya naman ay talagang panganganak. Dahil hindi kayo nakasisigurado, at patuloy ang paghilab ng tiyan, magpunta agad sa ospital para magpatingin sa doctor.

♥ Kapag Napaso

Kapag hindi naman malala ang inyong pagkapaso, itapat o buhusan niyo lamang ito ng malamig na tubig o kaya'y lagyan ninyo ito ng yelo. Dahil mayroong mga oitment na hindi maaaring ipahid sa mga buntis, mas makababuti kung kayo ay hihingi muna ng payo sa inyong doktor bago ito gamitin. Kung malala naman ang inyong pagkapaso, hugasan ito sa umaagos na malamig na tubig at matapos ay patungan ito ng damit at tanggalin din ito agad. Balutin ang parteng napaso ng gauze o ng malinis na tela at saka pumunta sa ospital upang magpagamot.

♥ Kapag Naaksidente habang Nagmamaneho

Kapag malala ang inyong aksidente at kailangang suriin ang iba pang parte ng inyong katawan magpalipat kayo sa University Hospital upang masuri ang inyong buong katawan. Kailangang ipaalam ninyo agad sa mga doktor na kayo ay nagdadalang-tao. Kahit na hindi malala ang aksidente, mas makababuting pumunta kayo ng ospital para magpa-ultrasoud o kaya'y ipaeksamin ang paggalaw ng sanggol(fetal movement test) at iba pang eksamin.

♥ Kapag Mayroong Matinding Lagnat at Panginginig

Kapag lumagpas na sa 37.5°C ang lagnat, maaaring makaranas din kayo ng pangangatog. Sa ganitong pagkakataon, huwag painitan ang katawan at hangga't maaari'y palamigan ang katawan para sumingaw ang init. Kung ang lagnat ay mas mataas sa 38.9 degrees at nasa pagitan ng 5 at 10 linggo ng pagbubuntis, ang mataas na lagnat ay maaring maging dahilan ng malformations. Maaari himasin ng ng basang tuwalya ang iyong likod, kili-kili at mukha. Depende sa sanhi ng lagnat, uminom ng mga gamot sa sipon, influenza etc na ligtas para sa sanggol at pagbubuntis nang ikinokonsulta ito sa inyong doktor.

♥ Kapag Kakaiba ang Kulay ng Secretion sa Inyong Ari

Kapag nagbubuntis, dahil maraming inilalabas na secretion ang inyong ari mataas din ang posibilidad na magkaroon kayo ng vaginitis. Huwag ninyoug balewalain ang pangangati o kaya'y mababahong amoy nito at iba pang sintomas. Magpatingin sa doktor at mas makababuti kung kayo ay magpapa-inflammatory therapy. Maaaring lumalala ito kapag patuloy kayong gumamit ng sabon kung kaya't mas maganda kung huhugasan na lamang ninyo ito gamit ang maligamgam na tubig at cotton na panty din ang inyong isuot. Kapag malapit na ang inyong due date (37 linggo pataas), ang secretions ay magiging malagkit at maaaring may halong dugo ito. Ang vaginal discharge (Show) na ito ay isa lamang sa mga sintomas na malapit na ang inyong panganganak.

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.

Nagdadalang-tao din si Itay

♥ Sumama sa Pagpunta sa Ob / Gyne

Maglaan ng oras upang samahan ang inyong asawa sa ospital para sa kanyang regular check up. Sumama din kayo sa pag-oobserba ng galaw ng sanggol kapag siya ay nagpa-ultrasound at pakinggan niyo rin ang tibok ng puso ng sanggol. Sa pamamagitan nito ay mararamdaman ninyong mag-asawa ang ligayang dulot ng pagbubuntis.

♥ Subukan ninyong Isipin ang Pagbubuntis

Isipin niyo na mayroon din kayong sanggol sa sinapupunan kaya't subukan niyong itigil na ang pag-inom ng alak at paninigarilyo. Kung mayroon mang magyaya sa inyo na makipag-inuman, sabihin ninyong "Pasensya na, pero kailangan kong tumanggi. Nagdadalang-tan kami ngayon." Kailangan ninyong umiwas sa pag-inom ng alak o kape at paninigarilyo. Iwasan niyo ring hikayatin ang inyong asawang kumain ng mga pagkaing hindi makabubuti sa kanyang kalusngan.

♥ Mag-aral tungkol sa Pagbubuntis, Panganganak at sa mga Bata.

May kasabihang nakikita ang iyong pinag-aralan. Bago pa ipaalam sa inyo ng inyong asawa ang tungkol sa pagbubuntis, bakit hindi kayo bumili ng mga libro at kusang mag-aral tungkol dito. Magpunta din kayo sa reserved na kwartong pang-ina o pangama at pag-aralan ninyo ang paraan ng abdominal breathing at iba pa.

♥ Kailangan ninyong Aktibong Makilakok sa Paghahanda habang Nagbubuntis.

Ang abilidad ng paningin at cognitive ability ng sanggol sa sinapupunan ay napakahusay. Isang paraan ng paghahanda ay pagbibigay ng oras araw-araw sa sanggol upang siya ay makausap o kaya naman ay basahan ng libro.

♥ Sumama sa Pagbili ng mga Kagamitan para sa Sanggol.

Huwag ninyong iasa lahat sa inyong asawa ang pagbili ng mga gamit ng sanggol. Sumama kayo at maglibang sa pagsa-shopping, pagde-decorate ng kwarto ng bata at pamimili ng mga dekorasyon o damit ng inyong anak. Hindi niyo man akalain pero may kakaibang ligaya ang hatid nito.

♥ Laging Makipag-usap sa Inyong Asawa

Kahit na sa tingin ninyo ay kilalang-kilala niyo na ang isa't isa, subalit ang katotohanan ay marami pa rin kayong pagkakaiba. Hindi makatutulong sa relasyon ninyong magasawa upang maging malapit ang pag-iisip ng "siguro alam naman niya na…" Kung kayo ay may hinanakit. Kung hindi kayo magkaintindihan o may mga bagay na gustong ninyong malaman maaari kayong mag usap at bigyan ng solusyon ang problema.

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

♥ 직업

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

♥ 치아관리

치아관리도 산전관리의 일부로 포함되어야 하며, 치과 치료가 필요한 경우 치과의사와 상의하여 적절한 치료를 받습니다. 치주염 등은 조산의 위험도를 증가시킵니다. 따라서 염증이 있는 경우 적극적인 치료를 받습니다.

엄마와 아기를 위해 임신기와 출산 후 구강건강관리를 철저히 합니다.

입덧으로 구토를 한 경우, 위산에 의한 치아부식을 유발할 수 있으므로, 즉시 물로 입안을 헹구어 구강 내 산 성분이 남지 않도록 합니다.

Pang-araw-araw na Pamumuhay Habang Nagbubuntis

♥ Nutrisyon at Timbang

Mainam na ang kainin ng nagdadalang-tao ay kung ano man ang kanyang naising kainin. Base sa BMI (Body Mass Index) bago ang pagbubuntis, ang tamang bahagdan ng timbang sa pagbubuntis ay 11.5~16kg sa kaso ng tamang timbang ng may BMI na 18.5~24.9 bago ang pagbubuntis, 7~11.5kg sa kaso ng overweight na may BMI na 25~29.9 bago ang pagbubuntis, at 5~9kg sa kaso ng obesity ng may BMI na higit 30 bago ang pagbubuntis ayon na rin sa rekomendasyon. Ang pag-inom ng folic acid ng mga nagdadalang-tao sa unang buwan ng pagbubuntis hanggang bago ang third trimester nito ay nakakatulong na makaiwas sa pagkakaroon ng neural tube defects ng sanggol sa sinapupunan. Ang nagdadalang-tao ay kinakailangang uminom ng 30mg na iron sa isang araw. Kung siya ay makakapag-panatili ng normal na diyeta, hindi na niya kakailanganing uminom ng karagdagang mga bitamina.

♥ Ehersisyo

Sa pangakalahatan, maaaring mag-ehersisyo ang inang nagdadalang-tao subalit ang ehersisyong ito ay hindi dapat magdudulot ng sobrang kapaguran sa nagdadalangtao at panganib sa sanggol sa sinapupunan. Para naman sa mga nagdadalang-tao na walang anumang uri ng kumplikasyon, pinapayuhan kayo na regular na mageehersisyo, ng magaan, ng humigit sa 30 minutos sa loob ng isang araw. Ang mga komplikasyon na naglilimita sa isang nagdadalang-tao na mga gawaing pisikal ay gestational hypertension, pagdadalang-tao sa kambal o higit pa, paglaki ng sanggol sa loob ng sinapupunan, sakit sa puso at iba pa.

♥ Hanapbuhay

Mainam na tumigil ang inang nagdadalang-tao sa paghahanap-buhay kung ito ay nagdudulot sa kanya ng mabigat na gawaing pisikal. Kung posible, siya ay pinapayuhan na magkaroon ng maigsi at regular na pahinga sa kanyang trabaho. Ang isang nagdadalang-tao na nagpapakita ng abnormal na sintomas ay maaring bumalik sa kanyang pangkarinawang gawain hanggang sa maramdaman ang unang pananakit ng tiyao sa pag-labor.

♥ Pangangalaga sa Ngipin

Ang wastong pangangalaga sa ngipin at gilagid ay dapat maging bahagi ng tamang pagbubuntis. Kung kinakailangan ng lunas sa sakit sa ngipin o gilagid, kumunsulta sa dentista upang makatanggap ng wastong lunas. Ang periodontitis atbp., ay maaaring dumagdag sa panganib ng mas napaagang panganganak. Kung kaya't kung may inpeksyon, maging aktibo sa paggagamot nito.

Para sa ina at kanyang sanggol, mahalaga ang wastong pangangalaga sa kalusugan ng ngipin habang nagbubuntis at pagkatapos ng panganganak.

Ang pagsusuka sa umaga maaaring maging sanhi ng pagkaagnas ng ngipin dahil sa pagdaloy ng asido/apdo na galing sa tiyan. Pagkatapos magsuka, agad magmumog ng malinis na tubig upang mahugasan ang natitirang asido/apdo sa loob ng bibig.

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. 꽉 죄는 양말은 정맥의 흐름을 방해할 수 있을 뿐만 아니라 정맥류를 심화 시킬 수 있으므로 착용하지 않는 것이 좋습니다.

♥ 술, 담배

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

♥ 배변습관

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

Pang-araw-araw na Pamumuhay Habang Nagbubuntis

♥ Paliligo

Ang babaeng nagdadalang-tao o nanganak na ay hindi kinakailangang pigilin sa paliligo. Subalit pinapayuhan lamang kayo na ang paliligo sa temperaturang hihigit sa 38.9° sa mga unang buwan ng pagbubuntis ay maaaring magdulot ng pagkalaglag ng sanggol o pagkakaroon ng depekto sa neural tubes ng bata. Bukod pa rito, ang mga inang nasa huling buwan na ng kanilang pagdadalang-tao ay madaling mawalan ng balanse kung kaya naman ay maaari silang matumba. Dahil dito, pinapayuhan kayo na lalong mag-ingat.

♥ Pananamit

Ang maluluwang at kumportableng mga damit ay mainam para sa mga nagdadalangtao. Nakakatulong din ang pagsusuot ng mga adjustable na bra dahil sa paglaki ng dibdib habang nagbubuntis ay maaaring magdulot ng sakit o kaya nama'y hindi kumportableng pakiramdam. Hangga't maaari'y huwag kayong magsuot ng medyas na masikip dahil ito ay maaaring magdulot ng pagpipigil sa ugat sa katawan na daluyan ng dugo.

♥ Alak, Sigarilyo

Makababuti kung hindi kayo iinom ng alak habang nagdadalang-tao dahil may masamang epekto ito sa bata. Ang paninigarilyo naman ay maaaring magdulot ng panganganak sa sanggol na kulang sa timbang at mataas din ang posibilidad na mamatay ang sanggol pagkapanganak pa lamang. Kung kaya't huwag manigarilyo.

♥ Pagdumi

Ang babaeng nagdadalang-tao ay maaring magkaroon ng hindi regular na pagdumi. Ito ay idinulot ng paglaki ng matris o sanggol sa sinapupunan na nagtutulak sa kanyang dumi. Bukod dito, ang buong dumi ay maaring magdulot ng pagdurugo sa puwitan. Minsan, nagkakaroon ito ng almoranas. Kahit ang mga regular ang pagdumi ay dapat mag-ingat. Mainam na kumain na makakatulong sa panunaw tulad ng pag-inom ng madamiog tubig, kimchi, dropwort, spinach, atbp. Tamang pisikal na gawain ay makakatulong dito.
Sa malubhang konstipasyon, maaring gumamit ng mga pampalambot ng dumi o mga gamot na may magnesium. Hindi ipinapayo ang paggamit ng panunaw ng taba na gamot, matinding panggamot sa diarrhea o paglalabatiba.

♥ 여행

건강한 여성의 경우, 가벼운 여행은 가능합니다. 의학적인 합병증이 없을 경우 임신부는 36주까지 비행기 탑승이 가능합니다. 하지만, 평소 자궁 수축이 있거나 조산의 위험이 높은 고위험 임산부는 장거리 비행기 여행전에 담당의사와 상의가 필요합니다. 임산부도 자동차 이동시에는 안전벨트를 하도록 권합니다. 안전벨트는 복부를 거쳐 대퇴부의 윗부분을 지나 약간의 여유가 있게 착용하며, 자궁이 눌리지 않도록 배려를 합니다.
해외여행 시 질병관리본부(http://www.cdc.go.kr/) '국가별 질병정보' 메뉴에서 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 임산부에게 발생할 수 있는 건강영향에는 조산과 저체중아 출산이 대표적입니다.
외출 시에는 식약처인증 보건용 마스크 착용을 고려하세요.

♥ Pag-biyahe

Para sa mga malusog na kababaihan, posible ang light travel o magaan na paglalakaby. Sa kawalan ng mga medikal na kumplikasyon, ang mga buntis na babae ay maaaring sumakay ng mga flight ng hanggang ika-36 na linggo ng pagbubuntis. Gayunpaman, marapat na ng mga babaeng buntis na madalas magkaroon ng uterine contractions at nasa mataas na peligro ng napaaga na kapanganakan ay dapat kumunsulta muna sa kanilang doktor bago lumipad nang matagal at malayo.
Ang mga buntis na kababaihan ay hinihikayat din na magsuot ng seatbelt kapag nakasakay sa isang kotse.
Ang seatbelt ay isinusuot sa gitna ng tiyan hanggang sa lagpas sa itaas na bahagi ng mga hita nang may onting luwag. Mag-ingat na hindi madaganan ang matres.
Kapag nagtravel sa ibang bansa, kumpirmahin ang mga sakit na kailangan pag-ingatan sa website ng Center for Disease Control (http://www.cdc.go.kr/) sa menu ng "Information on Diseases per Country/ Impormasyon sa mga sakit sa bawat bansa" at konsultahin ang inyong doctor sa pagplano ng inyong travel.

♥ Pagtatalik

Kung mayroong panganib sa pagkalaglag ng sanggol sa sinapupunan o pananakit ng tiyan, ang pagtatalik ay dapat iwasan. Kung walang ganitong mga panganib, para ang pagtatalik ay maaring gawin maliban sa 4 na linggo bago ang inaasahang araw na walang masamang maidudulot sa pagsilang ng bata.

♥ Paggagamot

Ang karamihan ng gamot na ininom ay nakakaimpluwensiya sa sanggol sa sinapupunan sa pamamagitan ng plasenta. Dapat na mag-ingat sa mga iniinom na gamot. Kung ang medisina ay napatunayang mas makakadulot ng kapahamakan kaysa mabuti. Ito ay maaaring inumin sa minimum na lebel sa preskripsyon na din ng obstetrisyan sa pinaka-maigsing panahon.

♥ Leukorrhea

Ang paglabas ng puting sikresyon sa puwerta o leokorrhea na tumataas habang nagdadalang-tao, ay natural. Kung ito ay nagdudulot ng pangangati, kinakailangan ang konsultasyong obstetrikal.

♥ Paglabas ng bahay

Ang mga buntis ay mas mahina sa air pollution dulot ng fine dust kumpara sa normal na adult. Kung mataas ang level ng fine dust, ang maaring makaapekto sa buntis ay maagang panganganak o mababang timbang pagkapanganak.
Kung lalabas, nirerekomenda na magsuot ng KFDA certified health mask.

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 눌려서 생기는 것으로 알려져 있으며 임신 중 변비가 자주 나타나는 것과도 관련이 있습니다. 통증을 동반하는 증상은 국소에 도포하는 진통제 및 따뜻한 물에 좌욕을 하거나 대변 연화제를 사용함으로써 완화될 수 있습니다. 증상이 심할 경우 외과 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

♥ 정맥류

정맥류는 유전적 소인이 있는 사람에서 임신이나, 장시간 서 있거나 나이가 들어감에 따라 나타나게 됩니다.
임신 중 생기는 경우는 임신주수에 따라 점점 심해집니다. 증상은 무증상에서부터 장시간 다리를 올려놓고 쉬어야 할 만큼 심한 경우까지 다양합니다. 증상이 심한 경우 전문의의 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

Pang-araw-araw na Pamumuhay Habang Nagbubuntis

♥ Pananakit ng Likuran

Karamihan sa mga kababaihang nagdadalang-tao ay sumasakit ang likuran. Ito ay karaniwang nararamdaman kapag ang nagdadalang-tao ay may matinding pagkapagod, sobrang pagyuko o tihaya o pagbubuhat ng mabigat na bagay. Gayunman, kapag malubhang sakit ng likod ang nararamdaman hinihikayat na tumanggap ng medical examination mula sa isang espesyalista.

♥ Pagkahilo at Pagsusuka

Ang pagkahilo at pagsusuka ay paulit-ulit sa una o pangalawa hanggang sa ika-apat na buwan ng pagdadalang-tao. Bagamat minsan lang lumubha ang mga sakit gaya ng sobrang dehydration, electrolyte at acid-base imbalance, kadalasan ay hindi na nito kailangan ng espesyal na paggagamot at kusa na lamang itong gumagaling.
Sa ganitong kaso, maaring kumain ng paunti-unti ngunit madalas upang mabawasan ang sakit na dulot ng mga sintomas. Dapat ding iwasan ang mga pagkain na magpapalala ng mga sintomas.

♥ Almoranas

Ang ugat sa may puwitan ay maaring lumitaw sa panahon ng pagdadalang-tao at ang almoranas na naranasan ay maaring manumbalik at lumala. Ito ay nangyayari sa pagtulak ng matris sa nasabing ugat kung saan, sanhi din nito ang konstipasyon sa pagdadalang-tao. Mga mahinang pang-alis sa sakit, paglilinis sa gawing balakang, paginom ng pampalambot ng dumi ay makaktulong para maibsan ang pananakit. Kinakailangan ang konsultasyong surgikal sa mga malubhang kalagayan.

♥ Varix o Varicose veins

Ang isang nagdadalang-tao, madalas na nakatayo o tumatanda ay nagkakroon ng varicose verins o varix. Para sa mga buntis na kababaihan, ang mga sintomas ay maaring lumala depende sa bilang ng linggo ng pagbubuntis. Ang sintomas ay maaring magsimula sa magaan o di gaanong malubha at umabot sa malalang sintomas. Para sa magaang sintomas itaas lamang ang mga paa upang mabawasan ang sakit. Sa malalang sintomas, medikal na konsultasyon ay kinakailangan sa ganitong mga kaso.

엽산 꼭 먹어야 하나요?

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

♥ 언제부터 복용해야 하나요?

– 임신전 3개월전부터 복용해야합니다.

♥ 얼마나 복용해야 하나요?

– 임신전 3개월부터, 임신 전기간, 분만후 6주(또는 모유수유 전기간)까지 복용을 권장합니다.

* 일반 임산부 0.4mg~1mg/1일
* 고위험 임산부 4mg/1일(임신전 3개월부터 임신 14주까지), 임신 14주 이후 1mg 복용 (임신 14주 이후 임신 전기간, 분만 후 6주까지)

– 단태아 : 0.4mg/1일, 다태아 : 1mg/1일

– 남편도 함께 복용하세요. (정자의 운동성이 향상됩니다.)

♥ 엽산이 풍부한 음식

– 브로콜리, 양배추, 시금치, 오렌지, 키위 등

임신 중 가능한 예방접종

1) 인플루엔자(독감) : 임신 주수와 관계없이 권장

2) Tdap(백일해) : 27~36주 권장, 임산부는 매 임신시마다 접종, 가족도 1회 접종 권장

* 꼭 전문의와 상담 후 접종하세요.
* 임신부는 MMR, 수두 등 생백신 접종이 금기입니다.

Kailangan ko bang uminom ng folic acid?

- Ang folic acid ay naglalaman ng vitamin B9 na tumutulong sa paglaki at pagprotekta sa mga selula.
- Kailangan ang folic acid sa pagbuo ng mga mahahalagang bahagi ng katawan (organs) ng iyong sanggol.
- Ang kakulangan ng folic acid ay maaring magdulot ng abnormalidad tulad ng kakulangan sa pagbuo ng mga bahagi sa utak (anencephaly, neural tube defects) at bingot sa bibig (cleft lip).

♥ Kailan dapat simulan ang pag-inom ng folic acid?

– Ang pag inom ng folic acid ay dapat simulan sa ika-tatlong buwan bago ang paglilihi

♥ Gaano karami ang dapat kong inumin?

– Ipinapayo itong inumin mula sa ika-3 buwan bago magbuntis hanggang sa ika-6 na linggo pagkatapos ng panganganak (o buong panahon ng pagpapasuso)

* Ordinaryong pagbubuntis 0.4mg~1mg/ isang araw
* Ang mga high-risk na buntis 4mg/isang araw (mula sa ika-3 buwan bago ang pagbubuntis hanggang ikaw-14 na linggo ng pagbubuntis), 1mg matapos ang ika-14 na linggo ng pagbubuntis (matapos ang ika-14 na linggo ng pagbubuntis hanggang 6 na linggo matapos ang panganganak)

– Isang fetus: 0.4mg/isang araw, Dalawang at mahigit pang fetus: 1mg/isang araw

– Maaari ding uminom ng folic acid ang iyong mister (mapapadali nito ang paggalaw ng kanyang semilya).

♥ Mga pagkaing sagana sa folic acid.

– Brokoli, repolyo, saluyot, kahel, kiwi at iba pa.

Mga posibleng bakuna habang nagbubuntis

1) Trangkaso (Flu): ipinapayong inumin ilang mang linggo ng pagbubuntis

2) Tdap(Ubong-dalahit): Inirerekomenda sa ika-27-36 na linggo ng pagbubuntis, ang buntis ay dapat magpa-vaccinate kada pagkabuntis, inirerekomenda rin na ipavaccine ang pamilya ng isang beses.

* Kinakailangan munang kumunsulta sa doktor bago magpabakuna
* Ang mga buntis ay ipinagbabawalan magpa-vaccine ng mga live vaccine katulad ng MMR at chicken pox.

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



Kambal ang ipinagbubuntis ko!

♥ Medikal na eksaminasyon

Hindi kailangan ang karagdagang eksaminasyon kung ang ipinagbubuntis ay kambal. Gayunpaman, ang madalas na eksaminasyon ng ultrasound ay kinakailangan upang masuri kung ang dalawang fetus ay maayos na nabubuo.

♥ Diet therapy

Sa bawat isang fetus, kinakailang ang karagdagang 600kcal galing sa pagkain, kailangang doblehing din ang iron habang umiinom ng 1mg folic acid.

♥ Gabay sa pamumuhay

Mahalaga ang prenatal care dahil maaaring magkakaroon ng iba't ibang komplikasyon sa pagbubuntis

♥ Mga komplikasyon habang nagbubuntis ng kambal

- Mataas ang posibilidad ng sanggol na kulang sa kabwanan (premature birth), pagkalaglag (miscarriage), o mababang timbang ng sanggol
- Varicose veins (namamagang ugat), mataas na presyon ng dugo, pregnancy toxemia (komplikasyon sa dugo)
- Anemia (Kulang sa dugo), Pruritus (Pangangati habang nagbubuntis), atbp.
- Gestational diabetes (Diabetes habang nagbubuntis), Polyhydramnios (Pagkakaroon ng sobrang tubig sa panubigan)
- Mga anomalya tulad ng abnormalidad ng kromosoma
- Intrauterine death (Pagkamatay ng bata sa loob ng tiyan), postpartum hysterectomy (pagtanggal ng matris pagkatapos ang panganganak), neonatal death (pagkamatay ng sanggol), etc.



임신 · 수유부를 위한 식생활 지침

♥ 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자

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

♥ 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자

① 다양한 채소와 과일을 매일 먹습니다.
② 생선, 살코기, 콩제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.
③ 톡소플라즈마 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

Malusog na Pagkain para sa Pagdadalang-tao at Pagpapasuso

♥ Kumain ng produktong Dairy 3 beses kada araw.

① Uminom ng gatas 3 beses kada araw.
② Kumain ng yogurt, keso, at maliliit na isdang may maliliit na tinik hangga't maaari.

♥ Kumain ng karne, isda, gulay, at prutas araw-araw.

① Kumain ng iba't ibang uri ng gulay at prutas araw-araw.
② Kumain ng pagkaing nagtataglay ng protina gaya ng isda, karne, beans, at itlog isang beses isang araw.
③ Para maiwasan ang toxoplasmosis infection, dapat kainin ang karne ng baka na niluto nang buo.

♥ Kumain lamang ng may tamang dami.

① Regular na kumain at huwag itong ipagpaliban.
② Panatilihin ang malinis na paghahanda ng pagkain at ihanda ang sariling pagkain hangga't maaari.
③ Kumain lamang ng karne at isda na tama ang pagkakaluto.
④ Initin muna ang natirang pagkain bago kainin.
⑤ Piliin lamang ang malilinis na pagkain kung binili ito o kinain sa labas.

♥ Iwasan ang maaalat na pagkain at panatilihin itong matabang.

① Bawasan ang pampalasa (seasonings) gaya ng asin, soybean sauce, o soybean paste kung nagluluto o kumakain.
② Hayaang maging matabang ang sabaw at kaunti lamang ang kainin upang mabawasan ang konsumo ng sodium.
③ Gumawa ng kimchi na hindi masyadong maalat.

♥ Huwag uminom ng alak.

① Huwag uminom ng alak.
② Bawasan ang pag-inom ng mga inuming nagtataglay ng caffeine tulad ng kape, coke, green tea, black tea o tsokolate.
③ Uminom ng sapat na dami ng tubig.

♥ Panatilihing aktibo ang inyong katawan.

① Ang mga nagdadalang-tao ay kailangang kumain nang maayos at aktibong igalaw ang kanilang katawan.
② Magsimula sa magaang ehersisyo at pataasin ang rate nito upang makontrol ang inyong timbang.
③ Ang pagpapasuso ay makatutulong sa pagkontrol ng timbang matapos manganak.

♥ Iwasang manigarilyo at makalanghap ng usok nito

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 뱃속 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.



Paraang pagkonsumo ng isda para sa mga buntis.

Ang blue-backed fish ay nagtataglay ng mataas na protina. Gayunman, ang mga uri ng isda tulad ng tuna, pating at isdang-espada ay may mahabang buhay at kumakain din ng karne kaya nagkakaroon ito ng mataas na antas ng methylmercury. Sa panahon ng pagbubuntis dapat maging maingat kapag kumakain sa mga isdang nabanggit.

Kung masyadong maraming isda na may mataas na antas ng methylmercury ang nakain, maaaring maapektuhan ang nervous development ng sanggol sa sinapupunan at dahil dito naaangkop ang mga kababaihang nasa edad na may kapasidad na magbuntis, mga kababaihang nagdadalang-tao, nagpapasusong ina at mga anak na kumain ng 100g (katumbas ng 2 katamtaman ang laking itlog) ng tuna at isdang-espada sa bawat linggo.

Ordinaryong isda	Tuna at ibat- ibang klase ng marlin
di hihigit sa 400 na gramo	Pagkonsumo ng di hihigit sa 100g
	
alumahan, polak, flatfish, pacific saury, croaker, swordfish, mackerel, shad, tuna, at iba pa.	Bluefin tuna, albacore, big eyed tuna,broadbill swordfish, raw slices of tuna, alfonsino, shark(pating), sawedged perch, hagfish, salted shark meat

※ Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website ng Pagkain at Drug Administration (www.mfds.go.kr). Mga Batas at Dokumento〉 Pangkalahatang Pag-promote〉 Sa "Ligtas na Pagkain ng Isda para sa mga Buntis"



분만이 임박했음을 알려주는 출산 징후들

♥ 이슬이 비친다

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

♥ 규칙적인 진통이 생긴다

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

♥ 양수가 터진다

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



출산준비물

Mga Sensyales na Malapit Nang Manganak

♥ May lumalabas na dugo

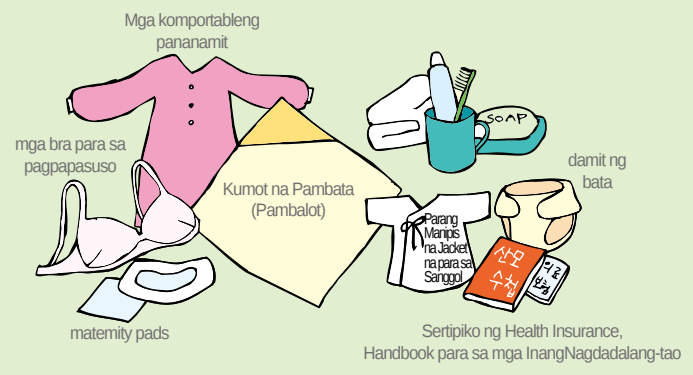
Habang papalapit ang araw ng panganganak, ang dugo ay unti unting lumalabas. Ang mga tisyu, dugo at mga sikresyon na nakabara sa rehiyong servikal ay nag-uumpisang lumabas dahil ang rehiyong servikal ay bumubuka. Maaaring hindi mapansin ang mga ito dahil ito ay hindi madami.

♥ Madalas na pananakit ng tiyan

Simula ng second trimester ng pagdadalang-tao, maaari kayong makaramdam ng iregular na paghilab ng tiyan. Ang mga pananakit na ito ay maaring ihalintulad sa pananakit na dulot ng buwang dalaw. Kung ang pananakit ay nagiging regular, sumugod na agad sa ospital. Ibig sabihin nito ay malapit na ang panganganak.

♥ Pumutok na ang panubigan

Ang pagdaloy ng tubig ay nagpapahiwatig ng pagputok ng panubigan sa sinapupunan. Sa pagkakataong ito, maglagay ng malinis na gasa o pad at pumunta agad sa ospital.



Mga Gamit sa Panganganak na Kailangang Ihanda

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.

Normal na panganganak

Iba ang tagal ng pag-labor at panganganak. Pangkaraniwan, sa mga manganganak sa unang pagkakataon, tumatagal ang pag-labor ng mga 9 na oras(pinakamatagal 18.5 na oras) at mga 6 na oras(pinakamatagal 13.5 na oras) para sa mga may karanasan na. May mga pagkakataon na hindi bababa sa 18.5 at 13.5 na oras sa nabanggit na mga sitwasyon.

Una

Ang madalas na paghilab ng tiyan at
pagbuka ng matris

Ito ay nahahati sa latent period kung saan ang buka ng matris ay umaabot ng 3 sentimetro, at sa loob at activated period naman kapag 10 sentimetro. Ang dalas at lebel ng pananakit ay tumataas. Ang pagbuhos ng lakas ay maaring magdulot ng karagdagang tensyon sa mga kalamnan na siya nang maaring maghatid ng kahirapan sa matris na bumukas at sa pagluluwal. Mainam na mag-relaks at sumunod sa bawat instruksyon.

Pangalawa

Ang tuluyang pagbuka ng matris at
paglabas ng sanggol

Matapos ang pagbuka ng matris, ang sanggol ay nag-uumpisa nang lumabas. Upang matulungang mailabas ang ulo ng bata sa masikip na daanan, ang ina ay naguumpisa na ng pag-iri. Para mabuo ang proseso, umaabot ito ng mga 50 minuto para sa unang beses pa lamang na manganganak at karaniwang mga 20 minutos para sa may karanasan na. Kapag lumabas na ang ulo ng sanggol, ang natitirang proseso ay dapat gawin sa loob ng delivery room.

Pangatlo

Ang pagsilang ng sanggol at paglabas
ng plasenta.

Matapos na mailuwal ang sanggol, ang inunan ay dapat lumabas. Ito ay natural na humihiwalay sa matris. Matapos itong humiwalay, ang matris ay muling liliit. Kung walang mga abnormalidad na makikita, susundan ito ng pagtatahi ng napunit na laman o balat.

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 (C-section)

♥ Ano ang caesarean section?

Ang caesarean section ay pamamaraan ng operasyon kung saan hihiwain ang tiyan at bahagya ding hihiwain ang matris upang ang sanggol ay maaaring mailabas sa butas ng hiwa.

♥ Mga indikasyon ng isang ng caesarean section

- Kung saan may panganib ng hysterorrhexis (pagkasira ng matris) dahil sa mga nakaraang caesarean section, pagtanggal uterine fibroid (mga bukol sa matris) at iba pang mga operasyon sa matris
- Hindi ganap na pagluluwal dahil sa dystocia (pagkaipit ng balikat ng sanggol)
- Maling posisyon ng bata sa matris, higit sa isang fetus
- Fetal distress syndrome (pagkabalisa ng sanggol), placenta previa (pagtubo at paglaki ng inunan sa ibabang parte ng matris)
- Kapag nanganganib ang buhay ng fetus
- Mechanical shutdown (pagsasara) ng birth canal
- Abnormal na panganganak (naaayon sa desisyon ng doktor)

♥ Anesthesia (pampamanhid) para sa caesarean section

- General (buong katawan) o lokal (parte ng katawan) na anesthesia (pampamanhid) ay kailangan para sa caesarian section
- Ang pamamaraan ng anesthesia (pampamanhid) ay naaayon sa anesthetist (doktor na nagbibigay ng pampamanhid) batay sa kalagayan ng ina at sanggol.
- Lokal (parte ng katawan) na anesthesia (pampamanhid)
  * Ang lokal na anesthesia (pampamanhid) ay nagdudulot ng kawalan ng pakiramdam sa bahagi ng katawan ng ina habang pinapanatili nito ang kanyang kamalayan sa pagluluwal ng sanggol, Ito din ay nagpapaginhawa sa mga epekto ng pulmonary aspiration (pagpasok ng apdo o suka sa baga) at tube insertion (pagpapasok ng mga tubo sa katawan). Gayunpaman, hindi nito maidudulot ng kaginhawahan sa buong katawan. Ito rin ay maaaring maging sanhi ng mababang presyon ng dugo, sakit ng ulo o neurogenic complications (epekto ng nerbiyos).
- General (buong katawan) na anesthesia
  * Kung ang lokal na anesthesia (pampamanhid) ay di naaangkop (mababang presyon ng dugo, kulang sa dugo, atbp.), ang general (buong katawan) na anesthesia ay maaaring isagawa, ngunit ito ay mayroon ding mga panganib tulad ng pulmonary aspiration (pagpasok ng apdo o suka sa baga) o respiratory depression (hindi paghinga) ng fetus.

♥ Mga komplikasyon

- Respiratory distress syndrome (hirap na paghinga) ng sanggol, intentional premature birth (pagpapanganak ng kulang sa buwan), sakit sa likod, impeksiyon
- Luslos (dulot ng nakaraang pagbubuntis), pagbubuntis sa naoperahang bahagi ng matris, pagkabara, pagdidikit, o paninikit ng mga laman loob sa bahagi ng balakang

희망의씨앗

"50cm의 기적, 제대혈기증"



보건복지부 질병관리본부 KCDC

희망의씨앗

"Ang 50cm Himala, Cord Blood Donation"



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

Pangangalaga sa Kalusugan ng Ina

46 Pangangalaga Matapos ang Panganganak
49 Pagmasahe sa Suso
50 Mga Ehersisyo Matapos ang Panganganak
51 Pagpapasuso ng Gatas ng Ina
52 Mga Kakailanganing Gamit sa Pagpapaligo sa Bagong Kapapanganak na Sanggol
53 Pagkakasunod-sunod ng Hakbang sa Paliligo
54 Mga Sintomas at Pansariling-suri para sa Depresyon Bago at Matapos Manganak

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 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 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.

Pangangalaga Matapos ang Panganganak

Tumatagal ng 6 na linggo matapos ang panganganak ang lying-in period. Ito ay ang panahon kung saan ang mga pisikal na pagbabago mula sa pagdadalang-tao hanggang sa panganganak ay nawawala. Kung mayroon kayong nararamdaman na mga palatandaan tulad ng mga nasa ibaba, kumunsulta agad sa Obstetrician at Gynecologist (Ob / Gyn).

- Maitim na pagdurugo mula sa puwerta
- Mataas na lagnat
- Matinding pananakit ng tiyan
- Paninigas at pananakit ng mga suso
- Pananakit sa tahi

★ Paghilab sa Matris

Hanggang sa ika-2 hanggang ika-3 araw pagkatapos magsilang, ang matris ay parang isang matigas na bola sa loob ng tiyan, at humihilab paminsan-minsan. Ito ay tinatawag na after-pain at karaniwang nawawala 3 hanggang 4 na araw. Ito ay masaring maibsan sa tulong ng mga gamot sa sakit, kung ito ay malubha. Matapos ang anim na linggo, ang matris ay lumiliit gaya ng laki nito bago nagdalang-tao.

★ Lochia

Mga sikresyon gaya ng dugo ay lumalabas mga dalawang araw pagkatapos magsilang. Ang dami at kapal nito ay umuunti hanggang sa ika-10 araw hanggang sa ito ay manilaw at mag-umpisang dumaloy 3 hanggang sa ika-4 na linggo. Sa pagkakataong walang pagbabagong naganap, ang sikresyon ay pulang-pula at may masamang amoy, magpakonsulta agad sa Obstetrician at Gynecologist.

★ Pagtatalik, buwanang dalaw at kontrasepsyon pagkatapos magsilang

Ang pagtatalik ay maaaring gawin matapos ang pagtigil ng sikresyon at paggaling ng tahi upang hindi na magdulot ng anumang sakit at karamihan sa mga kababaihan ay nakikipagtalik 2 linggo pagkatapos magsilang kung wala na silang iniindang sakit. Kung kayo ay nagpapasuso, ang muling pagkakaroon ng buwanang dalaw ay iba, at maaaring bumalik matapos ang 2~18 buwan.Para sa mga hindi nagpapasuso, ang buwanang dalaw ay manunumbalik 6 hanggang 8 linggo pagkatapos magsilang. Ang ovulation ay maaaring muling manumbalik kahit pa huli na, kahit pa sa pahahon ng pagpapasuso at maaari pa rin ang pagdadalang tao kahit pa nagpapasuso. Sa mga hindi nais na magdalang-tao pagkatapos magsilang, kumonsulta sa doktor upang ito ay maiwasan.

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

★ 유방과 젖 분비

초유는 임신 5개월경부터 만들어지고 분만 즈음에는 젖 분비가 원활해져 빠르면 임신말기, 보통은 분만 1~2일 후부터 손으로 짜면 젖이 나옵니다. 분만 후 가급적 빨리 아기에게 젖을 빨리는 것이 좋으며 유방의 상태를 확인하여 손이나 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.

Ang uri ng pag-iingat sa pagdadalang-tao ay dapat pinipiling mabuti kung saan isinasaalang-alang ang makakabuti sa isa't isa.

★ Suso at Gatas ng Ina

Ang Colostrum ay nagagawa ng mga 5 buwan ng pagbubuntis, at sa paglabas nito, ang paggagatas ay nagiging mas madali. Kung mabilis, 1-2 araw pagkatapos ng panganganak, maaring nang pumisil para lumabas ang gatas. Maganda na bigyan na kaagad ang sanggol ng breastmilk sa lalong madaling panahon pagkatapos ng panganganak kung kaya't kakailanganin mong suriin ang kalagayan ng iyong dibdib at pisilin ito gamit ang kamay o baby pump.

Maari ring magkaroon ng pamamaga sa suso o mas kilala sa tawag na mastitis, Ang hindi malinis na suso ay maaring magdulot ng mastitis, Sa pagkakataong ito, maaring makaranas ng pananakit sa suso, pamumula ng balat, paninigas ng mga suso, panlalamig, o pagkakaroon ng lagnat sa ikatlo hanggang ika-apat na linggo pagkatapos magsilang.

Ito ay dapat na ikonsulta sa Obstetrician at Gynecologist. Ang unang sikresyon ng gatas o foremilk ay lumalabas sa ika-limang araw pagkatapos magsilang. Ito ay nagtataglay ng immune body na IgA na nagbibigay proteksyon sa sanggol sa pagkakaroon ng bakterya sa bituka nito.

★ Maagang Paglalakad

Ang paglalakad ng ilang oras pagkatapos magsilang ay makakapagdulot ng maaayos na pakiramdam. Nababawasan din nito ang komplikasyon sa pantog at sa pagdumi, phlebothrombitis at pagbabara ng ngat sa baga. Kinakailangan ang isang kasama sa mga pagkakataong maaaring mahilo habang naglalakad ang bagong kapapanganak.

★ Pangangalaga sa Pantog at Bituka

Ang kapapanganak pa lamang ay maaaring makaranas ng kahirapan sa pag-ihi. Kung siya ay hindi maka-ihi matapos ang apat na oras pagkatapos magsilang, ang isang catheter ay ilalagay. Ito ay upang mapanumbalik ang normal na pag-ihi.

Minsan, siya ay mahihirapang maglabas ng hangin ngunit ito ay pansamantala lamang dahil sa inilagay sa kanyang likuran bago magsilang. Ang problema sa konstipasyon ay maaring maibsan sa pamamagitan ng maagang paglalakad at pagkain. Ang paggamit ng pampalambot ng dumi ay hindi mapanganib.

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.



Pangangalaga Matapos ang Panganganak

★ Pangangalaga sa Labas na Parte ng Ari

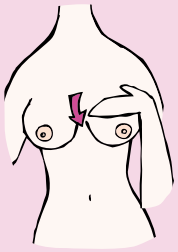
Sa unang 24 oras, maaring makita ang paghupa ng edema sa paggamit ng yelo at pagkatapos nito, maligo gamit ang maligamgam na tubig para mabawasan ang sakit na nararamdaman. Kung walang mga komplikasyon, walang dahilan na huwag pumasok sa paliguan pagkatapos ng paghahatid, ngunit ang pampublikong paliguan ay hindi inirerekomenda pagkatapos ng panganganak. Ang pananakit ay mawawala matapos ang ilang araw, pinakamatagal na ang 3 linggo. Kung ang pananakit ay hindi pa rin nawawala, kumonsulta na sa Obstetrician at Gynecologist.

★ Pagsusuri Matapos ang Panganganak at Paglabas ng Ospital

Iminumungkahi na angkop ang natal na pagpapayo 4~8 linggo matapos na manganak.



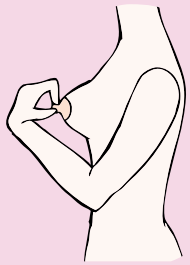
유방 마사지



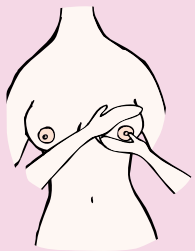
❶ 유방 주위를 가볍게 문지릅니다.



❷ 주위부터 젖꼭지의 방향으로 쓰다듬어줍니다.

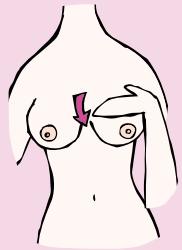


❸ 젖꼭지를 잡아 빼듯이 튀깁니다.



❹ 유선까지 비벼서 풀어 줍니다.

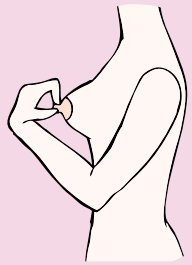
Pagmasahe sa Suso



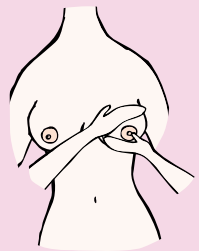
❶ Una, punasan ito ng bimpo na binabad sa mainit na tubig.



❷ Himasin nang dahan-dahan ang paligid ng suso.



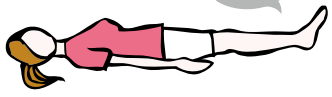
❸ Hawakan ang utong at hilain ito nang bahagya.



❹ Himasin ang suso at saka bitawan ang utong.

산후 운동

산후 1일째
복식심호흡 (반복 5회)



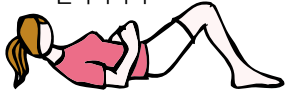
산후 2일째
팔운동



산후 3일째
둔부돌리기 운동



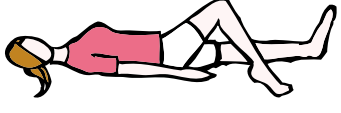
산후 4일째
무릎과 둔부 굴곡시키기



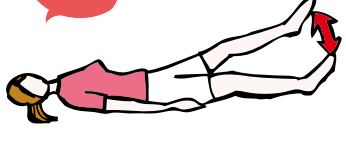
산후 5일째
반대편 무릎에 손 닿기 (왼손, 오른손 교대로 하기)



산후 6일째
무릎 굴곡시키기 (좌우 교대로 하기)



산후 7일째
한 쪽 다리 들어올리기 (10번까지 반복하기)



산후 8일째
팔꿈치와 무릎굽히기

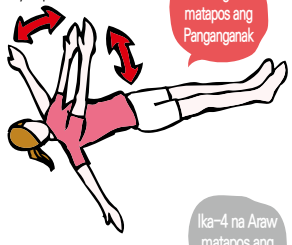


Postnatal Exercise

Unang Araw matapos ang Panganganak
Abdominal Breathing (Ulitin ng 5 Beses)



Ikalawang Araw matapos ang Panganganak
Ehersisyo para sa Braso



Ikatlong Araw matapos ang Panganganak
Ehersisyo ng Pagpihit sa Baywang



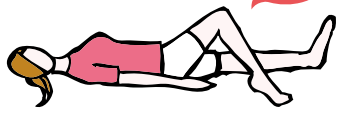
Ika-4 na Araw matapos ang Panganganak
Unatin ang mga tuhod at ang balakang



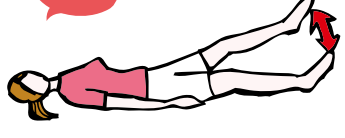
Ika-5 na Araw matapos ang Panganganak
Halili ang Pagdidikit ng mga Kamay at mga Tuhod (Halili din ang kanan at kaliwang kamay)



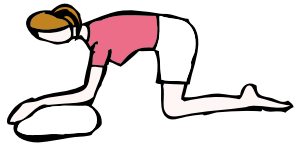
Ika-6 na Araw matapos ang Panganganak
Itiklop ang Tuhod (Halilinhinan itong Gawin)



Ika-7 na Araw matapos ang Panganganak
Itaas ang isang Binti (Ulitin ito ng 10 Beses)



Ika-8 na Araw matapos ang Panganganak
Lumuhod at Itungkod ang siko



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.
❹ 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

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. 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.

Pagpapasuso ng Gatas ng Ina

★ Kagandahan ng Gatas ng Ina

❶ Masustansya ang gatas ng ina at ito ay ang pinaka-ideyal na mapagkukunan ng nutrisyon.
❷ Ang colostrum(ito ay lumalabas sa suso bago ang tunay na gatas) ay may mga sangkap na mapoprotektahan ang bata laban sa pagkakaroon ng sakit.
❸ Kapag mabilis kayong makabawi ng lakas mula sa panganganak, mabilis ding mapapalapit sa inyo ang inyong anak.
❹ Mas mabilis ang pag-unlad ng utang ng mga mga sanggol na pinasuso o breastfeed (Mas mataas ang IQ ng mga 5-7 na punto ng mga sanggol na pinasuso kaysa sa mga pinapakain ng formula)

★ Tamang Posisyon Kapag Nagpapasuso

Umupo sa pinakakumportableng posisyon at tingnan sa mata ang inyong anak kapag nagpapasuso.

★ Paraan ng Pagpapasuso ng Gatas ng Ina

❶ Matapos ang panganganak, sa loob ng 24 na oras ay bumabalik ang gatas sa loob ng 2~3 oras. Kapag maayos na ang agos ng gatas, maaari na kayong magpasuso sa loob ng 5~15 minuto sa bawat suso.
❷ Ang colostrum ay kailangang ipakain na agad sa bata. Subalit kung ito ay hindi posible, pigain niyo ito palabas sa bawat 2~3 oras at saka ninyo ito ilagay sa refrigerator o kaya sa freezer.
❸ Natutunawan ang sanggol kada l isang oras at kalahati. Para matanggal ang nalunok na hangin ng mga bagong panganak habang sumususo, pinapadighay sila bawat 2-3 oras, 8-12 na beses sa isang araw sa pamamagitan ng paghimas sa kanilang mga likuran.

★ Pagtatago sa Gatas ng Ina

Kung itatago ninyo ang gatas ng ina, ilagay ito sa pinakuluang bote ng bata at lagyan ng palatandaan ng petsa at oras. Kung ito ay itatago ninyo sa refrigerator kailangang ipadede na ito sa bata sa loob ng 24 oras.

★ Pagtigil sa Pagpapasuso

Wala nang hihigit pang makabubuti sa sanggol kundi ang gatas ng kanyang ina. Kung ititigil na ang pagpasuso o pagbreast-feed at lilipat na sa pagpapakain ng artificial na gatas, maghintay ng isang buwan at unti unting bawasan kada linggo ang pagpapasuso o pagpapabreast-feed.

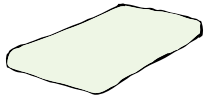
★ Ipinapayo sa panahon ng pagpapasuso

Ipinapayo ang pagpapasuso ng higit sa 4 na buwan matapos ang panganganak, at higit sa 6 na buwan kung maaari

신생아 목욕 준비물

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

★ 목욕 준비물

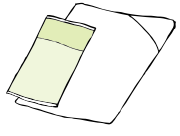

목욕대 (또는 방바닥)


목욕대야


더운물



아기전용 비누


수건 2개
(큰 것과 작은 것)


알콜솜

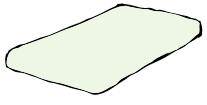

세탁된 옷

Mga Kakailanganing Gamit sa Pagpapaligo sa Bagong Kapapanganak na Sanggol

Ang pagpapaligo sa bata ay gawin tuwing umaga.

Makabubuti rin kung siya ay inyong titimbangin bago siya paliguan.

★ Mga Gamit sa Pagpapaligo

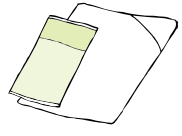

Sahig na paliguan


Palangganang
Pampaligo


Mainit na Tubig



Sabon na para lamang
sa Sanggol


2 Tuwalya
(Isang malaki, isang maliit)


Bulak na mayroong
alkohol


Malinis na Damit

목욕순서

❶ **물의 온도** 미지근한 물을 준비합니다.

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

❸ 한 손으로 아기의 머리를 받쳐 든 후 젖은 물수건을 꼭 짜서 제일 먼저 눈 안쪽에서부터 바깥쪽으로 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 젖은 수건에 비누를 듬뿍 묻혀 머리를 감깁니다. 더운 물로 씻고 마른 수건으로 닦아 줍니다.

❻ **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.

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

❽ **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.

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

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

Mga Hakbang sa Pagligo

❶ **Temperatura ng Tubig** Maghanda ng maligamgam na tubig.

❷ Paliguan ang bata bago siya dumede at huwag siyang paliguan matapos itong pasusuhin. Ingatan ang pagpapaligo sa bata. Siguraduhin din na dahan-dahan ang pagpapaligo sa kaniya nang hindi siya magulat.

❸ lagay ang ulo ng bata sa isa ninyong kamay. Basain ang bimpo at pigain ito ng mabuti. Unang punasan ang kaniyang mga mata.

❹ **Mukha** Punasan sa ganitong pagkakasunud-sunod ang kaniyang mga mata, ilong, bibig, tenga at leeg. Hindi gumagamit ng sabon para sa mukha ng sanggol. Habang ginagawa ito, kailangang nakabalot ng tuwalya ang buong katawan ng bata.

❺ **Ulo** lagay ang ulo ng bata sa kaliwang kamay at gamit ang inyong hinlalaki at palasingsingan (ikatlong daliri), takpan ninyo ang tenga ng sanggol. Saka ninyo punasan ang ulo ng sanggol gamit ang basang tuwalya. Matapos siyang paliguan sa mainit na tubig, punasan siya gamit ang tuyong tuwalya.

❻ **Buong Katawan** Paliguan ang bata sa ganitong pagkakasunud-sunod: leeg, dibdib, braso, likod, paa at ari. Kung lalaki ang bata, hugasan ang kaniyang ari mula sa baba paitaas. Kung babae naman, hugasan ito ng mula sa itaas pababa. Maaari ninyong hugasan ang ari habang nakababad sa tubig.

❼ **Punasan para Matuyo** Matapos paliguan ang bata, punasan siya gamit ang tuyong tuwalya. Pansinin din kung mayroong kakaiba o abnormal sa kaniyang katawan.

❽ **Pag-aalaga sa pusod** Tanggalin ang nabasang pambalot sa tiyan at pahiran ng alkohol o disinfectant ang paligid ng kaniyang pusod. Kung sakaling nagdugo ito, o may discharge o may nana ito, kailangan siyang patingnan sa doktor. Inirerekomenda na huwag takpan ang pusod hanggang hindi pa tuluyang natutuyo ang pusod.

❾ Damitan siya ng malinis na damit at suklayan rin siya gamit ang malambot na suklay.

❿ Tignan kung may pumasok na tubig sa tainga at punasan ito. Magpasuso o breastfeed pagkatapos ng buong pagligo.

산전후우울증 주요증상 및 자가검사도구

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

★ 한국판 에딘버러 산후우울 척도

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

문항	질문
1	나는 사물의 재미있는 면을 보고 웃을 수 있었다.
	예전과 똑같았다. (0점)
	예전보다 조금 줄었다. (1점)
	확실히 예전보다 많이 줄었다. (2점)
	전혀 그렇지 않았다. (3점)
2	나는 어떤 일들을 기쁜 마음으로 기다렸다.
	예전과 똑같았다. (0점)
	예전보다 조금 줄었다. (1점)
	확실히 예전보다 많이 줄었다. (2점)
	거의 그렇지 않았다. (3점)
3	일이 잘못될 때면 공연히 자신을 탓하였다.
	대부분 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
4	나는 특별한 이유 없이 불안하거나 걱정스러웠다.
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그랬다. (3점)
5	특별한 이유 없이 무섭거나 안절부절 못하였다.
	꽤 자주 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
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)
	그렇지 않았고, 평소와 다름없이 일을 잘 처리하였다. (0점)
7	너무 불행하다고 느껴서 잠을 잘 잘 수가 없었다.
	대부분 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
8	슬프거나 비참하다고 느꼈다.
	대부분 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
9	불행하다고 느껴서 울었다.
	대부분 그랬다. (3점)
	자주 그랬다. (2점)
	가끔 그랬다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
10	자해하고 싶은 마음이 생긴 적이 있다.
	자주 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)

★ 검사결과

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

★ 상담방법

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

Mga Sintomas at Pansariling-suri para sa Depresyon Bago at Matapos Manganak

Maraming sintomas ang depresyon bago manganak at depresyon pagkatapos manganak at nag-iiba-iba ang mga ito depende sa indibidwal. Upang masuri nang mabuti ang mga sintomas, kinakailangan ng maraming impormasyon at detalyadong pag-aanalisa. Ang pinakamahalaga ay upang matukoy na ang nagdadalang-tao ay may clinical interview sa pagitan ng mga eksperto, medical examination, clinical psychology test at ibang eksamen ay isinusunod para sa tamang diagnosis at paggagamot.

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

Kung ikaw ay nanganak kamakailan, suriin ang iyong emosyonal na kundisyon matapos manganak. Piliin ang anumang nagpapaliwanag sa iyong nararamdaman hindi lamang sa araw na ito kundi sa nakalipas na lingo sa pamamagitan ng mga sumusunod na 10 katanungan:.

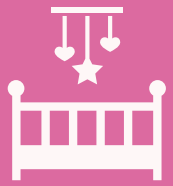
Sarbey	Tanong
1	Nakakatawa ako at nakikita ko ang mga nakakatuwang bagay
	Ginagawa ko kadalasan (0 Puntos)
	Mas mababa na kumpara nakataan (1 Puntos)
	Sigurado akong hindi na ngayon (2 Puntos)
	Hindi kailanman (3 Puntos)
2	Nasasabik ako na maging masaya sa mga bagay-bagay.
	Magkapareho ang noon at ngayon (Point)
	Mas mababa na kumpara nakataan (1 Puntos)
	Sigurado akong hindi na ngayon (2 Puntos)
	Hindi kailanman (3 Puntos)
3	Sinisisi ko ang aking sarili sakaling may hindi magandang mangyari.
	Oo, kadalasan (3 Puntos)
	Minsan (2 Puntos)
	Hindi madalas (1 Puntos)
	Hindi kailaman (0 Puntos)
4	Ako ay balisa at nag-aalala kahit wala namang dahilan
	Hindi kailanman (0 Puntos)
	Hindi madalas (1 Puntos)
	Minsan lamang (2 Puntos)
	Palagi (3 Puntos)
5	Ako ay nakakaramdam ng takot o pagkabagabag kahit wala namang dahilan
	Palagi (3 Puntos)
	Minsan (2 Puntos)
	Hindi gaano (1 Puntos)
	Hindi kailanman (0 Puntos)
6	Sa kasalukuyan ay maraming mga suliranin ang dumarating sa akin
	Oo, madalas ganito at tila ba hindi na ako makahanap ng solusyon (3 Puntos)
	Oo, minsan ay hindi na ako makahanap ng solusyon (2 Puntos)
	Hindi, kadalasan ay nakakahanap naman ako ng solusyon (1 Puntos)
	Hindi, nakakahanap naman ako ng solusyon gaya ng dati (0 Puntos)
7	Hindi na ako nagiging masaya dahil nahihirapan ako sa pagtulog
	Oo madalas itong nangyayari (3 Puntos)
	Oo, minsan (2 Puntos)
	Hindi naman madalas (1 Puntos)
	Hindi kailanman (0 Puntos)
8	Nakakaramdam ako ng lungkot at pagiging miserable
	Oo, madalas (3 Puntos)
	Oo, minsan (2 Puntos)
	Hindi madalas (1 Point)
	Hindi kailanman (0 Puntos)
9	Hindi na ako masaya kaya't umiiyak na lamang ako
	Oo, sa halos lahat ng panahon(3 Puntos)
	Oo, madalas (2 Puntos)
	Minsan lamang (1 Point)
	Hindi kailanman (0 Puntos)
10	Naisip ko nang saktan ang aking sarili
	Oo, madalas (3 Puntos)
	Minsan (2 Puntos)
	Malimit (1 Puntos)
	Hindi kailanman (0 Puntos)

★ Resulta

- 0 to 8 (Normal), 9 to 12 (kailangan ng pagpapayo), 13 o higit pa (malubhang depresyon)

★ Para sa mga katanungan

- Maaaring kumunsulta online: i-Sarang (childcare.go.kr) / Mga kasagutan mula sa Mental Health Specialist
-Maaaring kumunsulta ng personal (in-house visit, o personal na pagbisita) o kumunsulta sa National Medical Center (nmc22762276.or.kr)



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

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



Ang nakakabulag na sikat ng araw at ang ihip ng hangin
Ang distansya ng daan ay hindi nag-iisa
patak ng ulan iyong maririnig, paikot ikot na ulap sa himpapawid.

At ang sariwang hangin na tila'y umaawit.
Ang dalawang tao'y ay humahalakhak sa tuwa
Ang magkaparihang mukha.

At pag minsa'y ikaw ay nabigo
Ang mga tao ay hindi mapagtiwalaan.
Kung nasa sa isip mo ang hindi na malungkot at wala ng kasiyahan.

Ito ang pagbabago nang ikaw ay nakilala
Kaya nga nagbabago
ang mga titig sa mga mata mo'y aking nakita
may pagbabago kaya.
Kung ano ang mabuting kapalaran dito sa mundo ay hindi
maitapon dahil ito ay pagpapala.

Dahil ikaw ay aking dinalangin, nakuha ko ang bagong mundo.
"Nanay" ang pinakamahusay na pangalan.

엄마를 위한 팁

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

Mga Tips para kay Nanay

58 Suporta ng gobyerno para sa malusog na pamilya
65 Programa Upang Maiwasan ang Perinatal na pagkahawa ng Hepatitis B
68 Talaan ng mga regional emergency medical center
72 Talaan ng Pagbisita sa Health Center / Talaan ng Pagtanggap ng Iron Therapy

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 만7세 미만 모든 아동)		아동 1인당 월10만원
유아학비 지원 (누리과정)	유치원에 다니는 만 3세~5세아 (지원기간: 3년간)	유아의 보호자 또는 해당 유아를 사실상 보호하고 있는 자가 유아의 주민등록상 주소지 관할 읍·면·동 주민센터 방문 또는 온라인 신청(복지로)	※ 지원규모(1인당 매 월) 〈국·공립유치원〉 - 유아학비 6만원 - 방과후과정비 5만원 〈사립유치원〉 - 유아학비 22만원 - 방과후과정비 7만원
아이돌봄 서비스 지원	(시간제) 3개월~만12세 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

Suporta ng gobyerno para sa malusog na pamilya

♣ Suporta para sa Unti-unting Paglaki ng Bata

Batay sa Hulyo taong 2019

Pantulong na Proyekto	Sakop ng Tulong	Lugar ng Pag-aaplyan	Tala
(50 na uri ng) Pagsusuri para sa Abnormalidad sa Metabolismo at Pangangalaga sa mga Sanggol na may Sakit	Pagsusuri: Lahat ng Bagong Panganak na Sanggol Suporta para sa mga sanggol na mayroong sakit: mula sanggol hanggang sa(18) labing walong taong gulang	Pagsusuri (Institusyong Pang-medikal) Pangangalaga sa mga Sanggol na may Sakit (Public Health Center)	
Tulong Pinansiyal para sa Medikal na Gastusin ng Sanggol na Kulang sa Buwan at sa may Congenital Abnormalities	Pamilyang may premature baby na nabibilang sa 180% pababa ukol sa sa pamantayan ng panggitnang sahod	Public health center	
Pag-test sa pandinig at suporta sa pangangailangan ng hearing aid	Para sa mga pamilya na kumikita ng 180% o mas mababa pa sa standard median income	Public health center	
30% na bawas sa bayad sa kuryente (Buwanan mula araw ng pagsaling hanggang maging tatlong taong gulang)	Mga sambahayanang may mga sanggol na edad 3 taon pababa	KEPCO Customer Center (☎123) Apartment Management Office KEPCO Cyber branch (http://cyber.kepco.co.kr/)	Limitado sa 16,000 KRW ang discount kada buwan
Pagbibigay ng diapers(lampin) para sa pamilyang mababa ang kinikita Suporta para sa pagbibigay ng infant milk powder	(Diaper) Mga batang may edad 2 pababa na inilagay sa Basic Livelihood Security, lower income group, mga nakakatanggap ng suporta bilang single parent / nag-iisang magulang (Diaper) (Inihanda na formula) Limitado sa mga nanay na nakakatanggap ng suporta para sa mga diaper na hindi makapagpabreasteed o magpasuso dahil sa sakit o sa pagkamatay * Public health center, Community Service Center, Welfare Office (online.bokjiro.go.kr)		(Diaper) 64,000KRW bawat buwan (Diaper + Formula powder) 150,000KRW bawat buwan
Suportang pampamilya para sa pagpapalaki ng anak	Mga batang mas mababa sa 86 buwan na di pa pumapasok sa paaralan Lahat ng lumalaking bata na miyembro ng pamilya	Eup, myun, dong Community Service Center, Welfare Office (online.bokjiro.go.kr)	100,000 sa 200,000 KRW sa bawat anak
Suporta para sa gastos ng pagpapalaki ng anak	Pamilya na may mga sanggol o bata na nasa edad 0 hanggang 5 taong gulang, na pumapasok sa childcare center		120,000 sa 454,000 KRW sa bawat anak
Suportang pinansyal para sa mga bata	Lahat ng bata edad 6 pababa (Mga batang 19.9 months hanggang edad 7 pababa)		100,000 KRW kada bata
Tulong sa gastos para sa pag aaral ng bata (Nuri Program)	3 hanggang 5 taong gulang na mga bata na pumapasok sa pre-school (hangganan ng suporta: 3 taon)	Ang guardian o tagapag-alaga ng bata o ang talagang nag-aalaga sa bata ay dapat pumunta sa Eup, Myeon, Dong Community Service Center kung saan nakarehistro ang bata bilang residente o online na pag-rehistro (bokjiro.go.kr)	※ Laki ng Suporta (Bawat buwan, isang tao) Public kindergarten School Tuition fee ng bata: 60,000 KRW After school classes tuition fee: 50,000 KRW Private kindergarten School Tuition Fees - 220,000 KRW After class fees - 70,000 KRW
Suporta at serbisyo para sa pag-aalaga ng bata	(Base sa oras) mga batang may edad mula 3 buwan hanggang 12 taong gulang (Buong araw) mga batang nasa pagitan ng edad mula 3 hanggang 36 buwang gulang	Website para sa pagaalaga sa mga bata (idolbom.go.kr) *Makipag-ugnayan sa lokal na community center ukol sa mga suporta ng gobyerno	Telepono 1577-2514
Mga kinakailangang bakuna	12 taong gulang o mas nakakabata (Mangyaring sumangguni sa site ng imunisasyon dahil iba't iba ang target ng pagbabakuna	Public health center, itinalagang medical institutions	Ang mga tulong para sa bakuna ay maaaring makita sa website ng institusyong pangmedikal.
Pagsusuri para sa mga Bata at Sanggol	Mga sanggol na 4-71 na buwan, mga nag-avail ng health insurance para sa sanggol, dependents at medical beneficiaries	Center o Bulwagan para sa Pagpapasuri ng Kalusugan	Alamin sa website ng National Health Insurance Corp. (NHIS)

♣ 부모 및 가구특성별 지원

● 가임기 및 임산부

지원사업	대상기준	신청장소	비고
난임부부 시술비 지원	여성 연령 만 44세 이하, 기준중위소득 180% 이하 및 기초생활보장수급자	보건소	인공수정, 체외수정 시술비 중 비급여 및 본인부담금 지원 1회당 최대 50만원 신선 4회, 동결 3회, 인공 3회
임신·모유수유 약물상담	모든 가임기 여성	마더세이프 전문상담센터	1588-7309
고위험 임산부 의료비 지원	기준 중위소득 180% 이하 가구의 11대 고위험 임신질환으로 진단받고 입원치료 받은 임산부	11대 고위험 임신질환 : 조기진통, 분만관련 출혈, 중증 임신중독증, 양막의 조기파열, 태반 조기박리, 전치태반, 절박유산, 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·모유수유부, 영양 위험요인 보유	보건소	
임신·출산·육아 정보제공 및 상담 서비스	모든 임산부	인터넷(www.childcare.go.kr) / 전화(1644-7373)	
철분제 지원	임신 16주 이상 보건소 등록 임산부	보건소	1인 1개월분 기준 5개월분
엽산제 지원	보건소 등록 모든 임산부 (임신 일로부터 3개월까지)	보건소	1인 1개월분 기준 최대 3개월분
의료기관외 출산시 출산비 지급	의료기관 외 출산산모	국민건강보험공단 (☎1577-1000)	25만원
출산비용 지원	출산한 기초생활수급자 (생계, 의료, 주거급여) 및 긴급복지지원 대상자	주민센터	아이 1인당 60만원

♣ Suporta para sa mga magulang at espesyal na households

● Panganganak at pagbubuntis

Pantulong na Proyekto	Sakop ng Tulong	Lugar ng Pag-aaplyan	Tala
Suporta para sa mga mag-asawang may problema sa pagkakaanak o pagkabaog	Para sa mga babaeng edad 44 pababa, kumikita ng 180% pababa ng standard median income, medical benificiary	Public health center	Para sa artificial insemination at in vitro fertilization, ang suporta para sa co-payment personal na gastos ay pinakamataas 500,000 KRW sa isang beses - 4 na beses fresh, 3 na beses freeze, 3 na beses artificial
Pagbubuntis, konsultasyun ng breast feeding, planong pagbubuntis, konsultasyun sa well-being na pagbubuntis	Lahat ng kababaihan na may edad na pweding pang mabuntis	(Kaligtasang ng nanay) mother safe Professional counseling center	1588-7309
Suportang pangmedikal para sa napakadelikadong pagbubuntis	Buntis na kababaihan na mula sa reference median earner na mababa pa sa 180% ang income na nasuri at naospital dahil apektado ng 11 pangunahing sakit.	11 na mga peligrosong sakit sa pagbubuntis: maagang panganganak, bleeding o pagdudugo dulot ng panganganak, toxemia, premature rupture ng amniotic membrane, napaaga na paghiwalay ng placenta o placenta premature detachment, placenta previa, urgency o biglaang miscarriage, hyperamniotic fluid, hyperamniotic fluid, pre-partum bleeding, cervical disability*magrehistro sa health center	
Tulong Pinansiyal sa Pagpapagamot habang nagbubuntis at sa panganganak	Mga nag-avail ng health insurance at medical beneficiary na sigurado na sa pagbunti at panganganak, mga dependents na 1 taon pababa o legal representative ng dependent	Health Insurance Corporation, BC Card, Lotte Card, Samsung Card (Aktwal na pagbisita, Tawag, Website, App)	*Lawak ng suporta: 600,000 KRW bawat tao, 1,000,000 KRW para sa multiple na anak (dagdag na suporta na 200,000 KRW para sa nahirapan sa panganganak)
Benepisyong pangmedical Tulong na salapi para sa pagbubuntis at panganganak	Medical beneficiaries na buntis o nanganak (kasama ang stillbirth at miscarriage) at mga sanggol na 1 taon mula sa araw ng panganganak	Siyudad, Bayan, Gu / Eup, Myeon, Dong	
New mother/ baby healthcare service	Ang isang pamilyang may bagong silang na sanggol at nagbabayad ng buong health insurance ng mas mababa sa 80% ng panggitnang kita ng buong populasyon (Exception) Kahit na sumobra sa median earnings, maaaring magtakda ng hiwalay na pamantayan ang lokal na pamahalaan	Public health center, Welfare Office (online.bokjiro.go.kr)	■ Maaring mag-rehistro hanggang 30 araw pagkatapos manganak ■ Mag-iiba ang presyo ng serbisyo depende sa uri ng pagpapanganak at tagal ng paggamit, pagkakaiba sa co-payment ■ Mangyaring makipag-ugnay sa inyong lokal na health center para malaman o maitanong kung kayo ay maaring makatanggap ng suporta
Suporta sa mga medical na gastos para pagbubuntis at panganganak ng mga teen moms	Bagong ina na edad 18 pababa	Electronic Voucher sa website ng Social Service (www.socialservice.or.kr)	Amount: Bawat pagkabuntis, 1,200,000 KRW
Nutrition Plus	Pamilyang mababa sa 80% of the referenced median earnings, at may panganib sa pagbubuntis, panganganak at pagpapasuso	Public health center	
Sebisyong konsultasyon para sa pagbubuntis, panganganak at pag-aaruga ng bata	Lahat ng buntis	Website (www.childcare.go.kr) / Telepono (1644-7373)	
Tulong sa pagpapa-Iron Therapy	Mga buntis na kababaihan na rehistrado sa public health centers na nasa ika 16 na linggo o higit pa sa kanilang pagbubuntis	Public health center	1 tao sa bawat 1 buwan Pamantayan 5 buwan bawat isang tao
Suporta sa folic acid	Lahat ng mga buntis na kababaihan na nakarehistro sa health center (simula ng pagbubuntis hanggang sa ika 3 buwan)	Public health center	1 tao sa bawat 1 buwan Ang pinakamataas na pamantayan ay hanggang 3 buwan sa bawat tao
Panganganak sa Institusyong Pangmedikal Tulong Pinansyal sa Panganganak	Iba pang Institusyong Pangmedikal Nanay na Nagdadalang-tao	National Health Insurance Service (☎1577-1000)	250,000 KRW
Suporta sa panganganak	Recipient ng basic livelihood security (pangkabuhayan, pang-gamot, benepisyo sa pabahay) at mga nakakatanggap ng emergency welfare support	Community Service Center	Bawat isang (1) bata, 600,000 KRW

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

Suporta ng gobyerno para sa malusog na pamilya

● Pamilya ng Empleyado

Pantulong na Proyekto	Sakop ng Tulong	Lugar ng Pag-aaplyan	Tala
Pagpapahintulot sa eksaminasyon sa sanggol sa sinapupunan	Mangagawang nagbubuntis	Kinauukulang Kumpanya (Walang karagdagangsuporta dahil walang kaltas sa sahod)	Mga takdang oras upang makatanggap ng regular na medikal na pagsusuri ang mga manggagawang nagbubuntis.
Bawas sa bilang ng oras ng trabaho para sa mga buntis na kababaihan	Manggagawang buntis na nasa ika 12 linggong pagbubuntis, at bago mag-36 na linggong pagbubuntis		2 oras na bawas sa bawat araw ng trabaho na walang kabawasan sa sahod
Benepisyong bakasyon bago at pagkatapos manganak	Mga babaeng manggagawa (180 o mahigit pang araw ang kabilang sa mga araw ng leave na sakop ng insurance)	Employment Center	Base sa nag-iisang anak na sanggol: Large Corportation maximum 1,800,000 KRW sa 30 na araw, Small to Medium Enteprises maximum 5,400,000 KRW sa 90 na araw
Bayad sa Leave kapag Nakunan o Namatayan ng Kapapanganak na Sanggol		Employment Center	
Mga takdang oras ng pagpapasuso	Manggagawang babae na may sanggol edad 1 taon pababa	Kinauukulang Kumpanya (Walang karagdagang suporta)	Pinapayagan ang pagpapasuso sa loob ng 30 minuto, dalawang beses kada araw
Maternity Leave ng Asawa	Lalaking manggagawa na may asawang nanganak	Kinauukulang Kumpanya (Walang karagdagang suporta)	3 to 5 days (first 3 days with paid wages)
Maternity Leave	Mga empleyado na may anak edad 8 taong gulang pababa, o nasa ika-2 baitang sa elementarya (180 o mahigit pang araw ang kabilang sa mga araw ng leave na sakop ng insurance, o kaya ay 30 sunod sunod na araw o higit pa para sa parental leave)	Unang 3 buwan: 80% ng regular na buwanang sweldo (Pinakamataas: 1,500,000 KRW, Pinakamababa: 700,000 KRW) Mga susunod na buwan (hanggang ika-9 na buwan): 50% ng regular na buwanang sweldo (Pinakamataas: 1,200,000 KRW. Pinakamababa: 700,000 KRW) *Maaaring magparehistro sa Employment Center	
Bonus system para sa parental leave ng mga ama	Mga taong muling nag-aaply para sa ikalawang parental leave para sa kaparehong anak	Para sa unang 3 buwan ng parental leave ng mga muling nag-apply para sa ikalawangparental leave: 100% ng regular na sahod (Pinakamataas: 2,500,000 KRW) *Maaaring magparehistro sa Employment Center	
Bawasan ang Oras ng Pagtatrabaho	Mga empleyado na may anak edad 8 taong gulang pababa, o nasa ika-2 baitang sa elementarya (180 o mahigit pang araw ang kabilang sa mga araw ng leave na sakop ng insurance, o kaya ay 30 sunod sunod na araw o higit pa para sa parental leave)	Employment Center	Sakaling ang oras ng trabaho ay mabawasan at maging 15~30 oras bawat linggo, may suportang matatanggap na 80% ng regular na sahod katumbas ng ibinawas naoras sa trabaho

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	입양특례법에 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 특수교육지원센터	
의무교육지원	만 3세~5세 특수교육대상 유아		

Pamilyang may Maraming Anak

Pantulong na Proyekto	Sakop ng Tulong	Lugar ng Pag-aaplyan	Tala
Tulong sa Pabahay	Pamilyang may 3 o higit pang anak na walang bahay	Naatasang Institusyon	Pabahay na Pampubliko 10% Pabahay na Pribado 10% Pambasang Paupaahan 10%
Pautang para sa pagbili ng bahay, pagpapatupad ng prime rate para sa loaning rental fee	Pamilyang may 3 o higit pang anak na walang bahay	Kinauukulang Bangko	Prime rate na 0.5%
30% Kabawasan sa Bayad sa Kuryente	Pamilyang may 3 o mahigit pang anak	KEPCO Customer Center (☎123) Apartment Management Office KEPCO Cyber branch (http://cyber.kepco.co.kr/	Maaaring Mag-apply sa Internet
Pagbabawas ng singil sa city gas		Kabilang na Gas company, community service center	Hindi hihigit ng 6,000 KRW
Pension Credit sa Panganganak	Pamilyang may mahigit sa dalawang anak na ipinanganak matapos ang buwan ng Enero, 2008	National Pension Service	May karagdagang panahon ng suskripsyon ayon sa bilang ng mga anak (Pag-claim ng pension para sa mga old-age)
Espesyal na Card para sa Pamilyang Maraming Anak	Pamilyang mayroong 2-3 o higit pang anak	Eup, myun, dong Community Service Center at Kinontratang Bangko	

Bagong Mag-asawa

Pantulong na Proyekto	Sakop ng Tulong	Lugar ng Pag-aaplyan	Tala
Espesyal na Pagkakaloob ng Pabahay	Mga mag-asawang kinasal na hindi higit sa pitong taong nagsasama, mababa ang sahod at walang tahanan	Naatasang Institusyon	Pabahay na Pampubliko 30% Pabahay na Pribado 20% Pambasang Paupaahan 30%

Pamilyang nag-ampon

Pantulong na Proyekto	Sakop ng Tulong	Lugar ng Pag-aaplyan	Tala
Tulong sa Kabuuang Gastos sa Pag-aampon	Inampon na mga bata sa loob ng bansa	cities / municipalities	Mga ampon na saklaw ng Special Act on Adoption
Tulong na salapi para sa inampon	Inampon na mga bata sa loob ng bansa (sa ilalim ng 16 gulang)	cities / municipalities	
Tulong na salapi at gastos na pangmedikal ay ibinibigay para sa mga ampon na may kapansanan	Inampon na mga bata sa loob ng bansa, kabilang ang mga batang may kapansanan (sa ilalim ng 18 gulang)	cities / municipalities	

Pamilyang may Anak na may Kapansanan

Pantulong na Proyekto	Sakop ng Tulong	Lugar ng Pag-aaplyan	Tala
Tulong pinansiyal para sa lahat ng gastusin sa day care ng may kapansanang bata	Mga batang may kapansanan na gumagamit ng day care na nasa edad 12 taong gulang pababa	Eup, myun, dong Community Service Center	
Suporta para sa libreng edukasyon	Ang mga batang may edad na 3 taong gulang pababa ay nasasaklaw ng espesyal na edukasyon	Mga lokal na opisina para sa suporta sa edukasyon Center para sa suporta sa espesyal na edukasyon	
Suporta para sa sapilitang edukasyon (katungkulan ayon sa batas)	Mga batang may edad na 3 hanggang 5 taong gulang ay saklaw ng espesyal na edukasyon		

건강한 가정을 위한 정부 지원

● **저소득 한부모 가정**

지원사업	대상기준	신청장소	비고
한부모가족복지시설 지원	한부모 임산부·아동을 양육하는 한부모 (시설별 상이 – 미혼모자가족복지시설/ 모자가족복지시설/ 부자가족복지시설 등)	한부모가족복지시설 소관 시·군·구청 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	숙식, 분만의료, 자립지원
미혼모부자 거점기관 출산 및 양육 지원	만 3세 이하의 자녀를 양육하는 미혼모·부 가구 중 기준 중위소득 72% 이하인 가구	전국 17개 거점기관 수행 * 안내 : 읍·면·동 주민센터, 한부모 상담전화(1644-6621)	양육용품 등 지원
아동양육비 지원	기준 중위소득 52%이하의 한부모가구의 만 18세 미만 아동 *청소년한부모 (만 24세 이하의 미혼모·부)인 경우에는 기준 중위소득 60%이하	읍·면·동 주민센터, 복지로 홈페이지 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	월 20만원/인 *청소년한부모(부 또는 모가 만 24세 이하)인 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, 복지로 홈페이지 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	월 5만원/인
초중고 학생 교육비 지원(고교학비, 방과후 자유수강권, 급식비, 교육정보화 지원)	시도교육청별·항목별로 다르나, 통상 기준 중위소득 50~60% 이하 저소득층 가구	읍면동 주민센터 교육비 원클릭신청 시스템 (oneclick.moe.go.kr) 복지로 홈페이지 (www.bokjiro.go.kr)	교육비 중앙상담센터 1544-9654
교육급여	기준 중위소득 50% 이하 가구 초중고 학생	읍면동 주민센터 복지로홈페이지 (www.bokjiro.go.kr)	초 203천원/ 중·고 290천원 *지원항목: (초·중·고) 학용품비, 부교재비, (고)교과서대, 입학금, 수업료 실비 전액 납부금 감면

Suporta ng gobyerno para sa malusog na pamilya

● **Para sa mga single parents o nag-iisang magulang na mababa ang sweldo**

Pantulong na Proyekto	Sakop ng Tulong	Lugar ng Pag-aaplyan	Tala
Suporta para sa mga pasilidad na pangkapakanan na nakalaan sa mga pamilyang may isang magulang	Single na buntis, single na magulang na nagpapalaki sa mga bata (Nag-iiba-iba ayon sa mga pasilidad – pasilidad para sa kapakanan ng single na ina at mga anak / pasilidad para sa kapakanan ng ina at mga anak / pasilidad para sa kapakanan ng ama at mga anak, atbp.)	Local district offices na responsible sa kapakanan ng pamilyang may iasang magulang *Information: single parent counseling hotline (1644-6621)	Suporta sa titirhan, panganganak at kakayahang mamuhay ng mag isa
Mga batang may iisang magulang Local organizations Suporta sa panganganak at pag aaruga ng bata	Mga batang anak ng nag iisang magulang na pamilya na ang kita ay 72% o mas mababa sa referenced median earnings	Sangkot ang 17 lokal na organisasyon *Information: Eup, myun, dong Community Service Center, single parent counseling calls (1644-6621)	Suporta ng mga gamit para sa pagpapalaki ng bata
Suporta sa gastusin sa pag-aalaga ng bata	Mga batang hindi hihigit sa 13 taong gulang sa pamilyang iisa ang magulang na ang kita ay katumbas 52% o mababa sa referenced median earnings *Para sa mga magulang na edad 24 pababa na hindia kasal, kumikita ng 60% o mas mababa sa standard median income.	Eup, myun, dong Community Service Center, Website ng Welfare Office *Information: single parent counseling hotline (1644-6621)	200,000 KRW sa isang buwan sa bawat bata *Teenage na magulang (kung ang tatay o nanay ay edad 24 pababa), 350,000KRW kada buwan/ bata
Tulong sa pagpapalaki ng mga bata	Mga pamilyang single income, double income , pamilyang may maraming mga anak o iba pang may anak na ang edad sa nasa pagitan ng 3 buwan at 12 taon gulang (Maaari rin itong bayaran ng aplikante)	Website para sa pagaalaga sa mga bata (idolbom.go.kr) *Makipag-ugnayan sa lokal na community center ukol sa mga suporta ng gobyerno	Telepono 1577-2514
Suporta para sa dagdag na gastusin para sa pag-aalaga ng bata	Mga bata edad 5 pababa na mula sa pamilya na lolo o lola lamang ang nag-aalaga ng bata at mga hindi kasal na single parent (kumikita ng 52% o mas mababa sa standard median income)	Eup, myun, dong Community Service Center, Website ng Welfare Office *Information: single parent counseling hotline (1644-6621)	50,000 KRW sa isang buwan sa bawat bata
Suportang pampaaralan para sa mga mag-aaral sa elementarya, gitna at mataas na paaralan (suporta para sa pag-aaral, mga karagdagang leksyon pagkatapos ng ordinaryong klase, gastusin sa pagkain at impormasyong pang edukasyon)	Ito ay nag-iiba ayon sa pangsyudad o panlalawigang tanggapan ng edukasyon . Para sa mga tahanang tumatanggap ng kita na nabibilang sa 50 – 60% pababa ukol sa sa pamantayan ng panggitnang sahod	May one click system para sa suportang pang edukasyon ang Eupmyeon Dong Community Center (oneclick.moe.go.kr) Homepage ng Bokjiro (www.bokjiro.go.kr)	Central Counseling Center for Educational Expenses 1544-9654
Benepisyong Pang Edukasyon	Mga mag-aaral sa elementarya, middle at high school mula sa pamilyang kumikita ng mahigit 50% ukol sa sa pamantayan ng panggitnang sahod	Eup, myun, dong Community Service Center, Website ng Welfare Office (www.bokjiro.go.kr)	Mababang paaralan 203,000 KRW / Gitnang paaralan 290,000 KRW / Mataas na paaralan 290,000 KRW *Mga sinusuportang bagay: (elementary, middle school , high school) gastos sa school supplies, supplementary textbook fee, (high school) textbook fee, entrance fee, buong exemption sa tuition fee

건강보험 자격이 있는 임산부에게 국민행복카드로 임신·출산 진료비를 지원합니다.

♣ 신청방법

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

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

♣ 지원금액

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

♣ 지원범위

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

♣ 지원금 사용기간

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

♣ 문의

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

Ang mga nagbubuntis na maaring kumuha ng health insurance ay mabibigyan ng suporta para sa medikal na gastos sa pagbubuntis at pagpapanganak sa pamamagitan ng Kookmin Haengbok Card.

♣ Paraan ng pag-apply

- Kumuha ng application form para sa 'Health Insurance Pregnancy and Childbirth Medical Expenses Form" mula sa mga OB/GYN hospitals at bumisita sa mga branch ng National Health Insurance o sa bangko(card company) para ipasa ito.
- Gamitin ang impormasyon sa pagkumpirma ng pagbubuntis at pangaganak na ibinigay o ipinasok ng Nursing Insitution sa pag-apply gamit ang website o app ng Public Corporation o card company o gamit ang pagtawag sa telepono.

Mga kompanya ng credit cards	BC Card	Samsung Card	Lotte Card
Mga Tumatanggap na Bangko at Institusyon	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, Public Corporation	Community Credit Cooperative, Samsung Card Branch, Shinsegae Department Store or Say Department Store Customer Service Center, Public Corporation	Lotte Card Branch, Lotte Department Store Card Center, Public Corporation

♣ Halaga ng suporta

- 600,000KRW sa bawat isang pagbubuntis (1,000,000KRW para sa multiple birth o panganganak ng higit sa isang sanggol)
  ※ Para sa mga dumanas ng mga komplikasyon o paghihirap sa pagbubuntis, dagdag na suporta na 200,000KRW. Maaaring magbago ang kondisyon na ito bawat taon.

♣ Saklaw ng suporta

- Sa nagbubuntis: Mga medikal na gastos na may kinalaman sa pagbubuntis at panganganak
- Mga sanggol sa ilalim ng edad na 1 taon: Mga medikal na gastos sa mga nursing institution at mga gastos sa pagbili ng niresetang gamot o mga materyalos para sa pag-gamot

♣ Panahon na maaaring gamitin ang subsidiya

- Para sa mga nag-apply habang nagbubuntis: mula sa oras na natanggap mo ang card (kung kailan nalikha ang subsidy) hanggang isang taon mula sa inaasahang araw ng panganganak
- Aplikasyon pagkatapos ng panganganak (kabilang ang pagkakalaglag): mula sa oras na natanggap mo ang card (kung kailan nalikha ang subsidy) hanggang isang taon mula sa panganganak (kasama kahit ang mga nakuhanan).
  ※ Kapag natanggap mo nang maaga ang card, maaari mong gamitin ang subsidy (puntos) mula nang ito ay malikha.
  ※ Ang mga puntos ay awtomatikong mawawalan ng bisa matapos ang panahon ng validity.

♣ Mga katanungan

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

1. 신청	2. 진단·평가	3. 특수교육대상 영·유아 선정	4. 선정·배치 결과 통보
지역교육지원청의 특수교육지원센터로 신청	• 특수교육지원센터에서 진단·평가 실시 – 부모 등 보호자의 의견 진술 기회 보장	특수교육운영위원회에서 특수교육대상 영·유아 선정 및 배치	특수교육대상자 선정 여부를 보호자에게 서면 통지

- **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 아이들 꽃으로도 때리지 마세요"

Gabay para sa suporta sa espesyal na edukasyon ng mga sanggol at mga batang may mga kapansanan

Kung ang bata ay may kapansanan o may posibilidad na may kapansanan, maaaring makatanggap ng suporta para sa kanilang espesyal na edukasyon o iba pang mga kaugnay na serbisyo mula sa center para sa suporta sa espesyal na edukasyon sa tulong nga kanilang mga lokal na opisina.

♣ Application procedure

- **Aplikante:** Mga sanggol o mga batang may kapansanan o mga batang nakarehistrong may kapansanan
- **Pamamaraan:** Mag-apply sa center para sa suporta sa espesyal na edukasyon sa tulong nga kanilang mga lokal na opisina.

1. Aplikasyon	2. Pagsisiyasat at pagsusuri	3. Pagtatalaga sa pagtanggap ng espesyal na edukasyon	4. Pagbibigay kaalaman ukol sa resulta para sa pagtatalaga at paglalaan
Mag-apply center para sa suporta sa espesyal na edukasyon sa tulong nga kanilang mga lokal na opisina.	• Ang center para sa suporta sa espesyal na edukasyon ay magdaraos ng pagsisiyasat at pagsusuri – Ang mga magulang o tagapag-alaga ay ginagarantiyahang mabibigyan ng pagkakataong ipahayag ang kanilang mga saloobin	Ang lupon ng espesyal na edukasyon ay ang siyang magtatalaga at maglalaan ng mga tatanggap ng sa espesyal na edukasyon.	Ang mga magulang o tagapag-alaga ay bibigyang kaalaman tungkol sa resulta sa pamamagitan ng sulat

- **Nilalaman ng suporta**
  - Mga makatatanggap ng espesyal na edukasyon na may edad 3 taong gulang pababa: libreng edukasyon
  - Mga makatatanggap ng espesyal na edukasyon na may edad mula 3 hanggang 5 taong gulang: sapilitang edukasyon (katungkulan ayon sa batas).

♣ Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring makipag-ugnayan sa center para sa suporta sa espesyal na edukasyon sa tulong nga kanilang mga lokal na opisina.

Yakapin ang inyong mga anak

"80%" ng pang-aabuso sa mga bata ay nangyayari sa tahanan Magmula sa panahong ng pagbubuntis, ang edukasyon upang maiwasan ang pang-aabuso sa bata ay kinakailangan."

♣ Ano ang abuso sa bata

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.

♣ Narito ang ilang mga paraan upang maiwasan ang pang-aabuso sa bata.

- Edukasyon tungkol sa mga yugto ng buhay para sa mga magulang (bago ikasal, sa panahon ng pagbubuntis at panganganak, sanggol at preschooler, buhay mag-aaral)
- Magkaroon ng malinaw at malusog na pag-iisip upang maging "pinakamahusay na magulang ng mundo"
- 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

"Wag paluin ang inyong anak, gamit man ay bulaklak."

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

Programa Upang Maiwasan ang Perinatal na pagkahawa ng Hepatitis B

"Ang Programa upang Maiwasan ang perinatal transmission ng Hepa B ay Pinoprotektahan ang Inyong mga Anak!"

♣ Gabay

Upang maiwasan ang perinatal transmission (mahawa) sa pagkakaroon ng Hepa B ang mga nagdadalang-taong ina at mga bagong panganak na sanggol, ang gobyerno ay nagbibigay ng tulong pinansiyal upang makakuha ng libreng bakuna ang mga sanggol. Ang mga bakunang ito ay ang immunoglobulin, bakuna laban sa Hepa B, at antigen · antibody test.

♣ Pangunahing Nilalaman

- **Sino ang Makatatanggap ng Tulong :** Ang mga nagdadalang-taong nakatanggap ng pagsusuri para sa Hepatitis B at lumabas na positibo sa pagkakaroon ng surface antigen. (Kabilang ang may HbeAg)
- **Nilalaman ng Tulong :** 1 beses para sa bakuna ng immunoglobulin, tatlong (3) beses ng bakuna laban sa Hepatitis B, at antigen · antibody test, Hanggang tatlong beses pweding magpabakuna ng Hepatitis B

Kung Nais ninyong Iwasang Mahawa ng perinatal transmission ang Inyong Anak

- **Habang Nagbubuntis:** Magpasuri para sa Hepa B (kung sakaling positibo kayo sa pagkakaroon ng surface antigen, maaari kayong makatanggap ng tulong)
- **Matapos ang Panganganak:** 12 oras matapos ipanganak ang bata, pabakunahan agad ito ng immunoglobulin at ng unang bakuna laban sa Hepa B.
- **1 Buwan matapos Maipanganak:** Magpa-ikalawang bakuna laban sa Hepa B.
- **6 na Buwan matapos Maipanganak:** Magpa-ikatlong bakuna laban sa Hepa B.
- **9-15 na Buwan matapos Maipanganak:** Magpacheck-up para sa Hepa B, antigen•antibody
- Kung sakaling hindi nabuo ang antibody, maaaring magpasuring muli at magpabakuna ulit.

* May hanggang 95% na kasiguraduhan na hindi na mahahawa ng perinatal transmission ang bata kapag siya ay nakapagpabakuna ng laban sa Hepa B at immunoglobulin matapos siyang ipanganak.

- **Impormasyon sa Pag-iwas sa Pernatal transmission ng Hepatitis B** http://nip.cdc.go.kr (website para sa tulong sa bakuna)
- **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	미숙아				선천성이상아
	2.5kg~2.0kg, 37주미만	2.0kg~1.5kg	1.5kg 미만	1kg 미만	
1인당 최고지원액	300만원	400만원	700만원	1,000만원	500만원

* 선천성이상 질환을 가지고 미숙아로 태어난 경우는 각각 적용

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

Programa sa pagsuporta para maagang pinanganak (premature na sanggol)

♣ Suporta sa medikal na gastos para sa mga premature na sanggol o may mga congenital defects

- **Target ng suporta**
  - **(Premature na sanggol)** Mga premature na sanggol na in-admit sa NICU sa loob ng 24 oras nang pagkapanganak mula sa mga pamilyang kumikita ng 180% o mas mababa sa standard median income
  - **(Mga sanggol na may congenital defect)** Mga sanggol mula sa mga pamilyang kumikita ng 180% o mas mababa sa standard media income na na-diagnose na may congenital defect na nagsisimula sa classification code Q sa loob ng 28 na araw mula sa pagkapanganak at kinailangang gamutin o iconfine para magamot ang congenital defects sa loob ng 6 na buwan
    * Para sa napaaga o premature na multiple birth o sa panganganak na higit sa dalawang sanggol, bibigyan ng suporta anuman ang antas ng kita (ang kambal ay tinuturing na multiple birth)

- **Nilalaman ng Suporta**
  - **(Saklaw)** Pagbayad ng medikal na gastos sa buong halaga ng out-of-pocket expenses at non-coverage na hindi sinasama ang partial na out-of-pocket expenses
  - **(Halaga ng suporta)**

Kategorya	Premature na sanggol				Mga sanggol na may congenital defect
	2.5kg~2.0kg, Sa ilalim ng 37 na linggo	2.0kg~1.5kg	Sa ilalim ng 1.5kg	Sa ilalim ng 1kg	
Pinakamataas na halaga ng suporta para sa bawat 1 sanggol	3,000,000 KRW	4,000,000 KRW	7,000,000 KRW	10,000,000 KRW	5,000,000 KRW

* Para sa premature na sanggol na mayroong congenital defect, maaring i-apply ang bawat isa

- **Proseso ng pag-apply**
  - Pag-rehistro sa medical institution bilang premature na sanggol (Medical institution→Public Health Center) → Pag-apply ng pamilya ng pasyente para sa suporta sa medikal na gastos para sa premature na sanggol etc (Pamilya ng pasyente → Public Health Center) → Pagbigay ng suporta sa medikal na gastos (Public Health Center → Pamilya ng pasyente)

♣ 미숙아 (신생아집중치료실 등) 건강보험 적용 확대

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

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

♣ 이른둥이 양육 가정 지원 (삼성카드 – 초록우산 어린이재단)

■ 사업 내용

- 이른둥이 양육지원 키트* 지원(매주 100가구씩 지원)
  * 이른둥이용 기저귀, 성장강화 분유, 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

♣ Pinalawak na saklaw ng medical insurance para sa premature na sanggol (NICU etc)

- **Pagbawas sa pagpasan ng non-coverage dahil sa paglawak ng saklaw ng health insurance pagdating sa NICU ('16,October)**

- **Pagbawas sa out-of-pocket expenses para sa in-patient/out patient na pang-ospital**
  - Exemption mula sa out-of-pocket expenses para sa mga bayarin sa ospital kapag inadmit ang bagong panganak na sanggol (sa loob ng 28 na araw pagkapanganak)
  - Pagbawas ng out-of-pocket expenses (5% lamang ang babayaran) para sa bayarin sa ospital kapag inadmit sa ospital ang mga bata (15 na taon pababa)
  - Kung ang premature na sanggol (premature at low weight na sanggol) ay tumatanggap ng out-patient na pag-gagamot, 10% ang ma-aapply na out-of-pocket expenses mula sa araw ng panganganak hanggang 3 taon
    * Ngunit para sa out-patient na pag-gagamot sa clinic, dental clinics at health care center, 5% sa kalahatang halaga ng gastos sa medical benefits
  - Para sa mga ilalim ng 1 taon, mababawasan ang out-of-pocket expenses para sa mga out-patient na pag-gamot
    * Uri ng medical instution 21~42% → 5~20%

♣ Suporta para sa mga pamilyang nag-aalaga ng mga sanggol na maagang pinanganak (Samsung Card – Green Umbrella Child Foundation)

■ Kontento ng Programa

- Kit*para sa pag-aalaga ng sanggol na maagang pinanganak (Bawat linggo, suporta sa 100 na pamilya)
  * Naglalamang ng diaper para sa mga maagang ipinanganak na sanggol, powdered milk na nagpapalakas para sa paglaki ng bata, colostrum storage pack (katumbas ng 50,000KRW)
- Pagsagawa ng parenting class para sa magandang pag-aalaga ng mga sanggol na maagang pinanganak (5 beses bawat taon, 50 na tao bawat beses)
  * Bawat taon dumadaan sa 5 lugar sa bansa kasama ang Seoul, sa isang beses tinuturuan ang 50 na magulang (bawat taon, 250 na tao)
  * (Instructor) Cheonseok Seo (Doctor of Psychiatry, Pediatrics), Jihyeon Jeon (Professor, Department of Pediatrics, Gangnam CHA Hospital)

■ Target ng suporta : Maagang ipinanganak na sanggol pati mga magulang

- (Mga gamit na ginagamit sa pag-suporta sa maagang pinanganak na sanggol/kit) Bawat linggo, pipili ng unang 100 na pamilyang nag-aalaga ng maagang ipinanganak na sanggol na nag-apply mula sa mga kasalalukuyang gumagamit ng Samsung Card "Baby Story" App
- (Klase para sa mga magulang ng mga maagang ipinanganak na sanggol) Bawat taon, 250 na magulang sa buong bansa na nag-aalaga ng sanggol na maagang ipinanganak (3 taon, 750 na tao)

■ Haba ng programa: 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 대신공원로 26 (동대신동3가)
부산대학교병원	부산	부산광역시 서구 구덕로 179 (아미동1가)
경북대학교병원	대구	대구광역시 중구 동덕로 130 (삼덕동2가, 경북대학교병원)
길병원	인천	인천광역시 남동구 남동대로774번길 21 (구월동, 가천대학교길병원)
인하대학교병원	인천	인천광역시 중구 인항로 27 (신흥동3가)
전남대학교병원	광주	광주광역시 동구 제봉로 42 (학동)
조선대학교병원	광주	광주광역시 동구 필문대로 365 (서석동)
충남대학교병원	대전	대전광역시 중구 문화로 282 (대사동, 충남대학교병원)
건양대학교병원	대전	대전광역시 서구 관저동로 158 (가수원동, 건양대학교부속병원)
울산대학교병원	울산	울산광역시 동구 방어진순환도로 877 (전하동)
순천향대학교 부천병원	경기	경기도 부천시 조마루로 170 (중동)
아주대학교병원	경기	경기도 수원시 영통구 월드컵로 164 (원천동)
한림대학교 성심병원	경기	경기도 안양시 동안구 관평로170번길 22 (평촌동)
가톨릭대학교 의정부성모병원	경기	경기도 의정부시 천보로 271 (금오동)

Talaan ng mga regional emergency medical center

Institusyon	Lugar	Address (Pangalan ng Kalsada)
Korea University Medical Center (Anam Hospital)	Seoul	73 Inchon-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 Hospita	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 망향로 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 앙실로 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)

Institusyon	Lugar	Address (Pangalan ng Kalsada)
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 Sunhuanro, 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

Estado ng mga integrated treatment center (MFICU) para sa mga high-risk na nanay at bagong panganak na sanggol

Batay sa Abril taong 2019

Rehiyon	Pangalan ng Hospital	Address	Telephone no.
Seoul	Samsung Seoul Hos-pital	81 Ilwon-ro, Gangnam-gu, Seoul	+82-2-3410-2114
	Seoul National Uni-versity Hospital	101 Daehak-ro, Jongro-gu, Seoul	1588-5700
	Korea University Medical Center (Anam Hospital)	73 Goryeodae-ro, Seongbok-gu, Seoul	1577-0083
	Korea University Medical Center (Guro Hospital)	148 Gurodong-ro, Guro-gu, Seoul	1577-9966
Gyeonggi	Seoul National Uni-versity Bundang Hospital	82, 173-beon gil, Gumi-ro, Bun-dang-gu Seongnam-si, Gyeonggi-do	1588-3369
	NHIS Ilsan Hospital	100 Ilsan-ro, Ilsandong-gu, Goyang-si, Gyeonggi-do	+82-31-900-0114
	Korea University Medical (Ansan Hos-pital)	134 Jeokgeum-ro, Danwon-gu, Ansan-si, Gyeonggi-do	1577-7516
	Ajou University Hos-pital	164 World Cup-Ro, Yeongtong-gu, Suwon-si, Gyeonggi-do	1688-6114
Incheon	Gil Medical Center (Gachon University)	21, 774beon-gil, Namdongdae-ro, Namdong-gu, Incheon (Gachon University Gil Medical Center, Guwol-dong)	1577-2299
Gangwon	Gangwon National University Hospital	156 Baekryong-ro, Chuncheon-Si, Gangwon-do	+82-33-258-2000
Chungbuk	Chungbuk National University Hospital	776, 1 Sunhuanro, Heungduk-gu, Cheongju, Chungcheongbuk-do (Gaesin-dong)	+82-43-269-6114
Chungnam	Chungnam University Hospital	282 Munhwa-ro, Jung-gu, Dae-jeon (Chungnam University Hospital, Daesa-dong)	1599-7123
Jeonbuk	Chonbuk National University Hospital	20, Geonji-ro, Deokjin-gu, Jeonju, Jeollabuk-do (Geumam-dong)	+82-63-250-1114
Jeonnam	Chonnam National University Hospital	42, Jebong-ro, Dong-gu, Gwangju (Hak-dong)	1899-0000
Gyeongbuk	Dongsan Hospital, Keimyung University	2-1 San Hosan-dong Dalseo-gu Daegu	1577-6622
	Kyungpook National University, Medical Center	807 Hoguk-ro, Bokgu, Daegu	+82-53-200-2114
Gyeongnam	Inje University Busan Paik Hospital	75 Bokji-ro, Busanjin-gu, Busan	+82-51-890-6114
	Pusan National Uni-versity Yangsan Hos-pital	20 Geumo-ro, Mulgeum-eup, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do	1577-7512
	Gyeongsang National University Hospital	79 Gangnam-ro, Jinju-si, Gyeongsannam-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 을화빌딩 7층	053-261-3375
전남권역	현대여성아동병원	전라남도 순천시 장선배기 1길 8(조례동) 현대여성아동병원 3층	061-901-1234

Gabay sa Infertility (o hirap sa panganganak) Depression Consultation Center



♣ Pagpapakilala sa serbisyo

Ang Infertility and Depression Consultation Center ay isang consultation program na sinusuportahan ng gobyerno upang tumulong sa emosyonal na istabilidad mula sa paghahandang mabuntis, prenatal, postnatal at pagaaliga ng bata. Para sa mga infertile o nahihirapang manganak na mag-asawa, mga buntis at mga ina na nag-nunurse, nag-aalok kami ng iba't ibang mga programa sa pagpapayo at pagkonsulta tulad ng sikolohikal na konsultasyon, konsultasyon pagbisita, at self-help meetings.

♣ Gabay sa konsultasyon

Kategorya		Nilalaman
Target		Mga couple na nahihirapan mabuntis, mga buntis at mga magulan na nag-aalaga ng bata
Mga tanong tungkol sa konsultasyon at pag-reserve ng appointment para sa konsultasyon		www.nmc22762276.or.kr o tumawag sa center
Uri ng konsultasyon		Interview (Personal na konsultasyon o konsultasyon para sa couple)
Klase ng konsultasyon	Center	Ang tao o pamilya ay pupunta mismo sa center para sa face-to-face konsultasyon
	Visit	Kung mahirap para sa tao o sa pamilya na pumunta sa center, pupunta sa bahay ng i-cocounsel, pasilidad o mga kaugnay na institusyon
Mga taong magsasagawa ng konsultasyon		Eksperto sa Mental Health, Social Worker, Clinical Psychologist, Nurse
Oras ng konsultasyon		(Weekdays) Lunes~Biyernes 09:00 ~ 17:00

※ Ang lahat ng konsultasyon ay libre at walang anumang bayad.

♣ Gabay sa Center para sa konsultasyon para sa mga may depression dahil sa hirap magbuntis sa bawat region

Kategorya	Institusyon	Address	Telephone no.
Jung-ang	National Medical Center	2F, National Medical Center Main Building, 245 Eulji-ro, Jung-gu, Seoul	+82-2-2276-2276
Incheon	Gachon University Gil Hospital	1F Women Center, Gachon University Gil Hospital, 765-beonji 8 Namdongdae-ro, Namdong-gu, Incheon	+82-32-460-3269
Daegu	Kyungpook University Hospital	7F Eulhwa Building, 2167 Dalgubeoldae-ro, Jung-gu, Daegu	+82-53-261-3375
Jeonnam	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

Talaan ng Pagbisita sa Health Center

Petsa ng Pagpaparehistro 20 Taon Buwan Araw

Petsa	Pangalan ng Health Center	Paksa ng Pagbisita

Talaan ng Pagtanggap ng Iron Therapy

Petsa	Pangalan ng Health Center	Dami	Nilalaman ng Pagpapagamot	Pangalan ng Distributor o Tagapamahagi



강아지는 멍멍
고양이는 야옹야옹
누렁소는 음메에-
뒤뚱 오리는 꽥꽥-

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 꽥꽥 걷고 있을 뿐

동물친구들과 인사해요.
안녕, 하늘
그리고 바다, 구름과 별빛

가만 그 눈을 들여다보며 떠올려요
다를 뿐 틀리지 않다는 사실

이제부터 너를 만날땐
멍멍, 그리고 야옹야옹

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