

■ 임신부의 안전하고, 효과적인 약 복용을 위한 약물 요법 10계명

■ 10 Mga Gabay para sa Ligtas at Epektibong Medikasyon ng mga Babaeng Nagbubuntis

1. 임신 가능한 여성의 경우 약물 복용 전 임신 여부 확인하십시오.

임신 가능한 여성이 약물을 복용할 때는 임신 계획 및 임신 여부를 반드시 확인하여야 하며 전문가와 상의 후 투여하는 것이 필요합니다.

**1. Alamin kung nagdadalantao o hindi bago uminom ng anumang gamot.**

Kailangang siguruhin ng isang babaeng may kakayanang magkaanak kung nagbubuntis o hindi at kung makakapagsilang ng sanggol, at kumunsulta sa isang espesyalista sa panahon ng medikasyon.

2. 임신 중 약물 복용은 태아에게 영향을 줄 수 있습니다.

임산부가 약물 복용 시 주의해야 하는 까닭은 약물이 태반을 통과하여 태아에게 나쁜 영향을 미칠 수 있고 임산부에게도 독성을 일으킬 수 있기 때문입니다

**2. Ang medikasyon sa panahon ng pagbubuntis ay maaring makaapekto sa sanggol.**

Ang mga babaeng nagdadalantaong sumasailalim sa anumang medikasyon ay kailangan ng matinding pag-iingat sa dahilang ang mga gamot ay maaring makaapekto sa sanggol sa pamamagitan ng 'placental barrier'. Sa ilang mga kaso, maaring maapektuhan mismo ang babaeng nagdadalantao.

3. 임신 중 약물 복용 방법은 일반 성인과는 다를 수 있습니다

임신 중에는 복용한 약물이 태반을 통과할 수 있다는 것을 항상 염두 해두셔야 하며 임신 중 약물의 체내 움직임은 일반 성인과는 다른 형태로 바뀌어 나타나므로 약물의 복용량과 복용법 변화에 유의하셔야 합니다.

**3. Magkaiba ang mga gabay sa medikasyon para sa mga nagdadalantaong mga kababaihan sa mga hindi-nagdadalantao.**

Ang mga nagdadalantaong mga kababaihan ay kailangang isaalang-alang ang posibilidad na maaring tumagos ang gamot sa placental barrier. Kailangang sundin ang mga dosis at pagbabago sa mga gabay sa medikasyon, sa dahilang ang mga gamot ay maaring makaapekto sa mga babaeng nagdadalantao.

#### 4. 임신 3주에서 8주 사이 약물 복용 시 더욱 주의하셔야 합니다.

임신 주수에 따라 약물이 태아에게 미치는 영향이 다양합니다. 특히, 임신 3주에서 8주 사이 (임신 제 1 삼분기)에는 태아의 장기가 형성되는 결정적인 시기이므로 특별히 조심해야 합니다.

#### 4. Kailangan ng karagdagang pag-iingat sa pagsasailalim ng medikasyon kapag nasa ika-3 linggo hanggang 8 linggo ng pagbubuntis.

Ang epekto ng mga gamot sa sanggol ay maaring magkakaiba ayon sa yugto ng pagbubuntis. Karagdagang pag-iingat ang kailangan mula sa ika-3 linggo hanggang ika-8 linggo (ang unang estado ng pagbubuntis) sa dahilang nabubuo ang mga organ ng sanggol sa estadong ito.

#### 5. 약물마다 임신 시 미치는 영향에 따른 카테고리가 구분되어 있습니다.

미국 FDA 에서는 약물마다 태아에 미치는 영향을 가장 안전한 카테고리 A부터 가장 위험한 카테고리 X까지 다섯 단계로 구분하여 표시하고 있으므로 그 위험성을 예측할 수 있습니다.

#### 5. Ang mga gamot ay inuuri ayon sa epekto nito sa pagbubuntis.

Hinati ng FDA sa limang kategorya ang mga gamot, mula Kategorya A, ang pinakaligtas na gamot para sa sanggol at Kategorya X para sa mga pinakapeligro. Nakakatulong ito sa mga kababaihang magkaroon ng eksaktong kaalaman sa potensyal na peligro ng anumang gamot.

#### 6. 임신 중 약물 투여는 반드시 전문가 (의약사)와 상의 후 투여하십시오.

임신 중에 약물을 투여할 경우, 약물치료가 꼭 필요한지 전문가와 다시 검토하고 대증요법 등의 다른 치료방법을 우선적으로 모색해야 합니다.

#### 6. Bago sumailalim sa anumang medikasyon sa panahon ng pagbubuntis, kailangang kumunsulta sa isang espesyalista.

Kailangang kumunsulta ang mga babaeng nagdadalantao sa isang espesyalista upang malaman kung kailangan ang medikasyon at mga posibleng alternatibong panggagamot.

#### 7. 임신 중 질환에 따라 약물을 꼭 복용해야 하는 경우도 있습니다

임신 중 간질, 고혈압, 당뇨 등의 질환을 동반하는 경우 질병 자체가 태아에게

위험할 수 있으므로 전문가와 상의 후 정해진 용량 용법에 맞추어 약물을 복용하는 것이 좋습니다

#### **7. Ang mga kababaihang may karamdaman ay kailangan ang medikasyon sa panahon ng pagbubuntis.**

Ang kalusugan ng sanggol ay maaring malagay sa peligro kung ang ina ay may epilepsy, high blood pressure o diabetes. Ang mga kababaihang may mga ganitong kondisyon ay kailangang uminom ng naayong dosis ng kanilang gamot makaraang kumunsulta sa isang espesyalista.

#### **8. 임신 중 약물 사용은 사용 경험이 풍부한 약물을 사용하는 것이 좋습니다.**

임신 중 약물 사용 시에는 자료가 불충분한 최근 개발된 약물보다는 과거부터 임신 시에 흔히 사용된 약물을 사용하는 것이 안전합니다.

#### **8. Kailangang ang mga karaniwang gamot ang gamitin sa medikasyon ng isang nagbubuntis.**

Sa panahon ng pagbubuntis, iminumungkahing gamitin lamang ang mga karaniwang gamot para sa medikasyon. Iwasan ang paggamit ng mga bagong likhang gamot na hindi pa napapaturunan.

#### **9. 임신 중 약물 사용은 투여 목적에 따라 최소한으로 투여합니다.**

임신 시 약물을 복용해야만 할 경우 약물 투여의 목적에 따른 최소한의 유효용량을 최단 기간 동안 투여합니다. 또한 부작용 모니터링을 통한 가장 안전하다고 판단되는 약물을 충분한 설명과 함께 투여해야 하며 동시에 발생할 수 있는 미세한 변화도 간과해서는 안 됩니다

#### **9. Sa panahon ng pagbubuntis, kailangang inumin ang minimum na dosis ng kailangang gamot upang maabot ang layunin ng medikasyon.**

Kailangang inumin ng isang nagdadalantao ang minimum na dosis ng gamot upang matamo ang layunin ng medikasyon. Ang mga gamot na itinuturing na pinakaligtas makaraang masuri ang 'side effect' ng mga ito ay kailangang inumin ng may sapat na eksplanasyon, at walang anumang bahagyang pagbabago ang kakaligtaan sa panahon ng medikasyon.

#### **10. 임신 중 약물 복용 시에는 태아와 산모의 건강을 모두 고려해야 합니다.**

임산부에 약물을 사용할 때에는 약물이 태아에게 기형을 일으킬 수 있다는 점과

함께 약물이 임신부에 미치는 독성을 함께 고려해야 합니다.

## **10. Kailangang isaalang-alang ang kalusugan ng nagdadalantaong ina at ng sanggol sa sinapupunan nito sa panahon ng medikasyon.**

Ang katotohanang ang gamot ay maaring magdulot ng malpormasyon sa sanggol at peligro sa kalusugan ng nagdadalantaong ina ay kailangang isaalang-alang.

### **■ 임신부를 위한 증상별 약물복용 안내서**

임신부들은 감기나 두통과 같은 증상을 앓게 되기 쉬우나, 임신 중에는 약을 먹어서는 안 된다는 오해로 인해 통증을 참아내곤 합니다. 혹은 임신 초기에 임신인 줄 모르고 약을 복용한 후 임신임을 알게 되었을 때 매우 큰 불안감을 겪게 됩니다. 그러나 임신 중에도 증상에 따른 적절한 약물치료 방법이 있으며, 전문가의 도움을 받아 건강한 출산이 가능합니다.

### **■ Mga Gabay sa Medikasyon ng mga Nagbubuntis ayon sa Sintomas**

Ilang mga kababaihang nagdadalantaong madaling nagkakasipon o sumasakit ang ulo ang nagtitiis sa karamdaman dahil sa maling aakalang kailangan nilang iwasan ang mga gamot sa panahon ng pagbubuntis. Sa kabilang dako, ang ilang mga nagdadalantaong kababaihan ay matinding nababahala dahil sa gamot na kanilang nainom bago pa malamang sila ay nagdadalantao. May mga naayong medikasyon na maaring gamitin ng isang nagdadalantao sa bawat sintomas, at maari silang sumailalim sa ligtas na medikasyon sa pagkonsulta sa isang espesyalista.

### **■ 임신 중 흔히 나타나는 증상에 따른 약물복용**

#### **■ Medikasyon para sa mga Sintomas ng Pagbubuntis**

#### **1. 감기**

**Q: 감기에 걸렸어요. 임신 중에 감기약을 복용해도 되나요?**

**A:** 감기는 대부분 바이러스에 의한 질환이기 때문에 특별한 치료보다는 충분한 수분섭취와 휴식을 취하는 것이 바람직합니다. 그러나 심한 고열이나 두통이 동반된다면 아세트아미노펜 같은 해열진통제를 복용하시는 것이 임신 중 고열로 인한 태아의 기형과 신경계 손상을 예방할 수 있습니다.

#### **1. Sipon**

**T: Ako'y may sipon. Maari ba akong uminom ng gamot para sa sipon sa panahong ako'y nagbubuntis?**

S: Sa dahilang karamihan sa mga sipon ay dulot ng virus, mas mainam ang pag-inom ng maraming tubig at magpahinga sa halip na sumailalim sa espesyal na panggagamot. Kung may mataas na lagnat a sakit sa ulo, kailangang uminom ng antipyretic at analgesic, tulad ng acetaminophen upang maiwasan ang anumang malpormasyon at pinsala sa neural system ng inyong sanggol na maaring dulot ng mataas na lagnat sa panahon ng pagbubuntis.

– **증상**

감기는 임신 중에 면역력이 떨어지면서 바이러스 및 세균에 의해서 걸리게 되며 나타나는 증상으로는 코의 출혈과 콧물, 기침, 후두염, 발열과 두통, 오한 등이 있습니다.

– **Mga Sintomas**

Ang mga nagdadalantaong nagkakasipon dahil sa impeskyong dulot virus dahil sa panghihina ng imunidad sa panahon ng pagbubuntis. Kabilang sa mga sintomas ang nahihirapang huminga, paglabas ng uhog, pag-ubo, laryngitis, lagnat, sakit sa ulo at pangininginig.

– **일반요법**

충분한 휴식이 필요하며, 탈수를 예방할 수 있도록 충분한 음료를 섭취하고 실내공기를 가습하여야 합니다.

– **Natural na Medikasyon**

Kailangang magpahinga ang mga pasyente, uminom ng sapat na tubig upang maiwasan ang dehydrasyon at manatili sa isang lugar na mahalumigmig.

## 2. 입덧

Q: 입덧이 매우 심합니다. 입덧을 가라앉게 할 수 있는 처방약이 있나요?

A: 피리독신과 메토클로프라마이드는 비교적 안전하게 사용 가능합니다.

## 2. Morning Sickness

**T: Ako'y nakakaranas ng 'morning sickness'. Ano ang naaayong medikasyon para sa sintomas na ito?**

S: Ang pyridoxine at metoclopramide ay mga gamot para sa morning sickness.

#### – 증상

임신 중 입덧의 증상인 오심과 구토는 정도의 차이가 있지만 임신한 여성의 80%가 경험할 정도로 매우 흔한 증상입니다. 그러나 탈수가 심하고 전해질 불균형이 심해서 입원까지 필요한 경우는 약 1-3%정도 입니다. 대개는 시간이 지나면 입덧은 호전되지만, 이들 중 약 20%는 더 오랫동안 입덧이 지속되며, 일부는 임신말기까지도 지속됩니다.

#### – Mga sintomas

Sa kabila ng pagduduwal at pagkahilo, maaring magkakaiba ang karaniwang sintomas ng morning sickness sa panahon ng pagdadalanta, humigit-kumulang sa 80% ng mga nagdadalantaong kababaihan ay maaring makaranas ng morning sickness, kung saan 1% hanggang 3% ang nangangailangan ng hospitalisasyon dahil sa matinding dehydrasyon at hindi balanseng electrolyte. Karamihan sa mga pasyenteng may morning sickness ay napapabuti sa huling yugto ng pagbubuntis subalit humigit kumulang sa 20% ng mga pasyente ang nakakaranas mula dito sa mas mahabang panahon, kung saan ang ilang sa kanila ay nakakaranas nito hanggang sa huling yugto ng kanilang pagbubuntis.

#### – 일반요법

정서적인 안정이 중요하며, 입덧을 자극하는 음식물 섭취를 삼가고 양을 적게 해서 자주 먹어야 합니다. 마른 토스트나 크래커를 먹는 것도 도움이 됩니다. 또한 많은 물을 섭취하는 경우 구토를 동반하는 경우가 많으나 물은 조금씩 드셔야 합니다. 보조적인 요법으로 침을 맞거나, 생강차 복용을 하면 입덧을 완화 시킬 수 있는 것으로 알려져 있습니다.

#### – Natural na Medikasyon

Kailangang subukan ng pasyenteng maging panatag, iwasan ang mga pagkaing nagdudulot ng morning sickness at madalas na pagkain ng maliliit na dami ng pagkain. Maaring makatulong ang mga toast o crackers. Ilang mga pasyente ang nagsusuka kung umiinom ng maraming tubig, kaya iminumungkahi ang kaunting pag-inom ng tubig. Ang acupuncture at ginger tea ay kilalang mainam sa natural na panggagamot para sa morning sickness.

### 3. 변비

Q: 임신 초기 변비가 너무 심한데요. 변비약을 복용해도 되나요?

A : 네, 대부분의 변비약은 장내흡수가 되지 않고 장내에서만 작용 후 변비를 해결하기 때문에 전신 흡수가 적어 안전한 편입니다.

### **3. Konstipasyon**

**T: Ako’y nasa simulang bahagi ng aking pagbubuntis at matinding nakakaranas ng konstipasyon. Maari ba akong uminom ng gamot?**

S: Oo, karamihan ng mga gamot para sa konstipasyon ay sa dumi lamang ang epekto. Sa dahilang mababa ang antas ng absorpsyon , mas ligtas ito.

#### **– 증상**

일반적으로는 배변 횟수가 주 2-3회 미만이면 변비라고 합니다. 변비의 원인은 저섬유질 식사, 스트레스, 장폐색과 같은 위장관 이상 등이 있습니다. 그러나 임신에 의한 변비는 프로게스테론에 의한 위장의 평활근 활동 감소와 자궁이 커져 장을 눌러서 발생하는 생리적인 것으로 알려져 있습니다.

#### **– Mga sintomas**

Sa pangkalahatan, ang konstipasyon ay ang dalawa o tatlong beses lamang na pagbabawas sa loob ng isang linggo, o mababa pa dito. Ilan sa mga dulot nito ay ang kakulangan sa fiber sa mga pagkain, at suliranin sa gastro-intestinal tract tulad ng pagbabara sa bituka. Ang konstipasyon sa panahon ng pagbubuntis ay kilalang dulot ng pagbaba ng paggalaw ng ‘smooth gastro-intestinal muscles’ na dulot ng progesterone at presyon sa mga bituka sa paglawak ng uterus.

#### **– 일반요법**

과일이나 야채를 포함하여 부피를 늘리는 방법으로 식이습관을 변화시키면 변비를 해결하는데 도움이 됩니다.

#### **– Natural na Medikasyon**

Pagkonsumo ng mas maraming prutas at gulay upang maiwasan ang konstipasyon.

### **4. 두통**

Q: 임신 중 두통이 심한데요, 통증을 완화시킬 수 있는 약이 있나요?

A: 일시적으로 아세트아미노펜과 같은 소염진통제를 복용하시면 증상이 완화될

수 있습니다.

#### **4. Pananakit ng ulo**

**T: Ako'y nakakaranas ng matinding pananakit ng ulo sa panahon ng aking pagbubuntis. Mayroon bang maaring gamot para sa mga nagdadalantaong kababaihan?**

**S:** Ang iyong mga sintomas ay maaring pansamantalang mawawala sa pag-inom ng antiphlogistic at analgesic, tulad ng acetaminophen.

##### **– 증상**

두통은 임신 초기에 더 흔하게 나타납니다. 그 원인으로는 호르몬의 변화, 수면부족, 혈액순환의 변화, 저혈당증, 탈수, 새로운 아기에 대한 불안감, 카페인 중단 등이 있습니다. 유형으로는 긴장성 두통과 편두통이 있습니다.

##### **– Mga Sintomas**

Ang mga nagdadalanta ay madalas nakakaranas ng pananakit sa ulo sa unang bahagi ng kanilang pagbubuntis. Kabilang sa mga dulot nito ay ang mga pagbabago sa hormone, kulangan sa tulog, pagbabago sa sirkulasyon ng dugo, hypoglycemia, dehydrasyon, mga pagkabahala sa bagong sanggol at pag-iwas sa caffeine. Ang pananakit sa ulo sa panahon ng pagbubuntis ay maaring 'tension-type headache o migraine'.

##### **– 일반요법**

충분한 휴식을 하고 규칙적인 운동, 충분한 잠을 자면 두통은 완화되고 빈도도 줄어듭니다. 어깨 마사지나 얼굴에 따뜻한 수건으로 덮고 있는 것도 도움이 됩니다.

##### **– Natural na Panggamot**

Maaring mawala ang sakit sa ulo at bawasan ang dalas ng pagkakaroon nito kung magpapahinga ang mga pasyente, mag-eehersisyo ng regular at matutulog ng sapat. Ang pagmamasahang sa mga likod at pagtatakip sa mukha ng mainit na tuwalya ay maaring makatulong din.

#### **5. 복통**

**Q: 임신중 소화성 궤양으로 가끔 상복부 통증이 심합니다. 이때 치료약이 있나요?**

**A:** 네, 슈크랄페이트와 같은 위점막보호제, 제산효과를 내는 라니티딘은 임신 중



사용이 가능합니다.

## **5. Pananakit ng Tiyan**

**T: Nakakaranas ako ng matinding pananakit ng tiyan dahil sa aking gastric ulcer. Mayroon bang anumang maaring gamot para sa mga nagdadalantao?**

S: Oo, ang mga babaeng nagdadalantao ay maaring uminom ng mga gamot sa pangangalaga ng gastriko tulad ng sucralfate, o ranitidine, at gastric antiacids.

### **– 증상**

복통(소화성 궤양)은 위액 중에 포함된 염산과 소화효소에 의해 위나 십이지장 조직에 상처가 생기면서 발생합니다. 증상은 소화불량, 상복부 통증, 오심과 구토, 가슴앓이, 위장관 출혈 그리고 위장천공이 일어날 수 있습니다.

### **– Mga sintomas**

Ang pananakit ng tiyan (gastric ulcer) ay dulot ng pagtamo ng gutli sa duodenum o tiyan sa pamamagitan ng gastric juice na naglalaman ng gastric acid at digestive enzyme. Kabilang sa mga sintomas ang indigestyon, pananakit ng tiyan, pagduduwal, pagkahilo, pangangasim ng sikmura, pagdudugo at pagkakabutas ng bituka.

## **6. 가려움증**

**Q: 임신 중인데 전신 가려움증으로 잠을 설치기 일쑤입니다. 증상을 완화 시킬만한 치료약이 있나요?**

A: 네, 우선적으로 피부가 건조해지지 않도록 해야 합니다.

그리고 국소적으로 보습크림이나 항소양증 로션 사용이 도움이 됩니다.

## **6. Pruritus (Matinding Pangangati)**

**T: Ako ay nagdadalantao at nahihirapang matulog sa gabi dahil sa pruritus o matinding pangangati ng aking buong katawan. Mayroon bang maaring gamot para dito na maaring inumin ng isang nagdadalantao?**

S: Oo, pinakamahusay na solusyon ang pagpapanatili ng moisture ng balat. Ang paglalagay ng mga moisturizing cream at losyon na naglalaman ng antipruritic agent na maaring makatulong.

### **– 증상**

가려움증은 임신 중에 가장 흔한 피부증상입니다. 임신에 기인한 경미한

가려움증은 자주 있으며, 주로 복부 주위에서 일어나서 허벅지, 엉덩이, 유방, 그리고 팔로 확장됩니다. 하지만, 소양증으로 정밀 검사가 필요한 경우는 약 1-2% 입니다.

#### - **Mga sintomas**

Ang pruritus ay ang pinakamadalas na nabubuong sintomas sa balat sa panahon ng pagbubuntis. Ang mga nagdadalantao ay madalas nakakaranas ng banayad na pangangati sa katawan sa panahon ng pagbubuntis at ang bahaging apektado ay maaring kumalat mula sa tiyan hanggang sa hita, balakang, dibdib at mga braso.

1% hanggang 2% ng mga babaeng nagdadalantao ang kailangang magpatingin dahil sa pruritus.

#### - **일반용법**

피부가 건조하지 않도록 실내 환경을 가습합니다. 그리고 정전기를 피하고 피부를 자극 하는 것을 가진 이불을 피해야 합니다. 또한 음식물로는 카페인, 알코올, 매운 것 그리고 뜨거운 물을 피해야 합니다.

#### - **Natural na Pangagamot**

Ang mga babaeng nagdadalantao ay kailangang manatali sa mga lugar na mahalumigmig upang maiwasan ang panunuyo ng balat. Umiwas sa mga elektrostatis at huwag gumamit ng mga kasuotang pantulog na maaring magdulot ng iritasyon sa balat. Huwag uminom ng kape o alkohol at kumain ng mga pagkaing maanghang. Iwasan din ang pagbabad sa mainit na tubig.

### **7. 요통과 골반통**

**Q:** 임신 중기 이후 요통과 골반통이 있어서 걷기도 힘든데 통증을 완화할 수 있는 약이 있나요?

**A:** 네, 아세트아미노펜과 같은 소염진통제를 일시적으로 사용하는 것은 가능합니다. 만약, 더욱 심해진다면 정형외과에서 보조기 착용이 필요할 수 있습니다.

### **7. Pananakit sa likod at balakang**

**T:**Hindi ako nakakapaglakad ng maayos dahil sa pananakit sa aking likod at balakang sa kalagitnaan ng yugto ng aking pagbubuntis. Mayroon bang gamot para dito?

S: Oo. Ang inyong sintomas ay maaring pansamantalang mawawala sa pamamagitan ng pag-inom ng antiphlogistic at analgesic, tulad ng acetaminophen. Iminumungkahi ang pagpapatingin sa isang ortopediko kapag lumubha ang sintomas.

#### – **증상**

임신부의 80%는 요통 및 골반통을 경험하며 일부 임신부는 임신의 시작과 함께 이러한 통증을 경험합니다. 일반적으로 임신 중에 나타나는 요통 및 골반통은 호르몬의 증가로 골반 인대가 약해지고 출산을 위해 관절이 풀어지며, 자궁과 아기가 커지면서 무게중심이 앞으로 쏠리면서 생깁니다.

#### – **Mga sintomas**

80% ng mga babaeng nagbubuntis ang nakakaranas ng pananakit sa likod at balakang at ang ilan ay nakakaranas ng pananakit sa simula ng pagbubuntis. Ang pananakit sa likod at balakang sa panahon ng pagbubuntis ay madalas nagdudulot ng panghihina ng mga ligamento ng balakang at ang pagluwag ng kasu-kasuan na nagdudulot ng pagbabago sa hormone sa katawan bilang paghahanda sa panganganak, gayun din ang pagbabago ng sentro ng grabida pasulong dahil sa paglaki ng utero at ng sanggol.

#### – **일반요법**

충분한 휴식을 취하고, 높은 굽 신발을 피하여 바른 자세를 유지하여야 합니다. 등을 대고 바로 자지 않도록 하고 가급적 왼쪽 옆으로 눕도록 합니다. 발을 올린다거나 복대를 하는 것도 좋은 방법입니다.

#### – **Natural na Medikasyon**

Ang babaeng nagbubuntis ay kailangang magpahinga at panatilihin ang wastong postura sa pag-iwas ng pagsusuot ng mga sapatos na may mataas na taking. Huwag matulog ng nakahilata at matulog sa kaliwa ng patagilid kung maari. Ipatong ang paa ng pataas at magsuot ng pansuporta sa baywang.

### 8. 빈뇨증

Q: 임신 초기부터 소변이 자주 마려운 빈뇨증으로 잠에서 자주 깹니다. 빈뇨증을 완화시킬 방법은 없나요?

A: 네, 빈뇨증은 대부분 임신의 정상적인 과정입니다.

그러나 만약 방광염이 동반될 때는 암피실린과 세파드록실과 같은 항생제를 사용하여 치료가 가능합니다.

## **8. Sychnuria**

**T: Sa simulang bahagi ng aking pagbubuntis. Madalas akong nagigising dahil sa sychnuria. Mayroon bang gamot na nakalaan para sa mga nagbubuntis?**

S: Ang sychnuria ay normal na sintomas para sa mga babaeng nagbubuntis. Kung ang babaeng nagbubuntis ay mayroong impeksyon sa pantog at sychnuria, kailangang uminom ng antibiotic tulad ng ampilin at cefadroxil.

### **– 증상**

임신 중에는 신장이 커지고 요관도 확장됩니다. 그리고 임신 시에 증가되는 프로게스테론은 방광의 이완과 요관의 확장을 초래합니다. 또한, 임신이 진행됨에 따라 자궁의 방광에 대한 압박이 증가하여 빈뇨증을 유발합니다. 한편, 당뇨병이나 방광염이 이러한 증상의 원인이 되기도 합니다.

### **– Mga sintomas**

Lumalaki ang mga kidney at lumalapad ang ureter sa panahon ng pagbubuntis. Ang mas mataas na antas ng progesterone sa panahon ng pagbubuntis ay maaring magdulot ng pagluwag ng pantog at ang paglapad ng ureter. Sa huling bahagi ng pagbubuntis, ang lumalaking uterus ay maaring magdulot ng mas matinding presyon sa pantog na magdudulot ng sychnuria. Ang pagkakaroon ng diabetes o impeksyon sa pantog ay maaring magdulot ng mga itong sintomas.

### **– 일반요법**

요로계의 감염을 예방하기 위해 청결상태를 유지하고 박테리아에 의한 감염이 되지 않도록 손을 잘 씻어야 합니다. 배뇨나 배변 시 휴지를 앞에서 뒤로 사용하고, 액체 비누를 사용하여 회음부 및 요도구를 깨끗하게 유지하도록 합니다.

### **– Natural na Medikasyon**

Ang mga babaeng nagbubuntis ay kailangang panatilihin ang kalinisan upang maiwasan ang urinary tract infection at madalas na paghugas ng mga kamay upang maiwasan ang anumang impeksyon dulot ng virus. Punasan ang mga ito ng paper towel matapos umihi at tumae, panatilihin malinis ang inyong perineyum at urethral meatus sa paggamit ng wastong

sabon para dito.