

임신과 출산

01 아기를 위한 준비

- 임신을 준비하는 예비부부에게 필요한 검사
 - 임신부 및 태아의 건강을 위해 임신 전 검사 및 예방접종이 필요하다.

구분	검사 필요성	예방처치
풍진	임신 초기 감염 시 태아 기형 초래 가능	면역력이 없다면 풍진(MMR*) 백신 최소 1회 접종 ※ 접종 후 3개월 이후 임신 권장
B형간염	임신부가 B형간염 감염 상태인 경우 출생 시 신생아 감염 위험이 높음	• 면역력이 없다면 임신 전 B형간염 백신(0, 1, 6개월 간격으로 총 3회) 접종 • 임신부가 B형간염 바이러스 보유자인 경우 분만 직후 자녀(신생아) 예방처치 필요 ※ 2. 영유아 건강관리 → B형간염 주산기감염 예방 사업 참고

* MMR: 홍역·유행성이하선염·풍진 혼합백신
※ 과거에 접종받았더라도 풍진에 대한 항체검사 결과 양성인 사람이 아니라면 1회 더 접종해야 하며, 총 접종횟수는 3회를 넘지 않도록 함

선천성지카증후군

- 출생 전 임신부가 지카바이러스에 노출되어 태아 감염 전파를 통해 소두증 등 심각한 뇌 기형 같은 신경학적 결손을 유발
- 동남아시아 등 지카바이러스 발생국에서 입국한 사람(남·여 모두)은 금욕하거나 콘돔을 사용하여 6개월간 임신을 연기

02 임신부가 받아야 할 검사

임산부의 건강관리를 위해서 실시하는 일반적인 검사항목은 다음과 같다. 이외에도 임산부나 태아의 건강상태에 따라 한층 더 정밀한 검사를 받을 수 있다.

임산부가 받아야 하는 일반적인 검사항목과 검사 내용

일반혈액검사	임신부의 건강을 평가하고 임신을 유지하는 데 문제가 없는지 알아보기 위해 혈액검사(혈색소, 혈소판, 적혈구 등) 및 에이즈, 풍진 등의 질병 여부를 검사한다.
--------	--

혈액검사	혈액형검사	ABO혈액형과 Rh인자를 검사한다. Rh음성인 임신부에게는 임신 28주에 Rh면역글로블린을 투여한다.
	매독검사	태아사망의 주요 원인이며 태아감염을 초래하는 매독 여부를 검사한다.
	간염검사	간염 여부를 검사한다. 특히 B형 간염은 임신 중 악화되는 경우가 많고 태반을 통해 분만이나 수유 시 태아에게 감염될 수 있다.
소변검사		당과 단백질을 검사해 임신중독증이나 당뇨병 등을 진단하고, 요로감염 여부도 검사한다.
초음파검사		자궁 내부를 보면서 태아 성장발육 정도, 태아의 위치나 모양, 기형유무 등을 알 수 있다.

03 건강한 아기 출산을 위해 주의할 점

- 건강한 엄마에게서 건강한 아기가 태어난다.
임신을 계획하고 있다면 엄마가 건강해야 한다. 만약 이미 질병이 있다면 의사와 상의해서 치료를 받는다.
- 약물은 함부로 먹지 않는다.
임신 중에는 가능한 약물 복용을 피해야 한다. 약물은 태아에게 심각한 영향을 미칠 수 있다. 특히 임신 초기는 태아의 손, 발, 심장, 중추신경계 등이 발달하는 시기이다. 따라서 매우 주의해야 한다. 당뇨나 고혈압 같은 만성 질환이나 감염으로 인한 장기간의 고열 등 그냥 내버려두면 임신부와 태아에게 심각한 영향을 미칠 수 있는 경우는 의사와 상의하여 약물 복용을 포함한 적절한 치료가 반드시 필요하다.
- 술이나 담배는 절대 금지한다.
술은 강력한 기형유발 물질로 태아 알코올증후군을 유발할 수 있다. 임신 중에는 절대 음주를 하지 않는다. 담배는 태아 성장을 방해하여 저체중출생아를 발생시킨다. 그러므로 임신 전에 담배를 끊는 것이 좋다.
- 충분한 칼로리와 단백질, 무기질, 비타민을 충분히 섭취하도록 한다.
일상적인 식사만 제대로 한다면, 영양제를 따로 복용할 필요는 없다. 영양 섭취에 이상이 없으면 임신 초기 4개월간은 월 1kg, 후반기 6개월은 월 2kg 정도로 총 13kg 정도 증가한다. 다만, 철분은 임신 5개월째부터 별도로 보충을 해주어야 한다. 철분제는 공복에 먹는 것이 흡수를 증가시킨다. 가임기 여성은 신경관 결손의 예방을 위해 매일 일정량의 엽산을 섭취해야 한다.
- 임신 중 생리적으로 장운동이 감소하여 변이 딱딱해지고 커진 자궁에 의해 장이 압박되어 변비가 잘 생긴다. 신선한 과일, 채소의 섭취로 변의 양을 증가시키고 충분한 물의 섭취, 규칙적 운동이 변비를 예방하는 데 도움을 준다.
- 무리한 활동은 자제한다.
임신한 여성이라고 운동을 제한할 필요는 없다. 일상생활은 계속하면서 가벼운 운동을 규칙적으로 하는 것이 좋다. 그러나 새로운 운동의 시작이나 운동을 강화하는 것은 주의한다. 무리한 중노동이나 높은 곳을 오르는 위험한 작업은 피해야 한다.
- 임신 마지막 4주 전까지는 임신 중 성교를 제한할 필요는 없다. 유산이나 조산의 위험이 있는 경우는 피하거나 콘돔을 사용한다.
- 인플루엔자 백신은 임신 주수에 상관없이 접종을 권장한다.
임신부가 인플루엔자에 감염될 경우, 폐렴 등 합병증 발생 위험이 일반인보다 높아 예방이 필요하여 예방접종이 권장된다.
- 임신부는 장기간 앉아서 여행을 할 경우 적어도 한 시간마다 하지를 규칙적으로 움직여 정맥순환을 촉진시켜 주어야 한다.
- 임신 시에 부종은 하대정맥 또는 골반내 정맥이 눌러서 하지에 잘 발생한다. 다리를 높이 들어주면 도움이 되나 임신성고혈압에서도 잘 나타나므로 임신 후반기 부종이 있으면 반드시 혈압을 확인한다.
- 임신 중 질 분비물이 증가한다.
이는 증가된 여성호르몬의 영향으로 자궁목샘에서 점액의 생산이 증가되기 때문이며 병적인 것은 아니다.

- 정기적으로 진찰을 받는다.

의사의 지시에 따라 정기적으로 진찰을 받는다. 임신기간 동안 의료기관을 이용한 산전관리를 통해서 어머니 아기가 가지고 있는 위험요인들을 미리 발견하고 예방할 수 있다.



알아두세요!

한국의 태교

한국에서는 임신 중 어머니의 마음과 몸가짐이 태아에게 정서적·심리적·신체적으로 영향을 미친다고 생각해 왔다. 건강하고 좋은 자손을 얻기 위하여 임신부가 모든 일에 대해서 조심하고, 나쁜 생각이나 거친 행동을 삼가며, 편안한 마음으로 말이나 행동을 하려는 전통이 있는데 이를 태교라고 한다. 따라서 음식과 행동을 조심하는 것은 물론, 생각하는 것까지 일일이 금지되는 것이 많다. 한국인 식구들이 태교를 위해 충고할 때, 개인 사생활을 침해하는 것으로 생각이 들거나 스트레스를 느낄 수도 있다. 그러나 이는 문화적인 차이로 인한 것일 수 있으니 대화를 통해 갈등을 해소하는 것이 필요하다. 배우자도 태교에 적극 참여하여 행복한 임신과 출산이 이루어지도록 도와주는 것이 좋다.

04 임신부를 위한 보건소 서비스

임산부(결혼이민자 포함)는 보건소에서 건강관리를 받을 수 있다.

특히 고위험 임신부*는 반드시 보건소나 의료기관의 관리가 필요하다.

* 고위험 임신부 : 어리거나 나이가 많은 임신부(20세 미만 및 35세 이상), 조기진통, 분만관련 출혈, 중증 임신중독증 등 임신질환이 있는 경우, 미숙아 및 선천성이상아를 낳은 적이 있는 임신부를 말하며 특별히 관리가 필요하다.

(1) 산전검사

임산부는 보건소에서 임신 조기진단 검사, 소변검사(당뇨, 단백질검사), 혈액검사(혈색소, 적혈구검사, 백혈구검사, 혈청매독검사, 간염검사, 혈액형검사)를 받을 수 있다. 임신부 산전검사는 보건소에 등록하기만 하면 지원을 받는다(보건소마다 검사항목이 다를 수 있음).

(2) 출산준비교실 등 교육 실시

- 모유수유교실, 임신부체조교실, 출산준비교실, 아기마사지교실 등을 운영한다.
- 임신·태교·분만 관련 서적 및 CD, 비디오 등을 대여해 주는 지역도 있다.
- ※ 지방자치단체 자체적으로 수행하며, 지역에 따라 지원 내용 상이

(3) 철분제 지원

임신 16주 이상 보건소에 등록한 임신부에게 철분제 5개월분을 지원한다.

(4) 엽산제 지원

보건소에 등록한 임신부 또는 임신을 준비하는 여성을 대상으로 임신 전·후 3개월분의 엽산제를 지원한다.

(5) 고위험 임신부 의료비 지원

19대 고위험 임신질환으로 진단받고 입원치료 받은 임신부에게 건강보험이 적용되지 않는 의료비를 300만원 한도 내에서 지원하

는 사업이다.

- 지원대상 : 19대 고위험 임신질환*으로 진단받고 입원치료 받은 임산부
* 조기진통, 분만관련 출혈, 중증 임신중독증, 양막의 조기파열, 태반조기박리, 전치태반, 절박유산, 양수과다증, 양수과소증, 분만전 출혈, 자궁경부무력증, 고혈압, 다태임신, 당뇨병, 대사장애를 동반한 임신과다구토, 신질환, 심부전, 자궁 내 성장 제한, 자궁 및 자궁의 부속기 질환
- 지원내용 : 고위험 임산부 입원치료비의 급여 중 전액본인부담금 및 비급여 진료비(병실입원료, 환자특식 제외)의 90%(300만원 한도 내)
- 신청절차 : 구비서류를 갖추어 분만일로부터 6개월 이내에 임산부의 주민등록 주소지 관할 보건소 또는 e보건소 공공보건포털, 아이마중 앱 등 온라인 신청
- 구비서류 : 지원신청서 1부, 진단서 1부(질병명 및 질병코드 포함), 입·퇴원확인서, 진료비 영수증, 진료비 세부내역서 각 1부, 주민등록등본 1부, 지원금 입금계좌통장 사본 1부(지원대상자 명의), 신청인 신분증 등

(6)영양플러스 사업

영양적 위험요인이 있는 임산부 및 영유아 대상자 에게 영양교육 및 상담을 실시하고 보충식품패키지를 제공하여 이들의 영양위험요인 개선과 스스로의 식생활관리 능력을 배양시키기 위해 보건복지부에서 실시하는 사업이다.

구분	지원내용
지원대상	<div><div>■ 대상 : 영유아(만 6세, 생후 72개월 까지), 임산부·출산수유부</div><div>■ 거주기준 : 사업운영 보건소별 관할 지역 내 거주</div><div>※ 국제결혼자의 경우, 부부 중 최소 1인 이상은 한국 국적이여야 함</div><div>■ 소득수준 : 가구 규모별 기준 중위소득의 80% 이하</div><div>■ 영양위험요인 : 빈혈, 저체중, 성장부진, 영양섭취상태 불량 중 한 가지 이상의 영양위험요인 보유자</div></div>
지원내용	<div><div>■ 보충영양식품 패키지 제공 : 쌀, 감자, 달걀, 당근, 우유, 검정콩, 김, 미역, 닭가슴살 통조림, 굴 등 생애주기 특성에 따라 6가지 식품패키지로 구분하여 적합한 식품을 무료로 제공(월 1~2회 가정배달)</div><div>■ 영양교육 및 상담 제공<ul style="list-style-type: none">• 대상자의 영양 위험요인을 고려한 개별상담 및 집단교육, 가정방문교육, 온라인 교육 병행• 최소 한 달에 1번 이상 실시</div></div>
신청방법	<div><div>■ 접수처 : 거주지역 보건소 또는 온라인(보조금24) 신청(실제 거주지가 주민등록상과 다르거나, 조부모 및 기타 관계인이 신청하는 경우는 방문 신청 필요)</div><div>■ 필요한 서류<ul style="list-style-type: none">• 가족 수 확인을 위한 서류 : 주민등록등본, 가족관계증명서• 소득하위 40% 이하 여부 : 저가민생카드 보유 여부, 저가민생카드 보유세대자 중 1인사이 미만 여부</div></div>

- 기타서류 : 임신·출산여부 증빙서류 산모수첩, 의사진단서·소견서(출산 전), 출생증명서(출산 후)
중 1개 이상

- ✔ 전국 보건소에서 실시되고 있으며(단, 인천 옹진군, 경북 울릉도 제외) 거주지 관할 보건소를 방문하거나 전화로 안내받을 수 있다.

- 지원대상 : 임신부(주수에 관계 없이 접종 가능)
※ 임신부임을 확인할 수 있는 서류(산모수첩 등)를 제시한 경우에 한함
- 지원내용 : 인플루엔자 백신 1회
- 접종기관: 전국 보건소 및 지정 의료기관
※ 주소지에 관계 없이 보건소 및 지정 의료기관에서 접종이 가능하며, 지정 의료기관은 인터넷 예방접종도우미(<https://nip.cdc.go.kr>) → 우리 아이예방접종관리 → 의료기관 찾기에서 확인 가능(모바일 앱에서도 확인 가능)

출산은 산부인과를 이용한다. 보건소에서 산전관리를 받았던 임신부라도 출산은 일반 병·의원에서 해야 한다. 출산 전 준비는 차근 차근 해놓아야 출산 시 당황하지 않게 된다. 아기를 낳는 방법에는 여러 가지가 있으나 대표적인 것으로 자연분만과 제왕절개가 있다.

- 약물이나 기계의 힘을 빌리지 않고, 자연적인 진통이 일어나 질(산도)을 통해 아기를 분만하는 방법을 말한다. 분만을 쉽게 하기 위해 회음부를 절개한다.
- 오랜 시간 경과해도 출산이 진행되지 않는 경우는 진통촉진제를 사용하기도 한다. 처음 아기를 낳는 경우는 10시간 이상, 둘째 아이 이상인 경우는 5시간 정도 걸린다.
- 출산과정에서 통증이 심하지만 일단 아기를 낳게 되면, 통증이 사라지는 가장 좋은 분만 방법이다. 또한 입원 기간도 2박 3일 정도로 짧으며 비용 역시 저렴하다.

- 자연분만이 어려울 때는 제왕절개 분만을 해야 한다. 고령출산, 골반이 좁거나 태아가 거꾸로 있는 경우 등, 분만 시 위험한 사태가 생길 수 있는 경우에는 이 방법을 이용한다.
- 제왕절개는 수술을 하는 것으로서 여러 가지 합병증을 유발할 수 있다. 따라서 부득이한 경우를 제외하고는 자연분만을 하는 것이 바람직하다.
- 제왕절개 분만을 했을 때는 일주일 정도 입원해야 하기 때문에 비용이 많이 든다.



다누리콜센터(☎1577-1366) 혹은 가까운 다문화가족지원센터나 보건소, 외국인근로자지원센터 등 도움을 주는 기관에 연락을 하면 통역·번역지원서비스를 이용할 수 있다.

06 첫만남이용권 지원

출생 아동에게 200만원의 첫만남이용권을 지급하여 생애초기 아동양육에 따른 경제적인 부담을 경감하고자 한다.

- **지급대상** : '22.1.1일 이후 출생아로서 출생신고 되어 정상적으로 주민등록번호를 부여받은 아동
 - 대한민국 국적보유자*(「국적법」에 따른 복수국적자 및 「난민법」에 따른 난민인정자** 포함)
 - * 부모가 모두 외국인이라도, 출생아가 한국 국적이면 요건 충족
 - ** 난민인정신청에 대한 심사 진행 중인 경우는 제외
 - ※ 해외 출생 아동 등의 경우, 주민등록번호를 부여하기 위해서는 국내체류 여부를 확인하고 있음(2020년 주민등록사무편람)
 - 「재한외국인처우기본법」에 따른 '특별기여자'
 - 「아동복지법」 제52조제1항 제1호의 아동양육시설이나 같은 항 제4호의 공동생활가정에서 보호조치되고 있으면서, 출생신고 이전 사회복지전산관리번호를 부여받은 아동
 - **지원금액** : 출생아당 200만원의 국민행복카드 이용권(포인트) 지급을 원칙으로 하며, 부득이한 경우 예외(현금) 지급
 - **신청방법** : (방문)읍.면.동 행정복지센터, (온라인) 정부24, 복지로 누리집
 - **사용기간** : 아동 출생일(주민등록일)로부터 1년
 - 사용기간 내 사용하지 않은 지급금 포인트는 사용종료일 후 자동 소멸
 - ※ (예) 2022년 4월 27일 출생아의 경우 2023년 4월 26일까지 사용 가능하며, 2023년 4월 27일 0시부터 부터 바우처 자동소멸
 - 다만, 시설입소아동 등이 디딤씨앗통장으로 현금 지급받은 경우는 제외
 - 지급시작 시기가 2022년 4월 1일부터이므로, 예외적으로 2022년 1월 ~ 3월생의 경우 2022년 4월 1일부터 2023년 3월 31일 까지 사용 가능
 - **사용범위** : 면세점 및 유흥업종 사행업종 등* 제외한 전 업종(온라인 구매 포함)에서 사용 가능
 - 출산가정의 경제적 부담 경감 목적이 있으므로 위의 업종을 제외한 다양한 곳에서 사용 가능
 - (제외업종) 유흥업소(일반 유흥 주점업, 무도 유흥 주점업, 생맥주 전문점, 기타 주점업), 사행업종(카지노, 복권방, 오락실), 위생 업종(안마시술소, 마사지, 사우나), 레저업종(비디오방, 노래방 등), 기타(성인용품, 상품권 등), 면세점, 전자상거래상품권 등
- * 공공기관 클린카드 사용처에 준한 한국표준산업분류 세분류에 따름