10개월, 아기와 사랑의 대화

산모수첩



보건복지부

인구보건복지협회

산모수첩 이용안내

이 수첩은 **임신 초기**부터 **분만**까지
안전한 임신과 출산을 지원하고자 사용하는 것입니다.

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

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

※ 아이사랑 사이트(www.childcare.go.kr)를 통해 수첩에 대한 의견제시와 임신 출산육아정보 및 상담 서비스를 이용하실 수 있습니다.

이 름 : .....

연락처 : .....

분실 시 받을 주소 : .....

.....

이 수첩은 개인에게 매우 소중한 자료이므로 습득하신 분은
가까운 우체통에 넣어주시거나, 소유자에게 연락 부탁드립니다.

Contents



사랑스런 우리 아기

04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

05 산모의 건강기록



아기를 위한 검사

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 저출산 정부시책

65 B형간염 주산기감염 예방사업

66 권역응급의료센터 현황

68 보건소 방문기록 / 철분제 수령기록

임산부 기록

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

사랑스런 우리 아기

04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기
05 산모의 건강기록

태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

날짜 20 년 월 일

에게

산모의 건강기록

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



세상은 무지갯빛 파스텔
바람은 달콤하고
햇살은 부드러워

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

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

아기를 위한 검사

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)

태아의 발육과 모체의 변화

기별	초 기				
개월	임신 1개월	임신 2개월	임신 3개월	임신 4개월	임신 5개월
신장 체중	약 0.2cm	약 2cm 약 4g	약 9cm 약 20g	약 16~18cm 약 110g	약 20~25cm 약 300g
태아의 발육	수정이 되는 것은 최종 월경일의 첫날부터 약 2주후 수정란은 즉시 분열증식을 시작함	머리부위, 몸통, 손, 발의 신체 구분이 아직 확실하지 않음	손, 발의 모양이나 머리부위와 몸통의 구별이 확실하여 사람 모습에 가까워짐 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 되고 초유의 분비가 있게 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 치료
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 막히는 것이 원인이 되어 치질이 생기기도 함	배의 크기가 늘어나기 때문에 점점 몸의 균형에 변화가오고 요통이 있기도 함. 이때부터 소변을 자주 보거나 변비가 생기기 쉬움	자궁이 수축하거나 가끔 팽팽하게 땅기는 것을 느끼게 됨. 임신선, 요통, 치질 등이 더욱 심해짐	자궁의 높이는 명치끝 가까이 올라가고 위, 심장, 폐가 압박되어 식사량이 줄고 가슴이 답답하고 숨쉬기가 힘든 것을 느끼게 됨	분만이 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

치질악화

초유분비

임신선

소화불량, 숨이 가쁨

산전 진찰의 목적



임산부
건강체크



태아의 발육
상태 및 건강,
기형여부 체크



임신 중
의문사항
해결



임신 및 분만
과정에 관한
안내로 안정감 회복

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 유발 가능하므로 구강진료를 통한 조기치료 및 예방 필요

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

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

- 하혈이 있을 때
- 배가 아플 때
- 체중이 갑자기 증가할 때
- 구토가 계속될 때
- 소변을 보기가 힘들 때
- 맑은 물 같이 질 분비물이 흐를 때
- 부종이 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

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

참고사항

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

2. 초음파검사는 임산부와 태아의 상태에 따라 필요시마다 시행합니다.

3. 기형아 선별검사는 임신 초기 또는 임신 중기에 시행합니다. 단, 임신 초기 기형아 선별검사를 시행한 경우 임신 16~18주에 태아 신경관결손 선별을 위한 임산부 혈청 AFP 검사를 시행하여야 합니다.

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

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

임신기간 중 검사안내

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

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				

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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. 물수건을 적셔서 목 뒤, 겨드랑이, 얼굴 등을 문질러 주는 것이 좋습니다. 열이 떨어지지 않는 경우 병원에서 진료를 보도록 합니다.

♥ 질 분비물 색깔이 이상할 경우

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

아빠도 임신 중

♥ 산부인과에 함께 간다.

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

♥ 상상임신을 해본다.

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

♥ 임신·출산·육아에 대해 공부한다.

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

♥ 태교에 적극적으로 동참한다.

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

♥ 출산용품을 함께 구입한다.

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

♥ 아내와 대화를 자주한다.

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

임신 중 일상생활



♥ 영양 및 체중

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.

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.

임신 중 일상생활

♥ 목욕

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



♥ 여행

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

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

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

♥ 성관계

유산의 위험이나 조기분만진통이 있을 경우에는 성관계를 피해야 합니다. 그렇지 않은 경우라면 분만예정일로부터 4주 이내를 제외하고는 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.

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.

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
– 임신 12주까지 복용하세요.
– 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)** : 34~36주 권장

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

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



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.

♥ 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

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.



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

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.

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

희망의씨앗

"50cm의 기적, 제대혈기증"



보건복지부 지정 기증제대혈은행

가톨릭조혈모세포은행 제대혈은행
☎ 02)2258-7458
www.chscb.com

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

동아대학교병원
부산경남지역 제대혈은행
☎ 051)240-5770,5754
www.bgcb.co.kr

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

보건복지부 질병관리본부 KCDC

엄마 몸도 돌봐요

46 산욕기의 관리

49 유방 마사지

50 산후 운동

51 모유 먹이기

52 신생아 목욕 준비물

53 목욕 순서

54 산전후우울증 주요증상 및 자가검사도구

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.



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

★ 유방과 젖 분비

분만 1~2일부터 젖이 돌게 되고, 커지며 딴딴한 덩어리가 생기고, 통증이 있을 수 있으며, 2~3일부터 젖이 나오는데, 이때 찜질과 마사지로 젖멍울을 풀어주고 아기에게 젖을 빨리거나 손이나 유축기로 짜내야 합니다. 그러지 못해서 전신에 열이 나는 경우가 있는데 이를 젖몸살이라고 합니다.

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

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

★ 조기보행

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

★ 방광 및 장의 관리

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

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

산욕기의 관리

★ 외음부의 관리

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

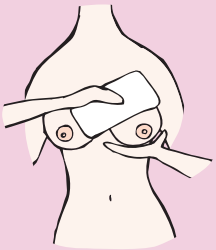
상처부위의 통증은 수일 내에 없어지며, 3주 후에는 완전히 소실되나 계속 아프거나 붓고 단단해지면 즉시 병원을 방문해야 합니다.

★ 퇴원 후 산후 진찰

산후 진찰은 분만 4~8주 사이가 적당합니다.



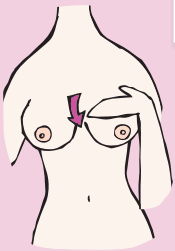
유방 마사지



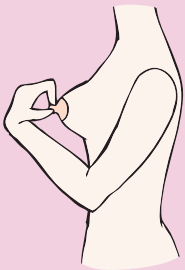
❶ 먼저 뜨거운 물수건으로 찜질을 합니다.



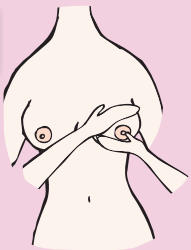
❷ 유방 주위를 가볍게 문지릅니다.



❸ 주위부터 젖꼭지의 방향으로 쓰다듬어줍니다.



❹ 젖꼭지를 잡아 빼듯이 튀깁니다.



❺ 유선까지 비벼서 풀어줍니다.

산후 운동

산후 1일째

복식심호흡 (반복 5회)



산후 2일째

팔운동



산후 3일째

둔부돌리기 운동



산후 4일째

무릎과 둔부 굴곡시키기



산후 5일째

반대편 무릎에 손 닿기 (왼손, 오른손 교대로 하기)



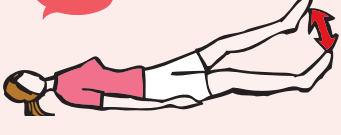
산후 6일째

무릎 굴곡시키기 (좌우 교대로 하기)



산후 7일째

한 쪽 다리 들어올리기 (10번까지 반복하기)



산후 8일째

팔꿈치와 무릎굽히기



모유 먹이기



★ 모유의 장점

❶ 모든 영양소가 충분히 포함되어 있는 이상적인 영양공급원입니다.
❷ 초유의 면역성분이 아기를 질병으로부터 보호합니다.
❸ 산후 회복이 빠르며 아기와 엄마가 친밀한 관계를 형성합니다.

★ 모유 수유의 올바른 자세

엄마는 편안한 자세로 앉아서 아기의 눈을 바라보며 수유합니다.

★ 모유 수유 방법

❶ 출산 후 젖이 돌지 않더라도 24시간 이내 2~3시간 간격으로 젖을 물립니다. 젖이 잘 나올 때까지 수유시간은 한 쪽에 5~15분 정도로 합니다.
❷ 초유는 반드시 먹이도록 하며 출산 후 바로 젖을 먹이지 못할 때는 초유는 2~3시간 간격으로 짜서 냉장 또는 냉동 보관하였다가 먹입니다.
❸ 아기는 모유를 약 한 시간 반이면 소화해 냅니다. 3~4시간 간격으로 아기에게 젖을 빨리고 삼킨 공기를 제거할 수 있도록 등을 쓸어 트림을 시킵니다.

★ 모유 보관

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

★ 모유중단

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

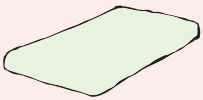
★ 모유수유 권장기간

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

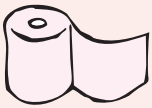
신생아 목욕 준비물

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

★ 목욕 준비물



목욕대 (또는 방바닥)



복대 (배꼽싸는 붕대)



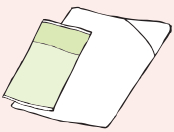
목욕대야



더운물



아기전용 비누



수건 2개
(큰 것과 작은 것)



알콜솜



오일



세탁된 옷

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 주의해야합니다.

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

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

❺ **머리** 아기의 머리를 받쳐 든 왼손의 첫째와 셋째 손가락으로 아기의 귀를 막고 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** 젖은 복대를 풀고 알콜솜 또는 소독약으로 배꼽 부위를 소독합니다. 출혈이 있거나 진물 또는 농이 있을 경우는 의사와 상의해야 합니다.

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

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

산전후우울증 주요증상 및 자가검사도구

산전후우울증의 증상은 여러 가지이며 개개인마다 다양합니다. 정확하게 평가하기위해서는 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

산전·후 우울증 상담을 원하시는 분은 '아이사랑'사이트(http://www.childcare.go.kr)를 통해 전문의 상담을 언제든지 받을 수 있습니다.



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.

엄마를 위한 팁

58 저출산 정부시책
65 B형간염 주산기감염 예방사업
66 권역응급의료센터 현황
68 보건소 방문기록 / 철분제 수령기록

저출산 정부시책

	지원사업	대상기준	신청장소	비고
아동 성장 단계별 지원				
신생아	선천성대사이상 검사(6종) 및 환아관리	검사 : 모든 신생아 환아지원 : 만 18세 미만 전 환아	검사 (의료기관) 환아관리 (보건소)	
	미숙아 및 선천성 이상아 의료비 지원	기준중위소득 180%이하 가구의 미숙아 출산 가정	보건소	
	신생아 청각 선별 검사	기준중위소득 72% 이하 가구	보건소	
출산가구	전기요금 30% 감액 (출생일로부터 3년이 되는 날이 속한 월분까지)	출생일로부터 3년 미만인 영아 포함 가구	한국전력지점, 아파트관리 사무소	인터넷 신청가능
0~24개월	저소득층 기저귀 조제분유 지원	기준 중위소득 40% 이하 만 2세 미만의 영아(0~24개월)	보건소	조제분유 : 기저귀 지원대상 중 산모가 질병·사망으로 모유수유가 불가능한 경우로 한정
만 84개월 미만	가정양육수당 지원	취학전 만 84개월 미만 가정 양육아동 전 계층	읍·면·동 주민센터, 복지로 (online.bokjiro.go.kr)	월 10~20만원/인
0~5세 영유아	보육료 지원	어린이집을 이용하는 0~5세아 가정		
0~71개월	아동수당 지원 ('18년 9월 시행)	2인 이상 전체 가구의 소득 하위 90% 이하 가구의 아동		아동 1인당 10만원
만 3~5세	유아학비 지원 (누리과정)	유치원에 다니는 만 3세~5세아 (지원기간: 3년간)		※ 지원규모 국공립유치원:6만원 사립유치원:22만원
3개월~ 만 12세	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
만 12세 이하 어린이	국가필수예방접종	만 12세 이하 어린이 (백신별 대상자는 상이하므로, 예방접종도우미 사이트 참조)	보건소, 위탁의료기관	예방접종도우미 사이트에서 의료기관 조회
모든 아동	영유아 건강검진	모든아동	건강검진기관	국민건강보험공단 홈페이지에서 검진기관 조회

아이사랑사이트
(임신 · 출산 · 육아 종합정보) www.childcare.go.kr

	지원사업	대상기준	신청장소	비고
부모 및 가구특성별 지원				
가임기 및 임산부	난임부부 시술비 지원	여성 연령 만 44세 이하, 기준중위소득 130% 이하, 의료급여수급자	보건소	체외수정(신선배아) 시술비 중 비급여 및 본인부담금 지원 1회당 최대 50만원/ 최대 4회
	임신·모유수유 약물상담 계획임신, 웰빙임신상담	모든 가임기 여성	마더세이프 전문상담센터	1588-7309
	고위험 임산부 의료비 지원	기준 중위소득 180% 이하 가구의 5대 고위험 임신질환으로 진단받고 입원치료 받은 임산부	보건소	5대 고위험 임신질환 : 조기진통, 분만관련 출혈, 중증 임신중독증, 양막의 조기파열, 태반 조기박리
	임신·출산 진료비 지원	건강보험 가입자 또는 피부양자 중 임산부	건강보험공단 지사, BC카드, 롯데카드, 삼성카드	* 지원규모 1인당 50만원 다태아 90만원 (지역에 따라 20만원 추가지원)
	의료급여 임신·출산 진료비 지원	의료급여 수급권자 중 임산부	시군구/읍면동	
	산모·신생아 건강관리 서비스	산모 및 배우자 등 해당가구의 건강보험료 본인부담금 합산액이 기준 중위소득 80% 이하 금액에 해당하는 출산가정	보건소	산모·신생아 건강관리 서비스 이용권 지급 (5일~25일)
	영양플러스	기준 중위소득 80% 미만, 임신·출산·모유수유부, 영양위험요인 보유	보건소	
	임신·출산·육아 정보제공 및 상담 서비스	모든 임산부	인터넷(www.childcare.go.kr) / 전화(1644-7373/1644-7382)	
	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	건강보험공단 지사	

저출산 정부시책

	지원사업	대상기준	신청장소	비고
부모 및 가구특성별 지원				
근로자 가정	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 근로 시간 단축
	출산전후휴가급여	여성 근로자 (휴가 종료일 기준 피보험단위기간 180일 이상)	고용센터	통상임금의 100% 단태아 기준: 대기업 30일 최대 160만원, 중소기업 90일 최대 480만원
	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 피보험단위기간이 180일 이상, 연속 30일 이상 육아휴직자)	첫 3개월: 월 통상 임금의 80% (상한 150만원, 하한 70만원) 나머지 기간(최대 9개월):월 통상임금의 40%(상한 100만원, 하한 50만원) *고용센터에서 신청	
	아빠 육아휴직 보너스제	같은 자녀에 대하여 두 번째 육아휴직 사용자	두 번째 사용자의 육아휴직 첫 3개월: 통상임금의 100%(상한: 첫째자녀 150만원, 둘째 이상 자녀 200만원) *18년 7월부터 모든 자녀 상한액 200만원 *고용센터에서 신청	
	육아기 근로시간 단축제	만 8세 이하 또는 초등학교 2학년 이하의 자녀가 있는 근로자(휴직 개시일 기준 피보험단위기간이 180일 이상, 연속 30일 이상 육아휴직자)	고용센터	주당 15~30시간으로 근로시간 단축 시, 통상임금의 80%를 단축된 근로시간에 비례하여 지원
다자녀 가정	주거지원	3자녀 이상 무주택 세대주	청약기관	공공주택 10% 민영주택 10% 국민임대 10%

아이사랑사이트
(임신 · 출산 · 육아 종합정보) www.childcare.go.kr

	지원사업	대상기준	신청장소	비고
부모 및 가구특성별 지원				
다자녀 가정	주택구입자금 대출, 전세자금대출 우대금리 적용	3자녀 이상 무주택 세대주	취급은행	0.5% 금리우대
	전기요금 30%감면	3자녀 이상 가정	한국전력지점, 아파트관리 사무소	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
	다자녀 우대카드	2~3자녀 이상 가정	읍·면·동 주민센터 및 위탁은행	
신혼부부 가정	주택 특별공급	혼인기간 7년 이내인 무주택, 저소득 신혼가정	청약기관	공공주택 30% 민영주택 20% 국민임대 30%
입양 가정	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	
저소득 한부모 가정	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

저출산 정부시책

	지원사업	대상기준	신청장소	비고
부모 및 가구특성별 지원				
저소득 한부모 가정	아동양육비 지원	기준 중위소득 52% 이하의 한부모가족 만 13세 미만 아동 *청소년한부모(만 24세 이하의 미혼모·부)인 경우 월 17만원 지원	읍·면·동 주민센터, 복지로 홈페이지 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	월 12만원/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 미혼한부모가족 (기준 중위소득 52% 이하의 한부모가족)	읍·면·동 주민센터, 복지로 홈페이지 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	월 5만원/인
	초중고 학생 교육비 지원(고교학비, 방과후자유수강권, 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% 이상 가구 초중고 학생	초 116천원/중 162천원/고 162천원 *지원항목: 학용품비, 부교재비, 교과서대, 입학금, 수업료 *주민센터 신청	
장애 아동	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		

건강보험 임산부에게 국민행복카드로 임신·출산 진료비를 지원합니다

♣ 지원대상 및 방법

- 건강보험 가입자(피부양자) 중 **임신 중인 자가** 산부인과 병(의)원에서 **'건강보험 임신·출산 진료비 지원 신청 및 임신확인서'**를 발급받아 건강보험공단 지사나 은행(카드사)에 방문하여 바우처 이용권(카드) 신청

♥ 2017년 9월 1일부터 임신 중 신청하지 못한 출산(유산 또는 사산 포함)자도 신청가능

- 요양기관에서 임신확인정보를 입력한 경우, 카드사(BC·삼성·롯데) 홈페이지나 전화(일부 은행)로 바우처 및 국민행복카드 발급신청 가능

※ '17. 1. 16.부터 건강보험공단 홈페이지에서 신청 가능(단, 승인심사로 인해 3~7일 별도 소요)

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

※ 국민건강보험공단 전국 지사 접수 가능, 카드종류(신용카드, 체크카드, 전용카드)

♣ 지원금액 및 범위

- **임신 1회당 50만원 지원**(다태아는 **90만원**), 임신 · 출산 관련 진료(비급여 포함)

※ 34개 분만취약지('17년 기준)의 경우 **20만원** 추가 지원, **분만취약지는 매년 변동** 가능

♣ 지원금 사용기간

- **출산 전 신청한 경우** : 카드수령일(지원금 생성일) ~ **분만예정일 이후 60일까지**
- **출(유)산 후 신청한 경우** : 카드수령일(지원금 생성일) ~ **출(유)산일 이후 60일까지**

※ 카드 先발급 받은 경우 지원금(포인트) 생성일부터 사용, 사용기간 지나면 포인트 자동소멸

♣ 문의

BC카드 1899-4651, 삼성카드 1566-3336, 롯데카드 1899-4282, 공단 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 장애등록 된 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 폭력**이나 **가혹행위**를 하는 것과 아동의 보호자가 **아동을 방임**하거나 **유기**하는 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"

B형간염 주산기감염 예방사업

"B형간염 주산기감염 예방사업이 우리 아기를 지켜준대요!"

♣ 안내

B형간염 산모로부터 태어난 신생아의 주산기감염을 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

권역응급의료센터 현황

권역 응급의료기관 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)



권역 응급의료기관 현황		
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)

보건소 방문기록

등록일 20 년 월 일

일 자	보건소명	방문내용

철분제 수령기록

일 자	보건소명	수량	진료내용	배부자 성명



혼자하면 **힘든육아**
함께하면 **든든육아**

표준모자보건수첩관련 문의
보건복지부 콜센터 129 또는
044-202-3404 / 02-2639-2865
아이사랑 www.childcare.go.kr

보건복지부 인구보건복지협회