

Hướng dẫn sử dụng

SỔ TAY DÙNG CHO SẢN PHỤ

Quyển sổ này được sử dụng nhằm hỗ trợ việc mang thai an toàn từ thời kỳ đầu đến khi sinh nở

Quyển sổ này hướng dẫn thực hiện kiểm tra xem thai có dị tật hay không thông qua những kiểm tra cơ bản trước khi sinh như kiểm tra máu, bệnh sởi Đức, viêm gan, bệnh giang mai, ung thư cổ tử cung, kiểm tra thai dị tật, siêu âm để ngăn ngừa nguy cơ sảy thai do mang thai không đúng cách; hướng dẫn thực hiện đúng thời kỳ những kiểm tra rất quan trọng như kiểm tra bệnh tiểu đường phát sinh khi mang thai, kiểm tra tình hình sức khỏe thai nhi v.v... Đồng thời, cung cấp thông tin cần phải chú ý trong thời kỳ mang thai hay thời điểm trước và sau khi sinh, hướng dẫn về việc quản lý trong thời kỳ ở cữ sau khi sinh nở.

Người sở hữu quyển sổ này nhất định phải kiểm tra theo từng thời kỳ mang thai, ghi chép lại thông tin để sinh trẻ khỏe mạnh. Mong các bạn kiểm tra các thông tin về dịch vụ y tế do các trạm y tế mỗi khu vực cư trú cung cấp và chính sách hỗ trợ sinh nở của từng chính quyền địa phương nơi cư trú để được nhận hỗ trợ.

※ Hãy ghé thăm trang web Yêu Trẻ (www.childcare.go.kr) để gửi ý kiến của bạn về sổ tay và có thể sử dụng dịch vụ tư vấn và tìm kiếm thông tin về mang thai, sinh nở, chăm sóc trẻ.

Họ tên :

Số điện thoại :

Địa chỉ có thể nhận lại khi bị mất :
.....

Cuốn sổ tay này chứa rất nhiều thông tin quý giá đối với chủ nhân của nó. Vui lòng gửi vào hòm thư gần nhất nếu bạn nhận được và làm ơn liên lạc với chủ nhân của nó.



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 아파도 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

목차



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



Đưa con đáng yêu của chúng ta

- 04 Những câu chuyện muốn kể với trẻ sắp sinh
- 05 Ghi chép về sức khỏe của sản phụ



Kiểm tra thai nhi

- 07 Sự phát triển của thai nhi qua mỗi tuần mang thai
- 08 Sự phát triển của thai nhi và sự thay đổi của cơ thể mẹ
- 10 Mục đích của việc kiểm tra trước khi sinh / Hướng dẫn khám kiểm tra cơ bản thời kỳ đầu mang thai
- 11 Nội dung khám kiểm tra định kỳ
- 12 Khám kiểm tra trước khi sinh theo số tuần mang thai
- 14 Hướng dẫn khám kiểm tra trong thời kỳ mang thai
- 15 Ghi chép khám kiểm tra
- 16 Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này! (Dán ảnh chụp siêu âm)



Chăm sóc thai nhi

- 30 Trường hợp khẩn cấp trong thời kỳ mang thai
- 32 Bối cảnh đang mang thai
- 33 Sinh hoạt hằng ngày trong thời kỳ mang thai
- 37 Tôi có nhất thiết phải uống Axit Folic không?
- 38 Tôi đã mang song thai!
- 39 Hướng dẫn chế độ ăn uống cho phụ nữ mang thai và cho con bú
- 40 Các yếu tố chính khi phụ nữ mang thai ăn cá
- 41 Những triệu chứng báo hiệu sắp sinh con
- 42 Quá trình sinh nở tự nhiên
- 43 Sinh mổ

Contents



Chăm sóc sản phụ

- 46 Quản lý trong thời gian ở cữ
- 49 Mát xa vú
- 50 Vận động sau khi sinh
- 51 Cho trẻ bú sữa mẹ
- 52 Những đồ dùng cần chuẩn bị khi tắm cho trẻ sơ sinh
- 53 Trình tự tắm cho trẻ
- 54 Các triệu chứng chính và thiết bị tự kiểm tra dành cho bệnh trầm cảm trước và sau khi sinh



Cẩm nang dành cho sản phụ

- 58 Sự hỗ trợ của chính phủ vì một gia đình khỏe mạnh
- 65 Chương trình phòng chống lây nhiễm bệnh viêm gan siêu vi B trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh
- 68 Tình hình trung tâm y tế cấp cứu ở các khu vực
- 72 Ghi chép của trạm y tế / Ghi chép sổ lần uống sắt

임산부 기록

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

Thông tin về sản phụ

Số đăng ký / Tên thai nhi			
Tên Sản phụ		Tên chồng	
Ngày tháng năm sinh	Ngày	tháng	năm 20
Số lần sinh con		Phương pháp sinh con	
Ngày bắt đầu có kinh trong lần cuối cùng	Ngày	tháng	năm 20
Ngày sinh dự định	Ngày	tháng	năm 20
Những thông tin khác			



- 04 태어날 아기에게 하고 싶은 이야기
- 05 산모의 건강기록



- 04 Những câu chuyện muốn kể với trẻ sắp sinh
- 05 Ghi chép về sức khỏe của sản phụ

태어날 아기에게 하고 싶은 이야기

날짜 20 년 월 일

에게

Những câu chuyện muôn kể với trẻ sắp sinh

Ngày tháng năm

Gửi đến

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	

Ghi chép về sức khỏe của sản phụ

Chiều cao	cm		Cân nặng	kg
Chỉ số khối lượng cơ thể			Nhóm máu	A, B, O, AB, Rh (+, -)
Bệnh án	Cao huyết áp		Bệnh tim	
	Bệnh tiểu đường		Bệnh thận	
	Bệnh gan		Bệnh tuyến giáp	
	Bệnh lao		Số lần phẫu thuật trong quá khứ	
Điều khoản khác				
Tình trạng sức khỏe của chồng			Nhóm máu của chồng	

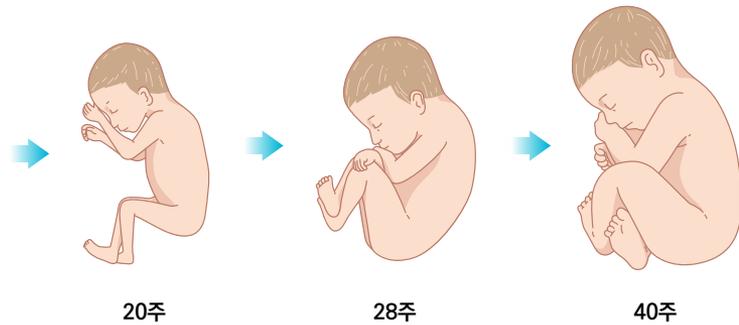
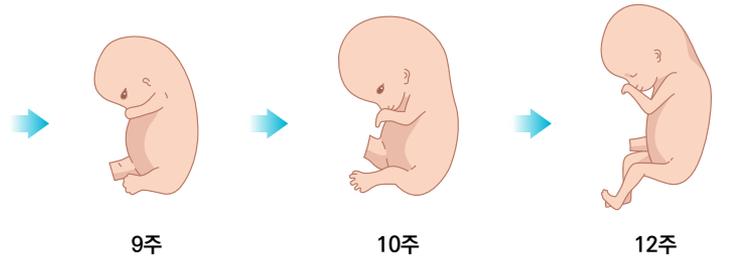
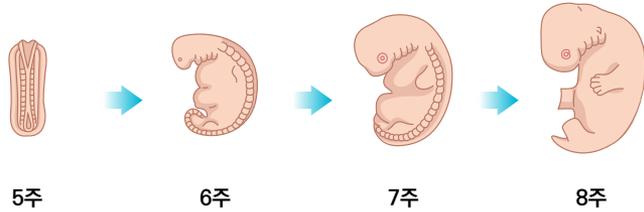
아기를 위한 검사

- 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)

Kiểm tra thai nhi

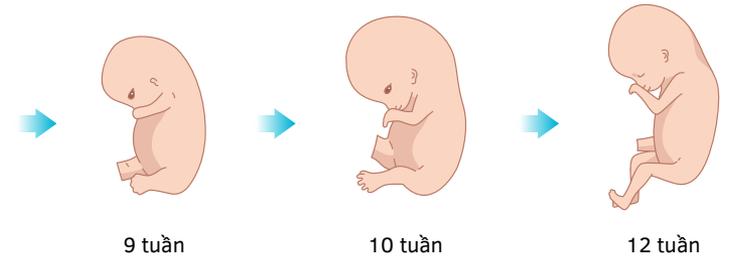
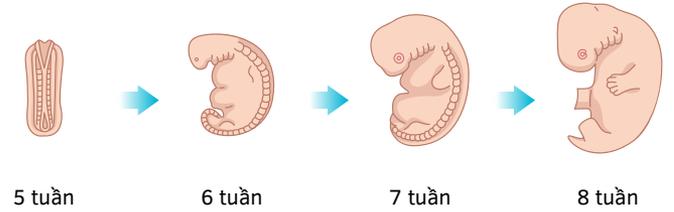
- 07 Sự phát triển của thai nhi qua mỗi tuần mang thai
- 08 Sự phát triển của thai nhi và sự thay đổi của cơ thể mẹ
- 10 Mục đích của việc kiểm tra trước khi sinh / Hướng dẫn khám kiểm tra cơ bản thời kỳ đầu mang thai
- 11 Nội dung khám kiểm tra định kỳ
- 12 Khám kiểm tra trước khi sinh theo số tuần mang thai
- 14 Hướng dẫn khám kiểm tra trong thời kỳ mang thai
- 15 Ghi chép khám kiểm tra
- 16 Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này! (Dán ảnh chụp siêu âm)

임신 주수별 태아의 성장



※ 자세한 태아의 크기(무게) 및 발육과정은 다음 페이지 참조

Sự phát triển của thai nhi qua mỗi tuần mang thai



※ Tham khảo trang sau để biết kích thước (cân nặng) và quá trình phát triển chi tiết của thai nhi

태아의 발육과 모체의 변화

구분	초 기				
	임신 1개월	임신 2개월	임신 3개월	임신 4개월	임신 5개월
신장 체중	약 0.2cm	약 2cm 약 4g	약 9cm 약 20g	약 16~18cm 약 110g	약 20~25cm 약 300g
태아의 발육	수정이 되는 것은 최종 월경일의 첫날부터 약 2주후 수정란은 즉시 분열증식을 시작함	머리부위, 몸통, 손, 발의 신체 구분이 아직 확실하지 않음	손, 발의 모양이나 머리부위와 몸통의 구별이 확실하여 사람 모습에 가까워짐 입벌리기, 삼키기	4개월 반 경에는 태아의 성별이 정해지는 시기 호흡운동	태아의 모양은 완전히 사람의 형태로 머리가 큰 불균형 상태임 태동을 느낄 수 있게 됨
모체의 변화	모체에는 아직 눈에 띄는 정도의 변화는 나타나지 않음	식욕이 없어지고 입덧이 일어나기 시작함. 자궁은 레몬정도 크기가 됨	3개월 초에는 입덧이 심하게 됨. 자궁은 주먹 크기 정도로 커짐	입덧증상이 없어지고 자궁은 아기 머리 크기 정도가 되지만 커지는 부분이 위쪽으로 되기 때문에 방광의 압박은 오히려 적어지게 됨	자궁이 어른 머리 정도로 되기 때문에 아랫배가 불러지며 식욕이 늘게 됨
생활 상의 주의	<ul style="list-style-type: none"> - 예정 월경일이 2주 이상 늦어지면 임신진단을 받아볼 것 - X선 투시, 약물복용 등은 산부인과 전문의의 지시에 따를 것 - 과격한 일이나 운동, 여행 등은 각별한 주의가 필요함 				<ul style="list-style-type: none"> - 질, 양적으로 균형 있는 식사를 하고 주의를 요하는 식품은 피할 것 - 꼭 치료를 요하는 치아의 치료가능
임신 증세	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>유방이 커짐</p> <p>입덧</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>태동시각</p> <p>체중증가 (1주에 25~300g)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>피부색소 침착</p> </div> </div>				

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 허반신의 혈액 순환이 원활하지 않아 치질이 생기기도 함	배의 크기가 늘어나기 때문에 점점 몸의 균형에 변화가오고 요통이 있기도 함. 이때부터 소변을 자주 보거나 변비가 생기기 쉬움	자궁이 수축하거나 가끔 팽팽하게 땅기는 것을 느끼게 됨. 임신선, 요통, 치질 등이 더욱 심해짐	자궁의 높이는 명치끝 가까이 올라가고 위, 심장, 폐가 압박되어 식욕이 줄고 가슴이 답답하고 숨쉬기가 힘든 것을 느끼게 됨	분만이 가까워 지므로 자궁의 높이는 서서히 내려가고 불규칙적인 자궁 수축, 변비, 빈뇨가 있게 됨
<ul style="list-style-type: none"> - 조산에 주의 - 임신준비와 산모용품, 산생아용품 등을 준비 	<ul style="list-style-type: none"> - 충분한 수면과 휴식을 취할 것 			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>요통, 손발의 저림</p> <p>빈뇨, 변비 시작</p> <p>초유분비</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>임신선</p> </div> </div>		<p>치질악화</p> <p>소화불량, 숨이 가쁨</p>		

Sự phát triển của thai nhi và sự thay đổi của cơ thể mẹ

Thời kỳ	Thời kỳ đầu				
	1 st	2 nd	3 rd	4 th	5 th
Chiều cao và cân nặng	Chiều cao khoảng 0.2cm	Chiều cao khoảng 2cm Cân nặng khoảng 4g	Chiều cao khoảng 9cm Cân nặng khoảng 20g	Chiều cao khoảng 16~18cm Cân nặng khoảng 110g	Chiều cao khoảng 20~25cm Cân nặng khoảng 300g
Sự phát triển của thai nhi	Việc thụ tinh bắt đầu khoảng 2 tuần sau ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt gần nhất.	Không xác định và phân biệt được phần đầu, phần cơ thể, phần chân và tay.	Xác định và phân biệt được hình dạng chân, tay hoặc phần đầu và phần cơ thể. Hình thai nhi giống như nh hình dạng người. Há miệng, nuốt	4 tháng rưỡi Thời kỳ giới tính của thai nhi được hình thành Vận động hô hấp	Có hình dạng thai nhi phát triển hoàn toàn theo hình thể người, đầu lớn hơn bình thường, có thể giống hình dạng người, sản phụ cảm giác được sự chuyển động của thai nhi.
Sự biến đổi của cơ thể mẹ	Cơ thể mẹ chưa có thay đổi gì rõ rệt.	Mất cảm giác ngon miệng và bắt đầu ốm nghén. Từ cung lớn dần bằng kích thước quả chanh.	Vào đầu tháng thứ 3 càng nghén nhiều. Cổ tử cung sẽ to bằng kính thước nắm tay.	Triệu chứng ốm nghén mất dần và do tử cung to dần bằng kích thước đầu trẻ và phần lớn này nằm phía trên nên sức ép dễ lên bàng quang giảm đi.	Bụng dưới căng to ra do tử cung lớn dần bằng đầu người lớn, sản phụ ăn nhiều hơn đồng thời sữa non cũng xuất hiện.
Chú ý trong sinh hoạt hằng ngày	<ul style="list-style-type: none"> - Nếu ngày kinh dự định trễ quá 2 tuần thì nên đi khám chẩn đoán mang thai. - Thực hiện theo hướng dẫn của bác sĩ khoa sản như chụp X-quang, việc uống thuốc, v.v... - Cần chú ý khi làm việc nặng, vận động, du lịch quá sức, v.v... 				<ul style="list-style-type: none"> - Giữ chế độ ăn cân bằng về chất và lượng, cũng như nên tránh các loại thức ăn phải tránh - Cần điều trị về răng
Dấu hiệu nhận biết có thai	<p>Màu da trở nên tối hơn</p> <p>Ốm nghén</p> <p>Tăng cân (25~300g/1 tuần)</p> <p>Vú căng to dần</p> <p>Cảm giác chuyển động của thai nhi</p>				

Thời kỳ giữa		Thời kỳ cuối		
6 th	7 th	8 th	9 th	10 th
Chiều cao khoảng 28~30cm Cân nặng khoảng 650g	Chiều cao khoảng 35cm Cân nặng khoảng 1,000g	Chiều cao khoảng 40cm Cân nặng khoảng 1,600g	Chiều cao khoảng 45~46cm Cân nặng khoảng 2,300g ~2,600g	Chiều cao khoảng 50cm Cân nặng khoảng 3,000g
Có thể nhìn rõ được đầu trẻ và có thể nhìn thấy được không chỉ sự chuyển động đơn giản mà còn thấy được chức năng sinh lý phức tạp. Mút, nghe tiếng động trong tử cung	Đầu hướng xuống phía dưới, và bắt đầu phát triển thị giác và thính giác Phản ứng với ánh sáng	Thân thể vẫn thiếu lớp mỡ dưới da dù thai nhi giống như thai nhi gần 10 tháng tuổi.	Cân nặng và chiều cao còn yếu so với thai nhi 10 tháng tuổi hoặc so với hình dạng thai nhi phát triển đầy đủ.	Hoàn toàn phát triển đầy đủ để có thể lớn ở bên ngoài cơ thể mẹ.
Có thể xuất hiện triệu chứng thiếu máu và có thể bị bệnh trĩ do nguyên nhân tắc nghẽn tuần hoàn máu trong phần dưới cơ thể vì tử cung lớn dần.	Vì bụng to dần nên có sự thay đổi về cân bằng cơ thể và có thể bị đau lưng, Bắt đầu từ lúc này sản phụ sẽ đi tiểu tiện nhiều hơn hoặc rất dễ bị mắc bệnh táo bón.	Có cảm giác tử cung co lại và thỉnh thoảng căng ra. Triệu chứng như rạn da bụng, đau lưng, bệnh trĩ, v.v... trầm trọng hơn.	Tử cung cao dần đến lổm thượng vị. Dạ dày, tim, phổi bị đè nên lượng ăn cũng giảm dần, cảm thấy khó thở và tức ngực.	Tử cung hạ thấp dần xuống khi gần đến ngày sinh. Có thể xuất hiện việc tử cung co rút bất thường, táo bón và đi tiểu thường xuyên.
<ul style="list-style-type: none"> - Cần thận với việc đẻ non. - Chuẩn bị áo bầu, vật dụng sản phụ, vật dụng cho trẻ sơ sinh, v.v... 		<ul style="list-style-type: none"> - Cần phải ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ... 		
<p>Đau lưng, tê chân và tay</p> <p>Đi tiểu thường xuyên và hiện tượng táo bón xuất hiện</p> <p>Bài tiết sữa</p> <p>Rạn da bụng</p> <p>Triệu chứng khó tiêu, thờ hờn hển</p> <p>Bệnh trĩ nghiêm trọng</p>				

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

Mục đích của việc kiểm tra trước khi sinh



Kiểm tra
sức khỏe
của sản
phụ



Kiểm tra tình
hình phát triển,
sức khỏe và sự
khác lạ ở thai
nhi



Giải đáp
những thắc
mắc trong
thời gian
mang thai



Tạo tính an
toàn bằng việc
hướng dẫn về
giai đoạn mang
thai và sinh con

Hướng dẫn khám kiểm tra cơ bản thời kỳ đầu mang thai

Hạng mục	Ý nghĩa
Kiểm tra máu thông thường	Sau khi Kiểm tra xem có bị thiếu máu hay không để quyết định thời gian bổ sung thuốc sắt.
Kiểm tra nhóm máu	Khi nhóm máu là Rh-, có thể phát sinh triệu chứng dung huyết thai nhi Cần phải kiểm tra nhóm máu để có thể chuẩn bị cho việc truyền máu khi máu chảy nhiều trong lúc mang thai hoặc sau khi sinh.
Kiểm tra bệnh sởi Đức	Khi bị lây nhiễm vào thời kỳ đầu của thai thì có thể gây ra những bất thường đối với thai nhi.
Xét nghiệm bệnh gan	Khi sản phụ mang vi khuẩn viêm gan B thì trong thời gian mang thai và sau khi sinh khả năng trẻ sơ sinh bị lây nhiễm rất cao nên trẻ sơ sinh cần phải được tiêm ngừa sau khi sinh.
Kiểm tra bệnh giang mai	Trường hợp sản phụ bị nhiễm bệnh giang mai, trẻ sơ sinh sẽ mắc bệnh giang mai bẩm sinh, dẫn đến việc có khả năng bị dị tật hoặc sảy thai, v.v... Vì thế sản phụ cần phải điều trị.
Kiểm tra nước tiểu	Kiểm tra nước tiểu có albumin, viêm bàng quang hay không.
Xét nghiệm kiểm tra AIDS	Khi sản phụ bị mắc AIDS thì khả năng lây nhiễm cho thai nhi là rất cao
Kiểm tra ung thư tử cung	Cần thiết phải kiểm ung thư tử cung có định kỳ
Điều trị răng miệng (Đề nghị)	Do sự thay đổi hóc môn và thay đổi phản ứng miễn dịch, tỷ lệ mắc bệnh nướu răng tăng lên. Trường hợp bệnh nướu răng không được điều trị đúng cách có thể gây dị tật bẩm sinh (trẻ sinh non tháng hoặc trẻ nhẹ cân) và tiền sản giật. Vì vậy, thông qua điều trị răng miệng bạn cần điều trị sớm và có các biện pháp phòng ngừa

정기 진찰의 내용



임산부의 혈압 및
체중 측정



소변검사
(단백뇨 및 당뇨 측정)



부종관찰



태아심음측정



의문사항 및
주의사항 안내



각 시기마다
필요한 검사

Nội dung khám kiểm tra định kỳ



Nội dung kiểm
tra định kỳ



Kiểm tra nước
tiểu (nước tiểu có
albumin, nước tiểu
có đường)



Kiểm tra phù



Đo nhịp tim thai
nhi



Giải đáp những thắc
mắc và hướng dẫn
những điều cần lưu
ý



Kiểm tra cần thiết
vào từng thời kỳ

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

Những triệu chứng cần lưu ý



Phải đi khám ngay lập tức khi có những triệu chứng nguy hiểm xuất hiện trong thời kỳ đang mang thai như sau.

- Khi máu chảy từ âm hộ
- Khi đau bụng
- Khi đột ngột tăng cân
- Khi bị nôn mửa liên tục
- Khi khó đi tiểu
- Khi bị sốt hay bị lạnh
- Khi nước ối chảy ra ngoài kèm các chất bài tiết ra từ âm hộ
- Khi bị phù nề trầm trọng
- Khi bị tiêu chảy liên tục trên 1 ngày
- Khi bị đau đầu hoặc bị mờ mắt
- Sau tuần thứ 20, khi cả ngày không cảm nhận được sự hoạt động của thai nhi
- Khi có các triệu chứng lạ khác

임신주수별 산전검사 시기

임신 주수	검 사 항 목	진료 간격
14주 이내	1. 임신초기 기본검사 2. 초음파검사 (10~13주) 3. 기형아 선별검사 - 취약X증후군검사(9~12주) ※필요시 - 더블마커검사(10~13주) - NIPT 검사(10~14주) ※필요시 4. 태아염색체검사 - 융모막용모생검 (10~13주) ※필요시	4주마다
14~20주	1. 기형아선별검사 - 퀵드검사 (16~18주) 2. 태아염색체검사 - 양수검사 (15~20주, 주로 16~18주) ※필요시	
20~24주	정밀 초음파	
24~28주	1. 임신성 당뇨병검사 2. 빈혈검사	
28~36주	소변검사 (단백뇨)	2주마다
36주~분만 전	* 분만 전 검사 - 흉부 X선 검사 (복부 가리고) ※필요시 - 심전도 - 소변검사 - 혈액검사	주 1회

Khám kiểm tra trước khi sinh theo số tuần mang thai

Khoảng thời gian mang thai	Hạng mục kiểm tra	Khoảng thời gian khám
Trong vòng 14 tuần	1. Khám kiểm tra cơ bản trong thời kỳ đầu mang thai 2. Kiểm tra bằng cách siêu âm (tuần 10~13) 3. Kiểm tra dị tật của thai nhi - Xét nghiệm kiểm tra triệu chứng X (tuần 9~12) ※ Khi cần thiết - Kiểm tra double marker (tuần 10~13) - Kiểm tra NIPT (tuần 10~14) ※ Khi cần thiết 4. Kiểm tra nhiễm sắc thể của thai nhi - Kiểm tra màng đệm nhung mao (tuần 10~13) ※ Khi cần thiết	4 tuần một lần
Tuần thứ 14~20	1. Xét nghiệm tầm soát trước khi sinh (xét nghiệm bộ ba) - Kiểm tra Quad (tuần 16~18) 2. Kiểm tra nhiễm sắc thể của thai nhi - Kiểm tra nước ối (tuần 15~20, tuần 16~18) ※ Khi cần thiết	
Tuần thứ 20~24	Siêu âm chi tiết	
Tuần thứ 24~28	1. Kiểm tra tiểu đường trong thời kỳ mang thai 2. Kiểm tra thiếu máu	
Tuần thứ 28~36	Kiểm tra nước tiểu (Anbumin niệu)	2 tuần một lần
36 tuần ~ trước khi sinh	* Kiểm tra trước khi sinh - Chụp X-quang phần ngực (Che phần bụng) ※ Khi cần thiết - Bản (phép) ghi điện tim - Kiểm tra nước tiểu - Kiểm tra máu	1 tuần một lần

참고사항

- 1 임신초기 정상 임신이 확인될 때까지 고위험 산모이거나 의사가 필요하다고 판단할 경우 진료간격이 짧아질 수 있습니다.
- 2 초음파검사는 임신부와 태아의 상태에 따라 필요 시마다 시행합니다.
- 3 기형아 선별검사는 임신 초기 또는 임신 중기에 시행합니다. 단, 임신 초기 기형아 선별검사를 시행한 경우 임신 16~18주에 태아 신경관결손 선별을 위한 임신부 혈청 AFP 검사를 시행하여야 합니다.
- 4 일차적으로 융모막융모생검 또는 양수검사를 시행한 경우에는 기형아 선별검사를 시행하지 않아도 됩니다. 단, 융모막융모생검을 시행하여 염색체 이상을 확인한 경우 임신 16~18주에 태아신경관결손 선별을 위한 임신부 혈청 AFP 검사를 시행하여야 합니다.
- 5 산전 기형아 검사는 다운증후군 등을 선별목적으로 하고 취약X증후군 검사는 유전성 정신지체의 주된 원인선별을 목적으로 합니다.

Những điều cần tham khảo

- 1 Tần suất kiểm tra y tế có thể tăng lên trong trường hợp là sản phụ có nguy cơ cao hoặc bác sĩ phụ trách nhận định là cần thiết cho tới khi sản phụ được xác nhận là có thai kỳ bình thường.
- 2 Tiến hành kiểm tra siêu âm mỗi khi cần thiết theo tình trạng sản phụ và thai nhi.
- 3 Xét nghiệm tầm soát trước khi sinh (xét nghiệm bộ ba) được tiến hành vào thời kỳ đầu thai và thời kỳ giữa thai. Tuy nhiên, trường hợp xét nghiệm tầm soát trước khi sinh vào thời kỳ đầu thai thì phải tiến hành kiểm tra AFP huyết tương nhằm phòng ngừa bệnh khuyết tật ống thần kinh thai nhi vào tuần thứ 16~18.
- 4 Trường hợp xét nghiệm bằng cách lấy mẫu lông màng đệm hoặc thử nước ối thì không cần phải tiến hành xét nghiệm tầm soát trước khi sinh. Tuy nhiên, trường hợp tiến hành xét nghiệm lấy mẫu lông màng đệm thì cũng phải tiến hành kiểm tra AFP huyết tương với sản phụ để kiểm tra thai nhi trong tuần thứ 16~18 có bị khuyết tật ống thần kinh hay không.
- 5 Kiểm tra dị tật trước khi sinh để nhằm xác định chứng bệnh down, kiểm tra xét nghiệm hội chứng X để nhằm kiểm tra xác định các triệu chứng thần kinh mang tính di truyền.

임신기간 중 검사안내

항 목	검사 적기	의 미
초음파 검사	임신 초기 임신 중기 임신 말기	착상된 위치, 임신주수 및 분만 예정일 판단 태아 크기 및 태아 심박동 여부 체크 태아 크기, 위치, 태반 및 양수량 체크
기형아 선별 검사		태아 염색체 이상의 위험도가 높은 임신부를 선별하여 융모막용모생검 및 양수검사 등의 확진검사를 시행할 수 있도록 해주며, 태아 신경관 결손의 위험도가 높은 임신부의 경우는 정밀 초음파 검사를 철저히 시행 받아야 하며 양수검사가 필요할 수 있음
1) 취약X중후군검사 2) 더블마커검사 3) 쿼드검사 4) NIPT 검사	임신 09~12주 임신 10~13주 임신 16~18주	유전성 정신지체 선별검사 다운 증후군 등의 염색체 이상 선별검사 신경관 결손 및 다운 증후군 등의 염색체 이상 선별검사
태아 염색체 검사 1) 융모막용모생검 2) 양수검사	임신 10~13주 임신 16~18주	기형아 선별검사에서 태아염색체 이상의 위험도가 높은 경우 등 태아염색체 검사의 적응증이 있는 경우 시행. 드물지만 검사로 인한 유산의 위험성이 있음
임산성 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 기록 하여 태아건강을 평가하는 검사이며, 동시에 자궁수축의 간격, 강도를 간접적으로 평가함
기타검사	임산부가 특정 질환의 고위험군에 속하는 것으로 판단되는 경우	바이러스 및 원충검사 (TORCH), C형간염 바이러스 검사, 간기능검사, 신장기능검사, 갑상선기능검사, 성병 검사 (임질, 클라미디아 등), B군연쇄상구균검사 등

Hướng dẫn khám kiểm tra trong thời kỳ mang thai

Hạng mục	Thời gian xét nghiệm thích hợp	Ý nghĩa
Kiểm tra siêu âm	Giai đoạn đầu thai kỳ Giai đoạn giữa thai kỳ Giai đoạn cuối thai kỳ	Chẩn đoán vị trí thụ thai, tuổi thai và ngày sinh dự định Kiểm tra cân nặng thai nhi và kiểm tra nhịp tim của thai nhi Kiểm tra cân nặng, vị trí thai nhi, lượng nhau và lượng nước ối
Xét nghiệm tầm soát trước khi sinh (xét nghiệm bộ ba) 1) Xét nghiệm kiểm tra chiệu trứng X 2) Xét nghiệm Double marker 3) Xét nghiệm Quad 4) Kiểm tra NIPT	Mang thai tuần thứ 09~12 Mang thai tuần thứ 10~13 Mang thai tuần thứ 16~18	Đối với sản phụ có mức độ nguy hiểm cao do sự bất thường nhiễm sắc thể thai nhi thì sẽ được tiến hành chẩn đoán chính xác bằng việc lấy mẫu lông màng đệm hoặc thử nước ối. Trường hợp sản phụ có mức độ nguy hiểm cao do khuyết tật ống thần kinh thì nhất định phải tiến hành kiểm tra siêu âm chi tiết và cần phải kiểm tra nước ối. Kiểm tra các triệu chứng về thần kinh mang tính di truyền. Kiểm tra sàng lọc nhiễm sắc thể như hội chứng down, v.v.... Kiểm tra sàng lọc nhiễm sắc thể như hội chứng down, khuyết tật ống thần kinh, v.v....
Kiểm tra nhiễm sắc thể của thai nhi 1) Lấy mẫu lông màng đệm 2) Kiểm tra nước ối	Mang thai tuần thứ 10~13 Mang thai tuần thứ 16~18	Xét nghiệm được thực hiện trong trường hợp có nguy cơ cao bất thường nhiễm sắc thể của thai nhi khi tầm soát dị tật bẩm sinh hoặc có chỉ định kiểm tra nhiễm sắc thể của thai nhi. Mặc dù rất hiếm nhưng có nguy cơ gây sảy thai do xét nghiệm này.
Kiểm tra tiểu đường khi mang thai	Mang thai tuần thứ 24~28	Trường hợp bệnh tiểu đường của sản phụ không được chữa trị thì có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe thai nhi cũng như việc khó sinh do kích thước trẻ quá lớn
Kiểm tra sức khỏe thai nhi (Kiểm tra chuyển động của thai nhi)	Khi đau đẻ, đối với trường hợp sản phụ có nguy cơ cao thì có thể tiến hành kiểm tra cuối thời kì mang thai một cách định kỳ	Ghi chú thông tin nhịp tim thai nhi và đánh giá sức khỏe thai nhi bằng thiết bị máy nghe tim điện tử. Đồng thời qua đây cũng giúp gián tiếp đánh giá khoảng cách, sức mạnh của việc co giãn tử cung.
Kiểm tra khác	Trường hợp sản phụ được chẩn đoán thuộc nhóm người bị mắc bệnh nguy hiểm đặc biệt	Xét nghiệm kiểm tra vi rút và bệnh Leishmania (TORCH), xét nghiệm vi rút viêm gan C, kiểm tra chức năng gan, chức năng thận, chức năng tuyến giáp, các bệnh về giới tính (bệnh lậu, vi rút gây bệnh), kiểm tra xét nghiệm khuẩn liên cầu B

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				

Ghi chép khám kiểm tra

Nội dung	Ngày tháng	Ngày tháng	Ngày tháng	Ngày tháng
Xét nghiệm nhóm máu	A, B, O, AB, Rh (+, -)			
Xét nghiệm nhóm máu bình thường Lượng bạch cầu Huyết cầu Huyết cầu tố Tiểu huyết cầu				
Xét nghiệm bệnh sởi Đức IgG IgM				
Xét nghiệm bệnh viêm gan HBsAg HBsAb HCVAb				
Xét nghiệm bệnh giang mai VDRL				
Xét nghiệm nước tiểu Albumin niệu Tiểu đường Xét nghiệm dưới kính hiển vi				
Xét nghiệm AIDS HIV Ab				
Xét nghiệm ung thư cổ tử cung				
Khám kiểm tra dị tật Hội chứng suy giảm X Hội chứng down Hội chứng Edward Hội chứng về tổn thương thần kinh				
Khám siêu âm chi tiết				
Xét nghiệm kiểm tra bệnh tiểu đường				
Kiểm tra sự hoạt động của thai nhi				
Điều trị răng miệng				

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

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán **ảnh siêu âm**
của thai nhi.

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

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày tháng năm		Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
			kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày tháng năm		Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
			kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán **ảnh siêu âm**
của thai nhi.

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

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán **ảnh siêu âm**
của thai nhi.

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 사진을
붙여주세요

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán ảnh siêu âm
của thai nhi.

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

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán **ảnh siêu âm**
của thai nhi.

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

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán **ảnh siêu âm**
của thai nhi.

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

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày tháng năm		Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
			kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày tháng năm		Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
			kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán **ảnh siêu âm**
của thai nhi.

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

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày		tháng		năm		
Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
	kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán **ảnh siêu âm**
của thai nhi.

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

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày tháng năm		Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
			kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày tháng năm		Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
			kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán **ảnh siêu âm**
của thai nhi.

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

Bố à, mẹ à! Hãy nhìn con này!

Ngày tháng năm		Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
			kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám

Ngày tháng năm		Số tuần mang thai	Cân nặng	Xét nghiệm nước tiểu	Huyết áp	Trọng lượng thai nhi	Nhịp tim của thai nhi (Số lần / phút)	Ngày đến khám tiếp theo
			kg	/	/			

Memo / Bác sĩ khám



Hãy dán **ảnh siêu âm**
của thai nhi.



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



- 30 Trường hợp khẩn cấp trong thời kỳ mang thai
- 32 Bố cũng đang mang thai
- 33 Sinh hoạt hằng ngày trong thời kỳ mang thai
- 37 Tôi có nhất thiết phải uống Axit Folic không?
- 38 Tôi đã mang song thai!
- 39 Hướng dẫn chế độ ăn uống cho phụ nữ mang thai và cho con bú
- 40 Các yếu tố chính khi phụ nữ mang thai ăn cá
- 41 Những triệu chứng báo hiệu sắp sinh con
- 42 Quá trình sinh nở tự nhiên
- 43 Sinh mổ

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 점액질이 피가 섞여 보이는 경우가 있는데 이는 이슬>Show)이 비치는 것으로 분만의 전조증상이라고 생각하면 됩니다.

Trường hợp khẩn cấp trong thời kỳ mang thai

♥ Trường hợp tự nhiên xuất hiện máu

Trong thời kỳ đầu mang thai, nếu thấy xuất hiện hiện tượng ra máu với lượng ít (chấm nhóm), màu nhạt và hiện tượng không kéo dài lâu thì bạn không cần phải quá lo lắng, và nên nghỉ ngơi tĩnh dưỡng ở nhà. Nhưng nếu máu ra liên tục với lượng nhiều hơn (làm ướt nửa băng vệ sinh) thì bạn cần phải đến bệnh viện để khám chữa. Sau khi mang thai sẽ bắt đầu xuất hiện hiện tượng co thắt bụng, đau bụng đồng thời ra máu thì cần phải đến bệnh viện để khám chữa ngay vì trong trường hợp này có thể xảy ra khả năng nhau thai có vị trí thấp chần lõ bên trong tử cung và nhau thai bong ra sớm hơn bình thường.

♥ Trường hợp vỡ ối

Trong trường hợp vỡ nước ối ở thời kỳ mang thai cuối (thai trên 37 tuần tuổi) thì cần phải đến bệnh viện ngay để chuẩn bị cho việc sinh con. Nếu không phải là thời kỳ mang thai cuối, trẻ sau khi được sinh có thể phải được hô hấp nhân tạo tùy theo tình trạng của trẻ, nên đi đến bệnh viện có máy hô hấp nhân tạo như bệnh viện đại học v.v.. để đẻ là tốt nhất.

♥ Trong trường hợp tự dưng đau bụng quặn quai

Sản phụ từ khi bắt đầu mang thai cho đến cuối thời kỳ mang thai, do sự co giãn của tử cung nên sẽ xảy ra hiện tượng đau bụng. Khi đó trước tiên cần phải kiểm tra xem có hiện tượng ra máu đồng thời xảy ra không. Nếu hiện tượng ra máu xuất hiện cùng lúc với việc đau bụng thì cần phải đưa sản phụ đến bệnh viện gấp. Có thể xảy ra trường hợp đau bụng nhất thời do ăn nhầm thức ăn, trong trường hợp này cần phải giữ cho sản phụ được nghỉ ngơi tại nhà một cách thoải mái nhất. Nếu hiện tượng đau bụng vẫn liên tục xảy ra thì cần phải đến bệnh viện để khám chữa.

♥ Trường hợp bị ngã mạnh

Thai nhi được bao bọc trong bầu nước ối vì vậy nếu có ngã hoặc va chạm nhẹ thì thai nhi vẫn được bảo vệ nên sản phụ không cần phải lo lắng nhiều. Nhưng nếu sản phụ cảm thấy thai không động đập hoặc bị đau hoặc va chạm mạnh thì phải đến bệnh viện để khám chữa.

♥ Trường hợp bụng tự nhiên bị co cứng

Trong thời kỳ mang thai, do làm việc quá sức hay do chịu nhiều stress có thể gây ra hiện tượng co cứng bụng trong 1 khoảng thời gian ngắn, trong những lúc như thế này, sản phụ nên nằm nghỉ ngơi ở một nơi đảm bảo yên tĩnh. Nhưng nếu

trong trường hợp không phải là giai đoạn cuối của thai kỳ mà hiện tượng đau liên tục xảy ra, thì sản phụ cần được đưa đến bệnh viện để xác định đó là đau sinh thật hay không. Và trong trường hợp không chắc chắn hoặc hiện tượng đau liên tục xảy ra thì cần phải được khám chữa kịp thời.

♥ Trường hợp bị bỏng

Trong trường hợp sản phụ bị bỏng nhẹ thì cần phải ngâm ngay vào nước lạnh, sau đó chườm đá. Trong khi bôi thuốc chữa bỏng cần phải nhận được sự chỉ dẫn từ bác sĩ do sẽ có những khu vực cấm kỵ không được bôi thuốc. Trong trường hợp bỏng nặng cần phải ngâm ngay chỗ bỏng vào nước lạnh, nếu sản phụ đang mặc áo thì cần phải cởi bỏ áo ra, sau đó dùng bông gạc và vải sạch để băng bó vùng bị bỏng lại và đưa sản phụ đến bệnh viện để được điều trị.

♥ Trường hợp xảy ra tai nạn khi lái xe

Trong trường hợp xảy ra tai nạn nghiêm trọng, vì có khi cần phải khám kiểm tra cả bộ phận khác của cơ thể nên hãy đưa sản phụ đến bệnh viện đại học để được khám và kiểm tra toàn bộ. Và lúc này cần phải nói ngay đó là người đang mang thai. Trong trường hợp tai nạn không nghiêm trọng thì vẫn cần phải đưa sản phụ đến bệnh viện để siêu âm và kiểm tra hoạt động của thai nhi.

♥ Trường hợp bị sốt hoặc cảm lạnh nghiêm trọng

Trường hợp nhiệt độ trên 37,5 độ có thể xảy ra hiện tượng run người. Trong trường hợp này, không nên giữ ấm mà nên để cho sản phụ cảm thấy mát mẻ. Trường hợp sốt trên 38,9 độ và trong khoảng từ 5 đến 10 tuần của thai kỳ, sốt cao có thể là nguyên nhân gây dị tật thai nhi. Bạn có thể làm ẩm một chiếc khăn để lau lưng, nách và mặt. Tùy thuộc vào nguyên nhân gây sốt, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ về các loại thuốc an toàn cho thai nhi, như thuốc cảm lạnh và thuốc cảm cúm

♥ Trường hợp chất bài tiết có màu lạ

Trong thời kỳ mang thai, lượng chất bài tiết sẽ trở nên nhiều hơn, vì vậy khả năng viêm nhiễm cũng sẽ tăng cao. Nếu thấy xuất hiện hiện tượng ngứa và có mùi thì sản phụ không nên làm ngơ mà nên đến bệnh viện để được điều trị viêm nhiễm. Do rửa bằng xà phòng hoặc chất làm sạch chuyên dụng có thể sẽ kích thích thêm nên tốt nhất nên rửa bằng nước sạch, mặc áo lót vải bông để giảm tối thiểu hóa sự kích thích. Vào thời kỳ mang thai giai đoạn cuối (trên 37 tuần) nếu có xuất hiện hiện tượng bài tiết có chất nhầy và có kèm theo chấm máu thì sản phụ nên biết đây là dấu hiệu của việc sắp sinh con.

아빠도 임신 중

♥ 산부인과에 함께 간다.

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

♥ 상상임신을 해본다.

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

♥ 임신·출산·육아에 대해 공부한다.

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

♥ 태교에 적극적으로 동참한다.

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

♥ 출산용품에 함께 구입한다.

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

♥ 아내와 대화를 자주한다.

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

Bố cũng đang mang thai

♥ Luôn đồng hành cùng sản phụ

Nên cố gắng dành thời gian để đưa vợ đi khám định kỳ tại bệnh viện. Và luôn cùng chia sẻ niềm vui mang thai với người vợ đang mang thai bằng cách cùng chăm chú ngắm nhìn hình ảnh siêu âm của thai nhi, cùng nghe nhịp đập tim của thai nhi.

♥ Nghĩ rằng chính mình mang thai

Người chồng cũng nên nghĩ rằng mình cũng đang mang thai để có thể bỏ hút thuốc và uống rượu. Và khi người xung quanh mời uống rượu hay hút thuốc có thể thẳng thắn nói rằng: “Cảm ơn, tôi không dùng đâu. Tôi cũng đang mang thai cùng với vợ”. Người chồng phải từ bỏ việc hút thuốc và uống rượu, giảm uống café để cho người vợ không bị lôi cuốn bởi những món ăn có hại trong thời kỳ mang thai.

♥ Học và tìm hiểu về việc mang thai, sinh nở, nuôi dưỡng trẻ nhỏ

Chúng ta có câu nói “ếch ngồi đáy giếng” vì vậy người chồng nên tìm hiểu và mua sách về đọc trước khi người vợ mong muốn chồng mình hiểu kỹ. Cùng vợ đi đến những lớp học dành cho người sắp làm mẹ hoặc những người sắp làm cha để cùng học và tập luyện cách thờ.

♥ Cùng tham gia tích cực trong việc chăm sóc giáo dục thai nhi

Thai nhi có khả năng rất đặc biệt trong việc nhận thức vì vậy hàng ngày người chồng nên dành ra một khoảng thời gian nhất định, cùng trò chuyện và đọc truyện cổ tích cho thai nhi nghe.

♥ Cùng vợ mua đồ dùng cho trẻ sơ sinh

Không nên giao toàn bộ việc mua sắm đồ dùng trẻ sơ sinh cho người vợ mà nên đi mua sắm quần áo cho trẻ sơ sinh hay đồ dùng trang trí phòng cho trẻ. Lúc đó người chồng sẽ cảm nhận được những cảm xúc mà mình không hề nghĩ tới.

♥ Thường xuyên trò chuyện cùng vợ

Có thể bạn nghĩ rằng giữa vợ và chồng thì dường như đã hiểu nhau quá rồi, nhưng cũng vẫn còn rất nhiều chuyện để nói đấy. Bạn nghĩ rằng với câu nói “anh biết rồi mà” sẽ mang lại sự gần gũi hơn, nhưng thực ra nó không hề giúp được gì cho bạn cả. Vì vậy, hãy cố gắng cùng trò chuyện với vợ để tìm hiểu và giải đáp những thắc mắc mà cả hai bên đôi lúc vẫn chưa biết.

임신 중 일상생활

♥ 영양 및 체중

임신부는 일반적으로 자신이 좋아하는 음식을 먹고 싶은 만큼 섭취하면 됩니다. 임신전 체질량 지수를 바탕으로, 임신 중 적정 체중 증가치는 임신전 체질량 지수가 18.5~24.9인 적정체중인 경우 11.5~16kg, 임신전 체질량지수가 25~29.9인 과체중인 경우 7~11.5kg, 임신전 체질량 지수가 30 이상인 비만인 경우 5~9kg의 체중증가가 권장됩니다.

임신 1개월 전부터 임신 제 일삼분기까지 엽산을 섭취하면 태아의 신경관 결함 예방에 도움이 됩니다. 하루 약 30mg의 철분보충이 필요합니다. 정상적인 식이가 가능한 임신부의 경우 별도의 비타민 섭취는 필요하지 않습니다.

♥ 운동

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

♥ 직업

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

♥ 치아관리

치아관리도 산전관리의 일부로 포함되어야 하며, 치과 치료가 필요한 경우 치과외사와 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.

Sinh hoạt hằng ngày trong thời kỳ mang thai

♥ Dinh dưỡng và cân nặng

Nói chung, thai phụ và sản phụ có thể ăn tất cả những món ăn mà bản thân mình thích. Dựa vào chỉ số khối cơ thể trước khi mang thai để khuyến cáo: trong thời kỳ mang thai mức tăng cân nặng hợp lý là 11,5-16kg cho trường hợp chỉ số khối cơ thể trước khi mang thai là 18,5-24.9in; mức tăng cân nặng cho cơ thể quá cân là 7-11,5kg cho trường hợp chỉ số cơ thể trước khi mang thai là 25-29,9in, mức tăng cân nặng cho cơ thể béo phì là 5~9kg cho trường hợp chỉ số cơ thể trước khi mang thai từ 30 trở lên.

Nếu thai phụ và sản phụ hấp thụ Axit folic từ lúc mang thai 1 tháng đến hết tam cá nguyệt thứ nhất (trong 3 tam cá nguyệt) thì sẽ giúp thai nhi phòng ngừa khuyết tật ống thần kinh. Mỗi ngày cần bổ sung khoảng 30mg chất sắt. Trường hợp thai phụ và sản phụ có chế độ ăn kiêng tốt thì không cần phải uống các loại vitamin bổ sung khác.

♥ Tập thể dục

Thông thường không có lý do hạn chế đặc biệt nào đối với sản phụ nếu việc vận động không khiến sản phụ mệt hoặc gây nguy hiểm cho sản phụ và thai nhi. Trường hợp sản phụ không bị cấm kỵ nào do biến chứng thì hoạt động tập thể dục vừa phải thường xuyên hơn 30 phút mỗi ngày được khuyến khích. Việc hạn chế vận động do những biến chứng trong thời gian mang thai là cần thiết như trường hợp sản phụ bị chứng cao huyết áp mang thai có tính nguy hiểm, đa thai, thai nhi chậm phát triển trong tử cung, bệnh tim, v.v...

♥ Công việc

Tốt nhất là thai phụ nên tránh công việc gây sức nặng quá sức về mặt thân xác trong thời gian mang thai dù làm bất cứ công việc gì. Và được khuyến cáo rằng phải nghỉ giải lao giữa lúc làm việc. Sản phụ khỏe mạnh có thể làm công việc hằng ngày cho đến lúc chuyển dạ.

♥ Quản lý răng

Chăm sóc răng miệng cũng nên là một phần của chăm sóc trước khi sinh. Trường hợp bạn cần điều trị nha khoa, tham khảo ý kiến nha sĩ để được điều trị thích hợp. Viêm nha chu có thể làm tăng nguy cơ sinh non. Do đó, nếu bạn bị viêm, hãy tích cực điều trị. Vì bạn và em bé của bạn, bạn cần phải cẩn thận về chăm sóc răng miệng của bạn trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh. Nếu bạn nôn do thai nghén, chất axit dạ dày có thể gây xói mòn răng. Vì vậy, súc miệng bằng nước sạch ngay sau khi nôn để loại bỏ tất cả các axit từ miệng của bạn.

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 눌러 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.

Sinh hoạt hằng ngày trong thời kỳ mang thai

♥ Tắm rửa

Không cần phải hạn chế việc tắm rửa trong thời gian mang thai cũng như trong thời gian ở cữ. Tuy nhiên, có báo cáo nói rằng việc tắm trong bồn tắm với nước trên 38.9 độ vào giai đoạn đầu mang thai thì có thể khiến sảy thai, độ nguy hiểm khuyết tật ống thần kinh cao hơn. Và vào giai đoạn cuối mang thai, sản phụ dễ bị té ngã hoặc trơn trượt do không giữ được thăng bằng nên cần phải chú ý.

♥ Trang phục

Sản phụ nên mặc quần áo dễ hoạt động và nếu được thì tốt nhất là nên rộng rãi thoải mái một chút. Ngực to dần gây cảm giác khó chịu và đau. Lúc này nên mặc áo ngực mà có thể điều chỉnh thích hợp. Tốt nhất là không nên đi tất quá chật vì đi tất chật không chỉ ngăn cản tĩnh mạch chảy trong cơ thể mà còn khiến chứng giãn tĩnh mạch trở nên trầm trọng.

♥ Rượu và thuốc lá

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng uống rượu khi mang thai có thể gây ảnh hưởng xấu tới thai nhi do đó sản phụ không được uống, ngoài ra hút thuốc làm tăng có thể làm tăng khả năng trẻ sinh nhẹ cân và tỉ lệ tử vong chu sinh do đó sản phụ không được hút.

♥ Thói quen đi vệ sinh

Sản phụ có thói quen đi vệ sinh bất thường trong thời gian mang thai. Điều này là do toàn bộ vùng bụng phình to và tử cung mở rộng hoặc đầu thai nhi đè xuống ruột. Ngoài ra, có thể chảy máu lúc đi ngoài do phân đi qua trực tràng, có thể gây ra bệnh trĩ và đôi khi cũng đi ra ngoài cả màng nhầy niêm mạc của trực tràng. Những phụ nữ có thói quen đi vệ sinh tốt trước khi mang thai thì khi mang thai cũng phải chú ý. Sản phụ cần phải ăn uống đầy đủ như uống đủ lượng nước, ăn kim chi, rau cần nước, rau bina, v.v... Đồng thời sản phụ cũng cần phải tập bài tập thể dục thích hợp.

Trường hợp bị táo bón nghiêm trọng thì có thể sử dụng những thuốc tiêu chảy nhẹ, thuốc chống bón có chất magie hoặc thuốc làm mềm phân, v.v... Và tốt nhất không nên sử dụng chất hòa tan trong mỡ khó hấp thụ, thuốc tiêu chảy mạnh, thuốc bơm trực tràng, v.v...

♥ 여행

건강한 여성의 경우, 가벼운 여행은 가능합니다. 의학적인 합병증이 없을 경우 임신부는 36주까지 비행기 탑승이 가능합니다. 하지만, 평소 자궁 수축이 있거나 조산의 위험이 높은 고위험 임신부는 장거리 비행기 여행전에 담당의사와 상의가 필요합니다. 임신부도 자동차 이동시에는 안전벨트를 하도록 권합니다. 안전벨트는 복부를 거쳐 대퇴부의 윗부분을 지나 약간의 여유가 있게 착용하며, 자궁이 눌리지 않도록 배려를 합니다.

해외여행 시 질병관리본부(<http://www.cdc.go.kr/>) '국가별 질병정보' 메뉴에서 주의해야 할 질병을 확인하고 의사와 상의하여 여행을 계획하여야 합니다.

♥ 성관계

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

♥ 약물복용

임신부에게 전신적으로 흡수되는 약제는 태반을 통해 배아 및 태아에게 영향을 미칠 수 있어 약물복용에는 주의를 기울여야 하나, 약의 사용에 따른 위험보다 약의 사용이 더 이득이 된다고 생각될 경우 효과가 있는 최소량의 약제를 최소한의 기간 동안 산부인과 전문의의 처방 하에 사용할 수도 있습니다.

♥ 질분비물

임신 중에 질 분비물이 증가하거나 많은 것은 생리적인 현상입니다. 그러나 질내를 자극하고 가려움을 유발하는 경우에는 산부인과 전문의의 진료를 받는 것이 좋습니다.

♥ 외출

임산부는 건강한 성인에 비해 미세먼지를 비롯한 대기오염에 취약한 것으로 알려져 있습니다. 미세먼지가 증가하면 임신부에게 발생할 수 있는 건강영향에는 조산과 저체중아 출산이 대표적입니다.

외출 시에는 식약처인증 보건용 마스크 착용을 고려하세요.

♥ Du lịch

Đối với phụ nữ khỏe mạnh, có thể đi du lịch nhẹ nhàng. Trong trường hợp không có biến chứng y khoa, phụ nữ mang thai có thể lên máy bay tối đa đến tuần thứ 36. Tuy nhiên, phụ nữ mang thai có nguy cơ cao do thường bị co thắt tử cung hoặc có nguy cơ sinh non cao nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước chuyến bay đường dài. Phụ nữ mang thai cũng được khuyến khích thắt dây an toàn khi di chuyển trên xe ô tô. Dây an toàn nên được thắt hơi lỏng một chút, qua phần trên của đùi, vắt qua vùng bụng và không gây chèn ép lên tử cung. Bạn nên kiểm tra các loại bệnh cần chú ý tại Menu 'Thông tin về các bệnh tật của mỗi quốc gia' trên trang web của Trung tâm kiểm soát dịch bệnh (<http://www.cdc.go.kr/>) và xin tư vấn bác sĩ để lên kế hoạch cho chuyến đi của bạn.

♥ Quan hệ vợ chồng

Nên tránh quan hệ tình dục trong trường hợp có triệu chứng sảy thai hoặc triệu chứng chuyển dạ thời kỳ đầu. Nếu không có những nguy hiểm trên thì bạn có thể quan hệ tình dục trong suốt thời kỳ mang thai mà không gây ảnh hưởng nào ngoại trừ thời gian 4 tuần trước khi sinh (tính theo ngày sinh dự định)

♥ Uống thuốc

Phần lớn thuốc mà sản phụ uống đều ảnh hưởng đến phôi và thai nhi qua nhau thai, vì vậy sản phụ cần phải thận trọng khi uống thuốc. Nếu trường hợp uống thuốc đem lại mức độ hiệu quả cao hơn mức độ độc hại thì chỉ nên uống một lượng ít trong thời gian tối thiểu theo sự chỉ định của bác sĩ chuyên khoa sản.

♥ Khí hư (huyết trắng)

Trường hợp khí hư ra nhiều trong thời gian mang thai thì đó là hiện tượng như kinh nguyệt. Nhưng trường hợp âm đạo bị ngứa và khó chịu thì phải đi khám chữa trị từ các nhà chuyên môn Khoa Sản.

♥ Đi ra ngoài

Phụ nữ mang thai dễ bị ảnh hưởng bởi ô nhiễm không khí bao gồm bụi mịn hơn người trưởng thành khỏe mạnh. Tỷ lệ sinh non và nhẹ cân là những ảnh hưởng sức khỏe điển hình có thể xảy ra khi phụ nữ mang thai nếu nồng độ bụi mịn tăng lên.

Khi đi ra ngoài, hãy nhớ đeo khẩu trang y tế được chứng nhận bởi KFDA.

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 풀어주거나 허리를 받쳐주는 거들을 착용할 경우 도움이 될 수도 있습니다. 그러나 중증의 요통은 전문의의 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

♥ 오심 구토

임신 중 오심과 구토는 임신 1~2개월부터 시작하여 임신 4개월까지 지속되며, 대부분 아침시간에 더 심하나 하루 종일 계속되는 경우도 있습니다. 드물지만 매우 심한 경우 탈수현상, 전해질 및 산 염기의 불균형을 일으키기도 하지만, 대부분에서는 특별한 치료 없이 지나가게 됩니다. 이런 경우 조금씩 자주 먹는 것이 증상을 완화시킬 수 있습니다. 그리고 증상을 악화시키는 특정 음식들은 피하는 것이 좋습니다.

♥ 치질

직장 정맥의 정맥류는 임신 중 처음 나타나는 경우가 있으며 이전에 있었던 치질이 재발되거나 악화되는 경우도 있습니다. 자궁이 커져 정맥이 눌러서 생기는 것으로 알려져 있으며 임신 중 변비가 자주 나타나는 것과도 관련이 있습니다. 통증을 동반하는 증상은 국소에 도포하는 진통제 및 따뜻한 물에 좌욕을 하거나 대변 연화제를 사용함으로써 완화될 수 있습니다. 증상이 심할 경우 외과 진찰을 받아보는 것이 좋습니다.

♥ 정맥류

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

Sinh hoạt hằng ngày trong thời kỳ mang thai

♥ Chứng đau lưng

Chứng đau lưng ở một mức độ nào đó xuất hiện nhiều ở các sản phụ, chứng đau lưng xuất hiện khi sản phụ cảm thấy mệt mỏi, cúi hoặc duỗi thẳng lưng quá mức, mang vác đồ nặng. Vì vậy trong trường hợp này tốt nhất là nên giảm bớt căng thẳng hoặc mặc quần cố định bụng và lưng (girdle) để hỗ trợ lưng. Nhưng nếu bị đau lưng trầm trọng thì phải đi gặp bác sĩ chuyên khoa để được chẩn đoán.

♥ Triệu chứng bồn chồn và nôn mửa

Triệu chứng bồn chồn và nôn mửa trong thời gian mang thai bắt đầu từ tháng thứ 1~2 và kéo dài đến tháng thứ 4. Thông thường, triệu chứng này thường chỉ nghiêm trọng vào buổi sáng nhưng có trường hợp kéo dài suốt cả ngày. Đôi khi, trong trường hợp này quá nặng dẫn đến hiện tượng mất nước, mất cân bằng của chất điện phân và axit kiềm. Nhưng đa số sản phụ có thể trải qua thời gian này mà không cần phải nhận điều trị đặc biệt nào. Trong trường hợp này, việc ăn uống thường xuyên và ăn ít một sẽ làm giảm nhẹ triệu chứng. Và tốt nhất nên tránh các loại thức ăn được chỉ định đặc biệt có thể làm triệu chứng trở nên xấu hơn.

♥ Bệnh trĩ

Có trường hợp chứng giãn tĩnh mạch của tĩnh mạch trực tràng lần đầu tiên xuất hiện trong thời gian mang thai và cũng có trường hợp bệnh trĩ xuất hiện trở lại hoặc trở nên nặng hơn. Triệu chứng này xuất hiện do tử cung mở rộng ra ấn xuống tĩnh mạch và nó cũng là nguyên nhân gây ra chứng táo bón trong thời gian mang thai. Để giảm cơn đau, có thể uống thuốc giảm đau, tắm ngồi ngâm nửa người trong nước ấm hoặc sử dụng thuốc làm mềm phân. Tuy nhiên, trong trường hợp triệu chứng này nghiêm trọng thì nên đi khám tại Khoa ngoại.

♥ Chứng giãn tĩnh mạch

Chứng giãn tĩnh mạch xuất hiện với người mang tổ chất di truyền đến thai, người làm việc đứng trong thời gian dài hoặc người có tuổi. Trường hợp bị mắc bệnh khi đang mang thai thì triệu chứng sẽ dần dần trở nên nặng hơn theo số tuần mang thai. Triệu chứng rất đa dạng, có thể bắt đầu từ giai đoạn không có triệu chứng gì rõ rệt đến giai đoạn nghiêm trọng phải nhắc chân lên và nghỉ ngơi trong một thời gian dài. Trong trường hợp triệu chứng trở nên nghiêm trọng thì nên đi gặp bác sĩ chuyên khoa để được chẩn đoán.

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 복용해야 합니다.

♥ 얼마나 복용해야 하나요?

- 임신전 3개월부터, 임신 전기간, 분만후 6주(또는 모유수유 전기간)까지 복용을 권장합니다.
- * 일반 임신부 0.4mg~1mg/1일
- * 고위험 임신부 4mg/1일(임신전 3개월부터 임신 14주까지), 임신 14주 이후 1mg 복용 (임신 14주 이후 임신 전기간, 분만 후 6주까지)
- 단태아 : 0.4mg/1일, 다태아 : 1mg/1일
- 남편도 함께 복용하세요. (정자의 운동성이 향상됩니다.)

♥ 엽산이 풍부한 음식

- 브로콜리, 양배추, 시금치, 오렌지, 키위 등

임신 중 가능한 예방접종

1) 인플루엔자(독감) : 임신 주수와 관계없이 권장

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

* 꼭 전문의와 상담 후 접종하세요.

* 임신부는 MMR, 수두 등 생백신 접종이 금기입니다.

Tôi có nhất thiết phải uống Axit Folic không?

- Axit Folic là loại vitamin có chứa vitamin B9 giúp phát triển và bảo vệ tế bào.
- Axit Folic rất cần thiết cho thời kỳ hình thành các cơ quan nội tạng của thai nhi.
- Thiếu Axit Folic có thể gây dị tật như khuyết não, dị tật ống thần kinh và sứt môi.

♥ Bắt đầu từ khi nào phải uống Axit Folic?

- Bạn nên uống Axit Folic trước khi có thai 3 tháng

♥ Phải uống Axit Folic trong bao lâu?

- Khuyến khích uống từ 3 tháng trước khi mang thai, thời gian trước khi mang thai, đến tuần thứ 6 sau khi sinh con (hoặc khoảng thời gian trước khi cho con bú).
- * Phụ nữ mang thai thông thường 0.4mg~1mg/1 ngày.
- * Phụ nữ mang thai có nguy cơ cao 4mg/1 ngày (bắt đầu từ 3 tháng trước khi mang thai cho đến tuần thứ 14 của thai kỳ), sau tuần thứ 14 của thai kỳ dùng 1mg (sau tuần thứ 14 của thai kỳ, thời gian trước khi mang thai, đến tuần thứ 6 sau khi sinh).
- Bào thai đơn: 0.4mg/1 ngày, Đa bào thai: 1mg/1 ngày.
- Chồng bạn cũng cần uống Axit Folic (điều này sẽ giúp cho sự vận động của tinh trùng).

♥ Những loại thực phẩm phong phú Axit Folic

- Bông cải xanh, cải bắp, rau bina, cam, kiwi, vv

Các loại tiêm phòng có thể tiêm trong thời kỳ mang thai

1) **Influenza (Cảm cúm):** khuyến cáo tiêm phòng bất kể số tuần của thai kỳ.

2) **Tdap (Ho gà):** Phụ nữ mang thai nên tiêm phòng mỗi lần mang thai và được khuyến nghị ở thai tuần thứ 27~36, các thành viên trong gia đình cũng nên tiêm phòng 1 lần

* Tiêm chủng sau khi tham khảo ý kiến bác sĩ.

* Phụ nữ mang thai không được tiêm phòng vắc sinh sống như vắc xin phòng MMR, thủy đậu...

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



Tôi đã mang song thai!

♥ Kiểm tra

So với việc mang thai đơn, bạn không cần phải đặc biệt kiểm tra gì thêm, tuy nhiên đối với song thai thì việc siêu âm sẽ thường xuyên được yêu cầu để kiểm tra xem hai bào thai của bạn có phát triển tốt hay không.

♥ Liệu pháp ăn uống khi mang thai

So với việc mang thai đơn, bạn cần phải hấp thụ thêm 600kcal và cần gấp đôi lượng chất sắt, đồng thời bạn phải uống 1mg Axit Folic.

♥ Hướng dẫn sinh hoạt

So với việc mang thai đơn, khả năng gặp các loại biến chứng trở nên cao hơn, do đó việc chăm sóc trước khi sinh là rất quan trọng.

♥ Các loại biến chứng khi mang đa thai

- Tăng khả năng sinh non và sẩy thai, sinh thiếu cân
- Giãn tĩnh mạch, cao huyết áp, tiền sản giật
- Thiếu máu, chứng ngứa da trong thai kỳ...
- Tiểu đường thai kỳ, đa ối
- Dị tật như biến đổi nhiễm sắc thể...
- Thai chết trong tử cung, băng huyết sau khi sinh, trẻ sơ sinh tử vong...



임신 · 수유부를 위한 식생활 지침

♥ 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자

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

♥ 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자

- ① 다양한 채소와 과일을 매일 먹습니다.
- ② 생선, 살코기, 콩제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.
- ③ 특소플라즈마 감염 예방을 위해 쇠고기는 완전히 익힌 상태해서 섭취합니다.

♥ 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자

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

♥ 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자

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

♥ 술은 절대로 마시지 말자

- ① 술은 절대로 마시지 않습니다.
- ② 커피, 콜라, 녹차, 홍차, 초콜릿 등 카페인 함유식품을 적게 먹습니다.
- ③ 물을 충분히 마십니다.

♥ 활발한 신체활동을 유지하자

- ① 임신부는 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹고, 활발한 신체활동을 규칙적으로 합니다.
- ② 산후 체중조절을 위해 가벼운 운동으로 시작하여 점차 운동량을 늘려 갑니다.
- ③ 모유 수유는 산후 체중 조절에 도움이 됩니다.

♥ 담배를 피우지 않고 간접흡연도 피하도록 하자

Hướng dẫn chế độ ăn uống cho phụ nữ mang thai và cho con bú

♥ Ăn ít nhất ba lần mỗi ngày các sản phẩm từ sữa

- ① Uống trên ba cốc sữa mỗi ngày.
- ② Thường xuyên ăn sữa chua, pho mát, cá ăn cả xương.

♥ Ăn thịt, cá, rau, hoa quả mỗi ngày

- ① Ăn nhiều hoa quả và rau củ mỗi ngày.
- ② Ăn thực phẩm có chứa protein như cá, thịt nạc, đậu và trứng ít nhất một lần mỗi ngày.
- ③ Ăn thịt bò được nấu chín hoàn toàn để phòng ngừa nhiễm ký sinh trùng toxoplasma.

♥ Ăn thực phẩm sạch với lượng phù hợp

- ① Không được bỏ bữa và phải ăn thường xuyên.
- ② Khi nấu ăn phải giữ thực phẩm vệ sinh và phải chuẩn bị vừa lượng ăn.
- ③ Ăn thịt và cá đã chín kỹ.
- ④ Làm nóng thức ăn đã bảo quản rồi mới ăn.
- ⑤ Hãy lựa chọn thực phẩm sạch khi mua hoặc ăn ngoài.

♥ Tránh đồ ăn mặn, hãy ăn nhạt

- ① Sử dụng ít hơn gia vị như muối, nước tương, nước sốt khi nấu hoặc ăn đồ ăn.
- ② Nấu nước dùng nhạt và ăn ít để giảm lượng hấp thụ natri.
- ③ Muối Kim chi nhạt hơn.

♥ Tuyệt đối không uống rượu

- ① Tuyệt đối không uống rượu.
- ② Uống ít đồ uống có chứa caffeine hơn cà phê, cô ca, trà xanh, hồng trà, sô cô la.
- ③ Uống đủ nước.

♥ Duy trì hoạt động thể chất.

- ① Sản phụ cần ăn lượng vừa đủ tăng cân phù hợp, thường xuyên hoạt động thể chất.
- ② Bắt đầu từ bài tập nhẹ nhàng rồi tăng dần lượng vận động để kiểm soát cân nặng sau sinh.
- ③ Cho con bú sữa mẹ cũng giúp kiểm soát cân nặng sau sinh.

♥ Không nên hút thuốc lá và tránh hút thuốc gián tiếp.

임신 여성의 생선 섭취 요령

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

메틸수은 함량이 높은 생선을 너무 많이 섭취하게 되면 배속 태아의 신경계 발달에 영향을 줄 가능성이 있으므로 임신부, 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
 <p>고등어, 명태, 광어, 꽁치, 조기, 갈치, 삼치, 전어, 참치통조림 등</p>	 <p>참다랑어, 날개다랑어, 눈다랑어, 황새치, 참치회, 금눈돔, 상어, 다금바리, 먹장어, 돔베기 등</p>

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



Các yếu tố chính khi phụ nữ mang thai ăn cá

Cá lưng xanh là loại thực phẩm có chứa nhiều protein. Tuy nhiên trong các loại cá chúng ta đang ăn thì các loại cá thuộc họ cá ngừ, cá mập, cá kiếm so với các loại cá thông thường khác có tuổi thọ dài hơn, là loại động vật ăn thịt được phân tích có chứa nhiều hàm lượng thủy ngân nên cần lưu ý khi dùng các loại cá này trong thời kỳ mang thai.

Nếu chúng ta hấp thụ quá nhiều các loại cá có hàm lượng thủy ngân cao trong thời kỳ mang thai, có thể gây ảnh hưởng đến sự phát triển hệ thần kinh của thai nhi, cho nên phụ nữ mang thai, phụ nữ trong thời kỳ có khả năng thụ thai, phụ nữ cho con bú, trẻ nhỏ khi chỉ ăn các loại cá này thì chỉ nên ăn dưới 100g trong một tuần (lượng bằng 2 quả trứng gà).

Các loại cá thông thường	Các loại cá thuộc họ cá ngừ, cá cò...
Dưới 400g	Hấp thụ dưới 100g
 <p>Cá thu, cá minh thái, cá bệt, cá vây tia, cá hổ, cá thu Tây Ban Nha, cá mòi, cá ngừ đóng hộp...</p>	 <p>Cá ngừ vây xanh Thái Bình Dương, các họ cá ngừ, cá ngừ sống, cá mập, cá kiếm, cá hagfish họ lươn, cá chêm....</p>

※ Nội dung chi tiết xin truy cập trang web của sở an toàn thực phẩm, sản phẩm y dược (www.mfds.go.kr), vào mục pháp lệnh-tài liệu > tài liệu quảng bá > sau đó vào phần “Các yếu tố chính giúp phụ nữ mang thai ăn cá an toàn”



분만이 임박했음을 알려주는 출산 징후들

♥ 이슬이 비친다

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

♥ 규칙적인 진통이 생긴다

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

♥ 양수가 터진다

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



Những triệu chứng báo hiệu sắp sinh con

♥ Máu rỉ ra bên ngoài.

Máu sẽ bắt đầu rỉ ra ngoài nếu thời gian sinh con sắp đến. Khi cổ tử cung bắt đầu mở thì các mô, máu, chất bài tiết ngăn chặn cổ tử cung cũng sẽ tiết ra. Dấu hiệu nhận biết bởi máu màu nâu hoặc đỏ tươi nhưng cũng có trường hợp không biết do lượng tiết ra không nhiều.

♥ Xuất hiện những cơn đau mang tính chu kỳ

Từ sau giai đoạn thứ 2 thì bụng thỉnh thoảng có hiện tượng giật không theo quy luật. Cơn đau này cũng giống như cơn đau khi bị kinh nguyệt lúc xuất hiện lúc biến mất và không theo quy luật. Nếu cơn đau này xuất hiện đều đặn thì phải đến bệnh viện vì đó có nghĩa là dấu hiệu sắp sinh.

♥ Vỡ nước ối.

Nếu đột nhiên có nước ấm từ âm đạo chảy ra thì đó là lúc nước ối đã vỡ. Khi vỡ ối, dù bạn có thấy đau hay không thì vẫn phải dùng băng vệ sinh hoặc gạc sạch để lót rồi sau đó đến ngay bệnh viện.



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.

Quá trình sinh tự nhiên

Thời gian chuyển dạ và sinh con của mỗi người khác nhau. Trung bình, người sinh con so cần khoảng 9 tiếng (lâu nhất là 18,5 tiếng) và người sinh con thứ hai trở lên mất 6 tiếng (lâu nhất là 13,5 tiếng). Giai đoạn sinh con được chia như sau:

Giai đoạn sinh con 1

Từ khi cơn đau mang tính chu kỳ bắt đầu và đến lúc cổ tử cung mở

Giai đoạn sinh con 1 được chia thành hai giai đoạn. Giai đoạn đầu là giai đoạn tiềm ẩn khi cửa tử cung mở rộng đến 3cm. Sau đó là giai đoạn hoạt động khi tử cung mở rộng đến 10cm. Vào giai đoạn này thì số lần và mức độ đau tăng dần. Trong thời gian này, nếu bạn quá gắng sức thì sẽ khiến cơ bắp căng ra làm cho cổ tử cung không mở rộng dẫn đến quá trình sinh con không được thuận tiện. Do đó, tốt nhất là phải thư giãn và làm theo hướng dẫn của chuyên gia.

Giai đoạn sinh con 2

Từ sau khi cổ tử cung mở đến sinh sinh con

Nếu cổ tử cung hoàn toàn được mở thì đứa trẻ bắt đầu xuống đường âm đạo. Sản phụ phải tập trung sức rặn để giúp đưa đầu trẻ ra khỏi đường âm đạo. Trường hợp nếu sản phụ là người sinh con so thì phải mất khoảng 50 phút, và nếu là người có kinh nghiệm thì mất khoảng 20 phút. Nếu khi nhìn thấy đầu của trẻ lộ ra bên ngoài thì Sản phụ được chuyển đến phòng sinh để sinh.

Giai đoạn sinh con 3

Sau khi sinh con đến khi nhau ra

Nhau thai phải ra ngoài sau khi đứa trẻ được sinh ra. Thông thường, nhau thai sẽ tự tách ra từ thành tử cung và tử cung bắt đầu co lại. Nếu không có triệu chứng bất thường nào sau đó thì vết rạch tầng sinh môn sẽ được khâu lại..

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 부진
- 태아의 위치 이상, 다태아
- 태아곤란증, 전치태반
- 태아의 안녕이 위협받는 경우
- 산도의 기계적 폐쇄
- 비정상적 분만 진행(담당의의 판단에 따름)

♥ 제왕절개술 시 마취

- 제왕절개술 시 전신마취 혹은 국부마취를 하게 됩니다.
- 마취 방법은 산모 및 태아의 상태에 따라 마취의에 의해 선택됩니다.
- 국부마취
 - * 산모가 의식이 있어 태아의 출생을 분만과 동시에 알 수 있고, 위 내용물 폐흡인 및 기관 삽관시 부작용을 줄일 수 있으나, 산모의 불편감을 완전히 막을 수 없고, 저혈압, 두통 및 신경성 합병증을 초래할 수 있습니다.
- 전신마취
 - * 국부마취가 적합하지 않은 경우(저혈압, 저혈량증 등) 시행할 수 있으나 태아의 위내용물 폐흡인이나 태아의 호흡 억제 위험이 있습니다.

♥ 합병증

- 신생아 호흡 곤란증, 인위적 조산, 요통, 감염
- 자궁파열(다음 임신에서), 자궁 절개 부위 임신, 골반 장기 유착

Sinh mổ

♥ Thế nào là sinh mổ?

Mổ lấy thai là một quá trình phẫu thuật được thực hiện bằng cách sau khi rạch một đường trên bụng của sản phụ, sẽ tiến hành rạch một phần của tử cung và lấy thai nhi ra thông qua phần bị rạch.

♥ Các trường hợp chỉ định sinh mổ

- Trong trường hợp đã có tiền sử sinh mổ, có nguy cơ vỡ tử cung do phẫu thuật tử cung như phẫu thuật loại bỏ u xơ tử cung...
- Sinh khó không thể tiến hành sinh đẻ
- Vị trí của thai nhi bất thường, đa thai
- Hội chứng suy thai, nhau tiền đạo
- Khi sự sống của thai nhi gặp nguy hiểm
- Đường sinh con bị ngăn chặn
- Tiến hành quá trình sinh nở bất thường (dựa theo sự phán đoán của bác sĩ phụ trách)

♥ Gây mê (tê) khi sinh mổ

- Khi sinh mổ, sẽ được gây mê toàn thân hoặc gây tê cục bộ
- Phương pháp gây mê được lựa chọn tùy thuộc vào tình trạng của người mẹ và thai nhi.
- Gây tê cục bộ
 - * Khi gây tê cục bộ, sản phụ vẫn giữ được ý thức và do đó có thể cảm nhận được sự ra đời của đứa trẻ cùng lúc với việc sinh nở, có thể giảm tác dụng phụ khi phổi hít phải dịch dạ dày và đặt nội khí quản. Tuy nhiên, cảm giác khó chịu của người mẹ không thể ngăn chặn hoàn toàn và nó có thể gây hạ huyết áp, đau đầu và các biến chứng thần kinh.
- Gây mê toàn thân
 - * Trường hợp gây tê cục bộ không thể áp dụng (do huyết áp thấp, chứng giảm dung lượng máu vv), gây mê toàn thân có thể được thực hiện, nhưng nó đi kèm với nguy cơ phổi hít phải dịch dạ dày hoặc gây ức chế hô hấp của thai nhi.

♥ Biến chứng

- Hội chứng suy hô hấp của trẻ sơ sinh, cổ ý sinh sớm, đau lưng, nhiễm trùng
- Vỡ tử cung (trong lần mang thai tiếp theo), thai bám ở phần vết rạch tử cung cũ, khung xương chậu bị bầm dính thời gian dài.



"50cm의 기적, 제대혈기증"

조혈모세포는 이식을 통해 백혈병, 난치성 혈액질환, 선천성 대사장애, 면역장애질환 등의 치료에 사용돼.

보건복지부 지정 기증제대혈은행
 기흥희조혈모세포은행 제대혈은행 ☎ 022258-7458 www.chocp.com
 대구파티아병원 기증제대혈은행 ☎ 0531959-8883, 0531940-7126 http://www.fatima.or.kr
 동아대학교병원 부산, 울산, 경남지역 제대혈은행 ☎ 0513240-5730, 5754 www.bqcb.co.kr
 서울특별시 제대혈은행 ☎ 021870-2910-2 www.allcord.or.kr

우리 여기는 물론 조혈모세포이식을 기다리는 환우들에게 새 생명을 줄 수도 있어.

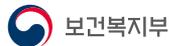


"Điều kỳ diệu của 50cm, Hiến Tạng Tế Bào Gốc Máu Cường Rốn"

Tế bào gốc tạo máu được sử dụng để điều trị bệnh bạch cầu, bệnh máu bẩm sinh, rối loạn chuyển hóa bẩm sinh, rối loạn miễn dịch và nhiều bệnh khác thông qua biện pháp cấy ghép.

Ngân hàng tế bào gốc máu cường rốn
 Ngân hàng tế bào gốc máu cường rốn Ngân hàng tế bào gốc tạo máu Catholic ☎ +82-2-2298-7458 www.chocp.com
 Ngân hàng tế bào gốc máu cường rốn bệnh viện Daegu Fatima ☎ +82-53-959-8883, +82-53-940-7126 http://www.fatima.or.kr
 Ngân hàng máu cường rốn khu vực Busan, Ulsan, Gyeongnam ☎ +82-51-240-5730, 5754 www.bqcb.co.kr
 Ngân hàng tế bào gốc máu cường rốn thành phố Seoul ☎ +82-2-470-2910-2 www.allcord.or.kr

Họ có thể mang lại cuộc sống mới cho con chúng ta và cả những bệnh nhân đang chờ cấy ghép máu cường rốn.





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



Chăm sóc
sản phụ

- 46 Quản lý trong thời gian ở cữ
- 49 Mát xa vú
- 50 Vận động sau khi sinh
- 51 Cho trẻ bú sữa mẹ
- 52 Những đồ dùng cần chuẩn bị khi tắm cho trẻ sơ sinh
- 53 Trình tự tắm cho trẻ
- 54 Các triệu chứng chính và thiết bị tự kiểm tra dành cho bệnh trầm cảm trước và sau khi sinh

산욕기의 관리

산욕기란 분만이 끝나고 임신과 분만으로 인해 생긴 신체의 변화가 차차 정상 상태로 돌아가는 과정을 말하며 산후 약 6주의 기간을 말합니다. 다음과 같은 산욕기 이상소견이 있으면 즉시 산부인과 진찰을 받아야 합니다.

- 다량의 선홍색 질출혈이 있을 때
- 고열이 있을 때
- 아랫배의 심한 복통이 있을 때
- 유방이 딱딱해지고 통증이 심할 때
- 회음절개부의 심한 통증이 있을 때

★ 자궁의 수축

분만 후 2~3일은 자궁이 아랫배에서 단단하게 공같이 만져지며, 이따금 수축이 옵니다. 산후통(훗배앓이)이라고 해서 심한 경우에는 진통제를 써서 완화시킬 수 있으며, 3~4일 후에는 대개 느끼지 못하게 됩니다. 약 6주 후에는 자궁이 작아져서 정상 크기가 됩니다.

★ 오로

산욕 중 처음 며칠은 혈액과 같은 분비물이 나오고 3~4일 후부터는 차차 양이 적어지고 열어진 분비물이, 10일 후에는 차차 노랗게 변화되는 오로가 3~4주간 흐르게 되는데 이러한 변화가 없이 계속 선홍색의 혈액과 같거나 냄새가 나고 양이 많은 경우에는 병원을 방문하여 진찰을 받아야 합니다.

★ 산후의 성생활과 월경 및 피임

성생활은 상처가 다 아물어 통증이 없고 분비물이 그친 후부터 가능하며 대개 산후 2주 후부터는 본인의 불편감이 없고 욕구가 있다면 가능합니다. 월경의 회복은 수유를 하는 경우엔 매우 다양하여 분만 후 2~18개월 내에 돌아옵니다. 수유를 하지 않으면 분만 후 6~8주 내에 월경을 합니다. 배란은 수유를 하는 경우 늦게 회복되나 수유 중에도 임신이 될 수 있습니다. 따라서 분만 후 바로 임신을 원하지 않으면 의사와 상의하여 성관계를 시작하면서부터 피임을 해야 합니다.

Quản lý trong thời gian ở cũ

Thời gian ở cũ là quá trình cơ thể Sản phụ dần dần hồi phục và trở lại trạng thái ban đầu sau khi sinh và thời gian khoảng 6 tuần. Trường hợp xuất hiện những triệu chứng bất thường như sau trong thời gian ở cũ thì ngay lập tức phải đến Khoa Phụ sản để khám.

- Khi có số lượng lớn máu màu đỏ tươi chảy từ âm đạo
- Khi bị sốt cao
- Khi bị đau trầm trọng ở phần bụng dưới
- Khi ngực cương cứng và bị đau nặng
- Khi bị đau trầm trọng tại vùng âm hộ

★ Co hồi tử cung

2~3 ngày sau khi sinh, tử cung cứng như quả bóng tại vùng bụng dưới và thỉnh thoảng co lại. Được gọi là chứng đau sau khi sinh (chứng đau tử cung sau khi sinh). Trường hợp đau nặng thì có thể uống thuốc giảm đau nhằm giúp giảm đau và sau 3~4 ngày thì sẽ không cảm thấy đau. Khoảng 6 tuần sau thì tử cung sẽ nhỏ lại và trở lại bình thường như trước.

★ Sản dịch

Sự bài tiết những chất như máu sẽ chảy ra ngoài trong những ngày đầu trong thời gian ở cũ và từ ngày thứ 3~4 trở đi thì lượng chất bài tiết này sẽ ít và nhạt dần, 10 ngày sau sản dịch này sẽ biến thành màu vàng và có liên tiếp trong vòng 3~4 tuần. Nhưng trong trường hợp chất bài tiết không đổi màu và tiếp tục có màu đỏ tươi hoặc mùi hôi và lượng máu nhiều thì phải đến bệnh viện khám chữa trị ngay.

★ Quan hệ vợ chồng, ngày kinh nguyệt và phương pháp tránh thai sau khi sinh

Nếu có nhu cầu thì quan hệ vợ chồng có thể bắt đầu lại sau khi vết thương lành và không bị đau, các chất bài tiết đã ngừng ra hoặc 2 tuần sau khi sinh, lúc bản thân Sản phụ không cảm thấy có bất tiện gì. Kinh nguyệt bắt đầu lại rất đa dạng trong trường hợp cho con bú, sau khi sinh kinh nguyệt sẽ trở lại trong vòng từ 2~18 tháng. Nếu người không cho con bú sữa mẹ thì kinh nguyệt sẽ bắt đầu lại vào tuần thứ 6~8 sau khi sinh. Trường hợp người cho con bú thì trứng rụng muộn hoặc cũng có khả năng mang thai trong thời gian cho con bú. Vì thế, nếu không muốn mang thai ngay sau khi sinh thì cần phải tham khảo ý kiến bác sĩ và sử dụng biện pháp tránh thai từ lúc bắt đầu quan hệ.

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.

Có nhiều phương pháp tránh thai nhưng cần phải lựa chọn phương pháp thích hợp với vợ chồng bạn sau khi xem xét ưu điểm và nhược điểm của từng phương pháp.

★ Vú và sự bài tiết sữa

Sữa non bắt đầu được tạo ra từ khoảng tháng thứ 5 của thai kỳ, và tại thời điểm sinh nở, việc tiết sữa trở nên nhiều hơn, nếu sớm thì vào giai đoạn cuối của thai kỳ, nhưng thông thường từ 1-2 ngày sau khi sinh, sữa sẽ tiết ra nếu dùng tay vắt. Nên cho bé bú sữa càng sớm càng tốt sau khi sinh, và cần kiểm tra tình trạng vú sau đó vắt sữa ra bằng tay hoặc máy hút sữa.

Nếu không quản lý sạch sẽ vú và núm vú thì có thể bị chứng viêm tuyến vú. Trong trường hợp này, ngực sẽ bị đau, xung huyết da và cương cứng đồng thời xuất hiện các triệu chứng như run lạnh, sốt, v.v... vào tuần thứ 3~4 sau khi sinh. Lúc này, cần phải đến bệnh viện để khám.

Sữa non tiết ra trong vòng năm ngày trong giai đoạn đầu sau khi sinh. Trong sữa non có chất kháng thể của IgA nên có thể bảo vệ trẻ sơ sinh phòng ngừa vi khuẩn gây bệnh ruột.

★ Đi bộ sau khi sinh

Vài giờ sau khi sinh, nếu sản phụ đi bộ thì sẽ giúp sản phụ cảm thấy thư giãn, đồng thời giúp hạn chế biến chứng của bàng quang và ruột cũng như giảm bớt nghẽn tĩnh mạch và nghẽn mạch phổi. Tuy nhiên, khi sản phụ mới bắt đầu tập đi bộ sau khi sinh thì có thể bị té ngã do chóng mặt do đó nhất định phải đi có người giám hộ đi cùng.

★ Quản lý bàng quang và ruột

Cũng có trường hợp Sản phụ gặp khó khăn trong việc đi tiểu sau khi sinh. Nếu Sản phụ không thể đi tiểu trong suốt 4 tiếng sau khi sinh thì có thể đặt vào một ống đái. Nhờ phương pháp này mà thông thường Sản phụ có thể đi tiểu thoải mái hơn. Đôi khi, cũng có trường hợp Sản phụ cảm thấy khó khăn trong việc thải chất khí ra ngoài. Triệu chứng này có thể xuất hiện tạm thời do sự thụ nước vào ruột thẳng trước khi sinh.

Vì vậy, triệu chứng táo bón có khả năng được giải quyết dễ dàng bằng việc đi bộ sớm sau khi sinh và chế độ ăn uống. Trường hợp bị táo bón nặng thì có thể sử dụng thuốc chống táo bón nên không có gì phải lo lắng.

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 적합합니다.



Quản lý trong thời gian ở cũ

★ Quản lý vùng âm hộ

Trong 24 giờ đầu tiên, chườm nước đá có thể giúp giảm sưng, sau đó cần tắm ngồi bằng nước ấm để giảm đau ở vết rạch tầng sinh môn. Nếu không có biến chứng, không có lý do gì để không vào bồn tắm sau khi sinh, tuy nhiên, tắm công cộng không được khuyến khích trong giai đoạn hậu sản.

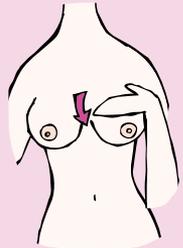
Cơn đau tại vùng vết thương sẽ hết trong vài ngày và cơn đau kéo dài nhất là trong 3 tuần. Nếu cơn đau vẫn tiếp tục hoặc vết thương sưng đỏ và cương cứng thì phải đến bệnh viện ngay lập tức.

★ Khám kiểm tra sản phụ sau khi ra viện / sinh con

Sau khi sinh sau khoảng 4 ~ 8 tuần sản phụ cần được khám kiểm tra lại.



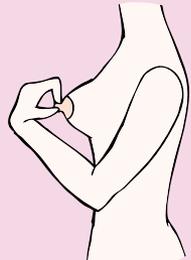
유방 마사지



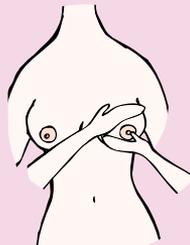
1 유방 주위를 가볍게 문지릅니다.



2 주위부터 젖꼭지의 방향으로 쓰다듬어줍니다.

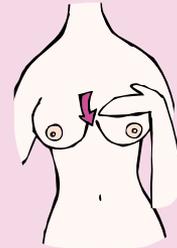


3 젖꼭지를 잡아 빼듯이 튕깁니다.



4 유선까지 비벼서 풀어줍니다.

Mát xa vú



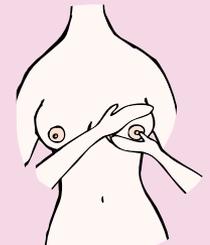
1 Trước tiên hãy lau sạch bằng khăn ẩm



2 Xoa nhẹ xung quanh bầu vú



3 Sau đó kéo nhẹ núm vú lên



4 Giúp cho tuyến sữa sẽ chảy đều hơn

산후 운동



Ün động sau khi sinh



모유 먹이기

★ 모유의 장점

- ① 모든 영양소가 충분히 포함되어 있는 이상적인 영양공급원입니다.
- ② 초유의 면역성분이 아기를 질병으로부터 보호합니다.
- ③ 산후 회복이 빠르며 아기와 엄마가 친밀한 관계를 형성합니다.
- ④ 모유를 먹은 아기의 두뇌 발달이 더 빠릅니다(분유 수유아보다 IQ가 5~7정도 더 높습니다).

★ 모유 수유의 올바른 자세

엄마는 편안한 자세로 앉아서 아기의 눈을 바라보며 수유합니다.

★ 모유 수유 방법

- ① 출산 후 젖이 돌지 않더라도 24시간 이내 2~3시간 간격으로 젖을 물립니다. 젖이 잘 나올 때까지 수유시간은 한 쪽에 5~15분 정도로 합니다.
- ② 초유는 반드시 먹이도록 하며 출산 후 바로 젖을 먹이지 못할 때는 초유는 2~3시간 간격으로 짜서 냉장 또는 냉동 보관하였다가 먹입니다.
- ③ 아기는 모유를 약 한 시간 반이면 소화해 냅니다. 신생아는 2~3시간 간격, 하루 8~12회 아기에게 젖을 빨리고 삼킨 공기를 제거할 수 있도록 등을 쓸어 트림을 시킵니다.

★ 모유 보관

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

★ 모유중단

아기에게 모유만큼 좋은 것은 없습니다. 모유를 떼고 인공 수유로 넘어갈 때는 한 달 정도 여유를 두고 약 1주일에 1~2회 정도 모유 주는 횟수를 줄여 갑니다.

★ 모유수유 권장기간

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

Cho trẻ bú sữa mẹ

★ Những ưu điểm của việc cho trẻ bú sữa mẹ

- ① Là nguồn cung cấp dinh dưỡng đầy đủ tất cả các thành phần dinh dưỡng.
- ② Sữa đọt đầu có chứa thành phần miễn dịch giúp bảo vệ cho trẻ tránh được khả năng mắc bệnh.
- ③ Sau khi sinh con, nếu sản phụ hồi phục sức khỏe nhanh sẽ giúp cho mối quan hệ mẹ con trở nên thân thiết hơn.
- ④ Trẻ bú sữa mẹ có sự phát triển não bộ nhanh hơn (cao hơn IQ của trẻ ăn sữa bột khoảng 5~7 điểm).

★ Tư thế cho bú sữa đúng

Tư thế cho bú sữa đúng.

★ Phương pháp cho trẻ bú

- ① Sau khi sinh con dù có ra sữa nhưng trong vòng 24 giờ đầu cứ khoảng 2~3 tiếng sữa sẽ ngừng ra. Vì vậy cho đến khi sữa ra ra đều thì mỗi lần cho bú sữa mỗi bên khoảng từ 5~15 phút.
- ② Nên cho trẻ bú sữa đầu, còn nếu sau khi sinh mà chưa cho trẻ bú ngay được thì cứ cách khoảng 2~3 tiếng vắt sữa ra và cho bảo quản bảo lạnh và cho trẻ bú sau.
- ③ Sau khoảng 1 tiếng rưỡi thì cho trẻ bú. Trẻ sơ sinh được cho bú 8~12 lần một ngày, mỗi lần cách nhau 2 đến 3 giờ. Cần vượt cho trẻ ợ để loại bỏ không khí nuốt vào.

★ Bảo quản sữa mẹ

Trong trường hợp cho sữa mẹ vào bình sữa thì cần phải ghi rõ thời gian, ngày giờ trên bình sữa đã được khử trùng, cho ngay vào tủ lạnh để bảo quản và phải cho trẻ bú trong vòng 24 tiếng.

★ Dừng cho bú sữa mẹ

Nếu chỉ cho trẻ uống riêng sữa mẹ thì không hẳn là tốt. Khi bạn cho bé ngừng bú sữa mẹ và chuyển sang cho ăn sữa công thức, hãy để thời kỳ chuyển giao trong khoảng một tháng và khoảng 1 tuần giảm 1~2 lần cho con bú sữa mẹ.

★ Thời gian cho trẻ bú mẹ được khuyến khích.

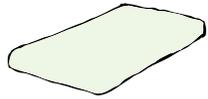
Ít nhất trên 4 tháng sau khi sinh, nếu có thể thì khuyến khích cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trên 6 tháng.

신생아 목욕 준비물

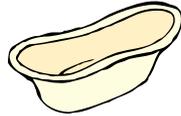
아기 목욕은 매일 아침에 시킵니다.

그리고 목욕 전에 체중을 달아 보는 것이 좋습니다.

★ 목욕 준비물



목욕대 (또는 방바닥)



목욕대야



더운물



아기전용 비누



수건 2개
(큰 것과 작은 것)



알콜솜



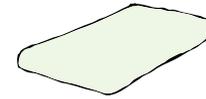
세탁된 옷

Những đồ dùng cần chuẩn bị khi tắm cho trẻ sơ sinh

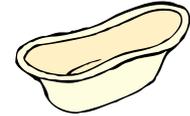
Mỗi sáng cần tắm cho trẻ.

Trước khi tắm, nên kiểm tra trẻ nặng bao nhiêu.

★ Những vật dụng chuẩn bị cho việc tắm



Bồn tắm (Hoặc nền phòng)



Chậu rửa



Nước nóng



Xà bông dùng cho trẻ em



2 cái khăn
(1 cái to và 1 cái bé)



Giấy ướt



Áo đã giặt

목욕순서

- 1 **물의 온도** 미지근한 물을 준비합니다.
- 2 젖 먹인 직후에는 피하고 가급적 식전이 좋습니다. 목욕 시 아기는 조심스럽게 다루어 아기가 놀라지 않도록 하며 보온에도 주의 해야합니다.
- 3 한 손으로 아기의 머리를 받쳐 든 후 젖은 물수건을 꼭 짜서 제일 먼저 눈 안쪽에서부터 바깥쪽으로 닦아 줍니다.
- 4 **얼굴** 눈, 코, 입, 귀, 목 순서로 얼굴을 닦아줍니다. 얼굴에 비누를 사용하지 않습니다. 이때 전신은 수건으로 싸서 안습니다.
- 5 **머리** 아기의 머리를 받쳐 든 왼손의 첫째와 셋째 손가락으로 아기의 귀를 막고 젖은 수건에 비누를 듬뿍 묻혀 머리를 감줍니다. 더운 물로 씻고 마른 수건으로 닦아 줍니다.
- 6 **전신** 목, 가슴, 팔, 등, 발, 다리의 순서로 씻깁니다. 남아일 경우 하부를 씻길 때 아래에서 위로 씻기고 여아일 경우 위에서 아래로 씻깁니다. 다리는 둘 다 물에 잠겨서 씻겨도 좋습니다.
- 7 **물기닦기** 목욕을 다 시킨 아기는 마른 수건으로 닦은 후 전신의 이상 유무를 관찰합니다.
- 8 **배꼽의 관리** 알콜솜 또는 소독약으로 배꼽 부위를 소독합니다. 출혈이 있거나 진물 또는 농이 있을 경우는 의사와 상의해야 합니다. 배꼽이 떨어지고 완전히 마를때까지 기저귀는 배꼽을 덮지 않도록 하는 것이 좋습니다.
- 9 준비해 놓은 옷을 입히고 부드러운 솔빛으로 머리를 예쁘게 빗겨 줍니다.
- 10 귀에 물이 들어갔는지 확인해보고 닦아 줍니다. 목욕이 완전히 끝나면 젖을 먹입니다.

Trình tự tắm cho trẻ

- 1 **Nhiệt độ của nước** Chuẩn bị nước ấm
- 2 Cần tránh sau khi cho trẻ ăn xong. Tốt nhất nên cho trẻ tắm trước khi ăn. Trong khi tắm cần chú ý không để trẻ quá bất ngờ và cần liên tục chú ý đến nhiệt độ nước.
- 3 tay dùng đỡ đầu trẻ, 1 tay lấy khăn lau, trước tiên là mắt sau đó lau dần ra phía ngoài.
- 4 **Mặt** Lau theo thứ tự mắt, mũi, mồm, cổ. Không bôi xà bông tắm lên mặt. Lúc này dùng khăn cuốn toàn thân.
- 5 **Đầu** Giữ đầu trẻ bằng tay trái, dùng ngón tay thứ 1 và thứ 3 đỡ phần tai của trẻ và dùng khăn tắm đã cho xà bông vào và lau quanh đầu. Sau đó tắm bằng nước ấm và dùng khăn khô để lau.
- 6 **Toàn thân** Tắm theo thứ tự cổ, ngực, tay, lưng, chân. Và khi tắm phần dưới thân cần chú ý tắm từ dưới lên trên, khi tắm trong ngoài thì cũng chú ý tắm từ dưới lên trên. Đối với phần hai chân thì nên ngâm trong nước và tắm cho trẻ.
- 7 **Lau khô người cho trẻ** Sau khi tắm xong dùng khăn khô lau toàn bộ người cho trẻ và quan sát xem liệu có điểm nào lạ không.
- 8 **Bảo vệ rốn của trẻ** Tháo đai bụng đã bị ướt ra, dùng cồn rửa vết thương để lau vùng xung quanh của rốn. Trường hợp thấy hiện tượng máu chảy ra hoặc có mủ thì cần phải liên hệ với bác sĩ để được tư vấn.
- 9 Dùng quần áo đã chuẩn bị sẵn mặc cho trẻ, dùng lược chải nhẹ tóc cho trẻ.
- 10 Kiểm tra xem nước có vào tai không và lau khô. Sau khi tắm xong hoàn toàn, cho bé bú.

산전후우울증 주요증상 및 자가검사도구

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

★ 한국판 에딘버리 산후우울 척도

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

문항	질문
1	나는 사물의 재미있는 면을 보고 웃을 수 있었다.
	예전과 똑같았다. (0점)
	예전보다 조금 줄었다. (1점)
	확실히 예전보다 많이 줄었다. (2점)
2	전혀 그렇지 않았다. (3점)
	나는 어떤 일들을 기쁜 마음으로 기다렸다.
	예전과 똑같았다. (0점)
	예전보다 조금 줄었다. (1점)
3	확실히 예전보다 많이 줄었다. (2점)
	거의 그렇지 않았다. (3점)
	일이 잘못될 때면 공연히 자신을 탓하였다.
	대부분 그랬다. (3점)
4	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	나는 특별한 이유 없이 불안하거나 걱정스러웠다.
5	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그랬다. (3점)

5	특별한 이유 없이 무섭거나 안전부절 못하였다.
	꽤 자주 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	거의 그렇지 않았다. (1점)
6	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	요즘 들어 많은 일들이 힘겹게 느껴졌다.
	대부분 그러하였고, 일을 전혀 처리할 수 없었다. (3점)
	가끔 그러하였고, 평소처럼 일을 처리하기가 힘들었다. (2점)
7	그렇지 않았고, 대개는 일을 잘 처리하였다. (1점)
	그렇지 않았고, 평소와 다름없이 일을 잘 처리하였다. (0점)
	너무 불행하다고 느껴서 잠을 잘 수가 없었다.
	대부분 그랬다. (3점)
8	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그렇지 않았다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	슬프거나 비참하다고 느꼈다.
9	대부분 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (2점)
	자주 그랬다. (2점)
	불행하다고 느껴서 울었다.
10	대부분 그랬다. (3점)
	가끔 그랬다. (1점)
	전혀 그렇지 않았다. (0점)
	자해하고 싶은 마음이 생긴 적이 있다.
10	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)

Các triệu chứng chính và thiết bị tự kiểm tra dành cho bệnh trầm cảm trước và sau khi sinh

Các triệu chứng của bệnh trầm cảm trước và sau khi sinh có rất nhiều và khác nhau ở mỗi người. Để đánh giá một cách chính xác, cần nhiều thông tin đa dạng và cần đánh giá cẩn thận. Điều quan trọng nhất để đánh giá phụ nữ mang thai là thông qua buổi nói chuyện với chuyên gia, ngoài ra còn tiến hành một loạt các xét nghiệm như xét nghiệm y học, kiểm tra tâm lý lâm sàng, v.v để có chẩn đoán chính xác và lập kế hoạch điều trị phù hợp.

★ Thang đánh giá trầm cảm sau sinh phiên bản Hàn Quốc

Nếu bạn mới sinh em bé, hãy kiểm tra tình trạng cảm xúc của bạn sau khi sinh. Hãy chọn nội dung giải thích cảm xúc của bạn không chỉ dành cho duy nhất ngày hôm nay mà còn cho cả tuần trước với 10 câu hỏi sau:

Khảo sát	Câu hỏi
1	Tôi có thể nhìn vào mặt thú cưng của sự vật và cười.
	Giống như trước đây. (0 điểm)
	Giảm một chút so với trước đây. (1 điểm)
	Chắc chắn giảm nhiều so với trước đây. (2 điểm)
2	Hoàn toàn không (3 điểm)
	Tôi luôn chờ đợi mọi việc với tâm trạng vui vẻ.
	Giống như trước đây. (0 điểm)
	Giảm một chút so với trước đây. (1 điểm)
3	Chắc chắn giảm nhiều so với trước đây. (2 điểm)
	Hầu như không (3 điểm)
	Tôi luôn tự đổ lỗi cho bản thân mình khi có sai sót.
	Phần lớn như vậy. (3 điểm)
4	Đôi khi như vậy. (2 điểm)
	Không thường xuyên như vậy. (1 điểm)
	Hoàn toàn không. (0 điểm)
	Tôi đã từng bất an hay lo lắng mà không có lý do gì đặc biệt.
5	Hoàn toàn không. (0 điểm)
	Hầu như không (1 điểm)
	Đôi khi như vậy. (2 điểm)
	Thường xuyên như vậy. (3 điểm)

5	Tôi đã từng sợ hãi hay bồn chồn mà không có lý do gì đặc biệt.
	Khá thường xuyên như vậy. (3 điểm)
	Đôi khi như vậy. (2 điểm)
	Hầu như không (1 điểm)
6	Hoàn toàn không. (0 điểm)
	Tôi cảm thấy gần đây có nhiều việc khó khăn xảy ra.
	Phần lớn như vậy, tôi hoàn toàn không thể xử lý được công việc. (3 điểm)
	Thỉnh thoảng như vậy, tôi khó có thể xử lý được công việc như bình thường. (2 điểm)
7	Không đúng như vậy, phần lớn tôi đều xử lý tốt công việc. (1 điểm)
	Không đúng như vậy, tôi xử lý tốt công việc như thường lệ. (0 điểm)
	Tôi cảm thấy mình quá bất hạnh đến mức không thể ngủ được.
	Phần lớn như vậy. (3 điểm)
8	Đôi khi như vậy. (2 điểm)
	Không thường xuyên như vậy. (1 điểm)
	Hoàn toàn không. (0 điểm)
	Tôi cảm thấy buồn hay đau khổ.
9	Phần lớn như vậy. (3 điểm)
	Đôi khi như vậy. (1 điểm)
	Hoàn toàn không. (0 điểm)
	Tôi cảm thấy bất hạnh nên đã khóc.
10	Thường xuyên như vậy. (2 điểm)
	Đôi khi như vậy. (1 điểm)
	Hoàn toàn không. (0 điểm)
	Tôi từng có suy nghĩ muốn tự làm hại mình.
	Thường xuyên như vậy. (3 điểm)
	Đôi khi như vậy. (2 điểm)
	Hiếm khi như vậy. (1 điểm)
	Hoàn toàn không. (0 điểm)

★ Kết quả

- 0-8 điểm (Bình thường), 9-12 điểm (Cần tư vấn), 13 điểm trở lên: Trầm cảm sau sinh nặng.

★ Phương pháp tư vấn

- Tư vấn trực tuyến: Yêu Trẻ (childcare.go.kr)/Trả lời của Bác sĩ chuyên khoa Sức khỏe tâm thần
- Tư vấn trực tiếp (đến trung tâm, đến nhà): Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm trung ương (nmc22762276.ó.kr)



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

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

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

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

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



Ánh nắng chói sáng và gió mát lành.
Đường đi gian khó nhưng mẹ không hề cô đơn.
Ngoài kia những đám mây đuổi nhau nhưng tiếng mưa bên ngoài khung cửa sổ xe hơi chan chứa tình cảm.

Bài hát ấm áp và hương trà thơm ngát tràn ngập không gian.
Mọi người ngồi đối diện với nhau và cùng cười.
Những nét mặt thật giống nhau.

Đều là những khuôn mặt khắt khe và bất mãn
Con người nếu không tin nhau
Sẽ không gặp bất hạnh lúc này lúc kia,
nhưng cũng không thể hạnh phúc.

Từ khi gặp con, mẹ đã thay đổi.
Càng ngày càng thay đổi.
Và khi nhìn vào đôi mắt con,
chắc chắn sẽ còn thay đổi nhiều hơn.
Đúng là điều hạnh phúc không gì có thể
sánh được trên thế gian này

Khi con được hoài thai trong lòng mẹ,
mẹ đã mang cả vũ trụ mới mẻ trong mình.
'Mẹ', tiếng gọi thật thiêng liêng biết bao.



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



- 58 Chính sách của chính phủ với việc sinh đẻ kém
- 65 Chương trình phòng chống lây nhiễm bệnh viêm gan siêu vi B trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh
- 68 Tình hình trung tâm y tế cấp cứu ở các khu vực
- 72 Ghi chép của trạm y tế / Ghi chép số lần uống sắt

건강한 가정을 위한 정부 지원

2019년 7월 기준

♣ 아동 성장 단계별 지원

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 (출생일로부터 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~7개월 영유아 건강보험 가입자와 피부양자 및 의료급여 수급권자	건강검진기관	국민건강보험공단 홈페이지에서 검진기관 조회

Hỗ trợ của chính phủ vì một gia đình khỏe mạnh

Tính đến tháng 7 năm 2019

♣ Hỗ trợ theo mỗi giai đoạn phát triển của trẻ

Chương trình hỗ trợ	Đối tượng hỗ trợ	Nơi đăng ký	Ghi chú
Kiểm tra các biến chứng bẩm sinh (khoảng 50 loại) và chăm sóc trẻ nhỏ	Kiểm tra: tất cả trẻ em Hỗ trợ trẻ nhỏ: trẻ em dưới 19 tuổi	Kiểm tra (Cơ quan y tế) Chăm sóc trẻ nhỏ (Trạm y tế)	
Hỗ trợ chi phí y tế cho trẻ sinh thiếu tháng và trẻ bị bệnh bẩm sinh	Gia đình có trẻ sinh thiếu tháng, thuộc hộ gia đình có thu nhập dưới 180% thu nhập trung bình tiêu chuẩn.	Trạm y tế	
Hỗ trợ chi phí kiểm tra thính lực cho trẻ sơ sinh và máy trợ thính	Hộ gia đình có thu nhập dưới 180% thu nhập trung bình tiêu chuẩn	Trạm y tế	
Giảm 30% tiền điện (Bắt đầu tính từ ngày sinh ra cho đến tháng có ngày mà tính tới ngày đó là tròn 3 năm)	Gia đình có con nhỏ hơn 3 tuổi	Trung tâm khách hàng KEPCO (☎123) Văn phòng quản lý chung cư Chi nhánh KEPCO trực tuyến (http://cyber.kepco.co.kr/)	Giảm giá tối đa 16.000 won/tháng (Áp dụng cho hóa đơn điện từ tháng có ngày đăng ký)
Hỗ trợ trả trẻ em cho các gia đình có thu nhập thấp Hỗ trợ sữa bột dành cho trẻ em	(Bim) Hộ gia đình nhận trợ cấp sinh hoạt cơ bản, hộ gia đình cận gia đình nhận trợ cấp sinh hoạt cơ bản, cha mẹ đơn thân có trẻ dưới 2 tuổi (Sữa công thức) Trường hợp không thể cho con bú sữa mẹ do sản phụ mắc bệnh hoặc tử vong trong số các hộ được hỗ trợ bim * Trạm y tế, ủy ban phường, đăng ký trực tuyến qua Bokjiro (bokjiro.go.kr)		(Bim) 64.000 won/tháng (Bim + sữa công thức) 150.000 won/tháng
Hỗ trợ tiền trợ cấp nuôi dưỡng gia đình	Dưới 86 tháng tuổi, trước khi đi học Tất cả các gia đình đang nuôi dưỡng con nhỏ	Phúc lợi từ trung tâm địa phương ở ấp, xã, phường (online.bokjiro.go.kr)	100.000~200.000 Won/tháng/ người
Hỗ trợ chi phí giáo dục	Gia đình có trẻ từ 0~5 tuổi đang gửi ở nhà trẻ		220.000~454.000 Won/tháng/ người
Hỗ trợ trợ cấp cho trẻ em	Tất cả trẻ em dưới 6 tuổi (Tất cả trẻ em từ 19,9 tháng đến 7 tuổi)		Mỗi trẻ sẽ nhận được 100.000 won/tháng.
Hỗ trợ tiền học phí (Chương trình Nuri)	Trẻ từ 3~5 tuổi đang đi nhà trẻ (thời gian hỗ trợ: trong vòng 3 năm)	Người giám hộ của trẻ hoặc người giám hộ trên thực tế của trẻ đến ủy ban phường, thị trấn có thẩm quyền quản lý nơi cư trú trên đăng ký công dân của trẻ hoặc đăng ký trực tuyến	Hạn mức hỗ trợ (1 người hàng tháng) <Trường mẫu giáo công lập, quốc lập> - Học phí cho trẻ sơ sinh 60.000 won - Chi phí học thêm sau giờ học chính quy 50.000 won <Trường mẫu giáo tư thục> - Học phí cho trẻ sơ sinh 220.000 won - Chi phí học thêm sau giờ học chính quy 70.000 won
Hỗ trợ dịch vụ chăm sóc trẻ	(Part-time) Trẻ từ 3 tháng tuổi~12 tuổi (Full-day) Trẻ từ 3 tháng tuổi~36 tháng tuổi	Trang web chăm sóc trẻ (idolbom.go.kr) *Liên lạc đến trung tâm địa phương ở ấp, xã, phường trong trường hợp cần sự hỗ trợ của chính phủ	Số điện thoại đại diện 1577-2514
Tiêm chủng quốc gia bắt buộc	Trẻ dưới 12 tuổi (Vi đối tượng của mỗi loại vắc xin là khác nhau nên hãy tham khảo trang web hỗ trợ tiêm phòng).	Trạm y tế, cơ quan y tế được ủy thác	Người giúp đỡ trong tiêm chủng phòng bệnh. Kiểm tra các cơ quan y tế trên trang web
Kiểm tra sức khỏe trẻ nhỏ	Người tham gia bảo hiểm y tế cho trẻ từ 4 tháng tuổi ~ 71 tháng tuổi, người phụ thuộc và người được chỉ trả trợ cấp y tế	Cơ quan kiểm tra sức khỏe	Công đoàn bảo hiểm sức khỏe người dân Kiểm tra các cơ quan y tế trên trang web

♣ 부모 및 가구특성별 지원

● 가임기 및 임신부

지원사업	대상기준	신청장소	비고
난임부부 시술비 지원	여성 연령 만 44세 이하, 기준중위소득 180% 이하 및 기초생활보장수급자	보건소	인공수정, 체외수정 시술비 중 비급여 및 본인부담금 지원 1회당 최대 50만원 신신 4회, 동결 3회, 인공 3회
임신·모유수유 약물상담	모든 가임기 여성	마더세이프 전문상담센터	1588-7309
고위험 임신부 의뢰비 지원	기준 중위소득 180% 이하 가구의 11대 고위험 임신질환으로 진단받고 입원치료 받은 임신부	11대 고위험 임신질환 : 조기진통, 분만관련 출혈, 중증 임신중독증, 양막의 조기파열, 태반 조기박리, 전치태반, 질박출산, 양수과다증, 양수과소증, 분만전 출혈, 자궁경부무력증 *보건소에서 신청	
임신·출산 진료비 지원	임신·출산이 확인된 건강보험가입자 또는 피부양자, 1세 미만의 가입자 또는 피부양자의 법정대리인	건강보험공단, BC카드, 롯데카드, 삼성카드 (방문, 전화, 홈페이지, 어플)	*지원규모 1인당 60만원 다태아 100만원 (분만취약지 20만원 추가지원)
의료급여 임신·출산 진료비 지원	의료급여 수급권자 중 임신 중이거나 출산(유산 및 사산 포함)한 수급권자 및 출생일로부터 1년 이내의 영아	시군구청 / 읍면동사무소	
산모·신생아 건강관리 서비스	(기본지원) 산모 및 배우자 등 해당 가구의 건강보험료 본인부담금 합산액이 기준 중위소득 100%이하 금액에 해당하는 출산가정 (예외지원) 소득기준을 초과하더라도 지자체가 별도 기준을 정해 지원 가능	보건소, 복지료 (online.bokjiro.go.kr)	<ul style="list-style-type: none"> 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 임신부	인터넷(www.childcare.go.kr) / 전화(1644-7373)	
철분제 지원	임신 16주 이상 보건소 등록 임신부	보건소	1인 1개월분 기준 5개월분
엽산제 지원	보건소 등록 모든 임신부 (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

♣ Chính sách hỗ trợ cho cha mẹ và hộ gia đình theo đặc điểm gia đình

● Phụ nữ trong độ tuổi sinh sản, phụ nữ mang thai và mới sinh con

Chương trình hỗ trợ	Đối tượng hỗ trợ	Nơi đăng ký	Ghi chú
Hỗ trợ chi phí phẫu thuật cho vợ chồng hiếm muộn.	Phụ nữ có độ tuổi dưới 44 tuổi Thu nhập dưới 180% thu nhập trung bình tiêu chuẩn Người được chi trả trợ cấp y tế	Trạm y tế	Hỗ trợ tối đa 500.000 won mỗi lần cho chi phí không được chi trả bảo hiểm và chi phí do bản thân tự chi trả trong chi phí tu dưỡng nhân tạo và thu nhập ổn định. Cây phổi tươi 4 lần, cây phổi đông lạnh 3 lần, tu dưỡng nhân tạo 3 lần
Tư vấn sử dụng thuốc trong quá trình mang thai và cho con bú, tư vấn kế hoạch mang thai, tư vấn đường thai khỏe mạnh	Tất cả phụ nữ trong thời kỳ có khả năng thụ thai	An toàn cho bà mẹ Trung tâm tư vấn chuyên môn	1588-7309
Hỗ trợ chi phí y tế cho phụ nữ mang thai có độ nguy cơ cao	Hộ gia đình có thu nhập dưới 180% so với mức thu nhập trung bình tiêu chuẩn, trong gia đình có phụ nữ mang thai được chẩn đoán là mắc một trong 11 chứng bệnh có nguy cơ mắc phải cao trong thời kỳ mang thai và phải nhập viện để điều trị.	11 bệnh có nguy cơ cao khi mang thai: chuyển dạ sớm, băng huyết, nhiễm độc mang thai, vỡ ối sớm, bong nhau thai sớm, nhau tiền đạo, dọa sảy thai, đa ối, thiếu ối, xuất huyết trước sinh, bất tức cổ tử cung * Đăng ký tại Trạm y tế	
Hỗ trợ chi phí chẩn đoán, chữa trị trong quá trình mang thai và sinh nở	Người tham gia bảo hiểm y tế hoặc người phụ thuộc được xác nhận có thai và sinh con, đại diện hợp pháp của người tham gia bảo hiểm hoặc người phụ thuộc dưới 1 tuổi	Tổng công ty bảo hiểm y tế, The BC, The Lotte, The Samsung (tới trực tiếp, gọi điện thoại, truy cập trang web, ứng dụng)	Hạn mức hỗ trợ: 600 ngàn won/người, đa thai: 1 triệu won (hỗ trợ thêm 200 ngàn won cho khu vực khó tiếp cận trung tâm đỡ đẻ)
Tiền trợ cấp y tế Hỗ trợ chi phí chẩn đoán, chữa trị trong quá trình mang thai và sinh nở	Người nhận trợ cấp y tế đang mang thai hoặc sinh con (bao gồm sảy thai và thai chết lưu) và trẻ sơ sinh trong vòng 1 năm kể từ ngày sinh	Ủy ban thành phố, huyện, quận/ấp, xã, phường	
Dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho sản phụ và trẻ sơ sinh	Gia đình có con mới chào đời có tổng khoản tiền thanh toán cho bảo hiểm sức khỏe của vợ và chồng... dưới 100% thu nhập trung bình tiêu chuẩn (Hỗ trợ ngoại lệ) Mặc dù vượt quá tiêu chuẩn về thu nhập nhưng nếu chính quyền địa phương có quy định riêng thì vẫn được hỗ trợ	Trạm y tế hoặc trang web Bokjiro (online.bokjiro.go.kr)	<ul style="list-style-type: none"> Có thể đăng ký từ sau ngày sinh đến ngày thứ 30 Giá dịch vụ và chi phí bản thân tự chi trả có thể khác nhau tùy theo hình thức sinh con, thời gian sử dụng
Hỗ trợ chi phí y tế trong quá trình mang thai, sinh nở cho sản phụ thanh thiếu niên	Sản phụ dưới 18 tuổi	Trang web dịch vụ xã hội điện tử (www.socialservice.or.kr)	Mức hỗ trợ: 1.200.000 won mỗi 1 lần mang thai
Bổ trợ dinh dưỡng	Dưới 80% so với mức thu nhập trung bình tiêu chuẩn, phụ nữ mang thai, phụ nữ mới sinh, phụ nữ đang cho con bú có nguy cơ thiếu dinh dưỡng	Trạm y tế	
Dịch vụ cung cấp thông tin và tư vấn về việc mang thai, sinh nở và nuôi con	Tất cả mọi phụ nữ mang thai	Trang web (www.childcare.go.kr)/ Điện thoại (1644-7373/1644-7382)	
Chương trình hỗ trợ chất sắt	Phụ nữ mang thai trên 16 tuần đã đăng ký ở trạm y tế	Trạm y tế	Phần 1 tháng/ người, tiêu chuẩn nhận được trong 5 tháng
Hỗ trợ thuốc axit folic	Tất cả phụ nữ mang thai đã đăng ký ở trạm y tế (bắt đầu từ ngày mang thai đến thai kỳ tháng thứ 3)	Trạm y tế	Phần 1 tháng/ người, tiêu chuẩn cao nhất nhận được trong 3 tháng
Khi sinh con ngoài cơ sở y tế Hỗ trợ chi phí sinh đẻ	Sản phụ sinh con ngoài cơ sở y tế	Chi nhánh cơ quan bảo hiểm sức khỏe (☎1577-1000)	250 ngàn won
Hỗ trợ chi phí sinh con	Người nhận trợ cấp sinh hoạt cơ bản (sinh hoạt phí, y tế, trợ cấp nhà ở) và người thuộc đối tượng trợ cấp phúc lợi khẩn cấp sinh con	Trung tâm dân cư	Mỗi 1 trẻ 600 ngàn won

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 통상임금의 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

Hỗ trợ của chính phủ vì một gia đình khỏe mạnh

• Gia đình người lao động

Chương trình hỗ trợ	Đối tượng hỗ trợ	Nơi đăng ký	Ghi chú
Cho phép thời gian kiểm tra thai nhi	Người lao động mang thai	Các công ty áp dụng (không cắt giảm lương nên không có hỗ trợ riêng)	Cho phép thời gian cần thiết để người lao động mang thai kiểm tra sức khỏe định kỳ.
Chế độ giảm giờ làm trong thời gian mang thai	Người lao động mang thai trong 12 tuần đầu tiên và sau 36 tuần		Một ngày giảm 2 tiếng làm việc mà không bị trừ lương
Tiền trợ cấp nghỉ trước và sau khi sinh	Lao động nữ (thời hạn nhận bảo hiểm là trên 180 ngày dựa theo tiêu chuẩn ngày kết thúc kỳ nghỉ).	Trung tâm lao động	Lương thông thường 100%
Lương nghỉ khi bị sảy thai		Trung tâm lao động	Đổi với hai đơn: Tối đa 1.800.000 won 30 ngày đối với doanh nghiệp lớn, Tối đa 5.400.000 won 90 ngày đối với doanh nghiệp nhỏ và vừa
Cho phép thời gian cho con bú mẹ.	Lao động nữ có con dưới 1 tuổi.	Các công ty áp dụng (không có hỗ trợ riêng).	Cho phép thời gian cho con bú được hưởng lương, 1 ngày 2 lần, mỗi lần trên 30 phút
Kỳ nghỉ của người chồng trong thời kỳ vợ sinh	Lao động nam có vợ sinh con.	Các công ty áp dụng (không có hỗ trợ riêng).	3 ngày ~5 ngày (ban đầu hỗ trợ 3 ngày)
Lương nghỉ để chăm sóc con	Lao động có con dưới 8 tuổi hoặc học dưới lớp 2 ở trường tiểu học (thời gian nhận bảo hiểm là trên 180 ngày dựa theo tiêu chuẩn tính từ ngày bắt đầu nghỉ, người nghỉ phép để chăm con liên tục trên 30 ngày).	3 tháng đầu tiên: 80% tiền lương tháng (tối đa 1.500.000 won, tối thiểu 700.000 won) Những tháng còn lại (tối đa 9 tháng): 50% tiền lương tháng (tối đa 1.200.000 won, tối thiểu 700.000 won) * Đăng ký ở trung tâm lao động	
Chế độ thưởng cho người cha nghỉ phép để chăm con.	Người sử dụng nghỉ phép để chăm con lần thứ hai cho cùng một đứa trẻ.	3 tháng đầu tiên của người nghỉ phép chăm con lần thứ hai: 100% lương thông thường (tối đa 2.500.000 won). * Đăng ký ở trung tâm lao động	
Chế độ rút ngắn giờ làm trong thời kỳ nuôi con	Lao động có con dưới 8 tuổi hoặc học dưới lớp 2 ở trường tiểu học (thời gian nhận bảo hiểm là trên 180 ngày dựa theo tiêu chuẩn tính từ ngày bắt đầu nghỉ, người nghỉ phép để chăm con liên tục trên 30 ngày).	Trung tâm lao động	Trong trường hợp rút ngắn giờ làm việc còn 15 ~ 30 giờ mỗi tuần, hỗ trợ 80% mức lương thông thường tương ứng tỷ lệ với giờ làm việc giảm.

● **다자녀 가정**

지원사업	대상기준	신청장소	비고
주거지원	3자녀 이상 무주택 세대주	청약기관	공공분양 10% 이내 민영주택 10% 이내 국민임대 10% 이내
주택구입자금 대출, 전세자금대출 우대금리 적용	3자녀 이상 무주택 세대주	취급은행	0.5% 금리우대
전기요금 30%감면	3자녀 이상 가정	한전고객센터(☎123) 아파트관리사무소 한전 사이버지점 (http://cyber.kepco.co.kr/)	인터넷 신청가능
도시가스 요금감면		관할 도시가스회사, 주민센터	최대 6,000원
국민연금 출산크레딧	2008년 1월 이후 태어난 둘째 이상 자녀를 둔 가정	국민연금공단	자녀의 수에 따라 국민연금 가입기간 추가 (노령연금 청구시)
다자녀 우대카드	2-3자녀 이상 가정	읍·면·동 주민센터 및 위탁은행	

● **신혼 부부가정**

지원사업	대상기준	신청장소	비고
주택 특별공급	혼인기간 7년 이내인 무주택, 저소득 신혼가정	청약기관	공공분양 30% 이내 민영주택 20% 이내 국민임대 30% 이내

● **입양 가정**

지원사업	대상기준	신청장소	비고
입양수수료 전액 지원	국내입양 아동	시·군·구청	입양특별법에 따른 입양에 한함
입양아동 양육수당 지원	국내입양 아동(16세 미만)	시·군·구청	
장애아동 입양가정 양육 보조금 및 의료비 지원	국내입양 아동 중 장애아동 등 (18세 미만)	시·군·구청	

● **장애 아동 가정**

지원사업	대상기준	신청장소	비고
장애아 보육비 전액 지원	보육시설 이용하는 만 12세 이하 장애아	읍·면·동 주민센터	
무상교육지원	만 3세 미만(0-2세) 특수교육대상 영아	지역교육지원청	
의무교육지원	만 3세-5세 특수교육대상 유아	특수교육지원센터	

● **Gia đình nhiều con**

Chương trình hỗ trợ	Đối tượng hỗ trợ	Nơi đăng ký	Ghi chú
Hỗ trợ nhà ở	Trên 3 con Không có nhà Số lượng nhà	Cơ quan đặt cọc	Trong vòng 10% đối với bán nhà công khai Trong vòng 10% đối với nhà ở tư nhân Trong vòng 10% đối với nhà ở cho -thuê dành cho người thu nhập thấp
Áp dụng lãi suất ưu đãi khi vay tiền mua nhà, vay tiền đặt cọc thuê nhà trả một lần.	Trên 3 con Không có nhà Số lượng nhà	Ngân hàng cho vay	Lãi suất ưu đãi 0.5%
Giảm 30% giá điện	Gia đình trên 3 con	Trung tâm khách hàng KEPCO (☎123) Văn phòng quản lý chung cư Chi nhánh KEPCO trực tuyến (http://cyber.kepco.co.kr/)	Có khả năng đăng ký internet
Giảm tiền ga đô thị		Công ty ga đô thị, ủy ban phường trong khu vực	Tối đa 6,000 won
Quy trợ cấp sinh đẻ của nhà nước	Gia đình sinh con thứ hai trở lên sau tháng 1 năm 2008	Công ty quỹ bảo hiểm quốc dân	Tùy theo số lượng con cái, mà tăng thêm thời gian gia nhập quỹ bảo hiểm quốc dân. (khi đăng ký lương hưu người cao tuổi)
Thẻ ưu đãi gia đình đông con	Gia đình có trên 2-3 con	Khu-phường-quận Trung tâm người dân và ngân hàng ủy thác	

● **Gia đình vợ chồng mới cưới**

Chương trình hỗ trợ	Đối tượng hỗ trợ	Nơi đăng ký	Ghi chú
Chu cấp nhà ở đặc biệt	Không có nhà trong thời gian 7 năm kết hôn, vợ chồng mới cưới có thu nhập thấp.	Cơ quan đặt cọc	Trong vòng 30% đối với bán nhà công khai Trong vòng 20% đối với nhà ở tư nhân Trong vòng 30% đối với nhà ở cho -thuê dành cho người thu nhập thấp

● **Gia đình nhận con nuôi**

Chương trình hỗ trợ	Đối tượng hỗ trợ	Nơi đăng ký	Ghi chú
Hỗ trợ toàn bộ tiền nhận con nuôi	Trẻ được nhận nuôi trong nước	Ủy ban nhân dân xã phường	Giới hạn việc nhận con nuôi theo luật đặc biệt về nhận con nuôi
Hỗ trợ tiền trợ cấp nuôi dưỡng trẻ được nhận làm con nuôi	Trẻ được nhận nuôi trong nước (dưới 16 tuổi)	Ủy ban nhân dân xã phường	
Hỗ trợ chi phí trợ giúp nuôi dưỡng và chi phí y tế cho gia đình nhận nuôi trẻ bị khuyết tật	Trẻ bị khuyết tật trong số trẻ được nhận nuôi trong nước (dưới 18 tuổi)	Ủy ban nhân dân xã phường	

● **Gia đình có trẻ bị khuyết tật**

Chương trình hỗ trợ	Đối tượng hỗ trợ	Nơi đăng ký	Ghi chú
Hỗ trợ toàn bộ phí dạy dỗ trẻ khuyết tật	Những trẻ khuyết tật dưới 12 tuổi sử dụng thiết bị giáo dục	Trung tâm địa phương ở ấp, xã, phường	
Hỗ trợ giáo dục miễn phí	Trẻ dưới 3 tuổi (0-2 tuổi) là đối tượng giáo dục đặc biệt	Cơ quan hỗ trợ giáo dục địa phương	
Hỗ trợ giáo dục bắt buộc	Trẻ từ 3-5 tuổi là đối tượng giáo dục đặc biệt	Trung tâm hỗ trợ giáo dục đặc biệt	

건강한 가정을 위한 정부 지원

• 저소득 한부모 가정

지원사업	대상기준	신청장소	비고
한부모가족복지시설 지원	한부모 임신부·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 모)만 24세 이하인 경우에는 월 35만원/인
아이돌봄 지원	생후 3개월~만12세 이하 자녀를 둔 가정 중 취업 한부모, 맞벌이, 다자녀 등 양육공백 발생 가정 (전액 본인부담으로도 이용 가능)	아이돌봄 홈페이지 (idolbom.go.kr) * 정부지원이 필요한 경우 읍·면·동 주민센터	대표번호 1577-2514
추가아동양육비 지원	조손가족 및 만 25세 이상 미혼한부모가족의 만5세 이하 자녀 (기준 중위소득 52%이하)	읍·면·동 주민센터, 복지로 홈페이지 * 안내 : 한부모 상담전화 (1644-6621)	월 5만원/인
초·중·고 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 초·중·고 학생	읍면동 주민센터 복지로 홈페이지 (www.bokjiro.go.kr)	초 203천원/중·고 290천원 *지원항목: 초·중·고 학용품비, 부교재비, (고)교과서대, 입학금, 수업료 실비 전액 납부금 감면

Hỗ trợ của chính phủ vì một gia đình khỏe mạnh

• Gia đình đơn thân thu nhập thấp

Chương trình hỗ trợ	Đối tượng hỗ trợ	Nơi đăng ký	Ghi chú
Hỗ trợ cơ sở vật chất phúc lợi cho gia đình bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con	Mẹ đơn thân mang thai - Bố mẹ đơn thân đang nuôi dưỡng trẻ nhỏ (Sự khác nhau giữa cơ sở vật chất - cơ sở phúc lợi xã hội cho mẹ độc thân và trẻ em / công trình phúc lợi cho mẹ và trẻ em / công trình phúc lợi cho cha và trẻ em v.v)	Cơ sở vật chất phúc lợi cho gia đình bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con thuộc Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện * Hướng dẫn: điện thoại tư vấn cho trường hợp bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con (1644-6621)	Hỗ trợ chỗ ở, điều kiện y tế khi sinh nở, việc tự lập
Trẻ thuộc gia đình bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con	Gia đình bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con dưới 3 tuổi, có mức thu nhập dưới 72% so với mức thu nhập trung bình tiêu chuẩn	Toàn quốc có 17 cơ quan cử điểm đang thực hiện chương trình hỗ trợ * Hướng dẫn: Trung tâm địa phương ở ấp, xã, phường, điện thoại tư vấn cho trường hợp bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con (1644-6621)	Hỗ trợ vật dụng nuôi dưỡng trẻ ...
Hỗ trợ chi phí chăm sóc trẻ	Trẻ dưới 18 tuổi có bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con, có thu nhập dưới 52% so với mức thu nhập trung bình tiêu chuẩn * Trường hợp (cha/mẹ đơn thân dưới 24 tuổi) có thu nhập dưới 60% thu nhập trung bình tiêu chuẩn	Trung tâm địa phương ở ấp, xã, phường, trang web của Bộ y tế phúc lợi * Hướng dẫn: điện thoại tư vấn cho trường hợp bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con (1644-6621)	Hỗ trợ 350.000 won/tháng/người cho trường hợp cha mẹ thanh thiếu niên (cha hoặc mẹ dưới 24 tuổi)
Hỗ trợ chăm sóc trẻ	Trong số gia đình có trẻ từ 3 tháng tuổi - dưới 12 tháng tuổi, do có bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con đi làm, hoặc bố mẹ cùng đi làm, hoặc gia đình có nhiều con... nhưng không có thời gian chăm sóc con (có thể sử dụng dịch vụ cho dù tự chi trả chi phí)	Trang web chăm sóc trẻ (idolbom.go.kr) * Liên lạc đến trung tâm địa phương ở ấp, xã, phường	Số điện thoại đại diện 1577-2514
Hỗ trợ chi phí chăm sóc trẻ bổ sung	Gia đình nuôi cháu hoặc cha mẹ đơn thân trên 25 tuổi đang nuôi con dưới 5 tuổi (thu nhập dưới 52% thu nhập trung bình tiêu chuẩn)	Trung tâm địa phương ở ấp, xã, phường, trang web của Bộ y tế phúc lợi * Hướng dẫn: điện thoại tư vấn cho trường hợp bố hoặc mẹ đơn thân nuôi con (1644-6621)	50.000 Won 1 tháng/ trẻ
Hỗ trợ chi phí giáo dục cho học sinh tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông (học phí trường cấp 3, nghe giảng tự do trong giờ học thêm sau giờ học chính thức, chi phí ăn uống, hỗ trợ thông tin hóa giáo dục).	Có thể có sự khác biệt tùy theo Sở giáo dục ở mỗi tỉnh-mỗi hạng mục, tùy nhiên tiêu chuẩn thông thường là hộ gia đình thuộc tầng lớp thu nhập thấp dưới 50~60% thu nhập trung bình tiêu chuẩn.	Hệ thống đăng ký trực tuyến chi phí giáo dục ở Ủy ban nhân dân của ấp, xã, phường (oneclick.moe.go.kr). Trang web của cơ quan phúc lợi (www.bokjiro.go.kr)	Trung tâm tư vấn trung ương về chi phí giáo dục 1544-9654
Phụ cấp giáo dục	Học sinh tiểu học-trung học cơ sở-trung học phổ thông thuộc gia đình có thu nhập trên 50% thu nhập trung bình tiêu chuẩn.	Trung tâm địa phương ở ấp, xã, phường, trang web của Bộ y tế phúc lợi (www.bokjiro.go.kr)	Các loại hỗ trợ: phí dụng cụ học tập (tiểu học, cấp 2, cấp 3), phí giáo trình phụ, tiền mua sách giáo khoa (cấp 3), phí nhập học, giảm toàn bộ các chi phí bài giảng)

건강보험 자격이 있는 임산부에게 국민행복카드로 임신·출산 진료비를 지원합니다.

♣ 신청방법

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

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

♣ 지원금액

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

♣ 지원범위

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

♣ 지원금 사용기간

- 임신 중 신청한 경우 : 카드수령일(지원금생성일) ~ 분만에정일로부터 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

Chính phủ Hàn Quốc cung cấp chi phí y tế khi mang thai và sinh nở qua Thẻ Hạnh phúc Quốc gia cho phụ nữ mang thai đủ điều kiện bảo hiểm y tế

♣ Phương pháp đăng ký

- Bạn nhận "Đơn đăng ký thanh toán chi phí khám khi mang thai và sinh con" từ Bệnh viện Phụ sản và mang đến nộp cho chi nhánh của Tập đoàn bảo hiểm y tế hoặc ngân hàng (công ty phát hành thẻ).
- Đăng ký trên trang web (ứng dụng) của Tập đoàn Bảo hiểm y tế hoặc công ty phát hành thẻ hoặc qua điện thoại bằng cách sử dụng thông tin xác nhận mang thai và sinh con do cơ quan điều dưỡng nhập vào

Công ty thẻ tín dụng	BC Card	Samsung Card	Lotte Card
Nơi tiếp nhận chuyên trách	Ngân hàng IBK, Ngân hàng Nonghyup, Ngân hàng Daegu, Ngân hàng Busan, Ngân hàng Kyongnam, Ngân hàng Woori, Ngân hàng Suhyup, Bưu điện, Ngân hàng SC, Ngân hàng Jeju, Ngân hàng Jeonbuk, Ngân hàng Kwangju, Tập đoàn Bảo hiểm y tế.	Quý tiết kiệm Saemaul, chi nhánh thẻ Samsung, trung tâm dịch vụ khách hàng hoặc ở Shinsegae, Tập đoàn Bảo hiểm y tế	Chi nhánh thẻ Lotte, trung tâm thẻ của Lotte, Tập đoàn Bảo hiểm y tế

♣ Mức hỗ trợ

- Hỗ trợ 600 ngàn won 1 lần mang thai (1 triệu won đối với đa thai)
※ Hỗ trợ thêm 200 ngàn won đối với nơi khó tiếp cận dịch vụ đỡ đẻ, quy định về nơi khó tiếp cận dịch vụ đỡ đẻ có thể thay đổi mỗi năm

♣ Phạm vi hỗ trợ

- Phụ nữ mang thai và sản phụ: Chi phí khám thai và các chi phí liên quan đến sinh sản
- Trẻ dưới 1 tuổi: Chi phí khám được nhận từ cơ quan điều dưỡng và chi phí mua thuốc, vật tư y tế theo đơn khám

♣ Thời hạn sử dụng tiền hỗ trợ

- Trường hợp đăng ký trong lúc mang thai: Tính từ ngày được cấp thẻ (tiền hỗ trợ được cấp) đến từ ngày dự sinh đến 1 năm.
- Trường hợp đăng ký sau khi sinh (sảy thai): Tính từ ngày được cấp thẻ (tiền hỗ trợ được cấp) đến từ ngày sinh (sảy thai) đến 1 năm
※ Trong trường hợp bạn nhận được thẻ trước, bạn có thể sử dụng tiền hỗ trợ (điểm) bắt đầu từ ngày được cấp.
※ Điểm sẽ tự động mất đi sau khi hết thời hạn sử dụng.

♣ Thắc mắc

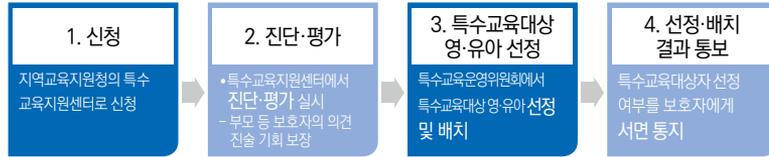
BC Card 1899-4651, Samsung Card 1566-3336, Lotte Card 1899-4282, Dịch vụ bảo hiểm y tế quốc gia 1577-1000

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·임산출산기·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”

Hướng dẫn hỗ trợ giáo dục đặc biệt cho trẻ khuyết tật

Trường hợp gia đình có trẻ bị khuyết tật hoặc nghi ngờ trẻ có khuyết tật, có thể nhận được hỗ trợ về giáo dục đặc biệt và dịch vụ liên quan thông qua trung tâm hỗ trợ giáo dục đặc biệt của cơ quan hỗ trợ giáo dục địa phương.

♣ Thủ tục đăng ký

- **Đối tượng đăng ký:** Trẻ nghi ngờ có khuyết tật hoặc trẻ đã được đăng ký là khuyết tật.
- **Thủ tục:** đăng Đăng ký ở trung tâm hỗ trợ giáo dục đặc biệt của cơ quan hỗ trợ giáo dục.



- Nội dung hỗ trợ

- Trẻ dưới 3 tuổi (0~2 tuổi) là đối tượng giáo dục đặc biệt: giáo dục miễn phí
- Trẻ từ 3~5 tuổi là đối tượng giáo dục đặc biệt: giáo dục bắt buộc

♣ Để biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ đến trung tâm hỗ trợ giáo dục đặc biệt của cơ quan hỗ trợ giáo dục địa phương.

Hãy uổ về ôm lấy con của bạn

“80% trường hợp ngược đãi trẻ em xảy ra tại gia đình Giáo dục ngăn chặn ngược đãi trẻ em là cần thiết ngay từ thời điểm bạn mang thai.”

♣ Thế nào là ngược đãi trẻ em?

Những người lớn bao gồm người giám hộ làm hại đến sức khỏe hoặc phúc lợi của trẻ, hoặc có những hành động tàn nhẫn như bạo lực về thể chất-tinh thần-tình dục gây cản trở đến sự phát triển bình thường của trẻ, người giám hộ bỏ mặc hoặc bỏ rơi trẻ.

♣ Dưới đây là một số biện pháp giúp bạn có thể ngăn ngừa việc ngược đãi trẻ em.

- Tham gia khóa giáo dục cha mẹ về chu kỳ cuộc đời(trước khi kết hôn-thời kỳ mang thai và sinh con-thời kỳ trẻ nhỏ-thời kỳ bước vào tuổi đi học).
- Luôn mang theo tâm hồn tươi sáng và khỏe mạnh là " Sẽ trở thành cha mẹ tốt nhất thế giới"
- Trung tâm hỗ trợ sức khỏe gia đình ☎ 1577-9337 www.familynet.co.kr
- Trung tâm hỗ trợ tổng hợp chăm sóc trẻ em ☎ 1577-0756 central.childcare.go.kr
- Trung tâm hỗ trợ phụ huynh toàn quốc ☎ 1899-0025 www.parents.go.kr

"Đừng làm đau đứm con xinh đẹp của bạn ngay cả bằng những bông hoa."

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

Chương trình phòng chống lây nhiễm bệnh viêm gan siêu vi B trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh

“Chương trình phòng chống lây nhiễm viêm gan B trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh nở sẽ bảo vệ những đứa trẻ của chúng ta”

♣ Hướng dẫn

Là chương trình nhà nước hỗ trợ toàn bộ chi phí trong việc kiểm tra kháng thể bệnh, tiêm phòng globulin, phòng viêm gan B để phòng chống việc truyền bệnh viêm gan B từ mẹ sang con trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh nở.

♣ Nội dung chính

- **Đối tượng được hỗ trợ**: Sản phụ đang mang thai có biểu hiện dương tính với rút viêm gan B (bao gồm cả những người dương tính với HBeAg)
- **Nội dung hỗ trợ**: Globulin miễn dịch: 1 lần, tiêm chủng phòng viêm gan B: 3 lần, kiểm tra kháng nguyên kháng thể, Tiêm tiếp mũi viêm gan B lần thứ 3

Phương pháp bảo vệ giúp cho trẻ tránh bị lây nhiễm viêm gan trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh nở

- **Trong thời kỳ mang thai**: Kiểm tra xét nghiệm viêm gan B (Khi bị phát hiện dương tính thì sẽ trở thành đối tượng được hỗ trợ)
- **Ngay sau khi sinh đẻ**: Trẻ sau khi được sinh ra, trong vòng 12 tiếng đầu tiên cần phải được tiêm chủng globulin miễn dịch và tiêm phòng viêm gan B.
- **Sau khi sinh 1 tháng**: tiêm chủng phòng viêm gan B lần 2.
- **Sau khi sinh 6 tháng**: tiêm chủng phòng viêm gan B lần 3.
- **Sau khi sinh 9~15 tháng**: Kiểm tra kháng nguyên kháng thể viêm gan B.
- Khi không thấy kháng thể hình thành thì cần khám kiểm tra lại và tiêm chủng lại.

* Ngay sau khi được sinh ra mà trẻ được tiêm phòng globulin miễn dịch và phòng viêm gan B thì đến 95% có khả năng chống được truyền nhiễm từ mẹ sang con trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh nở.

- Hướng dẫn phòng chống lây nhiễm viêm gan B từ mẹ sang con trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh nở <http://nip.cdc.go.kr> (Trang web giúp đỡ về tiêm chủng phòng bệnh)
- Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh ☎043-719-6850

이른둥이(미숙아) 지원 사업

♣ 미숙아 및 선천성이상아 의료비 지원

• 지원대상

- (미숙아) 출생 후 24시간 이내에 신생아집중치료실(NICU)에 입원한 기준 중위소득 180% 이하 가구의 미숙아 출산 가정
- (선천성이상아) 출생 후 28일 이내 질병분류코드Q 로 시작하는 선천성 이상 질환으로 진단받은 환아로서 출생 후 6개월 내 선천성이상질환을 치료하기 위하여 입원하여 수술한 기준중위소득 180% 이하 가구
 - * 다자녀(2명 이상) 가구에서 출생한 미숙아 및 선천성 이상아는 소득수준 관계없이 지원(쌍둥이는 다자녀 인정)

• 지원내역

- (범위) 의료비의 급여 중 일부본인부담의 본인부담금을 제외한 전액본인부담금, 비급여
- (지원금액)

구분	미숙아				선천성이상아
	2.5kg~2.0kg, 37주미만	2.0kg~1.5kg	1.5kg 미만	1kg 미만	
1인당 최고지원액	300만원	400만원	700만원	1,000만원	500만원

* 선천성이상 질환을 가지고 미숙아로 태어난 경우는 각각 적용

• 신청절차

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

Dự án hỗ trợ trẻ sinh non (trẻ sinh thiếu tháng)

♣ Hỗ trợ chi phí y tế cho trẻ sinh thiếu tháng và trẻ dị tật bẩm sinh

• Đối tượng hỗ trợ

- (Trẻ sinh non) Trẻ sinh non của hộ gia đình có thu nhập dưới 180% thu nhập trung bình tiêu chuẩn được nhập viện vào Khu điều trị tập trung cho trẻ sơ sinh (NICU) trong vòng 24 giờ sau khi sinh
- (Trẻ dị tật bẩm sinh) Bệnh nhi được chẩn đoán mắc di tật bẩm sinh bắt đầu bằng mã phân loại bệnh Q trong vòng 28 ngày sau sinh và hộ gia đình của trẻ có thu nhập dưới 180% thu nhập trung bình tiêu chuẩn
 - * Trẻ sinh non và trẻ dị tật bẩm sinh sinh ra từ hộ gia đình nhiều con (từ 2 con trở lên) được hỗ trợ bất kể mức thu nhập (gia đình có trẻ song sinh được công nhận là gia đình nhiều con)

• Nội dung hỗ trợ

- (Phạm vi) Toàn bộ chi phí do bản thân tự chi trả ngoại trừ chi phí bản thân tự chi trả một phần trong số chi phí y tế được chi trả bảo hiểm, chi phí không được chi trả bảo hiểm
- (Mức hỗ trợ)

Phân loại	Trẻ sinh non				Trẻ dị tật bẩm sinh
	2.5kg~2.0kg, dưới 37 tuần	2.0kg~1.5kg	Dưới 1,5kg	Dưới 1kg	
Trẻ dị tật bẩm sinh	3 triệu won	4 triệu won	7 triệu won	10 triệu won	5 triệu won

* Trường hợp trẻ sinh non mang dị tật bẩm sinh áp dụng từng tiêu chuẩn

• Thủ tục đăng ký

- Đăng ký trẻ sinh non với cơ quan y tế (cơ quan y tế→trạm y tế) → Đăng ký hỗ trợ chi phí y tế cho gia đình bệnh nhi (gia đình bệnh nhi→trạm y tế) → Hỗ trợ chi phí y tế (trạm y tế→gia đình bệnh nhi)

♣ 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%

♣ 이혼등이 양육 가정 지원 (삼성카드 - 초록우산 어린이재단)

■ 사업 내용

- 이혼등이 양육지원 키트* 지원(매주 100가구씩 지원)
 - * 이혼등이용 기저귀, 성장강화 분유, 초유저장팩으로 구성(5만원 상당)
- 이혼등이 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: 이혼등이 및 이혼등이 양육 부모

- (이혼등이 지원 물품) 삼성카드 “베이비스토리” 앱을 이용 중인 이혼등이 가정의 신청자 중 매주 선착순으로 100가구 선정(3년간 13,000가구, 가구당 키트 1개 지원)
- (이혼등이 부모 교실) 매년 전국 이혼등이 양육 부모 250명(3년간 750명)

■ 사업기간: 2019년 7월 ~ 2021년 12월

♣ Mỡ rộng áp dụng bảo hiểm y tế cho trẻ sinh non (phòng điều trị tập trung cho trẻ sơ sinh...)

- Giảm gánh nặng về chi phí không được chi trả bảo hiểm bằng cách mở rộng áp dụng bảo hiểm y tế cho điều trị tại phòng điều trị tập trung cho trẻ sơ sinh
- Giảm tỷ lệ bản thân tự chi trả khi điều trị nhập viện/ngoại trú cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
 - Miễn chi phí bản thân tự chi trả trong các khoản phí nhập viện khi nhập viện cho trẻ sơ sinh (trong vòng 28 ngày sau khi sinh)
 - Giảm gánh nặng bản thân tự chi trả trong chi phí điều trị nhập viện cho trẻ (dưới 15 tuổi) (bản thân chỉ chi trả 5%)
 - Trường hợp trẻ sinh non (trẻ sinh sớm và trẻ có cân nặng thấp) điều trị ngoại trú được áp dụng tỷ lệ bản thân tự chi trả 10% từ ngày sinh đến 3 năm
 - * Tuy nhiên, nếu điều trị ngoại trú tại phòng khám, phòng khám nha khoa và trung tâm y tế thì áp dụng 5% tổng chi phí trợ cấp điều dưỡng
 - Giảm gánh nặng bản thân tự chi trả khi trẻ dưới 1 tuổi điều trị ngoại trú
 - * Giảm từ 21~42% → 5~20% tùy từng loại cơ quan y tế

♣ Hỗ trợ gia đình nuôi trẻ sinh non (Thẻ Samsung - Quỹ trẻ em chiếc ô xanh)

■ Nội dung dự án

- Gói hỗ trợ nuôi dưỡng trẻ sinh non * Hỗ trợ (100 hộ gia đình mỗi tuần)
 - * Gói hỗ trợ nuôi dưỡng trẻ sinh non * Hỗ trợ (100 hộ gia đình mỗi tuần)
- Tiến hành lớp giáo dục cha mẹ để chăm sóc trẻ sinh non khỏe mạnh (5 lần trong năm, mỗi lần 50 người)
 - * Hàng năm tổ chức lần lượt ở 5 khu vực lớn trên toàn quốc như Seoul, mỗi lần 50 phụ huynh (250 người một năm)
 - * (Giáo viên) Seo Chun Suk (Tiến sỹ Tâm thần học nhi đồng và thanh thiếu niên), Jeon Ji Hyun (Giáo sư Khoa Nhìn đồng và thanh thiếu niên, Bệnh viện Cha Kangnam)

■ Đối tượng hỗ trợ: trẻ sinh non và cha mẹ nuôi trẻ sinh non

- (Quà tặng cho trẻ sinh non) Chọn ra 100 hộ gia đình theo thứ tự đăng ký sớm nhất mỗi tuần trong số các gia đình có trẻ sinh non đang sử dụng ứng dụng “Baby Story” của Công ty thẻ Samsung (13.000 hộ gia đình trong 3 năm, hỗ trợ mỗi gia đình 1 bộ quà tặng)
- (Lớp học cho cha mẹ trẻ sinh non) Mỗi năm 250 cha mẹ đang nuôi trẻ sinh non trên toàn quốc (750 người trong 3 năm)

■ Thời gian dự án: tháng 7 năm 2019 đến tháng 12 năm 2021

권역응급의료센터 현황

기관명	지역	기관주소(도로명)
고려대학교 안암병원	서울	서울특별시 성북구 인촌로 73 (안암동5가)
고려대학교 구로병원	서울	서울특별시 구로구 구로동로 148 (구로동)
서울대학교병원	서울	서울특별시 종로구 대학로 101 (연건동)
한양대학교병원	서울	서울특별시 성동구 왕십리로 222-1 (사근동)
이화여자대학교 목동병원	서울	서울특별시 양천구 안양천로 1071 (목동)
동아대학교병원	부산	부산광역시 서구 대신공원로 26 (동대신동3가)
부산대학교병원	부산	부산광역시 서구 구덕로 179 (아미동1가)
경북대학교병원	대구	대구광역시 중구 동덕로 130 (삼덕동2가, 경북대학교병원)
길병원	인천	인천광역시 남동구 남동대로774번길 21 (구월동, 가천대학교길병원)
인하대학교병원	인천	인천광역시 중구 인항로 27 (신흥동3가)
전남대학교병원	광주	광주광역시 동구 제봉로 42 (학동)
조선대학교병원	광주	광주광역시 동구 필문대로 365 (서석동)
충남대학교병원	대전	대전광역시 중구 문화로 282 (대사동, 충남대학교병원)
건양대학교병원	대전	대전광역시 서구 관저동로 158 (가수원동, 건양대학교부속병원)
울산대학교병원	울산	울산광역시 동구 방어진순환도로 877 (전하동)
순천향대학교 부천병원	경기	경기도 부천시 조마루로 170 (중동)
아주대학교병원	경기	경기도 수원시 영통구 월드컵로 164 (원천동)
한림대학교 성심병원	경기	경기도 안양시 동안구 관평로170번길 22 (평촌동)
가톨릭대학교 의정부성모병원	경기	경기도 의정부시 천보로 271 (금오동)

Tình hình trung tâm y tế cấp cứu ở các khu vực

Tên cơ quan	Khu vực	Địa chỉ cơ quan (tên đường)
Bệnh viện Anam của trường đại học Korea	Seoul	Số 73, Incheon-ro, Seongbok-gu, thành phố Seoul (Anam dong 5 ga)
Bệnh viện Guro của trường đại học Korea	Seoul	Số 148, Gurodong-ro, Guro-gu, thành phố Seoul (Guro dong)
Bệnh viện Đại học Quốc gia Seoul	Seoul	101, Daehak-ro, Jungno-gu, Seoul (Yeongeon-dong)
Bệnh viện trường đại học Hanyang	Seoul	Số 222-1, Hwangsipri-ro, Seongdong-gu, thành phố Seoul (Sageun dong)
Bệnh viện Mokdong của trường đại học nữ Ehwa	Seoul	Số 1071, Anyangcheon-ro, Yancheon-gu, thành phố Seoul (Mok dong)
Bệnh viện trường đại học Donga	Busan	Số 26, Daesin Gongwon-ro, Seo-gu, thành phố Busan (Dongdaesin dong 3 ga)
Bệnh viện trường đại học Busan	Busan	Số 179, Gudeok-ro, Seo-gu, thành phố Busan (Ami dong 1 ga)
Bệnh viện Đại học Quốc gia Kyungpook	Daegu	130, Dongdeok-ro, Daegu (Bệnh viện Đại học Quốc gia Kyungpook, Samdeok-dong 2-ga)
Bệnh viện Gil	Incheon	Số 21, Namdong daero 774 beon-gil, Namdong-gu, thành phố Incheon (Guwol dong, bệnh viện Gil của trường đại học Gachon)
Bệnh viện trường đại học Inha	Incheon	Số 27, Inhang-ro, Jung-gu, thành phố Incheon (Sinhung-dong 3 ga)
Bệnh viện Đại học Quốc gia Chonnam	Gwangju	42, Jebong-ro, Dong-gu, Gwangju (Hak-dong)
Bệnh viện trường đại học Choseon	Gwangju	Số 365, Pilmun-daero, Dong-gu, thành phố Gwangju (Seoseok-dong)
Bệnh viện trường đại học Chungnam	Daejeon	Số 282, Munhwa-ro, Jung-gu, thành phố Daejeon (Daesa-dong, Bệnh viện trường đại học Chungnam)
Bệnh viện trường đại học Konyang	Daejeon	Số 158, Gwanjeodong-ro, Seo-gu, thành phố Daejeon (Gasuwon-dong, Bệnh viện trực thuộc trường đại học Konyang)
Bệnh viện trường đại học Ulsan	Ulsan	Số 877, Bangeojinsunhwando-ro, Dong-gu, thành phố Ulsan (Jeonha-dong)
Bệnh viện Bucheon của trường đại học Soonchunhyang	Gyeonggi	Số 170, Jomaru-ro, thành phố Bucheon, Gyeonggi-do (Jung-dong)
Bệnh viện Đại học Ajou	Gyeonggi	164, World Cup-ro, Yeongtong-gu, Suwon, Gyeonggi-do (Woncheon-dong)
Bệnh viện Seongsim của trường đại học Hallym	Gyeonggi	Số 22, Gwanpyeong-ro 170 Beon-gil, Dongan-gu, Anyang-si, Gyeonggi-do (Pyeongchon-dong)
Bệnh viện St. Mary Uijeongbu Đại học Công giáo Hàn Quốc	Gyeonggi	271, Cheonbo-ro, Uijeongbu, Gyeonggi-do (Geumo-dong)

기관명	지역	기관주소(도로명)
분당서울대학교병원	경기	경기도 성남시 분당구 구미로173번길 82 (구미동, 분당서울대학교병원)
명지병원	경기	경기도 고양시 덕양구 화수로14번길 55 (화정동)
분당차병원	경기	경기도 성남시 분당구 야탑로 59 (야탑동)
강릉아산병원	강원	강원도 강릉시 사천면 방동길 38
연세대학교 원주 세브란스기독병원	강원	강원도 일산로 20
한림대학교 춘천성심병원	강원	강원도 춘천시 삭주로 77 (교동)
충북대학교병원	충북	충청북도 청주시 서원구 1순환로 776 (개신동)
단국대학교병원	충남	충청남도 천안시 동남구 마항로 201 안서동, 단국대학교의과대학부속병원
전북대학교병원	전북	전라북도 전주시 덕진구 건지로 20 (금암동)
목포한국병원	전남	전라남도 목포시 영산로 483 (상동)
성가롤로병원	전남	전라남도 순천시 순광로 221 (조례동)
안동병원	경북	경상북도 안동시 양실로 11 (수상동)
구미차병원	경북	경상북도 구미시 신시로10길 12 (형곡동)
포항성모병원	경북	경상북도 포항시 남구 대잠동길 17
양산부산대학교병원	경남	경상남도 양산시 물금읍 금오로 20
성균관대학 삼성창원병원	경남	경상남도 창원시 마산회원구 팔용로 158
제주한라병원	제주	제주특별자치도 제주시 도령로 65, (연동)

Tên cơ quan	Khu vực	Địa chỉ cơ quan (tên đường)
Bệnh viện Bundang của trường đại học Seoul	Gyeonggi	Số 82, Gumi-ro 173 Beon-gil, Bundang-gu, thành phố Seongnam, Gyeonggi-do (Gumi-dong, Bệnh viện trường đại học Seoul Bundang)
Bệnh viện Myongchi	Gyeonggi	Số 55, Hwasu-ro 14 Beon-gil, Deokyang-gu, thành phố Goyang, Gyeonggi-do (Hwajung-dong)
Bệnh viện Cha Bundang	Gyeonggi	Số 59, Yatap-ro, Bundang-gu, thành phố Seongnam, Gyeonggi-do (Yatap-dong)
Bệnh viện Asan Gangneung	Gangwon	38, Bangdong-gil, Sacheon-myeon, Gangneung, tỉnh Gangwon-do
Bệnh viện Wonju Severance Christian của trường đại học Yonsei	Gangwon	Số 20, Ilsan-ro, Gangwon-do
Bệnh viện Seongsim Chuncheon của trường đại học Hallym	Gangwon	Số 77, Sakju-ro, thành phố Chuncheon, Gangwon-do (Kyo-dong)
Bệnh viện Đại học Quốc gia Chungbuk	Chungbuk	776, 1 Sunhuanro, Heungduk-gu, Cheongju, Chungcheongbuk-do (Gaesin-dong)
Bệnh viện trường đại học Dankook	Chungnam	Số 201, Manghyang-ro, Dongnam-gu, thành phố Cheonan, Chungcheongnam-do (Anseo-dong, Bệnh viện trực thuộc trường đại học y khoa của trường đại học Dankook)
Bệnh viện Đại học Quốc gia Chonbuk	Jeonbuk	20, Geonji-ro, Deokjin-gu, Jeonju, Jeollabuk-do (Geumam-dong)
Bệnh viện Mokpo Hankook	Jeonnam	483, Yeongsan-ro, Mokpo, Jeollanam-do
Bệnh viện St.Carollo	Jeonnam	Số 221, Sungwang-ro, thành phố Suncheon, Jeollanam-do (Jorye-dong)
Bệnh viện Andong	Gyeongbuk	Số 11, Angsil-ro, thành phố Andong, Gyeongsangbuk-do (Susang-dong)
Bệnh viện Cha Gumi	Gyeongbuk	Số 12, Sinsi-ro 10 gil, thành phố Gumi, Gyeongsangbuk-do (Hyeonggok-dong)
Bệnh viện Pohang St.Mary's	Gyeongbuk	Số 17, Daejam-dong gil, Nam-gu, thành phố Pohang, Gyeongsangbuk-do
Bệnh viện trường đại học Busan tại thành phố Yangsan	Gyeongnam	Số 20, Geumo-ro, Mulgeum-eup, thành phố Yangsan, Gyeongsangnam-do
Bệnh viện Samsung Changwon của trường đại học Sungkyunkwan	Gyeongnam	Số 158, Palyong-ro, MasanHoiwon-gu, thành phố Changwon, Gyeongsangnam-do
Bệnh viện đa khoa Cheju Halla	Jeju	65, Doryeong-ro, Jeju (Yeon-dong)

고위험 산모 신생아 통합치료센터(MFICU) 현황

2019년 4월 기준

권역	병원명	주소	전화번호
서울	삼성서울병원	서울 강남구 일원로 81	02-3410-2114
	서울대병원	서울 종로구 대학로 101	1588-5700
	고려대 안암병원	서울 성북구 고려대로 73	1577-0083
	고려대 구로병원	서울 구로구 구로동로 148	1577-9966
경기	분당서울대병원	경기 성남시 분당구 구미로173번길 82	1588-3369
	국민건강보험공단 일산병원	경기 고양시 일산동구 일산로 100	031-900-0114
	고려대 안산병원	경기 안산시 단원구 적금로 123	1577-7516
	아주대병원	경기 수원시 영통구 월드컵로 164	1688-6114
인천	가천대 길병원	인천 남동구 남동대로 774번길 21	1577-2299
강원	강원대병원	강원 춘천시 백령로 156	033-258-2000
충북	충북대병원	충북 청주시 서원구 1순환로 776	043-269-6114
충남	충남대병원	대전광역시 중구 문화로 282 충남대학교병원	1599-7123
전북	전북대병원	전북 전주시 덕진구 건지로 20	063-250-1114
전남	전남대병원	광주 동구 제봉로 42	1899-0000
경북	계명대 동산병원	대구광역시 달서구 호산동 산2-1	1577-6622
	칠곡경북대병원	대구광역시 북구 호국로 807	053-200-2114
경남	인제대부산백병원	부산광역시 부산진구 복지로 75	051-890-6114
	양산부산대병원	경상남도 양산시 물금읍 금오로 20 양산부산대학교병원	1577-7512
	경상대병원	경상남도 진주시 강남로 79	055-750-8000

Thông tin về Trung tâm điều trị tổng hợp sản phụ và trẻ sơ sinh có nguy cơ cao (NFICU)

Tính đến tháng 4 năm 2019

Khu vực	Tên bệnh viện	Địa chỉ	Số điện thoại
Seoul	Bệnh viện Samsung Seoul	81 Ilwon-ro, Gangnam-gu, Seoul	+82-2-3410-2114
	Bệnh viện Trường đại học Seoul	101 Daehak-ro, Jongno-gu, Seoul	1588-5700
	Bệnh viện Anam Trường đại học Korea	73 Koreadae-ro, Seongbuk-gu, Seoul	1577-0083
	Bệnh viện Guro Trường đại học Korea	148 Gurodong-ro, Guro-gu, Seoul	1577-9966
Gyeonggi	Bệnh viện Trường đại học Seoul Bundang	173beongil 82, Gumi-ro, Seongnam-si, Gyeonggi-do	1588-3369
	Bệnh viện Ilsan Tập đoàn bảo hiểm y tế quốc dân	100 Ilsan-ro, Ilsandong-gu, Gyeonggi-do	+82-31-900-0114
	Bệnh viện Ansan Trường đại học Korea	123 Jeokgeum-ro, Danwon-gu, Ansan-si, Gyeonggi-do	1577-7516
	Bệnh viện Trường đại học Aju	164 Worldcup-ro, Yeongtong-gu, Suwon-si, Gyeonggi-do	1688-6114
Incheon	Bệnh viện Gil Trường đại học Gacheon	774 beongil 21, Namdongdae-ro, Namdong-gu, Incheon-si	1577-2299
Gangwon	Bệnh viện Trường đại học Gangwon	156 Baekryeong-ro, Chuncheon-si, Gangwon-do	+82-33-258-2000
Chungbuk	Bệnh viện Trường đại học Chungbuk	776 1Sunhwan-ro, Seowon-gu, Cheongju-si, Chungbuk	+82-43-269-6114
Chungnam	Bệnh viện Trường đại học Chungnam	Bệnh viện Trường đại học Chungnam 282 Munhwa-ro, Jung-gu, Daejeon-si	1599-7123
Jeonbuk	Bệnh viện Trường đại học Jeonbuk	20 Geonji-ro, Deokjin-gu, Jeonju-si, Jeonbuk	+82-63-250-1114
Jeonnam	Bệnh viện Trường đại học Jeonnam	42 Jebong-ro, Dong-gu, Gwangju	1899-0000
Gyeongbuk	Bệnh viện Dongsan Trường đại học Gyemyeong	San 2-1 Hosan-dong, Dalseo-gu, Daegu-si	1577-6622
	Bệnh viện Trường đại học Chilgok Gyeongbuk	807 Hoguk-ro, Buk-gu, Daegu-si	+82-53-200-2114
Gyeongnam	Bệnh viện Baek Busan Trường đại học Inje	75 Bokji-ro, Busanjin-gu, Busan-si	+82-51-890-6114
	Bệnh viện Trường đại học Busan Yangsan	Bệnh viện Trường đại học Busan Yangsan 20 Geumo-ro, Mulgeum-eup, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do	1577-7512
	Bệnh viện Trường đại học Gyeongsang	79 Gangnam-ro, Jinju-si, Gyeongsangnam-do	+82-55-750-8000

난임·우울증상담센터 사업안내



♣ 사업 소개

난임·우울증상담센터는 임신 준비기부터 산전·후 및 육아기에 이르기까지 정서적 안정을 위해 정부가 지원하는 상담 사업입니다. 난임 부부, 임산부 및 양육모를 위하여 심리상담, 방문상담, 자조모임 등 다양한 상담프로그램을 운영하고 있습니다.

♣ 상담 안내

구 분		내 용
대 상		난임 부부, 임산부 및 양육모
상담문의 및 상담예약		www.nmc22762276.or.kr 또는 센터 전화
상담종류		면담 (개인상담 또는 부부상담)
상담유형	내 소	대상자나 가족 등이 직접 센터로 방문하여 대면상담
	방 문	대상자가 내소하기 어려운 경우, 내담자의 거주지나 시설, 연계기관 등 방문하여 상담
상담사		정신건강전문요원, 사회복지사, 임상심리사, 간호사
상담시간		(평일) 월~금 09:00 ~ 17:00

※ 모든 상담은 예약제이며 무료로 운영됩니다.

♣ 난임·우울증 상담센터 기관 안내

구 분	운영기관	주 소	대표전화
중 앙	국립중앙의료원	서울특별시 중구 을지로 245 국립중앙의료원 본관 2층	02-2276-2276
인천권역	가천대 길병원	인천광역시 남동구 남동대로 765번지 8 가천대 길병원 여성센터 1층	032-460-3269
대구권역	경북대학교병원	대구광역시 중구 달구벌대로 2167 을화빌딩 7층	053-261-3375
전남권역	현대여성아동병원	전라남도 순천시 장선배기 1길 8(조례동) 현대여성아동병원 3층	061-901-1234

Hướng dẫn dự án Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm



♣ Giới thiệu dự án

Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm đang điều hành chương trình tư vấn do chính phủ tài trợ để ổn định cảm xúc từ trước khi mang thai, trước khi sinh, sau khi sinh cho đến giai đoạn chăm sóc trẻ. Đối với các cặp vợ chồng vô sinh, phụ nữ mang thai và cho con bú, Trung tâm cung cấp các chương trình tư vấn khác nhau như tư vấn tâm lý, tư vấn thăm khám và các cuộc gặp gỡ để tự giúp đỡ chính mình.

♣ Hướng dẫn tư vấn

Phân loại		Nội dung
Đối tượng		Vợ chồng hiếm muộn, phụ nữ mang thai, sản phụ và bà mẹ nuôi con
Thắc mắc về tư vấn và đặt hẹn tư vấn		www.nmc22762276.or.kr hoặc gọi điện thoại đến trung tâm
Loại tư vấn		Trò chuyện (tư vấn cá nhân hoặc tư vấn cặp vợ chồng)
Loại hình tư vấn	Trong trung tâm	Người thuộc đối tượng hoặc gia đình trực tiếp đến trung tâm để được tư vấn
	Đến tư vấn	Trường hợp người thuộc đối tượng khó đến trung tâm thì nhân viên tư vấn đến nơi ở của người xin tư vấn hoặc một cơ sở hay cơ quan kết nối để tư vấn
Nhân viên tư vấn		Chuyên viên sức khỏe tâm thần, nhân viên phúc lợi xã hội, nhân viên tâm lý lâm sàng, y tá
Thời gian tư vấn		(Ngày thường) Thứ 2~6 09:00 ~ 17:00

※ Mọi tư vấn đều phải đặt lịch hẹn trước và được tiến hành miễn phí.

♣ Hướng dẫn các Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm của từng khu vực

Phân loại	Cơ quan vận hành	Địa chỉ	Số điện thoại đại diện
Trung ương	Viện y tế Trung ương Quốc gia	Tầng 2 Tòa nhà chính Viện y tế Trung ương Quốc gia 245 Euiji-ro, Jung-gu, Seoul	+82-2-2276-2276
Khu vực Incheon	Bệnh viện Gil Trường đại học Gacheon	Tầng 1 Trung tâm Phụ nữ Bệnh viện Gil Trường đại học Gacheon 765beonji 8, Namdong-gu, Incheon-si	+82-32-460-3269
Khu vực Daegu	Bệnh viện Trường đại Gyeongbuk	Tầng 7 Eulhwa Building 2176 Dalgubeoldae-ro, Jung-gu, Daegu-si	+82-53-261-3375
Khu vực Jeonnam	Bệnh viện phụ nữ nhi đồng Hyundai	Tầng 3 Bệnh viện phụ nữ nhi đồng Hyundai Jangseonbaegi 1gil 8 (Jorye-dong), Suncheon-si, Jeollanam-do	+82-61-901-1234

보건소 방문기록

등록일 20 년 월 일

일 자	보건소명	방문내용

철분제 수령기록

일 자	보건소명	수량	진료내용	배부자 성명

Ghi chép của trạm y tế

Ngày đăng ngày tháng năm

Ngày tháng	Tên trạm y tế	Nội dung đến trạm y tế

Ghi chép số lần uống sắt

Ngày tháng	Tên cơ sở y tế	Số lượng	Nội dung điều trị	Tên chồng



강아지는 멍멍
고양이는 야옹야옹
누렁소는 음메에-
뒤뚱 오리는 짹짹-

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 짹짹 걷고 있을 뿐

동물친구들과 인사해요.
안녕, 하늘
그리고 바다, 구름과 별빛

가만 그 눈을 들여다보며 떠올려요
다들 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.