孕妇手册 使用指南

本手册用于帮助孕妇从怀孕初期到分娩安全的怀孕和分娩。

本手册指导孕妇通过血液检查、风疹检查、肝炎检查、梅毒检查、子宫颈癌检查、畸形儿筛查和超声波检查等产前基本检查进行畸形儿筛查；防治高危险怀孕有可能引起的流产；适时进行妊娠性糖尿检查、胎儿健康检查等非常重要的检查。并且，提供有关怀孕期间或产前、产后需要注意的事项以及分娩后产褥期的管理等信息。

持有本手册的孕妇一定要按孕周数接受检查并记录，以保证宝宝的健康，并确认所在居住区保健所提供的保健服务和自治团体分娩支援政策，以便得到相应的帮助。

※ 可以在爱宝宝网站(www.childcare.go.kr)对手册提出意见和查看关于怀孕、分娩、育儿的信息以及接受咨询服务。

姓名： .....

联络处： .....

丢失时寄送地址： .....

.....

本手册对个人来说是一本非常宝贵的资料，拾到的人请放入就近的邮筒里或按手册上的联系地址联系主人。

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

可爱的宝宝
04 要说给宝宝听的话
05 孕妇的健康记录

产前检查
07 孕期各周胎儿发育标准
08 胎儿的发育和母体的变化
10 产前检查的目的 / 孕早期的基本检查
11 定期检查内容
12 各孕周的产前检查
14 孕期里的检查
15 检查结果记录
16 宝宝的发育(贴宝宝的超声波照片)

腹里的宝宝
30 孕期中应对紧急情况的方法
32 爸爸要做的事
33 孕期里的日常生活
37 必须要服用叶酸吗？
38 怀上了双胞胎！
39 孕期和哺乳期的饮食生活指南
40 孕妇摄取鱼类指南
41 分娩前兆
42 自然分娩过程
43 剖腹产

妈妈的健康
46 产褥期的保健
49 乳房按摩
50 产后运动
51 给宝宝喂母乳
52 给宝宝洗澡时要准备的东西
53 宝宝的洗澡顺序
54 产前、产后抑郁症的主要症状及自我检查

给妈妈的提示
58 为实现健康家庭的政府补助
65 预防乙型肝炎围产期感染
68 圈域急救医疗中心概况
72 保健所访问记录 / 补铁剂领取记录

임산부 기록

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

孕妇记录

登记号码 / 胎名			
孕妇姓名		丈夫姓名	
出生日期	年 月 日		
分娩次数		分娩方法	
末次月经开始日期	20 年 月 日		
预产期	20 年 月 日		
其他事项			

사랑스런 우리 아기

04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기
05 산모의 건강기록

可爱的宝宝

04 要说给宝宝听的话
05 孕妇的健康记录

태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

날짜 20 년 월 일

에게

要说给宝宝听的话

日期 20 年 月 日

致

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		

孕妇的健康记录

身高		cm	体重		kg
体质量指数			血型		A , B , O , AB , Rh (+, -)
病历	高血压		心脏疾病		
	糖尿病		肾疾病		
	肝炎		甲状腺 疾病		
	结核		手术		
其他					
丈夫的健康状态			丈夫的血型		

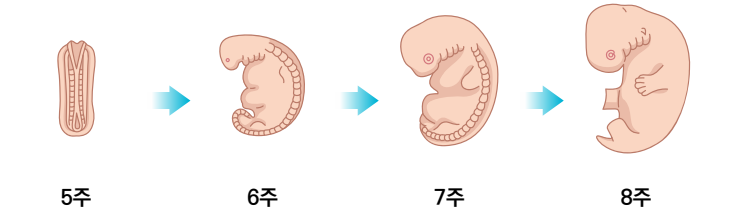
아기를 위한 검사

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)

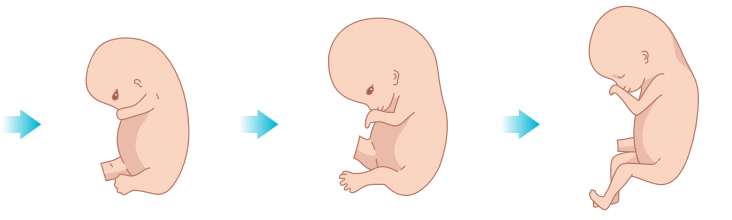
产前检查

07 孕期各周胎儿的发育标准
08 胎儿的发育和母体的变化
10 产前检查的目的 / 孕早期的基本检查
11 定期检查内容
12 各孕周的产前检查
14 孕期里的检查
15 检查结果记录
16 宝宝的发育(贴宝宝的超声波照片)

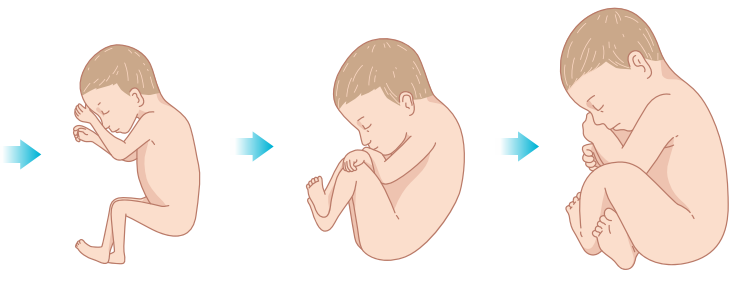
임신 주수별 태아의 성장



5주 6주 7주 8주



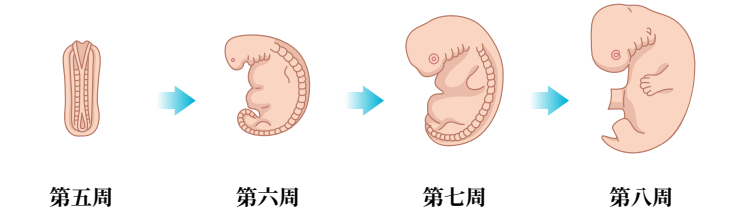
9주 10주 12주



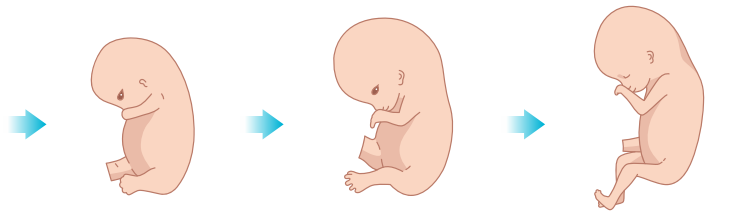
20주 28주 40주

※ 자세한 태아의 크기(무게) 및 발육과정은 다음 페이지 참조

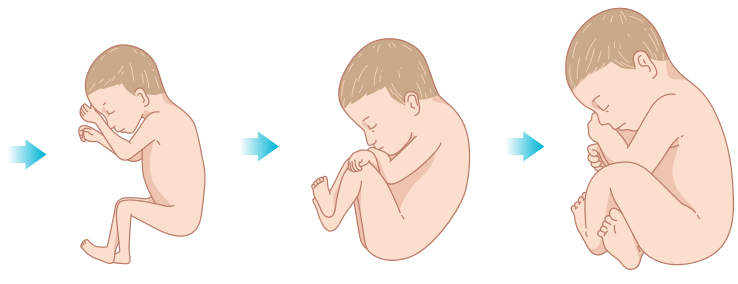
孕期各周胎儿的发育标准



第五周 第六周 第七周 第八周



第九周 第十周 第十二周



第二十周 第二十八周 第四十周

※ 胎儿具体的大小(体重)及发育过程请参见下一页。

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	피부색소 침착 입덧 태동지각 체중증가 (1주에 25~300g) 유방이 커짐				

중 기		말 기		
임신 6개월	임신 7개월	임신 8개월	임신 9개월	임신 10개월
약 28~30cm 약 650g	약 35cm 약 1,000g	약 40cm 약 1,600g	약 45~46cm 약 2,300~2,600g	약 50cm 약 3,000g
두 발을 확실히 볼 수 있게 되고 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			
요통, 손발의 저림 빈뇨, 변비 시작 초유분비 임신선		치질악화 소화불량, 숨이 가쁨		

胎儿的发育和母体的变化

孕期	早期				
月数	孕1个月	孕2个月	孕3个月	孕4个月	孕5个月
身长 体重	约 0.2cm	约 2cm 约 4g	约 9cm 约 20g	约 16~18cm 约 110g	约 20~25cm 约 300g
胎儿的发育	受精在从最后一次月经的第一天起约两周后完成，受精卵开始立即进行分裂和增殖	还不能明确分辨头部、躯干和四肢	能够清楚分辨四肢的形状及头部和躯干，初具人的形状 张嘴、吞咽	到4个月半左右时胎儿的生殖器发育明显 呼吸运动	胎儿完全具备人体形状，但头大躯干小而体型非常不均衡，能够感到胎动
母体的变化	几乎觉察不到任何变化	食欲不振，出现孕吐症状，子宫变成柠檬大小	到第三个月初期时，孕吐症状加重，子宫变拳头大小	孕吐症状消失，子宫变婴儿头部大小，但是因子宫上升对膀胱的压力反而会减少	子宫变成人的头部大小，小腹隆起，食欲旺盛，分泌初乳
生活注意事项	- 若月经日期过2周以上也不来月经，则应到妇产科检查 怀孕与否 - 服用药物及做X光检查等，要按照妇产科医生的指示去 做 - 过重的工作、运动以及长途旅行等，需要格外小心				- 要养成均衡的饮食习惯，尽量避开对怀孕和胎儿有影响的食物 - 治疗必须要治疗的牙齿
妊娠症状	乳房变大	孕吐	体重增加(1周增加25~300g)	皮肤色素沉着增加	感觉胎动

中期		晚期		
孕6个月	孕7个月	孕8个月	孕9个月	孕10个月
约 28~30cm 约 650g	约 35cm 约 1,000g	约 40cm 约 1,600g	约 45~46cm 约 2,300~2,600g	约 50cm 约 3,000g
能够清楚看到两 脚，除了胎动以 外，还出现各种 复杂的生理功能 吸，听子宫内声音	头部朝下，视觉 和听觉发育基 本完成，对刺激 做出反应 对光线做反应	身体几乎与10个月左右的胎儿相差无几，但皮下脂肪还不足	形成身体比较均衡的成熟的胎儿形状，与10个月末期的胎儿相比身长和体重略小	胎儿完全成熟，可以离开母体独立生长
有时出现贫血症 状，因子宫变大 下半身血液循环 不畅，有时会出 现痔疮	因肚子变大，身 体不容易保持平衡，有时还出现腰痛。 从此时起，小便频繁或容易出现便秘	容易出现子宫收缩，经常感到腹部膨隆、拉紧。 妊娠纹、腰痛、痔疮等更加加重	子宫顶到腹腔压迫胃、心脏和肺，饭量减少，胸部经常发闷及呼吸急促	接近分娩，子宫逐渐下沉，经常出现不规则的子宫收缩、便秘及尿频
- 小心早产 - 准备孕妇装等孕妇用品及新生儿用品等分娩和产后用品	- 需要充分睡眠和休息			
妊娠纹	分泌初乳	尿频、出现便秘	腰痛、手脚发麻	消化不良、胸闷呼吸急促 痔疮恶化

산전 진찰의 목적

임산부 건강체크

태아의 발육 상태 및 건강, 기형여부 체크

임신 중 의문사항 해결

임신 및 분만 과정에 관한 안내로 안정감 회복

产前检查的目的

检查孕妇的健康

检查胎儿的发育情况及健康和畸形与否

解决有关孕期里的各种疑问

介绍怀孕和分娩的过程，使孕妇恢复安稳

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

孕早期的基本检查

项目	说明
普通血液检查	检查贫血与否后决定补充补铁剂的时机
血型检查	若孕妇为Rh⁻阴性，则有可能导致胎儿出现溶血综合症 为在孕期或分娩后大量出血时进行输血做准备
风疹检查	若在孕早期被感染风疹，则有可能导致胎儿畸形
肝炎检查 (抗原、抗体)	若孕妇带有乙肝病毒，则有可能在围产期传播给新生儿，因此新生儿出生之后必需采取预防措施
梅毒检查	若孕妇被感染梅毒，则有可能传染给胎儿导致新生儿因先天性梅毒出现畸形或流产，因此需要接受治疗
小便检查	检查蛋白尿、糖尿、膀脱炎等
AIDS检查	若孕妇被感染AIDS，则垂直传播给胎儿的危险非常高
子宫颈癌检查	要定期检查子宫颈癌
口腔诊疗 (建议)	因激素变化和免疫反应的变化，发生牙龈疾病的可能性变高。若不治疗牙龈疾病，则有可能引发非正常分娩(早产儿、低体重儿)和妊娠中毒，因此需要通过口腔诊疗，进行早期治疗和预防。

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

定期检查内容

检测孕妇的
血压和体重

小便检查
(蛋白尿和糖尿)

浮肿观察

检测胎心音

疑问事项和
注意事项介绍

各时期所
必要的检查

须注意的症状

若在孕期出现以下危险症状时，应随时接受检查。

- 阴道出血
- 腹痛
- 体重突然增加
- 呕吐不止
- 排尿困难
- 若流出像清水一样的阴道分泌物
- 严重浮肿时
- 头痛或眼睛发暗模糊
- 一日腹泻一次以上
- 过了20周后，一整天感觉不到胎动
- 发热或发凉
- 其他异常症状

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

各孕周的产前检查

孕周数	检 查	检查间隔
14周以内	1. 产前基本检查 2. 超声波检查(10~13周) 3. 畸形儿筛查 - X染色体脆弱症检查(9~12周) ※ 需要时 - 二联检(10~13周) - NIPT检查(10~14周) ※根据需要 4. 胎儿染色体检查 - 绒毛膜取样检查(10~13周) ※ 需要时	每4周
14~20周	1. 畸形儿筛查 - 四联检 (16～18周) 2. 胎儿染色体检查 - 羊水检查 (15～20周, 主要在16～18周进行) ※需要时	
20~24周	精密超声波检查	
24~28周	1. 妊娠性糖尿检查 2. 贫血检查	
28~36周	小便检查(蛋白尿)	每2周
36周~分娩前	* 分娩前检查 - x光胸透(要遮住腹部) ※ 需要时 - 心电图 - 小便检查 - 血液检查	每周1次

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.

参考事项

❶ 在孕初期确认正常怀孕为止，高危孕妇或医生认为有必要时可以缩短检查间隔。

❷ 超声波检查根据孕妇和胎儿的情况认为有必要时进行。

❸ 畸形儿筛查在孕早期和孕中期进行。若在孕早期已接受畸形儿筛查，则在孕16~18周为了筛查胎儿神经管缺陷应接受孕妇血清AFP检查。

❹ 若已接受绒毛膜取样检查或羊水检查，则无需再接受畸形儿筛查。但是，若只接受绒毛膜取样检查时，则在孕16~18周为了筛查胎儿神经管缺陷应接受孕妇血清AFP检查。

❺ 产期畸形儿筛查以检查唐氏综合症为目的，x染色体脆弱症检查以检查遗传性智能障碍为主要目的。

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	임신 09~12주	유전성 정신지체 선별검사
2) 더블마커검사	임신 10~13주	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

孕期里的检查

项目	检查时机	说 明
超声波检查	孕早期 孕中期 孕晚期	确认着床位置、计算孕周及预产期 检查胎儿的大小和心跳与否 检查胎儿的大小、位置、胎盘以及羊水量
畸形儿筛查		筛选出胎儿出现染色体异常的危险高于标准值的孕妇进行绒毛膜取样检查和羊水检查等确诊检查。若是胎儿出现神经管缺陷的危险高的孕妇，需要进行精密超声波检查，有时还需要进行羊水检查。
1) X染色体脆弱症检查	孕09~12周	筛查遗传性智能障碍
2) 二联检	孕10~13周	筛查唐氏综合症等染色体异常
3) 四联检 4) NIPT检查	孕16~18周	筛查神经管缺陷及唐氏综合症等染色体异常
胎儿染色体检查 1) 绒毛膜取样检查 2) 羊水检查	孕10~13周 孕16~18周	在畸形儿筛查中发现胎儿染色体异常的危险高于标准等，需要进行胎儿染色体检查时实施，偶尔有检查中流产的危险。
妊娠性 糖尿检查	孕24~28周	妊娠性糖尿病会导致巨大儿增加难产的危险以及对胎儿的健康造成不好的影响
胎儿安宁检查 (胎动检查)	出现阵痛时， 高危险孕妇需要 在孕晚期定期	使用电子监视装置记录胎儿的心跳来检查胎儿的健康，同时间接检查子宫收缩的频度和强度
期他检查	若认为孕妇属于 某种疾病的 高危险群时	检查病毒和病原虫感染(TORCH)、丙型肝炎病毒、肝功能、肾功能、甲状腺功能、性病(淋病、衣原体感染等)、B群链球菌感染等

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				

检查结果记录

项目	月 日	月 日	月 日	月 日
血型检查	A, B, O, AB, Rh(+, -)			
普通血液检查 白血球 红血球 血色素 血小板				
风疹检查 IgG IgM				
肝炎检查 HBsAg HBsAb HCVAb				
梅毒检查 VDRL				
小便检查 蛋白尿 糖尿 显微镜检查				
AIDS检查 HIV Ab				
子宫颈癌检查				
畸形儿筛查 X染色体脆弱症 唐氏综合症 爱德华氏综合症 神经管缺陷				
精密超声波检查				
妊娠性糖尿检查				
胎动检查				
口腔诊疗				

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

宝宝的发育

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

年 月 日

孕周数	体重	小便检查	血压	胎儿体重	胎心音 (次/分)	下次访问日期
	kg	/	/			

备注 / /诊 察医生

请在这里贴宝宝的
超声波照片。

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

腹里的宝宝

30 孕期中应对紧急情况的方法
32 爸爸要做的事
33 孕期里的日常生活
37 必须要服用叶酸吗？
38 怀上了双胞胎！
39 孕期和哺乳期的饮食生活指南
40 孕妇摄取鱼类指南
41 分娩前兆
42 自然分娩过程
43 剖腹产

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.

孕期中应对紧急情况的方法

♥ 突然下身出血时

在孕早期，若是带粘液的少量出血或量少、色淡、过一会儿就停止的出血，则无须太担心，最好在家保持平稳即可。但是如果卫生巾一半以上完全湿透或者持续出血的话，应该立即去医院接受检查。在孕晚期，伴有腹部出现硬结和疼痛的出血，有可能是前置胎盘或胎盘早期剥离，因此应立即到医院接受检查。

♥ 羊水破裂时

足月时(37周以上)，若羊水破裂，则应立即做好分娩准备后去医院。最好不要淋浴，可以带着护垫去医院。去医院时不要站着，最好保持侧躺着的姿势。若还未足月，则因为在分娩后根据新生儿的情况有可能需要人工呼吸器，所以最好去大学附属医院等有人工呼吸器的医院，并要联系经常去的医院接受他们的帮助。

♥ 突然腹痛加剧时

孕妇从孕早期到孕晚期因不规则的子宫收缩经常会感到下腹疼痛。腹痛加剧时，首先要确认是否下体出血，若腹痛伴有出血，则必须立即到医院接受检查。吃错食物或过于劳累，会暂时出现腹痛。此时最好在家休息，保持平稳；若腹痛不止，则要到医院接受检查。

♥ 重重摔倒时

胎儿被羊水包围，所以即使轻微跌倒或碰到，羊水能起到防护作用，所以不用太担心。若感觉不到胎动、疼痛或严重擦伤，则需要立即到医院接受检查及治疗。

♥ 突然感到腹部发硬时

在怀孕后，若做过重的工作或运动以及受过重的精神压力，则有时会感到腹部发硬。此时，最好向左侧侧躺后安静地休息并恢复平静的心态。在尚未足月但已经可以进行分娩的时候，若出现持续阵痛，则有可能需要住院。因此，要分清是假性阵痛还是真性阵痛。若不能分清或阵痛不止，则应立即到医院接受检查。

♥ 受烫伤时

轻微的烫伤可以用流淌的凉水祛热后做冰敷。一些烧烫伤软膏含有对孕妇禁用的成分，所以必须先咨询医生后再使用。若烫伤严重，则需要用流淌的凉水清洗并除去上面的衣服，之后用纱布或干净的布包裹烫伤部位后，立即到医院接受治疗。

♥ 驾驶中出现事故时

若是发生严重事故而其他部位也需要检查，则最好到大学附属医院接受全面检查。这时，必须先向医生表明自己是孕妇。碰到轻微事故时，也最好到医院接受超声波检查或胎动检查等。

♥ 全身发凉或发高烧时

体温超过37.5度时有可能会出现发抖症状，此时要使身体保持凉爽。从孕5周到孕10周期间，38.9度以上的高温可引发胎儿畸形。可用湿毛巾擦颈背部、腋窝、脸部，并向医师咨询，可根据发热原因服用感冒药、流行性感冒药等对胎儿安全的药品。

♥ 阴道分泌物的颜色有些异常时

怀孕后，因分泌物的增加得阴道炎的可能性非常高。若持续感到刺痒或发出异味，则最好到医院接受治疗。使用香皂或洗剂会更加造成刺激，所以要用温水清洗，并穿棉料内衣来减少刺激。足月(37周以上)时，粘液分泌物中会有血，这是被称为'见红'的分娩前兆症状。

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.

爸爸要做的事

♥ 陪妻子一起去妇产科。

定期检查时，一定要抽时间陪妻子一起去医院。通过超声波检查观察胎动、听胎儿的心跳声，与妻子一起分享怀孕的快乐。

♥ 想象自己也怀孕。

想象自己也有身孕，并在生活中戒烟和戒酒。若有人劝酒，则要说"对不起，我们有身孕。"并拒绝。丈夫努力戒烟、酒和咖啡，才能帮助妻子战胜烟、酒和有害食物的诱惑。

♥ 学习关于怀孕、分娩和育儿的知识。

最好在妻子告诉之前自己去购买和寻找相关书籍进行学习，要与妻子一起到预备妈妈或预备爸爸教育班学习呼吸方法等相关知识。

♥ 积极参与胎教。

胎儿的知觉和认知能力非常出色，因此最好每天定一段时间跟胎儿说话或给胎儿讲童话故事来进行胎教。

♥ 陪妻子一起购买分娩和婴儿用品。

不要让妻子一个人去购买婴儿用品和分娩用品，最好陪妻子一起去为宝宝购买衣服、玩具或婴儿房装饰品，这会使您和妻子以及宝宝之间产生一种新的感情。

♥ 经常与妻子对话。

在非常亲密的男女之间也存在很多先天性的不同的地方。因此，如'这种事他(她)应该知道吧。'等推想不会对两人之间的关系产生任何帮助，所以若心里不得劲儿或有疑问时，要通过对话来解决。

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.

孕期里的日常生活

♥ 营养和体重

孕妇一般可以把自己喜欢的食物想吃多少就吃多少。以孕前的体质量指数为基础，在怀孕后适当的体重增加值为：若孕前的体质量质数为18.5～24.9(适当体重)，则体重最好增加11.5～16kg；若孕前的体质量指数为25～29.9(超重)，则体重最好增加7～11.5kg；若婚前的体质量指数为30以上(肥胖)，则体重最好增加5～9kg。

在怀孕1个月至3个月时，摄取叶酸有助于预防胎儿的神经管缺陷。孕妇每天需要补充约30mg铁质，能正常食用饮食的孕妇无需另外摄取维生素。

♥ 运动

只要不是对孕妇和胎儿有危险或让孕妇感到太疲倦的运动，无需限制孕妇做运动。若对几种并发症无禁忌事项，则提倡孕妇每天做30分钟以上有规律的中等强度运动。在怀有身孕时，有几种并发症最好限制做运动，例如妊娠性高血压、多胎妊娠、子宫内胎儿发育迟缓、心脏疾病等。

♥ 职业

不管是什么职业，只要对孕妇产生过重的肉体负担，就应该停止工作。孕妇在工作时最好时常抽空休息。在出现阵痛之前为止，正常的孕妇可以做日常工作。

♥ 牙齿管理

牙齿管理也应包含在产前管理中，若需要接受牙科治疗，则咨询牙科医生后，接受适当的治疗。牙周炎可增加孕妇早产的风险。因此如有炎症，需积极治疗。

为了妈妈和宝宝的健康，在孕期和分娩后，要严格进行口腔健康管理。

因孕吐而呕吐时，有可能因胃酸造成牙齿腐蚀，所以要立即用水漱口，以防酸性成分留在口腔内。

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.

孕期里的日常生活

♥ 洗澡

在孕期或产褥期都无需限制洗澡。但是据研究表明，孕早期的孕妇若在摄氏38.9度以上的浴池中洗澡会增加流产或胎儿出现神经管缺陷的危险。孕晚期的孕妇因行动不灵便、平衡感差，容易滑跌，因此需要非常小心。

♥ 服装

孕妇穿的衣服最好宽松而实用。因乳房变大，有可能感到不便或疼痛，穿上能适当调节的胸罩，会有所帮助。袜子过紧不仅会阻碍静脉血液的流动，还会加重静脉血管瘤，因此最好不要穿过紧的袜子。

♥ 烟、酒

饮酒对胎儿产生不好的影响，吸烟会增加生出低体重儿的危险及围产期胎儿死亡率，因此怀孕时要戒酒、戒烟。

♥ 排便习惯

在怀有身孕时排便习惯有可能会变不规则，这可能是因为腹部胀大、肠被变大的子宫或胎儿的头部压住而引起。而且，硬便在通过直肠时会引起出血，经常会出现痔疮，甚至有时会出现直肠粘膜脱垂。
孕前有正常排便习惯的女性，在孕后也需要非常小心，应摄取充分的水分和泡菜、芹菜、菠菜等能形成块状的食物。同时，还需要做适当的运动。
若便秘过重，则可以服用含镁制剂、大便软化剂等弱效泻药，最好不要服用不易吸收的脂溶性制剂、强效泻药以及灌肠剂等。

♥ 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.

♥ 旅行

如果女性的身体素质比较好, 孕期是可以旅游的。原则上来讲, 如果无医学上的并发症, 直到36周, 孕妇是可以乘坐飞机的。但如果平时出现过子宫收缩、或有早产风险的孕妇长途旅行时必须向主治医师进行咨询。 孕妇乘车移动时, 建议使用安全带。正确的安全带使用方法为, 使肩带舒适地斜挎腹部, 调整腰带, 系在髋部, 注意防止子宫被压。 去国外旅游时, 请通过疾病管理本部 (http:// www.cdc.go.kr/) 的"各国家疾病信息"确认需注意的疾病, 并向医师咨询后制定旅行计划。

♥ 性关系

有流产的危险或早产分娩阵痛时, 应不要发生性关系。据研究表明, 在正常的情况下除预产期的前4周以外, 正常的性行为几乎不会对妊娠过程产生影响。

♥ 用药

孕妇服用的吸收到全身的药物大部分通过胎盘对胚胎和胎儿产生影响, 所以服药必须非常慎重。只是, 若用药的益处大于用药的危险, 则可以根据妇产科医生的处方在尽可能短的期间内服用能产生效果的最少量的药物。

♥ 阴道分泌物

在怀有身孕时阴道分泌物会增加, 这种情况太多数是正常的生理现象。但是, 若阴道内感到刺痒, 则最好到妇产科接受专科医生的诊疗。

♥ 外出

与健康的成人相比, 孕妇更容易受微臣颗粒物等大气污染的影响。最具代表性的不良影响为早产和生育低体重儿。故外出时建议戴上食药处认证的保健口罩。

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.

孕期里的日常生活

♥ 腰痛

很多孕妇都会有一定程度的腰痛，疲劳、过于弯腰或伸腰、抬重物时会产生轻度腰痛，此时消除紧张或穿支撑腰部的腰垫有助于缓解腰痛。但是，腰痛严重，则最好接收专科医生诊疗。

♥ 恶心呕吐

怀有身孕时，从怀孕1~2个月至4个月会持续出现恶心和呕吐现象，恶心和呕吐在早晨比较重，但有时会持续一整天。虽然比较少见，但在非常严重时也有可能出现脱水、电解质和酸碱平衡紊乱等症状，只是大部分情况无需治疗也能好转。
此时，少食多餐可以减轻症状。此外，最好避免食用使症状恶化的食物。

♥ 痔疮

直肠静脉血管瘤会在怀孕时第一次出现，能使过去的痔疮重新发作或恶化，据研究这是因为子宫变大，压住静脉而产生的，并且还与怀孕时经常出现便秘有关。
若带有疼痛，可在局部涂抹镇痛剂、用温水洗坐浴或使用大便软化剂来缓解。若症状比较严重，则最好到外科接受诊疗。

♥ 静脉血管瘤

带有遗传因子的人在怀孕、长时间站立或年级变大时会出现静脉血管瘤。
若在怀孕时出现，则随着怀孕周数的增加将越来越严重。从没有症状，至严重时需长时间把腿置于高处休息很多种，症状严重者最好接受专科医生诊疗。

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

必须要服用叶酸吗？

- 叶酸是维生素B9, 促进细胞的生长并保护细胞。
- 叶酸是胎儿器官形成的必需微量元素。
- 缺乏叶酸有可能引发无脑儿、神经管缺陷、兔唇等畸形。

♥ 要从什么时候开始服用？

- 要从怀孕三个月前开始服用。

♥ 要服用多少(用量)、多长时间？

- 建议从孕前三个月开始, 一直服用到分娩后6周(或整个喂母乳期间)。

* 普通孕妇0.4mg~1mg/天
* 高危孕妇4mg/天(从孕前三个月到怀孕14周), 怀孕14周后, 每天服用1mg(从怀孕14周以后一直到分娩后6周)

- 单胎：0.4mg/1天；多胎：1mg/1天
- 丈夫也要一起服用。(可提高精子的活动力。)

♥ 富含叶酸的食物

- 西兰花、甘蓝、菠菜、橙子、猕猴桃等

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.

孕期里可接受的预防接种

1) 流感 : 无关怀孕周数, 均建议接种

2) Tdap(百日咳) : 建议女性在每次怀孕时接种1剂Tdap疫苗, 在27~36周孕周时尽早接种。并建议家人也接种一次。

* 必须咨询专科医生后接种。
* 孕妇禁止接种MMR、水痘等活疫苗。

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

怀上了双胞胎！

♥ 检查

与单胎怀孕相比，虽然没有需要特别接受的检查，但为了确认两个胎儿是否正常生长，在孕晚期进行更多的超声波检查。

♥ 饮食疗法

与单胎怀孕相比，需要多摄取600kcal的热量，铁元素的需求量也增加两倍，叶酸要服用1mg。

♥ 生活指南

与单胎怀孕相比，因发生各种并发症的可能性更高，所以产前管理非常重要。

♥ 多胎妊娠并发症

- 早产和流产的可能性增加，生下低体重儿
- 静脉曲张、高血压、妊娠中毒症
- 贫血、妊娠瘙痒症等
- 妊娠糖尿病、羊水过多
- 染色体异常等畸形
- 子宫内胎儿死亡、产后出血、新生儿死亡等

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 상태에서 섭취합니다.

♥ 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자

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

♥ 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자

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

♥ 술은 절대로 마시지 말자

① 술은 절대로 마시지 않습니다.
② 커피, 콜라, 녹차, 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

孕期和哺乳期的饮食生活指南

♥ 每天吃三次以上乳制品

① 每天喝三杯以上牛奶。
② 常吃酸奶、奶酪以及连刺一起吃的鱼等食品。

♥ 每天吃肉类、鱼、蔬菜和水果

① 每天吃多种蔬菜和水果。
② 每天吃一次以上鱼、瘦肉、豆制品、鸡蛋等蛋白质食品。.
③ 为预防弓形虫感染，摄入牛肉时一定要确保完全熟透。

♥ 吃适量、干净的食物

① 一天三餐不要跳过，要有规律地进餐。
② 在制作食物时要保持清洁卫生，根据食量适量制作。
③ 肉类和鱼等食物一样要做熟后再吃。
④ 保存着的食物要充分加热后再吃。
⑤ 要购买清洁的食品，到外面进餐时要选择清洁卫生的场所。

♥ 避咸食，吃淡食

① 在做或吃食物时尽量少用食盐、酱油、大酱等调料。
② 为了减少钠的摄入量，汤要做淡一些并要少喝汤。
③ 泡菜要做淡一些。

♥ 必须戒酒

① 一定要不喝酒。
② 少吃咖啡、可乐、绿茶、红茶、巧克力等含有咖啡因的食品。
③ 喝足够的水。

♥ 保持活跃的身体活动

① 孕妇为适当增加体重要合理地调节饮食、有规律地做身体活动。
② 产后为调节体重做轻微的运动并逐渐增加运动量。
③ 母乳喂养有助于产后调节体重。

♥ 不要吸烟，并尽可能避免二手烟

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.

孕妇摄取鱼类指南

背部为青色的鱼是高蛋白食品，但是在我们食用的鱼类中金枪鱼类、鲨鱼类、剑鱼类比普通鱼类寿命长且都是食肉鱼类，因甲基汞含量高，怀孕时要谨慎食用。

若过多的食用甲基汞含量高的鱼类，则有可能对腹中胎儿的神经系统发育产生影响。因此，孕妇、育龄期妇女、哺乳期产妇以及儿童一周最好食用100g(相当于两个中等大小的鸡蛋)以下金枪鱼类、剑鱼类等鱼类。

普通鱼类	金枪鱼类、剑鱼类等
400g以下	100g以下
青花鱼、明太鱼、比目鱼、秋刀鱼、黄花鱼、带鱼、马鲛鱼、斑鰶、 金枪鱼罐头等	蓝鳍金枪鱼、长鳍金枪鱼、 大眼金枪鱼、剑鱼、金枪鱼生鱼片、 金眼鲷、鲨鱼、东海鲈、盲鳗、 鲨鱼肉等

※ 详细的食用方法请在食品医药品安全处网站(www.mfds.go.kr)的法令、资料>一般宣传品>查看“孕妇的鱼类安全摄取指南”。

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

分娩前兆

♥ '见红'

孕妇在临产时会出现'见红'现象, '见红'是子宫颈口开始活动, 使子宫颈口附近的胎膜与子宫壁分离、毛细管破裂而从阴道排出少量血液等分泌物的现象。一般排出褐色或鲜红色血性粘液, 因为量不多, 所以有时会察觉不到。

♥ 有规律的阵痛

从孕中期开始, 腹部偶尔会出现不规则地拉紧的症状。
这样的假性阵痛会引起与经痛类似的不规则的疼痛。若出现有规律的阵痛, 则表示临产, 因此要立即去医院。

♥ 羊水破裂

若突然从阴道里流出温热的液体, 则表明羊水破裂。羊水破裂后, 与有无阵痛无关, 要垫上干净的纱布或卫生垫后, 立即去医院。

分娩时要准备的物品

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.

自然分娩过程

阵痛和分娩所需的时间根据孕妇的情况各不相同。初次分娩的孕妇平均需要9个小时(长的话18.5个小时), 有分娩经历的孕妇平均需要6个小时(长的话需要13.5个小时)。分娩过程可以分为如下三个阶段。

分娩第一期(第一阶段)

开始有规律的阵痛至子宫口全开

分娩第一阶段是子宫入口开3cm左右的潜伏期, 此后可分为开至10cm左右的活跃期。在这一时期, 阵痛次数频繁, 阵痛逐渐加剧。因此, 需要努力缓解紧张, 放松肌肉, 按照医生的指示去做。

分娩第二期(第二阶段)

子宫口全开至产出胎儿

当子宫口完全张开时, 胎儿会下坠到产道。为了助胎儿的头部通过狭窄的产道, 产妇随着阵痛用全身的力量反复做出用力的动作。若是初次分娩的孕妇此一过程平均需要50分钟左右, 而已有过分娩经历的孕妇平均需要20分钟左右。当胎儿的头部露出体外后, 将把产妇移到产房完成分娩。

分娩第三期(第三阶段)

娩出胎盘

应在娩出胎儿后, 再娩出胎盘, 大部分的胎盘自行从子宫壁脱落, 且子宫收缩。此后, 若无异常症状, 则缝合切开的会阴部。

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 기관삽관시 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

剖腹产

♥ 什么是剖腹产？

剖腹产是经腹部切开孕妇的子宫，取出胎儿的手术。

♥ 剖腹产指征

- 因过去的剖腹产手术、子宫肌瘤切除术等子宫手术存在子宫破裂危险
- 因难产分娩不全
- 胎位异常、多胎
- 胎儿窘迫、前置胎盘
- 胎儿的安全受到威胁
- 产道机械闭塞
- 非正常分娩(根据主治医师的判断)

♥ 进行剖腹产手术时的麻醉

- 进行剖腹产手术时，将进行全身麻醉或局部麻醉。
- 麻醉方法根据产妇和胎儿的状态由麻醉医生选择。
- 局部麻醉
  * 因产妇保持清醒状态，分娩时可以知道胎儿的出生。局部麻醉虽然可以防止胃内容物吸入肺里及减少气管插管时的副作用，但不能完全消除产妇的不适感，并有可能引起低血压、头痛或神经性并发症。
- 全身麻醉
  * 不适合做局部麻醉时(低血压、低血容量等)，可以进行全身麻醉，但存在胎儿的胃内容物吸入肺里或抑制胎儿呼吸的危险。

♥ 并发症

- 新生儿呼吸困难、人为早产、腰痛、感染
- 子宫破裂(下次怀孕时)、子宫切开部位怀孕、盆腔粘连

희망의씨앗

"50cm의 기적, 제대혈기증"

보건복지부 질병관리본부 KCDC

희망의씨앗

"50cm的奇迹，脐带血捐赠"

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

妈妈的健康

46 产褥期的保健
49 乳房按摩
50 产后运动
51 给宝宝喂母乳
52 给宝宝洗澡时要准备的东西
53 宝宝的洗澡顺序
54 产前、产后抑郁症的主要症状及自我检查

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
- 아랫배의 심한 복통이 있을 때
- 회음절개부의 심한 통증이 있을 때
- 고열이 있을 때
- 유방이 딱딱해지고 통증이 심할 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.

产褥期的保健

产褥期是完成分娩后产妇的身体逐渐复原到怀孕前的状态的过程，一般指分娩后的6周左右时间。若在产褥期出现以下异常症状，则应立即到妇产科接受检查。

- 阴道出大量鲜红色的血
- 在下腹部出现剧烈的腹痛
- 在会阴的切开部位产生剧烈的疼痛
- 发高烧
- 乳房变硬并疼痛加剧

★ 子宫收缩

分娩后的2~3天可在下腹部摸到球状硬硬的子宫，时而还会收缩，这一现象称为产后痛。若疼痛症状严重，可以服用镇痛剂来缓解，一般经过3~4天后会消失。约过6周左右后，子宫变回正常大小。

★ 恶露

在产褥期的头几天会排出含血液的分泌物，经过3~4天之后其量会逐渐减少、浓度也减轻，到第10日之后，约3~4周左右会排出逐渐变黄的恶露。若不出现这些变化，继续排出鲜红色血液般的恶露或排出的恶露带有臭味及分泌量多，则应到医院接受检查。

★ 产后的夫妻性生活、月经和避孕

在缝合口痊愈、疼痛消失、分泌物的排出停止后可以过夫妻性生活。大概从产后2周后开始，若本人需要且没有任何不便，则可以过夫妻性生活。

月经的恢复与喂母乳有很大关系，喂母乳时月经恢复正常从2个月至18个月不等。但不喂母乳时，月经一般在分娩后6~8周左右恢复正常。喂母乳是排卵的恢复也比较慢，但在喂母乳的期间内也有可能怀孕。因此，若不想分娩后立即怀孕，则最好咨询医生后采取避孕措施。

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.

避孕的方法有很多种，应该根据各种避孕方法的优点和缺点选择适合自己的避孕方法。

★ 乳房和乳汁分泌

初乳从孕5个月开始形成，接近分娩时随着乳汁分泌通畅，快则在怀孕晚期，或一般在分娩1~2天后用手挤压即可流出。分娩后要尽早给孩子开奶，根据乳房的状态用手挤奶或用吸奶器挤出奶水。否则，有可能会出现全身发热的症状，这种症状称为乳痛。

若乳头和乳房的管理不卫生，则还会出现乳腺炎。若得乳腺炎，通常在分娩 3~4周之后一侧的乳房出现疼痛、发红及变硬的症状，并伴有恶寒发热，此时应到医院接受医生的检查。

分娩后最初约5天左右会分泌初乳，初乳含有被称为IgA的免疫成分，因此可以保护新生儿免受肠内病原菌的感染。

★ 早期步行

分娩后让产妇在过几个小时后走一走，有助于使产妇心情变好，并可以减少发生膀胱和肠道并发症的可能性，还可以减少静脉和肺血栓。但是，产妇在分娩后第一次走路时有可能因眩晕跌倒，因此必须由保护人陪同。

★ 膀胱和肠管理

分娩后偶尔会出现排尿困难的情况。若在分娩后4小时之内不能排尿，会插入导尿管引尿，大部分排尿困难的情况都能通过这一方法得到解决。

有时会出现分娩后不能向体外排放气体的情况，这是因分娩前做的灌肠所出现的暂时现象。因此，可以通过步行或饮食疗法容易解决便秘问题，若症状严重，则可以服用大便软化剂，所以不用太担心。

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.

产褥期的保健

★ 外阴部管理

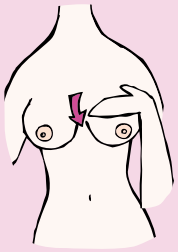
在产后24小时之内冷敷会阴可缓解肿胀，然后用温水坐浴，缓解会阴切开伤口部分的疼痛。若无并发症，产后也可泡澡，但不建议在产褥期到大众澡堂泡澡。

开口部位的疼痛会在数日内基本消失，到3周之后会完全消失。若继续出现疼痛或肿胀及发硬，则应立即到医院接受检查。

★ 出院后的产后检查

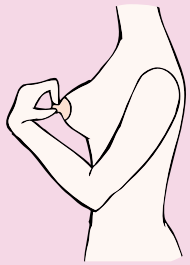
最好在分娩后4～8周之间做产后检查。

유방 마사지

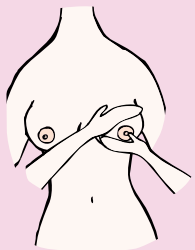


❶ 유방 주위를 가볍게 문지릅니다.

❷ 주위부터 젖꼭지의 방향으로 쓰다듬어줍니다.

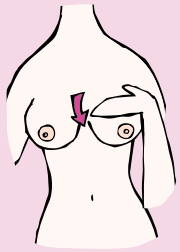


❸ 젖꼭지를 잡아 빼듯이 튀깁니다.



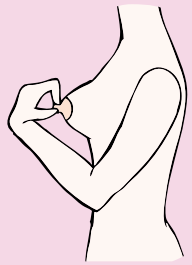
❹ 유선까지 비벼서 풀어 줍니다.

乳房按摩

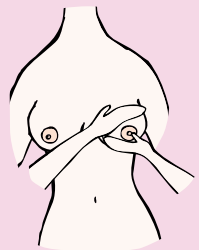


❶ 首先，用湿毛巾进行热敷。.

❷ 轻轻地揉搓乳房周围。



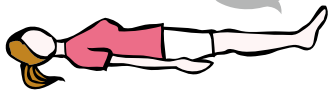
❸ 抓住乳头向前拉。



❹ 按摩乳腺使其松解。

산후 운동

산후 1일째
복식심호흡 (반복 5회)



산후 2일째
팔운동

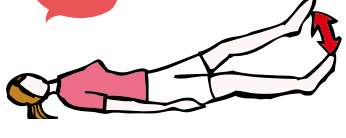
산후 3일째
둔부돌리기 운동

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

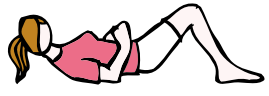
产后运动

产后 第一天
腹式深呼吸
(反复5次)

产后 第二天
手臂运动

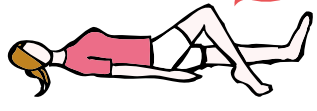
产后 第三天
旋转臀部

产后 第四天
弯曲膝盖和臀部

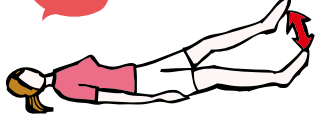


产后 第五天
用手触另一侧的膝盖
(左手、右手交替做)

产后 第六天
弯曲膝盖(左右交替做)



产后 第七天
抬起一条腿
(反复十次)



产后 第八天
弯曲肘和膝盖

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.

给宝宝喂母乳

★ 母乳的优点

❶ 营养素丰富的理想的营养供应源。
❷ 初乳的免疫成分可以从疾病中保护宝宝。
❸ 产后恢复快，在宝宝和妈妈之间形成亲密关系。
❹ 母乳有助于婴儿的大脑发育。（母乳宝宝比吃奶粉的宝宝，智商高出5~7个点。）

★ 正确的喂乳姿势

妈妈以舒适的姿势坐下后看着宝宝的眼睛喂乳。

★ 喂乳方法

❶ 在产后24小时之内隔2~3小时给宝宝喂母乳，喂乳时间为一个乳房各5~15分钟。
❷ 初乳必须喂给宝宝，若产后不能立即给宝宝喂乳时，隔2~3小时挤出乳汁冷藏保管后再喂给宝宝。
❸ 宝宝约过一个半小时就能把母乳消化掉。新生儿每隔2~3小时喂一次奶，一天共喂8~12次。喂完奶后，轻轻地拍打宝宝的背部，帮宝宝拍出体内的空气。

★ 母乳的保管

若把母乳挤到奶瓶时，必须挤到消毒的奶瓶里，并标记日期和时间后立即保管到冰箱内。保管的母乳要在24小时之内喂给宝宝。

★ 中断喂母乳

对宝宝来说，没有比母乳更好的食物。从母乳过渡到奶粉喂养，需要一个月的过渡期。以周为单位，每周减少1~2次的母乳喂养次数。

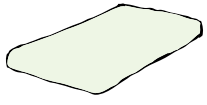
★ 建议母乳喂养时间

建议出生后至少母乳喂养四个月以上，尽可能完全母乳喂养六个月以上。

신생아 목욕 준비물

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

★ 목욕 준비물

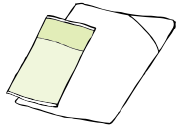


목욕대 (또는 방바닥)

목욕대야

더운물

아기전용 비누



수건 2개
(큰 것과 작은 것)

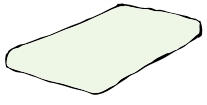
알콜솜

세탁된 옷

给宝宝洗澡时要准备的东西

要在每天早晨给宝宝洗澡。
在给宝宝洗澡之前最好秤一下宝宝的重量。

★ 准备物品

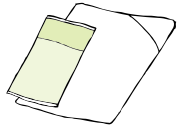


洗澡台(或地板)

浴盆

热水

婴儿专用香皂



两个毛巾
(大、小各一个)

酒精棉

洗干净的衣服

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.

宝宝的洗澡顺序

❶ **水温** 准备温水。

❷ 不宜在哺乳之后立即给宝宝洗澡，最好在给宝宝喂乳之前给宝宝洗澡。给宝宝洗澡时，不要让宝宝感到吃惊，而且要注意保持温度。

❸ 用一只手撑住宝宝的头部后，使用拧紧的湿毛巾从内到外给宝宝擦拭脸部。

❹ **脸部** 按眼睛、鼻子、嘴、耳朵、脖子的顺序给宝宝擦脸，给宝宝洗脸部时不要使用香皂。此时， 要用浴巾裹住宝宝的全身后抱在环里。

❺ **头部** 使用扶住宝宝头部的左手的拇指和中指堵住宝宝的耳朵后，在湿毛巾上沾香皂给宝宝洗头。洗完头用温水清洗后，用干毛巾给宝宝擦拭水分。

❻ **全身** 按脖子、胸部、胳膊、背部、脚、腿部的顺序给宝宝洗身。给宝宝洗下身时，若是男孩儿从下到上、若是女孩儿从上到下洗。腿部泡在水里洗也可以。

❼ **擦掉水分** 给宝宝洗完澡后，用干净的干毛巾给宝宝擦身后观察宝宝的身上有没有异常地方。

❽ **肚脐管理** 解开湿的腰带用酒精棉或消毒药消毒肚脐部位。若出血或发脓时，应咨询医生。直到脐带脱落、完全干燥，纸尿裤不能盖肚脐。

❾ 给宝宝穿上准备好的衣服后，用柔软的梳子给宝宝梳头。

❿ 确认耳朵里有没有进水，要完全擦干水分。洗完澡后，要给宝宝喂奶。

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)

产前、产后抑郁症的主要症状及自我检查

产前、产后抑郁症有多种症状，每个人都不同，因此为了正确地进行评定需要各种信息并要做出慎密的评定。评定产妇最重要的是与专家的临床面谈，并附加地实施医学检查、临床心理检查等各种检查来做出正确的诊断及制定适当的治疗计划。

★ 韩国版爱丁堡产后抑郁量表

若最近分娩，则请检查一下产后的感情状态。对下面的十个题目，请在与今天以及过去一周的感情状态最为接近的回答做标记。

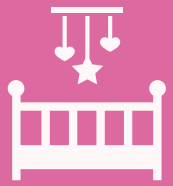
题目	提问
1	我开心，也能看到事物有趣的一面。
	像以前一样(0分)
	不如以前多(1分)
	明显比以前少(2分)
	完全不能(3分)
2	我对未来保持乐观态度。
	像以前一样(0分)
	不如以前多(1分)
	明显比以前少(2分)
	完全不能(3分)
3	当事情出错时，我毫无必要地责备自己。
	大多数时候这样(3分)
	有时候这样(2分)
	很少这样(1分)
	从不这样(0分)
4	我无缘无故感到焦虑和担心。
	从来没有(0分)
	偶尔这样(1分)
	有时候这样(2分)
	经常这样(3分)
5	我无缘无故感到惊慌和害怕。
	经常这样(3分)
	有时候这样(2分)
	偶尔这样(1分)
	从来没有(0分)
6	最近很多事情让我感到无法应付。
	大多数时候这样，完全不能处理事情。(3分)
	偶尔这样，很难像平时一样处理事情。(2分)
	很少这样，大体上把事情处理得很好。(1分)
	从不这样，与平时一样把事情处理得很好。(0分)
7	我因感到不幸而影响睡眠。
	大多数时候这样(3分)
	有时候这样(2分)
	偶尔这样(1分)
	从不这样(0分)
8	我感到难过和悲伤。
	大多数时候这样(3分)
	有时候这样(2分)
	偶尔这样(1分)
	从不这样(0分)
9	我因感到不幸而哭泣。
	大多数时候这样(3分)
	有时候这样(2分)
	偶尔这样(1分)
	从不这样(0分)
10	我有伤害自己的想法。
	经常这样(3分)
	有时候这样(2分)
	偶尔这样(1分)
	从不这样(0分)

★ 检查结果

- 0～8分(正常)，9～12分(需要接受咨询)，13分以上(严重的产后抑郁症)

★ 咨询方法

- 在线咨询：爱宝网 (childcare.go.kr) /精神健康医学科专家答复
- 面谈 (来院、上门)：中央不孕不育咨询中心 (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.

阳光耀眼，风清新
街道空旷，但不寂寞
乌云涌来，但淋湿车窗的雨声却很多情

歌声温暖，茶香浓浓
对面的人在微笑
正如我的表情一样

充满了尖锐与不满
无法信任他人
虽然不觉得不幸，但也不觉得幸福

遇到你之后，却变了
变的是那么的不同
如果面对你的眼眸，将会更加不同
世间什么都比不上我对你的祝福

怀上你，我便拥有了新的宇宙
“ 妈妈”，这一伟大的称呼

엄마를 위한 팁

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

给妈妈的提示

58 为实现健康家庭的政府补助
65 预防乙型肝炎围产期感染
68 圈域急救医疗中心概况
72 保健所访问记录 / 补铁剂领取记录

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

为实现健康家庭的政府补助

♣ 儿童生长发育各阶段的政府补助

以2019年7月为准

支援项目	对象	申请场所	备注
先天性代谢异常检查(50种)和患病儿童管理	检查：所有新生儿 患病儿童支援：未满19岁的全部患病儿童	检查(医疗机构) 患病儿童管理(保健所)	
对早产儿和先天性异常儿童提供医疗费	收入低于基准收入中位数的180%的早产儿家庭	保健所	
补贴新生儿听力筛查费用和助听器	在中位收入180%以下的家庭	保健所	
电费减免30%(到从出生之日起到第三年之日所属月份为止)	有三岁以下婴儿的家庭	韩电客服中心(☎123) 公寓管理事务所·韩电网上分店 (http://cyber.kepco.co.kr/)	每月最多提供16，000万韩元的优惠 (从申请之日当月开始优惠)
低收入阶层补贴尿布、奶粉	(尿布) 有未满两周岁宝宝的基础生活保障家庭、次上位阶层、或单亲家庭； (奶粉) 尿布补贴对象中，由于产妇的疾病或死亡未能提供母乳时； *保健所、居民中心、Bokjiro(bokjiro.go.kr)		(尿布)每月64，000万韩元 (尿布+奶粉) 每月150，000万韩元
提供家庭养育补贴	入学前86个月以下家庭养育儿童(所有阶层)	邑、面、洞居民中心及福利门户网站(online.bokjiro.go.kr)	每月10～20万韩元/人
补贴保育费	有0~5岁入托孩子的家庭		每月22~45.4万韩元/人
提供儿童补贴	未满6周岁的所有儿童 (从19.9个月龄到7周岁的所有儿童)		儿童每人10万韩元
补贴幼儿学费(学前教育课程)	上幼儿园的3～5周岁儿童 (提供年限：三年)	儿童监护人、或事实上的儿童监护人亲自到儿童居民身份登记处所属邑·面·洞的居民中心申请办理，也可通过在线申请（Bokjiro）	*补贴金额（每人每月） <国·公立幼儿园> - 幼儿学费6万韩元 - 放学后课堂费5万韩元 <私立幼儿园> - 幼儿学费22万韩元 - 放学后课堂费7万韩元
提供儿童保育服务	(钟点制)3个月～12周岁儿童 (全日制)3个月～36个月儿童	儿童保育服务网站(idolbom.go.kr) *需要政府支持时，邑、面、洞居民中心	总机 1577-2514
国家必需预防接种	12周岁以下儿童 (因按疫苗种类接种对象各异，请参见预防接种助手网站)	保健所、委托医疗机构	可以在预防接种助手网站查看医疗机构
婴幼儿健康检查	出生4~71个月的婴幼儿健康保险加入者、被抚养者及医疗福利者	健康检查机构	可以在国民健康保险公团网站查看检查机构

♣ 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

♣ 按父母及家庭特点提供补助

● 育龄期妇女及孕产妇

支援项目	对象	申请场所	备注
不孕夫妻手术费补助	女性未满44周岁, 在中位收入的180%以下的家庭, 或医疗福利者	保健所	对人工受精、体外受精手术费用中医保范围之外的自费部分每次提供最多50万韩元的补贴。鲜胚4次, 冻胚3次, 人工3次
怀孕, 母乳喂养中药物咨询计划怀孕	所有可能怀孕的女性	妈妈安全专业咨询中心	1588-7309
向高危孕妇提供医疗补贴	在收入低于基准中等收入180%的家庭中, 被诊断为11大高危妊娠疾病而接受住院治疗的孕妇	11大高风险妊娠病：早期阵痛、妊娠出血、妊娠中毒症、早期羊膜囊破裂、胎盘早期剥离、前置胎盘、先兆流产、羊水过多、羊水过少、产前出血、子宫颈管无力症*到保健所申请	
提供怀孕、分娩诊疗费补贴	获得妊娠、生育确认的健康保险加入者和被扶养人、未满一周岁的加入者或被抚养者的法定代理人	健康保险公团、BC卡、乐天卡、三星卡 (到访、电话、网站、App)	*补贴金额为每人60万韩元；多胞胎100万韩元 (分娩薄弱地区追加补贴20万韩元)
医疗补贴提供怀孕、分娩诊疗费补贴	处于孕期、或已生育的医疗福利者, 以及从出生日未满1年的婴儿	市·郡·区厅/邑·面·洞事务所	
产妇和新生儿健康管理服务	产妇及配偶等相应家庭的健康保险费本人承担总额属于低于标准收入的100%的生育家庭 (特例补贴) 即使超过收入标准, 可通过地方自治团体制定的特殊标准提供补贴	保健所、Bokjiro (online.bokjiro.go.kr)	■ 出生日起截止30天内可申请 ■ 根据生育方式和使用期间, 服务价格和个人承担费用有所不同 ■ 是否属"特例补贴对象", 请咨询所属管辖市·郡·区保健所
青少年产妇妊娠·生育医疗费用补贴	未满18周岁的产妇	社会服务电子代金券网站 (www.socialservice.or.kr)	补贴金额：妊娠一次补贴120万韩元
补营养	低于基准中等收入80%, 孕妇和产妇以及喂母乳的妇女, 有营养危险因素	保健所	
提供关于怀孕、分娩、育儿的信息和咨询服务	所有孕妇	网站(www.childcare.go.kr) / 电话(1644-7373)	
提供补铁剂	怀孕16周以上的在保健所登记的孕妇	保健所	以一人一个月份量为准, 共五个月份量
提供叶酸剂	在保健所登记的所有孕妇 (从怀孕之日起三个月内)	保健所	以一人一个月份量为准, 最多三个月份量
在医疗机构以外的地方分娩时提供分娩费用	在医疗机构以外的地方分娩的孕妇	健康保险公团 (☎1577-1000)	25万韩元
生育费用补贴	已生育的基础生活保障者 (生计、医疗、住房补贴) 和紧急福利支援对象	居民中心	每个儿童60万韩元

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

为实现健康家庭的政府补助

● 工薪阶层家庭

支援项目	对象	申请场所	备注
提供胎儿检查时间	怀孕劳动者	怀孕劳动者相应的企业 (不扣工资, 所以不提供另外的支援)	向怀孕的劳动者提供接受定期健康检查所需的时间
在怀孕期间缩短工作时间	怀孕12周以下或 36周以上的劳动者		将一天的工作时间缩短两个小时(不扣工资)
产前、产后假期工资	女性劳动者 (以休假结束日期为准, 被保天数超过180天)	雇佣中心	基本工资的100%以单胎一胎标准：大企业30日、最多180万韩元；中小企业90日、最多540万；
流产、死胎休假薪资		雇佣中心	
提供喂奶时间	有出生不到一年的婴儿的女性劳动者	相应的企业 (不提供另外的支援)	提供一日两次、一次30分钟以上的带薪喂奶时间
分娩休假	配偶分娩的男性劳动者	相应的企业 (不提供另外的支援)	3~5天 (前三天支付工资)
育儿休假薪资	有8周岁以下或小学二年级以下子女的劳动者(以休假开始日期为准, 被保天数超过180天, 连续30天以上使用育儿休假者)	头三个月：月普通工资的80% (上限150万韩元, 下限70万韩元) 之后(最多九个月)：月普通工资的40% (上限100万韩元, 下限50万韩元) * 在雇佣中心申请	
父亲育儿休假奖励制度	对同一个子女使用 第二次育儿休假	第二次育儿休假的头三个月： 基本工资的100%(上限150万韩元) * 在雇佣中心申请	
育儿期劳动时间缩短制度	有8周岁以下或小学二年级以下子女的劳动者(以休假开始日期为准, 被保天数超过180天, 连续30天以上使用育儿休假者)	雇佣中心	工作时间缩短为每周15~30小时时, 根据缩短的工作时间, 将基本工资的80%按比例提供

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		

多孩家庭

支援项目	对象	申请场所	备注
住房补贴	三子女以上 无住宅户主	签署机构	公共销售住宅10%以内 民营住宅10%以内 国民租赁住宅10%以内
对住房贷款和 全租贷款适用 优惠利率	三子女以上 无住宅户主	相关银行	利率优惠0.5%
电费减免30%	三子女以上家庭	韩电客服中心(☎123) 公寓管理事务所·韩电网 上分店 (http://cyber.kepco. co.kr/)	可在网络申请
减免城市燃气费		管辖地区城市燃气 公司、居民中心	最多6,000韩元
国民年金分娩信用贷款	有2008年1月以后第二(三, 四… N)个子女出生的家庭	国民年金公团	根据子女数提供附加的 国民年金参保年限 (申领养老年金时)
多子女优待卡	2~3名子女以上家庭	邑、面、洞居民中心和 委托银行	

新婚夫妻家庭

支援项目	对象	申请场所	备注
特别供应住宅	结婚七年以内的无住宅、 低收入新婚家庭	签署机构	公共住宅30% 民营住宅20% 国民租赁住宅30%

收养家庭

支援项目	对象	申请场所	备注
提供全部手续费	被收养的国内儿童	市、郡、区政厅	仅限按照收养 特例法进行的 收养
提供收养儿童养育补贴	被收养的国内儿童(16岁以下)	市、郡、区政厅	
给收养残疾儿童的家 庭提供养育补贴和医 疗费用	在被收养的国内儿童中残疾 儿童等(18岁以下)	市、郡、区政厅	

残疾儿童庭家

支援项目	对象	申请场所	备注
提供全部残疾儿童 保育费	进保育设施的 12周岁以下残疾儿童	邑、面、洞 居民中心	
提供免费教育	3周岁以下(0~2岁)特殊教育对象婴儿	地区教育支援厅 特殊教育支援中心	
提供义务教育	3~5周岁特殊教育对象幼儿		

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

为实现健康家庭的政府补助

● **低收入单亲家庭**

支援项目	对象	申请场所	备注
提供单亲家庭福利设施补助	单亲孕妇、生育儿童的单亲家庭(按设施而异 - 未婚母子家庭福利设施/母子家庭福利设施/父子家庭福利设施等)	管辖单亲家庭福利设施的市、郡、区厅 *咨询：单亲家庭咨询电话(1644-6621)	提供食宿、分娩医疗及助其自立
未婚妈妈、未婚爸爸的子女据点机构提供分娩和养育补助	在养育三周岁以下子女的未婚妈妈或未婚爸爸中, 收入低于基准中等收入72%的家庭	由全国17个据点机构执行 * 咨询：邑、面、洞居民中心及单亲家庭咨询电话(1644-6621)	提供生育用品等
提供儿童养育补助	收入低于基准中等收入52%的单亲家庭的18周岁以下儿童 * 若是青少年单亲家庭(未满24周岁的未婚母·父) 在中位收入60%以下	邑、面、洞居民中心, 福利网站 *咨询：单亲家庭咨询电话(1644-6621)	每月20万韩元/人 *青少年单亲家庭（父母一方未满24周岁），每月提供35万韩元/人的补贴
提供儿童照顾服务	在育有出生三个月至十二周岁以下子女的家庭中, 因就业、单亲、双职工、多子女等原因出现养育空白的家庭(也可以由本人承担全部费用)	儿童保育服务网站 (idolbom.go.kr) * 需要政府支持时, 邑、面、洞居民中心	总机 1577-2514
提供额外的儿童养育补助	祖孙家庭或满25周岁以上的未婚单亲家庭的未满5周岁的儿童	邑、面、洞居民中心, 福利网站 * 咨询：单亲家庭咨询电话(1644-6621)	每月5万韩元/人
向小学、中学(初中)、高中学生补助教育费(补助高中学费、课后自由听课券、餐费及支持教育信息化)	按各市和道的教育厅及项目各异, 通常是收入低于基准收入中位数的50～60%的低收入家庭	邑、面、洞居民中心 教育费一键式申请系统 (oneclick.moe.go.kr) 福利网站 (www.bokjiro.go.kr)	教育费中央咨询中心 1544-9654
教育补贴	家庭收入高于基准收入中位数的50%的小学、中学(初中)、高中学生	邑、面、洞居民中心 福利网站 (www.bokjiro.go.kr)	小学生20.3万韩元/中学生, 高中生29万韩元 *补助内容：(小、初、高)学习用品费用, 副教材费用, (高)教材费, 入学费, 学费等全部减免

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

加入健康保险的孕 产妇可用"国民幸福卡"结算妊娠、生育等诊疗费用.

♣ 申请方法

- 从妇产科医院开具"健康保险妊娠·生育诊疗费支付申请书", 并到健康保险公团支社或银行 (信用卡公司) 提交申请。
- 利用疗养医院输入的妊娠、生育确认信息, 在公团·信用卡公司网页 (软件) 在线申请或打电话申请办理。

信用卡公司	BC卡	三星卡	乐天卡
受理处	企业银行、农协、大邱银行、釜山银行、庆南银行、友利银行、水协银行、邮局、SC银行、济州银行、全北银行、光州银行, 公团	新村金库、三星卡分店、新世界或SAY百货客服中心, 公团	乐天卡分店、乐天百货信用卡中心, 公团

♣ 补贴金额

- 妊娠一次提供60万韩元的补助(多胞胎)
  ※ 分娩薄弱地区可追加补贴20万韩元, 分娩薄弱地区的补贴额每年会有变动

♣ 补助范围

- 孕产妇 : 有关妊娠及生育的诊疗费用
- 未满1周岁的婴幼儿 : 疗养医院的诊疗费用、以及诊疗处方的药材费和医疗材料购置费

♣ 补助使用期限

- 孕期申请: 领卡之日起(生成补助之日) ~ 从预产期起截止一年
- 分娩(流产)后申请 : 领卡之日起(生成补助之日) ~ 从出生 (流产) 日起截止一年
  ※ 预先领卡时, 从生成补助(积分)之日起使用
  ※ 使用期限过后, 积分自动消失

♣ 咨询

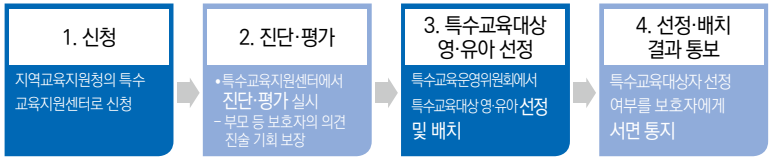
BC卡 1899-4651, 三星卡 1566-3336, 乐天卡 1899-4282, 公团 1577-1000

장애 영·유아 특수교육 지원 안내

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

♣ 신청절차

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



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

♣ 자세한 사항은 지역교육지원청의 특수교육지원센터로 문의하시기 바랍니다.

토닥토닥 우리아이 안아주세요

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

♣ 아동학대란

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

♣ 이렇게 하면 학대를 예방할 수 있습니다.

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

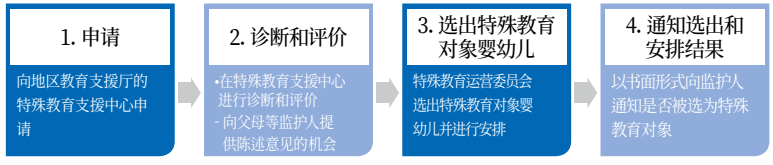
"어여쁜 우리 아이들 꽃으로도 때리지 마세요"

残疾婴幼儿特殊教育支援指南

有残疾子女及疑为残疾的子女时，可以通过地区教育支援厅的特殊教育支援中心，得到特殊教育和相关服务。

♣ 申请程序

- **申请对象：** 疑为残疾或登记为残疾人的婴幼儿
- **申请方法：** 向教育支援厅的特殊教育支援中心申请



- **支援内容**
  - 3周岁以下(0～2岁)特殊教育对象婴儿：提供免费教育
  - 3～5周岁特殊教育对象幼儿：提供义务教育

♣ 详细内容请咨询地区教育支援厅的特殊教育支援中心。

请抱抱宝宝.

"80%的虐童发生在家庭,
因此应从怀孕之时开始进行反虐童教育。"

♣ 什么是虐童？

虐童是指，包括监护人在内的成人危害儿童的健康或福利，对儿童进行有可能阻碍正常发育的身体上、精神上的虐待或性暴力以及儿童的监护人对儿童放任不管或遗弃。

♣ 这样可以预防虐童。

- 按各生命周期(婚前、孕产期、婴幼儿期、子女学龄期)接受针对性的父母教育
- 始终持有"成为世上最好的父母"的健康心理
- 健康家庭支援中心 ☎ 1577-9337 www.familynet.co.kr
- 育儿综合支援中心 ☎ 1577-0756 central.childcare.go.kr
- 全国家长支援中心 ☎ 1899-0025 www.parents.go.kr

"不要打可爱的孩子们，即使是用娇嫩的鲜花。"

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

预防乙型肝炎围产期传播

"乙型肝炎围产期传播预防项目 保护我们宝宝的安全!"

♣ 介绍

这是一项由国家全额支付诊疗费用的项目，为了预防B型肝炎抗原为阳性的产妇生育的孩子患B型肝炎，免费为新生儿提供免疫球蛋白接种、B型肝炎预防接种、抗原抗体检查。

♣ 主要内容

- **支援对象 :** 在怀孕后接受的乙型肝炎检查显示表面抗原阳性的孕妇(包括HBeAg 阳性患者)
- **支援内容 :** 免疫球蛋白接种1次、乙型肝炎预防接种3次、抗原和抗体检查、乙型肝炎再接种3次

若想要预防乙型肝炎围产期传播

- **怀孕后 :** 接受乙型肝炎检查。(若表面抗原呈阳性，则成为支援对象)
- **分娩后 :** 宝宝一出生，就在12个小时以内接受免疫球蛋白接种和第一次乙型肝炎预防接种。
- **出生1个月 :** 接受第二次乙型肝炎预防接种。
- **出生6个月 :** 接受第三次乙型肝炎预防接种。
- **出生9~15个月 :** 接受乙型肝炎抗原和抗体检查。
- 若没有形成抗体，则可以再接受检查和接种

* 只要在刚出生时就接受乙型肝炎免疫球蛋白接种和预防接种，就可以预防约95%的乙型肝炎围产期传播。

- **乙型肝炎围产期传播预防指南** http://nip.cdc.go.kr (预防接种服务网站)
- **疾病管理本部** ☎+82-43-719-6850

이른둥이(미숙아) 지원 사업

♣ 미숙아 및 선천성이상아 의료비 지원

- **지원대상**
  - **(미숙아)** 출생 후 24시간 이내에 신생아집중치료실(NICU)에 입원한 기준중위소득 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)

早产儿补助项目

♣ 早产儿及先天性畸形儿童的医疗费用补助

- **补助对象**
  - **(早产儿)** 出生后24小时之内进新生儿重症监护室（NICU），且在中位收入180%以下的生育早产儿的家庭；
  - **(先天性畸形)** 出生后28日之内被诊断为以疾病分类编码Q开头的疾病，且在出生后6个月内为治疗先天性畸形接受住院手术治疗的、在中位收入180%以下的家庭；

    * 多孩家庭（两名及两名以上）若生育早产儿或先天性畸形儿童，无论收入是否符合条件，一概给予补助（双胞胎也视为多孩家庭）

- **补助内容**
  - **(范围)** 医疗费中除部分自付费用以外的所有个人承担费用，健康医保范围内的费用
  - **(补助金额)**

区分	早产儿				先天性畸形儿童
	2.5kg~2.0kg, 未满37孕周	2.0kg~1.5kg	不满1.5kg	不满1kg的	
每人最高补贴限额	300万韩元	400万韩元	700万韩元	1,000万韩元	500万韩元

* 具有先天性畸形的早产儿分别适用

- **申请流程**
  - 在医疗机构登记早产儿(医疗机构 → 保健所) ➡ 申请早产儿等疾病儿童家庭的医疗费(疾病儿童家庭 → 保健所) ➡ 医疗费补贴(保健所 → 疾病儿童家庭)

♣ 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

♣ 扩大早产儿 (新生儿重症监护室等) 健康保险的医保覆盖范围

• 通过扩大有关新生儿重症监护室的健康医保覆盖范围 (16年10月) 减轻个人承担费用

• 减轻婴幼儿住院及门诊治疗时的个人自付费用

- 新生儿 (出生后28天之内) 住院接受治疗时, 减免住院诊疗费中的个人承担费用
- 减轻婴幼儿 (15岁以下儿童) 住院医疗费中的个人自付金额 (个人自付比例仅为5%)
- 早产儿接受门诊治疗时, 从出生日到满3年个人自付比例为10%
  * 注意 : 在诊所、牙科诊所或保健医疗院接受门诊治疗时, 个人要承担费用为疗养医疗费用总额的5%
- 未满1周岁的婴幼儿接受门诊治疗时, 减轻个人自付费用
  * 根据医疗机构 21~42% → 5~20%

♣ 对早产儿家庭的补助 (三星卡-绿色雨伞儿童财团)

■ 业务内容

- 早产儿婴儿用品补助 (每周补助100个家庭)
  * 早产儿专用尿布、促发育奶粉、初乳袋等 (合计5万韩元)
- 开设为健康养育早产儿的父母课堂 (年均5次, 每次50名)
  * 每年在包括首尔在内的韩国5大地区开展巡回课堂, 每次针对50名父母授课 (年均250名)
  * (讲师) 서천석(小儿青少年精神医学博士), 전지현(江南CHA Medical Center 小儿青少年科教授)

■ 补助对象: 早产儿及养育早产儿的父母

- **(早产儿补助用品)** 使用三星卡 "婴儿故事" 软件的早产儿家庭用户中, 每周选定前100个家庭 (3年共计13, 000家庭, 每个家庭送一个礼包)
- **(早产儿父母课堂)**每年全国养育早产儿的父母250名 (3年共计750名)

■ 项目实施期间: 2019年7月~2021年12月

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)

圈域急救医疗中心概况

机构名称	地区	机构地址(道路名地址)
高丽大学安岩医院	首尔	首尔特别市城北区仁村路73(安岩洞5街)
高丽大学九老医院	首尔	首尔特别市九老区九老东路148(九老洞)
首尔大学医院	首尔	首尔特别市钟路区大学路101号(莲建洞)
汉阳大学医院	首尔	首尔特别市城东区往十里路222-1(沙斤洞)
梨花女子大学木洞医院	首尔	首尔特别市阳川区安养川路1071(木洞)
东亚大学医院	釜山	釜山广域市西区大新公园路26(东大新洞3街)
釜山大学医院	釜山	釜山广域市西区九德路179(峨嵋洞1街)
庆北大学医院	大邱	大邱广域市中区东德路130号(三德洞2街庆北大学医院)
吉医院	仁川	仁川广域市南洞区南洞大路774号街21(九月洞嘉泉大学吉医院)
仁荷大学医院	仁川	仁川广域市中区仁港路27(新兴洞3街)
全南大学医院	光州	光州广域市东区霁峰路42号(鹤洞)
朝鲜大学医院	光州	光州广域市东区毕门大路365(瑞石洞)
忠南大学医院	大田	大田广域市中区文化路282(大寺洞忠南大学医院)
建阳大学医院	大田	大田广域市西区关雎东路158(佳水院洞建阳大学附属医院)
蔚山大学医院	蔚山	蔚山广域市东区方鱼津循环道路877(田下洞)
顺天乡大学富川医院	京畿	京畿道富川市JOMARU路170(中洞)
亚洲大学医院	京畿	京畿道水原市灵通区世界杯路164号(远川洞)
翰林大学圣心医院	京畿	京畿道安养市东安区冠坪路170号街22(坪村洞)
加图立大学议政府圣母医院	京畿	京畿道议政府市天宝路271号(金梧洞)

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)

机构名称	地区	地区机构地址(道路名地址)
盆唐首尔大学医院	京畿	京畿道城南市盆唐区九美路173号街82(九美洞盆唐首尔大学医院)
明知医院	京畿	京畿道高阳市德阳区花水路14号街55(花井洞)
盆唐车医院	京畿	京畿道城南市盆唐区野塔路59(野塔洞)
江陵峨山医院	江原	江原道江陵市沙川面芳洞街38号
延世大学原州 SEVERANCE基督医院	江原	江原道原州市一山路20
翰林大学 春川圣心医院	江原	江原道春川市朔州路77(校洞)
忠北大学医	忠北	忠清北道清州市西原区第一循环路776号(开新洞)
檀国大学医院	忠南	忠清南道天安市东南区望乡路201(安栖洞檀国大学医学院附属医院)
全北大学医院	全北	全罗北道全州市德津区乾止路20号(金岩洞)
木浦韩国医院	全南	全罗南道木浦市荣山路483号
圣卡罗医院	全南	全罗南道顺天市顺光路221(照礼洞)
安东医院	庆北	庆尚北道安东市快实路11(水上洞)
龟尾车医院	庆北	庆尚北道龟尾市新市路10街12(荆谷洞)
浦项圣母医院	庆北	庆尚北道浦项市南区大芩东街17
梁山釜山大学医院	庆南	庆尚南道梁山市勿禁邑金五路20
成均馆大学 三星昌原医院	庆南	庆尚南道昌原市马山会原区八龙路158
济州汉拿医院	济州	济州特别自治道济州市都领路65号(连洞)

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

高风险产妇 新生儿综合治理中心（MFICU）现状

以2019年4月为准

区域	医院名称	地址	联系方式
首尔	三星首尔医院	首尔江南区 逸院路81	+82-2-3410-2114
	首尔大医院	首尔钟路区 大学路 101	1588-5700
	高丽大安岩医院	首尔城北区高丽大路 73	1577-0083
	高丽大九老医院	首尔九老区九老洞路 148	1577-9966
京畿	盆唐首尔大医院	京畿道城南市盆唐区九美路173-82	1588-3369
	国民健康保险公团一山医院	京畿道高阳市一山东区 一山路100	+82-31-900-0114
	高丽大安山医院	京畿道安山市檀园区 积金路123	1577-7516
	亚洲大学校医院	京畿道水原市靈通区 世界杯路164	1688-6114
仁川	嘉泉大吉医院	仁川南洞区南东大路774-21	1577-2299
江原	江源大医院	江原道春川市白翎路 156	+82-33-258-2000
忠北	忠北大学医院	忠清北道清州市兴德区1循环路 776	+82-43-269-6114
忠北	忠南大学医院	大田广域市中区文化路282 忠南大学医院	1599-7123
全北	全北大学医院	全罗北道全州市德津区乾止路20号	+82-63-250-1114
全南	全南大学医院	光州东区霁峯路 42	1899-0000
庆北	启明大东山医院	大邱广域市达西区 虎山洞 山2-1	1577-6622
	漆谷庆北大医院	大邱广域市北区护国路807	+82-53-200-2114
庆南	仁济大学釜山白医院	釜山广域市釜山镇区福祉路75	+82-51-890-6114
	梁上釜山大医院	庆尚南道梁山市勿禁邑金五路20 梁山釜山大学医院	1577-7512
	庆尚大医院	庆尚南道晋州市江南路79	+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

不孕不育抑郁症咨询中心业务介绍

♣ 业务介绍

不孕不育·抑郁症咨询中心是为女性从妊娠准备期到产前/后、以及育儿期的情绪稳定，政府提供支援的咨询项目。该中心设有多种咨询项目，如为不孕不育夫妻/孕产妇/养育儿童的父母提供心理咨询，上门咨询，自助聚会等。

♣ 咨询指南

区分		内容
对象		不孕不育夫妻、孕产妇和养育儿童的父母
咨询询问及预约		www.nmc22762276.or.kr , 或咨询中心电话
咨询形式		面谈 (一对一咨询，或夫妻咨询)
咨询种类	来院咨询	咨询对象或家人亲自来院面谈
	上门咨询	咨询对象无法来院时，由咨询师亲自到访咨询对象的住所或所属机构，进行咨询
咨询师		精神健康专家、社会福祉师、临床心理医生、护士
咨询时间		(平日) 周一~周五 09:00 ~ 17:00

※ 所有咨询项目必须提前预约，皆免费提供。

♣ 各地区不孕不育·抑郁症咨询中心指南

区分	运营机构	地址	联系方式
中央	国立中央医疗院	首尔特别市中区 乙支路245 国立中央医疗院 主楼 二楼	+82-2-2276-2276
仁川地区	嘉泉大吉医院	仁川南洞区南东大路765-8 嘉泉大吉医院女性中心一楼	+82-32-460-3269
大邱地区	庆北大学医院	大邱广域市中区达句伐大路2167 Eulhua大楼 7楼	+82-53-261-3375
全南地区	现代女性儿童医院	全罗南道顺天市Jangseonbaegi-1街8(照礼洞)现代女性儿童医院 三楼	+82-61-901-1234

보건소 방문기록

등록일 20 년 월 일

일 자	보건소명	방문내용

保健所访问记录

登记日期 20 年 月 日

日期	保健所各称	访问内容

철분제 수령기록

일 자	보건소명	수량	진료내용	배부자 성명

补铁剂领取记录

日期	保健所各称	数量	诊疗内容	负责人姓名

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.