



임신과 출산

Having a baby - Korean

**NSWKIDS
+FAMILIES**

 **NSW**
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
전화. (02) 9391 9000
팩스. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

이 책자는 저작권이 있습니다. 출처를 밝힐 경우
연구 및 교육 목적 하에 전체 또는 부분적으로 복제
가능합니다. 영리 목적이거나 판매용으로 복제될 수
없습니다. 위에 명시된 것 이외의 목적으로 복제하기
위해서는 NSW주 보건부의 서면 허가가 필요합니다.

© NSW Ministry of Health 2012
SHPN (NKF) 150146
ISBN 978-1-76000-175-9

Having a baby (Korean) 2nd Edition

이 문서의 더 많은 사본을 원하시면 NSW Kids and
Families 웹 사이트 www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au
에서 다운로드 하실 수 있습니다.

면제 조항: 이 발행물의 내용은 발행 시점에
정확하였습니다.

2015년 5월
이 문서의 개정 기한은 2017년입니다.

임신과 출산

Having a baby

서문

임신과 출산 제2판을 내게 되어 기쁩니다. 이 자료는 임신을 했거나 임신을 계획하는 모든 여성들을 위한 것입니다. 이는 또한 배우자 및 가족들에게 중요한 정보를 제공하여 이들이 자신들 삶의 중요한 단계를 이해하고 참여하도록 돕습니다. 임신과 출산은 건강한 임신과 정상적인 출산에 역점을 두지만 일이 계획대로 진행되지 않을 때의 정보와 조언도 제공합니다. 가장 중요한 것은 이 자료가 NSW의 임신과 출산 케어를 위한 옵션을 설명하며 임신부가 정보에 기초한 선택을 하도록 지원한다는 것입니다.

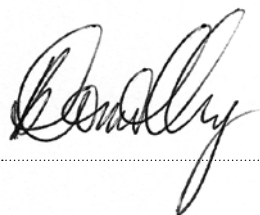
본 기관은 이 책의 개정작업에 기여해 주신 여성분들과 의료 전문가들 그리고 기관들에 감사의 말씀을 드립니다. 이 분들의 노고와 시간 그리고 지식을 통해 이 책이 임신과 출산 그리고 산후 기간에 대한 최신 정보와 증거기반 정보 그리고 모범사례 정보를 제공할 수 있게 되었습니다.

NSW 산모 건강 대책위원회 (NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce) 회원들은 임신과 출산 발행물이 임신부 및 가족들을 위해 지속적인 참고 도서가 될 수 있길 바랍니다.



명예교수 윌리엄 AW 월터스 AM

NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce 공동 위원장



나타샤 도넬리

NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce 공동 위원장

“임신 사실을 알게 되었을 때 느끼는 기분은 어떤 것보다도 비교할 수 없습니다. 거리를 걸을 때 내 안에 놀라운 비밀을 간직하고 있는 것 같은 기분이 들어요” Kit

서론

임신을 축하드립니다! 오랫동안 임신을 계획하셨거나, 혹은 예기치 않은 임신일 수도 있을 것입니다. 어떤 경우이든 많은 질문이 생길 것입니다.

이 책은 임신 기간은 물론 산후 초기 수주 동안의 분주한 시기에 산모 자신과 아기를 돌보는 방법에 대한 정보를 제공합니다. 이 책은 분만과 출산 시에 어떤 일이 일어나는지, 어떻게 하면 충분한 정보를 가지고 자신의 케어에 대한 의사 결정을 할 것인지에 대한 내용을 싣고 있습니다.

또한 이 책은 당신의 정신적인 행복에 대해서도 다루고 있습니다. 정신적인 행복이 건강한 임신의 한 부분이기 때문입니다. 당신의 인생에서 일어나는 다른 커다란 변화와 마찬가지로, 임신과 출산은 근심과 불안정을 가져올 수 있습니다. 바로 이러한 이유에서 임신과 출산은 당신이 임신은 물론 처음으로 부모 역할을 할 때 직면하게 될 염려 사항, 그리고 필요할 경우 도움을 받을 수 있는 방법에 대해서도 다루고 있습니다.

바람직한 건강 관리와 더불어 주변의 가까운 사람들로부터 도움을 받는 것도 임신과 출산, 새로 태어난 아기와 생활하는 전 기간에 걸쳐 당신에게 도움이 됩니다. 이 책을 함께 공유하면, 배우자와 가족 및 친구들은 임신에 대해 더 많이 알게 되고, 임신이 당신에게 어떻게 영향을 주는지 그리고 어떤 도움을 줄 수 있는지 배우게 될 것입니다.

이 책을 읽으면서 임신의 각 단계에서 자신과 아기에게 어떤 일이 생기는지 알게 될 것이며, 임신 중의 영양상태와 운동 그리고 자신 돌보기, 좋은 산전 케어 그리고 분만과 출산 준비하기 등에 관한 좋은 정보도 알게 될 것입니다. 당신은 또한 분만과 출산 단계에 대해서 그리고 출산 후 처음 며칠과 몇 주 동안에 발생하는 것에 대하여 배우게 될 것입니다. 또한 임신, 분만 및 출산 중에 임산부와 아기들에게 발생할 수 있는 일부 합병증에 대해 아는 것도 중요하기 때문에, 합병증을 다루는 항목들이 있습니다. 본 기관은 또한 임신과 출산으로 변할 수 있는 배우자와의 관계성 변화 등과 같이 당신과 배우자를 위한 정보, 그리고 삶의 모든 변화에 적용하면서 생기는 감정들에 대한 정보도 수록하였습니다.

신뢰할 수 있는 정보

임신에 관한 많은 정보가 있습니다. 일부는 좋지만 그렇지 않은 것도 있습니다.

임신과 출산은 (출판 시에) 신뢰할 수 있는 정보로서, 연구에 근거한 것이거나 많은 여성들이 유용하다고 인정한 것입니다. 더 자세한 정보를 원하시거나 자신의 우려사항을 논의하길 원하시면 전문 의료인과 상담하는 것이 중요합니다.



NSW의 보건 서비스를 이용하길 원하는 분들에게 모두 무료로 전화 통역사 서비스가 제공됩니다. 이 문서에 기재된 서비스에 연락하기 위해 통역사가 필요하면 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하시면 됩니다.

TIS에 전화하면 교환원이 먼저 원하는 언어가 무엇인지 (즉, 아라비아어, 한국어 등) 물어볼 것입니다. 언어에 따라 통역사와 연결이 될 때까지 몇 분 기다려야 할 수도 있습니다. 통역사와 연결이 되면 어떤 서비스에 연락하기 원하는지 물어볼 것입니다. 해당 서비스의 연락처를 미리 준비하십시오. 그러면 전화 통역사와 함께 해당 서비스와 삼자통화를 하게 될 것입니다.

아직 임신한 것은 아니지만 앞으로 임신을 계획하십니까?

이 책은 임신을 계획하시는 분들에게도 적합합니다. 건강한 임신을 위해 임신 전에 당신이 할 수 있는 것에 대해 정보를 제공합니다.

임신 전 조언은 일반의 (GP), 여성건강 간호사 혹은 조산사로부터 받을 수 있습니다.

특히 건강상의 문제를 가지고 있다면 종합 검진을 위해 GP를 만나십시오. 당뇨나 우울증, 고혈압, 간질 등은 임신에 의해 영향을 받을 수 있습니다. 복용하는 모든 약에 대해 문의하십시오. 성장하는 아기에게 영향을 미칠 수 있습니다. 의사와 논의하기 전까지는 약물 (처방약, 비처방약 및 보충제) 사용을 중단하지 않는 것이 중요합니다.

치과 검진을 받으십시오. 플라그가 치아에 축적되고 잇몸을 자극하면 잇몸에 출혈이 생깁니다. 임신을 하면 호르몬의 변화로 인해 잇몸이 더 쉽게 자극되고 염증이 생길 수 있습니다. 치아, 특히 잇몸선 주위를 건강한 상태로 유지하십시오. 이를 통해 임신 중에 잇몸 질환을 크게 줄이거나 예방 할 수 있습니다.

예방접종이 필요한지 혹은 홍역, 볼거리, 풍진, 수두에 보호되어 있는지 GP를 만나 확인하십시오. 이들 질병에 대한 면역성 점검을 위한 검사가 필요할 수도 있으므로 미리 잘 준비를 해야 합니다. 홍역-볼거리-풍진 예방주사와 수두 예방주사 이후 28일 이내에는 임신을 피해야 합니다. 전문가들은 인신을 계획하는 여성 및 임신 여성들은 인플루엔자 (독감) 예방주사를 받도록 권장합니다. 이 예방주사는 임신 중에 언제라도 안전하게 투여될 수 있습니다.

제 3트라이메스터 동안에 백일해 예방접종을 받아야 합니다. 배우자와 아기의 조부모들 그리고 기타 보호자들은 출산 이전에 백일해 접종을 받아야 합니다. 다른 자녀들도 백일해 접종을 받는 것이 중요합니다.

가족 병력에 대해 GP와 상담하십시오. 당신이나 배우자 가족 중 낭포성 섬유증이나 지중해성 빈혈 등의 유전병이 있을 경우, 유전 문제 상담이 도움이 될 것입니다. 더 자세한 정보를 원하시면 114페이지의 **태아 검사 및 유전 상담**을 참조하십시오.

엽산 보충제 섭취를 시작합니다. 임신이 되기 전 최소 한 달 전에 시작합니다. 대개 일일 복용량은 0.5mg이지만 일부 여성은 더 많은 양을 복용하도록 의사가 권장할 수도 있습니다. 더 자세한 정보를 원하시면 11 페이지의 주의 사항: 임신 중 자신 돌보기를 참조하십시오.

습관을 바꿉니다. 담배와 술, 기타 불법 약물은 태아에게 해가 될 수 있습니다. 금연을 위한 도움이 필요하거나 술과 그 밖의 약물이 임신에 미치는 영향에 대한 정보를 원하시면 11페이지의 주의 사항: 임신 중 자신 돌보기를 참조하십시오.

과체중이거나 비만일 경우 체중을 감소합니다. 임신 되기 전에 건강한 체중을 유지하는 것이 임산부와 아기에게 가장 좋습니다. 임신 전에 건강한 체중인 여성은 임신이 더 수월하며 임신 중에 고혈압이나 당뇨 등 심각한 합병증에 걸릴 가능성이 줄어듭니다. 이상적인 체중이 어느 정도인지에 대해 잘 모를 경우 의사나 조산사에게 점검을 해 봅니다.

더 자세한 정보를 원하시면 www.gethealthynsw.com.au에서 Get Healthy 웹사이트를 방문하십시오.

직장환경이 안전한지 확인합니다. 대부분의 직장환경은 임산부에게 안전합니다. 하지만 어떤 사람들은 태어나 정자에 해를 입힐 수 있는 기기나 물질을 취급하기도 합니다. 당신이 취급하는 기기나 물질이 확실히 안전한 지를 알고 싶다면 의사나 직업 보건안전 담당관, 노동조합 대표, 혹은 고용주와 상의하십시오. 더 자세한 정보를 원하시면 11페이지의 주의 사항: 임신 중 자신 돌보기를 참조하십시오.

용어 설명	viii
산전 케어	1
임신 관리와 출산을 위한 선택	6
주의 사항: 임신 중 자신 돌보기	11
체력 보강: 산전 산후 운동	37
임신 중 흔한 우려사항	43
임신 단계	49
분만과 출산 준비	67
분만과 출산	70
출산 후	86
수유	93
산후 초기의 부모 역할	104
태아 검사 및 유전 상담	114
35세 이후의 임신과 출산	120
다태 임신: 쌍둥이 이상일 때	122
임신기 합병증	124
분만과 출산 시의 합병증	128
조산: 아기가 너무 일찍 나올 때	131
특별한 도움이 필요한 아기들	134
임신기 및 양육 초기에 느끼는 감정들: 모든 엄마 아빠가 알아야 할 사항	136
임신기 및 초기 양육시 관계성	144
아기의 사망	148
임신, 출산, 아기 및 양육에 관한 더 자세한 정보	151
여러분의 의견이 중요합니다	155
색인	156

용어 설명

개입분만 (Intervention)

분만이나 출산시 의료
요법이나 기구를 이용하는 것
(겸자, 유도 분만).

겸자 (Forceps) 아기 머리
주위에 맞도록 고안된 외과
기구. 아기를 질에서 꺼내는
데 사용됨.

경막외 마취 (Epidural)
허리아래 부위가 무뎠지도록
하는 마취의 한 형태.

고혈압 (Hypertension) 높은
혈압.

골반 저 (Pelvic floor) 자궁,
방광 및 창자를 지지하는
근육 체계.

골반위분만 (Breech birth)
아기의 발이나 엉덩이가 먼저
나오는 것.

나팔관 (Fallopian tubes) 각
난소와 자궁을 연결하는 관.

난소 (Ovary) 여성은 두
개의 난소를 가지고 있으며,
난소는 난자 (알)를 배출함.

난자 (Ovum) 난소가
만들어내는 알.

내진 (Internal examination)
조산사나 의사가 임신이나
분만의 진전 정도를 조사하기
위해 장갑을 끼고 한 두
손가락을 넣어 질내를
검사하는 것.

마취과 의사 (Anaesthetist)
통증 완화를 제공하는 전문
의사.

**목덜미 투명대 테스트 (Nuchal
Translucency Test)** 아기의
선천적인 상태를 점검하는
초음파 검사.

배아 (Embryo) 임신 후 약 12
주까지의 배아 상태의 아기.

복부 (Abdomen) 배 또는
아랫배.

**브랙스톤 히스 수축 (Braxton
Hicks contractions)** 임신
후반기 일부 여성들이 느끼는
수축. 그러나, 분만 수축이
아니라 몸이 분만을 '연습'
하는 것에 가까움.

빈혈 (Anaemia) 적혈구의
수나 질이 부족한 상태.

사산 (Stillbirth) 임신 20
주 이후에 아기가 자궁에서
사망한 채로 나오는 것.

산도 (Birth canal) 질.

산부인과 의사 (Obstetrician)
임신과 분만, 출산에 걸쳐
여성을 전문으로 치료하는
의사.

**산후 (Postnatal (Postpartum
period))** 출산 후 첫 6주.

**산후 출혈 (Postpartum
haemorrhage)** 출산 후
발생하는 정상 수준보다
과다한 출혈.

소아과 전문의 (Paediatrician)
아기나 어린이를 전문으로
치료하는 의사.

**수유 상담가 (Lactation
consultant)** 수유나 수유
관련 문제에 도움을 주도록
훈련을 받은 전문의료인
(주로 조산사).

수축 (Contraction) 자궁
근육이 팽팽해지는 상태.

신생아 (Neonatal) 생후 28
일까지의 아기. '신생아 케어'
란 신생아를 돌보는 것을
말함.

신생아 전문의 (Neonatologist)
신생아가 건강하지 않을 때
신생아를 전문으로 치료하는
의사.

**심부 정맥 혈전증 (Deep Vein
Thrombosis (DVT))** 신체의
심부 정맥 중 한 곳에
혈전으로 인해 생긴 질환.

양막 절개 (Amniotomy)
조산사나 의사가 자궁 안에서
액체와 아기를 담고 있는
양막 주머니를 터뜨리는 것.

양막 주머니 (Amniotic sac)
자궁 안에서 액체와 아기를
담고 있는 주머니.

양막액 (Amniotic fluid) 자궁
안에서 아기가 떠다닐 수
있는 액체. 보통 '양수'라 불림.

엽산 (Folate/Folic Acid)
과일이나 녹색잎 채소, 곡물,
과일, 알곡에 들어 있는
중요한 비타민 B. 보충제
형태로도 가능.

오로 (Lochia) 산후 몇 주
이내에 발생하는 질 출혈.

유도분만 (Induction) 분만이
자연적으로 시작될 때까지
기다리지 않고 분만이
시작되도록 개입하는 것.

유륜 (Areola) 유두 주위의
짙은 부분.

유산 (Miscarriage) 임신 20주
이내에 아기가 사망하는 것.

유선염 (Mastitis) 유방의 염증
혹은 감염.

유전학 카운셀러 (Genetic counselor) 아기에게 유전병의 위험이 있을 경우 정보와 지원을 제공하는 전문의료인.

이슬 (Show) 자궁을 막고 있는 점액인 '플러그'가 나오는 것.

일반의 (General Practitioner (GP)) 급성 및 만성 질환을 치료하며 예방 케어 및 보건 교육을 제공하는 지역 의료인 (의사).

임신 기간 (Gestation) 대개 주 단위로 세는 임신 기간.

임신중독증 (Pre-eclampsia) 심한 고혈압과 두통 및 시각 장애를 동반하는 심각한 질환.

자궁 (Uterus) 아기가 자라는 여성의 신체 부위.

자궁경부 (Cervix) 자궁 목에 해당하는 부위.

자궁경부암 검사법 (Pap smear test) 자궁경부암 여부를 파악하기 위한 검사.

자궁외 임신 (Ectopic pregnancy) 수정란이 자궁 밖에 착상한 상태, 가장 일반적인 자궁외 착상 위치는 나팔관임.

전치태반 (Placenta praevia) 태반이 자궁경부에 근접해 있거나 자궁경부를 덮고 있는 상태.

제왕 절개 (Caesarean section operation) 출산을 위해 의사가 복부를 절개하고 자궁을 열어 태아를 꺼내는 수술.

조산 (Premature) 아기가 임신 37주 이내에 태어나는 것.

조산사 (Midwife) 임신과 분만, 출산, 산후에 걸쳐 산모와 아기를 돌보는 전문의료인.

질 (Vagina) 산도.

초음파 (Ultrasound) 음파를 이용해 자궁내 아기를 보는 방법. 임신 중 아기의 크기, 성장과 건강 상태를 조사하는데 이용됨.

촉진분만 (Augmentation) 분만을 진전시키도록 돕는 치료법.

출산 계획 (Birth plan) 분만과 출산 과정 동안 희망하는 것을 적은 서면 계획.

출산 전 (Antenatal (Prenatal)) 분만과 출산 이전까지의 임신 기간.

출생 체중 (Birth weight) 갓 태어난 아기의 몸무게. '저 체중'은 2.5kg이하를 뜻함.

태동 (Quickening) 임신 중 엄마가 처음 느끼는 아기의 움직임.

태반 (Placenta) 태반은 자궁 내에서 아기에게 음식과 산소를 공급하며, 태반의 한쪽 끝은 자궁 안에 붙어 있고 다른 쪽 끝은 탯줄을 통해 아기에게 연결됨. 후산이라고도 함.

태아 (Fetus) 임신 후 약 12주 이후의 아기.

탯줄 (Umbilical cord) 태반과 아기를 연결해 주는 줄.

트라이메스터 (Trimester)

임신 기간 전체는 세 개의 트라이메스터로 구분됨. 첫 트라이메스터는 1~12주, 두번째 트라이메스터는 13~26주, 세번째 트라이메스터는 27~출산 때까지로 구분됨.

항문 (Anus) 직장.

호흡정지 (Apnoea) 아기가 호흡을 정지하여, 다시 호흡하기 위해서는 도움이 필요함.

황달 (Jaundice) 가끔 신생아의 피부가 약간 노란색을 띠는 것.

회음 절개 (Episiotomy) 출산시 질과 항문 사이의 부위를 자르는 것.

회음부 (Perineum) 질과 항문 사이의 부위.

횡경막 (Diaphragm) 흉곽과 복부 사이의 근육.

후산 (Afterbirth) 태반. 태아에게 음식과 산소를 공급하며, 탯줄을 통해 엄마와 아기를 연결함.

흡입분만 (Vacuum extraction) 분만을 돕는 절차. 흡입을 이용해 컵 모양의 도구를 질 안에 있는 아기의 머리에 부착함. 산모가 힘을 주는 동안 의사는 아기가 나오도록 부드럽게 당김.

EDB '출산 예정일'의 약자 - 아기가 태어날 것이라고 예측되는 날짜.

VBAC 제왕절개 수술 후 질 분만

“당신은 삶의 모든 것이 바뀌게 될 것
임을 깨닫게 될 것입니다. 하지만 아기
가 아직 태어나지 않은 상황이므로 그
변화를 정확하게 알지는 못합니다. 특히
당신이 생활을 잘 통제해왔다면 이 상
황이 낫설게 느껴질 것입니다. 뭔가 알
수 없는 곳을 향하고 있는 것처럼 말이
지요.” Carolyn

산전 케어

Antenatal care

임신 중에 몸이 크게 불편하지 않더라도, 정기적인 검진을 받는 것이 중요합니다. 조산사나 의사에게 받는 정기 검진이야 말로 문제를 조기에 치료하고, 임신이나 출산 시 합병증 발생 가능성을 낮춥니다. 정기 검진은 아래와 같은 좋은 기회도 될 수 있습니다.

- 출산 방법과 장소에 대한 논의
- 질문
- 임신부가 가질 수 있는 우려사항 논의.

산전 케어는 어디에서 받나요?

아래에 따라 달라질 수 있습니다.

- 출산 예정 장소 - 병원이나 조산원 혹은 집. **임신관리와 출산을 위한 선택** (p 6)을 참조하십시오
- 해당 거주지에서 이용 가능한 서비스 (지역병원내의 산전 산과 병동, 지역 보건 서비스 혹은 GP, 개인 산과 전문의 혹은 개인 경영 조산사에게 문의).

NSW에는 임신부 서비스가 필요한 케어 수준과 가능한 서비스의 유형에 따라 분류됩니다. 일부 스페셜리스트 서비스는 큰 병원에서만 가능할 수도 있습니다. 임신부와 아기에게 더욱 복잡한 케어가 필요할 경우를 대비하여 조산사나 GP에게 해당 지역 임신부 서비스에 대해 문의하고 가능한 서비스 범위에 대해 알아보십시오.

임신이 되자마자 혹은 임신했다는 생각이 들면, GP나 조산사를 방문하십시오. 다운중후군 검사 등 태아 검사를 받길 원할 경우 임신 10 주 내에 GP 혹은 산부인과를 방문하여 검사가 준비될 수 있도록 해야 합니다. 더 자세한 정보를 원하시면 114페이지의 **태아 검사 및 유전 상담**을 참조하십시오.

GP 혹은 조산사가 여러분의 임신을 확인하는 대로 병원에 예약을 하십시오. 공립 병원이나 출산 센터에서 출산하기로 선택한 대부분의 여성들은 임신 10주 내지 16주 사이에 첫 산전 검사 방문을 하지만, 병원이나 출산 센터 예약은 그 이전에 하십시오.

첫 검진 이후에 조산사나 의사에게 진찰받는 횟수는 경우에 따라 다른데, 임신 초기에는 4 주에서 6주마다 진찰을 받을 수도 있고 임신 후기에는 더 자주 할 수도 됩니다. 진찰 시에 조산사나 의사가 하는 일은 다음과 같습니다.

- 여러분의 임신 및 건강에 대한 대화
- 혈압 측정
- 태아의 성장 및 건강 검진
- 임신부에게 임신, 출산, 모유 수유 및 양육에 관한 정보 제공
- 여러분의 질문에 답변.

우려사항이나 문의사항이 있을 경우 진찰 시간 이외에도 조산사, 병원 산전 클리닉, 분만실, 출산실 혹은 의사에게 연락하십시오.

첫 산전 검진 때 무엇을 하게 되나요?

조산사나 의사는 질병이나, 약물 복용, 수술 여부, 과거 임신 경험, 그 외 여러분에게 일어났던 일 등 여러분의 건강 상태에 대해 질문할 것입니다. 또 가족의 병력에 대해서도 질문할 것입니다.

임신부의 흡연 혹은 약물 복용에 대해서도 물어볼 수 있습니다. 이는 임신부의 잘잘못을 따지려 하기 보다 임신부에 대한 정보를 더 많이 파악하여 산모와 아기의 건강을 더 잘 지원하고 보호하려는데 목적이 있습니다.

이들 질문에 대한 답변 여부는 여러분이 결정할 수 있습니다. 답변은 비밀로 유지될 것입니다. 여러분이 동의할 때에만, 필요할 경우 여러분을 돌보는 다른 의료진들에게 이 정보가 공개될 것입니다.

(임신 중에 혹은 출산 후에 문제를 야기할 수도 있는 것을 검진하기 위해) 여러분에게 몇 가지 검사가 제안될 것입니다. 이들 검사에 관해 여러분과 논의할 것이며, 검사 여부는 여러분이 선택할 수 있습니다.

일반 건강 검진을 이미 받은 상태가 아닐 경우, GP 혹은 조산사가 아래 사항을 권장할 수도 있습니다.

- 심장, 폐, 혈압의 정상 여부 확인
- 신장의 건강 상태 확인 및 감염 증세 확인을 위한 소변 검사
- 자궁 경부암 검사
- 유방 검사.

혈액 검사

혈액 검사는 아래와 같은 다양한 분야의 건강 검진을 위해 사용됩니다.

빈혈 임신 중에 빈혈이 생기는 여성들도 있습니다. 빈혈이 생기면 몸이 피곤해지고 분만과 출산시 생기는 출혈에 효과적으로 대처하지 못하게 됩니다. 임신 중에 몸이 더 많은 철분을 필요하게 되어 철분 수치 감소로 발생하는 빈혈이 가장 일반적입니다. 조산사나 의사는 빈혈을 예방하거나 치료하기 위해 철분 제제 복용이 필요한지를 알려줍니다. 임신 기간 내내 철분 수치를 검사하게 될 것입니다.

혈액형과 Rh 인자 여러분의 혈액형과 Rh+, Rh- 여부를 확인하는 검사를 받습니다.

감염 임신과 태아에게 영향을 미칠 수 있는 감염이 많이 있습니다. 일반적으로 다음과 같은 검사를 실시합니다.

- 일반적인 소아 질환- 풍진, 수두
- 성병(STI) 매독과 B형 간염
- 신체에 정상적으로 상주할 수 있지만 신생아에게는 영향을 미칠 수도 있는 세균.
예: 그룹 연쇄상구균
- 주사 바늘이나 약물 (예: C형 간염, HIV (에이즈 원인 바이러스)) 주입용 기구를 같이 사용하는 등 혈액을 통해 전해지는 감염.

Rh+, Rh- 란 무엇을 뜻하나요?

대다수의 사람들은 혈액 속에 Rh 인자로 불리는 물질이 들어 있습니다. 이 혈액을 Rh+라 부릅니다. 평균적으로 100명 중 17명이 이 Rh 인자를 가지고 있지 않으므로, 그들의 혈액은 Rh-라 불립니다. 당신의 혈액이 Rh-일지라도, 첫 자녀가 Rh+가 아닌 이상 일반적으로 문제가 되지 않습니다. 그러한 경우 임신부의 신체에 아기의 혈액에 대한 항체가 생길 위험이 있습니다.

Rh- 여성의 경우는, 예방 조치 수단으로서 임신 약 28~34주 사이에 2회에 걸쳐 항-D 주사를 맞게 됩니다.

임신 중에 여러분이 이러한 항체를 발달시켰는지를 확인하기 위해 혈액 검사를 받게 될 것입니다. 출산 후에는 탯줄에서 혈액이 채취되고 항-D 주사를 맞음으로써 아기가 Rh-일 경우 차후 임신 시에 생길 문제를 예방하게 됩니다.

Rh-이며 유산이나 임신 중절을 경험한 여성도 항-D 주사를 맞게 됩니다.

임신에 영향을 미치는 성병 중에는 증상이 나타나지 않는 것도 있으므로 감염된 것을 알지 못하는 경우도 있습니다. 성병에 감염될 위험성이 클 경우의 예는 다음과 같습니다.

- 두 사람 이상과 성관계를 맺고 콘돔을 사용하지 않은 경우
- 지난 6개월 사이에 성관계 파트너를 바꾼 경우.

당신이 성병을 가지고 있다고 생각한다면 조산사나 의사와 검사에 대해 논의하십시오.

이 검사에 대해 궁금한 점은 조산사나 의사에게 문의하십시오. 이 검사를 받을 때는 사전에 상담을 함으로써 만약 양성 반응일 때 어떠한 문제가 동반되는 지를 이해하는 것이 중요합니다. 양성 반응이 나왔을 경우 조산사나 의사가 의료 당국에 그 결과를 알려야 하는 감염도 있습니다. 실제로 이러한 상황이 발생하더라도 본인의 이름과 신상내역은 공개되지 않습니다. 의료 당국은 단지 누군가가 해당 전염병에 양성 반응을 보였다고 보고받을 뿐입니다. 검사 결과는 비밀 유지가 됩니다.

더 자세한 정보는 11페이지에 있는 주의 사항: 임신 중 자신 돌보기를 참조하십시오.

건강 유지

건강한 임신은 건강한 신체보다 더 많은 것을 의미합니다. 임신부가 정서적으로도 건강하고 가족 및 친구들과로부터 많은 지원을 받는 것이 중요합니다. 임신 초기에 모든 여성들은 자신의 웰빙에 대해 우려하는지를 파악하는데 도움이 되는 질문을 받게 될 것입니다. 문제가 있을 경우 이를 해결하기 위한 도움을 빨리 받을수록 여러분과 가족 그리고 아기를 위해 더 나은 결과를 가져올 것입니다.

첫 검진 시에 문제가 전혀 없을지라도 임신 중 언제든지 여러분이나 가족에게 변화가 생기면 조산사나 의사와 언제든지 의논할 수 있습니다. 상황을 개선하는 데 도움이 되는 다양한 서비스를 이용할 수 있습니다.

아기를 위한 특별한 검사는 어떤가요?

아기에게 영향을 미칠 수 있는 문제들을 확인하기 위해 임신 중에 할 수 있는 검사가 있습니다. 반드시 검사를 해야 하는 것은 아니며 여러분이 결정할 수 있습니다. 의사나 조산사가 검사 내용 및 비용을 알려줄 것입니다. 다음과 같은 경우 태아 검사 혹은 진단 검사가 제안될 것입니다.

- 임신부가 35세 이상이며
- 이미 유전적 질환을 가진 아기가 있었거나 임신부에게 유전된 가족 건강 문제가 있을 경우
- 가족 중에 유전병력이 있을 때.

검사의 내용과 검사를 결정하기 전에 고려할 사항에 대해 더 자세한 정보를 원하시면 114페이지의 태아 검사 및 유전 상담을 참조하십시오.

임신에 대해 여러 감정이 교차할 때...

지금 당장 임신할 계획이 없었거나 임신할 계획이 전혀 없었을 수도 있습니다. 임신에 어떻게 대처해야 할 지 걱정이 된다면, 조산사나 의사에게 주저하지 말고 이러한 감정을 말하십시오. 이들이 실제적이면서 정서적으로도 도움이 되는 서비스를 소개해 줄 것입니다. 임신부가 10대인 경우는 거주 지역에 특별한 서비스가 있을 수 있습니다.

임신을 계획한 경우에도 때때로 불안하고 불확실하게 느끼는 것은 극히 정상적입니다. 임신부들은 출산에 대해 그리고 아기가 태어나면 어떻게 감당할까에 대해 우려합니다. 뿐만 아니라, 신체에 나타나는 변화도 여러분을 지치게 만들 수 있습니다. 배우자나 친구, 가족에게 이야기 하십시오. 더 자세한 정보는 136페이지의 임신기 및 양육 초기에 느끼는 감정들: 모든 엄마 아빠가 알아야 할 사항 그리고 144페이지의 임신기 및 초기 양육시 관계성을 참조하십시오.

임신과 스트레스

임신과 산후 초기의 부모 역할은 정말 행복한 시간입니다. 그러나, 모든 것이 순조로울 때조차 힘든 일이 될 수가 있습니다. 양육은 도전적인 일이 될 수 있으며 특히 아래와 같은 다른 스트레스가 있을 경우 특히 그러합니다.

- 가정 내 폭력이나 정서적인 학대
- 우울증, 불안, 기타 정신 건강 문제
- 경제적인 우려
- 도움을 줄 가족이나 가까운 친구가 없음
- 성적 학대 (과거의 성적 학대 포함).

여러분이 혼자가 아니고 여러분을 돕고 지원할 서비스가 많이 있음을 기억하는 것이 중요합니다. 문제나 걱정이 있으면 주저하지 말고 조산사나 의사에게 이야기 하십시오.

어린 시절에 성적 학대와 같은 경험 때문에 임신과 출산에 어려움을 겪는 여성들이 있습니다. 병원의 사회 복지사나 나 상담 전문가들이 여러분이 이러한 문제에 대처할 수 있는 방법들을 계획하는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 여러분이 가지고 있는 걱정을 경청하고 다른 여성들이 출산 계획에 도움이 되었다고 생각하는 유익한 정보를 알려드릴 수 있습니다.

왜 저에게 이렇게 많은 질문을 하나요?

일부 여성들 중에는 첫 검진 때 받는 질문들에 놀라기도 합니다. 예: 가정 내 폭력을 경험한 적이 있나요? 임신과 출산 후에 돌봐 줄 가족이나 친구가 있습니까? 성적 학대를 당한 적이 있습니까? 임신 중절이나 유산을 한 적이 있습니까?

(여러분 뿐만 아니라) NSW주의 모든 여성들이 위와 그러한 질문들을 받습니다. 이들 질문은 조산사나 의사가 필요한 지원과 도움을 제공할 수 있도록 하기 위함입니다. 우려사항에 대해 조기에 도움을 받는 것이 여러분과 아기의 건강과 웰빙을 증대시킬 수 있으며 출산 후 양육을 좀더 수월하게 할 수가 있습니다. 원하지 않을 경우 어떤 질문에도 답할 필요가 없습니다. 하지만 조산사나 의사에게 제공하는 정보는 비밀로 유지된다는 사실을 기억하십시오.

질문을 하셔도 괜찮습니다.

질문을 하는 것이 좋습니다. 질문을 함으로써 여러분이 받을 케어에 대해 더 잘 이해하게 됩니다. 임신부는 다음과 같은 권리를 가지고 있습니다.

- 권유된 검사나 치료에 대한 정보를 충분히 제공 받을 권리
- 제안된 검사나 치료를 거부할 수 있는 권리.

조산사나 의사에게 다음과 같은 질문을 할 수 있습니다.

- 임신 중에 이러한 검사/치료가 일반적인가요?
- 어떤 효과가 있나요?
- 왜 해야 하나요?
- 임신부와 아기에게 좋은 점은 무엇인가요?
- 임신부와 아기에게 위험할 수도 있나요?
- 꼭 해야 하나요?
- 검사 결과가 양성이라면 어떻게 되나요? 음성이라면 어떻게 되나요?
- 검사 결과가 틀릴 가능성 (음성, 양성)이 잘못될 경우는 얼마나 되나요?

다음 검진 때 조산사나 의사에게 물어볼 질문들을 미리 메모해 두십시오.

미리 생각해 두기...아기는 어떻게 수유할 것인가?

대부분의 여성들은 임신 초기부터 아기 수유 방법에 대해 생각합니다. 결정하는데 필요한 모든 정보를 얻지 않은 상태에서 가지는 선입관을 버리는 것이 좋습니다.

모유 수유가 중요합니다. 산모와 아기의 건강에 매우 유익합니다. 모유 수유는 아기의 면역 체계를 증강시키므로 질환에 걸릴 확률이 줄어듭니다. 대부분의 경우 모유는 생후 최대 6개월까지 아기에게 필요한 모든 영양분을 공급해줍니다. 모유 수유는 산모가 출산 이후 몸을 정상적으로 회복시키는데 도움이 됩니다. 또한 일부 암 위험을 줄여줍니다. 대부분의 경우 그리고 의료 전문인과 가족들의 올바른 지원 하에 대부분의 여성들은 모유 수유를 할 수 있습니다.

수유 방법은 중요하며 개인적인 선택이고, 모든 의료진들은 그 선택을 지원할 것입니다. 더 자세한 정보는 93페이지의 수유를 참조하십시오.

임신 관리와 출산을 위한 선택

*Choices for care during pregnancy
and birth*

공립 의료 선택

이 항목과 70페이지에서 시작하는 분만과 출산에서의 정보를 통해 여러분은 임신과 분만 그리고 산후 기간에 선호하는 출산 장소와 케어 종류에 대해 결정을 하는데 도움을 받을 수 있습니다.

임신과 출산은 삶의 자연스러운 과정으로 대부분의 경우 정상적인 임신과 출산을 하게 됩니다. 모든 여성들이 정상적인 임신과 출산을 희망하지만 모든 임신에는 합병증(엄마나 아기, 또는 둘 모두에게)이 발생할 가능성이 있는 것도 사실입니다. 임신 초기에 발견되는 합병증이 있는 반면 경우에 따라서는 임신 후반부나 출산 단계에서 발생하기도 합니다. 산전 케어의 목적은 자신과 아기에게 가능한 최상의 방법으로 위험성을 확인하고 관리하는 것에 있습니다.

이 항목에서는 공립 의료 시스템 혹은 사립 의료 시스템을 포괄하여, 여러분이 선택할 수 있는 주요 임신과 출산 케어의 유형을 설명합니다. 더 자세한 정보는 조산사 혹은 의사와 논의하십시오.

임신 관리 선택

공립 의료 시스템에서 산전 케어를 받고 출산하기로 선택할 경우 임신부와 아기는 산전 클리닉, 조산사 클리닉, 혹은 GP (산전 클리닉과 제휴)를 통해 의료를 받습니다. 제공되는 서비스는 각 병원과 지역마다 다르므로 다양한 선택 사항이 주어집니다. 그 예는 다음과 같습니다.

공립 병원의 산전 클리닉 지역 병원의 산부인과 병동에 대개 산전 클리닉이 있습니다. 임신이 확인되는 대로 병원에 연락하여 예약을 합니다. 동시에 최초 산전 클리닉 방문 날짜 (임신 10주에서 16주 사이)를 예약할 수도 있습니다. 클리닉에 첫 방문을 할 때 조산사가 예약 절차를 마치도록 도울 것입니다. 이는 질문에 대한 답변과 양식 작성을 포함합니다. 여러분 혹은 조산사가 합병증 가능성을 파악하게 되면 의사에게 종합 검진을 받습니다. 전문의 치료가 필요할 경우 임신 기간에 한 명에서 여러 명의 의사에게 (해당 병원의 의사 클리닉을 통해) 진료를 받을 수도 있습니다. 필요할 경우 다른 의료 관계자들 (예: 사회 복지사, 물리치료사, 영양사)에게 의뢰되어 임신 기간 중에 도움을 받도록 할 수 있습니다.

조산사 클리닉 대부분의 공립 병원에는 조산사 클리닉도 마련되어 있습니다. 이들 클리닉은 병원 혹은 출산 센터 혹은 지역사회 (예: 지역사회 보건 센터)에 위치할 수도 있습니다. 조산사는 정상 임신을 케어할 뿐만 아니라 출산 센터나 가정에서의 (임신부가 가정 출산을 선택한 경우) 분만과 출산도 케어합니다. 임신 기간에 건강 문제가 생길 경우 조산사가 임신부를 의사에게 의뢰할 것입니다. 의사와 조산사가 여러분과 협력하여 가능한 최상의 의료를 계획할 것입니다. 공립 산부인과 서비스가 제공하는 출산 센터 및 공립 가정출산 서비스는 수요가 높으므로 이들 중 하나를 원할 경우 임신이 되는 대로 곧 병원에 연락하십시오.

GP 분담 케어 담당 GP가 분담 케어를 제공할 경우, 대부분의 산전 케어를 GP가 계속해서 하도록 선택할 수 있습니다. 일부 진료는 GP가 담당하고 다른 검진은 클리닉에서 하게 될 것입니다. 이는 정상적인 임신을 한 여성들을 위한 하나의 옵션입니다. 모든 GP가 분담 케어를 제공하지는 않습니다. 의사가 분담 케어를 제공하지 않을 경우, 병원에 문의하여 분담 산전 케어 프로그램을 운영하는지 알아보십시오. 분담 케어를 제공하는 해당 지역의 GP 목록을 병원에서 제공할 것입니다. GP 분담 케어의 장점 중 하나는 출산 이후 산모와 아기를 지속적으로 도울 수 있는 의사와 장기적인 관계성을 형성한다는 것입니다.

조산사 연속 케어란?

현재 많은 공립 병원에서 조산사 연속 케어 프로그램을 제공합니다. 임신, 분만 및 출산 그리고 산후 기간에 걸쳐 여러분을 돌볼 한명이나 여러명의 조산사를 알게 될 것입니다. 이를 통해 담당 조산사나 조산사들로부터 지속적인 정보와 지원 그리고 조언을 받게 됩니다. 이러한 유형의 케어는 여성들이 임신, 분만 및 출산 과정에서 자신감을 갖는데 도움이 된다고 밝혀졌습니다. 해당 병원은 아래 서비스를 제공할 수도 있습니다.

- **케이스 담당 조산사 혹은 조산사 그룹 케어**
이러한 유형의 케어를 예약한 경우 임신, 분만, 출산 및 산후 케어 동안에 한 명의 조산사를 잘 알고 지내게 됩니다. 해당 조산사가 조산 케어를 제공하게 되며 한 두명의 다른 조산사를 준비시켜 필요할 경우 교대할 수 있도록 할 것입니다. 해당 조산사는 또한 조산 케어를 조정하여 필요할 경우 산부인과 서비스의 의사들과 협력할 것입니다.
- **조산사 팀** 조산사 팀 업무에서는 소규모 팀의 조산사들이 임신 기간, 분만 과정 및 산후에 병원의 산전 클리닉에서 여러분을 돌볼 것입니다. 조산사들은 산부인과 병동의 의사들과 협력합니다. 여러분은 대개 팀의 모든 조산사들을 알게 되고 이들 중 한 명이 분만 및 출산을 위해 항상 대기되어 있을 것입니다.

특별 서비스

일부 병원의 산전 클리닉은 다음과 같은 여성들을 위해 추가 서비스를 제공할 수도 있습니다.

- 영어 이외의 언어를 사용하는 여성
- 특정한 문화적 필요가 요청되는 여성
- 십대 여성.

클리닉에서 가능할 수도 있는 특별 서비스에 대해 조산사에게 문의하십시오.

원주민 산부인과 의료 서비스 (AMIHS)는 원주민 산모, 아기 및 가족들을 위해 문화적으로 적합한 산부인과 서비스입니다. 가까운 곳에 지역 서비스가 있는지 조산사 혹은 의사에게 문의하십시오.

출산 장소 선택

공립 의료 시스템에서, 여러분은 병원, 출산 센터 (병원 내에 위치할 수도 있음) 혹은 가정을 출산 장소로 선택할 수 있습니다.

병원 케어 병원 케어를 선택한다는 것은 공립 병원의 분만실에서 아기를 출산할 것을 의미합니다. 조산사 및/혹은 의사들이 출산 시에 산모를 돌볼 것입니다. 출산 이후에 조산사, 의사 및 기타 의료진이 산후 병동에서 산모를 돌볼 것입니다.

출산 센터 병원이라기 보다는 집과 같은 느낌이 드는 곳으로 분만과 출산 시에 조산사가 돌봐 줍니다. 출산 센터에서 출산 이후에 24시간 이내에 집으로 돌아갈 가능성이 많으며 가정에서 조산사가 추후 케어를 제공합니다. 출산 센터는 정상 임신 여성들을 위한 옵션입니다. 합병증의 위험이 높은 여성들에게는 적합하지 않은데 여기에는 심장병, 신장 질환, 당뇨, 고혈압 혹은 이전 임신시 합병증을 경험한 여성들이 포함됩니다. 가이드라인은 센터마다 다르므로 직접 해당 센터에 확인해 두십시오.

일반적으로 출산 센터에서는 경막외마취가 가능하지 않습니다. 분만 중에 의료상의 주의를 요하는 문제가 발생하면 병원의 분만실로 옮겨지게 될 것입니다.

가정 공립 병원 중에는 임신이 정상적으로 진행될 경우 가능할 수도 있는 가정 출산을 제공하는 곳도 있습니다. 이 옵션이 이용 가능한지 해당 병원의 출산 센터를 통해 조산사나 의사에게 문의하십시오. 또한 개업 조산사를 고용하는 가정 출산을 선택할 수 있습니다.

가정 출산을 하기로 결정할 경우 아래 사항을 수행하는 것이 중요합니다.

- 분만과 출산을 케어해 줄 등록된 조산사나 GP 혹은 산부인과 의사를 둘 것
- 임신 중에는 조산사나 의사에게 정기적인 산전 케어를 받을 것
- 산후 케어를 위한 조산사나 의사를 둘 것
- 산후 첫 주에 조산사나 의사에게 신생아 검사를 받을 것
- 조산사나 의사가 산후 아기 검사를 하거나 검사를 하는 곳에 의뢰하도록 할 것
- 산후 아기에게 비타민 K주사와 그 밖에 필요한 치료를 해주는지 확인할 것
- 출산이 계획대로 진행되지 않을 경우 예비 옵션으로 지역 병원에 예약해 둘 것.

가정 출산에 대한 더 자세한 정보는 호주 조산사 칼리지 (NSW) (02) 9281 9522, 혹은 가정 출산 시드니 (02) 9501 0863에 전화하거나 www.homebirthsydney.org.au를 방문하십시오.

여성 의사나 조산사를 선호한다면?

일부 여성들은 여성 의사나 조산사를 선호합니다. 병원 측도 이 점을 이해하여 가능하면 여성 직원을 제공하려고 노력하고 있습니다. 병원 조산사는 대부분 여성이며, 여성 의사들도 많습니다. 그리고 병원 직원들은 여성 의료인을 제공하려고 노력할 것입니다.

하지만 대부분의 병원에는 남·여 의사와 조산사들이 있습니다. 따라서 여성 조산사나 의사에게 진료를 받는 것이 불가능한 때도 있을 것입니다. 특히 응급 상황에서는 가장 숙련된 케어를 제공하는 것이 무엇보다 중요하므로 남성 조산사나 의사 혹은 간호사가 참여할 수도 있습니다.

모든 직원이 여성들의 선호사항을 존중할 것입니다. 남성 의료인에게 치료를 받을 경우 여성 직원이 그 자리에 함께 있을 수 있는지 문의해 볼 수 있습니다.

개인 병원에서 여성 산부인과 의사에게 진료 받기를 선택한다면, 일반적으로 그 여성 의사가 병원에서의 출산을 담당할 것입니다. 그러나 응급 상황에서는 이 것이 가능하지 않을 수도 있음을 다시 한 번 알려 드립니다.

공립 병원에서는 현역에서 활동하는 조산사, 산부인과 의사, 소아과 의사들의 지도 하에 실습 중인 조산사, 의대 학생들, 산부인과 및 소아과 의사들로부터 진료를 받을 수도 있습니다.

받고 있는 의료에 대한 우려사항이 있을 경우 조산사나 의사에게 알려주십시오. 그렇게 하는 것이 불편할 경우 매니저나 환자 연락 담당관 혹은 해당 GP에게 이야기할 수 있습니다.

사립 의료 선택

일부 여성은 임신 및 출산 시에 자신을 돌볼 개인 의료진을 선택할 수 있습니다. 즉, 개인 산부인과 의사나 산전 진료를 하는 GP, 개업 조산사 등과 진료 예약을 할 수 있습니다. 여러분은 사립 병원이나 공립 병원에서 진료를 하거나 가정 출산을 시행하는 개인 의료인을 선택할 수 있습니다. (다양하지만 비쌀 수 있는) 의료 비용을 개인적으로 부담해야 합니다. 사립 의료 선택하는 대부분의 여성들은 비용 부담에 도움이 되는 사립 건강 보험에 가입합니다.

건강 기금을 확인하여 어떤 의료 서비스가 임신, 출산 및 산후 기간에 보험 적용이 되는지 알아 보십시오.

개인 산부인과 의사와 GP 산부인과 의사

이 옵션으로 개인 산부인과 의사 (왕립 호주 및 뉴질랜드 칼리지 산부인과 펠로우) 및/ 혹은 GP (왕립 호주 및 뉴질랜드 칼리지 산부인과 디플로마 혹은 이에 준하는 산과학 대학원 교육)로부터 의료를 받습니다. 진료는 담당의사의 개인 병원에서 이루어질 것입니다. 어떤 산부인과 의사는 여러분의 산전 케어에 참여하는 조산사를 고용하기도 합니다.

일반적으로 개인 산부인과 의사 혹은 GP 산부인과 의사가 출산 의료를 제공하는 병원은 소수이기 때문에 여러분은 한 두 개의 병원 중에 하나를 선택을 해야 할 것입니다. 분만 시에는 병원에 고용된 조산사가 돌봐 주지만 담당 의사가 긴밀하게 관리하며 대개의 경우 여러분의 출산에 참여합니다. 일부 산부인과 의사나 GP 산부인과는 가정에서 임신 케어와 가정 분만 서비스를 제공하기도 합니다.

병원에 있는 동안에 산후 관리는 병원 조산사와 여러분의 담당 의사가 제공합니다. 개인 산부인과 의사 혹은 GP 산부인과 의사가 산후 6주까지 지속적인 관리를 제공할 것입니다.

개업 조산사 (주 간호사 조산사 호주협회에 등록된) 개업 조산사를 통해 가정 분만을 선택하는 여성들도 있습니다. 이 조산사가 임신과 출산, 산후 전기간을 통해 돌봐 줍니다.

일부 개업 조산사들 (“해당 자격이 되는” 조산사)은 현재 의사들처럼 메디케어 제공자 번호를 소지합니다. 이는 조산사가 제공하는 서비스가 의사들처럼 “갭”이 있을 수 있으나 메디케어에 의해 커버됨을 의미합니다. 지불 사항 및 가능한 환급에 대해 조산사에게 문의하십시오.

차후에 여러분은 개인 조산사의 케어 하에 병원 예약을 할 수도 있습니다. 조산사가 임신 동안의 조산 케어, 병원에서의 분만 및 출산, 그리고 가정에서의 산후 관리를 제공할 것이며, 임신, 분만 및 출산 중에 필요할 때 마다 언제든지 산부인과 의사 혹은 GP 산부인과 의사에게 의뢰할 것입니다.

주의 사항:
임신 중 자신
돌보기

*Handle with care: looking after
yourself in pregnancy*

운동

임신 기간 중 활동적이고 건강한 상태를 유지하는 것이 좋습니다. 하지만 조산사나 의사에게 운동을 해서는 안되는 건강 문제가 있는지 먼저 확인 하십시오. 아무런 건강상의 문제가 없다면 거의 매일 걷기나 수영과 같은 적당한 수준의 운동을 30분씩 하십시오.

규칙적인 운동을 하면:

- 건강한 체중 유지에 도움이 되며
- 편안해지고
- 더 건강하고 튼튼하게 해주어 임신과 출산, 양육에 도움이 되며
- 요통과 정맥류 등 일부 임신 여성들이 겪는 불편함을 덜어 줍니다.

임신하기 전까지 신체적으로 활동적이지

않았다면 적당한 운동을 시작하는 것이 좋습니다. 걷기나 수영, 수중 운동 강좌 (물속에서 하는 운동) 등이 좋습니다. 먼저 조산사나 의사와 상의하십시오.

임신하기 전까지 활동적이었거나 운동을 한다면 조산사나 의사에게 당신의 운동 일과에 대해 알려주십시오. 그러한 활동을 금하게 하는 건강 문제가 없으며, 여러분의 운동 일과가 임신에 어떠한 문제도 불러일으키지 않음을 분명히 해야 합니다.

임신을 하면 부상의 위험이 높아질 수 있습니다. 임신부의 몸이 더 커져서 출산을 용이하게 돕도록 몸의 관절이 느슨해지기 때문입니다. 충격이 큰 운동 (위아래로 점프하기, 반복적으로 뛰는 움직임)이나, 엉덩이나 무릎, 발목, 팔꿈치 관절을 과도하게 늘리는 운동을 피해야 합니다.

적절한 운동으로 체력을 유지할 뿐만 아니라 임신기에 대체로 더 압력이 가해지는 복부, 등 및 골반저를 특별히 관리하는 것이 중요합니다. 임신기 내내 할 수 있는 특별 운동에 대한 더 많은 정보를 원하시면 37페이지의 **체력 보강: 산전 산후 운동을 참조하십시오.**

임신기의 약품

처방약품 및 비처방 약품 그리고 약초 치료

일부 약품 (처방전 약품 혹은 처방전 없이 약국에서 구매하는 약품)은 임신에 해로울 수도 있습니다. 이는 Nurofen™과 같은 항염제, 감기약 그리고 구역질, 구토 및 소화불량을 위한 약품 등 많이 상용되는 비처방전 약품을 포함합니다.

임신 중에 약품 복용을 고려하고 있을 경우:

- 파라세타몰 (paracetamol)이 통증과 열에 가장 안전한 선택으로 간주됩니다
- 약사, 조산사 혹은 의사와 먼저 확인해 봅니다
- 가장 낮은 효과의 복용량을 택합니다
- 약품을 다양하게 복용하지 않습니다
- MotherSafe에 (02) 9382 6539 (시드니 도시지역) 혹은 1800 647 848 (NSW 지방)로 전화하십시오.

처방전 약품

정기적인 약품을 복용할 경우, 임신이 되는 즉시 의사의 검진을 받는 것이 중요합니다. 일부 약품은 임신에 해가 되어 심각한 출산 결함을 야기시킬 수 있습니다.

의사가 약품을 처방해 주면 어떻게 하나요?

의사에게 본인이 임신했거나 임신을 시도 중임을 반드시 알립니다.

약품을 정기적으로 복용해야 할 경우 어떻게 하나요?

의사를 만나서 약품을 변경해야 되는지 여부를 물어봅니다. 천식, 관절염, 우울증, 장염 혹은 간질 등 만성 질환이 있을 경우, 약품을 지속적으로 복용하는 것이 필요할 수도 있습니다. 조산사나 의사에게 이야기하거나 MotherSafe에 연락하여 임신 중 혹은 모유 수유 시에 가장 안전한 선택 사항이 무엇인지 문의해 보십시오.

정신 건강 질환을 위해 복용하는 약품은 안전한가요?

정신 건강 질환이 있는 일부 여성들의 경우 치료하지 않는 것보다는 임신 기간 내내 치료제를 계속해서 복용하는 것이 최선일 수도 있습니다. 현재 복용하는 우울증 치료제에 대하여 의사와 상의하십시오.

허브요법과 방향요법

허브 상품이 임신에 미치는 영향에 대한 조사 연구는 거의 없으며 여기에는 동종요법과 아로마테라피도 포함됩니다. 많은 사람들이 허브 상품은 안전하다고 생각하는 데 그 이유는 이것이 자연으로부터 온 것이기 때문입니다. 그러나 허브는 매우 강한 효과를 가질 수 있으므로 다른 약들과 마찬가지로 주의해서 사용하는 것이 최선책입니다.

실험실에서 만드는 약품과는 달리, 자연에서 만들어지는 허브는 강도가 각각 달라 복용량이 안전한지 그렇지 않은지를 확실하게 알기가 어려울 수가 있습니다. 허브 제품이든 약국에서 구입한 의약품이든 사용 전에 의사와 상의하는 것이 가장 안전합니다.

임신 중 반드시 피해야 할 허브 제품은 다음과 같습니다: aloe vera, angelica, arbor vitae, black cohosh, blue cohosh, cascara sagrada, comfrey, dong quai, feverfew, golden seal, juniper, passionflower, pennyroyal, pokeweed 및 slippery elm.

건강 경보!!!

의사나 약사와 상의하기 전에는 정기적인 약물 복용을 중단하지 마십시오.



열이 있을 경우, 의사와 즉시 상담합니다. 특히 임신 초기 몇 주에는 고열을 너무 오랫동안 가지고 있기 보다 열을 낮추는데 도움이 될 파라세타몰을 복용하는 것이 더 안전합니다.



조산사 및 의사가 여러분이 임신 전 혹은 임신 중에 약품을 사용했는지 여부를 알고 있는 것이 매우 중요합니다. 출산 시에 아기에게 특별 케어가 필요할 수도 있기 때문입니다.

성 요한의 풀 (St John's Wort)은 어떤가요?

우울증 치료를 위해 이 허브를 사용하고 있다면 조산사나 의사에게 이야기 하십시오. 우울증에 도움이 될 수 있는 서비스와 기타 치료요법들이 있습니다.

임신 중 허브티를 마셔도 되나요?

정상적인 양을 마시는 경우 대부분의 허브티는 해가 없습니다.

임신 중 산딸기 잎차는 안전한가요?

다수의 전통 요법과 마찬가지로 이에 대한 확실한 답을 줄 수 있는 충분한 연구 결과가 아직은 없습니다. 산딸기 잎차가 입덧을 가라앉히는 데 좋다는 주장이 있는 반면 메스꺼움을 유발하고 심지어는 자궁 수축을 촉진함으로써 유산이나 조산의 원인이 된다는 주장도 있습니다. 분만을 용이하게 하는 지에 대해서도 분명하지 않습니다. 호주의 조사연구에 의하면 산딸기 잎차가 제1기 진통을 단축시키지는 않는 반면 제2기 진통 시간을 약간 줄인다고 밝혀 냈습니다. 또한 산딸기 잎차는 경자 분만이나 제왕절개 출산의 가능성을 약간 낮추기도 했습니다.

결론적으로, 더 많은 조사연구 결과가 필요합니다. 그때까지는 조산사나 의사의 안내를 받고 입덧을 위한 다른 안전한 요법을 사용하십시오. 더 자세한 정보를 원하시면 43페이지의 임신 중 흔한 우려사항을 참조하십시오.

대체 약품 및 사용 방법

허브 요법과 마찬가지로, 여러 대체 약품 및 치료의 안전성과 효과에 대한 연구는 많지 않습니다. 임신 중에 침술, 마사지, 척추 지압 및 정골 요법 등의 치료 방법은 치료사가 충분한 자격을 갖추고 임신 여성 치료에 많은 경험이 있을 경우 안전한 것으로 나타났습니다. 하지만 일부 치료 방법은 적절하게 평가되지 않았는데 이는 임신부나 아기에 어떤 위험이 있는지가 확실치 않다는 것을 의미합니다.

임신 중에는 새로운 제품이나 치료를 시작하기 전에 항상 의사나 조산사와 상담을 해야 합니다.

흡연자라면? 지금이 금연할 시기

금연은 여러분 자신과 아기에게 해줄 수 있는 가장 좋은 일 중 하나입니다. 임신 초기에 금연을 하면 그 이점이 가장 크지만, 임신 중 어느 때라도 금연을 하면 아기에게 미치는 위험을 줄일 수 있습니다. 흡연은 끊기 어려운 습관이지만 금연을 원한다면 도움과 지원을 받을 수 있습니다. 당신의 배우자와 가족들이 담배를 끊는 것도 좋습니다. 당신은 물론 가족 모두가 담배 연기로부터 아기를 보호해야 합니다.

임신 중 흡연은 태아에게 다음과 같은 영향을 끼칠 수도 있기 때문에 해롭습니다.

- 사산 위험
- 조산 (임신 후 37주가 되기 전에 아기가 태어남)
- 저체중. 임산부가 흡연을 할 때 담배에서 나오는 해로운 화학 물질이 아기의 혈류로 들어갑니다. 그러면 아기는 산소가 부족해 성장이 더딥니다. 저체중아는 출생 후에 건강 문제를 갖게 될 가능성이 더 높습니다
- 출산 후에 천식과 같은 폐질환을 앓게 됨
- SIDS(유아 돌연사 증후군)으로 사망할 가능성이 높아짐.

건강 경보!

다른 사람의 담배 연기로부터 떨어지십시오.

임신 중에는 다른 사람의 담배 연기를 피하십시오. 여러분이나 아기 주위에서 누군가가 담배를 피울 때마다 여러분도 함께 흡연을 하게 됩니다. 임신 중에 다른 사람들의 흡연을 피하십시오. 일단 아기가 태어난 후에는 다른 사람이 아기 옆에서 담배를 피우지 못하게 하십시오. 사람들이 담배를 피우는 장소 (주점, 파티장)에는 아기를 데리고 가지 마십시오.

금연을 위한 도움이 필요할 경우

Quitline (13 78 48)에 전화하십시오. Quitline은 비밀유지를 보장하며 전화 기반의 서비스로서 금연을 지원합니다. Quitline은 하루 24시간 연중 매일 가능합니다. 금연을 돕는 여러 가지 프로그램이 있습니다. 금연에 있어 보다 더 중요한 시기란 없습니다. 금연에 관해 조산사나 의사와 상담하십시오.

임신 중에 니코틴 껌이나 패치를 사용할 수 있나요?

니코틴 대체 요법 (NRT)이 금연에 도움이 됩니다. 이러한 니코틴 대체 제품에는 니코틴 패치, 껌, 혀 안에서 녹는 정제 그리고 흡입기 등이 있습니다. 이들은 적은 양의 니코틴을 몸 속에 전달하여 흡연 욕구를 줄여줍니다. 임신부의 몸에 니코틴이 전혀 없는 것이 가장 좋으나, 흡연을 하기 보다는 금연을 위해 NRT를 사용하는 것이 훨씬 더 좋습니다. 그 이유는:

- 니코틴 함량이 적고
- 임산부가 담배 연기에 있는 기타 해로운 화학 물질을 흡수하지 않으며
- 주변 사람들이 여러분의 담배 연기를 들이 마시지 않음.

NRT를 시도해 보기를 원한다면 껌이나 녹는 정제 혹은 흡입기를 이용하는 것이 가장 좋습니다. 왜냐하면 이 방법들을 이용하면 적은 양의 니코틴이 몸으로 전달되어 양을 조절할 수 있기 때문입니다. 패치는 계속해서 니코틴을 신체로 전달하며 이는 아기에게 이상적이지 않습니다. 이러한 제품을 올바르게 사용하는 것이 중요하므로 의사나 약사와 상의하여 자신에게 가장 효과적일 수 있는 제품을 알아보십시오.

모유 수유 중이라면 NRT 껌이나 혀 밑에서 녹는 정제 혹은 흡입기를 이용하는 것이 담배를 피우는 것보다 낫습니다. 이들 제품을 이용하기 전에 아기에게 수유를 해야 합니다. 계속해서 담배를 피운다면 흡연하기 전에 수유해야 합니다.

흡연으로 태아가 더 작아진다면 출산이 더 간단해지지 않을까요?

아닙니다. 아기가 작다고 해서 출산이 쉽지는 않습니다. 임신 중에 잘 자라지 않고 저체중인 아기는 출산 후에도 장단기적인 건강상의 문제를 겪게 될 가능성이 큼니다.

담배 양을 줄이면 어떻게 되나요? 아기에게 더 좋은가요?

담배를 적게 피우는 사람 (혹은 타르 함량이 낮은 담배를 피우는 사람)은 담배 연기를 더 많이 들이 마셔 보충하기 때문에 자신에게 더 큰 건강 문제가 야기됩니다. 담배를 전혀 피우지 않는 것이 임신부나 아기에게 모두 가장 좋습니다.

술 - 임신 중에 마셔도 될 안전한 양이 있나요?

술을 마시면 알코올이 임산부의 혈류에서 아기의 혈류로 전해져 산모와 아기 모두에게 합병증 위험이 증대됩니다. 임신 여성 또는 임신을 시도하는 여성은 일체 술을 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.

임신 중 과도한 양의 음주는 유산이나 사산, 조산을 유발할 위험성이 큽니다.

정기적인 과다 음주 (하루에 표준 8잔 이상의 음주)도 태아 알코올 증후군의 위험을 증가시킵니다. 태아 알코올 증후군을 가지고 태어난 아기는 지능 문제, 근육운동 조절 및 신체동작 문제, 얼굴과 심장 및 뼈의 결함, 신체 성장 둔화 등의 문제를 가집니다.

임신 초기에 임신 사실을 모르고 몇 잔의 술을 마셨다면?

당황하지 마십시오. 지금까지의 사례를 보면 임신 사실을 알기 이전에 소량의 알코올을 섭취한 산모의 경우 태아에게 미치는 위험이 낮을 것으로 보입니다.

걱정 된다면 조산사나 의사와 상의하십시오. 또는 MotherSafe에 (02) 9382 6539 (시드니 도시지역) 또는 1800 647 848 (무료 통화)에 연락하십시오.

불법 약물

임신 중에 복용한 대부분의 약물은 태반을 통해 아기에게 도달합니다. 대마초, 각성제, 아이스, 코카인, 헤로인, 환각제 (LSD)와 같은 불법 약물 속에 무엇이 들어있는지를 정확히 알기는 어렵습니다. 두 종류 이상, 또는 다른 물질과 혼합되어 있을 수도 있습니다. 그러므로 불법 약물이 임신과 자라는 태아에게 어떤 영향을 미치는지 알기 어렵게 만듭니다. 하지만 이러한 약물이 임신부와 아기에게 합병증 위험을 증대시킨다는 사실이 알려져 있습니다.

술뿐만 아니라 두 종류 이상의 약물을 복용하는 것도 우려해야 할 점인데 그 이유는 임신과 태아에 대한 영향이 알려져 있지 않기 때문입니다. 코카인이나, 각성제, 헤로인을 포함한 불법 약물을 정기적으로 사용하면 산후 아기에게 금단 증상을 유발할 수도 있습니다.

임신 중의 약물 - 알려진 사항 표 (다음 페이지) 약물 사용이 임산부와 성장하는 아기에게 미치는 영향들이 소개되어 있습니다.

임신부를 위한 가장 안전한 선택은 불법 약물을 사용하지 않는 것입니다. 불법 약물이나 스테로이드를 주사하는 사람들은 C형 간염 및 B형 간염 등의 바이러스에 걸릴 위험이 있습니다. 약물을 사용할 경우 가능한 속히 의사나 조산사에게 이야기하여 임신 관리에 대해 논의하도록 하십시오.

임신된 사실을 알기 이전에 약물을 복용한 경우는 어떻게 되나요?

임신 사실을 알기 이전에 약물을 복용한 경우, 침착하게 대처하는 것이 중요합니다. 조산사나 의사에게 알리거나 MotherSafe에 (02) 9382 6539 (Sydney)으로 혹은 1800 647 848 (무료 통화)로 연락하십시오.

임신 중 메타돈 및 부프레노르핀 사용

임신부가 헤로인 혹은 기타 오피오이드 약물의 상용자라면 메타돈 대체 프로그램에 대해 조산사나 의사와 상의하십시오. 헤로인보다 메타돈 혹은 부프레노르핀을 이용하면 아래와 같은 이점이 있습니다.

- 임신부와 아기 건강 증진
- 아기에게 미치는 위험 감소
- 임신 합병증 위험 감소
- 약물 사용과 라이프스타일 안정에 도움.

임신 중의 약물 - 알려진 사항

약물	임신에 미치는 영향
벤조다이아제핀계 약물 (Valium, Normison, Serepax, Hypnodorm, Xanax, Temaze)	<ul style="list-style-type: none"> 이 약물들은 태반의 보호막을 통과해서 아기의 성장과 발달을 저해합니다. 신생아에게 금단 현상을 유발할 수 있습니다. 만일 벤조다이아제핀을 복용해왔는데 임신을 했거나 임신을 계획하는 경우에는 의사에게 알리는 것이 중요합니다. 이 약물들은 또한 모유를 통해 엄마에서 아기로 전해질 수 있습니다. 아기의 몸은 이 약을 신속히 처리할 수 없으므로 다량이 체내에 축적될 수 있습니다.
대마초 (pot, dope, ganja, grass, weed)	<ul style="list-style-type: none"> 담배와 마리화나를 함께 피면 아기에게 문제를 일으킬 수 있는 일산화탄소와 그 밖의 해로운 화학 물질을 들여 마시게 됩니다. 아기가 미숙아나 저체중아로 태어날 위험이 커집니다.
코카인	<ul style="list-style-type: none"> 유산과 사산의 위험성을 높입니다. 임신부의 자궁 혈관과 아기의 혈관을 좁힐 수 있으므로 아기에게 가는 혈액공급이 줄어서 성장 발달 문제가 생겨 태반이 자궁에서 분리되는 일이 생길 수 있습니다.
메스암페타민계 약물 (speed, ice, crystal meth)	<ul style="list-style-type: none"> 메스암페타민계 약물들은 엄마의 심장 박동률과 성장과정에 있는 아기의 심장 박동률을 증가시킬 수 있습니다. 코카인과 마찬가지로 이 약물들도 아기의 혈관을 좁힐 수 있으므로, 성장 발달 문제와 태반이 자궁과 분리되는 문제를 일으킬 수 있습니다. 담배를 피면 아기의 혈관에 미치는 각성제 효과가 증대될 수 있습니다. 임신중에 이 약물들을 사용하는 것은 출혈, 조기분만, 유산 및 태아 비정상 위험의 증가와 관련되어 왔습니다.
엑스터시 (E, XTC, X)	<ul style="list-style-type: none"> 엑스터시는 혈압과 체온을 올려서 임신 합병증을 일으키고 아기에게 문제를 일으킬 수 있습니다. 임신중에 이런 종류의 약물을 복용하는 것은 아기의 발달 지연 및 미세한 기형과 연관성이 있습니다.
오피오이드계 약물 (heroin, morphine, pethidine, codeine, oxycodone, methadone, tramadol)	<ul style="list-style-type: none"> 임신중 오피오이드 복용은 유산과 조산, 사산, 저체중아, 및 유아 돌연사 증후군(SIDS)의 위험성을 증가시킵니다.

엄마나 아기에게 영향을 미칠 수도 있는 감염

카페인 주의

카페인에는 커피, 차, 초콜릿 그리고 (콜라와 에너지 드링크와 같은) 음료수에 들어있는 흥분제입니다. 지나친 카페인 섭취는 유산의 위험과 아기가 불안정해질 위험성을 높인다는 우려가 있습니다. 카페인의 양이 적거나 중간 정도라면 괜찮다는 연구 보고가 있는 반면, 하루에 300mg 이상의 카페인은 특히 흡연 여성이나 음주 여성의 경우 유산 위험성을 더 높인다는 보고도 있습니다. 임신 중 하루 카페인 섭취량은 200mg을 넘지 않는 것이 안전합니다.

200mg은 아래와 동일한 양입니다:

- 분말 커피 2컵
(250ml 컵당 100mg) 혹은
- 인스턴트 커피 2½ 컵
(250ml 컵당 75mg) 혹은
- 중간 강도의 차 4컵
(250ml 컵당 50mg) 혹은
- 쿠키아나 핫 초콜릿 4컵
(250ml 컵당 50mg) 혹은
- 콜라 6컵(250ml당 35mg).

청량음료에 들어 있는 카페인의 양도 각각 다르므로 제품에 붙어 있는 성분표를 확인하십시오. 과라나 (카페인과 유사한 흥분제)가 들어있는 청량음료도 있습니다. 과라나가 임신에 어떠한 영향을 미치는 지에 대해서는 알려진 바가 없습니다.

감기처럼 감염이 되어도 임신에 영향을 미치지 않는 경우가 많으나 일부의 경우 아기에게 전해져 해로울 수도 있습니다. 다음 페이지의 차트에 있는 감염의 위험성이 있다면 조산사나 의사에게 이야기 하십시오.

임신이나 아기에게 영향을 미칠 수 있는 성병 (STIs)도 있습니다. 증상이 없는 경우도 있으므로 실제로 성병에 걸린 것을 모르기도 합니다. 성병에 대한 추가 정보나 도움이 필요한 경우 무료 전화 1800 451 624로 시드니 성 보건 센터 (Sydney Sexual Health Centre) 에 연락하시면 무료로 비밀이 보장되는 서비스를 받으실 수 있습니다. 혹은 웹사이트 www.sshc.org.au를 방문하십시오.

약물과 임신에 대한 더 자세한 정보를 얻을 수 있는 곳:

MotherSafe (02) 9382 6539 (시드니 도시지역) 혹은 1800 647 848 (NSW 지방). MotherSafe는 월요일에서 금요일, 오전 9시에서 오후 5시까지 운영 (공휴일은 제외). 온라인으로도 MotherSafe www.mothersafe.org.au에 방문할 수 있습니다.

ADIS (술과 마약에 관한 정보 서비스): 24시간 상담 전화. 술과 마약 문제로 도움을 필요로 하거나 정보를 원하는 사람이라면 누구나 이용 가능합니다. 전화: (02) 9361 8000 혹은 1800 422 599 (NSW 지방).

임신 중의 감염

감염	감염 경로	증상
백일해	감염자와 가까이서 접촉 - 기침이나 재채기를 할 때 입자가 퍼져 전이됩니다. 공기나 사용한 손수건 혹은 감염자가 만진 곳에 입자가 있을 수 있음.	미열, 코막힘, 혹은 콧물, 피곤 및 기침이 수반될 수 있음. 전형적인 증상은 혈떡이는 큰 숨을 쉴 때 "흠"하는 소리를 내면서 기침을 심하게 함.
인플루엔자 (독감)	상기와 동일함.	전형적 증상 중에는 열, 오열, 기침, 인후통, 콧물, 피로감, 근육통, 관절통 및 두통이 있음. 증상이 심해지거나 호흡곤란, 흉통, 혼란스러움, 갑작스런 현기증 혹은 지속적 구토가 있을 경우에는 즉각적으로 의료진의 상담을 구해야 함.
풍진 (German measles)	상기와 동일함.	희미한 발진, 미열, 콧물, 인후통, 통증이 있는 부종, 고통스러운 관절통이 있을 수 있음.
수두 (Varicella)	상기와 동일함.	갑작스러운 미열, 콧물, 전반적인 몸의 불편, 피부 발진 (작은 부스럼이 물집이 되고 나중에 딱지가 됨).
B형 간염	혈액과 체내에 상주하는 바이러스로부터 감염. 성관계, 주사바늘 공유, 소독하지 않은 신체 예술 (문신) 등을 통해 전염됨. 출산시 아기에게 전이 가능.	B형 간염 바이러스를 보유한 많은 환자에게 증상이 나타나지 않으나, 여전히 타인에게 감염될 수 있음. 증상: 피부와 눈의 흰자위가 노란빛을 띰. (황달), 진한 색의 소변, 옅은 색의 대변, 식욕상실, 피로감, 관절통.

	아기에게 미치는 영향	주지 사항
	<p>아기에게는 생명의 위협이 되는 감염일 수 있습니다. 어떤 신생아는 기침이 전혀 없으나 숨이 멈추고 청색증이 올 수도 있습니다. 어떤 아기는 수유가 힘들고 목이 막히거나 구역질이 날 수 있습니다.</p>	<p>아기들은 6주, 4개월 그리고 6개월 때 백신 접종을 받아야 합니다. 엄마는 각 임신의 트라이메스터 (임신 약 28주)에 백일해 접종을 받아야 하는데 엄마가 진전시키는 항체가 태반을 통해 아기에게 전달되기 때문입니다. 이는 아기가 자라서 백신 접종을 받을 때까지 보호를 제공하게 됩니다. 또한 다른 자녀들도 백일해 예방 백신 접종을 받는 것이 중요합니다.</p>
	<p>유산 혹은 조산과 같은 다른 임신 합병증을 일으킬 수 있습니다. 신생아의 감염은 심각한 질병을 초래할 수 있습니다.</p>	<p>독감은 전염성이 높은 호흡기계 질병입니다. 독감이 오는 계절에 발생할 것으로 예상되는 병균에 가장 적합한 새 백신을 매년 만들어내므로 독감 계절에 백신 접종을 받는 것은 중요합니다. 백신 접종은 모든 임신부에게 무료이며 임신 중 어느 때에 맞아도 안전한 것으로 알려져 있습니다. 그러나 달걀에 알레르기나 과민반응이 있는 여성은 전문의 조언을 받아야 합니다.</p> <p>면역이 생긴 여성의 경우에, 항체가 태반을 통과하므로 아기가 높은 양의 항체를 갖고 태어나서 신생아기간 동안 보호를 받게 됩니다.</p>
	<p>유산이나 지능 장애, 시력, 청력 장애, 심장 질환 등 심각한 선천성 장애 유발.</p>	<p>(예방접종을 미리 받았더라도) 임신 전에 면역상태 점검을 해야 합니다. 임신 전에 풍진 예방 접종 가능 (임신 후에는 불가능). 풍진 감염자와의 접촉 여부를 조산사나 의사에게 알립니다.</p>
	<p>신생아 수두 감염뿐만 아니라 선천성 장애 유발.</p>	<p>호주의 대다수 여성이 수두에 면역이 있음. 임신 전에 수두 예방 접종 가능 (임신 후에는 불가능). 감염자와의 접촉 여부를 조산사나 의사에게 알림.</p>
	<p>출산 중 아기에게 전이될 수 있음. 치료되지 않으면 간 손상 혹은 간암 등 심각한 건강 문제가 초래될 수 있음.</p>	<p>임신부에게 B형 간염을 위한 검사 실시. NSW에서는 출생 후 모든 아기에게 병원에서 B형 간염 예방 무료 접종을 실시해 종합적으로 아기 보호. 엄마가 B형 간염을 보유할 경우 아기를 보호하는 데에 도움이 됨. 엄마가 B형 간염 환자일 경우 아기를 보호하기 위해 아기에게 추가 접종이 제공됨.</p>

임신중 감염 - 계속

감염	감염 경로	증상
C형 간염	혈액에 들어있는 바이러스가 유발하는 전염병. 약물 주사하는 사람들이 주로 걸림. 환자의 혈액이 타인의 혈류로 들어갔을 때 감염. 주사바늘, 약물 주사용 기구 공유를 통해 혹은 소독하지 않은 신체 예술 (문신) 을 통해 발생함. 1990년 이전에는 수혈이나 혈액 제제를 통해 감염.	B형 간염 참조.
HIV (인체 면역 결핍증 바이러스)	초기에는 증상이 나타나지 않는 환자가 많음. 다음과 같은 경우에 전염될 위험성이 큼. <ul style="list-style-type: none"> • 보호되지 않은 성관계 • 당신 혹은 파트너가 HIV 발생이 더 흔한 국가 (예: 일부 아프리카 및 아시아 국가) 출신임 • 약물 주사 기구를 공유함 • 호주에서 1980~1985년 사이에 수혈을 받음 	독감과 유사한 증상 - 열, 인후통, 부종, 발진 등을 포함. 원인 불명의 설사, 체중 저하, 반복적인 발진, AIDS 관련 질병 (폐렴 등), 피부암, 뇌감염, 중증의 진균 감염.
전염성 홍반 (slapped cheek disease) 이라고도 알려져 있는 파보바이러스	감염자와 가까운 접촉. 기침, 재채기에서 나온 입자를 통해 전염됨. 대개 유치원 그리고 취학 연령대의 어린이가 걸림.	보통 열을 동반한 가벼운 증상, 레이스 모양의 발진 (처음에는 볼에 나타남), 때때로 관절통.
거세포 바이러스 (CMV)	침, 소변, 기타 체액을 매개로 한 대인 접촉을 통해 전염됨. 어린이 기저귀와 입자를 통해서도 전염 가능성 있음.	건강한 성인의 경우 특별한 증상이 나타나지 않음. 분비선 열과 유사한 증상을 유발할 수도 있음.
B형 연쇄 구균 감염	박테리아 (B형 연쇄구균)에 의해 감염. 백 명 중 12-15명의 여성의 질에 이 박테리아가 상주.	여성의 경우 증상이 나타나 지 않음.
톡소플라즈마증	감염은 고양이 대변에서 주로 발견되는 원충에 의해 발생. 날것이나 덜 익힌 고기를 먹은 경우에도 발생 가능.	임파선이 붓고, 근육이 쑤시고 통증, 두통, 열, 몸이 전체적으로 아픴.

	아기에게 미치는 영향	주지 사항
	<p>임신과 출산 중 아기에게 전염될 위험은 적음 (C형 간염이 있는 엄마에게서 난 아기 100명 중 5명이 감염). 모유 수유 시에 아기에게 전이될 가능성은 아주 낮음. 단, 아기와 혈액 접촉 시는 예외 (예: 유두가 갈라지고 아기의 입 주위에 균혈이 있을 경우).</p>	<p>C형 간염 위험이 있을 경우, 검사를 받아야 함. C형 간염에 대한 더 자세한 정보는 Hepatitis Helpline에 전화 (02) 9332 1599 또는 1800 803 990으로 연락하십시오. 비밀 유지가 되며 무료 서비스입니다.</p>
	<p>(희박하다고는 하지만) 임신, 출산, 모유 수유 중 HIV가 아기에게 전염될 수 있음. 엄마가 치료를 받았을 경우 아기에게 전염될 위험성은 백 명 중 2명. 치료하지 않으면 위험성 증가. 아기는 생후 치료. 모유 수유는 피함.</p>	<p>임신 중에 HIV 검사 제공. 임신 중에 HIV 혹은 AIDS에 걸렸을 경우, 임신부의 건강 개선과 아기에게 전염될 위험성을 줄이기 위해 전문가의 조언이 필요. 더 자세한 정보를 위한 연락처: ACON (AIDS Council of NSW) 전화: (02) 9206 2000.</p>
	<p>유산 유발 가능성 있음.</p>	<p>대다수의 성인은 면역력이 있음. 의료, 보육 관계자, 교사에게는 위험할 수도 있음. 관련 학교나 유치원에서의 발병 여부를 파악하여. 감염된 어린이와의 접촉 여부를 조산사나 의사에게 알림.</p>
	<p>임신중 CMV에 감염된 아기는 간 또는 비장 질환, 청력 상실, 지적 발달 및 시력 문제를 가질 위험성이 높음.</p>	<p>(어린이 접촉, 기저귀를 간 후) 손을 잘 씻을 경우 위험성을 낮출 수 있음. CMV에 노출되었다고 생각하면 의사나 조산사에게 이야기해야 함.</p>
	<p>출산 중 아기에게 전해질 수 있으며 심각한 감염을 유발할 수 있음. 아기가 감염되면 항생제와 중환자실 치료가 요구됨.</p>	<p>NSW주 병원에서 B형 연쇄 구균을 다루는 두 가지 방법: 대부분의 병원에서 B형 연쇄 구균 보유 여부 검사. 보유 환자에게는 분만 시 항생제 투여. 다른 병원에서는 위험 인자를 가진 여성들에게 분만시 항생제 투여. 위험 인자는 37주 이전의 출산 또는 고열.</p>
	<p>자궁 안에서 감염될 수도 있음. 잠재적으로 아기의 지적 지체, 실명 등 심각한 문제 유발 가능성.</p>	<p>여성이 임신 중 처음으로 감염되었을 때에 한해서 문제 발생. 생고기를 만진 후 손을 잘 씻고, 고기를 완전히 익히고, 고양이 접촉을 피하기 (고양이 배설물을 치우지 말 것).</p>

임신중 감염 - 계속

감염	증상	아기에게 미치는 영향
매독 (Syphilis)	매독 보유 대다수 여성은 특별한 증상을 보이지 않음. 통증 없이 질 내부와 주변에 염증, 그리고 손, 발, 그 외 신체 부위에 발진이 나타남.	임신 후반에 유산을 초래할 가능성 있음. 임신 여성이 매독을 가지고 있으면 아기에게 전이될 가능성이 있음. 아기에게 실명을 유발할 수도 있음.
클라미디아 (Chlamydia)	감염 사실을 모를 수도 있음. 분비물이 나오거나 소변 시 자극, 성관계 시에 강한 복부 통증 등이 증상. 증상이 없어도 검사를 해야 할 경우는: <ul style="list-style-type: none"> • 30세 미만 • 임신하기 전 6개월 내에 임신부나 파트너에게 새로운 섹스 파트너가 생겼거나 • 다른 성병을 진단받았을 때 성병을 치료하지 않으면 클라미디아는 나팔관이나 자궁 안에 심각한 감염(골반 염증 질환)을 유발할 수 있음. 이는 생식 능력에 영향을 미칠 수도 있음.	출산 중 아기에게 전해져 눈질환 (결막염)이나 폐렴을 유발할 수 있음.
임질 (Gonorrhoea)	추가 질 분비물, 소변시 자극, 성관계시 강한 복부 통증.	감염을 치료하지 않으면 아기에게 전이되어 눈질환 (결막염)이나 상기도 질환을 유발할 수 있음.
음부 포진 (Genital herpes)	성기에 통증이 느껴지며, 따끔거리고 가려운 물집이 생김. 독감과 유사한 증상이 나타나기도 함. 때로는 증상이 전혀 나타나지 않음.	임신부 혹은 파트너가 음부 포진인 경우 조산사나 의사와 상의해야 함. 임신부에게 처음으로 물집이 생겼거나 이 첫 발생으로부터 회복되고 있다면 아기에게 감염될 위험성이 가장 높음. 임신 기간 중의 재발이 아기에게 영향을 미칠 가능성은 극히 낮음. 하지만 분만이 시작될 때 이 질환이 생겼을 것이라 생각한다면 가능한 한 빨리 병원에 가야함. 아기에게 전염되지 않도록 제왕절개가 필요할 수도 있음. 전에 재발한 적이 있다면 아기는 음부 포진에 면역력이 있을 수도 있음.
음부 사마귀 (Genital warts)	음부 사마귀는 흔히 통증이 없음. 음부에 아주 작은 무통증의 붓기로 시작, 작은 콜리플라워 같은 혹으로 발전 (특히 임신기간 중). 평평해서 찾기 어려울 때도있음.	음부 사마귀가 임신 여성에게 흔하지만 문제를 일으키는 것은 극히 드뭄.

직장과 임신

	치료
	항생제. 모든 임신부는 임신 초기에 혈액 검사를 받아야 함.
	항생제. 클라미디아에 걸렸다고 생각되면 조산사나 의사와 상의해야 함.
	즉각적인 항생제 치료를 통해 아기에게 미칠 피해를 방지함.
	약물 치료로 포진을 억제하고 증상을 치료할 수 있음. 그러나 바이러스가 조직에 남아 있으므로 증상이 다시 나타날 수도 있음.
	사마귀는 제거할 수 있으나 그것을 유발하는 바이러스는 조직에 남아 다시 나타날 수도 있음.

임신부의 직업이 아기에게 영향을 미칠 수도 있는 과도한 육체 노동이나 직업상의 위험을 동반하지 않는다면, 임신 중에도 일을 하지 못할 이유는 없습니다. 일부 업무에서는 태아에게 해로울 수도 있는 물체에 접촉할 수도 있습니다. 위험 요소들을 모두 열거할 수는 없지만 몇 가지 예를 들자면 다음과 같습니다.

감염 예를 들어 의료, 어린이 간호, 혹은 동물 관련 업무를 할 경우에는 아기에게 영향을 줄 감염 위험이 증가됩니다.

화학 물질 의료, 치과 치료, 수의학 치료, 제조업 및 병충해 관리는 위험성이 있는 분야 들 중 일부입니다.

방사선 정상적인 직업, 건강 및 안전 대책이 이루어졌다면 엑스레이 혹은 방사선 물질 주위에서 일하는 것이 해롭지 않습니다. 전기 기구에서 나오는 방사선은 해롭지 않습니다.

기타 위험요소들 무거운 물건을 들어올리거나 오랫동안 서있는 직업은 위험성이 있습니다.

장시간 서있는 직업이라면 휴식 중에는 꼭 앉는 시간을 마련하십시오 (가능하다면 발을 다른 의자 위에 올림). 장시간 서 있으면 임신 중 정맥류가 될 가능성이 높습니다. 더 자세한 정보는 43페이지의 임신 중 흔한 우려사항을 참조하십시오.

하루 중 대부분의 시간을 책상이나 컴퓨터에 앉아 있다면 매 시간마다 단 몇 분이라도 일어서서 주변을 걸어 다니십시오. 이 때 등을 보호하는 방법은 다음과 같습니다.

- 앉고 일어설 때 몸을 똑바로 세워 자세에 신경 쓰고
- 등을 잘 받쳐주는 의자를 사용.

무거운 물건을 들거나 사다리를 올라가는 것은 피하고 몸을 구부릴 때는 조심해야 합니다. 특히 몸의 변화로 인해 이와 같은 신체활동이 어려워지는 임신 후반에는 더욱 주의해야 합니다.

임신 중에 수행하는 업무가 안전한지에 대해 조산사나 의사, 직업 보건 및 안전 담당관, 노동조합 대표 및 고용주에게 문의하십시오. 또한 WorkCover Authority of NSW 에 연락하실 수도 있으며, 지원을 위해서는 13 10 50으로 전화하십시오. 임신과 직장 무료 책자를 원하시면 www.workcover.nsw.gov.au를 방문하십시오. WorkCover는 또한 피고용인으로서의 권리에 대한 정보를 가지고 있으며, 여기에는 고용주를 위해 다른 안전한 일을 할 수 있는 권리와 무급 출산 휴가를 가질 권리에 대한 정보를 포함합니다.

가정에서의 위험 요소

아픈 아이들 임신부는 수두 혹은 파보 바이러스 (안면 홍반 증후군) 등 어린 아동들로부터 아기에게 전파할 수도 있는 감염에 걸릴 수도 있습니다. 우려사항이 있을 경우 항상 조산사나 의사에게 알려주십시오.

애완 동물 주의하기 고양이 쓰레기나 배설물은 다른 사람이 청소하게 하십시오. 만약 여러분이 해야 한다면 장갑을 끼고 처리하고 뜨거운 물로 비누를 이용해 깨끗이 손을 닦습니다. 톡소플라즈마증이라 불리는 감염 위험성을 피하기 위해서입니다. 임신부에게 질병을 일으킬 가능성은 낮으나 태아에게는 실명과 뇌손상을 유발할 수 있습니다. 고양이를 내보내야 할 필요는 없지만, 위생에 신경써야 합니다.

토양이나 생고기로부터도 톡소플라즈마증에 걸릴 수 있습니다. 임신 중에는 다음과 같은 점을 기억하십시오.

- 먹기 전에 과일과 채소를 씻는다
- 생고기 또는 충분히 익히지 않은 고기는 피한다
- 손을 닦는다:
 - > 애완동물을 만진 후에
 - > 체액에 접촉한 후에
 - > 먹기 전에, 음식 준비 전후에
- 고양이 배설물에 접촉하지 않는다
- 정원 관리 때는 장갑을 낀다.

시토크로바이러스 (CMV: 거대세포)라고 하는 감염도 태아 발달에 해를 줄 수 있는데 일부의 경우, 유산을 일으킬 수도 있습니다. 소변이나 침 등 신체 분비물과의 접촉으로부터 CMV에 걸릴 수 있습니다. 감염을 피하기 위해서는 특히 기저귀를 간 후에 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 세정제를 이용합니다.

임신 중에 납 접촉 피하기 납이 공기와 토양 중에 있기 때문에 납을 완전하게 피할 수는 없습니다. 모든 사람이 적은 양의 납을 흡수합니다. 하지만 어린이와 임신부는 과도한 양의 납이 유발하는 질환에 걸릴 위험성이 더욱 높습니다.

어린이는 성인보다 더 많은 양의 납을 흡수합니다. 임신 중에는 소량의 납이 태반을 통해 들어가 아기의 지능 발달에 영향을 미칠 뿐만 아니라 성장, 청력, 행동 문제도 유발할 수 있습니다.

이러한 영향을 되돌릴 수 있는지는 아직 모릅니다.

집수리를 통해 납에 노출될 가능성이 증가될 수 있습니다. 1971년 이전에 지어진 집 (납을 바탕으로 한 페인트가 아직 이용 가능했던 시기)이라면 페인트에 손질을 다시 하기 전에 조언을 구하십시오. 납을 재료로 한 페인트를 흐트러뜨리면 납 먼지를 공기와 집 주변으로 확산시키게 됩니다. **납 성분이 함유된 페인트가 날리는 집수리 기간 동안에는 임신 여성과 어린이가 주변에 있지 않는 것이 중요합니다.**

그 밖에 납을 재료로 한 자원 (예: 자동차 배터리 재활 장치); 납을 다루는 사람의 작업복에서 나는 먼지; 납을 이용하는 취미 활동 (예, 납조명, 낚시, 도자기); pay-loo-ah, bali goli, rueda 및 azarcon 등의 전통 약품; 납 크리스탈 유리 제품; 개발 도상국에서 수입하는 도자기류 (납이 광택에서 침출될 수 있음).

재련소나 광산 근처 지역의 경우 공기와 주택에 떠도는 납 오염 정도가 대부분의 도시 지역보다 높습니다.

납 흡수가 증가될 위험이 있는 임신부는 의사와 이에 대해 논의해야 합니다.

청소 용품, 페인트, 그 밖의 가정용 화학 물질
제품의 라벨에 임신 여성에 대한 안전 경고 여부를 확인하십시오. 라벨에 강한 독성이 표시된 상품이라면 이 시기에는 사용하지 않는 것이 좋습니다. 청소 용품이나 접착제, 페인트, 그 밖의 가정용 화학 물질을 사용한다면 라벨에 표시된 안전 요령을 준수하고 환기가 잘 되는지 확인합니다.

나프탈렌 및 화장실 탈취제 일부 나방 제거 약품 및 화장실 탈취제는 나프탈렌이라고 하는 물질을 함유합니다. 많은 양의 나프탈렌에 노출되면 혈구를 손상하여 용혈성 빈혈이라고 하는 질환에 이르게 됩니다. 많은 용량의 나프탈렌에 노출된 이후 발생할 수도 있는 증세로는 피곤, 식욕 상실, 구역질, 구토 및 설사 등이 있습니다. 신생아는 특히 나프탈렌에 노출될 경우 혈구 손상 위험이 있습니다.

나프탈렌의 건강 위험에 관련된 더 자세한 조언은 NSW 중독 정보 센터에 13 11 26으로 전화하거나 지역 보건소에 연락하면 호주 어느 지역에서든지 연중 내내 하루 24시간 얻을 수 있습니다.

무엇이 안전하고 무엇이 안전하지 않은지 어떻게 알 수 있나요?

MotherSafe는 NSW의 여성들을 위한 무료 전화 서비스입니다. 이 서비스는 약품에 대해 알아야 하고 임신 및 수유 기간 동안 위험 노출에 대해 우려하는 여성 및 이들의 의료 전문가들을 위한 포괄적인 상담 서비스입니다. MotherSafe는 아래에 대한 안전성과 효과에 관한 정보를 제공합니다.

- 처방 약물
- 비처방전 약물
- 거리 약물
- 감염
- 방사선
- 직업 노출.

MotherSafe는 임신 중 약품에 대해 의사와 면담 상담이 필요한 여성들을 위해 외래환자 클리닉을 하나 운영합니다. 임신을 생각하는 여성들을 위해 MotherSafePLaN 클리닉도 운영합니다. 여성들은 임신과 라이프 스타일 그리고 영양 상태를 경험 많은 조산사와 의논할 수 있습니다.

MotherSafe에 (02) 9382 6539 (시드니 도시지역)로 혹은 1800 647 848 (NSW 지방)로 연락하십시오. MotherSafe는 월요일에서 금요일까지 오전 9시부터 오후 5시까지 운영합니다(공휴일 제외).

또한 온라인으로 MotherSafe www.mothersafe.org.au에 방문할 수 있습니다.

임신을 위한 건강 식품

임신 중에 건강한 음식 섭취가 왜 그렇게 중요한가요?

- 아기의 성장 발달을 촉진
- 임신 중 건강 유지에 도움
- 건강한 체중 도달에 도움.

임신부는 매일 아래의 식품군에 속한 음식을 섭취하고 많은 물을 마시기만 하면됩니다.

다음 식품군에 속한 음식을 매일 섭취합니다.

- 빵, 쌀, 파스타, 국수 및 기타 곡물 식품
- 야채 및 콩류 (말린 콩 및 완두, 편두 및 두부와 같은 대두 음식)
- 과일
- 우유, 요구르트, 연성 혹은 경질의 두부 (지방 감소)
- 신선하게 요리된 고기, 생선, 가금류 및 달걀
- 견과류.

물 마시기 목이 마를 때마다 물을 마십니다. 더운 날 혹은 운동 중에는 더 많이 마십니다. 술을 제외한 모든 음료는 수분 섭취로 간주할 수 있지만 갈증을 풀어주는 데는 물이 가장 좋습니다. 비용과 편리함을 고려한다면 수돗물, 특히 불소 (치아를 강하게 하는 화학 물질) 가 함유된 수돗물이 가장 좋습니다. 수질이 우려될 경우 끓여서 마십니다. 임신부는 카페인과 설탕이 함유된 콜라 및 커피와 같은 음료 섭취를 최소화해야 합니다. 이들 음료를 꼭 마셔야 된다면 카페인을 제거한 대체 음료를 시도합니다.

식품군 및 임신 중의 권장량

식품군	하루 섭취 분량
빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 국수.	4-6 서브, 1 서브 분량: • 60g짜리 빵 2조각 • 중간 크기 롤빵 1개 • 파스타, 밥, 국수 1컵 • 굵지않은 무줄리 ½컵 • 죽 1컵 • 아침 식사용 시리얼 1 ⅓컵
야채, 콩류.	5 서브, 1 서브 분량: • 익힌 야채나 익힌 마른 콩 ½컵 • 생 샐러드 야채 1컵 • 작은 감자 1개
과일.	4 서브, 1 서브 분량: • 통 중간 크기 과일 1개 (예: 중간 크기 사과나 바나나 1개) • 작은 과일 2개(자두나 키위) • 캔 과일 1컵 • 건포도 1 ½ 식탁용 큰 숟가락 • 건살구 4개
우유, 요구르트, 치즈, 그 외 유제품.	최소 2 서브, 1 서브 분량: • 우유 1컵(전지방, 저지방 혹은 탈지유) • 치즈 2조각, 연성 혹은 경질 (지방 감소) • 요구르트 200g (향을 가하지 않았거나 가한 것) • 농축 우유 ½컵 • 칼슘이 추가된 두유 1컵 • 커스터드 1컵 • 뼈가 든 채로 연어나, 정어리 ½컵
살코기, 생선, 가금류, 달걀, 콩류.	1 ½ 서브, 1 서브 분량: • 갈아놓은 살코기 ½컵 • 손바닥 크기의 살코기나 닭고기 • 작은 살코기 2조각 • 작게 저민 생선 1조각 • 연어살 ½컵 • 작은 달걀 2개 • 견과류 ⅓컵 • 씨앗 ¼컵 • 익힌 편두, 콩 혹은 병아리콩 ½컵

지방, 설탕 및 소금 함량이 높은 식품을 섭취할 경우, 소량만 먹습니다 혹은 매일이 아니라 이따금씩 먹습니다. 이들 음식 (예: 칩스, 케익, 사탕, 파이 혹은 청량 음료)을 너무 많이 섭취할 경우 임신부 및 아기에게 필요한 건강 식품이 그만큼 줄어들음을 의미합니다. 또한 체중 문제도 생깁니다.

테이크어웨이 음식은 괜찮은가요?

테이크어웨이 음식은 포화 지방과 설탕, 소금 및 열량이 높고 주요 영양분이 낮습니다.

좀더 건강한 테이크어웨이 음식으로는 바로 준비된 통밀 샌드위치, 롤, 랩이나 베이글, 포카시아, 혹은 속을 건강하게 넣은 터키브레드, 바비큐 치킨 (껍질 제거), 아시안 스타일의 볶음이나 찜 등이 있습니다.

테이크어웨이 음식에는 식품 매개성 박테리아의 위험성이 있으므로 조심해야 합니다. 대개 미리 조리된 음식을 피하고 신선하게 만든 음식을 먹는 것이 가장 좋습니다.

섭취량은?

이미 건강 식단을 유지하고 있다면 먹는 방법을 크게 변화시킬 필요는 없습니다. 매일 채소 1서브 분량, 과일 2 서브 그리고 고기 반 서브만 추가하면 됩니다. 다음 도표는 매일 각 식품군에서 취해야 할 음식의 양을 나타냅니다.

건강 정보!
임신 중에 2인분을 섭취 할 필요는 없습니다.

임신 중의 건강한 식사 메뉴

	메뉴
아침식사	잡곡으로 만들어진 아침식사용 시리얼, 저지방 우유가 든 죽, 혹은 말린 과일 또는 달걀, 저지방 치즈, 구운콩을 넣은 잡곡빵 또는 요구르트, 과일, 베지마이트를 바른 잡곡빵
오전 간식	저지방 우유나 요구르트를 섞은 바나나 스무디 또는 과일과 요구르트 또는 과일 한 조각
점심식사	살코기를 채운 샌드위치나 랩, 롤, 생선, 달걀, 치즈나 후머스와 샐러드 또는 국수, 소고기, 생선, 두부나 땅콩을 넣고 볶은 야채와, 과일 약간 또는 콩과 야채 수프, 잡곡빵, 저지방 치즈
오후 간식	잡곡 비스킷과 베지마이트 또는 말린 과일과 땅콩 또는 후머스를 넣은 피타브레드
저녁식사	병아리콩이나 편두를 넣은 야채 카레, 과일 샐러드 또는 저지방 치즈를 넣고 집에서 만든 피자. 약간의 샐러드 또는 소고기 살코기와 야채나 편두 소스를 넣은 파스타. 샐러드 약간, 바나나 커스터드

임신 중에 먹는 생선

생선은 단백질과 미네랄이 풍부하며 포화 지방이 적고 오메가 3 지방산을 포함합니다. 오메가 3 지방산은 출생 전후를 통틀어 아기의 신경 계통 발달에 중요한 역할을 합니다. 그러나 생선 중에는 태아에게 해롭거나 유아의 신경 계통 발달을 저해할 수 있는 수은을 내포하고 있는 것도 있습니다.

임신부를 위한 안전한 생선 권장량과 유형.

임신 여성, 모유 수유 여성 및
임신 계획 여성

1 서브
= 150g

한 주에 2-3 서브 분량의 작은 생선.
생선은 저녁 식사 접시 하나에 맞을 정도로 적은 양이어야 함.

예: 고등어, 흑점새돔, 도미, 전갱이, 대구, 플랫헤드, 킹피시, 다랑어, 연어, 청어, 정어리, 조개류, 가재, 문어 혹은

2주마다 1 서브 분량의 상어 (돔발상어), 동갈치류 (황새치, 녹새치, 청새치), 그 기간에는 다른 생선은 먹지 않음, 혹은

1주마다 1 서브 분량의 메기 혹은 오렌지 러피 (맥미돔), 그 주에는 다른 생선은 먹지 않음.

임신 중 흔한 식품 우려사항

임신 중에 특히 섭취해야 할 중요한 몇 가지 영양소가 있습니다.

철분

임산부가 먹는 음식 속에 철분이 부족하면 적혈구를 운반하는 산소가 충분치 않음을 뜻하므로 쉽게 피곤하고 약해지며 숨이 차고 정신적으로도 지칩니다. 조사 연구에 따르면 임부가 철분 섭취가 충분하지 않을 경우 임신 때 합병증을 일으키거나 조산을 할 수도 있습니다.

철분 섭취를 위한 가장 훌륭한 식품은 붉은 살코기와 견과, 대두나 병아리콩 등의 콩류입니다.

비타민 C가 풍부한 식품을 식사와 같이 곁들여 먹으면 몸의 철분 흡수를 돕습니다. 간단한 방법으로 아침 식사 때 오렌지 주스 한 잔을 마시거나, 점심이나 저녁때는 토마토, 빨간 피망, 브로콜리, 완두콩을 곁들이면 됩니다. 커피나 차는 음식과 함께 하는 것보다 끼니 사이에 마시는 것이 가장 좋은데 음식과 함께 마시면 음식 속에 들어 있는 철분 흡수를 어렵게 하기 때문입니다.

칼슘

임신 중 칼슘이 풍부한 음식을 먹으면 아기의 뼈와 치아가 튼튼해 집니다. 임산부가 먹는 음식에 칼슘이 충분하지 않으면 성장하는 아기는 필요한 양을 엄마의 뼈에서 가져가려고 합니다. 결국 엄마의 뼈가 약해질 위험을 높여 나이가 들면 쉽게 골절을 일으키게 될 수도 있습니다.

저지방이나 지방을 줄인 유제품은 전유 유제품만큼 (그 이상은 아니라도) 칼슘이 많이 들어 있습니다 (단, 코티지 치즈에는 칼슘이 많이 들어있지 않음). 28 페이지의 *임신 기간의 식품군과 권장량* 도표에 있는 유제품이나 대체 식품을 먹지 않는다면 칼슘 보충제가 필요합니다. 자세한 내용은 조산사나 의사와 상의하십시오.

비타민 D

임신 중에 비타민 D 수준을 점검할 수 있습니다. 비타민 D 수준이 낮으면 올려주는 것이 아주 중요합니다. 그 방법은 자연 채광에 제한된 노출을 하거나 비타민 D가 함유된 정제를 올바른 양으로 복용하는 것입니다.

임신 중에 추가 비타민 혹은 미네랄이 필요하나요?

임신 연령의 모든 여성들은 균형잡힌 식사를 하고 임신을 시도하기 이전에 그리고 임신 기간 동안에 권장량의 엽산이 함유된 종합 비타민을 복용해야 합니다. 여성들은 임신전, 임신 기간 그리고 수유 기간을 위해 만든 종합 비타민을 복용하는 것이 중요한데 이는 임신 기간의 여러 비타민과 미네랄을 적당한 양 (일일 권장 복용량 혹은 RDI)을 함유할 가능성이 더 많기 때문입니다. 이는 건강한 뇌 발달을 위해 필요한 요오드를 포함합니다. 전문가들은 임신이나 수유 혹은 임신을 고려하는 모든 여성들에게 하루 150 마이크로그램의 요오드 보충을 권장합니다. 기존의 갑상선 질환이 있을 경우 요오드 보충제를 복용하기 이전에 의사와 상담하십시오. 더 자세한 정보를 원하시면 www.nhmrc.gov.au를 방문하십시오.

지방 및 기름은 어떤가요?

빵에 얇게 바른 약간의 버터나 마가린 스프레드, 요리 및 샐러드 드레싱을 위한 약간의 오일 등 소량만 필요합니다. 카놀라유, 올리브유, 해바라기유, 옥수수유 및 대두유 등이 건강한 선택입니다. 시리얼 음식에 사용되는 양 및 육류, 계란, 치즈, 땅콩 버터 그리고 마가린 등에서 충분한 지방과 기름이 섭취됩니다.

MotherSafe에서 임신 중의 비타민과 미네랄에 대한 안내자료를 제공합니다. MotherSafe 웹사이트 www.mothersafe.org.au를 방문하여 'Factsheets'를 클릭하십시오.



임신 기간 동안에 임신부의 치아에서 칼슘이 상실된다는 것은 잘못된 인식입니다. 하지만 식사에 충분한 칼슘을 섭취하지 않으면 임신부의 뼈에 저장된 곳에서 해당 미네랄을 아기에게 제공할 것입니다.



건강 경보!

굴, 사시미, 훈제 연어 혹은 훈제 굴 등의 생선 회와 해산물은 모두 임신부가 피해야 됩니다. 그 이유에 대해서는 35페이지의 **안전한 식품 보관**을 참조하십시오.

임신부와 아기를 위해 중요한 엽산

엽산은 비타민 B입니다. 임신하기 전 (최소한 한 달 전)과 임신 초기 (첫 3개월)에 엽산을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 엽산은 태아에게 발생할 수 있는 질병을 예방하는 데 도움이 됩니다. 임신 전에 엽산 섭취를 보충하지 않았더라도 걱정하지 마십시오. 단, 임신 사실을 알게 되는 즉시 충분한 양을 확실히 섭취하도록 합니다.

엽산을 충분히 섭취하는 방법:

- 엽산이 풍부한 음식 먹기. 예를 들면, 통밀빵 (wholegrain bread), 엽산이 추가로 들어 있는 아침 식사용 통밀 (wholegrain) 시리얼, 진한 녹색 잎 야채, 마른 콩, 병아리 콩 (chickpeas), 렌틸콩 (lentils), 오렌지, 오렌지 주스, 바나나, 딸기, 아보카도, 마마이트 (Marmite) 혹은 베지 마이트 (Vegemite) 같은 이스트 스프레드 (yeast spreads) 등. 위 목록 중 과일 두 서브, 야채 다섯 서브, 빵이나 시리얼 네 서브 내지 여섯 서브를 매일 먹도록 목표
- 저함량의 엽산 정제 (0.5mg)를 먹거나 혹은 엽산 0.5mg이 함유된 임신 특별 종합 비타민제를 엽산이 많이 든 음식과 함께 매일 먹기. 만일 종합 비타민제 복용을 원하지 않으면, 슈퍼마켓이나 약국, 건강 식품점에서 엽산 정제 구입 가능.

엽산을 충분히 섭취하지 못해서 생기는 건강상의 문제를 신경관 결함 (이분척추증 및 무뇌증)이라고 부릅니다. 이 결함은 아기의 척수 혹은 뇌에 영향을 미쳐서 심각한 문제를 유발하게 됩니다. 더 상세한 정보를 원하시면 페이지 114 페이지에 있는 태아 검사 및 유전 상담을 참조하십시오.

임신부나 임신부의 친척 중에 이미 신경관 결함을 가진 아기가 있다면 임신부 아기가 이 문제를 갖게 될 위험이 더 높습니다. 의사나 조산사에게 문의하십시오. 이틀이:

- 고품질의 엽산 정제 복용을 권유하고
- 유전 문제 상담과 임신 중 신경관 결함 유무를 확인하기 위한 검사를 제안할 수 있습니다.

엽산을 쉽고도 맛있게 섭취하는 방법중 몇 가지:

- 엽산이 보강된 아침식사용 잡곡 시리얼, 얇게 썬 바나나 및 오렌지 주스 한 컵
- 찌거나 볶은 야채를 많이 섭취
- 바나나, 무염 생견과류 혹은 이스트 스프레드 (예, 마마이트 혹은 베지마이트)를 바른 잡곡 토스트
- 마가린이나 버터대신에 으깬 아바카도를 빵에 이용.

만일 당신이 아래와 같은 경우에 해당된다면, 엽산을 얼마나 많이 섭취해야 되는지를 의사나 조산사에게 에게 문의하십시오.

- 간질이 있음
- 항경련약을 복용 중임
- 비타민 B12 결핍이 있음
- 당뇨가 있음
- 과체중이 있음.

채식주의자인 경우에 식단을 바꿀 필요가 있습니까?

균형 잡힌 채식주의자 식단도 매우 건강할 수 있습니다. 28페이지에서 **임산부를 위한 식품군 및 식품권장량** 표를 보면서 각각의 식품군을 충분히 섭취하고 있는지 확인하십시오.

때때로 채식주의자 식단에는 아래의 주요 영양소가 부족할 수도 있습니다.

- **철분과 아연** 철분과 아연이 들어있는 식물성 음식 (콩류와 견과류)을 충분히 섭취하십시오. 식사 때 비타민 C를 함유한 음식도 함께 드십시오
- **비타민 B12** 영양분이 강화된 아침 식사용 시리얼은 채식주의자를 위한 훌륭한 비타민 B12 공급원입니다. 유제품이나 달걀을 먹지 않는다면 비타민 보충제가 필요할 수도 있습니다
- **칼슘** 28페이지에서 **임산부를 위한 식품군 및 식품 권장량** 표에 있는 비유제품 칼슘 음식 목록을 보십시오. 칼슘이 든 음식을 충분히 섭취하지 않으면 칼슘 보충제가 필요합니다
- **단백질** 콩류, 견과류, 씨앗을 통해 식물성 단백질을 충분히 섭취하도록 하십시오.

식단을 짜는 데 도움이 필요하다면 조산사나 의사 혹은 영양사와 상의하십시오.

십대 임신부인 경우 추가로 더 해야 할 것이 있나요?

임신부가 17세 미만이라면 여전히 성장하고 있는 시기입니다. 그러므로 추가 영양소가 필요합니다 - 매일 건강한 세끼 식사를 꼭 먹어야 합니다. 칼슘도 추가로 필요하므로 매일 유제품을 3서브 (시리얼을 많이 먹지 않으면 4서브)를 드십시오. 식단을 짜는 데 도움이 필요하다면 조산사나 의사와 상의하십시오.

임신 중이나 모유 수유 중에 식단을 바꾸면 아기의 알레르기 발생을 방지할 수 있나요?

식단을 바꾸는 것은 권장되지 않습니다. 임산부가 달걀이나 땅콩, 콩, 생선, 우유 (일부 사람들에게 알레르기를 유발하는 식품들) 등을 피하는 것이 아기에게 알레르기가 일어날 위험성을 줄이는데 효과가 없다는 사실이 조사연구에 의해 밝혀졌습니다.



몸에 좋은 간식

지속적으로 간식을 먹고 싶은 욕구를 자제하도록 하십시오. 간식이 필요할 때는 야채, 유제품, 생 과일 또는 말린 과일, 요구르트, 무염 땅콩, 잡곡 과일 빵, 치즈 (저지방)와 토마토를 얹은 토스트, 혹은 피타빵 (pitta bread)과 신선한 호머스 (hommus)를 먹도록 하십시오. 이런 식품들이 케익이나 비스킷, 짠 스낵 보다 당신과 아기를 위해 좋습니다 - 케익이나 비스킷, 짠 스낵을 가끔 즐기는 것은 괜찮습니다!

임신 중에 몸무게가 얼마나 증가해야 하나요?

임신 중에는 체중이 지나치게 느는 것을 최소화하기 위하여 건강식을 먹고 활동성을 유지하는 것이 중요합니다. 배가 더 고프게 같이 느낄지라도 "2인분"의 식사를 할 필요는 없습니다.

호주 전체 인구의 대략 반 정도가 권장 체중 범위 이상에 속합니다. 과체중 여성은 다음과 같은 위험성이 증가하기 때문에 임신기간 동안 특별한 초치가 필요합니다.

- 임신기간 동안 체중이 지나치게 늘고 출산 후 체중 감소에 어려움이 있음
- 비정상적으로 크거나 작은 아기를 낳음
- 고혈압
- 임신성 당뇨
- 제왕절개 분만수술
- 다리 혹은 골반의 정맥 응고혈
- 사산.

심한 과체중인 일부 여성들은 좀 더 심도 있는 간호를 제공하는 병원에서 분만을 할 필요가 있습니다.

이미 임신한 상태라도 체중 조절로 임신 합병증의 위험을 줄일수 있습니다. 원칙적으로 임신 초기에 몸무게가 많이 나갈수록 임신 중에 증가하는 체중은 더 적어야 합니다.

체질량지수 (BMI) 는 총 체지방을 추정하는데 사용되고 체중이 정상인지, 체중미달인지 혹은 과체중이나 비만인지를 결정하는데 도움을 줍니다. 체중 (킬로그램)을 키 (제곱한 미터- m²)로 나누어서 BMI를 계산합니다. 다음 웹사이트에서 BMI를 계산하는 계산기를 볼 수 있습니다 - <http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator>

BMI가 18.5보다 낮거나 35보다 큰 여성은 건강한 체중 증가를 위해 전문적인 식이요법 상담을 고려해야만 합니다. 어떤 인종의 경우에는 BMI 비만 범위 수치가 다를 수 있습니다. 좀 더 상세한 정보를 위해서는 의사나 조산사에게 문의하십시오

아래의 표는 키와 임신 전 체중이 BMI와 임신 중 권장 체중을 계산하는데 어떻게 사용되는지를 보여줍니다. 조산사나 혹은 의사가 권한 것이 아니라면 임신 중에 다이어트를 하면 안됩니다.

임신기간 중 체중 증가 권장량

임신전 BMI (kg/m ²)	임신 제2기와 제3기의 증가율 (kg/week)*	총 증가 권장 범위 (kg)
18.5 미만	0.45	12.5 - 18
18.5 - 24.9	0.45	11.5 - 16
25.0 - 29.9	0.28	7 - 11.5
30.0 혹은 그 이상	0.22	5 - 9

* 임신 제1기 (첫 3개월)에 단지 0.5-2kg의 체중 증가가 있다는 가정 하에 계산함.

출처: 퀸즈랜드 보건부 (2010) 산모 신생아 임상 안내: 비만

안전한 식품 보관

임신 중에는 면역력이 낮아져서 식중독 등의 질병에 걸릴 위험이 높습니다. 어떤 균은 임신하지 않았을 때 보다 임신했을 때 더 심한 질병을 일으키며 또한 태아에게도 해가 될 수 있습니다. 식중독을 피할 수 있는 도움말은 다음과 같습니다.

차게 보관

- 5°C 미만으로 냉장고에 보관하기.
- 차갑게 보관해야 되는 음식은 즉시 냉장고에 넣기.
- 차갑게 보관해야 되는 음식은 즉시 냉장고에 넣기.
- 음식 (특히 육류)을 해동하거나 양념에 절일 때는 냉장고에 넣어두기.
- 쇼핑할 때는 보냉 가방, 피크닉할 때는 아이스 박스를 가져가기.

깨끗하게 보관

- 음식을 준비하기 바로 전이나 음식을 먹기 전에는 (간식을 먹기 전에도) 손을 잘 씻고 말리기.
- 음식 준비대, 부엌용품 및 식탁보를 항상 청결하게 유지.
- 날 것과 조리된 음식을 따로 분리시키고 각각 다른 도마와 칼을 사용하기.
- 날고기의 즙이 다른 음식에 떨어지지 않도록 하기.
- 설사와 같은 병을 앓고 있을 때는 다른 사람을 위해 음식을 요리하는 일은 피하기.

뜨겁게 보관

- 음식은 뜨거운 김이 날 때까지 조리하기.
- 음식을 다시 덥힐 때는 뜨거운 김이 날 때까지.
- 같은 고기나 소시지와 같은 육류를 조리할 때 핏크색이 남아있지 않도록 확실히 하기.
- 닭이나 돼지고기를 식탁에 올리기 전에 맑은 육즙이 나오는지 확인하기.
- 날고기 즙을 포함하고 있는 모든 절임 양념은 끓을 때까지 열을 가하기.

라벨 점검

- 유통기한이 지난 음식은 먹지 말 것.
- '품질유지기한'을 확인하고 지키기.
- 저장법과 조리법을 따르기.
- 포장되지 않은 식품에 대한 정보를 물어보기.

건강 경보!

감염을 피하십시오 - 손을 씻으세요

어떤 감염은 태아의 발달에 해로우며 유산을 일으키기도 합니다. 감염을 피하기 위해, 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 세정제를 사용하기도 합니다. 손을 씻어야 되는 경우:

- 침, 콧물, 피, 혹은 구토물과 같은 체액을 접촉한 후
- 침, 콧물, 피, 혹은 구토물과 같은 체액을 접촉한 후
- 음식 준비 전후에 그리고 식사 전에
- 정원손질 후에 혹은 동물이나 동물의 변 (고양이 모래)을 만진 후에
- 언제든지 손이 더러워 보일 때.

리스테리아균

리스테리아는 리스테리아증이라 불리는 식중독의 한 유형을 일으킬 수 있는 박테리아 (균)입니다. 일반적으로 건강한 사람에게는 문제를 일으키지 않으나 임산부를 비롯해서 저하된 면역 시스템을 갖고 있는 사람들은 이 병균에 취약할 수 있습니다. 드문 경우에 임신 여성이 태아에게 감염을 옮겨서 유산이나 사산 혹은 조산을 유발할 수 있으며, 신생아가 심하게 아플 수 있습니다. 산모가 리스테리아증을 가지고 있을 경우 항생제 복용으로 태어나 신생아가 감염되는 것을 흔히 방지할 수 있습니다

성인의 경우는 증상이 없을 수도 있고, 혹은 발열과 피로감이 있을 수 있습니다 (그러나 이런 것들은 또한 다른 병들의 증상일 수도 있습니다). 임신 기간 중 열이 있다면 항상 조산사나 의사에게 이야기 하십시오.

리스테리아는 식물, 동물의 변, 흙과 물 등 주변 환경에서 흔히 발견됩니다. 리스테리아는 음식을 냉장고에 보관했을 때조차도 증식할 수 있지만 조리를 하거나 음식을 뜨거운 김이 날 때까지 다시 가열하면 죽습니다.

리스테리아 박테리아를 갖고 있을 위험성이 높은 것으로 알려진 다음과 같은 음식들을 피하는 것으로 리스테리아증을 얻게 될 위험을 줄일 수 있습니다.

- 살균 처리하지 않은 유제품, 예를 들면, 연하거나 약간 연한 치즈 (조리한 음식 속에 들어있는 것은 괜찮음)
- 요리된 찬 닭고기
- 가공된 찬 고기
- 미리 준비된 샐러드
- 생 해산물
- 소프트 서브 아이스크림
- 파테.

위험성이 좀더 높은 음식들은 식중독을 좀 더 일으킬 가능성이 더 많습니다. 계란은 항상 완전히 익히고 익히지 않은 고기 및 닭고기, 가게에서 산 수시김밥, 아이스크림 튀김, 날로 되었거나 가볍게 익힌 싹, 그리고 집에서 만든 마요네즈, 무스 혹은 아이올라와 같이 날계란이 포함된 음식들을 피하십시오.

체력 보강:
산전 산후 운동

*Give me strength:
pre- and post-natal exercises*

임신과 출산 이후를 위한 운동

걷기나 수영, 기타 활동을 통해 건강을 유지함은 물론 배와 등, 골반 하부 근육을 특별히 관리해 주어야 합니다. 골반 하부 근육은 임신 중에는 평소보다 더 긴장하게 되고 쉽게 약해지기 때문입니다. 운동을 하면 다음과 같은 효과를 볼 수 있습니다.

- 근육을 튼튼하게 함
- 요통 (임신 중 흔히 일어나는 문제)을 방지
- 방광 조절
- 출산 후 체형 회복.

편안하다고 느낄 경우 임신 전 기간에 걸쳐 아래의 운동을 하십시오. 질분만의 경우 빠르면 그 다음 날이라도 시작할 수 있습니다. 제왕절개의 경우에는, 5일째까지는 기다리십시오. 배 운동과 허리 운동은 출산 후 적어도 6주 후에 시작하십시오. 한편, 골반 하부 근육 운동은 앞으로 평생 동안 하십시오.

기억할 사항:

- 운동을 할 때는 정상적으로 호흡할 것 (숨을 멈추지 말 것)
- 통증이나 불편함, 특히 허리나 배, 골반 부위에 문제가 있다면 운동을 중지하십시오. 병원의 물리치료사에게 조언을 구하십시오.

등을 조심하세요

복근이 강해지면 배가 날씬해 보이고, 허리도 보호됩니다. 출산 후 6주까지는 강한 복부 운동은 피하십시오. 가벼운 운동은 괜찮습니다.

가벼운 복부 운동은 등뼈를 유연하게 유지하는데 도움이 될 것입니다.

골반 회전 운동

- 다리를 편안하게 벌리고 서서.
- 무릎을 약간 굽히고.
- 손을 둔부에 얹고.
- 골반을 시계 방향으로 돌림 (배꼽 춤을 추듯이).
- 다시 골반을 반대 방향으로 돌림
- 5-10회 반복.

골반 기울이기 운동 (허리의 통증 완화에도 도움)

- 다리를 편안하게 벌리고 서서.
- 무릎을 약간 굽히고.
- 한 손은 배위에 다른 손은 허리에 대고.
- 골반이 대어나 큰 그릇이라고 생각하고 앞뒤로 천천히 기울이기.
- 5-10회 반복.
- 편안할 경우 손과 무릎을 대고 (옆드려서) 이 운동을 반복.

손과 무릎을 대고 옆드려서 골반 기울이기

- 손을 바닥에 대고 골반을 앞뒤로 기울인다.
- 이 자세는 요통이 있을 경우 특히 좋음.
- 5-10회 반복.

이 운동을 좀 더 강도 있게 하길 원할 경우:

- 몸을 가능한 정지 상태로 유지한다.
- 한 팔을 어깨 높이로 올린다.
- 한 팔을 어깨 높이로 올린다.
- 몇 초간 유지한 후에 팔과 다리를 내린다.
- 복부 근육을 느슨하게 한다.
- 다른 팔과 다리로 반복한다.
- 왼쪽 오른쪽 각각으로 5-10회 반복한다.

출산 후 복근 검사

임신 중에는 보통 복근이 갈라져 있습니다. 손쉽게 확인할 수 있습니다.

- 무릎을 구부린 상태로 발을 평평하게 바닥에 대고, 위를 향해 눕는다
- 한 쪽 손가락들을 이용하여 배꼽 주변을 부드럽게 누른다
- 숨을 내쉬면서 머리와 어깨를 약간 들어올린다
- 복근이 갈라져 있다면, 근육 사이의 '틈'과 갈라진 모서리를 손가락으로 느낄 수 있다.

서거나 옆드려서 이 운동을 계속하면 출산 이후에 틈을 막는 데 도움이 됩니다 (이 틈이 완전히 막히지 않는 경우도 있습니다).

틈이 두 손가락을 합친 것보다 넓다면 허리 통증이 있을 수도 있습니다. 운동을 계속하고 복부 지지대를 착용하는 것이 도움이 됩니다. 조산사나 병원 물리치료사의 조언을 구하십시오.



요통과 통증을 완화시키는 스트레칭

허리 통증:

- 무릎을 벌리고 발 뒤꿈치에 엉덩이를 대고 앉는다.
- 바닥 쪽으로 기대어 팔꿈치를 앞쪽의 바닥에 놓는다.
- 팔을 앞으로 천천히 뻗는다.
- 몇 초간 그 자세를 유지한다.

가운데 등 통증:

- 양손과 무릎을 땅에 대고 엎드린 후.
- 아랫 배를 안쪽으로 집어넣는다.
- 꼬리뼈를 아래로 끌어 당기고.
- 그 자세를 몇 초간 유지한 후.
- 허리를 편안한 자세가 될 때까지 부드럽게 내린다.

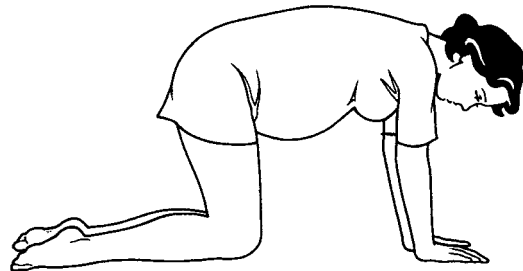
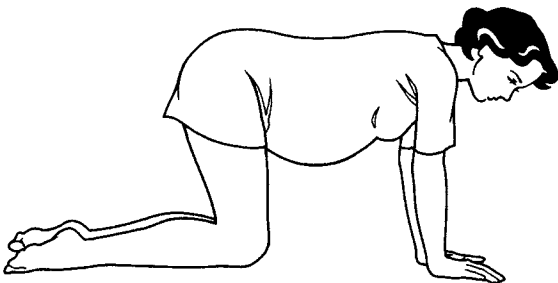
어깨뼈 및 등 위쪽 통증:

- 든든한 의자에 앉는다.
- 배 근육을 조인다.
- 손가락을 서로 맞물려 팔을 위로 든다.
- 팔꿈치를 펴고 손바닥을 위로 편다.
- 그 자세를 몇 초간 유지한다.

임신과 출산 후에도 허리를 보호할 수 있는 그 밖의 여러 가지 방법

- 한 다리로 서있거나 무거운 것을 들지 않기.
- 일을 할 때는 허리 높이의 작업대나 테이블에서 하기.
- 기저귀 바꾸거나 빨래 바꾸기를 허리 높이로 유지할 것.
- 아기를 안전한 운반대에 넣어 운반하고 캐슐에 넣어 운반하기보다 유모차에 태우기. 몇 가지 다양한 유형의 착용 가능한 아기 운반대가 가능합니다. 천 싸개, 주머니 멜빵 및 프레임 운반대가 몇 가지 예입니다. 부모나 간호인들은 아기들을 운반하기 위한 멜빵이나 주머니를 이용할 때 주의를 해야 합니다. 멜빵에 아기를 잘못 넣을 경우 질식 위험이 있습니다. 아기 운반대의 안전한 사용에 대한 중요한 정보를 원하시면 <https://www.productsafety.gov.au/content/index.php?id=971550>를 방문하십시오.
- 목욕탕 청소나 침대를 정리할 때는 몸을 구부리지 말고 무릎 꿇고 하기.
- 수영하기 (단, 출산 후 오로 (분비물)가 멈출 때까지 기다릴 것).
- 걷기가 엉덩이 통증을 유발할 경우, 혹은 치골, 사타구니, 허리 부분에 통증이 있을 경우, 혹은 걷기를 한 다음날 통증이 있다면, 보폭을 짧게 하거나, 계단을 피하고, 한쪽 다리에 무게를 실는 활동 (예, 청소기 사용) 은 삼가하기.
- 요통이 심하거나 지속되면 의사를 만나 물리 치료사와의 진료 의뢰를 받기.

골반 기울이기



골반 하부 관리

출산을 경험한 여성의 요실금 가능성은 출산을 하지 않은 여성에 비해 거의 3배나 됩니다. 출산을 경험한 여성은 세명 중 한명 꼴로 요실금을 경험합니다. 그렇다고 해서 당신도 반드시 요실금을 경험할 필요는 없습니다.

요실금 이유는 무엇인가요?

임신을 하고 출산을 하면 방광을 막아주는 골반 하부 근육이 늘어나게 됩니다. 근육이 약해지면 방광에서 소변이 새는 것을 막지 못하게 됩니다. 요실금은 대개 기침이나 재채기, 물건을 들어 올리거나 운동을 할 때 일어납니다. 소변이 마려울 때 참지 못하게 되기도 합니다.

요실금은 저절로 없어지나요?

골반 하부 근육이 다시 튼튼해지지 않는 한 요실금은 사라지지 않습니다. 출산 때마다 이 근육을 다시 회복하지 않으면 중년이 되어서 점점 더 요실금의 가능성이 높아집니다. 골반 하부 근육은 나이가 들면서 점점 더 약해집니다. 폐경이 요실금을 더욱 악화시킬 수도 있습니다.

어떻게 요실금을 예방하나요?

- 재채기나 기침을 하기 전이나 물건을 들기 전에 골반 하부 근육을 항상 조임상태로 유지합니다.
- "만약을 대비해" 화장실에 가는 일이 없도록 하십시오 - 이렇게 하면 소변을 더 자주 보게 만듭니다.
- 화장실에 갈 때는 방광을 완전히 비우도록 합니다.
- 충분한 수분 (물이 가장 좋음)과 섬유질이 풍부한 식품을 섭취하여 변비가 되지 않게 합니다.
- 변기에 앉을 때는 상체를 앞으로 기울입니다. 무릎은 둔부보다 약간 높게 둡니다 (작은 발 디딤대를 이용해 발을 쉬도록 할 수 있음). 등을 곧게 하도록 무릎과 넓적 다리 위에 팔꿈치를 댑니다. 배를 부드럽게 내밀고 골반 하부를 편안하게 하고 힘을 가하지 않습니다.

매일 골반 하부 근육 조이기를 하십시오. 그 요령은 다음과 같습니다.

- 골반하부 근육을 조여 위로 올려 앞 뒤로 유지하며 치골 쪽으로 향문, 질 그리고 자궁 주위를 조입니다.
 - 3초 이상 동안 유지하다가 (10초까지 늘려감) 동일 시간 휴식하는 주기로 시작합니다.
 - 8-12번 조이기 (1 세트)를 반복합니다.
 - 조임 상태에서 계속 호흡을 합니다.
 - 축하합니다. 1 세트를 마칩니다. 매일 3세트를 반복하면서 점차적으로 조임 상태 유지 시간을 길게 해 봅니다. 골반 근육이 점점 더 튼튼해짐에 따라 조임 유지 시간을 더 늘릴 수 있습니다.
- 골반 하부 운동을 뒤로 혹은 옆으로 누워 시작할 수 있습니다. 이후 쉬워지면 앉아서 연습하다가 서서도 할 수 있습니다.

평생동안 매일 3회 지속적으로 하십시오.

골반 하부를 강하게 하고 배와 등을 좋은 형태로 유지하는 방법을 더 자세히 알기를 원하세요?

임신 중의 운동에 관한 더 자세한 정보를 원하시면 호주 스포츠 의학청 웹사이트 http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf에서 안내 브로셔를 구할 수 있습니다. NSW 스포츠국에서도 정보가 가능합니다. http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp를 방문하십시오.

국립 요실금 관리 전략책에서는 특별히 임신한 여성 및 아기를 출산한 여성들을 위한 발행물을 포함하여 요실금에 관한 브로셔 시리즈를 보유하고 있습니다. 또한 임신부들이 골반 하부를 튼튼하게 하도록 돕는 운동 안내 자료도 제작했습니다. 웹사이트 www.bladderbowel.gov.au를 방문하여 이들 발행물 링크 및 여러 지역사회 언어로 된 브로셔 링크를 참조하십시오.

임신부터 부모가 되기까지 전 과정을 통틀어 도움이 될 수 있는 운동에 대해서는 병원의 물리 치료사에게 문의하십시오. 본인 거주 지역의 여성 보건 물리 치료사에게 연락을 하려면 먼저 호주 물리 치료사 협회 NSW주 지부, 전화 (02) 8748 1555로 전화하십시오.



도움을 구할 수 있는 곳

호주 요실금 협회에서는 국립 요실금 안내라인 1800 33 00 66을 무료로 제공합니다. 방광 및 장 건강에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 www.continence.org.au를 방문하십시오.

어떻게 해야 골반 하부 조임 운동을 기억할 수 있을까요?

다른 일을 할 때 동시에 그 운동을 하면 기억하기 편합니다. 아래 목록에서 몇 가지를 골라 그 일을 할 때마다 한 세트씩 하십시오.

- 화장실에 갈 때.
- 손을 닦을 때.
- 음료수를 마실 때.
- 아기 수유할 때.
- 쇼핑 계산대에서 기다릴 때.

골반 하부 근육이 약할수록 방귀가 더 자주 나옵니다

골반 근육을 튼튼하게 해야 하는 또 다른 이유는 이 근육이 직장 (항문)을 막아주는 데도 도움이 되기 때문입니다. 많은 여성이 출산 후에 근육 조절 능력이 떨어져 방귀를 억제하거나 대변을 볼 때 참는 것이 어려움을 겪습니다. 이러한 문제가 생기면 조산사나 의사와 상담하십시오. 조기 치료는 단순하지만 근력 향상에 효과적입니다.

임신 중 흔한 우려사항

Common concerns in pregnancy

태아 발달을 돕기 위해 임신부 신체에서 발생하는 모든 변화는 가끔 신체적 불편함을 초래할 수 있습니다. 이 섹션에서는 임신부가 겪을 수 있는 좀더 흔한 증세 및 우려사항 몇 가지를 다룹니다. 몸 상태에 관해 우려사항이 있으면 언제든지 조산사 혹은 의사와 상담하십시오.

복통

임신 2기 및 3기에 흔히 일어나는 것으로 '원형 인대 통증'으로 불립니다. 원형 인대는 자궁의 양 옆을 지탱하는 데 자궁이 커지면서 이 부위의 인대가 늘어나서 통증을 유발합니다. 해롭지는 않으나 아플 수가 있습니다. 자세를 바꾸면 인대에 가하는 압박을 완화할 수 있습니다. 증상이 심하거나 계속되면 조산사나 의사에게 알려주세요.

요통

요통은 임신 후반기에 흔합니다. 허리 아래와 골반 인대가 부드러워지고 자궁이 커져 무게가 늘어남으로써 생길 가능성이 있습니다. 직장생활이나 수면을 포함한 정상 활동을 방해할 정도로 통증이 심해지기도 합니다.

통증 완화에 도움이 되는 방법:

- 아쿠아로빅 (물에서 하는 부드러운 운동)
- 핫팩
- 걷기 등 규칙적인 운동
- 앉고 서기를 반복하기 (단, 앉을 수 있을 때는 일부러 일어설 필요는 없음)
- 매일 휴식시간 갖기 (가능하면 눕거나 쉬기, 빈백쿠션에 배를 대고 쉬기)
- 하이힐 대신에 평평한 신발 신기
- 팔꿈치를 돌려 등 위쪽 통증 완화하기. 손가락을 어깨에 대고 팔꿈치와 함께 뒤쪽으로 원을 그리기
- 침 맞기.

요통이 심하거나 지속될 때는 조산사나 의사에게 알려주세요.

허리 관리를 위한 더 많은 정보는 37페이지의 **체력 보강: 산전 산후 운동을 참조하십시오.**

잇몸 출혈 및 치아 문제

임신 중에는 호르몬 변화로 인해 잇몸이 더 쉽게 자극 받고 염증이 생길 수 있습니다. 치아에 쌓인 플라그에 대한 과민반응으로 잇몸이 붉어지거나 붓거나 민감해져서 양치 중에 피가 날 수 있습니다. 부드럽게 양치를 하고 치실을 사용하면 이 증상을 막는데 도움이 될 수 있습니다. 임신하기 전이나 임신 초기에 치과 검진을 받아 치아와 잇몸 상태를 확인하십시오. 잇몸 출혈이 지속되면 치과 의사에게 알려주세요. 임신 중의 치과 치료는 안전합니다.

잇몸 질환을 치료하지 않으면 임신부와 태아 모두에게 문제를 초래할 수 있습니다. 출산 후 엄마의 구강건강 상태가 좋지 않으면, 엄마의 박테리아가 아기에게로 직접 옮겨집니다. 따라서 아기에게 조기 치아 문제가 생길 위험성이 증가됩니다. 또한 임신과 모유 수유 시에 섭취해야 건강한 식품을 먹는 것도 더 힘들질 수 있습니다.

임신 중에 단 음식을 먹고 싶거나, 입덧 때문에 소량의 음식을 자주 먹고 있다면 올바른 치아 관리가 더욱 중요합니다. 치아, 잇몸 건강을 위한 방법:

- 아침 식사 전과 밤에 잠 자리에 들기 전에 불소 함유 치약으로 양치질
- 머리 부분이 작고 부드러운 칫솔 사용
- 치실 사용으로 치간 청결을 유지
- 흡연 금지 - 흡연은 잇몸 질환과 치아 상실 위험을 증대시킴
- 지난 12개월 안에 검진을 받지 않았을 경우, 치과 검진
- 충치 및/혹은 잇몸 질환의 증세가 있을 때는 즉시 치과 검진.

숨이 참

대부분의 임신부는 임신 초기 및 말기에 숨이 참을 느낍니다. 이는 대개 해롭지 않으며 아기에게 영향을 미치지 않습니다. 숨이 차는 증상이 심해지거나 갑작스럽게 생기거나 누워있을 때 발생하면 조산사나 의사에게 알립니다.

갑자기 숨이 차거나 호흡 이상과 함께 기침이나 감기가 심하면 조산사나 의사에게 알려주세요.

소변을 볼 때 화끈거리거나 따가울 경우

소변을 볼 때 화끈거리거나 따가울 경우 이는 요도 감염 (방광염) 증세일 수가 있습니다. 이 감염은 임신중에 더 자주 발생합니다. 이러한 증세가 있을 경우 조산사나 의사에게 알립니다. 조기 치료가 중요합니다.

변비

호르몬 변화가 장의 속도를 늦출 수 있습니다. 규칙적인 운동 (걷기가 좋음)으로 음식물을 내려 보내고 수분과 섬유질이 풍부한 음식 (잡곡빵과 시리얼, 가공하지 않은 야채, 생과일, 마른 과일, 견과, 말린 콩, 말린 완두)을 충분히 드십시오. 음식과 운동이 효과를 발휘할 때까지 관장약이나 섬유질 보충제를 이용해도 안전합니다. 단, 강한 관장약은 피합니다. 철분 정제가 변비를 일으키기도 하므로 사용 중인 철분제를 바꾸어야 하는지 조산사나 의사에게 문의하십시오.

경련

특히 임신 후반기에 밤이 되면 발이나 다리, 대퇴부 근육에 경련이 일어납니다. 몇 가지 조언:

- 근육을 강하게 문지르거나, 잠깐 걸으면서 근육을 풀어줍니다
- 손으로 발을 위로 잡아 당기면 발 경련을 해소할 수 있습니다
- 발끝을 일자로 편 상태에서 스트레칭을 하지 않도록 합니다.

마그네슘 보충제를 먹으면 효과가 있으므로 의사와 상의해 보십시오. 칼슘 섭취가 좋은 치료법이라는 주장이 있지만 그 효과는 확실히 증명된 바가 없습니다.

현기증

임신은 순환기 계통에도 영향을 미칩니다. 특히 더운 날에 너무 오래 서 있으면 현기증이 나거나, 누워 있다가 빨리 일어날 때 어지럽습니다. 현기증이 나면 바로 눕거나 앉아서 머리를 다리 사이에 놓고 나아질 때까지 기다립니다. 충분한 수분 섭취와 규칙적인 식사가 도움이 됩니다. 임신 중에는 혈당 수치가 더 자주 변합니다. 혈당 수치가 낮아질 때 현기증이 일어납니다. 규칙적인 식사가 혈당 수치를 일정하게 유지하는 데 도움이 됩니다.

임신 초기에 자주 어지럽거나 현기증을 느끼면 자궁외 임신 가능성 (특히 질출혈이나 복통이 있을 경우)이 있으므로 그러한 증세가 있으면 즉시 의사에게 알려주세요.

강한 식욕

대개 호르몬 변화 때문에 갑자기 사탕, 과일, 시리얼이 갑자기 먹고 싶어지고, 평소에 잘 먹지 않던 음식을 갈망하게 됩니다. 평소에 건강하고 균형 잡힌 식단을 유지한다면 가끔 이러한 식욕을 충족시켜주는 것도 좋습니다.

짙은 소변

임신 초기에는 대개 호르몬의 변화로 소변의 횟수가 증가하고, 임신 말기로 가면 방광을 누르는 자궁의 무게 때문에 소변이 더 자주 마렵게 됩니다. 쌍둥이 임신의 경우는 소변의 횟수가 더 많이 늘어납니다. 임신 후반기에는 소변 후에도 시원한 기분이 들지 않거나 재채기나 기침, 물건을 들어올릴 때 소변이 '누출되기도' 합니다. 매일 골반 운동을 하면 이를 방지하는 데 도움이 됩니다. 더 자세한 정보는 37페이지의 **체력 보강: 산전 산후 운동을 참조하십시오.** 소변 시 화끈거리거나 따가우면 염증이 있을 수 있으므로 조산사나 의사에게 알립니다.

두통

두통은 임신 초기에 더 흔히 일어납니다. 휴식과 안정이 최선의 해결책입니다. 탈수가 두통을 일으키기도 하므로 (특히 더운 계절에) 물, 특히 따뜻한 물을 충분히 마시는 것이 중요합니다. 두통은 또한 눈 근육의 이완으로 인해 생길 수 있는 눈 피로 징후일 수도 있으므로 (임신 시기에 모든 인대 및 근육이 변화한다는 것을 기억해야 함) 눈을 감진 받는 것이 도움이 될 수도 있습니다. 두통이 빈번하고 심하다면 조산사나 의사에게 알려주세요. 임신 후반기에는 고혈압의 신호일 수도 있습니다.

가슴쓰림

가슴이 쓰리는 느낌으로, 입에서 쓴 액체가 느껴질 때도 있습니다. 가슴쓰림은 호르몬 변화나 커진 자궁이 위장을 눌러서 일어날 수도 있습니다. 임신 후반기에 흔하며 가장 좋은 방법은 한동안 똑바로 앉아서 우유를 마시는 것입니다. 그러면 우유가 식도로 흘러가 가슴쓰림을 일으키는 위산을 중화시켜 줍니다.

가슴쓰림을 방지하는 방법:

- 천천히 먹기, 자주 먹기, 한 번에 많이 먹지 않고 소식하기
- 잠들기 전에 과식하지 않기
- 식사 중에 음료를 함께 마시지 않기
- 베개를 대고 비스듬하게 앉은 자세로 수면.

위의 방법이 도움이 되지 않으면 조산사나 의사가 제산제를 권할 수도 있습니다.

가려움

태아가 자라면서 엄마의 복부 주변 피부가 당기고 가려워질 수 있습니다. 보습 크림이 도움이 될 수 있습니다. 가려움은 간질환의 일종인 담즙 분비장애의 증세일 수도 있습니다. 담즙 분비장애는 합병증을 유발하며, 조산과도 관련이 있으므로 조산사나 의사에게 가려움증에 대해 상담하는 것이 중요합니다. 성기가 가려운 것은 질 감염일 수도 있으므로 조산사나 의사에게 검진을 받으십시오.

입덧

임신 처음 몇 달간 여러 가지 방법으로 입덧을 진정시킬 수 있습니다. 일부 여성들이 도움이 되었다고 하는 몇 가지 방법을 소개합니다. 이러한 것들이 모든 여성에게 효과가 있는 것은 아니므로 어떤 것이 본인에게 맞는 방법인지 계속 실험해 봅니다.

- 입덧을 일으키는 요인 (특정 냄새나 심지어는 특정 사물을 보는 것 등)을 피하기.
- 충분한 수분 섭취. 한꺼번에 다량의 물을 마시는 것보다 자주 소량을 마시는 것이 좋음. 식사 중에 물을 마시는 것보다 식사 전후에 마시는 것이 좋음. 단, 커피, 콜라 등 카페인 음료는 피하기.
- 속이 비지 않게 합니다. 자주 소량의 마른 간식 (버터를 바르지 않은 토스트나 크래커, 과일 등)을 먹기.
- 지방이 많은 음식을 피하기.
- 한 번에 많은 양의 음식을 먹지 말고 적은 양을 자주 먹기.
- 메스꺼움이 가장 덜할 때에 먹기. 음식을 만들 때 냄새가 역겹다면 샐러드와 같이 신선하고 차가운 음식을 시도해 보기.
- 아침에 침대에서 나오기 전에 먹기 (침대 옆에 물과 비스킷 등을 놓아 둬). 아침에 침대에서 나올 때는 서두르지 말고 천천히 나오기.
- 가능한 최대한의 휴식 취하기 (피로는 메스꺼움을 악화시킬 수 있음).
- 비타민 B6 섭취.
- 멀미에는 지압용 손목 붕대가 도움이 됨 (약국에서 구입 가능).

- 생강 정제, 생강음료, 페퍼민트차, 생강차 (신선한 생강 3~4조각을 뜨거운 물에 5분간 담가 둬) 마시기.
- 구토 후에 바로 양치질을 하지 않음. 입을 물로 헹군 후에 소량의 불소치약을 치아에 묻어서 문지르기.

이상은 몇 가지 조언에 불과합니다. 다른 문화에서는 자주 사용하는 다른 방법이 있을 수 있습니다. 도움이 되는 것이 없을 경우 조산사나 의사에게 알립니다. 증세가 심할 경우 처방 약품이 가능합니다. 입덧이 특히 심할 경우 입원해야 될 수도 있습니다.

MotherSafe는 임신 중 구역질과 구토 그리고 엄마와 아기에게 안전한 치료방법에 대한 안내자료가 있습니다. www.mothersafe.org.au를 방문하여 'Factsheets'를 클릭하십시오.

코피

임신 중에는 코 안쪽에 추가로 혈액이 공급되기 때문에 코피가 날 수 있습니다. 코를 부드럽게 풀면 코피를 막을 수 있습니다. 코피가 나면, 콧등을 누릅니다. 만약 효과가 없으면 즉시 의사에게 알리십시오.

치질

치질은 쓰리고 가려우며 약간의 출혈을 유발하는 항문의 정맥류입니다. 그 원인은 변비 일수도 있고 태아의 머리가 가하는 압력 때문일 수도 있습니다. 압력을 주지 않는 것이 가장 좋습니다 (화장실에서는 앉지 말고 쪼그리는 자세가 도움이 됩니다). 변비 항목에 유익한 조언이 소개되어 있습니다. 조산사나 의사에게 증상 완화를 위한 연고에 대해 문의하십시오.

침

침이 더 많이 나올 수도 있습니다 (잠 잘 때 침을 흘리기도 함!). 이는 임신 중에는 정상입니다.

피부

일부 임신부는 임신중에 생애 처음으로 여드름이 나기도 합니다. 여드름이 이미 있을 경우 평소보다 더 심해지기도 합니다. 얼굴 피부가 검어지는 반점이 나기도 합니다. 이는 간반 (Chloasma)이라 불리는 것으로 출산 후 사라집니다.

수면 장애

불면증은 임신 후반기에 문제가 될 수 있습니다. 밤에 화장실에 가야 하거나, 가슴쓰림 때문에, 혹은 태아가 뱃속에서 많이 움직이거나, 편한 자세를 취할 수 없을 경우 수면이 쉽게 방해됩니다. 출산이나 부모 역할에 대한 불안감도 수면을 방해하는 한 요인입니다. 이런 불안감도 정상입니다. 생생하고 불쾌한 꿈을 꾸기도 합니다. 이도 불안감 때문일 수 있습니다.

도움이 되는 조언:

- 카페인 피하기 (특히 오후 이후로)
- 자기 전에 따뜻한 샤워 혹은 목욕
- 편안한 음악 혹은 이완테크닉 (67페이지의 [분만과 출산 준비 참조](#))
- 배와 다리 밑에 각각 베개를 하나씩 대고 자기
- 따뜻한 우유를 마시면서 독서하기.

위의 방법들이 효과가 없고 여전히 피곤하다면 조산사나 의사에게 상담하십시오.

임신선

모든 임신부에게 임신선이 생기는 것은 아니지만 보통 가늘고 붉은 선이 배, 가슴, 대퇴부에 나타납니다. 특히 체중이 급속도로 늘어날 때 생깁니다. 출산 후에도 완전히 사라지지는 않으나 점점 흐려지고 은백색으로 변합니다. 연구에 의하면 오일이나 크림으로 마사지를 해도 임신선은 방지되지 않으나, 마사지는 부드러운 피부를 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

발목부종

임신 중 발목과 발이 붓는 것은 몸에 수분이 증가하기 때문이며, 임신 중에는 정상입니다. 수분이 다리에 물리기도 합니다. 특히 더운 날에 장시간 서 있으면 수분으로 인해 발목과 발이 더 부을 수 있습니다. 붓기는 자기전까지 더 심해지다가 밤에 자는 동안에 가라앉습니다. 임신 후반으로 가면서 더 흔하게 나타납니다.

붓기를 가라 앉히는 방법:

- 편안한 신발을 신고
- 다리와 발목 운동을 부드럽게 하며
- 가능한 자주 발을 위로 올려놓고
- 소금을 줄이고 짠 음식을 피하기.

아침 일찍 부은 것이 밤에도 가라앉지 않거나 몸의 다른 부위 (손, 손가락, 얼굴)도 붓기 시작하면 즉시 조산사나 의사에게 알립니다.

질 분비물

임신 중에는 평소의 냉대하가 늘어나는 것이 일반적입니다. 그러나 분비물에서 냄새가 나거나 아프고, 가려움, 자극을 동반하거나 녹색이나 갈색을 띠면 조산사나 의사에게 알려주세요.

정맥류

임신 중에 자궁이 커지면서 골반의 정맥을 누르게 됩니다. 따라서, 다리로부터 상체로 올라가는 피의 순환 속도가 느려집니다. 여기에 호르몬 변화가 더해져 혈류가 다리를 받쳐주도록 돕는 정맥 밸브에 영향을 미치는데 이는 정맥류 발생을 일으킬 수도 있습니다. 가족 병력에 정맥류가 있으면 임산부가 정맥류에 걸릴 가능성이 더 높아집니다. 다음과 같은 방법으로 예방할 수 있습니다.

- 허벅지 윗부분에 딱 맞는 속옷이나 겹옷을 입지 않는다 (혈액 순환이 방해될 수 있음)
- 장시간 서 있을 때는 체중을 싣는 발을 자주 번갈아서 바꿔준다
- 가능할 때 마다 받쳐주는 물건 위에 다리를 올려 놓는다
- 발 운동으로 혈액순환을 증진시킨다. 발목을 중심으로 발을 아래 위로, 원을 그리면서 몇 번 움직인다
- 아침에 일어나기 전에 압박 스타킹을 신고, 하루 종일 입고 있는다
- 쓰리고 부은 혈관에 얼음이나 차가운 팩을 두면 완화될 수 있다.

정맥류는 외음부에도 나타나며 아프고 붓게 만듭니다. 조산사나 의사는 부은 부위에 생리대를 대고 있으라고 권할 것입니다. 또한, 상기에 소개된 방법들을 시도해 보면 증상이 어느 정도 완화될 수 있습니다.

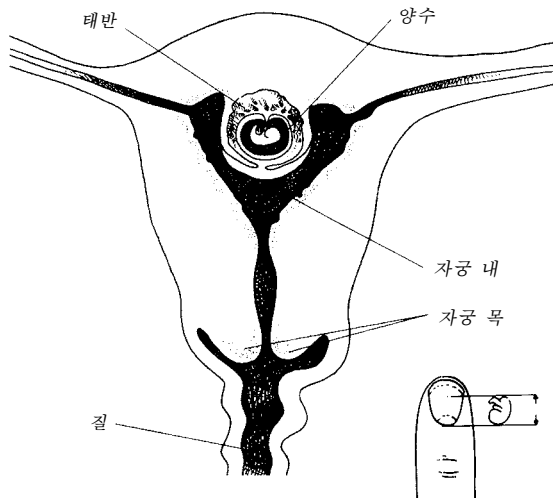
임신 단계

Stages of pregnancy

첫 트라이메스터: 수정에서 6주까지

이 섹션에서는 태아가 성장 발달하면서 임신부 및 태아의 신체에서 생기는 변화를 이해하도록 도울 것입니다.

태아 6주



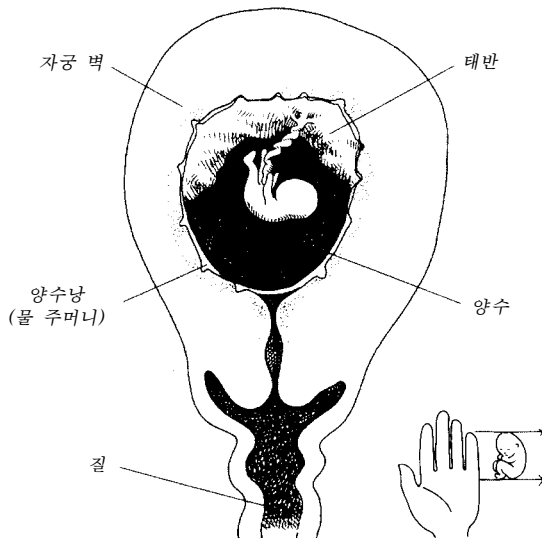
태아의 성장 과정

임신은 여성의 난자가 남성의 정자에 의해 수정됨으로써 시작됩니다. 이 수정란은 두 개의 세포로 분열됩니다. 이 두개의 세포들은 계속 세포분열을 하면서 여러 개의 세포들로 이루어진 작은 공이 됩니다. 이 세포 공은 나팔관을 거쳐 자궁으로 내려가서, 자궁 내벽에 착상됩니다. 착상된 수정란이 성장하면 아래와 같이 됩니다.

- **태아** - 이 단계에서는 배아라 불림
- **태반** - 임신부의 혈액을 통해 아기에게 영양소와 산소를 공급함
- **탯줄** - 아기와 태반을 연결해 줄 (태아에게 영양분과 산소를 공급해주고 배설물을 내보내는 통로 역할을 함)
- **양수 주머니** - 자궁 안에서 아기를 보호해주는 부드러운 '물 주머니'.

8주가 된 태아의 키는 13-16mm 정도입니다. 심장 박동이 시작되며 뇌, 위, 장이 발달하기 시작합니다. 작은 돌기나 봉오리에서 팔 다리가 자라기 시작합니다.

태아 12주



임신부에게 일어나는 일

외관상으로는 임신한 것처럼 보이지 않지만 몸 안에서는 아기가 빠른 속도로 자라고 있습니다. 임신부는 지금 자신과 아기 모두를 돌보고 있는 것입니다. 자신과 아기를 돕기 위해 좋은 음식을 섭취하고 무엇이 아기 건강에 해로운지 알아보십시오.

이제 산전 케어를 시작하기 위해 조산사나 의사를 만날 때입니다. 일찍 정기 검진을 시작하면 다음과 같은 이점이 있습니다.

- 임신 기간 중의 문제를 찾아내고 예방할 수 있으며
- 임신 기간 중 보살펴 줄 전문 의료인들을 알게 되고
- 임신과 출산에 대해 예상되는 사항들을 파악할 수 있습니다.

임신 기간 중 예상되는 변화

대부분의 여성들은 임신 중에 건강하지만 신체 내에 큰 변화가 발생합니다. 이러한 변화는 몸을 불편하게 하며 특히 첫 세 달 동안에 그러합니다. 몇 가지 준비 사항은 아래와 같습니다.

메스꺼움 메스꺼움은 임신 초기에 흔히 나타나는 증상이지만 모든 임신부가 경험하는 것은 아닙니다. '입덧'이라고 불리는 이 증상은 하루 중 낮과 밤을 가리지 않고 나타날 수도 있습니다. 이 증상은 보통 임신 6주에 시작하여 14주까지 지속되는데 이는 몸이 임신을 지속할 수 있도록 추가로 호르몬을 만들어내기 때문입니다. 그러나 12주~14주가 되면 태반이 완성되어 자리를 잡으면서 태아를 지탱할 수 있게 됩니다. 그리고 점차 호르몬의 양이 줄어들면서 메스꺼움이 덜 해집니다.

후각의 변화 전에는 아무렇지도 않았던 냄새가 이제는 메스껍게 느껴질 수 있습니다.

피곤하고 기운이 없음 이런 증상은 임신 12주 전후에 일반적으로 나타나지만, 오래 지속되지는 않습니다. 14주 정도가 되면 좋아질 것입니다 (임신 말기 몇 주 동안에 다시 피곤함을 느낄 수도 있음). 피곤을 느끼는 시기에는 가능한 휴식을 취합니다. 직장 일을 하거나/하고 다른 자녀가 있다면 특히 더 휴식을 취하십시오. 가능하면 낮 시간에 다리를 높이 올리는 것이 도움이 됩니다. 직장에서는 점심 시간을 이용해 봅니다. 보통 때보다 일찍 자야 할 수도 있습니다. 자주 쉬고, 요리나 그 밖의 일을 할 때 도움을 요청한다고 해서 임신에 잘 대처하지 못함을 뜻하지는 않습니다. 임신부의 몸은 이러한 도움과 휴식을 필요로 합니다.

변덕스러움 신체 및 생활이 크게 변하면서 감정 상태에 영향을 주기 때문에, 임신부가 때때로 짜증스러워 하는 것은 자연스러운 증상입니다. 초기 수 개월 사이에 발생하는 호르몬의 변화가 임신부를 변덕스럽게 만들 수도 있습니다. 피곤하고 메스껍게 느껴지는 것도 짜증스럽게 만들 수 있습니다. 생활이 바뀌려는 것을 인식하는 것도 임신한 여성에게 영향을 미칠 수 있는데 특히 배우자와 문제가 있거나 금전 문제와 관련해 걱정이 있을 때는 더욱 그러합니다. 이러한 감정은 정상적인 것입니다. 혼자서만 고민하지 말고 배우자나 친구들에게 이야기 하십시오. 의기 소침해지거나 걱정하는 시간이 많아진다면 조산사나 의사에게 이야기 하십시오.

임신 기간이 겨우 아홉 달인데? 라고 생각할 수도 있습니다!

평균 임신 기간은 마지막 생리에서 280일입니다. 수학적 계산으로는 9개월이 아니라 10개월에 더 가깝습니다. 출산 예정일을 계산하는 방법은 아래와 같습니다. 단, 이것은 어디까지나 일반적인 안내로서 반드시 정확한 출산일을 말해주는 것은 아닙니다. 그 이유는 대다수의 아기가 예정일에 나오지 않기 때문입니다. 대부분의 경우 마지막 생리 후 37주와 42주 사이에 나옵니다.

- 마지막으로 생리를 시작한 날짜를 적으십시오 (예: 2월 7일).
- 이 날짜에 7을 더합니다 (2월 7일 이었다면, 더하기 7=2월 14일).
- 거꾸로 3개월을 돌아가십시오 (1월 14일, 12월 14일, 11월 14일).
- 아기의 출산 예정일은 대략 11월 14일이 됩니다.

출산일 이전에 마음이 무겁고 걱정이 됨 아기 출산일을 앞두고 마음이 무거워지고 걱정되고 두려움을 느끼는 것은 전혀 이상한 일이 아닙니다. 우울하거나 걱정이 되거나 혹은 자신이나 아기에 대해 우려하는 것이 2주 이상 지속되면 조산사나 의사에게 빨리 알려주십시오. 아마도 산전 우울증이나 관련 정신 건강 문제가 있을 수도 있습니다. 과거 정신 건강 문제가 있었을 경우, 출산일 즈음 재발하거나 다른 유형의 문제가 발생할 수도 있으므로 가능한 빨리 도움을 줄 수 있는 사람을 찾아 대화하는 것이 중요합니다.

또 소변이... 임신 첫 3개월 동안에는 평소보다 더 자주 소변이 마려울 것입니다. 호르몬이 변하고 자궁이 방광을 누르기 때문입니다. 소변을 볼 때 화끈거리거나 따끔한 경우, 혹은 매우 빈번히 소변이 마렵다면 감염 증세일 수 있으므로 조산사나 의사에게 알립니다.

가슴이 커지고 통증이 생길 수 있음 가슴을 충분히 지탱할 수 있는 브래지어를 착용합니다. 임신 3개월 이후에는 임신부용 브래지어가 필요할 수도 있습니다. 하지만 반드시 필요한 것은 아니니, 가격이 부담스럽다면 구입할 필요는 없습니다. 와이어 받침 브래지어는 유관을 손상시킬 수도 있으므로 착용하지 않는 것이 좋습니다. 임신 기간 브래지어의 가장 중요한 점은 편안하고 충분히 받쳐줄 수 있으며 가슴의 어느 부위에도 압박을 가하지 않는 것입니다. 새로운 브래지어를 구입할 때는 나중에 가슴이 커질 것을 대비해 사이즈 조절이 가능한 제품을 고르십시오. 고리가 앞으로 되어 있는 브래지어는 나중에 모유를 먹일 때 더 편합니다. 밤에 가슴이 불편하다면 와이어가 없는 스포츠 용 브래지어 (크롭탑)를 착용합니다.

임신 중에 성관계를 해도 되나요?

조산사나 의사의 특별한 지시가 없는 한, 임신 중에 부부관계를 가질 수 있습니다. 음경은 아기에 해를 주지 않습니다. 그러나 임신 기간 중에 본인이나 배우자가 성관계를 하고 싶지 않다고 해도 걱정할 필요 없습니다. 이는 정상입니다. 임신부는 단지 안아 주거나 만져주거나 마사지해 주는 것만을 원할 수도 있습니다. 또는 보통 때와 같이 또는 그 보다 더 성관계를 즐길 때도 있을 것입니다. 이는 사람마다 각각 다릅니다.

“임신 후 처음 3개월 동안은 정말 힘들었어요. 임신 초기에 그렇게 지칠 줄은 예상도 못했어요. 집안일을 도와주는 파트너와 덕분에 지낼 수 있었어요.” Carolyn

초음파 검사

대부분의 여성들은 임신 20주 이전에 최소한 한 번의 초음파 검사를 받습니다. 초음파 검사를 받을 수도 있는 시기는 아래와 같습니다.

제 1 트라이메스터:

- 언제 임신이 되었는지 잘 모를 경우, GP 혹은 조산사가 출산 예정일을 확정하기 위해 조기 초음파 검사를 권장할 수도 있습니다.
- 임신 12주 경에 목덜미 투명대 테스트를 위한 초음파 검사. 이 검사는 태아가 특정한 신체적 그리고/혹은 지적 질환의 증가 위험이 있는지 여부를 파악합니다. 더 자세한 정보는 114페이지의 *태아 검사 및 유전 상담*을 참조하십시오.

제 2 트라이메스터:

조산사나 의사는 18-20주 사이에 초음파 검사를 권합니다. 이 시기의 초음파 검사 여부는 임신부 자신에게 달려 있습니다. 임신 중 다른 검사나 치료와 마찬가지로 왜 이 검사를 해야 하는지, 어떤 부작용이 있는지 등에 대해 질문을 하는 것이 좋습니다.

초음파는 태아의 신체적 발달의 주요 측면을 점검할 수 있습니다. 이 검사로 알 수 있는 것은 아래와 같습니다.

- 태아의 골격 문제 확인 (초음파가 모든 문제를 파악할 수 있는 것은 아님)
- 다태임신 여부
- 태반이 성장하는 위치 확인
- 태아 주위에 있는 양수의 양 확인.

“첫 3개월이 지나갔을 때 정말로 기뻐
어요, 그래서 비로소 임신이라고 말할
수 있었어요. 혹시 유산을 하면 어쩌나
해서 아무에게도 말하지 않았었거든요.
직장에서 피곤하거나 화장실을 자주 가
야했을 때 힘들었지만 아무일도 없는
것처럼 보이려고 노력했었어요” Ellen

제 2 트라이메스터: 13주에서 26주

아기의 성장 발달

14주가 되면 아기의 키는 약 11cm, 몸무게는 약 45g입니다. 난소나 고환 등 장기가 형성됩니다. 아기가 움직이지만 임신부는 아직 느끼지 못합니다.

18주에는 키 18cm, 몸무게 약 200g이 됩니다. 4주 후에는 태아가 움직이는 것을 느낄 수 있습니다 (마치 무언가가 파닥이는 것과 같은 느낌입니다). 간혹 이를 '태동'이라고 합니다. 이 때 아기를 보면 성별을 알 수 있습니다. 아기의 몸무게는 빠르게 늘어나고, 눈썹, 머리털, 손톱, 발톱이 나와 있습니다.

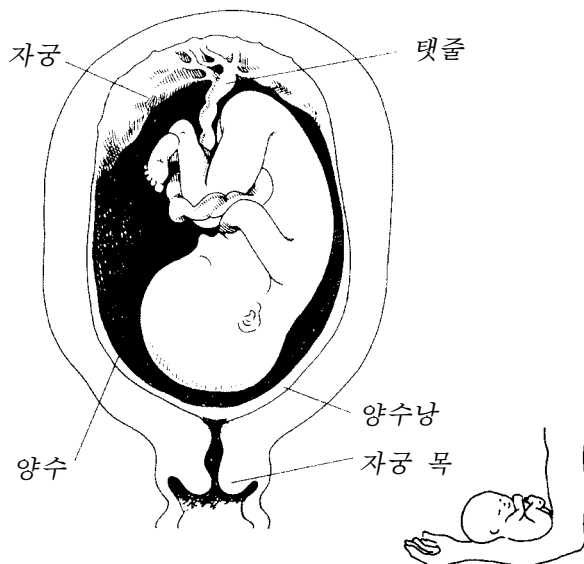
24주가 되면 아기의 키는 약 30cm, 몸무게는 약 650g입니다. 피부는 잔 털로 덮여있고 왁스 같은 막으로 보호되어 있습니다. 자궁의 상단이 임신부의 배꼽 부위까지 올라 옵니다. 24주차에 태어나는 아기의 생존 가능성은 두 명 중 한 명 꼴이지만 이는 출산 장소,

전문가의 치료 여부, 임신이 얼마나 잘 진행되었는지에 따라 결정됩니다. 이 단계에서 생존하는 신생아는 실명이나 뇌성 마비 등 심각한 장애 위험이 높습니다.

임신부에게는 어떤 변화가 생기나요?

이제 임신 중기에 접어들습니다. '제 2 트라이메스터 (제 2기)'로 임신 13~26주에 해당됩니다. 약 16주가 되면 몸무게가 늘어나고 임신한 것처럼 보이기 시작합니다. 아기의 몸무게는 불과 수 백 그램밖에 안되지만 그 밖의 것들이 임신부의 몸무게를 더해 줍니다. 추가 혈액과 체액이 있으며, 가슴과 자궁, 태반이 커지기 때문입니다. 가슴과 다리가 좀 달라 보일 수 있는데 증가된 혈액 공급량과 임신 호르몬이 정맥을 더 눈에 띄게 하기 때문입니다.

24주의 아기



건강 경보!!!
첫 산전 검진 예약을 위해 조산사나 의사에게 진료를 받으셨나요?

안 받았다면 지금 예약 하십시오. 올바른 산전 케어가 엄마와 아기의 건강을 증진하는 데 매우 중요한 역할을 합니다.

하나 혹은 쌍둥이?

쌍둥이나 다둥이를 임신했을 수도 있습니까? 그렇다면 초음파로 알아낼 수 있습니다. 쌍둥이 등 다태아를 가지면 다음과 같은 상황에 처할 수도 있습니다.

- 아기가 둘 이상이면 합병증 위험이 있기 때문에 더 많은 문제가 생길 수도 있음
- 임신 중 더 많은 검사가 필요함 (추가 초음파 검사 포함)
- 전문적인 조언이나 치료를 제공하기 위해 임신과 출산 중에 의사의 추가적인 케어가 필요함
- 필요한 경우를 대비하여 전문적인 케어가 가능한 병원에서 분만과 출산을 하도록 권장됨
- 산후 기간에 모유 수유를 위해 조산사 지원을 더 많이 받아야할 필요가 있을 수도 있으며 양육 과정을 확립해 가기 위해 친구, 가족 및 조기 아동 보건 서비스의 추가 지원이 필요함.

이러한 추가적인 예방조치들은 태아가 건강하지 않다는 것을 의미하는 것이 아니라 쌍둥이 등의 다태아일 경우에는 합병증이 발생할 위험성이 있으므로 특별히 더 주의해야 한다는 의미입니다. 더 자세한 정보는 122페이지의 **다태 임신: 쌍둥이 이상 일 때를 참조하십시오.**

예상되는 몇 가지 사항

몸이 한결 편안해 질 것입니다. 이 시기에는 피로감이나 메스꺼움이 덜 해집니다. 자궁이 위로 이동하여 방광을 그 전처럼 많이 누르지 않으므로, (적어도 이 시기에는) 소변을 보는 횟수가 줄어 들 것입니다.

곧 청바지를 입는 것이 어려워 질 것입니다. 그렇다고 해서 반드시 비싼 임신복을 사야 하는 것은 아닙니다. 옷장에서 아직 입을 수 있는 옷을 고르거나 배우자의 옷을 입어도 좋습니다. 친구들의 옷을 빌려 입거나, 동네 중고 옷 가게를 늘 이용할 수도 있습니다. 보통 바지나 치마를 여미는 부분에 신축성이 좋은 임신부용 밴드를 붙여 임신 기간 내내 입을 여성들도 있습니다.

몸에 열이 더 많아지는 것 같습니까? 대부분 그렇습니다. 몸에 추가로 혈액이 늘어나기 때문입니다. 몸에 열이 많아지면 한 겨울에는 좋지만, 여름이라면 그 반대일 것입니다. 헐렁한 면 소재의 옷이 합성 섬유 보다 시원합니다.

몸이 커져 잘 때 편안한 자세를 취하기가 어려워질 수 있습니다. 옆으로 누워, 머리 밑과 다리 사이에 베개를 넣으면 좋다고 하는 여성들도 있습니다.

태아가 커지면 임신부가 균형을 잡는 데도 영향을 미칠 수 있습니다. 무거운 물건을 들거나 사다리 위에 올라가는 것 등은 다른 사람에게 부탁합니다. 몸을 구부릴 때는 조심합니다. 임신 중에는 관절이 부드러워지므로 부상을 당할 가능성이 더 높아집니다.

20주 쯤에는 배우자도 태동을 느낄 수 있을 것입니다. 배우자가 임신 과정에 동참하고 있다고 느끼기는 쉽지 않습니다. 아기의 움직임을 느껴보는 것은 배우자와 경험을 공유하고 아기에 대해 알게 되는 좋은 방법입니다.

산전 교육

많은 여성들과 가족들은 산전 교육이 중요한 정보를 제공하고 임신부들이 분만과 출산 및 양육을 준비하는데 도움이 된다고 생각합니다. 이러한 교육 프로그램은 여러분이 임신과 부모 역할에 대해 질문하고 자신의 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공하기도 합니다. 배우자 뿐만 아니라 도움을 주는 다른 사람들도 참가할 수 있습니다. 산전 교육은 다른 예비 부모들을 만날 수 있다는 점에서도 유용합니다.

코스는 일반적으로 다음과 같은 내용을 다루고 있습니다.

- 분만과 출산 시 일어나는 일들 (일부 코스는 분만/출산실 견학을 제공하기도 함)
- 임신과 출산에 도움이 되는 이완요법 및 기타 요령
- 산통 중 통증 완화 방법
- 임신, 출산, 허리보호를 위한 운동
- 모유 수유
- 집에서 신생아 돌보기.

수강료를 지불해야 할 수도 있습니다.

해당 지역에 산전 교육이 가능한 지 여부에 대해 조산사나 의사에게 문의하십시오. 관련 정보는 아래 전문인 혹은 기관을 통해 가능합니다.

- 담당 조산사
- 일부 병원 혹은 지역사회 보건 센터 (일부 지역은 십대 산모 및 다른 문화나 언어적 배경을 가진 산모를 위한 프로그램 운영)
- 사립 기관/전문인, [옐로우 페이지](#) 혹은 아동 출산 교육자들을 위한 온라인 검색을 통해 찾을 수 있음.

건강 경보!

허리 주의

임신 중에 그리고 출산 후에 요통이 흔하다는 것을 알고 계십니까? 지금부터 예방할 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

- 바른 자세 (구부정한 자세가 아니라 몸을 '쭉 펴서' 서기; 복부 근육을 척추 방향으로 당겨 '안으로 넣는' 느낌을 유지)
- 몸을 구부릴 때와 물건을 들 때 자세를 바르게 함
- 간단한 운동으로 허리를 튼튼하게 유지함.

더 자세한 정보는 37페이지의 [체력 보강: 산전 산후 운동을 참조하세요.](#)

“참여한 프로그램이 유익했고 대부분의 여성들이 배우자와 함께 왔었습니다. 저는 앞서서 책을 읽는 성격은 아니거든요. 프로그램 덕에 정말 큰 도움을 받았습니다. 출산에 대해 미리 더 잘 알 수 있었습니다.” Mark

여러분이 궁금해 할 사항들

하이힐을 신어도 되나요?

그 동안 하이힐을 신어 왔다면 앞으로 몇 개월 동안만은 신지 마십시오. 5cm 이하의 신발을 신으면 더 편안하고 허리 통증이 줄어들고 피로를 덜 느끼게 될 것입니다.

안전 벨트는 어느 정도로 조이면 되나요?

적절하게 매십시오. 안전 벨트는 사고가 났을 때 여러분과 아기를 지켜 줍니다. 벨트의 가로 끈이 배 밑으로 가게 매십시오. 가능한 한 단단히 매야 하지만 동시에 편안해야 합니다. 더 자세한 정보는 www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/seatbelts를 참조하십시오.

비행기를 타도 안전한가요?

일반적으로 건강한 임신의 경우 임신 중 비행기를 타도 건강상의 문제는 없지만 대개 32주 이후의 비행기 여행은 권장되지 않습니다. 일부 항공사 중에는 임신부가 여행 보험에 들지 못하도록 제한하므로 항공사에 알아 보아야 합니다.

심부 정맥 혈전증 (생명의 위협이 될 수도 있는 질환) 위험을 줄이기 위해서는 복도 쪽 좌석을 요구하여 좀더 쉽게 움직일 수 있도록 합니다. 비행기 복도를 따라 30분마다 걷고 충분한 수분을 섭취하고 커피를 피하여 수분이 충분한 상태를 유지합니다. 4시간 이상이 걸리는 중장거리 비행은 부위별로 단계가 다른 압박 스타킹을 올바르게 착용합니다. 심부 정맥 혈전증의 추가 위험이 있을 경우, 조산사와 의사에게 여행 계획에 대해 알립니다.

임신 중에 아로마테라피를 사용해도 좋은가요?

임신과 분만 때 에센셜오일 마사지를 하거나 오일 버너를 사용하는 여성들도 있습니다. 카모마일 (chamomile)과 라벤더 (lavender) 오일 등은 안정시켜 주는 것으로 알려져 있습니다. 분만/출산실에 전기 오일 버너가 가능한지 여부를 해당 병원에 알아 봅니다. 병원은 개방 화염 버너를 응급 산소 배출기 가까이에 두도록 허용하지 않기 때문입니다.

임신 중 안전하지 않은 오일도 있습니다. 조산사나 의사, 정식 자격이 있는 아로마테라피스트와 상의하십시오. 피해야 할 오일로는 basil, cedarwood, cypress, fennel, jasmine, juniper, sweet marjoram, myrrh, peppermint, rosemary, sage, thyme 등이 있습니다.

임신을 했는데...계속 배꼽 반지를 해도 되나요?

일반적으로 배꼽 반지가 문제가 되는 때는 배가 불러오면서 반지가 옷에 걸리는 경우 밖에 없습니다. 그렇지 않을 경우 계속 착용해도 무방합니다. 유두나 성기에 착용하는 약세사리는 어떤 단계에서는 빼야 됩니다. 조산사나 의사에게 문의하십시오.

부모가 되기 위한 최종 점검

부모가 될 준비가 되었나요? 아기가 태어난 후 혼란스러운 상황에 미리 대처할 수 있도록 계획을 세우십시오.

- 배우자가 산후 첫 몇 주를 전후해 여러분을 돕기 위해 휴가를 낼 수 있습니까? 이렇게 하면 여러분과 배우자 모두에게 좋습니다. 여러분은 배우자로부터 도움을 받을 수 있고 배우자는 아기에 대해 알 수 있는 시간을 갖게 되기 때문입니다.
- 배우자가 함께 할 수 없다면 다른 누군가의 도움을 받을 수 있습니까?
- 병원에 있거나 신생아를 돌보느라 바쁠 때 누가 여러분의 다른 자녀를 돌보게 됩니까?
- 아기가 태어난 후 할 일을 어떻게 분담할지에 대해 배우자와 이야기 하십시오.
- 가족이나 친구가 어떤 실질적인 도움을 줄 수 있는지 파악하십시오.
- 여러분이 휴식을 취하도록 아기를 돌보거나 다른 자녀들을 보살펴 줄 사람이 있습니까? 사람들은 보통 여러분을 돕고 싶어하며, 부탁 받는 것을 좋아 합니다.
- 혼자라서 거의 도움을 받지 못할 경우는 조산사나 의사와 상의해 거주 지역에서 이용 가능한 서비스가 있는지 알아 보십시오.
- 거주 지역의 다른 여성들과 친분을 쌓으세요. 평일날 대부분의 시간 동안 일을 한다면 근처에 사는 친구가 없을 수도 있을 것입니다. 새로 태어난 아기와 함께 집에 있으면 고립감을 느끼기 쉽기 때문에 같은 지역에 사는 친구가 있으면 도움이 됩니다.
- 부모라는 직업은 배워야 할 일이 많습니다. 아이를 키운 경험이 있는 다른 부모님들을 알아두면 부모 역할을 배우는 데 도움이 많이 될 것입니다.
- 가능한 한 아기가 태어난 후 수 개월 동안에는 생활에 커다란 변화를 가져오는 것 (이사나 규모가 큰 수리, 이직 등)을 계획하지 마십시오.

병원에 가는 방법 고려

산동이 시작될 때 병원에 연락하는 방법과, 병원에 가는 방법에 대해 배우자와 상의를 합니다. 배우자와 연락이 닿지 않을 때 혹은 일이 너무 빨리 진행될 때 여러분이 할 일에 대해 계획을 세우는 것이 좋습니다. 병원에 직접 운전해서 가지 않도록 합니다. 배우자와 연락이 닿지 않을 때 혹은 배우자가 집에 오는 것이 지체될 경우를 대비한 대체계획도 세워두십시오.

출산 계획 세우기

출산 계획이란 분만 및 출산과 관련해 여러분이 원하는 것을 적어놓은 리스트입니다. 출산 계획을 세우면 다음과 같은 점에서 좋습니다.

- 조산사나 의사가 분만 및 출산 과정 중에 그리고 출산 후에 여러분이 원하는 케어가 어떤 것인지 알 수 있습니다
- 여러분을 돌보는데 필요한 결정에 더 참여할 수 있습니다
- 여러분이 출산이라는 중대한 일을 미리 준비할 수 있도록 도와줍니다.

계획에는 분만 때에 함께 할 사람, 분만 자세와 같은 것들이 포함됩니다. 그러나 계획을 세우기 전에 출산이 어떤 것인지, 여러분이 선택할 수 있는 것은 무엇인지 알아 두어야 합니다. 다음과 같은 활동을 통해 더 자세한 정보를 알 수 있습니다.

- '산전 교육'에 참여합니다
- 조산사나 의사에게 다가오는 분만과 출산에 대한 문제나 걱정을 상의합니다
- 누가 여러분을 돌봐줄지, 몇 사람이 돌보게 될 지, 누가 여러분의 의료 기록을 볼 수 있는지 물어봅니다
- 출산에 대한 자료를 읽어봅니다 - 70 페이지에 있는 임신과 출산 시의 케어 선택 다시 참조
- 모유 수유에 대해 읽어봅니다 - 93 페이지의 수유 참조
- 다른 엄마들과 이야기를 나눕니다
- 출산 때 여러분을 돕기 위해 올 사람이 누구인지 배우자나 다른 친척 혹은 친구들에게 물어봅니다.

아래 질문들은 출산 계획에 넣을 사항들에 대해 생각하도록 돕습니다.

- 나는 어디에서 출산하기를 원하는가?
- 나는 분만 시에 누구와 함께 있기를 원하는가 (예: 배우자, 아이들, 다른 가족 혹은 친구)? 분만 시의 지원이 중요합니다.
- 나는 분만실에 무엇을 가져가고 싶은가 (예: 음악)?
- 분만 시에 나에게 어떤 출산 보조 도구가 필요할 것인가 (예: 빈백쿠션, 스쿼팅 바 혹은 출산 의자)?
- 나는 진통제를 원하는가? 그렇다면 어떤 종류?
- 내가 선택하는 진통제 유형은 나와 아기에게 어떤 영향을 줄 것인가?
- 출산 시에 나는 어떤 자세를 원하는가?
- 제왕절개 수술이 필요하면 나는 어떻게 할 것인가? 깨어 있을 수 있도록 경막외 마취로 하는 제왕절개 수술을 선호하는가? 배우자가 함께 있도록 할 것인가? 배우자가 대처할 수 있을 것인가?
- 유도 분만을 위한 대체적인 방법은 무엇인가?
- 어떤 시술이 권장되며 그 이유는?
- 임신 케어 및 출산 시에는 어떤 장비가 사용될 수 있으며 그 이유는?
- 분만 시 나에게 문화적 혹은 종교적인 요구사항이 있는가?
- 출산 이후 아기와 살을 맞대고 안기를 원하는가?

유연하게 대처하는 것이 중요합니다. 일이 계획대로 진행되지 않을 수도 있기 때문입니다. 합병증이 있을 수도 있고 여러분이 마음을 바꿀 수도 있습니다.

누가 나를 지원하나요?

연구에 따르면 분만 시에 누군가가 함께 있을 때 산모는 더욱 긍정적인 분만 경험을 하고 분만을 돕는 진통제가 필요할 가능성이 줄어들며 산통이 더 짧아집니다.

산통이 진행되는 동안에 정서적으로 신체적으로 지원을 할 수 있는 사람이 산모 주위에 있으면 도움이 될 수 있습니다. 이는 배우자, 어머니, 형제자매 혹은 가까운 친구가 될 수 있습니다. 두 명 이상이 함께 있을 수 있습니다. 어떤 여성은 산통 중에 자신을 도와줄 임신부 조연자 (doula) 혹은 출산 도우미를 고용하기도 합니다. 임신부 조연자는 산부인과 팀의 일원은 아니지만 산통 시에 임신부와 배우자를 도와준 경험이 있습니다. 일부 병원에서는 도우미에 관한 정책이 있으므로 이에 대해 조산사나 의사에게 문의하십시오.

어떤 치료 유형에 대해 결정을 할 때 충분한 정보에 입각해서 결정하는 것이 중요합니다. 결정을 내려야 할 상황이 오기 전에 다양한 개입 방식의 장단점에 대해 조산사나 의사와 상의해 봅니다. 그러한 결정을 내릴 때 자신의 안전과 웰빙 그리고 아기의 웰빙에 대해 생각해 봅니다.

“임신이란 그저 배가 불러오는 것뿐이라고 생각했어요. 숨이 차거나 다른 사람들이 무척 춥다고 할 때조차도 제 몸에서는 열이 나는 것과 같은 변화에 대해서는 전혀 몰랐어요.” Emma

제 3 트라이메스터: 임신 27주에서 40주

아기의 성장 발달

28주가 되면 아기의 키는 약 36cm, 몸무게는 약 1100g입니다. 눈꺼풀이 열려있고 폐는 자궁 밖에서도 충분히 호흡할 수 있을 만큼 성장해 있으나 이 시기에 태어날 경우 호흡 보조 장치를 필요로 할 수도 있습니다. 28주에 태어나는 아기의 생존 가능성은 높으나, 장애를 가지고 태어날 위험도 높습니다.

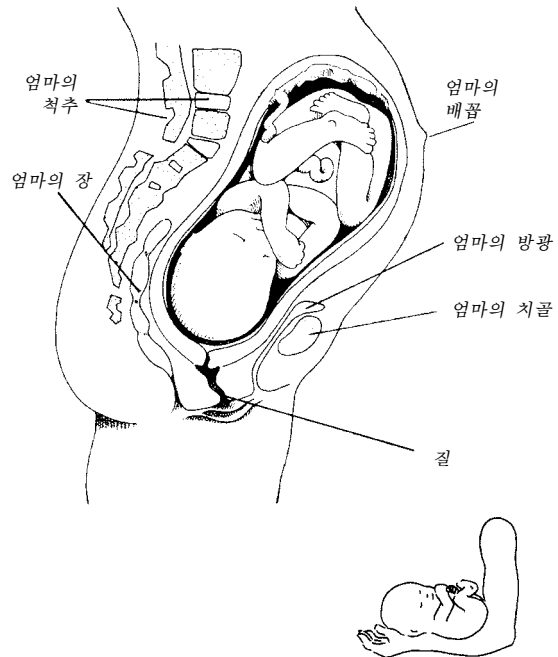
32주가 되면 아기의 키는 약 41cm, 몸무게는 약 1800g입니다. 이 때 태어난 아기는 빠른 법을 배워야 합니다. 더 자세한 정보는 131 페이지의 조산: 아기가 너무 일찍 나올 때를 참조하십시오.

36주가 되면 아기의 키는 약 47.5cm, 몸무게는 약 2800g이 됩니다. 40주에는 키가 50cm, 몸무게가 약 3200g이 됩니다. 뇌가 체온을 조절할 수 있고 몸이 머리 크기와 비슷해 집니다. 이제 아기는 태어날 준비가 되었습니다.

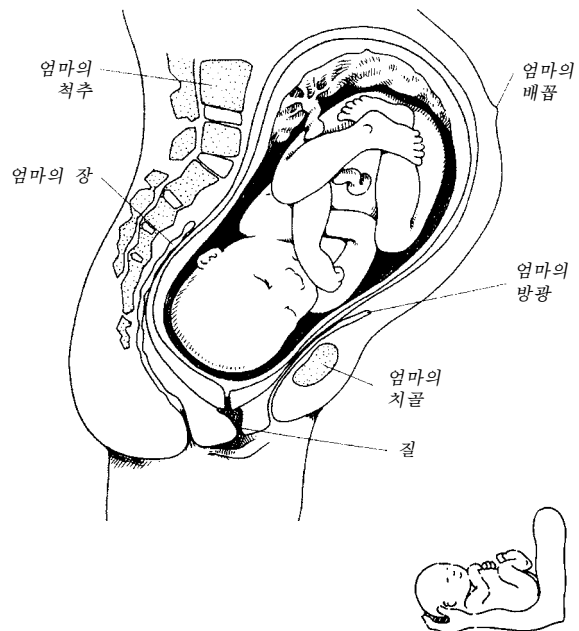
임신부에게 무슨 일이 일어나나요?

- 이제 결승 지점에 있습니다. 이제 임신 마지막 주기가 시작됩니다.
- 몇 가지 점에서 이 마지막 3개월은 첫 3개월과 약간 유사하다고도 볼 수 있습니다. 즉, 더 피로하고 더 감정적이 될 수도 있습니다. 복부와 허리의 통증이 더 자주 나타납니다. 가능한 한 휴식을 취하십시오.
- 가슴쓰림이 진전될 수도 있습니다. 가슴쓰림에 대한 문제는 43페이지의 임신 중 흔한 우려사항을 참조하십시오.
- 신체적으로 불편함을 느낄 수도 있습니다. 다리 뒷부분 혹은 골반 및 허리에 통증이 있을 수도 있습니다. 이는 골반 인대가 늘어 나기 때문입니다. 통증이 심하면 조산사나 의사에게 알려십시오. 휴식과 부드러운 운동이 중요합니다. 휴식하고 체력 관리를 잘하면 산통 시에 더 잘 견딜 것입니다. 이때부터 수면 문제가 더 흔하게 발생합니다. 43페이지의 임신 중 흔한 우려사항을 참조하십시오.

32주의 태아



40주의 태아



• **마지막 달:**

- **숨이 참니다.** 이는 아기가 아주 잘 자라고 있기 때문입니다. 아기가 횡경막 (가슴과 배 사이 근육)을 눌러서 일어납니다.
- **지금쯤이면 아마도 임신에 아주 익숙해졌을 것입니다.** 이 단계에서는 많은 여성들이 일을 중단합니다. 느려지는 것이 정상이지만 또한 동시에 기운이 샘솟기도 합니다. '동지들기'의 일환으로 아기를 맞이하기 위해 서둘러 준비하는 단계입니다.
- **아기가 골반 밑으로 내려갔을 수도 있습니다.** 이로 인해 숨쉬기가 더 편해지지만 방광의 압박이 더해지므로 더 자주 소변이 마려워 집니다. 분만을 알리는 신호와 언제 병원에 가야 하는 지 확실치 않다면 조산사나 의사에게 문의하십시오.
- **아기는 37주~42주 사이 언제라도 나올 수 있습니다** (출산 예정일에 나오는 아기는 겨우 100명의 아기 중에 5명).

이 트라이메스터에 제공되는 검사

아직 받지 않았다면 추가 혈액 검사를 받을 수도 있습니다. 이 중 하나는 일부 임산부들이 걸리는 일시적인 당뇨가 있는지 확인하는 임신기 당뇨 검사입니다 (자세한 내용은 124페이지의 **임신기 합병증** 참조). 임신 마지막 3개월에는 조산부 혹은 의사가 임신부의 질에 B형 연쇄구균이 있는지도 검사하게 됩니다. 이 검사는 면봉 질 채취로 실시합니다. B형 연쇄 구균은 임산부에게는 문제를 유발하지 않는 반면 출산 중에 아기에게 감염되면 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다. B형 연쇄 구균이 있다면 아기를 보호하기 위해 분만 때 항생제를 복용하도록 의사가 권장할 것입니다

여러분이 궁금해 할 사항들

가슴과 배에 임신선이 생기는 데, 이를 막을 수 있는 방법이 있나요?

임신선은 피부 위에 가는 줄 (피부 타입에 따라 빨갛거나 분홍, 갈색이기도 함) 처럼 보입니다. 임신부의 몸이 급격히 커질 때 나타납니다 (보디빌더들도 이것을 가지고 있습니다). 임신 중에는 흔히 가슴이나 배, 대퇴부, 그리고 가끔 팔뚝에 나타납니다. 임신선을 방지한다고 선전하는 상품이 있는 한편, 비타민 E나 오일 마사지가 도움이 된다고 하는 사람들도 있습니다. 다양한 방법을 시도해 보는 것은 전혀 해롭지 않으나, 실제로 이런 제품들이 임신선을 방지해 준다는 실질적인 증거는 없습니다. 다만 시간이 해결해 줄 뿐입니다. 임신선은 희미한 은색을 띠는 흰색으로 희미해져 잘 보이지 않게 됩니다.

왜 벌써 모유가 흐르나요?

임신 16주 정도부터 모유가 나옵니다. 일부 여성은 마지막 몇 주 내에 나옵니다. 슈퍼마켓이나 약국에서 구입할 수 있는 가슴 패드가 좀더 편안하게 하는데 도움이 될 것입니다.

회음부 마사지를 하면 찢어지는 것을 막을 수 있나요?

조산사나 의사는 회음부가 찢어지는 것을 막거나 그 정도를 줄이기 위해 임신 후반기와 분만 중에 마사지를 권할 것입니다. 임신 중에 마사지 방법을 설명하고 실제로 보여 줄 수 있습니다. 회음부 마사지가 효과가 있다는 일부 증거가 있습니다. 유익하다고 하는 여성들이 있으므로 시도해 보는 것도 좋습니다.

40주가 벌써 지나갔습니다. 어떻게 하죠?

합병증을 동반하지 않은 정상적인 임신이라면, 아기가 나올 때까지 기다려도 괜찮을 수 있습니다. 조산사나 의사는 임신부와 아기의 상태가 좋은지 확인하며 기다리는 것에 대해 상의할 것입니다. 태아의 모니터링 혹은 초음파 등 추가 검사를 받을 수도 있습니다. 유도 분만에 대한 더 자세한 정보는 78페이지의 **도움이 필요할 때: 의료 개입을 참조하십시오.**

신생아를 위한 검사와 주사 알아보기

퇴원하기 전에 모든 신생아들은 다음과 같은 검사와 주사를 받게 됩니다.

- 여러 희귀 건강 문제를 점검하기 위해 신생아 스크리닝 테스트 (발 뒤꿈치 채혈 검사) 실시, 조기에 발견되면 더 쉽게 치료됨
- 주사 - 비타민 K 주사, B형 간염 예방 접종
- 청각 검사.

이러한 검사와 주사에 대해서는 임신 중에 관련 정보가 주어질 것입니다. 보통 산전 정기 검진 때 아기에게 할 검사와 주사에 대해서 임신부의 동의 여부를 확인하는 과정이 있습니다. 더 자세한 정보는 86페이지의 출산 후를 참조하십시오.



건강 정보!

임신 후반기의 두통 및 기타 변화

두통, 흐린 시각, 혹은 손, 발, 얼굴의 갑작스런 붓기, 혹은 질 분비물의 변화 등이 생기면 즉시 조산사나 의사에게 알려주세요.

뱃속의 아기가 어느 정도 움직여야 하나요?

시간을 내어 태아의 움직임은 패턴에 익숙해 지도록 합니다. 모든 아기가 자고 깨는 주기를 가지지만 일부 아기는 더 움직일 수도 있습니다. 아기가 밤에 더 움직이고 아침에 더 조용한가요? 특정한 시간 대에 대체로 활발히 움직이나요? 배에 지방이 많거나 태반이 자궁 정면 벽에 있을 경우 태동을 느끼기가 더 어려울 수도 있습니다. 아기의 움직임이 적거나 한동안 아기의 움직임을 느끼지 못했다면 조산사나 의사에게 바로 알려주세요. 걱정하는 것보다 아기를 검진하는 것이 훨씬 낫습니다.

태아가 골반위 자세인 경우 이제 어떻게 해야 되나요?

골반위는 머리보다 엉덩이나 다리가 먼저 나오는 자세로 태아가 자리잡고 있는 경우를 말합니다. 호주에서는 100명의 아기들 중 3-4명이 진통이 시작될 때 이 자세로 있습니다. 임신 약 37 혹은 38주가 되기까지 골반위 상태일 경우 '밖에서 아기를 돌리기'라고 하는 시술이 제안될 것입니다. 이 것은 의사가 엄마의 배 위에 손을 대고 아기를 부드럽게 달래면서 돌리는 방법으로 임신 후반기에 태아의 위치를 바꾸어 아기의 머리가 먼저 나오게 하는 절차입니다. 초음파를 이용해 아기와 탯줄, 태반을 지켜 보면서 합니다. 모든 절차가 안전하게 진행될 수 있도록 엄마와 아기를 모두 관찰합니다.

많은 경우 골반위 임신은 제왕절개 수술로 출산됩니다. 질분만을 꼭 원할 경우 조산사나 의사와 상의하십시오. 만일 질 골반위 분만이 지역 병원에서 가능하지 않을 경우, 그것이 가능한 다른 산부인과 서비스로 의뢰되도록 요청할 수 있습니다.

분만 때 우리 아이들이 함께 있어도 되나요?

분만 시에 아이들이 함께 있는 장점과 단점에 대해 배우자와 병원 관계자와 이야기 하십시오. 본인 자신과 배우자가 자녀들에 대해서는 가장 잘 알고 있으므로 그들이 어떻게 대처할 지도 알고 있을 것입니다. 본인이 자녀와 함께 있기를 원한다면 분만실에서 누가 그들을 돌 볼 수 있는지 생각해 두십시오. 배우자와 병원 직원들은 산모를 보살피는 일로 바쁠 것입니다. 만약 합병증이 생기거나 자녀들이 자리를 떠나고 싶어하면 그 사람이 아이들을 밖으로 혹은 집으로 데려 갈 수 있어야 합니다.

출산 때 병원 혹은 출산 센터에 가져갈 물건 준비

필요한 물품:

- 잠옷과 큰 티셔츠 및 실내복
- 헐렁하고 편안한 평상복
- 편안한 신발, 양말
- 몇 벌의 편안한 속옷 (일회용 팬티를 사용하기도 함)
- 산모용 브래지어 및/혹은 산모용 러닝셔츠
- 수유용 패드
- 세면도구
- 생리대 - '특대' 또는 산모용 크기 (산모용은 슈퍼에서 구입 가능)
- 분만 때 입을 옷 (분만 시에 옷을 입길 원할 경우) - 큰 티셔츠나 넓은 잠옷, 따뜻한 양말
- 집에 돌아 올 때 입을 옷 (정상 체형이 금방 돌아오지 않으므로 임신복을 입어야 할 것임)
- 분만 때 진통 완화용으로 밀팩이나 핫팩 (일부 병원들은 화상을 이유로 허용하지 않으므로 사전에 해당 병원에 문의)
- 그 외에 가져가고 싶은 물건 (음악, 마사지 오일, 간식 등).

아기용 준비 물품:

- 원할 경우 일회용 기저귀 (일부 병원에서는 이를 공급하지 않으므로)
- 아기가 집에서 입을 기저귀, 옷, 모자
- 아기 청결 용품, 기저귀를 갈 때 사용할 아기 물티슈 혹은 솜, 아기 목욕을 위한 비누 혹은 세제가 함유되지 않은 세척제
- 장거리 여행을 할 경우 아기를 위해 갈아 입을 의복
- 아기 이불
- 자동차 베이비 캡슐.

배우자나 출산 때 도와 줄 사람도 미리 필요한 물품을 준비해 두어야 합니다. 준비해 둘 물품으로는:

- 산모와 배우자, 도와 줄 사람을 위한 음식과 마실 것. 쥬스나 기타 음료, 수프, 데우기 편하고 먹기 편한 음식 (오랫동안 산모 곁을 지켜야 하므로)
- 수영복과 타월 (병원에 큰 욕조가 있고 수중 분만 지원을 원할 경우)
- 카메라.

기타 준비 사항에 대해 조산사나 의사에게 문의하십시오.

아기가 출산되기 전에...

첫 출산이라면 어떻게 이 작은 생명체가 여러분의 삶을 뒤흔들어 놓을 수 있는 지 놀라게 될 것입니다. 신생아를 돌보는 데는 정말 많은 시간이 요구됩니다. 그리고 설령 얼마간 남는 시간이 있더라도 너무 지쳐서 다른 일을 하지 못할 것입니다. 쌍둥이의 경우에는 시간 여유가 더 부족합니다. 출산 후의 생활을 좀더 용이하게 할 수 있도록 할 수 있는 것이 있다면 무엇이든지 지금 해두십시오. 예를 들면:

- 미리 끼니를 준비해 얼려 둬
- 식료품이나 기타 생활 필수품 비축 (생리대도 잊지 말 것)
- 집에 아기를 차로 데려올 경우는 베이비 캡슐 준비.

차로 이동할 때 아기는 베이비 캡슐이나 유아용 보호 장비에 두어야 합니다. 베이비 캡슐이나 보호 장비는 대여 혹은 구매 할 수 있습니다. 산과 병원에서 캡슐 대여 및 설치를 제공하는 기관의 연락처를 제공할 수 있습니다. 아동을 위한 보호 장비 및 아기 캡슐에 대한 더 자세한 정보는 NSW 교통부에 13 22 13으로 연락하거나 <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>를 방문하십시오.



병원에 갈 경우를 대비해 미리 가방을 싸두십시오. 가정 분만의 경우라도 병원에 가야 할 상황이 발생할 수 있으므로 가방을 챙겨 두십시오.

가정 출산일 경우

조산사는 응급 장비 등 필요한 대부분의 장비를 가져올 것입니다. 아래 목록은 임신부가 준비하는 몇 가지 추가 물품에 대한 안내입니다. 전화 번호 목록을 잘 보이는 곳에 보관합니다.

- 금방 세탁한 넓은 리넨 (예: 타월 몇 개, 시트 및 아기 이불).
- 분만 장소를 덮을 넓은 비닐 (페인트칠을 위해 사용되는 일회용 비닐 덮개도 가능).
- 도와주는 사람들을 위한 물품과 함께 분만 동안에 먹을 가벼운 간식.
- 과일 주스, 쿼티얼 혹은 스포츠 음료 등 수분섭취를 위한 음료수들.
- 베개 및 쿠션.
- 방을 따뜻하게 할 이동식 히터.

분만과 출산 준비

Getting ready for labour and birth

이완법과 호흡법

분만 시에 최대한 근육의 긴장을 이완시키면 긴장을 완화시켜 통증을 덜어주고 자궁의 움직임을 돕고 체력을 아낄 수 있습니다 (스트레스를 많이 받을수록 체력이 소모됩니다!). 두 가지 간단한 방법으로 진통 시의 이완법을 배울 수 있습니다.

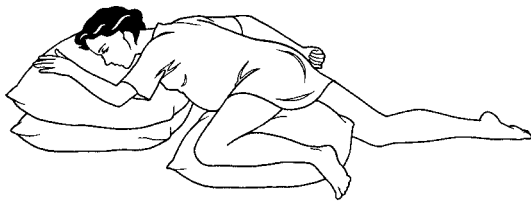
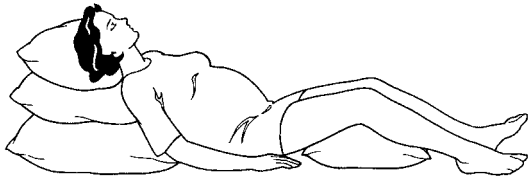
기본적인 이완법

이것은 단지 임신에만 도움이 되는 것이 아니라 언제 어느 때라도 스트레스를 해소하고 수면을 취하는 데 도움이 됩니다. 가능하다면 하루에 집에서 최소 10분간 한 두 번 시도해 보십시오. 배우자나 다른 보조자들이 요령을 이해하면 좋습니다.

편안한 자세로 앉거나 옆으로 누워서 몸에 굴곡이 있는 모든 부위에 베개를 대십시오. 원할 경우 편안한 음악을 틀어도 좋습니다.

오른 손을 단단히 쥐고 팔 근육을 어깨 쪽으로 긴장시켰다가 풀어줍니다. 긴장을 풀고 힘을 빼면서 한숨 쉬듯 숨을 오래 내쉬십시오. 팔이 풀린 듯한 느낌을 가집니다. 숨을 내쉬는 방법을 알면 긴장을 이완시키는 데 도움이 됩니다. 매번 숨을 내 쉴 때마다 마음을 편안하게 가지십시오.

편안한 자세를 찾아 보십시오



아래 신체 부위로 반복합니다:

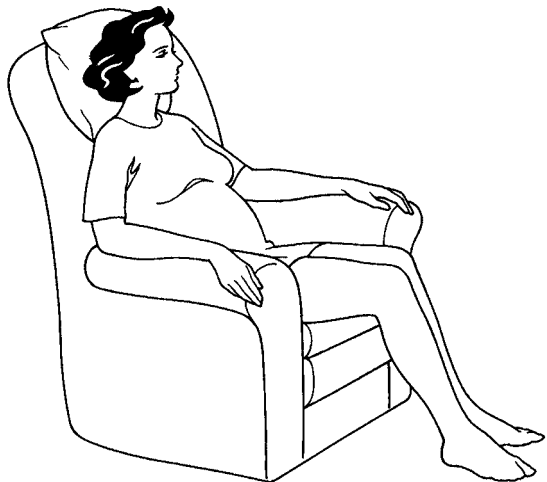
- 왼손과 팔
- 오른쪽 발과 다리
- 왼쪽 발과 왼쪽 다리.

어깨를 귀 쪽으로 모읍니다. 근육이 얼마나 긴장되는지 느낍니다. 이제 숨을 내쉬면서 어깨에 힘을 뺍니다.

성기와 항문 주변의 근육 (골반 하부 근육의 일부)을 조여 봅니다. 이 때 엉덩이도 함께 조였다가 숨을 내쉬면서 힘을 뺍니다.

턱과 미간을 모으고 얼굴과 머리 근육을 팽팽히 당겼다가 숨을 내 쉬면서 힘을 뺍니다.

일단 근육이 긴장했을 때와 힘이 빠졌을 때의 차이를 발견한 후에는 근육을 긴장시키지 않고도 이러한 단계를 반복할 수 있습니다. 전신 근육 (턱을 포함한 얼굴, 팔다리, 엉덩이, 골반 등)의 긴장을 풀어 줍니다. 힘을 빼고 완전히 쉬도록 합니다.



의식적인 호흡법

우리는 보통 불안하거나 스트레스를 받으면 빠르고 얇게 숨을 쉰다. 반대로 하십시오, 즉 길고 천천히 깊은 숨을 쉬면 마음이 차분해지고 긴장이 완화됩니다.

분만 시에 호흡을 자각하고 천천히 숨을 쉬면 다음과 같은 효과가 있습니다.

- 긴장을 풀어주고 몸에 힘을 빼는 데 도움이 되고
- 진통이 올때 근육을 더 긴장시키지 않고 '흘러가듯' 원만하게 넘기며
- 자궁 경부가 완전히 열리기 전인 제1 단계 마지막에서 밀어내고 싶은 욕구를 자제하게 해주며 (조산사나 의사는 임산부가 필요할 때 밀어내도록 안내해 줌)
- 분만 중에 아기에게 더 많은 산소를 공급해 주고
- 손발이 저리게 만드는 빠르고 얇은 호흡 (과호흡 증후군)을 방지해 줌.

건강 경보!

진통은 아기에게 중요합니다

아기는 진통과 질분만을 통해 폐로 호흡할 준비를 할 수 있게 됩니다. 자궁 수축은 아기가 첫 호흡을 하도록 준비시킵니다.

의식적인 호흡법 연습

편안한 범위 안에서 천천히 깊게 숨을 쉰다.

숨을 내쉴 때 폐에서 나오는 공기와 더불어 몸의 긴장을 완전히 풀어주도록 합니다. 연습할 때마다 일정한 톤의 소리, 한숨 혹은 신음 ('아~' 혹은 '흠~' 등)을 내면 도움이 됩니다.

분만 시의 자세 연습

분만 시 자세 변경은 진통을 통제하는데 많은 도움이 됩니다. 하지만 이러한 자세 (가령 웅크리거나 흐드는 자세)에 잘 적응이 되지 않는 경우 임신 중에 연습을 하는 것이 좋습니다.

스트레칭

스트레칭은 분만을 할 때 큰 불편함 없이 여러 가지 다른 자세를 할 수 있게 돕고 지친 근육을 이완시켜주며 몸을 유연하게 해줍니다.

임신 중 아무 때나 스트레칭을 할 수 있습니다. 처음에는 단 몇 초로 시작해 매 번 그 시간을 늘려서 점차적으로 1분까지 시도해 보십시오.

종아리 스트레칭

벽을 보고 발이 약 30cm 떨어지도록 합니다. 상체를 앞으로 기울이면서 팔을 벽 쪽으로 뻗고 몸의 무게가 손으로 가도록 합니다. 한 쪽 다리는 뒤쪽으로 약 1미터 정도 내밀고 앞 무릎을 굽히며 발 뒤꿈치를 지상으로 밀어냅니다. 몸무게를 손과 앞 무릎에 유지합니다. 뒷다리의 정강이에 당김을 느껴야 합니다. 이 자세를 유지하면서 숨을 들이 마십니다. 다른 쪽 다리로 반복합니다.

어깨 돌리기

서거나 의자에 편히 앉아서 할 수 있습니다. 손가락을 각 어깨에 대고 팔꿈치를 이용해 뒤 쪽으로 원을 그립니다. 머리 위로 팔을 뻗어 어깨와 등 위쪽의 굳어진 것을 풀어줍니다. 흉곽 아래의 압박을 풀어주는 데도 도움이 됩니다.

분만과 출산

Labour and birth

제 1단계

모든 분만과 출산은 언제 시작되고 얼마나 걸리는가에 따라 각각 다릅니다. 조산사나 의사는 분만과 출산에 대한 임신부의 궁금증에 대해 답해 주고 배우자가 준비할 수 있는 것에 대해서도 알려 줍니다. 분만은 주요 3단계로 나누어집니다. 각 단계마다 걸리는 시간은 임신부에 따라 다릅니다. 모두가 다릅니다.

분만이 다가온 것을 어떻게 알 수 있나요?
분만이 시작될 때 대부분의 여성이 다음 중 하나 혹은 그 이상을 경험합니다:

- 자궁 수축
- '이슬'
- 양수 파열.

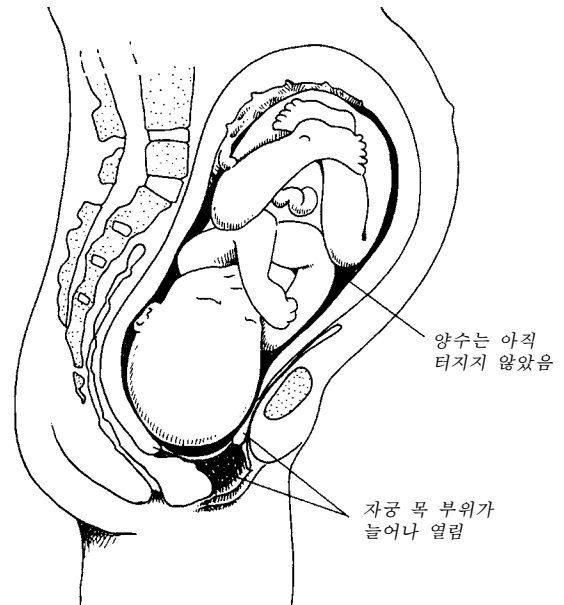
분만 제1단계의 초기에는 자궁이 자궁 경부를 짧고 얇게 만들어지도록 진행됩니다. 첫 출산일 경우에는 자궁경부가 짧고 얇아지는 것이 힘들고 당신을 피곤하게 할 수 있으므로 쉬수 있을 때 마다 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 이 과정이 며칠 걸릴 수도 있습니다.

제 1단계가 진행됨에 따라 자궁 수축이 시작되고 자궁 경부(자궁의 목 부위)가 열립니다. 자궁 수축은 아기가 충분히 통과할 수 있도록 자궁경부가 약 10cm 정도로 열릴 때까지 진행됩니다.

얼마나 지속됩니까?

평균적으로 제 1단계의 평균 지속 시간은 첫 출산일 때는 10~14시간 걸리고, 두번째 출산은 약 8시간 정도 걸립니다.

제 1단계에서 아기의 위치



의식적인 호흡법을 기억하십시오!

분만 초기에 조기 진통이 왔을 때 정상적인 호흡을 하면서 긴장을 완화하도록 노력하십시오. 초기 단계에서는 진통을 무시하도록 노력하는 것이 최선책이며 일상적으로 하던 일을 하면서 가능한 많이 움직이십시오.

1단계 진통 시에 정상 호흡으로 긴장을 완화하기 어려울 때는 숨을 깊이 그리고 천천히 쉬도록 하고 가능한 오랫동안 합니다. 진통이 강해질수록 숨이 조금씩 빨라질 것입니다. 그러나 정상 호흡 속도로 혹은 더 느리게 호흡하도록 노력하십시오.

진통이 시작되고 끝날 때마다 호흡을 깊이 들이쉬고 내쉬십시오 (마치 한숨을 크게 쉬듯이). 그리고 호흡을 내쉴 때 어깨를 편안히 이완하십시오. 이렇게 하면 몸의 긴장을 푸는데 도움이 될 것입니다.

진통이 끝날 때 마다 정상 호흡으로 돌아갈 것을 명심합니다.

진통

여성들마다 진통에 대한 경험과 표현이 다릅니다. 아래와 같이 느낄 수가 있습니다:

- 생리때와 같은 하복부 경련성 통증
- 허리 아래쪽에 지속적이고 묵직한 통증
- 대퇴부 안쪽에서 다리 쪽으로 이어지는 통증.

첫 진통은 짧고 진통간격이 길니다 - 진통간격이 30분 정도로 길기도 합니다. 그러나 점차 진통 시간이 길어지고, 강도가 세어지며 간격이 짧아 집니다.

진통 간격이 점점 더 짧아지면서, 통증이 더 심해지고 오래 지속됩니다. 그러다가 매 2~3분에 한 번씩, 한 번에 1분간 지속됩니다.

진통의 강도가 높아지고 그 간격이 점차 짧아 질수록 불안해지고 조절하기 어려워질 것입니다. 진통이 시작될 때 숨을 깊게 들이쉬고 내쉬는 숨에 집중하면서 박자에 맞추듯 숨을 내쉬면 도움이 됩니다. 한숨을 쉬거나 신음하거나 혹은 박자에 맞추듯 소음을 내면 도움이 될 수 있습니다. 한번에 하나씩 각각의 진통에 집중하도록 노력합니다. 진통이 끝날 때 숨을 깊이 들이쉬고 내쉽니다. 이런 호흡이 진통과 진통 사이 긴장을 완화하는데 도움이 됩니다. 많은 여성들이 움직이고 편안한 자세를 취하는 것이 도움이 된다고 말합니다 - 진통이 왔을 때 어디에 기대거나 둔부를 흔들거나 팔과 무릎을 바닥에 대고 엎드리는 자세 등을 취할 수 있습니다. 욕조에 몸을 담그거나 샤워를 하는 것도 산통을 줄이는 데 매우 도움이 될 수 있고 더 잘 조절할 수 있다는 느낌을 갖는데 도움이 됩니다. 분만과정 중에 조산사가 여러 방법들을 제안할 것입니다 그러나 여러분의 몸이 직접 여러분 자신이 어떻게 움직이고 호흡을 해야 될 것인가를 알려준다는 것을 기억하는 것이 도움이 될 것입니다.

‘이슬’

피가 섞인 혹은 분홍색을 띠는 점액이 나올 수도 있습니다. 이 점액은 자궁 경부를 막고 있었던 막개입니다. 따라서 이런 점액이 나오면 자궁 경부가 늘어나기 시작한다는 신호입니다. 이슬은 진통이 시작되기 몇 시간 전 혹은 몇 일전에 나타나기도 합니다.

양수 파열

‘양수가 터지는 것’은 아기를 떠 받치고 있던 양막 주머니가 터져 양수가 새거나 쏟아져 나오는 것을 뜻합니다. 흘러 나온 이 액체는 아기가 임신부의 몸 속에서 자라는 동안 아기를 감싸고 보호해 왔던 양수입니다. 액체는 보통 무색이지만 노란색이거나 담황색일 수도 있습니다. 만일 녹색이나 붉은색이라면 문제가 있을 수도 있습니다. 액체가 어떤 색깔이든지간에 패드를 대고 조산사나 의사 혹은 산부인과 병동에 알려야 합니다. 그 이유는 조산원이나 병원에서 임신부와 아기 그리고 아기의 위치를 검진할 필요가 있을 수 있기 때문입니다.

양수가 터진 후 24시간이 지났는데도 진통이 규칙적으로 나타나지 않는다면 감염의 위험성이 있기 때문에 유도 분만이 필요할 수도 있습니다. 유도 분만에 대해서는 조산사나 의사가 이야기해 줄 것입니다.

여러분의 배우자나 지원자가 다음과 같이 도울 수 있습니다

분만을 조금 더 편안히 하도록 배우자나 지원자가 할 수 있는 일이 많이 있습니다. 그러나 그들도 준비가 필요하다는 것을 잊지 마십시오. 배우자나 지원자들이 출산에 어떤 것들이 요구되는지를 이해하도록 해주십시오. 출산 계획과 어떻게 그들이 분만을 도와 줄 수 있는가에 대하여 얘기를 나누도록 합니다.

배우자나 지원자들은:

- 여러분과 함께하고 동행할 수 있습니다 (두 명 이상의 지원자를 두는 것이 좋을 수 있습니다. 한명이 쉬는 동안 다른 한 명이 여러분과 함께 할 수 있습니다)
- 여러분의 손을 잡아주고 얘기하고 용기를 주고 통증이 없어질 것이라고 상기시켜 줄 수 있습니다
- 얼음과 물을 가져다 줄 수 있습니다
- 긴장 완화법을 사용하도록 상기시켜줄 수 있습니다
- 마사지를 해줄 수 있습니다
- 임신부가 자세를 바꾸도록 도와줄 수 있습니다
- 필요 시에는 병원 의료진을 부를 수 있습니다
- 치료결정에 도움을 줄 수 있습니다.

그러나 어떤 여성은 진통이 심할 때는 만지거나 얘기하는 것을 원치 않습니다. 그렇다할지라도 괜찮습니다. 지원받는다는 느낌과 분만을 두려워하지 않는 것이 중요합니다. 자궁수축에서 오는 진통을 잘 조절하도록 돕는 자연적인 반응을 갖는 것이 몸에 도움이 됩니다. 진통에 집중하다 보면 정신이 온통 몸으로 묻히는 것처럼 느껴질 수 있지만 지원자들의 용기를 주는 말이 분만 전 과정 동안에 중요한 역할을 합니다.

양수가 터지면 바로 병원에 가야 하나요?

당황하지 마십시오. 우선 조산사나 의사에게 연락해 수축 상황이 어떤지, 그에 대해 당신이 어떻게 느끼는지를 이야기 하십시오. 양수가 터졌다면 조산사나 의사에게 반드시 알려주세요. 다음과 같은 상황이라면, 보통은 한동안 집에서 편안하게 있는 것이 최선입니다.

- 아직 분만의 초기 단계이며
 - 편안하고
 - 건강하고 정상적인 임신일 경우.
- 이때에 다음과 같이 하면 도움이 됩니다:

- 진통 사이에 걸거나 움직이기
- 집안일을 계속하기 (무거운 것을 들 어울리지 않고 쉬운 일)
- 샤워나 목욕.

보통 때처럼 마시거나 먹을 수 있습니다. 수분이 충분한 상태를 유지하는 것이 중요하므로 주기적으로 수분을 섭취합니다.

임신 기간 중에, 조산사나 의사가 언제 병원에 가야 되는지 그리고 병원에 갈 때는 누구에게 연락해야 하는지를 여러분과 의논할 것입니다.

일반적으로 다음과 같은 경우에는 조산사나 의사, 산부인과 병동에 연락한 후 병원에 가야 합니다.

- 질에서 선명한 핏빛 액체가 나왔을 때
- 물 같은 액체가 쏟아져 나오거나 혹은 조금씩 흘러 나올 때 (양수일 수 있음)
- 진통이 좀더 규칙적일 때
- 여러분이나 배우자가 우려하는 사항이 있을 때.

병원으로 출발하기 전에 조산사나 의사, 산과 병동에 미리 알립니다. 지원자가 지금 함께 있지 않다면, 그분들에게 연락하는 것도 잊지 마십시오.

병원에 도착하면 어떤 일이 발생되나요?

병원에 따라 다르지만 일반적으로는 조산사가 다음과 같은 일을 합니다:

- 손목에 ID 팔찌를 끼우고
- 임신부의 현재 상태를 점검하고
- 체온과 맥박, 혈압 측정
- 배를 촉진하여 아기의 위치 확인
- 아기의 심장 박동수 측정
- 진통 간격 측정
- 소변 검사
- 자궁 경부가 열린 정도와 아기 위치를 확인하기 위해 내진을 할 수도 있음 (조산사가 당신이 분만기에 있다고 판단하면).

조산사는 제 1 단계 내내 규칙적으로 분만의 진전 정도와 아기의 상황을 확인합니다. 여러분은 핫팩을 대거나 등을 문지르거나 따뜻한 샤워나 목욕/스파/출산풀장을 사용하여 자주 자세를 바꾸길 원할 수도 있습니다.

조산사나 지원자의 도움을 받아 여러분과 실험에 편안한 자세를 찾아 보십시오. 예를 들면, 서기, 웅크리기, 엎드리기 등이 있습니다.

분만 진행에 도움이 되는 것

분만이 얼마나 빨리 진행이 되는가는 아기의 골반을 향한 하강, 그리고 강한 자궁 수축과 함께 자궁 경부가 열리는 (벌어지는) 정도 등을 포함하여 몇 가지 상태에 좌우됩니다. 여러분이 분만 진행에 도움을 줄 수 있는 여러 가지 방법이 있습니다.

마음을 최대한 편안히 갖기

도움이 되는 방법들:

- 음악
- 아로마요법
- 이완과 호흡 요법.

아랫배 또는 등에 핫팩을 대면 기분이 좋아질 수 있습니다. 화상을 이유로 허용하지 않는 병원이 있으므로 조산사에게 먼저 확인을 하십시오. 더운 물 샤워와 목욕도 도움이 됩니다.

계속 움직이기

할 수 있는 한, 방 주위를 걸어 다니고 복도를 왔다 갔다 하십시오. 몸을 움직이면 통증을 잊는 데 도움이 됩니다. 배우자나 지원자에게 기대는 것도 도움이 될 수 있습니다.

자세 바꾸기

다음을 시도해보십시오:

- 서기
- 웅크리기
- 팔과 무릎을 바닥에 대고 옆드리기
- 지원자와 등을 맞대고 앉기.

마사지

마사지는 진통이 있을 때 근육의 긴장을 원활하게 해주고 긴장을 푸는데 도움이 됩니다. 배우자나 지원자가 길게 그리고 흘러가듯 두드려 주거나 크게 원을 그리며 두드려 줄 수 있습니다. 허부 통증 완화를 위해서는 강하게 누르며 움직임을 작게합니다. 계속해서 손으로 몸을 만져줍니다.

신음소리를 내거나 기합 소리내기

분만 때 조용하다고 해서 상을 주지 않습니다 (육상선수나 역도 선수가 몸을 움직일 때 기합 소리를 내듯이, 임신부도 그렇게 해도 됩니다). 조용히 하려는 시도가 오히려 임신부를 긴장시킬 수 있습니다.



“진통이 왔을 때 주위를 걸어 다니는 것이 누워있는 것보다 통증을 이기는 데 더 도움이 되었어요.” Lynette

왜 수중 분만을 할까요?

분만 중에 물에 있으면 산통 감소와 편안함에 많은 도움이 될 수도 있습니다. 물은 긴장완화를 도울 수 있는 지지대와 부력을 제공합니다.

분만 동안에 따뜻한 물에 누워 있는 것이 자연 진통제 (엔돌핀)을 분비하도록 도와주므로 스트레스 호르몬과 통증을 감소시킬 수 있습니다. 근육 긴장을 수월하게 하고 진통사이에 휴식을 취하도록 도와줍니다. 수중 분만의 이점:

- 통증의 상당한 감소
- 약물과 특히 경막외 마취 (에피듀랄)와 같은 개입의 필요성 감소
- 진통을 더 잘 견디는 느낌을 갖도록 하여 좀더 만족감을 느끼도록 도움
- 근육 피로감과 스트레스를 감소시키는 무중력의 느낌 제공
- 분만 속도 증대
- 이완 촉진과 에너지 절약.

분만시 통증 완화

통증을 느끼고 다스리는 방법은 사람마다 다릅니다. 통증을 다스리는 데 도움이 되는 것들이 있지만 실제로 출산의 고통을 경험하지 않고서는 어떻게 대처하는 것이 좋은지 알 수 없으므로 다양한 방법을 시도할 수 있도록 미리 준비를 하십시오.

여러 가지가 통증을 다스리는 데 영향을 미칩니다. 그 예는:

- 분만에 소요되는 시간과 그 것이 낮 또는 밤인지의 여부. 분만이 밤에 장시간 걸렸다면 통증을 견디는 것이 더 힘이 듭니다.
- 불안해 할수록 더 힘들어지고 통증이나 불편함을 한층 더 악화시킵니다. 분만시 어떤 일이 일어나는 지를 이해하고, 여러분을 격려하고 안심시켜 줄 수 있는 사람이 있고, 여러분을 편안하게 해 주는 환경에 있으면 좀더 편안하고 확신을 갖게 됩니다.

위에 소개된 분만을 돕는 방법이 통증을 완화시키는 데 도움이 될 것입니다. 예를 들어 계속 움직이고 자세를 바꾸는 것도 한 방법입니다. 그러나 가끔 약물 사용이 필요할 수도 있습니다. 다음 표는 일반적으로 사용 가능한 약물을 간단하게 소개하고 있습니다. 그 밖의 다른 선택이나 부작용 등과 같은 더 자세한 정보는 조산사나 의사에게 문의하십시오.

“매번 진통이 올 때마다 따뜻한 욕조에서 쉬면서 몸을 똑바로 세웠어요. 진통 주기 사이에 따뜻한 물에 누웠어요. 임신 중 참여했던 요가 교실 덕분에 통증을 그냥 억지로 참아내기 보다는 매진통이 올 때마다 잘 감당해 낼 수 있었어요.” Karen



분만시의 통증 완화

약물	설명	주요 장점	주요 단점	아기에게 미치는 영향
파라세타몰 (Paracetamol)	정제 혹은 캡슐.	<ul style="list-style-type: none"> 집에서 복용 가능. 임신 중 사용해도 안전. 	<ul style="list-style-type: none"> 단지 경미한 진통제 효과. 	알려진 효과 없음.
이산화질소 (Gas)	질소와 산소 혼합, 마우스피스나 마스크를 이용해 호흡.	<ul style="list-style-type: none"> 스스로 사용량 조절 가능. 단기사용 효과. 가스를 들이마실 때만 작용. 	<ul style="list-style-type: none"> 통증을 없애기보다는 무디게 만듦. 메스껍고 졸리며 환란스러울 수도 있음. 	알려진 효과 없음.
모르핀	주사 가능한 마약류.	<ul style="list-style-type: none"> 분만 초기에 양호한 진통 완화 제공. 약 20분 후에 효과가 나기 시작하며 2-4시간 지속됨. 	<ul style="list-style-type: none"> 메스껍거나 졸리게 할 수도 있음. 	가끔 아기가 약간 졸려 하며 출산 직후 숨쉬기가 더뎴, 이는 모유 수유 시작에 영향을 미칠 수도 있음.
경막외 마취 (Epidural)	허리 하반신을 무디게 하는 마취. 등 아래에 튜브를 끼우고 필요할 때 마취액을 채워 넣음.	<ul style="list-style-type: none"> 통증 완화 효과가 더 오래 지속. 특히 분만 제 2 단계에서 통증 완화를 위한 효과적이고 신뢰할만한 유형. 	<ul style="list-style-type: none"> 분만 중에 움직일 수 없음. 분만 중에 아기를 밀어내기 어렵게 할 수 있음. 다른 의료 개입의 가능성 (분만을 촉진하는 옥시토신, 경자 분만, 힘 분만)을 높임. 출산 후에도 여전히 다리에 감각이 없는 상태가 일정 시간 지속됨. 	효과는 아기 출산에 관련된 기타 개입에 따라 다름. 경막외 마취에 사용된 일부 약물은 태반을 거쳐 첫 며칠 동안 아기의 모유 수유에 영향을 미칠 수도 있음.

도움이 필요할 때: 의료 개입

'개입'은 출산 과정에서 조산사나 의사가 문자 그대로 개입하는 행동입니다. 호주에서는 출산 과정에서 개입이 너무 자주 사용되고 있다는 우려의 목소리가 있습니다. 이와는 달리, 개입은 출산을 안전하게 한다는 의견도 있습니다. 한 번 개입을 받으면 결국 또 다른 개입을 받게 된다고 말하는 사람들도 있습니다. 하나의 예로, 유도 분만을 하게 되면 자궁 수축이 빠르고 강하게 시작되어 수축에 대처하기가 더 어려워집니다. 따라서, 유도 분만시에는 자연 분만보다 더 강력한 진통제가 필요할 수도 있습니다.

한편, 임산부가 건강하고 분만이 정상이라면 의료 개입이 필요하지 않을 수도 있습니다.

이 장에서는 분만과 출산에 이용되는 더욱 일반적인 의료 개입을 다루고 있습니다. 임신 중에 조산사나 의사에게 질문할 수 있는 내용은 다음과 같습니다.

- 왜 내게 의료 개입이 필요한가?
- 나와 아기에 어떤 위험과 혜택이 있나?
- 다른 대안이 있나?
- 또 다른 개입을 불러올 가능성이 있나?
- 의료 개입의 필요성을 줄이기 위해 임신 중에 내가 할 수 있는 것이 있나?
- 의료 개입에 대한 병원의 방침은 무엇이며 이를 뒷받침할 수 있는 증거는 무엇인가?
- 통증이 있는가?
- 의료 개입이 출산 후 회복에 영향을 미치나?
- 모유 수유에 영향을 미치나?
- 다음 임신에 영향을 미치나?

조산사나 의사는 임신부가 동의하기에 앞서 의료 개입에 대한 장단점에 대해 임신부와 충분히 의견을 나누어야 합니다.

유도 분만

가끔 의사는 유도 분만을 권장합니다. 분만이 자연스럽게 일어날 때까지 두지 않고 인공적으로 시작하게 만드는 것입니다. 유도 분만을 하는 이유에는 다태 임신이나 당뇨, 신장 이상, 고혈압, 출산 예정일을 넘긴 경우(41주째) 등이 포함됩니다.

분만을 유도하는 경우에는, 조산사나 의사와 그 절차에 대해 상의하는 것이 중요합니다. 유도 분만은 장점이 위험보다 많아야 합니다. 유도 분만은 몇 가지 위험 요소를 가지는데 예를 들면, 경자 분만, 흡입 분만, 제왕절개 등은 더 큰 위험이 따릅니다.

분만을 유도해 진통을 시작하게 하는 방법:

- **피막 제거는 상대적으로 간단한 기술.** 조산사나 의사가 질 검사 중 손가락을 삽입하여 돌리면서 피막을 흐트러뜨리는 방법. 피막 제거는 분만 시작을 촉진하고 다른 분만 유도 방법의 필요성을 줄입니다.
- **프로스타글란딘은 임신부의 몸에서 만들어지는 호르몬.** 자궁 경부를 부드럽게 만듭니다. Prostin® 및 Cirvidil®이 프로스타글란딘의 두가지 합성 유형이며 질 속의 자궁 경부 가까이 넣어 경부를 부드럽게 합니다. 자궁 수축을 시작하게 하기도 하며 효과가 나타나기까지 6~18시간 소요됩니다. 이 유도 분만 방법은 자궁을 지나치게 자극해 아기에겐 문제를 유발할 위험성이 있습니다.
- **자궁 경부 숙화** 는 경부를 부드럽게 하고 열도록 하는데 도움이 되는 작은 플라스틱 카테터를 이용합니다.
- **양수 파열** (양수천자라고 불림) 조산사나 의사가 질에 도구를 넣어 열린 자궁 경부를 통해 양수를 지탱하는 피막을 부드럽게 찢어 구멍을 내는 것으로, 아기 머리가 자궁 경부를 좀더 눌러 호르몬과 수축을 증대시킵니다.

- **옥시토신은 분만 때 임산부의 몸이 자연스럽게 만들어 내는 호르몬.** 자궁 수축을 가져옵니다. 정맥 내 정적을 통해 인공 옥시토신 (Syntocinon®)을 주입하면 수축 시작을 돕게 됩니다. 진통을 다스리기 어렵다는 것이 단점입니다. 이는 진통 완화제를 필요로 할 가능성이 높아짐을 의미합니다. 주사병을 이동식 스탠드에 달아달라고 요청하면 임산부가 원할 때 움직일 수 있습니다. 프로스타글라딘과 비교했을 때 효과가 더 뚜렷하고 즉각적으로 나타날 뿐만 아니라 좀더 원상복귀가 잘된다는 장점이 있지만, 위험도는 유사합니다. 부작용 유무를 확인하기 위해 임산부와 아기를 주의깊게 관찰해야 합니다.

이들 의료 개입 방법을 동시에 사용해 분만을 유도하기도 합니다.

촉진 분만

분만을 더 빨리 진행시키는 것을 뜻합니다. 자연 발생적인 분만은 물론, 분만이 더디게 진행될 때도 사용됩니다. 일반적으로는 조산사나 의사가 양수를 터뜨리거나 옥시토신 (수축 촉진용 약물)을 넣은 정맥 내 정적을 주입합니다. 유도 분만을 위해 옥시토신이 사용될 때와 동일한 위험이 따릅니다.

분만시 아기 관찰

분만 시에 아기의 심장 박동을 검사함으로써 아기가 이 과정을 잘 견디고 있음을 확인하는 것이 중요합니다. 아기에게 충분한 산소가 공급되지 않을 때는 아기의 심장 박동이 변할 수 있습니다. 이런 현상을 '태아 고통' 이라고 합니다.

심장 박동을 관찰하는 방법:

- **듣기.** 조산사는 매 15-30분마다 나팔형 보청기나 도플러를 임산부의 배에 눌러 아기의 심장 박동을 검사합니다. 임신이 정상이고 건강하고 아무 문제가 없을 때 이 관찰 방법이 권장됩니다.
- **지속적인 외부 태아 관찰.** 임산부 배 주변의 벨트에 부착한 전자 모니터를 이용하는 방법. 아기의 심장 박동과 진통이 연속적으로 종이에 인쇄되어 나옴. 이 방법은 합병증이 있거나 그 위험성이 예상될 때 이용됩니다. 심장 박동 관찰 시에 임산부의 움직임을 제한 할 수도 있습니다. 지속적인 관찰을 해야 할 경우에는 움직이면서도 할 수 있는 것이 있는 지 문의하십시오.
- **내부 태아 관찰.** 질을 통해 태아의 머리로 탐촉자를 삽입하여 전자 모니터를 이용하는 방법입니다. 외부 관찰에 문제가 있거나 기록의 질이 좋지 않을 때에만 사용해야 합니다. HIV 양성 또는 C형 간염 양성 환자의 경우는 이용해서는 안됩니다.
- **태아 두피 혈액 채취.** 아기의 두피에서 몇 방울의 피를 채취하는 방법으로 핀으로 찌르는 것과 유사합니다. 분만 중에 아기의 상태에 대해 즉시 결과를 알 수 있습니다. 지속적인 관찰로 충분하지 않아서 더 많은 정보가 필요할 때 사용하는 방법입니다. 반복적으로 실시해야 할 때도 있습니다. 아기를 즉시 분만시켜야 되는지 여부를 알려줄 것입니다.

과도기

출산을 위해 가장 좋은 자세는 무엇인가요?

임신부가 가장 편안하다고 느끼는 자세입니다. 앉거나 웅크리기, 의자를 이용해 양다리를 벌리고 앉기, 서있기 등 중력을 이용하면 뒤로 누워 있는 것보다 좋습니다. 중력은 밀어 내는 것과 아기의 머리가 산도를 따라 나올 수 있도록 하는데 도움이 됩니다. 이 자세는 등의 압박을 감소시키므로 통증 완화에도 도움이 됩니다. 위와 같은 자세가 눕는 것보다 분만 시간과 통증을 얼마간 줄일 수 있습니다. 특히 진통이 올 때 허리통증이 심할 때 등을 바닥에 대고 누우면 상당히 불편합니다.

제1 단계가 끝나는 전환기입니다. 자궁 경부가 거의 전부 열립니다. 이제 곧 아기가 질 쪽으로 내려오기 시작합니다.

분만 중 가장 견디기 힘든 때라고 말하는 여성들도 있습니다. 강한 수축이 매 1~2분 간격으로 와서 60~90초간 지속됩니다. 다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다.

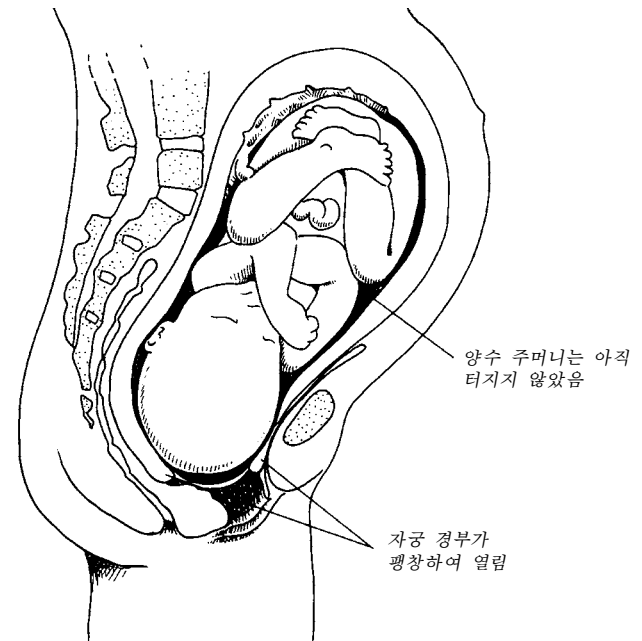
- 몸이 떨림
- 덥고 출기를 반복
- 메스꺼움 (심지어 구토)
- 예민하고 불안해짐
- 더 이상 견디기 어려울 같음
- 스스로를 통제하지 못하게 됨.

상기 예들은 정상적이지만 이러한 증상을 경험하지 않는 여성들도 있습니다.

얼마나 오래 지속되나요?

보통 5분~1시간입니다.

과도기의 아기 위치

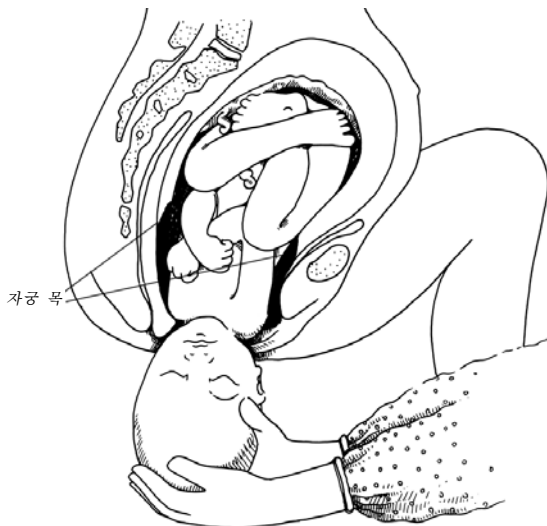


제 2단계

제 2단계에서는 아기를 밀어내야 합니다. 용변을 보고 싶을 때와 같은 강렬한 욕구를 갖게 됩니다. 아기의 머리가 질 입구에 다다르면서 팽창감과 따가운 느낌이 듭니다.

얼마나 오래 지속되나요?

제 2단계는 초산의 경우는 보통 최대 두 시간, 경산의 경우 최대 한 시간 정도 걸리지만 경막의 마취가 이 단계를 더 연장시킬 수도 있습니다.



회음 절개 - 장단점

회음 절개는 질과 항문 사이의 회음부를 절개하는 것입니다. 출산 중 아기의 머리가 통과할 때 회음부가 찢어질 가능성이 있습니다. 곱자 분만의 경우는 그 가능성이 더 높습니다. 연구에 의하면 선택적인 회음 절개는 심각한 질 혹은 회음부의 찢어짐을 감소시킬 수도 있다고 합니다. 회음부의 찢어짐은 곱자 분만 시에 발생할 가능성이 더 높습니다. 회음 절개 혹은 근육에 관련된 찢어짐이 있는 여성은 봉합이 필요합니다. 분만 이전에 조산사 혹은 의사와 상의하십시오.

“저는 분만 과정을 즐겼어요. 진통이 정말 심했지만 극복할 수 있음을 알고 있기에 아주 기분이 좋았지요.” Katrina

겸자 분만이나 흡입 분만 (도구 분만)

때때로 겸자 분만이나 흡입 분만의 도움으로 분만해야 합니다. 그 이유는 아래와 같습니다.

- 엄마가 아기를 밀어내는 것이 어려울 때
- 태아의 위치가 바르지 않을 때
- 아기에게 산소가 부족하여 신속하게 나와야 할 때.

도구를 이용한 분만에는 크게 두 가지가 있습니다.

- **겸자 (Forceps)** 는 집게같이 생긴 모양의 도구이며, 그 크기는 아기의 목 둘레와 유사하여 질에서 아기를 꺼낼 때 사용합니다. 겸자 분만을 위해서는 일반적으로 회음 절개도 요구됩니다.
- **흡입분만 (흡반)** 은 펌프에 컵이 부착된 것과 같은 도구입니다. 이를 질을 통해 삽입한 후 태아의 머리에 부착합니다. 펌프는 진공청소기와 같은 효과를 내서 컵이 태아의 머리에 계속 부착되도록 합니다. 산모가 진통을 겪으며 태아를 밀어낼 때, 의사가 서서히 태아를 꺼냅니다.

의사는 출산 중에 발생하는 상황에 따라 겸자와 흡입 분만 중에서 선택할 것입니다. 겸자가 최선일 때도 있고 흡입 분만이 최선일 때도 있습니다. 사전에 계획하기 보다는 실제로 그 상황이 되어서야 결정할 수 있는 문제입니다. 어떤 절차를 거치든 조산사나 의사는 절차와 예상되는 부작용에 대해 미리 설명할 것입니다.

제왕절개

자궁 쪽의 복부를 절개해 아기를 꺼내는 것입니다. 제왕 절개는 대개 치골 위에서 손가락 두세 개 되는 위치에 가로 선으로 절개하여 흉터가 음모에 가려지도록 합니다. 일부 제왕절개는 '선택적' (미리 계획됨)으로 실시될 수도 있고, 다른 경우는 응급 상황에서 실시될 수도 있습니다.

선택적 제왕절개 수술은 진통이 시작되기 이전에 실시됩니다. 의학적 이유가 없는 한 임신 39주 이전에 계획하지 않아야 하는데 이는 아기에게 문제를 일으킬 수도 있기 때문입니다.

제왕절개가 필요할 수도 있는 이유는 다음과 같습니다.

- 아기의 위치가 바르지 않음 - 엉덩이 혹은 발이 먼저이거나 옆 쪽으로 누워 있음
- 다태 임신일 때 (일부의 경우)
- 분만 중 아기가 고통스러워 할 때
- 임신부와 아기가 어떤 이유로 위험한 상황에 놓여 출산을 서둘러야 할 때
- 태반이 아기의 출구를 가로 막고 있을 때
- 분만이 진행되지 않을 때.

보통 제왕절개는 경막외 마취나 척추 마취, 또는 전신 마취 하에서 진행됩니다. 임신부에게 제왕절개가 필요한 경우 선택할 수 있는 마취법을 포함해 수술에 대해 미리 알아두는 것이 좋습니다.

경막외 마취로 시행되는 제왕절개 수술은 출산 시에 임신부가 깨어있을 수 있습니다. 배우자 혹은 지원자가 수술실에 들어와 엄마와 함께 아기가 태어나는 것을 볼 수 있도록 해야 합니다. 경막외 마취는 또한 출산 후 수술에 따르는 통증을 완화시키는 최선의 방법이기도 합니다.

수술실 혹은 회복실에서 출산 후의 아기와 즉시 피부 접촉을 하도록 요청할 수 있습니다. 이를 통해 엄마와 아기의 유대관계를 향상시키고 아기를 따뜻하게 유지하여 모유수유를 하도록 하는데 도움이 됩니다. 아기와 처음 피부 접촉을 하며 안을 수 없을 경우 배우자에게 대신 부탁하고, 엄마가 할 수 있을 때 빨리 아기를 엄마의 가슴 위에 놓아야 합니다.

제 3단계

제왕절개 수술 이후에 아기는 추가적인 간호가 필요할 수도 있고 산모는 병원에 더 오래 있어야 할 수도 있습니다. 대개 하루나 이틀 동안 정맥 주사 및 카테터 (소변 배출 튜브) 를 받을 것입니다. 가정에 돌아가면 제왕절개 수술이 회복되는 데에 추가 시간이 소요될 것입니다. 회복은 6주까지 걸릴 수 있으며 이 때문에 아기를 돌보기가 어려울 수도 있습니다. 제왕절개 수술 이후 근육이 다시 회복하기 위해서는 운동이 매우 중요합니다. 조산사, 의사 혹은 물리치료사가 언제 운동을 시작해야 할 지에 대해 알려줄 것입니다.

출산 이후 첫 며칠 동안의 모유 수유가 산모와 아기에게 매우 중요합니다. 제왕절개 수술을 받았거나 출산 이후 매우 피곤하거나 졸릴 경우 아기에게 안전하게 수유를 할 수 있도록 좀더 주의를 기울여야 됩니다.

분만 마지막 단계인 제 3단계는 아기가 태어날 때부터 자궁이 태반을 밀어낼 때까지입니다. 이 단계는 대개 지속 시간이 훨씬 짧고 통증이 덜 합니다. 그러나 매우 중요한 단계이며, 이 단계가 완전히 끝날 때까지 주의를 기울여야 합니다.

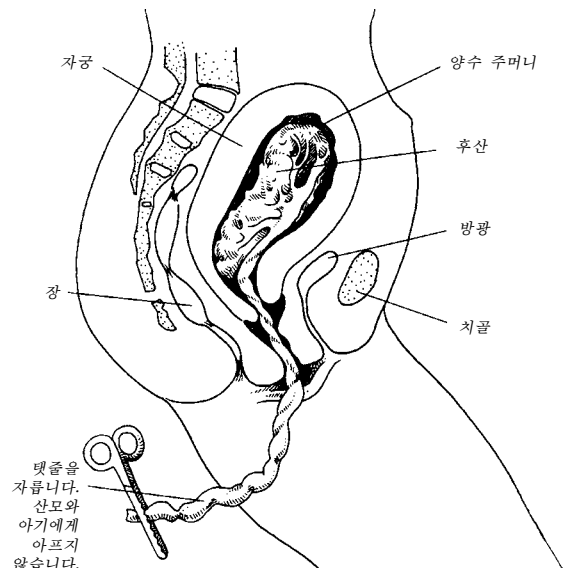
얼마나 오래 지속되나요?

대부분의 여성들은 옥시토신 (Syntocinon®) 주사를 맞아 자궁이 태반을 더 빨리 밀어낼 수 있도록 합니다. 이를 적극적 관리라고 하며 산후 과다 출혈을 방지하는 최선의 방법입니다. 주사 후 이 단계는 약 5-10분 소요됩니다.

일부 여성은 주사를 맞지 않고 기다렸다가 태반이 자연스럽게 나오는 것을 기다립니다 (자연적인 3단계라고 함). 자연적인 3단계는 최대 한 시간이 소요될 수 있습니다. 임신 중에 조산사나 의사와의 상담을 통해, 충분한 정보에 근거한 결정을 내릴 수 있습니다.

건강 경보!!!

임신 39주 이전에 진통이 없을 때 제왕절개를 하게 되면 아기의 호흡기에 문제가 생길 위험이 큼니다. 그러므로 39주 이전에는 계획된 제왕 절개가 일상적으로 실시되지 않아야 합니다.



출산 후에는 어떤 일이 생기나요?

모든 것이 잘 진행되면, 아기는 엄마에게 맡겨져 피부 접촉을 하고 어루만지며 가까이 할 수 있습니다. 피부 접촉은 아기가 맨몸인 상태에서 엄마의 맨 가슴에 안기는 것을 의미합니다. 이는 엄마와 아기에게 유익한데 그 이유는 다음과 같습니다.

- 유대감을 증대하며
- 아기를 따뜻하게 해주고
- 아기가 엄마의 심장 박동과 체취를 느낄 수 있음. 엄마가 바로 옆에 있음을 아기가 알게 해 줌으로써 엄마 몸 밖의 세계에서 적응하는 것을 도와 줌
- 아기가 모유를 먹도록 격려함 (이 때의 피부 접촉은 모유 수유를 하지 않더라도 매우 중요함)
- 엄마의 몸이 옥시토신을 분비하여 자궁이 수축하고 혈액 손실을 최소화함.

이때에 탯줄을 모아 자릅니다 (탯줄을 자른다고 해도 엄마와 아기는 아픔을 느끼지 않음). 보통 배우자에게 직접 탯줄을 자를 것인지 묻습니다. 자연적인 제3 단계를 계획한다면 이 문제에 대해 임신 중, 또는 분만 초기에 상의하는 것이 좋습니다. 탯줄의 움직임이 멈추고 태반이 몸 밖으로 나오기 전에는 탯줄을 자르지 않습니다.

언제 모유를 먹어야 되나요?

엄마와 아기가 건강하다면 출산 직후 먹이도록 합니다. 그렇게 하면 좋은 이유는 다음과 같습니다.

- 모유 수유를 위한 좋은 출발점
- 자궁이 수축해 태반을 밀어냄
- 출혈을 줄여줌
- 아기의 혈당치를 정상으로 유지시킴.

아기가 곧바로 젖을 먹지 않는다고 해서 혹은 바로 젖을 먹이지 못할 의료적 이유가 있더라도 걱정할 일은 없습니다. 이 때 꼭 젖을 먹이지 않아도 앞으로 성공적으로 모유 수유를 할 수 있기 때문입니다.

생후에 하는 아기 검사

아기가 엄마 배 위에 있는 동안 조산사나 의사는 Apgar Score라 불리는 아기 검사를 합니다. 두 번에 걸쳐 하는데 각각 생후 1분과 5분 후입니다. 이 검사를 통해 조산사나 의사는 아기의 적응을 돕는 특별한 도움이 필요한 지 여부를 알 수 있습니다. Apgar Score는 다음과 사항을 기준으로 산출됩니다.

- 호흡율
- 심박동수
- 피부색
- 근긴장
- 반사 작용.

조산사나 의사는 아기를 그다지 방해하지 않고 검사하므로 엄마도 알아 차리지 못합니다. 산모와 배우자가 아기를 알 수 있도록 시간이 주어질 것입니다. 엄마와 아기가 건강하다면 둘이 함께 있는 것이 중요합니다.

어느 정도 시간이 지나면, 아기를 검사하고 몸무게와 키를 재고 ID 팔찌를 채웁니다. 엄마의 동의 하에 아기에게 비타민 K 주사와 B형 간염 접종을 실시합니다. 아기에게 옷을 입히고 이불로 아기를 싸줄 것입니다. 어느 정도의 피부 접촉 이후에도 아기가 충분히 따뜻한 지 걱정이 된다면 열 램프가 달린 작은 침대에 둡니다.

아기 목욕시키기

신생아는 출산 즉시 일상적으로 목욕시키지 않는 것이 권장됩니다.

하지만 엄마가 간염 B/C 혹은 HIV 양성일 경우 목욕이 권장됩니다.

아기를 보호하기 위한 주사

신생아는 퇴원 전에 병원에서 두 번의 주사를 맞도록 전문가가 권장하는데 비타민 K와 B형 간염 접종이 그 것입니다. 접종 여부는 엄마가 결정하지만 아기를 보호하기 위해 강력히 권장되고 있습니다. 이들 접종은 무료로 제공됩니다. 이에 관련된 정보, 즉 비타민 K와 B형 간염 접종 정보는 보통 임신 중에 받게 됩니다.

비타민 K 주사가 중요한 이유

비타민 K는 신생아 출혈성 질환 (HDN)이라고 하는 심각한 장애를 예방할 수 있습니다. 이 질병은 뇌에 영향을 미치는 심각한 출혈을 유발할 수 있습니다. 신생아의 체내에는 HDN을 예방할 수 있을 만큼의 충분한 비타민 K가 있지 않습니다. 생후 6개월이 되면 스스로 공급할 수 있게 됩니다. 비타민 K 주사가 특히 중요한 경우는 아래와 같습니다:

- 미숙아이거나 아플 때
- 출산 중이나 제왕절개 수술을 할 때 아기가 멍이 든 경우
- 엄마가 임신 기간 중에 간질이나, 혈액 응고, 결핵을 이유로 약물 치료를 받았을 경우. 그러한 약물 치료에 해당되면 조산사나 의사에게 이야기 할 것.

입을 통해서 혹은 주사를 통해서 비타민 K를 투여할 수 있습니다. 주사가 선호되는데 여러 달 효과가 지속되고 한 번의 주사로 끝나기 때문입니다. 비타민 K를 아기에게 입으로 투여하길 원할 경우 세 번에 걸쳐, 즉 출산시, 3일 혹은 5일 그리고 생후 4주 때 걸쳐 실시합니다. 부모가 세 번째 투여 시기를 꼭 기억해야 합니다. 마지막 투여를 하지 않으면 아기를 완전히 보호하지 못하기 때문입니다.

비타민 K에는 부작용이 있나요?

호주에서는 1980년 이후로 아기에게 비타민 K를 투여해 오고 있으며 호주 보건 당국은 이것이 안전하다고 믿고 있습니다. 비타민 K 투약을 하지 않기로 결정하는 부모님들은 아기가 다음과 같은 HDN 증상을 보이는지 여부를 잘 관찰하셔야 합니다.

- 원인을 알 수 없는 출혈이나 멍
- 생후 3주 후 피부색이 노랗게 변하거나 눈에 백대하가 나타남.

비타민 K를 투약한 아기라도 상기 증상이 나타나면 의사의 진찰을 받으십시오.

B형 간염 예방 접종 이유

B형 간염은 간을 해치는 바이러스에 의해 유발되는 간 염증입니다. 이 바이러스를 가지고 있는 사람들 중에는 증상이 전혀 없거나 그 정도가 경미하기도 합니다. 그러나 이 병을 가진 사람들 중 100명 중 최대 25명이 중장년기에 심각한 간질환을 앓게 되는데 어린 시절에 B형 간염을 앓은 경우는 더욱 그렇습니다. 예방 접종으로 이 질병을 예방할 수 있습니다.

예방접종의 효과를 최대화 하기 위해 생후 가능한 한 빨리 B형 간염 접종을 해야 합니다. 아기는 그 후 추가로 3차에 걸쳐 주사를 맞게 되는 데 생후 2개월, 4개월, 그리고 6개월이 될 때입니다.

임신부가 B형 간염 보균자일 경우 아기가 B형 간염에 감염될 위험이 높습니다. 엄마에게서 아기에게로 전이 되는 것을 방지하기 위해 아기에게 일반적인 B형 예방주사 및 B형 간염 면역 글로불린 (HBIG) 1회를 될 수 있으면 출산 후 12시간 내에 아니면 7일 이내에는 확실히 투여해야 합니다. 이후에 아기는 일반적인 B형 간염을 3차례에 걸쳐, 즉 생후 2개월, 4개월 및 6개월에 걸쳐 받아야합니다.

B형 간염 접종 의 부작용이 있나요?

심각한 부작용은 매우 드뭅니다. 가장 흔한 문제로는 주사 맞은 부위의 통증 그리고 미열 및 관절통입니다. 걱정이 되면 의사에게 상의하십시오.

출산 후

After your baby is born

자신 돌보기

자궁 이 정상으로 돌아오기 까지는 수 주가 걸립니다. 모유 수유를 할 때 더 빨리 진행됩니다. 자궁이 정상 크기로 줄어드는 동안 경련이 일어날 수도 있습니다. 아기가 젖을 빨 때 더 두드러질 수 있습니다. 출산한 일부 여성들은 다음 출산 때 '산후통'이 더 심하다고 합니다. 한 동안 뱃살이 빠지지 않을 것입니다.

질 출혈은 보통 3-4주 정도까지 지속됩니다. 이 출혈은 오로라고 불리는 것으로 생리가 아닙니다. 오로는 산후 12~24시간까지는 정상적인 생리량 보다 많을 수 있습니다. 시간이 지나면서 양이 점점 줄고 갈색을 띠게 됩니다. 모유 수유 시에는 출혈량이 더 많을 수도 있습니다. 탬폰보다는 패드가 더 권장됩니다.

질과 회음. 질 분만의 경우 앓을 때 불편한 데 특히 회음 절개 후 봉합을 했다면 더욱 그러할 것입니다. 몸 속에서 녹는 실로 봉합을 하면 따로 제거할 필요가 없습니다. 조산사는 봉합 부분이 제대로 치유되고 있는 지 확인할 것입니다. 하루에 두세 번, 그리고 대변을 본 후에는 물로 닦고 건조시켜 청결한 상태를 유지합니다. 패드를 자주 교체합니다. 진통 완화를 위한 최선의 방법은 회음부에 압박을 주지 않도록 누워서 휴식을 주는 것입니다. 필요하다면 파라세타몰과 같은 비처방 진통제를 복용합니다.

유방. 모든 여성은 모유가 나옵니다. 모유는 임신 약 16주 경에 생산되기 시작하며 일부 여성의 경우 임신 마지막 몇 주에 모유가 약간 흐릅니다. 출산 후 며칠 간은 가슴이 부드럽습니다. 이는 아기가 아주 소량의 모유만을 필요로 하기 때문입니다. 아기가 배고파지기 시작하면 더 자주 수유를 하게 되고 유방은 이에 반응하여 더 많은 모유를 생산합니다. 유방은 모유가 '들어올 때' 더 가득 차고 무거워진 것처럼 느껴질 수도 있습니다. 아기의 필요에 따라 모유수유를 하면서 다른 쪽 유방은 모유가 흘러 내리도록 하면 유방이 과도하게 차는 것을 방지할 수 있습니다. 파라세타몰 (팩에 기재된 복용 방법에 따름), 냉습포 (가슴 위에) 및 시원한 샤워가 붓기와 출혈을 완화하는 데 도움이 됩니다.

모유수유를 하지 않기로 하더라도 여전히 출산 후 며칠 동안 유방의 불편함을 느낍니다. 이는 유방이 여전히 모유를 생산하기 때문입니다. 며칠이 지나면 덜 해 집니다. 가슴패드가 있는 편안한 서포트 브라지어를 착용하고 유방/유두를 가능한 만지지 말고 냉습포를 사용하며 파라세타몰 (팩에 기재된 복용 방법에 따름)을 복용하면 완화될 수 있습니다.

제왕 절개 상처는 비키니 선 아랫배에 가로로 나게 됩니다. 요즘에는 대부분 녹는 봉합실을 이용하기 때문에 봉합실을 따로 제거하지 않아도 됩니다. 절개부위는 몇 주간 아프고 불편할 수 있습니다. 처음 며칠 동안 진통제를 복용하게 되며 이는 조심스럽게 천천히 움직이고 아기를 들어 올릴 때 동반하는 통증을 완화할 수 있습니다. 조산사나 물리치료사는 상처에 영향을 주지 않고도 할 수 있는 운동을 보여 줄 것입니다. 조산사는 아기를 잘 돌볼 수 있도록 도울 것입니다.

입원실에서 아기를 엄마와 함께 두면 서로 알도록 하는데 도움이 될 것입니다!

감정 산후 직후에 몸은 피곤하지만 정서적으로는 출산 첫 날이나 다음 날에 기분이 좋을 것입니다. 가끔 이를 산후 황홀감이라고 하는 데 이는 곧 우울로 교체될 수 있습니다. 산모는 예민해지고 울고 싶어지며 쉽게 짜증이 날 수도 있습니다. 대부분의 여성들이 출산 후 며칠 동안 혹은 많으면 2주 정도까지 이를 겪습니다. 이러한 감정이 더 오래 지속되면 조산사나 의사와 상의하십시오. 더 자세한 정보는 104페이지의 산후 초기의 부모 역할 그리고 136페이지의 임신기 및 양육 초기에 느끼는 감정들: 모든 엄마 아빠가 알아야 할 사항을 참조하십시오.

궁금해 할 수도 있는 사항들

풍진 혹은 백일해 접종을 맞아야 하나요?

임신 초에 했던 혈액 검사에서 풍진에 대한 면역이 거의 형성되어 있지 않거나 전혀 없었다면 퇴원하기 전에 접종하는 것이 좋습니다. 이는 3종 접종 (MMR)으로서 홍역 및 볼거리에 대한 예방접종이기도 합니다. 접종 후 3개월 이내에 임신하지 않는 것이 중요합니다.

산모가 백일해 예방접종을 아직 받지 않은 경우, 퇴원하기 이전에 백일해 예방접종을 받아야 합니다. 배우자와 아기의 조부모 그리고 다른 정기적인 방문객들이나 보호자들은 아기가 태어나기 이전에 백일해 예방 접종을 받아야 합니다. 다른 아이들도 백일해 예방접종을 받았는지를 확인합니다.

언제 퇴원할 수 있나요?

산모는 출산 후 4-6시간이면 퇴원할 수 있습니다. 거의 모든 병원은 이제 건강한 산모와 아기가 출산 후 바로 퇴원할 기회를 제공합니다. 출산 후 바로 퇴원을 계획한다는 것은 신생아를 친구들과 가족들에게 개인의 가정에서 편안하게 보여줄 수 있음을 의미합니다. 출산 후 바로 퇴원하면 또한 가족 생활이 방해받지 않고 다른 자녀들을 더 빨리 볼 수 있음을 의미합니다. 조산사는 가정을 방문하여 산후 케어를 제공하는데 모유 수유 조언을 포함할 것입니다. 조산사는 아기가 14일이 될 때까지 산후 지원을 제공할 수도 있습니다.

산모가 경자분만, 흡입분만 혹은 제왕절개 수술을 한 경우, 혹은 산모나 아기가 건강하지 않은 경우, 병원에서의 입원기간이 더 길어야 합니다. 평균 입원기간은 질분만 여성의 경우 24-48시간, 그리고 제왕절개 수술 여성의 경우 3-4일이 됩니다. 장기 입원 후 퇴원할 때 가정에서 조산사의 산후 케어 및 지원을 제공받을 수도 있습니다. 조산사는 아기가 생후 14일이 될 때까지 산후 지원을 제공하지만 이 서비스는 병원마다 다르므로 조산사나 의사에게 확인해 보십시오.

퇴원한 이후 산모는 아동 및 가족 보건 간호사의 방문을 받을 수도 있습니다. 간호사는 1-4주의 신생아 검사를 제공하며 기타 서비스로 연결해 줄 수도 있습니다. 더 자세한 정보는 92페이지를 참조하십시오.

신생아 정례 검사

출산 이후 며칠 내에 **신생아 검사**라고 하는 검진을 위해 특별 훈련된 조산사나 의사가 아기를 살펴볼 것입니다. 의사나 조산사는 아기의 머리부터 발가락까지 검진하여 혹시 어떤 문제가 있는지 확인할 것입니다.

NSW 주의 모든 부모는 여러 희귀 질환을 위해 아기가 검진받을 수 있는 기회를 제공받습니다. 이를 **신생아 선별검사**라고 합니다. “발뒤꿈치 찌르기” 테스트라고도 합니다. 이 테스트는 아기의 발 뒤꿈치에서 혈액을 몇 방울 채취해, 특수한 종이에 찍어 검사실에 보냅니다.

신생아 선별검사가 확인하는 질환은 흔하지 않지만 심각하기 때문에 그러한 질환을 가진 경우 조기에 아는 것이 최상입니다. 조기에 알면 치료도 가능한 빨리 시작될 수 있습니다. 이 테스트는 아래와 같은 질환을 검진합니다.

- **선천성 갑상선 기능 저하증** 갑상선 이상으로 유발되는 질병으로 조기에 발견해서 치료하면 아기는 정상적으로 성장합니다.
- **페닐케톤 요증** 아기가 체내 단백질 생성을 돕는 물질인 페닐알라티닌 (보통 우유나 음식에 포함되어 있음)을 적절하게 이용하지 못하는 질병입니다. 치료하지 않으면 페닐알라티닌이 혈액안에서 증가해 뇌손상을 유발할 수 있습니다. 치료하면 아기가 정상적으로 성장하는 데 도움이 됩니다.
- **갈락토스 혈증** 모유와 우유에 포함된 설탕성분 (갈락토스)이 아기의 혈액에 축적되는 병입니다. 갈락토스 성분이 없는 특수한 우유로 치료하면 심각한 질병을 방지할 수 있습니다. 치료를 하지 않으면 아기가 매우 아프거나 사망할 수도 있습니다.
- **낭포성 섬유증** 아기의 몸이 장과 폐에 정상보다 더 진한 점액을 만들어내는 질병입니다. 흉부 염증과 설사를 유발해 아기의 체중 증가를 억제합니다. 치료 기술의 발달로 이 질병을 가진 사람들의 수명이 길어졌습니다.

위의 모든 질병은 조기 진단과 치료가 중요합니다. 또한 최대 40가지의 다른 매우 희귀한 질환이 혈액 채취를 통해 파악될 수 있습니다.

결과가 정상일 경우 (대부분 그러함), 부모는 결과를 통보받지 않게 될 것입니다. 첫번째 검사 결과가 확실하지 않은 경우에는 두번째 검사를 실시해야 할 것입니다 (백명 중 한명). 두 번째 검사가 필요한 경우는 부모에게 연락이 갈 것입니다. 거의 모든 경우 두 번째 검사 결과는 정상입니다. 담당 의사에게도 결과가 통지됩니다.

극히 적은 수이긴 하지만 혈액 검사 결과가 비정상인 아기들은 추가 검사와 치료를 받아야 합니다. 담당 의사가 알려줄 것입니다.

NSW 주에서 아기들에게 제공되는 세 번째 테스트는 **청력 검사**입니다. 약 1000명 중 한 두 명 정도가 청각 문제를 갖고 있습니다. NSW Statewide Infant Screening – Hearing (SWISH) Program은 청각 장애를 가진 아기들을 찾아내는 데 목적을 두고 있습니다. 이 검사는 아기가 태어난 후 가장 빠른 시일 내에 실시됩니다. 특정 이유로 병원에서 이 검사를 받을 수 없는 경우에는 퇴원 즉시 타 병원 외래 진료 또는 지역 보건 센터에서 받을 수 있습니다.

이 검사는 약 10-20분 정도 소요되며, 아기가 잠들어 있거나 조용히 쉬고 있을 때 실시됩니다. 검사가 이루어지는 동안 엄마가 아기와 함께 있어도 됩니다. 검사가 끝나자마자 그 결과를 알 수 있으며, 그 내용은 아기 건강 수첩 Personal Health Record (“블루 북”)에 기록됩니다.

재검사가 필요하다고 해서 반드시 아기가 청력 문제를 가지고 있음을 뜻하는 것은 아닙니다. 검사 중에 아기가 불안정했거나, 귀에 물이 찼거나 혹은 귀가 일시적으로 막혔다거나 하는 이유 등으로 재검사가 필요할 수도 있습니다.

예방 접종 및 혈액 검사가 아기를 아프게 하나요?

아기가 예방접종이나 혈액 검사 등의 시술을 받아야 할 때마다 아기를 달래고 통증을 최소화하는 간단한 방법이 있습니다. 그러한 시술 동안에 모유 수유를 하거나 깨끗한 손가락을 빨도록 할 수 있습니다. 또한 아기에게 부드럽게 이야기를 하거나 만져주거나 눈맞춤을 많이 할 수 있습니다. 가끔 아기의 주의를 분산시키도록 몇 방울의 설탕 용액을 제공할 수도 있습니다.



신생아 선별검사

건조 혈액 검사를 마치면 실험실에 18년간 저장되고 후에 폐기됩니다. 검사가 그렇게 오래 저장되는 이유에 대해 궁금하시면 www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf를 참조하십시오.



유아 카 시트/캡슐

유아를 차로 운전하여 집으로 데려가려고 할 경우, 법 규정에 따라 유아 시트 혹은 캡슐을 차에 설치해야 합니다. 유아 시트는 임대하거나 구매 혹은 빌릴 수 있습니다.

유아 캡슐 및 아동 보호 장구에 대한 더 자세한 정보는 RMS 웹사이트에서 구할 수 있습니다. www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children/childrestraints를 방문하십시오.

유아 건강 기록부 (블루 북)

출산 후 며칠 내에 병원에서는 아기가 퇴원하기 전에 파란색 비닐 폴더, 블루 북을 제공합니다. 이 블루 북에는 부모와 의사, 소아 가정 보건 간호사, 그 밖의 의료 관계자가 아이의 출생부터 10대 이후까지의 건강 관련 내용을 기록할 수 있도록 합니다. 중요한 건강 정보를 한 곳에 담을 수 있어 좋은 방법입니다.

의사나 아동 보건 서비스 혹은 병원을 방문할 때는 언제나 블루 북을 지참하십시오. 블루 북은 아이를 위한 중요한 건강 검사와 예방접종을 상기시켜 주고 유용한 전화 번호가 기재되어 있으며 중요한 전화 번호를 적을 수 있는 페이지가 마련되어 있습니다.



아이가 아플 경우 혹은 건강 문제가 염려될 경우, GP 혹은 가까운 병원 응급실로 가능한 빨리 데려가십시오. 신생아의 상태는 급속도로 변할 수 있습니다.

신생아의 일반적인 특징과 문제점

피부

- **모세관 확장성 모반** (황새에 물린 반점)은 눈꺼풀이나 코, 목 주변에 나타나는 연분홍 또는 붉은 반점. 아기가 울 때 더욱 뚜렷이 나타납니다. 어떤 문제도 유발하지 않으며, 시간이 지나면서 사라집니다.
- **'몽고 반점'** 은 엉덩이 주변에 보이는 푸른빛이 도는 거무스름한 색소. 짙은 피부를 가진 아기에게서 더 흔합니다. 어떤 문제도 유발하지 않으며, 생후 1-2년이 되면 사라집니다.
- **화염상 모반** (포도주색 반점)은 보통 얼굴에 나타나는 적보라색의 뚜렷한 피질. 크기는 커지지 않지만, 자연적으로 사라지지도 않습니다.
- **혈관성 모반** (딸기 혈관종)은 보통 머리에 나타나는 돌출된 검정색 피질. 머리에서 가장 두드러지게 보입니다. 초반에는 크기가 커지지만 시간이 지남에 따라 점차적으로 줄어들습니다.
- **미립종** 은 코나 얼굴에 나타나는 돌출된 흰색 반점. 노출된 피지선으로 정상으로 간주되며 시간이 지나면서 사라집니다.
- **흰색/백색 농포** (신생아 발진)은 흰색이나 노란색의 작은 뾰루지 또는 돌기 형태의 발진. 생후 1주 이내에 몸통이나 기저귀 주변에 갑작스럽게 나타납니다. 원인이 알려져 있지 않으며 치료할 필요가 없습니다. 사라지지만 좀 시간이 걸릴 수도 있습니다.
- **황달** 다수의 신생아들이 흔히 황달이라 불리는 증상을 경험하는 데 생후 며칠 간은 아기의 피부가 노란빛을 띵니다. 일반적으로는 심각하지 않지만 경우에 따라서는 아기의 혈액에 들어있는 빌리루빈 수치 검사가 필요할 때도 있습니다. 빌리루빈이 정상 수치보다 높다면 아기의 수분 섭취를 늘리고 황달 현상이 사라질 때까지 광선요법에 사용되는 불빛 아래 혹은 BillBed에 아기를 눕혀 놓습니다. 황달에 관한 더 자세한 정보를 원하시면 조산사나 의사에게 이야기하십시오.

눈

일부 신생아의 경우 생후 초기 몇 일 동안 혹은 몇 주 동안 눈이 끈적거리기도 합니다. 심각한 문제가 아니며 자연적으로 사라집니다. 끓여서 차갑게 식힌 물로 규칙적으로 아기의 눈을 씻어줍니다. 증상이 계속될 경우는 의사나 조산사와 상의하십시오.

성기

신생 여아 중에는 진하고 흰 점액 (약간의 피가 섞여있기도 함)으로 된 질 분비물이 소량 나올 때도 있습니다. 가월경이라고도 불리는 이 증상은 태반을 통해 공급되던 모성 호르몬이 중단되어 발생합니다. 아주 정상입니다. 흰색 치즈같은 물질도 흔히 음순 아래 나타나며 피지라고 합니다. 역시 정상으로 간주됩니다.

신생 남아의 포경 수술 되지 않은 포피를 집어 넣으려 할 필요가 없습니다. 3~4세가 되면 포피가 저절로 다시 말려 올라 갈 것입니다. 포경 수술의 장점과 단점에 대해서는 서로 대립되는 견해가 있습니다. 호주 왕립 의사 칼리지 (the Royal Australasian College of Physicians, RACP)는 남성 유아의 의례적인 포경수술의 필요성을 뒷받침하는 의학적 증거가 없다고 주장하고 있습니다. 더 자세한 정보는 www.racp.edu.au를 방문하여 'policy and advocacy', 'Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy' 그리고 'Paediatrics & Child Health'를 클릭하십시오.

땀줄 관리

땀줄은 처음에는 흰색으로 두껍고 끈적끈적한 젤리 모양이지만 출산 후 한 두 시간 안에 마르기 시작해 7~10일이 되면 떨어집니다. 땀줄의 남은 부분에서 약간의 분비물이 나오는데 종종 떨어져 나간 날 혹은 그 직후에 발생합니다. 이 부분을 끓여서 식힌 물에 적신 솜으로 세척하고 다른 솜으로 물기를 닦아줍니다. 출혈이 지속되거나 발진이 있거나 진물이 나거나 부을 경우 조산사나 의사에게 알립니다.

해야할 일...문서 업무!

산모 수당과 가족 세제 혜택 출산 이후에 호주 정부의 가족지원청으로부터 서식을 제공받게 됩니다. 이 서식을 이용하여 산모와 신생아를 위한 재정 수당을 클레임할 수 있습니다. 현재 네가지 수당 유형이 있습니다.

- 1. 일하는 부모를 위한 유급 부모 휴가:** 유급 부모 휴가는 2011년 1월 1일 이후 입양한 아기 혹은 출산한 아기를 위한 새로운 수당입니다. 해당되는 일하는 부모는 국가 최저 임금 요율로 정부가 지원하는 부모 휴가 수당을 18개월간 받을 수 있습니다.
- 2. 유아 보너스:** 유아 보너스는 입양한 아기 혹은 출산한 아기를 위한 수당으로 수입심사에 따라 자격을 갖춘 가족에게 지급됩니다. 이는 신생아 혹은 아동에게 드는 비용을 지원하며 2주마다 13번 분할금으로 지불됩니다. 다태 출산일 경우 각 아동에 대해 지불됩니다. 유급 부모 휴가와 유아 보너스를 모두 수령할 수는 없기 때문에 두 가지 모두 수령할 자격이 있을 경우, 시간을 내어 어느 것이 가족에게 가장 효과적인지를 파악하는 것이 좋습니다.
- 3. 산모 예방접종 수당:** 이 수당을 통해 부모가 자녀들에게 예방접종을 맞추도록 권장합니다. 이 수당은 대개 두 번에 나누어 완전한 예방접종을 받은 자녀들을 위해 지불되는데 생후 18-24개월 사이에 첫 번째 지불 그리고 생후 4-5년 사이에 두 번째 지불이 이루어집니다.
- 4. 가족 세제 혜택:** 이 혜택은 가족이 아이를 키우는 데 드는 비용을 보조하기 위한 지급입니다. 가족의 연간 총 수입, 나이, 부양 자녀의 수를 기준으로 혜택 금액이 산출됩니다.

더 자세한 정보를 원하시면 www.humanservices.gov.au를 방문하여 'Families'를 클릭하거나 가족 지원 안내 라인에 136 150으로 전화하십시오. 센터링크 수당 및 서비스에 대해 한국어로 지원과 정보를 문의하시려면 131 202로 전화하십시오. 한국어로 정보를 원하시면 www.humanservices.gov.au를 방문하여 'Information in other language'를 클릭하십시오.

조기 아동 보건 서비스 (아동 및 가족 보건 센터 혹은 유아 보건 센터라고도 함)에서 5세 미만의 아동이 있는 가족들에게 무료 서비스를 제공하며 아기를 위한 중요한 의료 검진을 포함합니다. 병원에서 해당 지역에 있는 아동 및 가족 보건 간호사를 통해 연락처를 보내드릴 것입니다. 그 간호사는 산모가 퇴원한 후에 곧 방문을 위한 시간을 잡기 위해 산모에게 연락할 것입니다.

조기 아동 보건 서비스는 아래와 같은 우려사항에 대해 지원과 조언을 제공할 수 있습니다:

- 아기 수유
- 아기의 울음과 달래기
- 유아돌연사증후군 방지를 위한 안전한 수면 요령
- 양육 기술
- 아기와 놀기
- 예방 접종 일정
- 산모의 웰빙
- 아기 혹은 유치원생의 보건 및 발달
- 해당 지역의 기타 서비스.

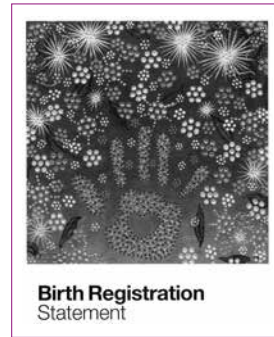
산모의 병원 혹은 조산사는 해당 지역의 조기 아동 보건 서비스가 산모에게 연락하도록 조치를 취할 수 있습니다.

아기 등록

출산을 하게 되면 병원 혹은 조산사가 **출생 등록서** 양식을 제공할 것입니다. 그 양식을 작성한 후에 양식에 있는 지침대로 NSW 출생 사망 혼인 등록소 (NSW Registry of Births Deaths & Marriages)로 발송하십시오.

- 출생 등록은 의무이며 무료 서비스입니다
- 병원이나 조산사가 아기의 출생 등록을 해주지는 않습니다
- 아기의 출생은 **60일 이내에** 등록해야 합니다
- 아기의 출생을 등록하여 출생 증명서를 받아야 합니다 (요금 적용).

출생 증명서는 자녀의 연령, 출생 장소 및 부모의 정보에 대한 법적 증거 자료이며 정부 수당, 학교 및 스포츠 등록, 은행 계좌 개설 그리고 여권 신청 등을 위해 필요합니다.



만기를 지난 출생 등록 (생후 60일 이후)은 등록소에서 채택합니다.

출생 등록 과정에서 어떤 문제이든 도움이 필요한 경우, 등록소에 13 77 88로 전화하십시오. 등록소 위치를 포함하여 더 자세한 정보는 등록소 웹사이트 www.bdm.nsw.gov.au에서 구할 수 있습니다.

nsw.gov.au에서 구할 수 있습니다.

메디케어 및 호주 아동 예방접종 등록부

출생후 가능한 한 빨리 아기를 메디케어에 등록하는 것이 중요합니다. 자녀를 메디케어에 등록하면 호주 아동 예방접종 등록부에 자동으로 등록하게 됩니다. 예방 접종 시기가 다가오거나 시기를 놓친 경우는 이를 상기시켜주는 안내서를 받게 될 것입니다. 등록이 되면 아기의 예방주사 상황에 대한 최근 정보를 온라인으로 이용할 수 있게 됩니다.

아기를 메디케어에 등록하기 위해서는 myGov 웹사이트인 www.my.gov.au를 통해 메디케어 온라인 계좌를 만들어야 합니다.

수유

Feeding your baby

모유 수유 - 아기와 엄마 모두에게 좋습니다

생후 약 첫 6개월 동안 아기는 모유만을 필요로 합니다.

엄마와 아기가 건강하면 모유 수유는 출산 후 한 시간 내에 시작할 수 있습니다. 아기는 태어날 때부터 빨려고 하는 강한 본능이 있으며 배나 가슴에 피부를 맞대게 하면 모유를 찾을 것입니다.

출산 후 첫 며칠 동안 산모의 몸은 초유라고 하는 진한 모유가 생산되는데 이는 모유 수유가 정착되는 동안 아기에게 영양분을 공급할 것입니다. 삼사일 후에 모유가 "들어와서" 유방이 더 크고 단단해 질 것입니다.

6개월부터 아기는 이유식을 해야 합니다. 모유 수유는 아기가 한 살이 될 때까지 아기의 가장 중요한 음식이 됩니다. 한 살과 두 살 사이에 모유 수유는 아기의 건강에 계속해서 중요한 역할을 할 수 있습니다.

물은 약 6-8개월부터 제공할 수 있으며 우유는 12개월부터 줄 수 있습니다. 아기는 트레이닝 컵과 젓병으로 잘 먹지만 생후 12개월 이후에는 젓병을 주는 것이 권장되지 않습니다.

모유 수유가 아기에게 좋은 이유:

- 아동기와 성인의 삶 동안에 좋은 면역체계를 증진
- 정상적인 성장과 발육을 증진
- 뇌 개발을 증진
- 감염과 아동 질환 위험을 감소
- SIDS 위험을 감소
- 아동기 및 그 이후에 제 1형 당뇨병, 과체중 및 비만 위험을 감소
- 호흡기 질환, 위장염, 중이염, 알레르기 및 습진 위험을 감소.

모유 수유가 엄마에게 중요한 이유:

- 아기와 의 유대감 증진
- 골밀도 증진
- 출산 후 몸을 더 빨리 회복시키는데 도움
- 폐경전 유방암과 당뇨병 그리고 자궁암 위험성을 줄여 줌
- 임신전 체중 회복 촉진
- 아기가 무엇을 필요로 하는가에 대해 걱정할 필요가 없음. 또한 모유의 농도는 너무 진하거나 약하지도 않고 언제나 알맞음.

시작하기

출산 후 대개 한 시간 이내에 아기가 첫 모유를 원하는 징후를 보입니다. 특히 피부 접촉을 할 때 더욱 그러합니다. 조산사가 산모와 아기가 편안한지 그리고 모유 수유 동안에 자세가 지탱이 잘 되는지 확인하며 도와 줄 것입니다. 아기는 첫 모유를 먹은 후 종종 오랫동안 잠을 잡니다.

산모와 아기가 바로 잘 적응을 하지 못한다고 걱정하거나 좌절할 필요는 없습니다. 모유 수유는 산모와 아기 모두를 위한 학습이 필요한 기술이며 정착되는데 가끔 약간의 노력이 듭니다. 한번 요령이 생기면 이후 편안하고 쉽게 할 수 있습니다. 출발을 어렵게 한 많은 여성들도 행복하고 성공적으로 모유 수유를 지속합니다.

조산사와 아동 및 가정 보건 간호사는 수유 관리 훈련을 받았으며 모유 수유에 대한 전문적인 조언을 제공할 수 있습니다. 필요하다면 산모도 수유 컨설턴트 (종종 조산사)로부터 전문 지원을 받을 수 있는데 이 컨설턴트는 모유 수유를 하는 산모와 아기를 지원하는 고급 단계의 훈련을 받았습니다.

아기를 가슴에 올려 놓기

수유를 하기 이전에 편안한 자세를 하는 것이 중요합니다. 앉아서 젖을 먹일 때는 다음과 같은 점에 주의하셔야 합니다.

- 등받이를 댄다
- 무릎을 평평하게 만든다
- 발을 평평하게 댄다 (휴대용 발판이나 두꺼운 책을 발 밑에 대야 할 수도 있음)
- 추가 베개를 이용해서 필요하면 등과 팔을 받쳐준다.

모유 수유를 할 때 아기를 안을 수 있는 방법이 여러 가지 있습니다. 자신에게 편안한 자세를 찾도록 조산사가 도울 것입니다. 어떤 방법을 택하든지:

- 아기를 엄마 가까이에 안는다
- 아기는 머리와 어깨 그리고 몸을 일자로 뻗어 엄마의 가슴에 맞닿아야 한다 (가슴 대 가슴)
- 아기의 코 혹은 입술 상단이 유두 반대편에 있어야 한다
- 아기는 손을 뻗거나 몸을 구부릴 필요 없이 가슴에 쉽게 다다를 수 있어야 한다
- 아기의 턱은 가슴에 기대어야 한다.

접촉이 잘 된 상태



접촉이 잘 되지 않은 상태



일단 아기가 유두를 잘 물면 엄마는 자신감을 가지게 되고 누워서 모유 수유하는 것이 아주 편해집니다. 누워서 수유를 할 때에는 아기가 젖을 먹는 동안 엄마가 쉬는데 도움이 되지만 아기의 얼굴에 공간이 생기도록 하여 숨쉬는 데 지장이 없도록 해야 합니다. 또한 생후 4개월 미만의 아기가 엄마나 아빠와 함께 침대를 공유할 때 유아돌연사 증후군의 위험이 증가함을 기억하는 것이 중요합니다. 안전한 수면에 대한 더 자세한 정보는 104 페이지의 산후 초기의 부모 역할을 참조하십시오.



임신 기간 중 모유 수유에 대한 문의사항이 있을 경우 조산사나 의사가 지원과 정보를 제공할 것입니다.

아기를 가슴에 댈 때

아기를 올바르게 가슴에 대는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 아기가 충분히 젖을 먹지 못하고 엄마의 유두에 통증이 생깁니다.

아기를 가슴에 대기 위해서는:

- 아기의 코와 입술이 유두 반대쪽에 있도록 아기의 자세를 잡는다
- 아기가 입을 아주 크게 벌릴 때까지 기다린다 (유두로 부드럽게 아기의 입술을 비벼 입을 벌리도록 부추김)
- 재빨리 아기를 가슴으로 옮겨 아기의 아랫입술이 유두 하단에서 가능한 멀리 떨어지도록 한다. 이렇게 하면 유두가 아기의 입 천장으로 향하게 된다
- 엄마의 가슴을 아기로 움직이기보다 항상 아기를 엄마의 가슴으로 움직인다.

아기의 위치를 잘 잡아주면 아래 사항을 알게 됩니다.

- 아기의 아랫입술 아래보다 윗입술 상단에서 더 많은 유륜이 보인다
- 짧고 빠르게 젖을 빨다가 깊게 오래 빨다가 쉬는 패턴을 보인다
- 유방이 세게 당기는 감각을 느끼며 이것이 불편하지는 않다
- 아기가 처음에는 눈을 크게 뜨고 편안해 한다. 수유가 끝나면서 눈을 감는다
- 아기가 가슴에서 떨어지면 유두가 부드럽고 더 길어 보이지만 끝이 둥글게 보인다 (흠뻑하거나 납작하지 않다)
- 모유 공급이 증가하면 삼키는 소리가 들린다.

첫 주가 되는 무렵에 아기가 처음으로 젖을 물 때 약간의 통증이나 불편감이 있을 수 있습니다. 이는 곧 없어지지만 모유 수유 내내 지속된다면, 아기에게 젖을 물리는 자세가 좋지 않을 수도 있으므로 아기를 부드럽게 떼어낸 후 다시 젖을 물리면 도움이 될 수 있습니다.

산후 처음 7-10일 간 유두가 예민해지는 것은 정상입니다. 샤워를 하거나 옷이 가슴을 스칠 때 예민함을 느낄 수도 있습니다.

모유 수유 동안의 통증이 있고 아기를 떼어 냈을 때 유두가 훌쩍하거나 납작할 경우 아기가 젖을 제대로 물지 않았음을 의미합니다. 조산사 혹은 아동 및 가정 보건 간호사, 혹은 수유 컨설턴트에게 문의하여 도움을 요청하고 이들에게 수유 모습을 보여 줍니다. 또한 호주 모유수유 협회의 모유수유 안내전화에 1800 686 268 (1800 mum2mum)로 연락을 할 수 있습니다.

아기가 충분한 모유를 먹고 있다는 것을 어떻게 알 수 있나요?

모유 수유는 공급과 수요로 작용합니다. 아기가 더 많이 먹을수록 더 많은 모유가 생산됩니다. 아기를 위한 충분한 모유가 생성되고 있는지 확인하기 위해서는:

- 아기가 배고픈 징후를 보일 때 먹입니다. 아기가 기다리게 하지 마십시오! 우는 것은 배고픔을 참다 못해 터뜨리는 표시입니다
- 처음 몇 주 내에 매일 최소한 6-8회 수유를 예상합니다 (하루에 10번 혹은 12번까지도 가능). 밤 사이에도 수유를 할 것입니다
- 아기는 기저귀를 최소한 4번 (일회용) 혹은 6번 (천 기저귀) 갈을 것입니다
- 아기는 변을 하루에 한 번, 혹은 하루에 몇 번 혹은 며칠에 한 번 볼 수도 있습니다. 변은 부드러우며 묽고 겨자 빛이 나는 노란색입니다
- 모유 수유 동안에 강한 빨림을 느낍니다
- 모유를 삼키는 소리를 들었습니다
- 아기가 어떤 때는 수유 후에 안정이 되는데 어떤 때는 수유 후에도 안정을 찾지 못합니다. 처음에는 뚜렷한 일관된 모습을 보이지 않다가 몇 주가 지나면 일정한 모습이 나타날 수도 있습니다.

몇 가지 중요한 질문은...

B형 간염이 있어도 모유 수유를 할 수 있나요?
예, 안전합니다. 아기가 출생 후 면역 글로불린 항체 주사를 맞았고 B형 간염 예방주사 코스를 시작한 경우에 안전합니다.

HIV 감염인 경우에도 젖을 먹일 수 있나요?
호주에서는 HIV 양성인 여성들은 젖을 먹이지 않도록 권장하고 있습니다. 현재까지의 조사연구에 따르면 모유 수유를 통해 HIV가 아기에게 전해질 위험이 있습니다.

C형 간염이어도 젖을 먹일 수 있나요?
예, 모유에 들어있는 C형 간염이 아기에게 전달될 가능성이 낮는데 반해 모유 수유를 통한 건강상의 이점이 훨씬 더 큰 것으로 이해되고 있습니다. 유두가 갈라지거나 피가 나면 모유 속에 혈액이 섞이게 될 수도 있으므로 갈라진 유두가 나을 때까지 모유를 유축한 후 버려야 합니다. 더 자세한 정보는 NSW주 간염 협회로 연락하십시오. 전화: (02) 9332 1853.

처음 몇 주

엄마와 아기가 모유 수유에 편안하고 자신감을 가지게 되는 데는 대개 몇 주가 걸립니다. 모유 공급이 "확립"되는 데는 약 4주가 걸립니다. 처음에는 가슴이 짝 차고 불편하지만 곧 안정됩니다.

대부분의 아기는 첫 한두 주 동안 밤에 잠을 깨며 낮 동안에 잠을 자는데 자궁 안에 있을 때 하던 습관입니다. 대부분의 아기는 또한 여러 달 동안 밤에 한두 번 수유를 하는 데 이것도 정상적으로 성장 발육하는 데 필요한 것입니다.

아기의 깨어 있는 시간은 점차로 늦은 오후 혹은 초저녁으로 이동합니다. 이 시간 동안 아기는 안아주길 바라고 더 자주 모유 수유를 원합니다. 이는 중요한 과정입니다. 그래야 다음 날에 충분한 모유가 생성됩니다. 모유는 잘 빠져 나가야만 재공급이 되기 때문입니다. 하루가 다할 때 품에 "비어 있는" 듯한 느낌을 갖는 것은 전적으로 정상입니다.

기억할 것은 모유 수유가 엄마와 아기가 배우는 새로운 기술이라는 것입니다. 이전에 모유 수유를 한 적이 있을지라도 지금 아기는 모유가 처음입니다. 첫 며칠과 몇 주 동안에 엄마에게 도움이 필요할 수 있습니다. 아래와 같이 지원과 도움을 위해 요청할 장소가 많이 있습니다.

- 조산사
- 호주 모유 수유 협회. 전화: 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- 해당 지역의 아동 및 가정 보건 간호사 - *White Pages*의 지역사회 보건 센터 혹은 조기 아동 보건 서비스 참조
- Karitane. 전화: 9794 2300 혹은 1800 677 961
- Tresillian Family Care Centres. 전화: (02) 9787 0855 (시드니) 혹은 1800 637 357 (NSW 지방)
- GP 혹은 소아과 의사
- 인가된 수유 컨설턴트. 퇴원하기 전에 목록 요청을 해야 함.



언제 이유식을 시작할 수 있나요?

약 6개월이 되면 이유식을 시작할 수 있습니다. 아동 및 가정 보건 간호사에게 연락하여 조언을 구하십시오.

아기는 끊임없이 성장하므로 더 자주 먹여도 일주일에 "배고픈 날"이 적어도 한 번은 있습니다. 몇 주마다 아기는 식욕이 더 왕성해져 며칠 동안 더 자주 먹여야 안정을 찾곤 할 수도 있습니다. 모유 공급에 문제가 있는 것이 아니라 단지 아기의 식욕이 증가하는 것입니다.

이 책의 뒷표지 안쪽 면에 기재된 표에서 출생 후 첫 며칠 동안의 모유 수유에 대해 설명하고 있습니다.

모유 공급을 유지하고 응어리 및 막힌 유관과 유선염 위험을 줄이기 위해서는 매번 수유 때마다 모유를 잘 빼주는 것이 중요합니다. 첫 번째 유방을 수유할 때 편안할 때까지 하고 나서 다음 유방으로 수유를 합니다. 아기의 연령, 배고픈 정도, 수유 기간, 첫번째 유방에서 나오는 양과 시간에 따라서 아기가 한 쪽 유방의 모유를 원할 수도 있고 양쪽을 모두 원할 수도 있습니다.

모유 수유와 음식

모유 수유를 시작할 때 평소보다 더 배가 고파지고 목이 마르는 것은 정상입니다. 임신을 위한 건강한 식사 (28페이지) 섹션의 표에 근거한 식단을 잘 유지하고 이들 식품군 각각에서 한 두 서브를 더 추가합니다.

- 빵, 시리얼, 밥, 파스타, 국수
- 채소, 콩류
- 과일.

고무 젓꼭지를 사용해도 되나요?

많은 여성들이 아기에게 고무 젓꼭지를 주는데 그렇게 하기 전에 몇 가지 고려할 것이 있습니다. 연구에 의하면 모유 수유가 잘 정착되기 이전에 고무 젓꼭지를 주면 엄마와 아기가 모유 수유를 즐길 수 있는 시간을 단축할 수도 있습니다. 고무 젓꼭지를 빼는 방법과 모유 수유를 할 때 빼는 방법이 다르기 때문에 모유 공급에 부정적인 영향을 줄 수도 있습니다. 좀 더 성장한 아기는 고무 젓꼭지와 가슴 사이의 차이를 인식한다고 여겨집니다.

고무 젓꼭지를 사용하기로 결정할 경우 모유 수유가 잘 정착할 때까지 기다릴 것을 권장합니다. 매일 고무 젓꼭지를 깨끗이 씻고 소독합니다. 사용하지 않을 때는 용기 안에 보관합니다. 고무 젓꼭지를 (“씻기 위해”) 엄마의 입에 넣지 않도록 하며 고무 젓꼭지에 어떠한 음식이나 물질 (꿀 등)을 바르지 않도록 합니다.

아기를 달랠 수 있는 여러 가지 방법에 대해 조산사나 아동 및 가정 보건 간호사에게 문의하십시오.

술, 기타 약물 및 모유 수유

술과 기타 약물은 모유를 통해 아기에게로 들어갈 수 있습니다. 엄마와 아기에게 가장 안전한 옵션은 모유 수유 중에 알코올을 섭취하지 않고 어떠한 불법 약물도 복용하지 않는 것입니다. 전문인들은 모유 수유가 잘 정착될 때까지 출생 후 최소한 한 달 동안 산모가 음주를 삼가하도록 권장합니다. 그 이후에 음주할 경우 하루에 표준 두 잔으로 제한 할 것을 권장합니다.

술은 섭취 후 30-60분 후에 엄마의 혈류에서 모유로 들어갑니다. 모유 수유 직전에 음주를 삼가하고, 음주를 할 경우에는 미리 모유를 유축해두는 방법을 고려해 보십시오. MotherSafe 웹사이트 www.mothersafe.org.au에서 더 자세한 정보를 구할 수 있습니다.

호주 모유 수유 협회에서 알코올 섭취 및 모유 수유에 대한 브로셔를 제작합니다. 이 브로셔는 <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>에서 온라인으로 가능합니다.

건강 경보!

약물 복용 및 모유 수유

처방약이나 비처방약을 복용해야 된다면 모유 수유 중임을 의사나 약사에게 알립니다. 이들이 안전한 약품 선택을 도울 것입니다. 또한 MotherSafe 에 (02) 9382 6539 (시드니 지역) 혹은 1800 647 848 (NSW 지방) 로 연락할 수 있습니다.



메타돈, 부프레노르핀 치료 및 모유 수유

메타돈 혹은 부프레노르핀 약을 복용하고 있을 경우 다른 약을 사용하지 않는 한 모유 수유를 해도 됩니다. 소량의 메타돈 혹은 부프레노르핀만이 모유로 들어갑니다.

산모의 옵션과 잠재적 위험에 대해 의사와 상의하십시오. 추가 지원과 정보가 MotherSafe에서 전화 (02) 9382 6539 (시드니) 혹은 1800 647 848 (NSW 지방)에서 가능합니다. 혹은 ADIS에서 (02) 9361 8000 (시드니) 혹은 1800 422 599 (NSW 지방)에서 가능합니다.

“처음에는 모유를 먹이는 게 좀 힘들고 때로는 불편했지요. 조산사와 아동 및 가정 보건 간호사의 도움을 받고 나만의 목표, 즉 6주, 3개월 등의 목표를 정해서 극복해 나갔어요. 첫 번째 목표를 달성하고나니 한결 편안해졌고 쉬워져서 다음 목표를 향해 즐겁게 전진했죠. 결국 16개월이나 모유를 먹였지요. 처음 몇 주 동안은 제가 그렇게 할 수 있으리라고는 믿지 않았는데 결국 해냈어요.” Chloe

배우자도 모유 수유에 참여시키세요

배우자도 엄마를 도와 모유 수유가 정착되도록 지원하는 데에 중요한 역할을 합니다. 조사 연구에 따르면, 배우자와 가족으로부터 격려와 도움을 받은 여성들이 부모 역할을 더욱 즐겁게 수행합니다.

배우자가 할 수 있는 일:

- 모유 수유 동안에 산모를 편안하게 하고 충분한 식사와 수분을 섭취할 수 있게 도와주고
- 모유 수유 후 아기를 달래으로써 엄마에게 '휴식 시간'을 주며
- 모유 수유 전후로 목욕 및 기저귀 갈기 등 실질적인 도움을 주고
- 산후 초기 며칠에서 몇 주 동안에 찾아오는 손님들을 조정해서 아기 엄마가 압도되지 않도록 함.

모유 유축

많은 여성들이 여러 가지 이유로 모유를 유축합니다. 아래와 같은 이유가 있을 수 있습니다.

- 유방이 너무 꽉 찬 상태에서 아기를 가슴에 대기 어려워 수유 전에 얼마간의 모유를 없애야 될 때
- 아기가 너무 작거나 아파서 직접 젖을 먹을 수 없을 때
- 아기와 떨어져 있는 시간이 한 두 시간을 넘을 때
- 직장으로 복귀해야 되며 아기를 위해 모유를 다른 보호자에게 맡겨 두어야 할 때.

손으로 모유를 유축할 수도 있고, 혹은 수동 유축기나 전기 유축기를 이용할 수 있습니다. 그 방법은 유축하는 이유와 빈도 및 양에 달려 있습니다. 조산사나 병원 수유 컨설턴트에게 손과 유축기로 모유 유축을 하는 방법을 알려달라고 요청할 수 있습니다. 다양한 유축기가 있기 때문에, 구매 혹은 임대 전에 수유 컨설턴트나 호주 모유수유 협회에 문의하여 자신에게 알맞은 유축기에 대한 조언을 구하는 것이 가장 좋습니다.

모유를 깨끗한 용기에 유축합니다. 짜낸 모유는 즉시 사용하거나 봉해진 용기에 넣어 사용할 때까지 냉장고의 가장 온도가 낮은 부분에 (후면 쪽으로) 보관합니다. 모유를 얼릴 수도 있습니다.

모유 짜기와 보관에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 조산사 혹은 아동 및 가정 보건 간호사에게 요청하여 NSW 보건 책자 모유수유 (Breastfeeding your baby) 사본을 구하도록 하십시오. http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf에서 온라인으로도 가능합니다.

모유 수유시 흔히 발생하는 문제들

유두 통증

유두 통증이나 손상은 대체로 아기가 젖을 잘 물지 못하고 있음을 의미합니다. 모유 수유 후에는 브래지어나 상의를 벗어서 유두가 자연스럽게 건조되도록 합니다. 모유 수유하는 첫 주 이후에 아래 문제 중 어느 것이라도 지속되면 아동 및 가정 보건 간호사나 호주 모유수유 협회에 연락하십시오.

- 유두가 지속적으로 아픔
- 유두에 피부 손상이 발생함
- 유두 모양이 일그러지거나 집혀짐.

유선염

유선염은 유방 염증 혹은 감염입니다. 모유 공급이 정착되고 있는 첫 몇 주 동안에 더 흔하게 발생합니다. 즉각적인 치료를 하면 빨리 회복될 것입니다.

주의해서 관찰할 점:

- 유방이 아프거나 부위가 붉어지면서 통증이 있을 때
- 유방에 응어리가 생기거나 단단해졌을 때
- 미열을 동반한 독감과 유사한 증상, 또는 갑자기 고열과 두통을 동반하며 심하게 아플 때.

분유 수유

유선염을 유발하는 원인:

- 첫번째 유방의 젖을 잘 비우지 않고 두 번째 유방에 젖을 물림
- 유두 손상 (아기를 가슴에 제대로 대지 못해 유두가 벗겨지거나 갈라짐)
- 유관이 막힘
- 갑작스러운 수유 패턴의 변화
- 과로했거나 끼니를 걸렀을 때.

유선염 증상이 나타났을 때의 유방 처치법:

- 수유를 빈번하게 하고 모유를 잘 빼 낸다
- 아기에게 젖을 물릴 수 없는 경우 모유를 유축한다
- 수유 시작을 할 때 유선염이 생긴 유방에서 두 번 계속 수유한다 (다음에 번갈아 가면서 함)
- 증세가 모유 수유 첫 10일 내에 있을 경우 수유 전후에 냉습포를 사용한다
- 증세가 모유 수유가 정착된 후에 발생하면 수유 전에 물기로 열을 가하고 (예: 샤워, 목욕 혹은 따뜻한 팩) 그 후에는 냉습포를 사용한다
- 수유 동안에 유선염 부위를 유두방향으로 부드럽게 마사지를 한다
- 휴식을 하며 수분 섭취를 증가시키고 도움을 받는다.

약 12시간 내에 응어리를 완화할 수 없거나 발진을 감소시킬 수 없을 경우 혹은 아프기 시작할 경우 의사에게 연락하는 것이 중요합니다. 항생제가 필요할 수도 있기 때문입니다. 산모와 아기에게 안전한 항생제가 있으므로 모유 수유를 계속할 수 있습니다. 지속적으로 모유 수유를 하여 유방을 비우는 것이 중요합니다.

분유 수유를 결정한 경우 아기에게 안전하도록 합니다.

- 인가된 유아 분유만을 사용합니다. 대부분 우유 (소젖)로 만들어집니다
- 호주에서 판매되는 모든 분유는 식품 안전 기준에 적합한 것입니다
- 준비, 소독 및 저장에 주의를 기울입니다
 - > 분유를 준비하고 저장할 때 라벨에 있는 지침에 따릅니다
 - > 사용된 모든 기구를 소독합니다.

식품 안전 지침을 항상 따릅니다.

- 분유의 안전한 저장을 위해 제조사의 지침에 따릅니다
- 사용되지 않은 분유에 박테리아가 성장하기 때문에 필요한 만큼의 분유를 만듭니다
- 수유 동안에 아기가 끝내지 않은 병 안의 분유는 버리고 나중을 위해 보관하지 않도록 합니다.

분유 수유를 할 경우 병원에 지참할 품목:

분유 수유를 결정한 경우, 출산을 할 때 병원에 분유와 기구를 지참해야 합니다.

지참물:

- 선택한 분유 한 통
- 큰 젖병 2-6개 - 꼭지, 뚜껑, 꼭지 커버가 달림. 장식이 있거나 특정한 형태의 우유병은 세척하기 어렵습니다. 특정 형태의 젖병이나 젖꼭지가 숨참이나 복통을 방지한다고 하는 증거는 없습니다.

퇴원 전에 병원 직원이 산모가 분유 준비와 수유에 자신감을 가지고 있는 지 확인할 것입니다. 조산사도 분유의 올바른 준비와 보관에 대한 서면 정보를 제공할 것입니다. 유아 분유를 이용할 때 정보와 지원이 필요하면 조산사나 아동 및 가정 보건 간호사에게 연락하십시오.

모유와 분유를 같이 먹어도 되나요?

모유를 분유로 정기적으로 대체하면 모유의 양이 줄어듭니다. 아기에게 직접 모유 수유를 할 수 없을 경우 모유를 병에 유축해 놓을 수 있습니다. 미리 이렇게 해 두면 급할 때 서두르지 않아도 됩니다. 유축한 모유가 없을 때에는 분유가 이용되지만 가능한 빨리 모유수유를 하거나 유축해 두는 것이 좋습니다. 많은 여성들이 모유 수유와 유축을 병행하여 직장이나 학업을 지속할 때도 성공적으로 모유 수유를 합니다. 더 자세한 정보를 원하시면 소아 보건 서비스 혹은 호주 모유수유 협회에 연락하십시오.

건강 경보!

아기는 올바르게 양분 받은 분유 수유로 인해 아플 수 있습니다. 라벨에 있는 지침을 따르십시오.

모유 수유, 분유 수유 및 알레르기

모유 수유는 아동이 알레르기 혹은 습진에 걸리는 것을 예방하는데 도움이 될 수도 있습니다. 알레르기나 습진에 대한 가족력이 있고 아기의 분유 수유에 대한 우려가 있을 경우 임신 중에 조산사, 의사 혹은 소아과 의사에게 이야기하십시오.

임신 중에 모유 수유에 관해 문의사항이 있을 경우 조산사 혹은 의사가 지원과 정보를 제공할 것입니다.

산후 초기의
부모 역할

The first weeks of parenthood

산모에게는 어떤 일이 일어나나요?

신생아를 집으로 데려오는 것은 대체로 커다란 기쁨이지만 다른 한편으로는 혼란스럽고 고단한 일이기도 합니다.

신생아와의 생활은 힘들고 예측할 수 없습니다. 자신만의 시간을 갖기가 어렵습니다. 이따금 샤워는 물론이고 자신이 먹을 음식을 만들 시간도 없습니다. 피곤하고 때로는 상황에 압도당하기도 합니다. 자신의 삶을 전혀 통제하지 못하는 듯한 기분일 수도 있습니다.

이것은 극히 정상적인 것으로 오래 지속되지는 않습니다. 6~8주가 되면 조금씩 자리가 잡히기 시작합니다. 3~4개월이 되면 모든 것이 더 많이 안정될 것입니다.

초기에 힘든 시기를 잘 이겨내는 방법

- 낮 시간에 아기가 잘 때 같이 자거나 휴식을 취하기.
- 일은 최대한 적게 할 것. 집안 일을 최소한으로 하기 (엄마와 아기가 집안일 보다 더 중요함).
- 아기 목욕 시키기, 기저귀 가는 일 등은 배우자에게 부탁함. 그러면 엄마는 그 시간 동안 휴식을 취할 수 있고, 아기는 엄마 아빠 모두와 친숙하게 됨.
- 이완요법 이용 (67페이지의 분만과 출산 준비 참조). 짜증이 나거나 쉬고 싶을 때 이 방법을 사용.
- 앉아서 일을 함으로써 체력 아끼기. 기저귀 갈기나 빨래 개기는 바닥에 앉아서 하기.
- 부족한 시간과 체력을 고려하여 음식은 간단하게 만들기. 가장 간단한 음식이 종종 가장 건강한 음식이기도 함 (예, 살코기를 구운 고기나 생선을 넣은 샐러드, 잠곡 빵에 생선 통조림이나 식힌 닭고기). 간식으로 신선한 과일과 요구르트 이용.
- 친구가 집에 놀러 왔을 때 쇼핑, 빨래 널기 등을 도와 달라고 부탁하기. 대부분의 사람들이 여러분을 돕고 싶어 합니다).
- 아기와 함께 산책하기 등. 신선한 공기 속에서 가벼운 운동을 하면 '집안에 갇혀 있다'는 느낌을 덜 수 있는 기회가 됩니다.
- 나 자신을 돌보지 않으면 다른 사람을 돌볼 수 없다는 사실을 기억하기.

갓 태어난 아기를 가진 부모들은 도움이 필요합니다. 특히, 다른 가족들이 가까이 살지 않거나, 편부모의 경우에는 더욱 그러합니다. 도움을 요청하고 모든 도움을 기꺼이 받으십시오.

친구나 가족, 의료 전문가들이 제시하는 조언이 각기 달라 혼란스러워하는 부모들도 있습니다. 유익한 조언이 있는 반면 그렇지 않은 것도 있습니다. 산모가 신뢰하는 몇 사람의 조언에 따라 결정하는 것이 좋습니다. 스스로의 직관을 믿고 자신과 아기에겐 옳다고 생각되는 것들을 하십시오. 혼란스럽거나 어찌해야 할 지를 모르다면 소아 보건 서비스, 또는 아래 서비스로 연락하십시오.

- Karitane Careline. 1300 227 464 (1300 CARING)
- Tresillian 부모 안내 전화. (02) 9787 0855 (Sydney 지역) 1800 637 357 (NSW 지방)
- 호주 모유수유 협회. 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- 지역 여성 보건 및 지역사회 센터에서 개별적 상담과 지원 그룹을 제공합니다. 이들 센터는 NSW 보건부 웹사이트 <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm>에서 볼 수 있습니다. 혹은 NSW 보건부 웹사이트 (www.health.nsw.gov.au)에서 더 자세한 정보를 참조하십시오.

아기 돌보기

새내기 부모들이 출산 초기의 가족 생활에 압도당하듯이 아기들도 그렇습니다. 아기는 아늑하고 어두운 엄마 뱃속에서 나와서 새로운 광경과 소리로 가득 찬 낯설고 때로는 무서운 환경에 처해 있습니다. 신생아에 대해 알아 두어야 할 중요한 사항은 다음과 같습니다.

- 신생아의 울음을 그냥 두면 안됩니다. 울음은 아기가 필요한 것을 엄마에게 알리는 유일한 방법이기 때문입니다. 아기들은 아직 너무 어려서 공연히 심술을 부리거나 자기 마음대로 하려고 시도하지도 못합니다.
- 울지 않는 아기는 없습니다. 다른 아기들보다 더 우는 아기들도 있습니다. 엄마가 상상할 수 있는 범위를 뛰어 넘어 울 수도 있습니다. 보통 오후나 초저녁에 가장 많이 울니다. 우는 아기를 빨리 달래 주면 아기에게 안전감을 줄 수 있습니다.
- 동요한 아기를 달래주고 필요한 것 (수유, 기저귀, 안아주기)을 바로 채워 주면 대개 진정됩니다.
- 엄마의 아기가지만, 엄마와 아기의 관계는 이제 막 시작되었습니다. 처음 만난 여는 사람들과 마찬가지로 행동 방식이나 동요되는 이유, 달래는 방법 등 서로를 알아가는 데는 시간이 걸립니다. 이미 다른 자녀를 가진 적이 있어도 새 아기를 알아가는 시간이 필요합니다.
- 출산 초기의 혼란은 오래 가지는 않습니다. 아기는 점차로 규칙적인 수면과 수유 패턴을 확립하게 됩니다.
- 아기가 완전한 금연 환경에서 살 수 있도록 하는 것이 매우 중요합니다. 담배 연기에 노출된 아기는 호흡기 장애와 SIDS위험에 처할 확률이 훨씬 높습니다.

아기가 울음을 멈추지 않으면 어떻게 하나요?

엄마가 어떤 방법으로도 아기를 달래지 못한다고 생각할 때 스트레스가 많이 될 수 있습니다.

- 먼저 아기가 배가 고프지는 않은지, 너무 덥거나 춥지 않은지 그리고 기저귀가 건조하고 청결한 상태인지를 확인합니다.
- 여는 사람처럼 아기도 한번 동요된 후 진정될 때까지 시간이 걸릴 수 있습니다.
- 아기가 낮 시간에 안정이 안되면 아기를 유모차에 태우고 신선한 공기를 마시며 산책을 하면 둘 다 안정이 될 것입니다. 그것이 가능하지 않으며 피부를 맞대어 주는 것이 종종 달랠 수 있는 방법이 됩니다. 이것이 도움이 되지 않으면 아기를 안전한 장소 (아기 침대)에 두고 누군가에게 전화를 걸어서 도와달라고 요청을 합니다. 종종 아기는 특히 동요된 경우 엄마보다 다른 사람에게 반응을 더 잘합니다.
- 아무도 집에 없을 경우 친구나 가족에게 전화를 하여 오도록 합니다. 이들이 가까이 있지 않을 경우 아기를 차에 태우고 누군가의 집에 가는 것도 가끔은 도움이 됩니다.

도움이 필요할 때 전화할 수 있는 곳:

- Tresillian 부모 안내 전화: (02) 9787 0855 (시드니 지역), 또는 1800 637 357 (NSW 지방)
- Karitane Careline: 1300 227 464 (1300 CARING)
- 어린이 학대 방지 서비스 (Child Abuse Prevention Services): 1800 688 009
- 남성을 위한 상담 전화 (Men's Line): 1300 789 978
- healthdirect Australia on 1800 022 222

자신을 돌보기

“저희는 아기가 올 때 정말 잘 대처했다고 생각합니다. 임신 교실에서 가장 도움이 되었던 것은 아기가 첫 몇 주 동안에 얼마나 심하게, 얼마나 자주 울 수 있는지 등 아기의 행동에 대한 정확한 정보였습니다. 이 교실은 또한 아기를 달래주는 것이 맞고 그렇게 하는 것이 아기를 안정시키는 것임을 이해하도록 했습니다. 미리 예상할 수 있었기에 잘 견뎌낼 수 있었다고 생각합니다.” Tim

산모의 신체

질 출혈 (오로) 는 출산 후 2~4주 동안 계속됩니다. 처음 며칠간은 붉은색 보다는 분홍빛을 띠는 갈색입니다. 색깔이 연해지거나 양이 많아지고, 덩어리가 나오거나 냄새가 날 경우에는 의사에게 이야기하십시오

변비 는 문제가 될 수도 있으나 간단한 해결 방법이 있습니다. 생 야채 혼합 샐러드나 생과일, 마른 과일, 잡곡빵, 토스트 위에 얹은 콩등은 섬유질이 많아 도움이 됩니다. 충분한 수분 섭취 (차와 커피는 줄임)와 걷기를 해도 좋습니다

질, 회음부 봉합 질 또는 회음부를 봉합한 실밥이 남아있다면 그 자리가 아플 것입니다. 해당 부위에 더 심한 통증이나 염증이 생길 경우 의사에게 진료를 받으십시오. 몇 주 동안 실밥 조각들이 보일 수도 있습니다. 봉합이 떨어져 나가는 것은 아닙니다. 실밥은 상처가 아물면서 점차로 녹습니다. 소금물 목욕은 권장되지 않습니다. 소금이 봉합을 악화시킬 수 있기 때문입니다

치질. 출산 후에 항문에 통증이 있을 수도 있습니다. 화장실에서 근육을 너무 긴장시키지 않도록 하는 것이 중요합니다. 해당 부위를 부드럽게 하기 위해 따뜻한 물에 목욕을 할 수 있고 비처방 크림 및/혹은 약품 (파라세타몰 등)을 이용할 수도 있습니다.

성관계. 출혈이 멎으면 (보통 4~6주 걸림) 성관계를 해도 좋습니다. 이 시기에 성관계를 원하는 여성들도 있으나 보통은 잠을 자고 싶다는 욕구가 더 강렬할 것입니다. 피로감 이외에도 아래와 같은 문제들이 성관계를 어렵게 만들 수 있습니다.

봉합된 자리. 성관계가 편안하게 느껴질 때까지는 보통 6~8주보다 더 걸릴 수도 있습니다. 3개월 후에도 관계를 가질 때 여전히 아프다면 의사와 상의하십시오.

여성 윤활액 (lubrication) 감소. 호르몬의 변화로 인해 질 윤활액이 정상시처럼 분비되지 않습니다. 약 10 주 후부터는 점점 나아질 것이므로 그 때까지는 여성 윤활제나 전희를 더 많이 시도해 보십시오.

건강 경보!

절대로 아기를 흔들지 말 것

아기를 흔들면 아기의 머리 전후에 충격을 주어 뇌출혈을 유발할 수 있습니다. 뇌출혈은 아기에게 뇌 손상을 가져와 사망에 이를 수도 있습니다. 좌절감이 들거나 낙심되거나 화가 날 때는 아기를 안전한 장소 (아기 침대)에 두고 아기로부터 떨어져 자신을 돌보는 시간을 가집니다. 도움을 요청합니다. 집에 다른 사람이 있다면 대신 아기를 달래보도록 요청합니다. 혼자 있을 경우 친구나 가족에게 전화하여 도움을 요청합니다. 아무리 혼란스러워도 절대로 아기를 흔들지 말아야 합니다.

체형에 대한 감정. 이 시기에 스스로의 체형에 만족하는 여성들도 있는 반면 그렇지 않은 여성들도 있습니다. 몸에 균형이 없는 것 같고 자신의 몸이 아닌 것처럼 느낄 수도 있습니다. 임신 때의 체형도 아니고 임신 전의 체형 그 어느 쪽도 아닙니다.

모유. 일부 여성은 성관계 중에 젖이 흐를 수도 있습니다. 자신이나 파트너가 이에 대해 불편을 느낀다면 먼저 아기에게 수유를 하거나 모유를 짜두어 모유 양을 줄입니다. 가슴 패드가 있는 브라지어를 착용할 수도 있습니다.

좋은 소식은 앞으로 몇 달 후에는 체형도 돌아오고 성생활도 개선된다는 것입니다. 이 시기 동안에:

- 서로 자신의 감정에 대해 이야기하고
- '커플 타임'을 갖고
- 첫 부부관계에 지나친 기대를 갖지 말고
- 성관계를 갖는 것이 편안하지 않다면 한 주 정도를 더 기다려 보고
- 다른 방법으로도 서로를 가깝게 느끼고 즐길 수 있는 방법이 있음을 기억합니다.

6주째 산후 검사. 출산 후 6주째의 검진을 위해 조산사나 의사를 만나십시오. 이는 엄마와 아기에게 모두 중요한 검진입니다. 지난 2-3년 내에 자궁 경부암 검사를 하지 않은 경우 이 시기에 검사를 받도록 장려됩니다.

“집에서의 첫 주가 얼마나 힘들었는 지 몰라요. 남편이 출산 후 휴가를 냈던 게 가장 큰 도움이 되었어요. 2주치 음식을 해서 미리 올려놓은 것도 정말 도움이 되었어요. 시어머니한테 라자냐를 만들어 달라고 부탁해 두었던 것도 좋았어요.” Kate

피임

출산 이후에 피임에 대해 생각해 보아야 합니다. 이를 위해 산후 6주 검사 때까지 기다릴 필요는 없습니다. 그 이전에 혹은 모유 수유 중에도 임신이 될 수 있습니다. 생리가 돌아 오기 전에 배란이 되기 때문입니다. 모유 수유가 배란을 지체할 수 있지만 다음 임신 시기를 미리 계획하길 원한다면 피임을 사용하는 것이 좋을 것입니다.

경구용 피임약은 모유 분비에 영향을 미치지 때문에, 모유 수유를 하시는 분들은 이를 복용할 수 없습니다. 그러나 수유에 영향을 주지 않는 그 외 다른 방법이 있으므로 산모에게 어떤 방법이 적합한 지 의사나 NSW 보건부의 가족 계획 지원 클리닉에 상의하십시오. 더 자세한 정보는 NSW 가족 계획 부서 웹사이트 www.fpahealth.org.au 또는 Family Planning NSW Healthline 1300 658 886으로 전화하십시오.

호르몬 피임제

- **피임 주사 (Depo-Provera®)** 피임을 위해 매 3개월에 한 번씩 맞습니다. 출산 후에 이를 이용하길 원할 경우 산후 5~6주가 가장 적합한 시기입니다. 소량의 호르몬이 모유에 들어갑니다. Depo-Provera™는 즉각적인 효력이 있습니다. 주사를 맞기 전에 임신여부를 확인해야 합니다.
- **황체 호르몬 정제 (mini-pill)** 매일 정해진 시간에 복용하는 한 믿을 수 있는 피임 수단입니다. 출산 후 곧바로 복용할 수 있습니다. 이 피임약이 효력을 발생하기까지 48시간은 콘돔을 사용해야 합니다.
Morning After Pill (응급 피임)은 황체 호르몬 정제와 동일한 호르몬을 함유하지만 복용량이 더 많습니다. 정제 하나 혹은 두 개 팩으로 가능합니다. 이를 복용해도 모유 수유를 계속할 수 있습니다.
- **피임 임플란트 (Implanon NXT®)** 는 안쪽 팔 피부에 주입하는 작은 봉으로 임신을 막는 소량의 호르몬을 방출하며 실패율은 1% 미만입니다. 3년 동안 몸 안에 지니게 됩니다. Implanon은 특별히 훈련된 의사가 시술해야 합니다. 효력이 발생하기까지는 최대 일주일의 거리므로 그 전까지는 콘돔을 사용해야 합니다. 부작용으로 불규칙적인 출혈을 경험하는 여성들도 있습니다.

이들 피임법은 모유 생성에는 문제가 없으나 매우 소량의 호르몬이 모유에 들어가게 됩니다. 아기에게는 영향을 미치지 않습니다.

피임링 (IUD)

작은 기구를 자궁 안에 넣습니다. 산후 6주 검사 후에도 자궁에 넣을 수 있으나 일반적으로는 최소 8주 후에 하게 됩니다.

Mirena™으로 알려진 IUD도 호르몬 성분을 함유하고 있습니다. 이 성분은 아기나 모유 생성에 영향을 주는 부작용이 증명되지 않았습니디. 이는 모유 수유를 하는 산모가 이 피임법을 안전하게 사용할 수 있음을 의미합니다.

남성용 콘돔

콘돔은 지속적으로 사용할 때 효과적인 피임 수단입니다. 호르몬이 들어 있지 않습니다. 모유 수유 중에는 콘돔과 별도로 여성 윤활제가 필요할 수도 있습니다. 라텍스 알레르기가 있는 사람들은 폴리우레탄 콘돔을 이용할 수 있습니다. 콘돔은 성병을 예방해줍니다.

여성용 콘돔

특히 라텍스 알레르기를 가진 여성들이 사용할 수 있는 데 질을 따라 설치해 정자의 진입을 막고 성병을 예방해줍니다. 여성용 콘돔은 NSW 가족계획부 및 성 보건 클리닉에서 구할 수 있습니다.

횡경막 페서리 (Diaphragm)

보통 이 피임법을 이용할 경우, 출산 전에 사용하던 것과는 다른 크기의 도구를 사용해야 합니다. 의사가 산후 6주 검사 때 확인할 수 있습니다.

모유 수유를 하고 있지 않다면, 복합 경구용 피임약 혹은 위의 방법을 이용할 수 있습니다.

모유 수유를 하면 임신을 막을 수 있나요?

세계 보건 기구 (WHO)에 따르면 100중 98명의 경우 모유 수유가 산 후 6개월간 임신을 막는데 효과가 있습니다. 단, 아래의 내용을 전제로 합니다:

- 밤낮으로 젖을 먹이고
- 최소한 4시간 마다 수유를 하고 (어떤 이유로든 4시간 이상 수유를 할 수 없는 경우에는, 네 시간마다 모유를 짜내야 함)
- 아기에게 다른 음식을 먹이지 않으며 (산후 6개월 동안 아기에게 필요한 음식은 모유밖에 없음)
- 생리를 하지 않았음.

모유 수유와 함께 다른 피임법을 병행할 수 있습니다.

언제 다시 생리를 하게 되나요?

대부분의 경우, 모유 수유를 하는 산모는 수유를 중지한 후에야 비로소 다시 생리를 하게 되지만 일부 여성은 그 전에 할 수도 있습니다. 분유를 먹인다면, 산후 4주 후부터 다시 시작될 수도 있습니다. 생리를 하기 전에 배란이 되므로 피임을 하지 않으면 임신이 가능함을 기억하십시오.

체형 회복하기

예전의 참바지는 당분간 입기가 어려울 것입니다. 당분간은 배가 부풀어있고 피부에 탄력이 없을 것입니다. 하지만 이런 상태가 계속되지는 않습니다.

몸에 좋은 음식을 섭취하고 운동을 규칙적으로 하면, 시간이 지남에 따라 체형이 다시 돌아옵니다. 산후 운동에 대한 더 자세한 정보는 37페이지의 **체력 보강: 산전 산후 운동을 참조하십시오.** 아기를 돌보면서 활동적인 생활을 하는 것은 생각보다 간단합니다. 예:

- 산후 운동하는 것을 아기가 볼 수 있게 함으로써 아기를 즐겁게 해 줄 수 있습니다.
- 아기를 안전한 아기 운반대 혹은 유모차에 태우고 규칙적으로 산책을 합니다. 걷기는 건강과 체력을 증진시켜주며, 삶의 활력을 줍니다. 아기들은 밖에 나가 새로운 것을 보는 것을 좋아합니다. 세상을 보고 배울 수 있게 됩니다.
- 유모차 걷기 모임에 동참하십시오. 아기를 가진 엄마들이 함께 걷고, 대화하고 즐길 수 있는 모임입니다. 이런 모임에 참여하면 밖에 나가서 새로운 사람을 만나 기분 전환을 하고, 동시에 출산전 체형으로 돌아갈 수 있습니다. 근처에 이 모임이 있는지 소아 보건 센터, 또는 NSW 스포츠 및 레크리에이션 서비스 13 13 02로 연락하십시오. 유모차 걷기 그룹 세팅에 대한 더 자세한 정보는 <http://www.dsr.nsw.gov.au/> 를 방문하여 'Get Active'를 클릭하십시오.
- 거주 지역 내에서 참여할 수 있는 기타 활동이 있는지 확인하십시오. 지역에 따라 커뮤니티 운동 프로그램과 보육원을 제공하는 체육관도 있으므로 지역 보건 센터에 문의하십시오.

아기를 위한 정기 검사

정기적으로 거주 지역내의 소아 보건 센터의 아동 및 가정 보건 간호사에게 아기를 데려가 보는 것이 좋습니다. 간호사는 다음과 같은 역할을 합니다.

- 아기의 성장 및 발달과 일반적인 건강상태 확인
- 아기 돌보기에 대한 질문에 대답
- 자신과 가족과 관련된 문제와 우려에 대해 도움 제공
- 다른 유용한 서비스 소개.

아동 및 가정 보건 간호사는 산모를 새내기 부모 모임에 연결해 줄 수 있습니다. 이 모임은 거주 지역내의 새내기 부모들을 만나 부모 역할에 대해 배울 수 있는 좋은 방법입니다.

구강 박테리아를 공유하지 말 것

아기 물건을 엄마 입 속에 넣는 것 (아기의 고무 젖꼭지를 엄마의 입으로 '세척'하거나 숟가락을 함께 사용하는 등)에 대해 대수롭지 않게 여길 수도 있습니다. 그러나, 이런 과정을 통해 치아를 부식시키는 박테리아가 엄마의 입에서 아기에게로 전달될 수 있습니다. 이 박테리아는 나중에 아기의 치아에 영향을 미칠 수 있습니다.

젖병을 물린 채로 재우면 치아 부식증을 유발할 수 있습니다. 아기의 치아가 나오면 가능한 빠른 시일 내에 물만 사용해서 양치질을 해주십시오. 부드럽고 작은 아기용 칫솔을 이용합니다.

아기의 건강 검진을 할 때마다 의료 전문인에게 아기의 치아를 검사하도록 합니다.

NSW에서는 신생아를 가진 모든 가족에게 아동 및 가족 보건 간호사가 일반 보건 가정 방문을 무료로 실시하며 산모가 아기와 함께 퇴원을 하는 대로 방문 일정을 잡기 위해 연락을 할 것입니다. 출산한 병원에서는 산모를 소아 보건 서비스에 연결해줍니다. 산모는 또한 지역사회 보건 센터에 연락할 수도 있습니다. *White Pages*에서 지역 센터 연락처를 찾거나 www.whitepages.com.au에서 온라인으로 구할 수 있습니다.

일반 보건 가정 방문에서 아동 및 가정 보건 간호사는 아기의 울기, 달래기, 유아 돌연사 증후군을 방지할 안전한 수면 방법, 소아 보건 서비스 등과 관련해 산모의 아기에 대한 우려사항을 경청하고 조언을 제공합니다. 아동 및 가정 보건 간호사는 또한 산모의 건강, 우울증, 염려, 가정 폭력, 지원 네트워크 및 최근의 주요 스트레스 요인 등에 대해 질문을 할 것입니다.

NSW의 모든 여성들이 이러한 질문을 받아 아기를 돌보는데 최상의 지원이 제공되도록 합니다.

유아 돌연사 증후군 (SIDS)의 위험성 줄이기

유아에게 찾아 오는 갑작스런 예기치 않은 사망은 한 살 미만에게 발생합니다. 가끔 원인이 밝혀질 수도 있지만 종종 이들 사망을 일컬어 유아 돌연사 증후군 (SIDS)라고 합니다. SIDS의 원인이 아직도 명확하지 않지만 지난 20년에 걸쳐 SIDS로 사망하는 유아의 수가 80%나 감소했습니다. 이러한 감소는 아기의 등을 바닥에 닿도록 눕히고 재우기 등의 안전한 수면 방법에 대한 홍보와 관련이 있습니다. 이러한 감소에도 불구하고 너무나 많은 유아 사망이 지속되고 있습니다. SIDS의 위험성은 생후 6개월까지가 가장 높습니다.

아래에 열거된 안전한 수면 방법을 따르고 할 수 있으면 모유 수유를 함으로써 유아의 돌연사 사망 위험을 줄일 수 있습니다.

안전한 수면과 아기

SIDS의 위험을 줄이기 위해 아기를 재우는 데 안전한 자세가 무엇인지 알아두는 것이 중요합니다.

- 태어난 직후부터 아기의 등을 바닥에 대고 재워야 합니다. 옆에서 혹은 옆으로 재워서는 안됩니다
- 어떤 물체로든 수면 중인 아기의 머리와 얼굴을 덮어서는 안됩니다
- 출산 전·후에 아기가 담배 연기에 노출되지 않도록 합니다
- 밤과 낮에 아기에게 안전한 수면 환경을 제공합니다
 - > 안전한 침구류 (침구류, 베개, 이불, 양모, 충격완화 물품 혹은 천으로 된 장난감 등이 느슨한 것이어서는 안됨)
 - > 안전한 아기침대 (현재 호주 표준 AS2172를 충족해야 함)
 - > 안전하고 청결한 매트리스 (탄탄하고, 평평하며 아기 침대에 적합한 사이즈여야 함)

태어난 직후부터 아기의 등을 바닥으로 눕힘

아기의 등을 바닥에 대고 눕히면 SIDS 위험성을 줄일 수 있습니다. 아기를 옆드려 재우거나 옆으로 재우면 SIDS로 사망할 가능성이 더 높습니다. 소아과 의사로부터 서면 조언이 제공되지 않는 한, 아기를 옆드려 재우거나 옆으로 재우지 마십시오.

건강한 아기가 등을 바닥에 대고 자면 배를 바닥에 대고 자는 아기에 비해 질식하거나 토할 가능성이 적습니다.

옆으로 누워 재우는 것을 권장하지 않는 이유는 아기가 수면 중에 몸을 돌려 배를 바닥에 닿 수도 있기 때문입니다.

아기가 깨어 있을 때는 등을 바닥으로 해서 누운 자세를 다양하게 바꾸어 주는 것이 중요합니다. 아기가 깨어서 어른과 함께 있을 때에는 배를 바닥에 대고 누워서 노는 것도 안전하고 좋습니다. 아기를 안고 갈 때는 안은 팔을 번갈아 바꾸어 줌으로써 아기가 왼쪽 오른쪽 모두 보는 연습을 할 수 있습니다.

4개월 이상이 된 아기는 대개 아기 침대에서 뒤집을 수 있습니다. 아기는 안전한 아기 수면 백 (즉, 설치된 목과 팔 구멍, 그리고 후드는 없어야 함)에 놓아 둘 수도 있습니다. 등을 뒤로 해서 눕혀 놓지만 아기 스스로가 수면자세를 찾도록 하는 것도 좋습니다. 6개월을 넘긴 아기들의 SIDS 위험성은 극히 낮습니다.

건강 경보!

생후 6개월에서 12개월 사이에 가장 안전한 아기의 수면 장소는 엄마의 침대 옆에 있는 안전한 아기 침대입니다.

수면 중인 아기의 머리를 덮는 물체가 없도록 하십시오

느슨한 침구가 아기의 머리를 덮을 수도 있습니다. 아기의 발이 침대 언저리에 놓이도록 조정합니다. 아기를 이불로 잘 감싸서 아기가 침상 천 아래로 미끄러져 들어가지 않도록 합니다. 생후 1년간은 덮개 이불이나 담요, 털이불, 베개, 부드러운 인형, 충격 완화 물품 등을 아기가 자는 곳에 두어서는 안됩니다.

아기와 함께 자는 것은 아기가 다음과 같은 상황에 처해 위험할 수도 있습니다.

- 어른의 침구나 베개에 휘감기거나
- 벽과 침대 사이에 끼거나
- 침대 밖으로 떨어지거나
- 깊이 잠든 사람 또는 약물이나 술에 취한 사람 때문에 밀려나거나
- 흡연자와 자거나
- 극도로 피곤한 사람과 함께 자는 경우.

아기의 얼굴을 덮을 수도 있는 물체가 있는 장소:

- 아기와 함께 긴 의자나 소파에서 잠들 경우 수면 사고 위험이 높습니다
- 아기를 물침대 혹은 빈백에 두지 않습니다.

출산 전·후에 아기가 담배 연기에 노출되지 않도록 합니다

출산 전이나 후나 담배연기는 아기에게 해롭습니다. 부모가 임신 기간과 출산 이후에도 흡연을 하는 경우 SIDS 위험성이 높아집니다.

엄마가 흡연을 하면 유아 돌연사 위험성이 4 배로 늘어납니다.

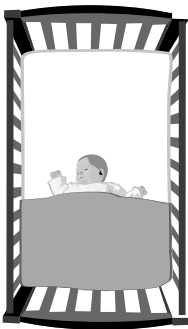
아빠가 흡연을 해도 그 위험성은 거의 두 배입니다.

친구나 친척들도 아기 근처에서 흡연하지 않도록 하십시오.

아기가 차에 타고 있을 경우 차 안에서 담배를 피우지 마십시오.

SIDS에 관한 정보와 SIDS 위험 감소에 대한 더 자세한 정보는 SIDS 및 아동 웹사이트 www.sidsandkids.org에서 가능합니다.

아기를 안전하게 재우고 유아 돌연사 위험을 방지하기 위한 여섯 가지 방법:



- ✓ 등을 바닥에 눕혀 재운다
- ✓ 머리와 얼굴을 덮지 않는다
- ✓ 출산 전후에 아기가 담배 연기에 노출되지 않도록 한다
- ✓ 밤과 낮에 안전한 수면 환경을 조성한다
- ✓ 아기를 부모의 방에 있는 안전한 아기 침대에 재운다
- ✓ 가능한 모유 수유를 한다

건강 경보!

아기와 함께 동일한 침대 혹은 기타 침상 바닥에서 자게 되면 유아 돌연사 (SIDS) 혹은 치명적인 수면 사고 위험을 증대시킵니다.

SIDS and Kids ACT, ACT Health, 그리고 Department of Disability, Housing and Community 서비스에서의 자료 제공에 대해 감사를 표합니다.

태아 검사 및 유전 상담

Prenatal testing and genetic counselling

모든 부부들은 건강한 아기를 갖기를 원합니다. 그러나 어떤 부부들의 아이는 심각한 신체적 그리고/혹은 지능적 장애를 갖고 있거나, 갖게 됩니다. 아기가 태어나기 전에 아기의 건강 및 발달을 검진할 수 있는 여러 가지 검사가 있습니다. 각각의 검사는 장점과 단점이 있습니다. 임신 중에 검사를 받을지 결정하는 것은 개인의 몫입니다. 가능한 모든 정보를 숙지한 후 결정을 내리는 것이 가장 좋습니다.

태아 검사란 무엇인가요?

태아 검사란 임신 중에 아기의 건강과 발달을 검진하는 것을 말합니다. 태아 검사에는 크게 두 가지가 있습니다.

선별 검사

선별 검사는 아기가 (진단 검사라고 부르는) 검사를 추가로 해야 할 필요성이 있는 지 여부를 알려줄 수 있습니다. 그러나 아기가 어떤 질병을 가지고 있는지를 확실하게 알려주지는 못합니다. 태아 선별 검사를 할 지의 여부를 임신부 본인이 결정할 수 있습니다.

선별 검사는 임신 11주부터 할 수 있고 검사의 예는 다음과 같습니다.

- 성장하고 있는 아기의 초음파 검사와 임신부의 혈액검사
- 목덜미 투명대 초음파 검사 (뉴칼이라고 함). 때로는 엄마의 혈액검사와 함께 행해집니다. 이 선별 검사는 임신 제 1기에 합니다
- 임신 제2기에 엄마의 피를 검사하는 산모 혈청 검사

태아 진단 검사

진단 검사는 아기가 가지고 있을 수 있는 좀 더 특정한 병을 검진합니다. 진단 검사는 선별 검사에서 아기가 어떤 병을 갖고 있을 위험성이 높을 때 실시합니다 (임신부가 35세 이상일 때는 진단 검사를 선택할 수 있습니다). 이런 유형의 검사는 아기가 염색체 이상을 갖고 있는지 혹은 (유전병이라고 불리는) 단일 유전자의 변형으로 인한 병이 있는지를 검사합니다. 한 번의 진단 검사가 아기에게 영향을 줄 수 있는 모든 신체 혹은 지능 문제를 검진 할 수는 없습니다.

진단 검사는 용모막용모표본 검사 (CVS)와 (암니오센테시스라고 부르는) 양수 검사를 포함합니다.

각각의 태아검사는 임신기간의 특정 시기에 해야 합니다. 검사와 시기를 보여주는 태아 선별 검사와 진단 검사 표가 118-119페이지에 있습니다.

태아 검사가 제공하는 정보는?

태아 검사는 아기가 정상적으로 발달하고 있는지 여부를 봅니다. 또한 아기가 어떤 신체적 그리고/혹은 지능적 장애의 위험성이 있는 지를 (혹은 영향을 받았는지를) 보기 위해 실시합니다.

태아 검사가 발견할 수 있는 병종에는 **유전자병**이 있습니다.

유전자병은 출산 때나 아동기나 청소년기 혹은 성인이 되었을 때 발견되는 많은 신체적 그리고/혹은 지능적 장애를 포함합니다. 유전자병은 여러 가지 이유로 일어날 수 있습니다. 태아 검사는 염색체 불균형 (염색체병)에 의하여 혹은 단일 염색체의 변이에 의하여 일어나는 질병들을 파악합니다.

염색체병은 염색체의 숫자나 크기 구조에 변형이 있을 때 일어납니다. 유전자 정보 양의 변화나 세포내의 배열 상태의 변형은 성장 발달 그리고/혹은 신체 시스템의 기능에 문제를 일으킬 수 있습니다.

염색체 변화는 부모로부터 유전될 수 있습니다. 더 보편적으로는 염색체 변화가 임신 수태 때 혹은 바로 직후에 난자 혹은 정자 세포가 형성될 때 일어납니다. 그러한 변화의 원인은 알려져 있지 않습니다. 가장 흔한 염색체 질환은 다운 증후군입니다.

어떤 가족의 아기들은 단일 유전자 결함을 만드는 변형으로 아기된 다른 유전자병들의 영향을 받은 것으로 알려져 있습니다. 어떤 부부는 이런 유전자병을 가진 아이를 이미 가지고 있을 수 있거나 혹은 부모 중 하나가 그런 병을 가지고 있을 수 있습니다. 이런 경우에는, 태아 검사가 아기가 유전자 질환을 일으키는 유전자를 가지고 있는지를 명확하게 확인하는데 사용될 수 있습니다.

태아 검사: 임신 중 특별 검사
는 유전자학 교육 센터에서 발행한 책자로서 자세한 정보를 담고 있습니다. 이 책자를 얻으려면 전화: (02) 94629599로 연락하거나 웹사이트 <http://www.genetics.edu.au/>를 방문하십시오. 이 검사에 대한 정보는 또한 여러 언어로 다음의 웹사이트에 나와 있습니다. <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



검사전 상담은 임신부와 아기에게 어떤 검사가 가장 최선인가를 결정하는데 도움이 됩니다.

임신 중 선별과 진단 검사: 본인의 선택이라는 책자가 온라인에 가능합니다. 이 책자는 여러 가지 가능한 검사에 대하여 그리고 검사에서 발견될 수 있는 병에 대한 설명과 임신 중에 받는 검사를 결정하는데 도움이 되는 것들을 알려줍니다. 정보를 원하시면 <http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>를 방문하십시오.

태아 검사를 고려해야 되는 이유는?

태아 검사를 결정하기 전에, 가능한 많은 정보를 얻어야만 합니다. 그래야 옳은 결정을 내린다는 확신을 가질 수 있습니다. 태아 검사에 대해 염려되는 사항과 생각을 편안하고 공감할 수 있는 분위기 속에서 전문가들과 의논할 수 있어야 합니다. 이 시점에서 도움과 조언을 얻으면 차후 임신 방향에 대해 정보에 기초한 결정을 내리는데 도움이 될 수 있습니다.

다음 사항을 의논하는 것이 중요합니다:

- 검사 방법과 시기
- 각 검사의 장단점
- 각 검사가 임신부와 아기에게 미칠 수도 있는 위험
- 차후 제공될 수도 있는 검사 및 관련 사항.

만일 아기에게 문제가 있다는 검사 결과가 나온다면?

아기가 정상적으로 자라지 않거나 혹은 출생 후에 문제가 발생할 수 있다는 태아검사 결과가 나온다면 임신부와 배우자는 아기의 상태에 대해 가능한 많은 정보를 받게 될 것 입니다. 유전자 상담을 통해 다음 사항을 상의하게 될 것 입니다:

- 검사 결과가 아기와 가족에게 미치는 영향
- 차후 검사와 검사 관련사항
- 신체 그리고/혹은 지능 장애자들에 대한 임신부의 감정
- 임신중절에 대한 임신부의 감정.

태아 검사와 유전자 상담에 대하여 더 자세한 사항을 알기를 원하시면 (02) 9462 9599번으로 '유전자 교육 센터'에 연락하거나 www.genetics.edu.au 웹사이트를 방문하십시오.

유전자 상담이란 무엇입니까?

유전자 상담은 대부분의 큰 병원이나 여러 지역사회 보건 센터에서 받을 수 있습니다. 유전자 상담은 의료 전문인 팀이 제공할 수 있습니다. 이들은 아기의 성장 발달 건강과 관련된 유전자적 문제들에 대한 최근 정보와 상담을 제공하기 위해 협력하는 전문가들입니다. 유전자 상담은 임신 기간 동안의 특별 태아 검사에 대해 이해하고 정보에 기초한 결정을 하도록 도와주거나 혹은 아기의 유전자병에 대한 진단에 잘 대응하도록 돕습니다.

어떤 사람에게 임신초기에 유전자 문제 상담이 필요한가?

임신을 했을 때 임신부에게 어떤 건강 우려나 건강 문제가 있는지 혹은 가족 중에 유전되어 온 질병 문제가 있는지에 대해 배우자와 함께 상의하는 것이 중요합니다.

유전자 상담이 도움이 될 수도 있는 상태의 예는 다음과 같습니다.

- 임신부나 배우자에게 신체 그리고/혹은 지능 장애를 갖고 있는 자녀나 가까운 친척이 있음
- 임신부나 배우자가 아기에게 전해질 수 있는 심각한 질환을 앓고 있음
- 임신부나 배우자가 이 질환을 유발하는 유전자 결함 보유자임
- 임신부의 나이가 35세 이상임 (초임이 아니라 활지라도). 염색체 이상을 가진 아기를 가질 위험이 증가하기 때문임
- 이 임신 기간 동안에 화학 혹은 다른 환경 물질에 노출되었음
- 초음파나 임신 1기와 2기의 선별 검진과 같은 선별 검사의 결과가 아기가 특정한 유전자병을 가질 위험이 증가되었다는 것을 보여줌
- 임신부와 배우자가 친척 관계임. 예: 사촌
- 임신부와 배우자가 둘 다 흔히 볼 수 있는 유전자 질환의 유전자를 보유하고 있는 종족 혹은 문화적 배경을 가지고 있음.

가족력을 알고 있는 것이 중요합니다

임신부와 배우자의 부모 형제 자매들의 건강과 관련된 정보는 임신부가 아기에게 일으키거나 혹은 전달할 위험성이 높은 건강 문제를 알아낼 수 있는 중요한 정보입니다. 어떤 경우에는 자신과 후세대의 위험을 줄일 예방 조치를 취할 수 있어야 합니다.

가족 간에 옮길 수 있는 건강 질환이 많이 있습니다. 그러나 라이프 스타일 요소 (예: 담배 혹은 건강하지 않은 식단)도 건강 문제를 일으킬 수 있는 역할을 한다는 것을 기억하는 것이 중요합니다.

친척들과 가족병력에 대하여 의논할 때는 다음과 같은 잘 알려진 사항을 고려해야 합니다.

- 청각 질환
- 학습 혹은 발달 문제
- 낭포성 섬유증 - 폐와 소화기 기능에 영향을 주는 유전자 질환
- 지중해성 빈혈 - 정상 혈액 과정에 영향을 주는 유전자 질환
- 겸상 적혈구병 - 혈액성 빈혈을 일으키는 유전자 질환
- 혈우병 - 남자 아이들에게 과출혈을 일으키는 유전자 질환
- 심장 질환
- 당뇨
- 콜레스테롤 문제
- 유방암, 난소암 혹은 장암.

임신부 친가와 배우자 친가의 지리적 배경을 고려하는 것도 또한 중요합니다. 예를 들면 북 유럽과 영국에서 온 사람들이 중동지방과 태평양에서 온 사람들에게 잘 일어나는 지중해성 빈혈보다 낭포성 섬유증을 일으키는 유전자 결함을 갖고 있을 경향이 더 높습니다.

임신부의 가족 병력에 대한 정보나 다른 질병에 대한 정보를 더 원하시면 전화 (02) 9462 9599로 유전자 교육 센터에 연락하거나 혹은 웹사이트 www.genetics.edu.au를 방문하십시오.

태아 선별과 진단 검사

임신 단계	검사 이름	검사 유형	검사 방식은?
8-12주	임신 1기 초음파-날짜 스캔.	선별 및 진단.	탐촉자를 임신부의 배에 누르거나 질로 삽입하여 발달 과정의 아기 모습을 찍습니다.
11-13주	용모막용모표본 검사 (CVS).	진단.	초음파 검사의 보조를 받아 임신부의 배를 통해 가는 바늘을 이용하여 태반의 작은 조직을 채취합니다. 혹은 유동성이 있는 미세관을 이용하여 자궁 경부를 통하여 태반의 작은 조직을 채취하기도 합니다.
11.5-13.5주	목덜미 투명 (초음파) 검사 (임신부 혈액검사가 수반되는 경우도 있음).	선별.	초음파 검사를 이용하여 태아에 대한 특수 검사 (목덜미 투명 검사)를 실시합니다. 또한 임신부의 혈액 표본을 채취하여 검사할 수도 있습니다.
15-18주	임신 2기 선별 검사 - 임신부 혈청 검사.	선별.	검사를 위한 임신부의 혈액 채취.
15-19주	양수 천자 검사.	진단.	초음파 검사의 보조를 받아 가는 바늘을 이용하여 임신부의 배를 통해 양수를 채취.
18-20주	임신 2기 초음파 검사 - 태아 이상 측정.	선별 및 진단.	마이크로폰같은 기구를 임신부의 배에 대고 성장하고 있는 태아의 상태를 보여줍니다.

	이 검사가 보여줄 수 있는 것은?	아기나 임신부에게 미치는 위험성이 있나요?
	이 검사는 아기의 크기와 다태 여부 그리고 심장 박동수와 같은 신체적 상태를 확인합니다.	이 검사는 아기나 임신부에게 해가 되지 않습니다.
	이 검사는 아기가 가질 수 있는 다양한 신체적 그리고/혹은 지능적 장애를 검진합니다. 이런 상태를 염색체 질환이라고 합니다. 때때로 추가 검사가 필요할 수도 있습니다.	이 검사가 유산을 일으킬 수 있는 확률은 매우 낮습니다 (100명 중 1명 미만). 임신부가 검사 중에 불편함을 느낄 수도 있습니다.
	<p>이 검사는 아기에게 특정한 신체적 그리고/혹은 지능적 장애가 있을 위험이 높은지 여부를 파악해 줍니다.</p> <p>100명 중 약 5명의 아기가 위험성이 높은 결과를 보일 수도 있습니다. 이 아기들 중 대부분은 문제가 ‘없을’ 것입니다.</p> <p>혈액검사 없이 목둘레 투명대 검사를 실시하는 경우:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 다운 증후군 염색체를 가지고 있는 아기 100명 중 약 75명이 고위험 결과를 보여줄 것입니다. 다운 증후군을 갖고 있는 100명의 아기 중 25명은 이 검사로 판별되지 않을 것입니다. <p>혈액검사와 함께 목둘레 투명대 검사를 실시하는 경우:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 다운 증후군을 갖고 있는 100명의 아기중 약 80-90명이 고위험 결과를 보여줄 것입니다. 다운 증후군을 갖고 있는 100명의 아기중 10-20명은 이 검사로 판별되지 않을 것입니다. 	이 검사는 아기나 임신부에게 해롭지 않습니다.
	<p>이 검사는 아기에게 특정한 신체적 그리고/혹은 지능적 장애에 걸릴 고위험성이 있는지를 알려줍니다.</p> <p>100명 중 약 5명의 아기가 고위험 결과를 보일 수도 있습니다. 이런 아기들 중 대부분은 문제가 ‘없을’ 겁니다.</p> <p>다운 증후군 염색체를 가지고 있는 아기 100명 중 약 60명이 고위험 결과를 보여줄 것입니다.</p> <p>다운 증후군을 갖고 있는 100명의 아기 중 약 40명은 이 검사로 판별되지 않을 것입니다.</p> <p>초음파 검진과 함께 이 검사를 실시한다면 척추질환이나 신경관 결함을 가지고 있는 100명의 아기 중 약 95명을 파악할 것입니다.</p>	이 검사는 아기나 임신부에게 해롭지 않습니다.
	이 검사는 염색체 질환을 포함하여 아기가 가질 수 있는 다양한 신체적 그리고/혹은 지능적 장애를 검진할 수 있습니다.	이 검사가 유산을 일으킬 수 있는 확률은 매우 낮습니다 (100명의 아기 중 1명 미만). 임신부가 검사 중에 불편함을 느낄 수도 있습니다.
	이 검사는 아기의 크기, 심장 뇌 척추 및 신장의 발달과 같은 신체적 상태를 검진할 수 있습니다.	이 검사는 아기나 산모에게 해롭지 않습니다.

35세 이후의 임신과 출산

Having a baby at 35+

요즘 30세 이후에 첫 아이를 가지는 여성이 늘어나고 있습니다. 임신부의 나이가 많을수록 (특히, 35세 이상) 위험성이 높아지기 때문에 이에 관해 알고 있어야 합니다. 하지만 중요한 점은 35세 이상의 대부분의 여성들이 건강한 아기를 가진다는 것입니다.

위험성과 합병증은 연령보다는 고혈압이나 당뇨 등의 질환 (나이가 들어가면서 더 흔히 나타나는 질병)과 더 관계가 있습니다. 건강한 신체, 좋은 산전 관리, 건강한 식생활, 규칙적인 운동이 합병증의 위험성을 낮춥니다.

어떤 추가적인 위험이 따르나요?

- **유산** 일반적으로 7명 중 한 명은 유산을 경험합니다. 40세까지는 약 4명 중 한 명 (25%)으로 증가합니다. 그러나 이 수치는 여전히 대부분의 임신이 지속됨을 뜻합니다.
- **염색체 이상을 가진 아이를 출산할 위험** 다운 증후군과 같은 염색체 이상을 가진 아기를 낳을 위험은 나이가 들수록 증가합니다. 37세까지는 염색체 이상을 가진 아기를 가질 위험이 200명 중 한 명꼴입니다. 40세까지는 배 이상이 많아져 약 84명 중 한 명꼴입니다. 45세가 되면 32명 중 한 명꼴입니다.

35세 이상이 되면 다음과 같은 위험도 따릅니다.

- 조산
- 저체중 (금연을 하면 위험성이 낮아짐)
- 전치태반
- 고혈압
- 임신 출혈
- 임신 증독증
- 임신 당뇨
- 사산.

이와 같은 위험에 관해서는 124페이지의 **임신기 합병증**을 참조하십시오.

다시 강조하자면, 너무 걱정할 필요는 전혀 없습니다. 35세 이상 여성의 대다수 (특히 원래부터 건강한 여성들이라면)는 이러한 문제를 가지고 있지 않습니다. 또한 올바른 산전간호와 건강한 습관으로 이러한 합병증을 최소화시킬 수 있습니다.

다태 임신:
쌍둥이 이상일 때

*Multiple pregnancy: when it's twins
or more*

100번 출산에 한 번꼴로 쌍둥이가 태어납니다. 다음과 같은 경우에 쌍둥이를 임신할 가능성이 높습니다.

- 임신부나 배우자 가족 중에 일란성 쌍둥이가 있을 때
- 임신부가 35세 이상일 때
- 난임 치료를 받고 있을 때.

일란성 쌍둥이 수정란 하나가 두 개의 세포로 갈라질 때 생깁니다. 각각의 세포가 태아로 발달합니다. 동일한 수정란에서 왔으므로 태아들은 같은 유전자를 가지고 있습니다. 성별이 같으며 겉모습도 아주 닮았습니다. 일란성 쌍둥이는 태반 하나를 공유할 가능성이 있지만 탯줄은 각자 가지고 있습니다.

이란성 쌍둥이 각각의 두 난자가 두 정자로 수정되었을 때 생깁니다. 생김새는 형제자매처럼 닮습니다. 이란성 쌍둥이는 각자의 태반을 가지고 있습니다. 성별이 다른 이란성 쌍둥이가 될 경우도 있습니다.

임신 촉진제의 사용으로 인해 다태 임신이 더 일반화 되었지만, 세쌍둥이나 네쌍둥이는 아주 드뭅니다.

다태 임신을 어떻게 알 수 있나요?

임신의 특정 단계에서 체중이 급격하게 증가하거나 자궁이 보통보다 큰 경우 다태 임신을 나타낼 수도 있습니다. 또 다른 아기가 있다는 것은 임신중에 겪는 정상적인 불편함, 메스꺼움이나 자주 소변이 마려움 등이 더 심하다는 것을 의미합니다. 약 10주 혹은 18주에 하는 초음파로 다태 임신 여부를 확정할 수 있습니다.

임신 초기에 쌍둥이 중 하나가 유산될 확률은 적습니다.

다태 임신이 다른 점은 무엇인가요?

쌍둥이를 얻는 것은 기쁜 일이지만 동시에 다음과 같은 합병증의 위험도 높습니다.

- 빈혈
- 조산
- 한 아기, 혹은 둘 다 잘 성장하지 못함.

따라서 정기적인 산전 진료가 매우 중요합니다. 올바른 케어가 문제 발생의 위험성을 줄이기 때문입니다. 태반 하나를 공유하는 쌍둥이들은 가장 위험하기 때문에 미리 파악해서 주의 깊게 관찰해야 합니다.

다태 임신을 한 여성의 50% 이상은 분만이 빨리 시작되므로 임신부에게 필요한 시설을 갖춘 병원에 가는 것이 가장 좋습니다. 조산사나 의사에게 문의하여 해당 병원이 다태 출산에 필요한 서비스를 갖추고 있는지 확인하십시오.

다태 임신을 한 여성들의 대다수가 정상 분만을 하지만 합병증이 있는 경우는 제왕절개나 유도분만을 할 수도 있습니다. 임신과 출산 과정 전반에 걸쳐 아기들을 주의 깊게 관찰할 것을 권하는데, 여기에는 전자 기기를 이용한 태아 관찰도 포함됩니다.

출산 후 병원에 머무르는 기간이 좀 더 길어질 수도 있는 데 미숙아이거나, 두 아기 이상을 수유하고 돌보는 데 익숙해질 시간이 더 필요하기 때문입니다.

다태 임신임을 알게 되면 더 불안해 질 수도 있습니다. 합병증은 물론, 어떻게 둘 이상을 돌볼 수 있을까 하는 걱정이 들 것입니다. 다태 임신에서 오는 추가적인 피로감과 불편함에 덧붙여 임신부가 불안해 하거나 우울해 하면 상황이 더 힘들어질 수도 있습니다.

혼자서만 문제를 안고 있지 말고 조산사나 의사, 병원의 사회복지사, 상담 전문가에게 이야기 하십시오.

더 자세한 정보는 호주 다태아 출산 협회 www.amba.org.au를 방문하십시오.

임신기 합병증

Complications in pregnancy

대다수의 임신이 순조로우나 합병증을 경고하는 신호에 대해 알아 두면 만일의 경우 신속하게 대응할 수 있습니다. 아래의 증상이 나타나면 조산사나 의사, 병원에 즉시 연락하십시오.

- 뚜렷한 질 출혈 (약간의 얼룩보다 심한 경우)
- 극심한 메스꺼움이나 구토가 짧은 시간 동안 수 차례 반복될 때
- 심한 복통
- 투명하고 '물같은' 질 분비물이 계속 나올 때
- 심한 두통이 사라지지 않을 때 (특히 임신 중반 이후)
- 발목이나 손가락, 얼굴이 갑자기 부어 오를 때
- 갑자기 시야가 흐려질 때
- 체온이 37.8°C를 초과할 때
- 임신 30주 이후 아기가 24시간 동안 움직임을 멈추거나 아기의 움직임이 급격하게 줄어들 때
- 임신 37주 이전에 규칙적으로 통증을 동반하는 진통이 일어날 때.

출혈과 유산

임신 초기 (20주 전) 출혈을 '절박유산'이라 부릅니다. 일반적으로는 출혈이 멈추고 임신이 계속되나, 출혈 혹은 하복부나 허리하단의 통증 (생리통과 유사함)을 경험한다면, 유산일 가능성이 큼니다.

유산은 흔히 일어 납니다. 임신 5건 중 한 건은 유산으로 끝나며 그 시기는 보통 14주 이내입니다. 어떤 경우에는 유산 후에 자궁경관확장소파술 (D&C) 이라고 하는 시술이 필요할 수도 있습니다. 보통 전신 마취 하에서 이루어지며 남아 있는 임신 조직 전부를 자궁 안에서 부드럽게 제거함으로써 다량의 출혈과 감염을 방지합니다. 그러나 초음파 검사 결과 이미 자궁이 비어 있다면 D&C를 할 필요가 없습니다.

대부분의 부모는 유산이 될 때 슬퍼합니다. 가장 어려운 문제 중의 하나는 유산으로 아기를 잃는 슬픔이 얼마나 큰 것인지 다른 사람들이 항상 이해해주는 것은 아니라는 점입니다. 임신부의 아기가 사산되거나 또는 태어난 후 사망한다면 가족과 친구로부터 많은 지원을 받을 수도 있지만 많은 사람들이 아기를 뱃속에서 잃은 슬픔이 얼마나 큰지 인식하지 못합니다.

더 자세한 정보는 148페이지에 있는 *아기의 사망을* 참조하십시오.

NSW 병원들은 임신 초기에 출혈이 있거나 아랫배에 통증이 있는 여성들에게 가능한 두 가지 서비스를 제공합니다.

초기 임신 병동 (EPU)이 일부 대규모 응급실에 설치되어 있으며 이곳에서 훈련되고 기술을 갖춘 간호사들이 유산을 했거나 할 가능성이 있는 임신부들에게 신속한 평가와 조언을 제공합니다.

또 다른 서비스는 임신 초기 평가 서비스 (EPAS)로서 임신 초기 20주 내에 경미한 아랫배 통증 및/혹은 약간의 출혈이 있는 여성들에게 응급실 대안 서비스를 제공합니다. 임신 초기 평가 서비스는 NSW 전역에 걸쳐 대부분의 주요 도시 및 주요 지방 병원에 설치되어 있습니다.

자궁외 임신

자궁외 임신은 수정란이 나팔관에 혹은 자궁 외부에 착상되는 것입니다. 자궁외 임신 때 나타나는 증세는 아랫배의 심한 통증, 출혈, 현기증, 구토 혹은 어깨 한 쪽 끝의 통증 등입니다. 이러한 증세가 있을 경우 응급 의료 조치를 취해야 합니다.

유산은 자궁외 임신의 흔한 결과이며 일반적으로 예방이 가능하지 않습니다.

임신 20주 후의 출혈

20주 후의 출혈을 분만전 출혈이라고 부릅니다. 흔하지는 않으나 즉시 치료해야 합니다. 임신 단계에 상관없이 출혈의 신호가 있을 때는 항상 의사나, 조산사, 병원에 알리십시오.

원인은 '전치태반'이라 불리는 태반의 이상입니다. 즉, 태반의 일부 또는 전체가 자궁 윗 부분이 아닌 아래 부분에 붙어 있는 이상현상입니다. 임신 후반기에 자궁이 늘어나면 자궁이 태반의 일부를 밀어내서 출혈을 일으킵니다.

태반이 제자리에 있는 경우에도 자궁에서 약간 밀어내는 때가 있는데 소량이나 다량의 출혈과 함께 가끔 복통을 유발하기도 합니다. 태반의 상당 부분이 멀어지면 엄마와 아기에게 상당히 위험합니다. 보통 즉각적인 치료를 통해 아기의 생명을 구하게 되는데 대개 제왕절개를 통해서/혹은 조산으로 태어납니다.

가끔 출혈의 원인을 찾을 수 없습니다.

당뇨

당뇨가 있다는 것은 몸이 혈액 속에 들어 있는 글루코스 (혈당)의 양을 조절하지 못함을 뜻합니다. 혈당을 조절하지 못하면 심각한 건강상의 문제를 유발할 수 있습니다. 당뇨는 두 종류로 분류됩니다.

제 1유형 당뇨 (혹은 인슐린 의존성 당뇨): 몸이 혈당을 조절할 수 있을 만큼의 충분한 인슐린을 만들어내지 못함. 혈당을 일정한 수준으로 유지하기 위해 인슐린을 주입해야 함.

제 2유형 당뇨는 조금 다릅니다. 몸 속에 충분한 인슐린이 있으나 몸이 그 것을 적절히 사용하지 못합니다. 그 결과, 혈당 수준이 지나치게 높아집니다. 제 2유형은 대개 식이요법과 운동 그리고 가끔 약물복용으로 조절됩니다.

임신 초기 또는 임신 전에 의사나 당뇨 전문가와 상의해 혈당 수준을 잘 관리하고 조절하는 것이 중요합니다. 적절하게 관리하고 치료하면, 당뇨를 가진 여성들도 대부분은 성공적인 임신기를 보내게 됩니다. 임신 중에는 특히 먹는 것에 주의하고, 스스로 혈당수치를 더 자주 확인해야 합니다. 당뇨가 있는 임신 여성은 더 자주 의사나 전문가와 상의해 인슐린 투여 양을 조절해야 합니다.

임신 당뇨

임신 당뇨는 임신 후반기에 혈당 수준이 비정상적으로 높아지는 것입니다. 임신 당뇨로 진단을 받은 모든 여성은 엄격한 식이요법과 운동 프로그램을 따라야 합니다. 어떤 경우에는 인슐린 주입이 필요합니다.

임신 당뇨를 가진 여성의 100명 중 약 30명은 평균보다 큰 아기를 낳습니다. 그 결과 분만 시 제왕절개 등의 의료 개입을 동반할 가능성이 더 높습니다. 임신 연구에 따르면, 임신 당뇨에 걸린 여성들이 나중에 제2유형 당뇨에 걸릴 위험성이 높습니다.

일반적으로 임신 중에 적어도 한 번은 글루코스 검사를 하게 됩니다.

당뇨에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 호주 당뇨 위원회에 1300 342 238번으로 연락하거나 www.australiandiabetescouncil.com를 방문하십시오.

고혈압

조산사나 의사가 임신 중 혈압 검사를 주의 깊게 하는 이유는 고혈압을 방치하면 아래와 같은 문제가 발생하기 때문입니다.

- 아기에게 공급되는 혈액이 줄어들어 성장 문제를 일으킴
- 엄마의 신장, 간, 뇌에 심각한 영향을 미침.

고혈압은 정기적인 검사로 조기에 발견해 치료할 수 있습니다. 임신했다고 생각되는 즉시 조산사나 의사와 상의하고 정기적인 산전 관리를 받아야 되는 또 다른 이유가 바로 여기에 있습니다.

임신 후반기에 혈압이 높아지면 임신 중독증이라고 불리는 이상증세를 알리는 조기 신호일 수 있습니다. 소변에 단백질이 나오고 간에 문제가 생기거나 혈액 응고 수준도 또 다른 신호일 수도 있습니다. 임신 중독증은 심각한 질병인 임신자간으로 발전하여 발작을 일으킬 수도 있으므로 신속한 치료가 필요합니다.

고혈압 약물에 반응을 하지 않는 일부 극소수 고혈압 여성들은 임신 기간 중에 병원에 입원해서 지속적으로 혈압을 관찰하고 안정시켜야 합니다. 입원 기간은 문제의 심각성에 따라 며칠에서 수 주, 수개월이 걸리기도 합니다. 현재 일부 대형 병원에는 특별 당일 검사 병동이 있어 환자가 낮 시간에는 병원에서 검사를 받고 밤에는 집으로 돌아갈 수 있습니다.

천식

임신 중에도 여전히 천식 치료제를 복용해야 합니다. 천식은 잘 관리해야 임신 기간 중 큰 문제를 일으키지 않습니다. 따라서 정기적으로 진찰을 받는 것이 중요합니다. 통제 불가 천식은 조산 및 저체중아와 관계가 있습니다. 임신 중에 천식은 호전되기도 하고 악화되기도 합니다. 금연을 함으로써 천식을 호전시킬 수 있습니다. 또한 천식을 가진 여성은 인플루엔자 예방 주사를 받는 것이 중요합니다. 호흡 곤란을 겪을 경우 의사와 상의하십시오.

간질

간질을 앓고 있다면 임신하기 전에 의사의 진찰을 받아 간질 억제제를 위한 약물 치료제와 복용량을 변경해야 할 수도 있습니다. 의사와 상의하기 전에는 복용량을 변경하지 마십시오.

우울증

임신을 계획하고 있고 우울증 치료제를 복용하고 있다면 의사의 진찰을 받아 약품이 임신에 안전한지 여부를 확인합니다. 임신이 우울증을 더 악화시킬 수 있으므로 조산사나 의사, 전문 상담가에게 자신의 심리 상태를 알려 별도의 추가 지원을 받거나 주선이 되도록 합니다. 보통 때에는 우울증이 없다가 임신 중에 우울증이나 불안감이 생겼다면 역시 조산사나 의사에게 알려 적절한 도움이나 지원을 받도록 하십시오.

분만과 출산 시의 합병증

*Complications in labour and
birthing*

임신부가 건강하고 분만과 출산을 잘 준비했다더라도 예상치 못한 어려움이 발생할 수 있습니다.

분만 진전 속도가 더딘 경우

조산사나 의사는 자궁이 얼마나 열렸으며 아기가 얼마나 아래로 내려왔는지를 확인함으로써 분만이 어떻게 진행되고 있는지 확인할 수 있습니다. 자궁이 천천히 열리거나 진통이 더디거나 멈출 경우 조산사나 의사는 분만이 예상대로 진전되지 않는다고 말할 수도 있습니다.

이때는 긴장을 풀고 마음을 편안하게 하는 것이 좋습니다. 불안한 마음을 가지면 분만이 더 느려질 수도 있습니다. 임신부와 배우자, 조력자들이 분만을 다시 진전시키기 위해 도울 수 있는 일이 어떤 것인지 물어보십시오. 조산사나 의사는 다음과 같은 제안을 할 수도 있습니다.

- 편안한 자세로 바꿀 것
- 주변을 걸어 다니기 - 움직이면 아기가 더 아래로 내려오며 진통이 촉진됨
- 따뜻한 물로 샤워를 하거나 목욕하기
- 등 문지르기
- 기운을 되찾기 위해 한 숨 자기
- 마시거나 먹기.

계속해서 진전이 더디다면 조산사나 의사는 진통이 더 효과적으로 진행되도록 합성 옥시토신이 든 점적 주입을 제안할 수도 있습니다. 피로하거나 통제가 안되는 통증이 있을 경우, 진통 완화를 위한 다른 방법을 문의해도 됩니다.

“계획을 세워야 해요. 하지만 어떤 일이 일어날지 다 예상할 수는 없어요. 중요한 것은 가능한 한 많이 알고 있어야 한다는 것이지요.”

Katrina

아기가 정상이 아닌 자세로 있을 때

대다수의 아기는 머리가 먼저 나오지만 분만과 출산을 복잡하게 만드는 자세로 있는 아기들도 있습니다.

후두위

아기가 머리를 위로한 채 골반에 자리잡는 것을 말합니다. 분만 시간이 길어지고 요통이 더 심해질 수 있습니다. 대부분의 아기들은 분만 중에 몸을 돌리지만 그렇지 않은 아기들도 있습니다. 아기가 돌지 않는다면 엄마가 아기를 밀어 내거나 의사가 아기의 머리를 돌리고/돌리거나 경자나 흡입 분만으로 아기를 꺼내게 됩니다. 이때 임산부가 손과 무릎을 바닥에 대고 골반을 돌리거나 흔들면 요통 완화에도 도움이 됩니다.

태아에 대한 우려

때때로 태아가 분만 중에 고통을 받는다는 우려가 있을 수 있습니다. 그러한 증세는 아래를 포함합니다.

- 태아의 심장 박동이 빨라지거나 느려지거나 정상이 아님
- 태아의 대변 배출 (태아를 감싸고 있는 액체 안에서 발견되는 녹색을 띠는 검은색 액체이며 흔히 태변이라고 함).

아기가 잘 견디지 못하는 것 같으면 아기의 심장박동율을 관찰하게 됩니다. 필요하다면 흡입분만이나 경자 분만 또는 제왕절개를 실시하여 출산을 신속하게 해야 될 수도 있습니다.

산후 출혈 (정상 출혈보다 심할 때)

출산 후 약간의 출혈은 정상입니다. 대체로 자궁 근육이 계속 수축하여 출혈을 감소하고 방지할 것입니다. 하지만 일부 여성은 정상 출혈보다 많은 출혈을 겪는데 이를 산후 출혈이라고 합니다.

산후 출혈은 출혈 양이 500ml 이상일 때입니다. 가장 일반적인 원인은 자궁 근육이 출혈을 방지하기 위해 수축되지 않고 이완되는 것입니다. 아기가 태어난 후 합성 옥시토신을 주사하면 자궁이 태반을 밀어내는 것을 돕고 과다 출혈 위험을 감소시킵니다. 조산사는 산후에 정기적으로 자궁을 검사해 자궁이 단단해지고 수축되는 지 여부를 확인합니다.

산후 출혈은 여러 합병증을 유발할 수 있으므로 병원 입원 기간이 더 길어질 수도 있습니다. 일부 합병증은 심각하지만 사망으로 이어지는 경우는 드뭅니다.

태반이 자궁에 남아 있을 때

가끔 아기가 나온 후에도 태반이 나오지 않는 경우가 있는 데 이때는 의사가 즉시 태반을 제거해야 합니다. 이 과정은 보통 수술실에서 경막외 마취나 전신 마취 하에서 이루어집니다.

조산: 아기가 너무
일찍 나올 때

*Early arrival: when a baby comes
too soon*

임신 기간은 37~42주가 대부분이지만 아기가 일찍 나오는 경우도 있습니다. 37주가 다 차기 전에 나오면 조산이라고 합니다. 호주에서는 약 8%의 태아가 조산됩니다.

조산의 이유로는:

- 태반이나 자궁경부에 이상이 있을 때
- 다태 임신의 경우
- 양수가 터졌을 때
- 엄마에게 고혈압이나 당뇨가 있을 때
- 엄마에게 감염이 있을 때 (특히 요로 감염).

정기적인 산전 케어를 받지 않은 여성들도 조산의 위험성이 높으나 그 원인은 잘 알려져 있지 않습니다. 37주 이전에 분만 증상이 나타나면 조산사나 의사, 병원에 즉시 알려주세요.

미숙아의 경우, 규모가 크고 충분한 기기를 갖추고 작은 아기 (특히 33주 이전에 태어나는 아기)들을 돌볼 수 있도록 특별히 훈련된 직원이 있는 병원에서 출산하는 것이 안전합니다. 시골지역에 거주하고 있다면, 미숙아를 위한 기기를 갖춘 큰 병원으로 이송될 수 있도록 먼저 가까운 병원에 빨리 가셔야 합니다.

생존 가능성은 아기가 얼마나 일찍 나오는가, 얼마나 빨리 전문가의 케어를 이용할 수 있는가에 달려 있습니다. 임신 26주 전에 나온 미숙아의 생존 가능성은 약 60%인데 28~30주가 되면 약 98%로 증가합니다.

장애를 갖게 될 위험성은 조산 시기에 달려 있습니다. 임신 24주에 태어난 아기의 약 40%가 경증이나 중증의 장애 (뇌성 마비, 실명, 청각 장애, 지능 장애)를 가질 위험성이 있습니다. 일반적으로 임신 후반기에 태어난 미숙아들은 장기적인 질환을 가지고 태어나지 않습니다.

미숙아의 신체기관은 충분히 발달하지 않았으므로 아래와 같은 합병증을 가질 수도 있습니다:

- **폐 문제** 폐가 완전히 발달하지 않았으므로 호흡할 때 도움이 필요합니다. 조산 출산 이전에 스테로이드 주사가 종종 임신부에게 주어져 조산 아기의 폐의 위험성 및 기타 문제를 줄이도록 합니다.
- **호흡 정지** 호흡을 조절하는 뇌 부분이 충분히 발달하지 않아서 아기가 호흡을 멈추는 증세입니다. 미숙아를 면밀히 관찰해 호흡을 정지했을 때 재개할 수 있도록 합니다.
- **수유의 어려움** 아기가 젖을 빨지 않을 경우 아기가 젖을 빨아 삼킬 수 있을 때까지 튜브를 통해 먹입니다.
- **체온 조절 어려움** 미숙아는 자연 온도 조절 장치가 제대로 발달하지 않아 체온을 조절하지 못하므로 충분히 자라 자신의 온도를 조절할 때까지 humidicrib (머리 위에 놓는 특수 히터)을 이용한 케어가 필요합니다.
- **황달** 간이 아직 제대로 기능하지 못하므로 피부가 노란빛을 띵니다. 황달에 대한 더 자세한 정보는 86 페이지의 출산 후를 참조하십시오.

내 아기가 살 수 있을까?

일반적으로는 자궁 안에서 한 주를 더 보낼 때마다 생존 가능성이 대단히 높아집니다. 아기가 빨리 태어날수록 생존 위험이 더욱 높아집니다. 임신 32주 이전에 태어난 아기는 신생아 중환자실에서 특수한 의료와 케어를 받으면 생존 가능성이 더 높아집니다.

아기가 조산할 경우 엄마와 아빠가 오랫동안 규칙적으로 아기와 피부를 맞대면 큰 도움이 됩니다. 이를 "캥거루 케어"라고 합니다. 엄마의 안정된 체온이 아기의 체온을 인큐베이터에서 보다 더 자연스럽게 조절하는데 도움이 되는데 이는 아기가 체온을 따뜻하게 유지하는 데 많은 에너지를 사용할 필요가 없어지고 그만큼 빨리 성장할 수 있기 때문입니다. 캥거루 케어는 또한 아기와 유대관계를 형성하고 더 큰 애착을 느끼는 데도 도움이 됩니다.

이는 또한 모유 공급 정착 및 유지에도 도움이 됩니다. 조산 아기는 모유 수유로 더 잘 자랄 수 있습니다.

24주 전에 태어난 아기는 보통 생존 가능성이 매우 낮으며, 이러한 신생아들에게 중환자 케어가 통상적으로 제공되는 것은 아닙니다. 아기가 24주 전에 태어날 듯하다면 담당 의사가 이에 대해 임신부와 의논할 것입니다. 아기를 살리기 위한 시도를 할 것인가의 여부를 결정하는 데에 참여하는 것이 중요합니다. 임신부와 가족을 위한 최선의 방법을 결정하는 것을 돕기 위해 의사는 가능한 많은 정보를 제공할 것입니다.

24주에는 생존률이 여전히 낮지만 그 이후로는 생존 가능성이 현저히 높아집니다. 28주가 되면 산후 중환자실에서 상당히 전문적인 케어를 받은 아기들 중 90% 이상이 살아 남습니다.

조산에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 다음을 참조하십시오. 미숙아의 결과: 부모를 위한 정보 책자. 의사에게서 구하거나 www.psn.org.au를 방문하십시오.

아기가 미숙아로 태어났거나, 조산될 가능성이 있을 때 다음과 같은 질문들이 생길 것입니다. 문의해 볼 내용:

- 조산 출산 장소로 가장 적합한 곳은?
- 아기의 생존 가능성을 높이기 위해 무엇을 할 수 있나?
- 아기가 태어난 후에는 어떤 일이 일어나는가?
- 아기가 산후 중환자실 (NICU)이 없는 병원에서 태어난다면?
- 모유 수유가 가능한가?
- 아기의 입원 기간은 얼마나 되나?
- 장기적으로 미숙아는 어떻게 성장하나?
- 조산에 대한 더 자세한 정보는 어디서 얻을 수 있나?

“쌍둥이를 가졌는데 28주 짜에 진통이 시작되었어요. 그 당시 구급차에 누워 전문 케어를 해주는 가장 가까운 병원으로 가는 중에 제가 아주 차분했던 것으로 기억해요. 당황하지 않았지요. 자연은 우리 인간이 이런 어려운 상황에서도 잘 견딜 수 있도록 만들었다고 생각해요. 그저 해야 할 일을 하는 것일 뿐이라고 생각했죠. 결국 모든 게 끝났고 하루 종일 울었어요. 처음에는 쌍둥이가 많이 아팠어요. 그래서 처음 3일간은 집중 케어를 받았고요. 지금은 두 아이 모두 건강하답니다.” Carol

특별한 도움이
필요한 아기들

Babies with special needs

어떤 아기들은 질병을 가지고 태어나며, 이 질병으로 인해 적어도 얼마 동안은 삶의 일부가 달라질 것입니다. 미숙아로 태어났을 수도 있고 몸이나 뇌 기능에 영향을 미치는 질병을 가지고 있을 수도 있습니다. 이러한 아기들은 병원에서 특수한 케어를 받아야 하며 소아과 의사가 감독하게 됩니다. 아기를 출산한 병원에 아기를 위한 특수 시설이 마련되어있지 않다면 다른 병원으로 이송됩니다. NSW주 보건부는 신생아 및 소아과 응급 이동 서비스 (NETS)를 갖추고 있으며 이 곳에서 차나 비행기로 교통을 주선했습니다. 종종 임신부와 배우자가 아기와 동행해 새로운 병원으로 가게 됩니다.

아기에게 문제가 있다는 사실을 미리 알고 있는 부모도 있습니다. 출산 전이나 후 언제 알게 되더라도 감당하기 어렵다고 느낄 수도 있습니다. 이때 슬픔이나 분노, 믿기 어려운 감정들이 생기는 것은 당연합니다. 다수의 부모들, 특히 엄마는 그 문제가 자기 탓이라고 생각하기도 합니다. 그러나 사실은 거의 그렇지 않습니다.

건강 문제가 있는 아기들은 엄마가 퇴원을 한 이후에도 여전히 병원에 머무르면서 특별한 케어를 받아야 하는 것이 보통이지만 엄마와 아기가 서로를 알아 가는 것이 중요합니다. 아기가 인큐베이터에 있더라도 출산 후 그렇게 하도록 권장됩니다.

처음에는 아기를 만지거나 다루는 데 주저할 수도 있습니다. 병원 관계자는 산모의 감정을 이해하고 적응하도록 도와 줄 것입니다.

최대한의 지원과 정보를 얻어야 합니다. 조산사나 의사, 병원 관계자, 사회 복지사, 상담 전문가에게 이야기하면 도움이 될 것입니다. 동일한 문제를 가진 아기를 둔 부모들과 이야기하는 것도 도움이 됩니다. 조산사나 의사, 병원, 지역 보건 센터에 문의해 적절한 지역 단체나 지원 모임을 소개 받으십시오. 이러한 단체는 산모와 가족에게 필요한 정보와 도움을 줄 수 있습니다.

아기가 건강해져서 퇴원하게 될 때 가까운 소아 보건 서비스에 연락하거나 병원에서 대신 연락하도록 요청할 수 있습니다. 소아 보건 서비스는 산모와 가족 그리고 아기를 지원할 수 있으며 유아 케어, 건강 및 발달에 대한 산모의 우려사항에 대해 조언을 제공합니다. 또한 정기적인 건강 검진을 제공하여 모든 우려사항을 조기에 다루도록 합니다. 여러분이 GP와 예약을 하여 의사가 아기의 건강 상태 및 지속적인 의료 필요 여부를 알도록 하는 것이 중요합니다.

아기에게 문제가 있다면 엄마로서 궁금한 것이 많아집니다. 주저하지 말고 문의하십시오. 모든 답변을 얻을 수 있도록 질문 내용을 미리 적어두면 좋습니다.

임신기 및 양육
초기에 느끼는 감정들:
모든 엄마 아빠가
알아야 할 사항

*Your feelings in pregnancy and early
parenthood: what all parents need to
know*

잡지책이나 TV를 보다가 아마도 아래와 같은 생각이 들 수도 있을 것입니다.

- 임신한 모든 여성에게 행복이 넘친다
- 신생아를 가진 엄마는 절대 지치거나 힘겨워하지 않는다
- 모든 신생아의 엄마 아빠는 헌신적으로 일을 분담하고 어떤 일로도 결코 다투는 일이 없다
- 아이 양육은 자연스럽게 이루어진다.

임신 기간 중 혹은 초기 부모 역할을 할 때는 잡지나 TV에서 보여진 장미빛 이미지와는 너무나 다른 삶을 살 수 있습니다. 그렇다고 해서 여러분에게 뭔가 문제가 있다는 뜻이 아닙니다. 단지 임신과 아기 돌보기에 대한 그런 대중적인 이미지들이 여러분에게 실제적인 일들을 준비하는데 별 도움이 되지 않는다는 것입니다.

실제 현실은 임신과 초기 부모 역할에 많은 기복이 있을 수 있다는 것입니다.

결혼이나, 이직, 이사, 복권 당첨, 출산 등 우리 삶에서 겪는 주요 사건들은 설령 그것이 좋은 일이라 해도 큰 스트레스를 유발하기도 합니다. 스트레스는 사람을 우울하게 만들 수 있습니다. 피곤함은 임신부에게 있어 그리고 초기 양육 과정에 있는 부모 모두에게 정상적인 것이며 점점 증가됩니다. 어떤 부모들 중에는 첫 수 주 동안 이러한 피로감에 압도당하기도 합니다.

게다가 여성들은 출산 후에 겪는 몸의 변화와 호르몬 양의 변화도 감당해야 합니다. 모유 수유하는 법도 배워야 합니다. 물론 모유가 엄마와 아기에게 최상임에는 틀림없으나 배우는 데는 시간이 걸립니다. 아기도 새로운 세계에 적응하는 것이 쉽지는 않습니다. 만약 아기가 수유에 어려움을 겪고 안정되지 않는다면 엄마에게도 영향을 미치게 됩니다.

임신 중, 그리고 산후에 우울한 기분이 드는 것은 이상한 일이 아닙니다. 이 때 도움이 되는 것들로는:

- 배우자나 친구, 조산사 등 다른 사람들에게 이러한 감정을 이야기하며
- 자신만을 위한 시간을 좀 더 만들고 즐길 수 있는 일을 하고
- 임신 중에는 과로하지 않으며
- 산책을 하거나
- 믿을 수 있는 사람에게 아기를 맡기고 단 몇 시간만이라도 방해 받지 않고 수면을 취한다.

아기와의 유대감

일부 여성들은 아기와 사랑에 빠졌다는 엄마들에 대한 스토리에 공감할 수 없을 수도 있습니다. 그런 여성들은 아기가 있는 것은 행복해 하지만 다른 여성들이나 가족과 친척들 혹은 미디어가 얘기하는 것 같은 그런 교감을 느끼지는 못합니다.

그런 여성들에게는 아기에 대한 강한 감정을 갖지 못하는 데서 오는 압박감, 혹은 다른 사람들의 기대에 미치지 못한다는 느낌 등으로 인해 출산 첫 몇 주와 몇 달 동안 엄마의 역할이 더 힘들어 질 수가 있습니다.

이런 감정들은 정상이지만 깊어지거나 감당하기가 벅할 경우 그러한 감정에 대한 이해를 위해 도움이 필요할 수도 있습니다. 좋은 엄마가 되면서도 아기와 완벽한 유대감을 못 느낄 수도 있습니다. 만일 아기와 유대감을 형성하지 못하는 것 같은 느낌이나 혹은 엄마로서 해야 할 만큼 아기를 사랑하지 않는 것 같은 기분이 들어 힘들면 조산사나 의사 혹은 아동 및 가족 건강 간호사에게 상담을 받으십시오.

임신 우울증

거의 대부분의 여성들은 임신 중에 때때로 기분이 저하되기는 하지만, 상당히 자주 기분 저하를 겪는 경우도 있습니다. 여러분이 우울하다면 그 감정이 얼마나 심각한 것인지 다른 사람들에게 이야기 하기가 어려울 것입니다. 가장 좋은 것은 일찍 도움을 받는 것입니다. 조산사나 의사에게 당신의 감정이 어떤 것인지 이야기함으로써 이 감정이 단순한 기분 저하인지 혹은 그보다 더 심각한 상태인지를 파악할 수 있습니다.

아래의 감정을 경험할 때는 언제나 조산사나 의사에게 알려주세요:

- 침울함을 느끼는 시간이 많음
- 죄책감
- 평소에 즐기던 것이 더 이상 즐겁지 않음
- 자주 울게 됨
- 삶에서 뭔가 잘못되는 것은 내 탓이라고 생각함
- 거의 항상 짜증이 남
- 집중하고 결정하는 것이 어려움
- 희망도 도움을 받을 곳도 없다고 느낌
- 다른 사람들을 멀리하게 됨
- 자해하고 싶다는 생각이 듦.

위의 감정 중 여러 가지가 해당되면 도움을 받으십시오. 우울증은 매우 성공적으로 치료될 수 있습니다. 지금 방법을 찾아 나중에 산후 우울증(PND)이 되지 않도록 하는 것이 좋습니다. 임신 우울증은 산후 우울증으로 발전할 위험성이 높습니다. 항우울증 치료제가 필요한 여성들도 있습니다 (임신 중 복용해도 안전한 항우울증 치료제가 많이 있음).

현재 정신 건강 문제가 있습니까?

정신 건강 문제의 많은 증상들이 아이 양육을 어렵게 만듭니다. 조울증 혹은 우울증과 같은 정신 질환이 있다면 짜증이 나거나 과도한 슬픔을 느끼거나 눈물이 자주 나거나 어떻게 아거나 아이들을 돌봐야 될지 자신감이 결여될 수 있습니다. 그러나, 정신 질환을 가진 분들도 좋은 부모가 될 수 있습니다.

정신 건강 문제를 과거에 갖고 있었거나 현재 가지고 있는 많은 엄마들이 아이 양육에 잘 적응합니다. 그러나 임신 및 신생아를 갖는 것이 산모의 스트레스를 현저하게 증가시키는 일일 수 있습니다. 그리고 높은 스트레스 수위가 정신 건강 문제를 일으키거나 질환을 악화시킬 수 있는 주요 요인이 될 수가 있습니다.

만일 여러분이 정신 건강 문제를 가지고 있다면, 여러분이 가지고 있는 우려사항을 다른 사람에게 알리는 것이 중요합니다. 조산사, 아동 및 가족 보건 간호사, 의사 그리고/혹은 정신 보건 종사자와 상담할 수 있습니다. 치료와 지속적인 지원은 증세를 완화시키거나 없애는 데 도움이 될 수 있습니다.

임신 기간 동안 적절한 지원을 받는 것이 중요하고 아기를 출산한 후에도 지원이 계속될 수 있도록 하십시오. 필요한 지원과 보조를 받는 것이 엄마와 아기 사이에 긍정적이고 건강한 애착을 형성하는데 도움이 되며 이는 자신감을 향상시키고 아울러 엄마가 아프게 될 가능성을 감소시킬 수 있습니다. 적절한 시기에 제공되는 적절한 지원이 여러분과 아기의 안전과 행복을 지킬 것입니다.

출산 이후의 우울과 근심

신생아를 데리고 집에 혼자 있을 때에 기분이 저하되거나, 압도되는 느낌이 들거나 무서운 생각이 불현듯 드는 것은 드문 일이 아닙니다. 아마도 몸이 지쳐 있고 출산에서 회복 중에 있으며 새롭고 어려운 일들을 배워 가는 중에 있을 것입니다. 그러나 출산 후 2주가 지나서도 여전히 우울하고 자신과 아기에 대하여 염려가 들거나 자신이 부족하다는 생각이 지속된다면 GP나 아동 및 가정 보건 간호사에게 가능한 조속히 알리십시오. 산후 우울증 혹은 관련 정신 건강 문제가 있을 수도 있습니다. 기억하실 것은 과거에 정신 건강 문제가 있었을 경우 임신 중 혹은 초기 양육기에 재발하거나 다른 종류의 문제를 겪는 것이 흔하게 발생합니다. 따라서 빠른 시일 내에 도움을 줄 수 있는 사람과 이야기하는 것이 중요합니다.

Beyond Blue에 의하면 매년 100명중 약 16명의 엄마들이 산후 우울증에 걸린다고 합니다. 여러분과 배우자가 산후 우울증 징후 및 증세를 이해하는 것이 도움이 되므로 Beyond Blue에서 발간하는 몇 가지 중요한 정보를 여기에 포함시켰습니다. 산후 우울증에 관한 정보는 www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood에서도 구할 수 있습니다.

“임신 중에 참 많이 불안했어요. 제 주위에서 벌어지는 일들이 현실처럼 느껴지지 않았고, 알 수 없는 미래 때문에 겁이 났어요. 그 전까지는 아기와는 거의 상관없는 생활이어서 도대체 어떻게 이 아기를 돌볼 수 있을까 했지요” Jay

산후 우울증이란?

산후 우울증은 출산 후 몇 달 내에 여성들에게 미칠 수 있는 기분 장애에 붙인 이름입니다. 아기가 태어난 후 첫 일년 사이에 언제든지 발생할 수 있고 갑자기 혹은 서서히 시작해서 여러 달 동안 지속될 수 있습니다. 만일 치료하지 않고 두면 만성 우울증으로 발전되거나 다음 임신 후에 재발할 수 있습니다.

산후 우울증의 원인은 무엇인가?

실제 원인이 무엇인지는 확실하지 않습니다. 신체적 정신적 요인과 삶에서 겪는 어려움 등이 복합적으로 맞물려있는 것으로 이해되고 있습니다. 산후 우울증에 걸릴 위험성을 높이는 경우:

- 이전에 우울증을 경험 한 적이 있음
- 배우자와 문제가 있을 때
- 정신적, 실질적인 도움을 받을 곳이 부족함
- 스트레스가 되는 다양한 문제들이 발생했을 때
- 가족 중에 우울증 환자나 기타 정신 건강 문제가 있을 때
- 편모일 때
- 산모가 부정적으로 생각하는 경향이 있을 때
 - 비관적인 사고
- 분만과 출산시 합병증을 겪음
- 조산을 포함해 아기에게 건강상의 문제가 있을 때
- ‘어려운’ 아기를 가질 경우 (쉽게 울거나, 진정시키기 어렵고, 수유와 수면 문제가 있을 때).

처음 몇 주간 아기를 돌볼 때 스트레스를 받고 잠을 자기가 어려워지며, 정해진 생활 패턴이 완전히 바뀌는 것은 정상입니다. 이 점이 초기 부모 역할이 동반하는 정상적인 증압감과 우울증의 신호를 구별하기 어렵게 만듭니다. 자신이 느끼는 감정을 다른 사람들에게 알려 도움을 받으십시오. 당신의 감정을 의사나 아동 및 가정 보건 간호사에게 알려주면 그 상황을 관찰하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

“아기가 태어나면서 책임감으로 부담을 느끼는 아빠들이 많아요. 저희 남편은 자기가 쇼핑을 할 수 있게 목록을 적어 달라고 하는 등 정말로 도와주려고 했어요. 그러나 저는 침대에 누워서 울기만 했어요, 너무 피곤해서 제가 뭘 필요로 하는지조차 생각할 수 없었으니까요. 다행히 오래가지는 않았어요. 일단 잠자는 시간이 늘어나니까 모든 게 쉬워지는 것 같아요.” Mina

산후 우울증과 베이비 블루스는 같은 것입니까?

같지 않습니다. 산후 우울증과 베이비 블루스는 다른 것입니다. 베이비 블루스는 상대적으로 경미한 슬픔의 기간으로서 출산 후 3일에서 5일까지 절정을 이루는데 100명 중 최대 80명에게 영향을 미칩니다. 베이비 블루스를 가진 여성은 평소보다 좀 더 쉽게 울고 짜증을 잘 내며 좀 더 쉽게 마음이 상합니다. 보통은 가족이나 친구 및 병원 의료진들의 이해와 정서적 지원 이외에 특별한 치료가 필요치 않습니다.

우울증에 빠지면 나쁜 엄마가 되나요?

그렇지 않습니다! 엄마가 된다는 것은 막중한 일이며 배울 것이 많습니다. 대부분의 여성이 좋은 엄마가 되기를 원하며 조금이라도 완벽하지 못하면 크게 실망할 수 있습니다. 어떤 여성은 또한 임신과 엄마 역할에 대하여 비현실적인 기대감을 가지고 있는데 실상은 기대와 매우 다를 수 있습니다. 이런 기대 때문에 여성들이 우울증에 걸린 것을 자기 탓으로 돌리고 도움을 요청하는 일을 꺼려합니다. 엄마 역할을 수행하기까지는 시간이 걸린다는 것을 인식하기 보다는 엄마로서 부적격하거나 나쁜 엄마로 보여질 수 있다는 점을 우려할 수 있습니다.

기분이 상당히 저하되거나 평소에 즐기던 것에 대한 관심이나 즐거움을 잃었을 경우, 그리고 2 주 이상 아래 항목 중 네 가지 이상의 증상이 있으면 산후 우울증(PND)을 가지고 있을 수도 있습니다.

- 기분 저하
- 부적격하다고 느낌
- 좋은 엄마가 아니라고 느낌
- 미래가 희망적이지 않다고 느낌
- 의지할 곳이 없다고 느낌
- 죄책감을 느끼고 부끄럽다고 느낌
- 불안해지거나 당혹스러워짐
- 아기에 대한 근심
- 혼자 있거나 외출하는 것에 대한 두려움
- 지치고 눈물이 나며 슬퍼지고 '공허감' 을 갖게 됨

- 일찍 잠에서 깨어나 다시 잠들기가 어렵거나 잠들 수가 없음
- 지나치게 소식하거나 과식
- 집중, 의사 결정, 기억하기가 어려움
- 자해에 대해 생각하거나 죽고 싶다고 느낌
- 모든 것로부터 달아나고 싶다는 생각이 끊임 없이 들
- 배우자가 떠나는 것이 아닐까 걱정됨
- 아거나 배우자에게 뭔가 나쁜 일이 생기는 것은 아닐지 전반적으로 걱정됨.

이러한 감정을 갖고 있다고 해서 부끄럽게 생각하지 마십시오. 실제로 많은 여성들이 그렇게 느낍니다. 의사의 진찰을 받거나 아동 및 가정 보건 간호사에게 속히 이야기 하십시오.

임신 중 혹은 집에서 아기를 돌보는 처음 몇 주간에 산모를 우울하게 만들거나 압도당하는 기분이 들게 하는 몇 가지 상황들의 예는 다음과 같습니다.

- 계획된 임신이 아니었음
- 전에 트라우마를 겪었거나 아기를 잃은 경험이 있었음
- 심한 외로움과 도움 받을 곳이 없다는 느낌
- 경제적인 어려움
- 대인관계 문제
- 과거에 우울증을 겪었거나 다른 정신 건강상의 문제가 있었음
- 알코올, 약물 등을 섭취 중, 혹은 중독에 대처해 나가고 있음
- 자신에 대한 기대치가 높은 데 반해 이를 잘 충족시키지 못한다고 생각할 때. 상황에 잘 대처하지 못하고 있다고 느끼거나, 하루 종일 한 일이 별로 없는 것 같은 생각이 들거나, 다른 사람들이 나를 판단한다고 생각할 때.
- 사람들을 멀리함.

아빠도 산후 우울증에 걸릴 수 있습니다.

산모의 배후자들도 적응하는 데 어려움을 겪고, 이는 그들의 감정에도 영향을 미칠 수 있습니다. 모든 관심이 엄마와 아기에게 집중되기 때문에 아빠들이 받는 스트레스는 종종 무시되고, 결국 아빠들은 필요한 도움을 받지 못하게 됩니다.

엄마들만이 아니라 모든 새내기 부모들이 모두 자신의 신체 및 감성적 웰빙을 돌보아야 할 필요가 있습니다. 그러므로:

- 일과 가족 외에 자신을 위한 시간을 갖도록 하십시오.
- 중요한 취미 생활과 흥미 있는 일을 가능한 많이 하도록 하십시오.
- 자신의 감정과 염려를 가까운 가족과 친지들에게 알리십시오.
- 자신이 적응하는 방법에 대하여 걱정이 든다면 아동 및 가정 보건 간호사나 GP에게 알리십시오.



임신 중이나 집에서 아기와 함께 있을 때 느끼는 기분 저하 혹은 우울증에 대해 누군가에게 이야기하고 싶다면 아래의 24시간 상담 전화를 이용하실 수 있습니다. 연락처:

- Tresillian Parent's Helpline. 전화: (02) 9787 5255 (시드니 도시 지역) 혹은 1800 637 357 (NSW 지방) - 일주 7일, 24시간 가능.
- Karitane Careline. 전화: 1300 227 464 (1300 CARING) - 일주 7일, 24시간 가능.

산후 우울증은 어떻게 치료하나?

사람마다 필요로 하는 것이 각각 다릅니다. 치료법에도 여러 가지 다른 방법이 있어 상담이나 약물 치료, 자조 서비스 및 기타 지원 서비스가 포함됩니다.

산후 정신병

산후 정신병은 흔하지는 않으나 매우 심각하므로 즉시 치료를 받아야 합니다. 언제라도 발병할 수 있으나 보통은 산후 4~6주 이내에 시작됩니다. 그 증상은 다음과 같습니다.

- 심각한 감정 기복
- 매우 비정상적인 믿음이나 생각, 느낌 (망상)
- 환각 증상 (존재하지 않는 것을 보거나 듣거나 냄새를 맡음)
- 매우 이상하고 성격에 맞지 않는 행동
- 극단적인 절망감
- 대인 기피
- 섬뜩한 생각이나 말 ('당신은 내가 없어야 더 잘 살거야' 등).

산후 정신병에 걸리는 여성은 1000명 중 한 두 명에 지나지 않습니다. 이전에 정신 질환을 진단받았거나 가족 구성원 중에 이 병을 가진 사람이 있는 여성들이 더 걸리기 쉽습니다.

일반적인 치료법으로는 병원 입원, 약물 치료, 육아에 관한 도움을 받는 것 등입니다.

방임 또는 학대 당한 경험이 임신과 초기 양육에 어떻게 영향을 미치나?

아동 학대 또는 방임

어린 시절에 방임이나 학대를 당한 경험이 있더라도 임신과 부모 역할에는 전혀 문제가 없는 경우가 있고, 이와는 반대로 임신이나 부모 역할로 인해 숨겨진 문제가 표면으로 드러나기도 합니다. 과거에 있었던 일들을 고통스럽게 상기시켜주거나 어떤 종류의 부모가 될 것인지에 대해 더욱 걱정하게 만듭니다.

자신도 똑같이 아이를 방임하거나 학대하는 부모가 될 것이라고 걱정하기도 합니다. 도움이 되는 것:

- 학대를 당했다고 해서 무조건 나쁜 부모가 되는 것이 아님을 기억하십시오.
- 자신이 느끼는 감정을 누군가에게 이야기하십시오. 많은 임신부들이 다른 사람과 이야기 하는 것이 도움이 된다고 합니다. 도움을 받을 수 있는 서비스가 마련되어 있습니다. 조산사는 사회 복지사, 상담 전문가, 혹은 기타 서비스에 소개해 줄 수 있습니다.
- 부모 역할을 잘 하도록 도울 수 있는 사람들이 있습니다. 조산사가 이러한 서비스를 소개해 줄 것입니다. 또는 부모 역할에 있어서 여러분이 존경하는 친구나 친척에게 도움을 요청하십시오 (대다수의 사람들이 이런 요청을 받는 것을 좋아하고 기뻐할 것입니다).

성적 학대

여성 3-4명 중 한 명은 일생을 통해 어떤 형태로든 성적 학대를 경험합니다. 대부분의 경우 이러한 경험이 임신이나 부모 역할에 문제를 가져오지 않습니다. 그러나 임신이나 출산, 산후 초기 부모 역할에 또 다른 문제를 가져오는 경우도 있습니다. 과거에 경험한 느낌이 다시 상기될 수도 있습니다. 잘 해내지 못하고 있다고 느낄 수도 있습니다. 이 시기에 불안해하는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 힘들었던 시간이 다시 생각날 때 생기는 정상적인 반응입니다.

성적 학대의 경험으로 인해 다른 사람 (의료 전문인들조차도)이 신체에 접촉하는 것을 참기 어려운 여성들도 있습니다. 의료 절차나 심지어는 출산 그 자체도 감당하기 어려울 수 있습니다. 이런 경우에 해당된다면 병원의 사회 복지사 혹은 상담 전문가에게 도움을 요청하십시오. 이들이 담당 조산사나 의사와 협력하여 여러분이 최대한 편안하게 느낄 수 있도록 조치를 취할 것입니다.

여러분이 겪은 성적 학대에 대해 자세히 이야기 해야 할 필요는 없습니다. 사회 복지사나 상담 전문가는 자세한 내용을 알지 않고도 여러분의 출산 계획과 부모로서의 준비, 그리고 배우자 또는 가족과의 관계에 대한 어떠한 걱정에도 조언을 해 줄 것입니다.

그 밖에 도움이 될 수 있는 것으로는:

- 검사를 받거나 상담을 할 때 친구 등 다른 사람을 데려가거나
- 친구에게 이야기하고
- 의료 검사와 치료에 대해 가장 먼저 여러분에게 설명해 줄 것을 요청. 특정한 치료과정에 잘 대처하지 못할 것 같으면, 다른 선택사항이 있는지 문의하기
- 그 장면이 다시 떠오르거나 겁에 질리거나 안전하지 않다고 느끼는 것은 성적 학대를 겪은 여성들에게 흔히 나타날 수 있습니다. 이런 경우에는 누군가에게 이야기 하고, 여러분은 이제 안전함을 기억하십시오.

도움과 정보를 원한다면 해당 병원의 성폭력 서비스나, 지역 보건 센터, 또는 NSW Rape Crisis Centre에 1800 424 017로 연락하십시오.

임신기 및 초기 양육시 관계성

*Relationships in pregnancy and
early parenthood*

양육 준비 - 변화에 대비하기...

부모가 되면서 생기는 부부 사이의 변화에 준비되어 있는 사람들은 그렇게 많지 않습니다. 즉, 두 사람만의 시간을 보내다가 이제 어린 아기의 부모가 된다는 것은 실로 커다란 변화입니다.

임신부의 배우자에게도 관심을!

여성들은 아기를 임신하고 있기 때문에 아기와 유대를 형성하기 쉽고 부모가 된다는 생각에 익숙해질 수 있습니다. 하지만 남자들에게는 그리 간단하지 않을 수도 있습니다. 다음과 같은 간단한 방법을 통해 배우자도 출산 이전에 아기를 알아 가고 부모가 된다는 생각에 익숙해 질 수 있습니다.

- 초음파 검사에 동행하기. 처음으로 아기를 보는 것은 매우 강렬한 경험이 됩니다.
- 이미 부모가 된 다른 친구들과 이야기하기. 자신의 부모님과 이야기하기. 그들의 감정과 경험에 대해서 물어보기.
- 분만과 출산 장소에 있는 것이 걱정된다면 아내에게 이에 관해 말하기. 다른 부모들에게 분만과 출산 때의 경험을 물어보고 조산사에게도 이야기하면 차후 일을 예상할 수 있습니다.
- 아내와 함께 출산 교실에 참여하기 (이는 엄마만을 위한 것이 아니라 엄마와 아빠 모두를 위한 것임). 병원 분만실을 둘러볼 수 있는지 문의하고 그 곳을 살펴 봅니다.
- 가능할 때마다 태동을 느껴보기.
- 출산 후 가능한 한 빨리 아기 돌보는 데 참여하기. 이것은 단순히 아내에게 휴식을 주는 것 이상의 의미가 있습니다. 부모로서 자신감을 갖도록 도와주며 아기와 더 친밀감을 느낄 수 있게 합니다.

드디어 부모가 되다

임신과 출산이 부부 사이의 관계를 크게 변화시키지 않을 것이며 아기는 자신들의 생활방식에 맞추어질 것이라고 생각하는 사람들도 있습니다. 그러나 엄마 아빠의 생활방식이 달라질 것입니다. 따라서, 아기가 태어나기 전에 이런 변화들에 대해 충분히 생각해 보아야 감정적으로도 준비가 됩니다. 다음과 같은 점들을 생각해 보십시오.

모든 아기가 각각 다릅니다. 여러분의 아기도 독특한 성격과 기질을 갖고 태어날 것입니다. 여러분 삶에 연관된 다른 사람들과 마찬가지로, 아기에게도 여러분이 바꿀 수 없는 것들이 있을 것입니다. 아기, 즉 작은 한 인간을 있는 그대로 이해하고 함께 사는 것을 배우려면 함께 시간을 보내야 합니다.

변화를 가져오는 것은 단지 첫 아기만이 아닙니다. 아기가 태어날 때마다 부부간, 부모와 자녀간의 관계에 변화를 가져 옵니다.

아기들은 다른 관계, 특히 엄마 아빠의 부모들과의 관계도 변화시킵니다. 예를 들면, 엄마가 되어서야 비로소 자신의 어머니와의 유대가 깊어진다고 말하는 여성들도

있습니다. 이로 인해 다소 불안감을 느끼는 배우자들도 있습니다 ('아내가 친정집에 또 갔네'...). 그러나 아내가 남편을 핑개치는 것이 아닙니다. 이 시기에 여성들이 자신의 어머니 (또는 어머니와 같은 다른 사람)를 더 가까이 느끼는 것은 자연스러운 일입니다.

“배우자가 임신을 했다면, 아기에 대해서 함께 이야기 하면서 공감대를 형성하는 것이 좋아요. 초음파도 정말 큰 도움이 되었는데 그 때 아기가 현실로 느껴졌어요.”

Mark

배우자의 역할에서 배우자이자 부모의 역할로 바뀌는 경험은 각 사람마다 다를 수 있습니다. 처음 며칠간 아기를 돌보는 사람이 거의 당신이라면 당신의 경험은 배우자의 그것과는 또 다를 것입니다. 동시에 비슷한 우려와 경험을 갖기도 합니다. 아래 예를 참조하십시오. 부모가 되어서 잃는 것도 있지만, 대다수의 사람들은 부모가 되어 얻은 것이 잃은 것 보다 훨씬 더 크다고 합니다.

여성이 느낄 수 있는 감정

- 전에 가졌던 나의 정체성을 잃었다.
- 엄마로서 새로운 정체성을 얻었다.
- 함께 부모가 되는 것을 배움으로써 배우자와는 새로운 관계가 형성되었다.
- 나의 아이와 새로운 관계가 형성되었다.
- 나 자신을 위한 시간이 줄어들었다.
- 배우자와 함께 보내는 시간, 함께 있고 대화를 나누는 시간이 줄어들었다.
- 성생활에 어떤 변화가 생길 것인가?
- 일에 대한 정체성을 잃었다.
- 체형을 잃었다.
- 내 몸을 관리하기 어려워졌다.
- 일과를 관리하기가 어려워졌다.

배우자가 느낄 수 있는 감정

- 전에 가졌던 나의 정체성을 잃었다.
- 아빠로서 새로운 정체성을 얻었다.
- 함께 부모가 되는 것을 배움으로써 배우자와 새로운 관계가 형성되었다.
- 나의 자녀와 새로운 관계가 형성되었다.
- 나 자신을 위한 시간이 줄어들었다.
- 배우자와 함께 보내는 시간, 함께 있고 대화를 나누는 시간이 줄어들었다.
- 성생활에 어떤 변화가 생길 것인가?
- 내 삶에 얼마나 많은 변화가 올까?
- 친구들과 지내는 시간도 달라지게 될까?
- 내가 좋아하는 활동을 할 수 있는 시간이 있을까?

감정의 기복 - 대처 요령

- 감정의 기복과 다툼이 두 사람 모두에게 정상적이라는 점을 기억하십시오. 이것은 어느 때든 일어날 수 있으나, 특히 임신 기간과 커다란 변화를 감당하는 산후 초기 부모 역할을 할 때는 더욱 그렇습니다.
- 감정을 다른 사람과 함께 나눔으로써 서로를 이해하고 도울 수 있습니다. 관심과 걱정의 대상이 되는 산모에게만 도움이 필요한 것이 아닙니다. 흔히 그 배우자들도 동일한 문제에 직면하고 대처하고 있습니다.
- 배우자가 언제나 여러분의 마음을 읽을 수는 없습니다. 어느 쪽이든 자신이 충분한 지원과 이해를 받고 있지 못하다고 느끼면 서로에게 이야기하십시오.
- 부모가 됨으로써 생길 수 있는 삶의 변화에 대해 이야기 하십시오. 여기에는 경제적인 변화, 가사 분담, 육아 분담, 사회 생활의 변화, 부부만의 외출시간 감소, 직장 생활의 변화 등이 포함됩니다. 어떻게 이러한 변화에 대처할 것인지 생각해 보십시오.
- 아기가 태어난 후에도 부모는 여전히 '부부만의 시간' 이 필요합니다. 이는 부모가 되더라도 두 사람의 관계를 튼튼히 해 주는 고리와 같은 것입니다. 부부만의 시간을 갖는 동안, 또는 단 몇 시간만이라도 어느 한쪽이나 두 사람 모두 수면을 취할 수 있도록 아기를 돌봐줄 친구나 친척을 찾아 보십시오.

“내 아들이 태어나 정말 행복하지만 아내와의 친밀함이 부족해진다는 점에는 준비가 되어 있지 않았죠. 전처럼 사랑이 깃든 부부생활을 회복하는 데는 꽤 많은 시간이 걸렸어요.” Lex

가정 폭력

가정 폭력은 가족의 건강, 특히 여성과 자녀들에게 커다란 영향을 미칩니다. 가정 폭력은 범죄이기도 합니다 - 출신 배경을 불문하고 모든 여성들에게 영향을 미치는 범죄입니다.

가정 폭력은 단순히 구타만을 뜻하지는 않습니다. 다른 사람을 통제하거나 지배하기 위해 행해지는 모든 행위를 뜻할 수 있으며 아래와 같은 예가 있습니다.

- 협박
- 원하지 않는 성적 행위를 강요
- 금전 통제
- 가족이나 친구를 만나지 못하게 함.

조사 연구에 따르면:

- 다수의 여성들이 임신 중에 처음으로 가정 폭력을 경험함
- 이미 가정 폭력이 발생하는 가정에서는 임신 중에 더 악화됨.

가정 폭력은 태아에게도 영향을 미칠 수 있습니다. 임신 여성이 다칠 수 있기 때문입니다. 또한 새로운 연구조사에 따르면 폭력 (신체상으로는나 다른 종류의 폭력)으로 인한 스트레스가 임신부에게 커다란 영향을 미치고 있습니다. 이는 아기의 성장 방식에도 영향을 미칩니다. 임신 중 가정 폭력을 경험하는 여성의 아기는 저체중아가 될 가능성이 있으며 나중에 사회적 정서적 문제가 생길 수 있습니다 (태어난 후에 폭력을 경험하지 않을지라도).

이 점이 바로 조산사나 아동 및 가정 보건 간호사가 모든 임신 여성들에게 가정 폭력의 유무를 질문하는 이유입니다.

두 번 이상 질문을 받을 수도 있지만 이는 단지 NSW의 일상적인 보건 케어의 일환일 뿐입니다. 원하지 않을 경우 질문에 대답하지 않아도 되지만 폭력은 건강 문제임을 이해하는 것이 중요합니다. 의료 종사자에게 여러분이 가정 폭력을 당하고 있어 두렵다고 이야기하면 해당 서비스 기관에 연락할 수 있도록 도와줄 것입니다.

당신 자신 또는 자녀의 안전에 대해 걱정되거나 두려울 경우:

- 경찰이나 지역 피난시설에 연락하고
- 믿을 수 있는 사람 (친구, 조산사, 가정의 혹은 의료 종사자)에게 알리고
- 안전한 장소로 피하고
- 법을 통해 자신과 자녀를 보호 - 도움 요청 방법은 경찰이나 지역 법원에 문의
- 자기 자신과 자녀가 신속히 떠나야 할 경우를 대비해 안전 계획 세우기.

폭력이나 학대를 당한 사람들을 위한 무료 상담, 정보 및 의료 지원 서비스가 많은 병원에 마련되어 있습니다.

가정 폭력 상담 전화에 1800 656 463 또는 TTY 1800 671 442 (무료 전화, 일주 7일 24시간)로 전화할 수 있습니다. 이 서비스는 가장 가까운 피난시설, 법원 지원 계획과 기타 서비스에 대한 상세한 정보를 제공합니다.

위험에 처했을 때는 000번으로 경찰에 연락하십시오.

아기의 사망

When a baby dies

임신이 슬픔으로 끝나기도 하는데, 아기를 유산이나 사산, 산후 즉시 사망으로 잃게 되는 경우입니다.

유산

유산은 흔히 일어나는 것으로 임신으로 확인된 5건 중 한 건이 유산으로 끝납니다. 유산은 보통 임신 14주 이내에 일어나지만, 일반적으로 20주 이전에 아기를 잃으면 유산이라고 말합니다.

초기 유산으로 인해 지속적으로 고통 받는 여성들이 많지는 않지만 큰 고통이 되는 사람들도 있습니다. 가장 어려운 문제 중의 하나는 이런 식으로 아기를 잃는 슬픔이 얼마나 큰 것인지 다른 사람들이 항상 이해하는 것은 아니라는 것입니다. 사산이거나 아기가 산후 곧바로 사망하면, 다른 사람들로 부터 공감을 기대할 수는 있으나 아직 완전히 형성되지 않은 아기에 대해서 여전히 극도로 슬퍼할 수 있다는 것을 이해하지 못하는 사람들이 많습니다.

유산 후에 죄책감을 느끼는 경우도 흔합니다. 유산의 원인이 여러분이 무엇인가를 해서 (또는 하지 않아서)라고 생각되기도 합니다. 여러분이 겪고 있는 것을 이해하는 사람들에게 이야기하면 도움이 됩니다. 그러한 사람은 유산을 경험한 여성이나, 병원의 사회 복지사, 전문 상담가, 의사 혹은 조산사가 될 수도 있습니다.

여성들은 임신 16주 정도부터 모유가 생성되기 시작합니다. 이시기 이후에 아기를 잃을 경우, 신체가 정상적 호르몬 변화를 겪게 되어 모유 생산이 첫 며칠에 걸쳐 어느 정도 증가할 것입니다. 유방이 꽉 찬 느낌과 민감한 반응, 그리고 모유 누출도 발생할 수 있습니다. 유방에 어떠한 자극도 피하고 필요할 경우 불편함을 완화시키도록 부드럽게 모유를 유축합니다. 냉습포가 진정시키는데 도움이 될 수 있습니다. 파라세타몰과 같은 비처방 약품도 도움이 될 수 있습니다. 유방은 곧 안정이 될 것입니다.

유산에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 124 페이지의 임신기 합병증을 참조하십시오.

사산과 신생아 사망

아기가 자궁 안에서 사망해 임신 20주 이후에 태어났을 경우는 유산이라기 보다 사산이라고 합니다.

호주에서 태어나는 모든 아기들 중에서 약 100명 중 한 명은 사산되거나 출산 즉시 사망합니다. 저체중아이거나 발달 문제가 있는 아기일 가능성이 큽니다.

이유가 무엇이든 간에 당사자와 배우자가 느끼는 슬픔은 엄청날 것입니다. 대부분의 병원에는 아기를 잃은 부모들을 돕도록 특별히 훈련된 직원들이 있습니다. 상담을 받을 수 있고, 원한다면 아기와 시간을 함께 하고 아기를 안을 수 있는 기회가 주어질 것입니다. 퇴원했다가 다시 돌아와 아기와 더 시간을 보낼 수도 있을 것입니다. 이렇게 함으로써 아기가 사망했다는 것을 현실로 깨닫게 되어 비로소 그 슬픔을 표현할 수 있게 되었다고 하는 사람들도 있습니다.

아기의 유품 (사진, 머리핀, 손도장 등) 을 간직하고 싶어질 수도 있습니다. 목욕을 시켜주고 함께 보낸 시간들을 비디오에 담을 수도 있습니다. 역시 이러한 과정이 슬픔을 감당하는 데 더 도움이 된다고 하는 사람들도 있습니다.

아기를 잃은 것을 애도하는 것은 매우 개인적인 것이므로 사람마다 각각의 문화에 따라 달라질 수 있습니다. 중요한 것은 당사자에게 필요한 것과 당사자 자신이 선택한 것이 존중되는 것입니다. 여러분이 따라야 할 문화적 종교적 관행이 있다면 병원 관계자에게 알려주세요.

“Rebecca를 잃은 것이 제 인생에서 가장 정신적으로 고통스러운 일이었습니다. 아이를 안고 장례식을 치루고 나니 종결감을 가질 수 있었습니다.” David

SIDS and Kids NSW는 임신과 출산 시기 그리고 유아 및 6세까지의 아동기 동안에 자녀 사망을 겪은 부모 및 가족을 지원합니다. 어떤 이유로든 유산이나 자궁외 임신, 임신 중절, 사산, 신생아 사망 혹은 유아나 아동의 사망을 겪은 경우 사별 지원 라인에 1800 651 186으로 연락하여 정보와 지원 및 상담을 받을 수 있습니다.



임신 및 유아 사망 기념일

매년 10월 15일은 호주 전역의 부모 및 가족들이 유산이나 사산 혹은 산후 사고로 잃은 자녀를 위로하는 날입니다. 더 자세한 정보는 <http://15october.com.au>를 통해 가능합니다.

“저에게 가장 큰 슬픔은 Rebecca가 영원히 눈을 뜰 수 없었다는 것이예요. 아기의 손과 발자국으로 만든 주형물이 이 세상에서 그 어떤 것보다도 소중한데요. 그 후 다시 임신을 했을 때는 계속 의사를 바꾸었어요. 새로운 아기도 또 잃을지 모른다는 엄청난 두려움을 진심으로 이해해 주는 의사를 찾을 때까지요.” Lindy

여러분이나 배우자는 화가 나거나 심지어는 아기 사망의 책임이 여러분이나 다른 사람에게 있다고 생각할 수도 있습니다. 다시 임신을 해도 똑같은 결과로 끝나지 않을까 걱정할 수도 있습니다. 조산사나 의사, 병원의 상담사, 사회 복지사와 이야기하면 도움이 됩니다.

퇴원을 한 이후에 여러분은 사산이나 신생아 사망 이후 몇 주 혹은 몇 달간에 더 많은 질문을 가질 수도 있습니다. 병원의 사회 복지사가 모든 문제와 우려에 대해 상담을 할 수 있습니다.

아기가 사망한 경우 병원은 그 원인에 대해 최대한 많은 정보를 줄 것입니다. 이에 대한 더 자세한 정보를 얻기 위해서 아기의 부검 및 여러분과 아기에 대한 추가 검사에 동의할 것을 요구할 것입니다. 이 과정 자체는 매우 스트레스가 될 수 있습니다. 부검이나 추가 검사에 반드시 동의할 필요는 없으나 사망의 원인을 더 잘 알게 됨으로써 나중에 임신을 할 경우 유사한 문제를 방지할 수도 있습니다. 조산사나 의사, 병원의 사회 복지사 그리고 배우자가 이러한 결정을 내리는데 도움을 줄 수 있습니다.

유산이나 사산으로 아기를 잃은 경우 유사한 경험을 한 다른 부모들과 함께 하는 것이 도움이 될 수도 있을 것입니다. 가까운 곳에 지원 모임이 있는 지 알아보시려면 SIDS and Kids NSW에 전화 1800 651 186 (24시간 서비스)로 전화하거나 www.sidsandkidsnsw.org를 방문하십시오.

아기 사망 이후 유전 상담

유산 혹은 유아 사망 이후 며칠이나 몇 주 혹은 몇 달 내에 상담사, 의사 조산사 및 사회 복지사가 여러분에게 많은 지원을 제공할 것입니다. 이 지원은 사망 이후에 여러분의 감정을 극복하고 이해하는데 도움이 될 것입니다.

하지만 시간이 흐르면서 유전 상담을 하고 싶은 마음이 생길 수도 있는데 특히 두 번 이상의 유산이나 사산을 했거나 출생 후 곧 사망한 경우에 특히 그러합니다. 더 자세한 정보를 원하시면 의사나 조산사에게 알려거나 유전 교육 센터에 (02) 9462 9599로 연락하십시오.

임신, 출산, 아기
및 양육에 관한 더
자세한 정보

*Learning more about pregnancy,
birth, babies and parenthood*

아래 페이지들은 부모들을 위한 정보, 조언 및 지원을 제공하는 기관들 연락처 및 몇 개의 웹사이트들을 열거합니다.

임신과 출산에 대한 더 자세한 정보를 찾을 수 있는 곳이 많이 있습니다. 그런데 그 정보가 신뢰할 만한 것인지 어떻게 알 수 있습니까? 여러분이 접할 수도 있는 정보를 얼마나 신뢰할 수 있는지를 결정하도록 돕는 점검표가 있습니다. 정보를 접할 때 (이 책을 포함하여) 아래와 같은 질문을 하십시오.

- 1. 정보의 목적이 뚜렷한가?** 이 정보가 주어지는 이유가 무엇인가? 어떤 주제에 대한 내용을 알려주는 정보인가, 혹은 특정 제품을 선택하고 구매하도록 설득하는 정보인가?
- 2. 정보의 출처는 어디인가?** 저자가 누구이며 어떤 자격과 경험을 갖춘 사람(들)인가? 과학적으로 검증된 정보인가? 다양한 분야의 전문가들로부터 나온 정보인가? 혹은 한 사람이 제시한 정보인가?
- 3. 균형 잡히고 편견이 없는 정보인가?** 모든 선택사항을 제시하는가? 혹은 한가지 견해만을 주장하는가? 다양한 출처로부터 나온 정보인가?
- 4. 관련성이 있는 정보인가?** 제시된 정보가 여러분이 처한 상황과 관련이 있는가?
- 5. 최신 정보인가?** 첫 출판이 언제인지 알 수 있나? 그 후로 정보가 수정되어 왔는가? 다른 정보와 일치하는가?
- 6. 전문가들이 해당 주제에 대한 답을 모두 가지고 있지 않다는 것을 알려 주는가?** 답변되지 못한 질문이 있거나 또는 특정 주제에 대해서는 여전히 찬반 양론이 있다는 것을 인정하고 있는가?
- 7. 다른 곳에서도 정보를 찾도록 권장하고 있는가?** 특정 주제에 대한 더 자세한 정보를 위해 다른 책이나 웹 사이트, 단체를 소개하고 있는가?
- 8. 나 스스로 선택하도록 권장하고 있는가?** 특정한 의견을 강요하는가? 아니면 어떤 선택이든 내 스스로 결정하도록 권장하는가?

임신과 출산, 아기에 대한 정보

Australian Government

www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration

Consumer Network

www.cochrane.org

healthdirect Australia

www.healthdirect.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/pubs

(02) 9391 9000

Victorian Government

www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

건강한 임신을 위한 자료 및 서비스

술, 담배 및 약물

Alcohol and Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>

(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation

www.stvincents.com.au

www.adf.org.au

(03) 9611 6100

MotherSafe

www.mothersafe.org.au

(02) 9382 6539 or

1800 647 848

The Quitline

www.icanquit.com.au

13 78 48 (13 QUIT)

음식과 임신

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au

(02) 6271 2222

Nutrition Australia

www.nutritionaustralia.org

(02) 4257 9011

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au

1300 552 406

가정 폭력과 폭행

Domestic Violence Line

www.domesticviolence.nsw.gov.au

1800 656 463

TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre

www.nswrapecrisis.com.au

1800 424 017

사별 및 상실

SIDS and Kids NSW

www.sidsandkidsnsw.org

(02) 8585 8700 or

1800 651 186

건강과 안전

The Children's Hospital at

Westmead

www.chw.edu.au/parents/factsheets

Roads and Maritime Services

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/>

[childcarseats/index.html](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcarseats/index.html)

13 22 13

Women's Health Centres

www.whnsw.asn.au

(02) 9560 0866

감염, 유전병과 기타 질환

ACON (AIDS Council of NSW)

www.acon.org.au

(02) 9206 2000

Australian Action on

Pre-eclampsia

www.aapec.org.au

(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education

www.genetics.edu.au

(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)

www.cysticfibrosis.org.au/nsw

(02) 9878 2075 or

1800 650614

Australian Diabetes Council

www.australiandiabetescouncil.com

1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW

www.downsyndromensw.org.au

(02) 9841 4444

Hepatitis NSW

www.hep.org.au

(02) 9332 1599 or

1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation

www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW

www.thalnsw.org.au

(02) 9550 4844

분만과 출산

Homebirth Access Sydney
www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia
www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

Australian Society of Independent Midwives
www.austriansocietyofindependentmidwives.com

재정 문제

Centrelink Families and Parents Line
www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service
131 202

다태 임신

Multiple Birth Association of Australia
www.amba.org.au
1300 886 499

양육과 아기 돌보기

Families NSW
www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

Australian Breastfeeding Association
www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline
www.fpnsw.org.au
1300 658 886

Infant Massage Information Service
www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program
www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline
www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

NSW Health Immunisation website
<http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx>

Australian Scholarships Group Resources for Parents
www.asg.com.au/resources

Lactation Consultants of Australia and New Zealand
www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line
1300 1300 52

Raising Children Network
<http://raisingchildren.net.au>

Relationships Australia
www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline
www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

산후 우울증

Beyond Blue
www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery
www.depressionafterdelivery.com

호주 제품 안전

Australian Competition and Consumer Commission
Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

스포츠 및 운동

Australian Sports Commission
www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)
www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

NSW Department of Sport and Recreation
www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia
<http://sma.org.au>
(02) 8116 9815

직장과 임신

WorkCover Authority of NSW
www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

여러분의 의견이 중요합니다

여러분이 경험한 임신과 출산 케어의 질에 대해 의견을 제시하기 원한다면 그 서비스를 제공한 기관에 이야기하거나 글로 써보는 것을 생각해 보십시오. 우려나 불만 사항이 있다면 개선되어야 할 부분이 있음을 뜻하므로 특히 더 의견 제시가 중요합니다.

제공된 치료나 의료에 대한 우려사항이 있을 경우 **헬스 케어 불만제기 위원회 (Health Care Complaints Commission)**에 연락하셔도 됩니다.

전화: 1800 043 159 (무료 통화) 혹은
(02) 9219 7444
TTY: (02) 9219 7555
팩스: (02) 9281 4585
이메일: hccc@hccc.nsw.gov.au
웹사이트: www.hccc.nsw.gov.au

색인

- 가려움, 46
- 가스, 77
- 가슴
 - 압통, 52, 87, 101, 149
 - 울혈, 87
 - 누출, 63, 149
- 가슴쓰림, 46, 47, 62
- 가정 산후조리, 10, 88
- 가정 폭력, 5, 147, 153
- 가정분만, 7, 9, 10, 66, 154
- 가정에서의 위험요소, 26-27
- 간질, 32, 127
- 갈락토오스혈증, 88
- 갈망, 45
- 감염, 3-4, 19-25, 26, 36, 153
- 거대세포 바이러스 (CMV), 22-23, 26
- 건강한 음식 섭취, 28-36
- 경상적혈구빈혈, 117
- 경자 분만, viii, 77, 82, 130
- 경련, 45, 72, 87
- 경막외마취, viii, 60, 77, 81, 82, 130
- 고혈압, vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 132
- 골반위, viii, 64
- 골반저, ix, 41-42, 45
- 과체중 혹은 비만, vi, 32, 34, 94
- 기분, 51
- 나프탈렌, 27
- 낭포성 섬유증, vi, 88, 117, 153
- 다태 임신, 56, 122-3, 154
- 담당 조산사, 8
- 당뇨병, viii, 63, 78, 94, 117, 121, 126-7, 132, 153
- 대마초, 17, 18
- 두통, 20, 22, 46, 64
- 라즈베리 잎 차, 14
- 레서스 (Rh) 인자, 3
- 리스테리아균, 36
- 매독, 24-25
- 메타돈, 17, 18, 99
- 메탐페타민, 18
- 모유 수유, 77, 83, 84, 87, 93-103, 110, 137, 154
- 모유 유축, 99, 101, 102
- 미숙아, ix, 131-133
- 방광염, 45
- 방향요법, 13, 58, 74
- 배아, viii, 50
- 벤조디아제핀, 18
- 변비, 41, 45, 47, 107
- 병원
 - 가져갈 물품, 65
 - 가야 할 때, 74
- 병원분만, 8
- 복통, 24, 45, 125, 126
 - 원형인대 통증, 44
- 봉합, 81, 87, 107
- 부모 역할
 - 산후 초기, 59, 104-113, 143, 144-147
- 분당 케어, 8
- 분만
 - 합병증, 128-130, 131-133
 - 제1기, 71-79
 - 과도기, 80
 - 제2기, 81-83
 - 제3기, 83
 - 분만과정 돕기, 74-75
 - 진통제, 76-77
 - 자세, 69, 72, 74-75, 80
 - 지원, 60, 73
- 분만 자세, 69, 74-76, 80
- 분만시 아기 관찰, 79
- 분유 수유, 102-103
- 분유 수유, 102, 103
- 브래지어, 52, 87, 108
- 블루북, 89, 90
- 비타민 K, 9, 64, 84, 85
- 비타민과 미네랄, 31
- 빈혈, viii, 3, 27, 117, 123
- 사산, ix, 148-150
- 산과전문의, ix, 2, 9, 10
- 서류업무, 91-92
- 선천성 갑상선 기능저하증, 88
- 성관계, 52, 107, 108, 146
- 성병 (STI), 3-4, 19-25
- 성적 확대, 5, 143
- 소변 빈도, 45
- 수두, vi, 20, 21, 26
- 수축, viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129
- 술, vi, 17, 99, 113
- 식사
 - 생선, 30
 - 영양소, 28-36, 153
 - 간식, 33
 - 채식주의자, 33
- 식품안전, 35, 102
- 신생아 사망, 148-150
- 신생아 선별검사, 64, 88-89
- 신생아, 90-91, 106
- 쌍둥이, 45, 56, 122-123
- 아기와의 유대관계, 83, 84, 94, 137, 145
- 아기의 성장, 50, 55, 62
- 아기의 움직임, 55, 56, 63-64
- 아기의 움직임, 56, 64
- 아산화질소, 77
- 아프가 점수, 84
- 안전벨트, 58
- 안전한 수면, 112-113
- 애완 동물, 23, 26
- 약물
 - 임신기, vi, 12-13, 17-19, 27
 - 분만 시, 77
 - 모유 수유 시, 27, 99
 - 침대 공유 시, 113
- 양막절개, viii, 78
- 양막주머니, viii, 50, 73
- 양수, viii 73, 74, 78, 118
- 양수검사, 115, 118
- 연쇄상구균 B, 22-23, 63
- 염색체 이상, 115-119, 121
- 엽산의 (엽산), viii, 31, 32
- 영아 감염, 64, 84, 85, 89
- 옥시토신, 79, 83, 129, 130
- 외음절개술, viii, 63, 81, 82
- 요로 감염 (방광염), 45
- 요실금, 42
- 요통, 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72, 75, 130
- 우울증, vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154
- 운동, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48, 57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154
- 유도 분만, 78-79

유산, ix, 125, 148-50
 유선염, ix, 98, 101-102
 유아 돌연사 증후군 (SIDS), 112-113, 150, 153
 유전 문제 상담, vi, 114-119, 150
 유전 문제 상담가, viii
 응모막 응모검사, 115, 118
 음부사마귀, 24-25
 음부포진, 24-25
 의료 개입, 60, 78-79
 이슬, ix, 71, 73
 이완, 46, 47, 57, 67-69
 임신
 - 합병증, 124-127
 - 기간, 51
 - 느낌, 4, 51, 136-138, 157
 - 나이 든 여성, 120-121
 - 계획 세우기, vi
 임신 중에 생기는 감정, 4, 51, 87, 136-143
 임신 중의 관계성, 144-147
 임신기 당뇨, 63, 121, 126-127
 임신선, 47, 63
 임신중독증, ix, 127, 153
 임질, 24-25
 입덧, 46-47, 51
 잇몸 출혈, vi, 44
 자궁외 임신, viii, 45, 126
 장애, 21, 62, 132
 정기 검진
 - 아기를 위한 검진, 88-92, 108, 111
 정맥류, 25, 47, 48 12
 제왕절개 수술, viii, 60, 82- 83, 87, 123, 126
 조기아동보건서비스, 90, 92, 111, 135
 조산사 팀, 8
 조산사, ix, 7-10, 154
 종합 건강 가정 방문, 111
 지중해빈혈, vi, 117, 153
 직장
 - 일과 임신, 25, 154
 - 안전, vi, 25
 질 분비물, 24, 48, 64, 125
 - 신생아 여아, 91
 천식, 12, 15, 127
 철분, 3, 30, 33
 청각 테스트, 89
 체중 증가, 34, 123
 체질량지수, 34
 초음파, ix, 53, 115, 118-119
 촉진분만, viii, 79
 출산
 - 센터, 7, 8, 65
 - 계획, viii, 59-60, 73
 - 자세, 69, 80
 출산 전 검사, 114-119
 출산 후
 - 우울감, 87, 137, 141, 146
 - 우울증, 139-142, 154
 출산 후 운동, 37-42
 출산예정일 (EDB), viii, 51, 53, 63
 출산전
 - 케어, 1-10, 50, 55, 127, 132
 - 교육, 57
 출생 등록, 92
 출혈
 - 아기, 85, 91, 108
 - 질, 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109, 121, 125, 126, 130
 출혈, ix, 126, 130
 치아, vi, 31, 44
 치질, 47, 107
 침, 47
 카페인, 19, 47
 칼슘, 30, 31, 33, 45
 캡슐, 65, 66, 89
 코카인, 17, 18
 코피, 47
 클라미디아, 24-25
 태동, 56, 145
 태반 (후산), viii, ix, 50, 83, 126, 130
 태아감시, 63, 79, 123
 땀줄, ix, 3, 50, 84
 - 땀줄 관리, 91
 독소플라즈마증, 22-23, 26
 통증
 - 복부, 44, 45, 125, 126
 - 분만 시, 72-77
 특별한 도움이 필요한 아기, 134-135
 파보바이러스, 22-23
 페닐케톤뇨증, 88
 페티딘, 18
 포경 수술, 91
 풍진, 3, 20-21
 풍진, vi, 3, 20-21, 88
 프로스타글란딘, 78
 피로, 51, 52, 62, 102, 105, 137
 피임, 109, 110
 피해야 할 음식, 29, 31, 35, 36
 학대, 5, 143, 147
 향 D, 3
 항공 여행, 58
 항우울제, 138
 허리 케어, 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95
 허브 요법, 12, 13-14
 허브차, 14
 혈액검사, 3, 63, 88, 89, 115
 환각제, 17, 18
 황달, ix, 20, 90, 132
 회음부 마사지, 63
 흡연, 15-16, 113
 흡입 분만 (흡반), ix, 82
 B형 간염, 3, 17, 20-21, 84, 97
 - 아기 예방접종, 64, 84-85
 C형 간염, 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153
 HIV, 3, 22, 23, 79, 84, 97

모유 수유 - 초기

아기	유방	모유 수유	모유	소변	대변
<p>생후 24-48 시간</p> <p>첫 수유는 출산 후 바로 아기가 깨어 있을 때 함.</p> <p>첫 모유 수유 이후에 아기는 오랫동안 잠을 자거나, 혹은 자지 않고 매우 자주 수유를 할 수도 있음.</p>	<p>부드러움</p>	<p>최소한 2번 - 더 많을 수도 있음.</p> <p>유방을 양쪽 모두 사용.</p>	<p>최유 - 적은 분량, 매우 영양가가 높음. 진하고 연한 황색/오렌지색.</p>	<p>최소한 1-2번 소변.</p>	<p>태변 - 진하고 끈끈하고 흑색/녹색의 대변.</p>
<p>생후 48-72 시간</p>	<p>더 단단해지고 가득 차게 됨.</p>	<p>최소한 6-8번, 더 많을 수도 있음.</p> <p>젖을 빨고 삼키는 소리가 들릴 수도 있음.</p>	<p>희색. 양이 많아짐. 모유가 "들어 오고 있음".</p>	<p>최소한 2-3번 소변.</p> <p>기저귀에 분홍/오렌지색 반점의 요산염이 보일 수도 있음.</p>	<p>더 부드러움, 녹색/갈색.</p>
<p>생후 72 시간 이상</p>	<p>대개 가득 차고 단단함.</p> <p>수유 사이에 모유가 흐를 수도 있음.</p>	<p>수유 시마다 양쪽 유방을 사용하도록 함. 각 수유를 다른 쪽 유방으로 시작하도록 함.</p>	<p>희색. 양이 많아짐. 모유가 "들어 오고 있음".</p>	<p>최소한 3-4번의 연하거나 무색의 소변.</p>	<p>더 부드러워거나 묽은, 갈색/황색.</p>
<p>생후 5-6일</p>	<p>가득 차고, 수유로 부드러워짐.</p> <p>흐르는 것이 보통.</p>	<p>최소한 6-8번. 편안할 때까지 한 쪽으로 수유하다가 다른 쪽으로 수유하도록 함.</p>	<p>더 묽어지고 색깔이 더 하얗게 됨.</p> <p>모유가 "들어 오"음</p>	<p>최소한 4-6번의 연하거나 무색의 소변.</p>	<p>묽은 거저색/황색. 액체 및 작은 덩어리 (응고물).</p>
<p>생후 7일 이상</p>	<p>편안함 - 수유 간격이 길 경우 가득 참.</p>	<p>다양해짐. 필요할 경우 한 쪽 혹은 양쪽 유방으로 6-10번 수유함.</p>	<p>묽고 희색. 수유 중에 넘쳐 흐름.</p>	<p>6번의 연하거나 무색의 소변.</p>	



NSW Health
GOVERNMENT

SHPN (NKF) 150146
ISBN 978-1-76000-175-9