

더 안전한 임신을 위해 다 함께 노력해요



Korean / 한국어

Safer Baby 

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

이 정보 소책자는 사산 예방에 관한 것입니다. **우리는 모든 사람들과 이러한 일에 대해 이야기를 나눕니다.** 사산 가능성을 줄이는 방법에 대해 이야기하는 것은 임신 관리의 정상적인 부분입니다. 산모의 건강 유지 방법에 대해 이야기하는 것이 임신 관리의 정상적인 부분인 것과 마찬가지로입니다.

흔하지는 않지만, 때로는 출산 전에 태아가 사망할 수 있습니다. 임신 20주 이후에 이런 일이 발생하면 사산이라고 부릅니다.

출산 전에 태아가 생명을 잃는 이유가 항상 확실한 것은 아닙니다. 사산을 예방하는 것이 항상 가능한 것도 아닙니다. 하지만 사산 가능성을 줄이기 위해 임신 중에 할 수 있는 몇가지 일들이 있습니다. 여러분의 의료 전문인은 임신 중 정기 검진 시 이러한 사항에 대해 여러분과 항상 이야기를 나눌 것입니다.



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



이 자료에는 **사산 가능성을 줄이기 위해 할 수 있는 5가지 정보**가 포함되어 있습니다:

- 1 산모와 태아가 담배 연기에 노출되는 것을 줄이기** 
- 2 태아의 성장을 확인하기 위해 의료 전문인과 협조하기** 
- 3 태아의 움직임을 파악해 두어서 태아의 움직임이 멈추거나 느려지는 경우 의료 전문인에게 알리기** 
- 4 임신 28주가 되면 옆으로 누워 자기** 
- 5 출산하기에 가장 좋은 시기에 대해 조산사나 의사와 상의하기** 

임신 중에 태아가 튼튼하고 건강하도록 도울 수 있는 최선의 방법 중 하나는 정기 검진에 참석하는 것입니다. 정기 검진은 산모와 산모의 의료 전문인이 산모와 태아의 건강을 확인할 수 있는 기회입니다. 통역 서비스는 산모와 가족들에게 항상 무료로 제공됩니다.

무언가 잘못되었다고 느끼거나 태아가 걱정되는 경우 조산사나 의사에게 전화하세요. 다른 사람의 시간을 낭비하고 있다고 생각하지 마세요. 여러분의 의료 서비스 제공자는 항상 여러분을 지원합니다.

건강한 환경은 태아가 튼튼하고 건강하게 성장할 수 있도록 도와줍니다

태아는 태반이라는 특별한 기관 덕분에 임신 중에 튼튼하고 건강하게 자랄 수 있습니다. 태반은 임신 초기에 발달이 시작되어 출산할 때까지 태아의 성장과 발달을 계속 지원합니다. 태아는 태반을 통해 영양분/음식과 산소/신선한 공기를 받습니다. 태반은 또한 태아의 노폐물/오래된 공기도 제거합니다.

임신 중에 태아가 자라는 모습은 마치 나무가 튼튼하고 건강하게 자라는 모습과 같다고 이해하시면 됩니다. 나무가 튼튼하고 건강하게 자라려면 건강한 환경이 필요합니다. 깨끗한 물, 깨끗한 공기, 태양과 토양으로부터 받는 음식이 어린 나무가 크고 튼튼하게 자랄 수 있도록 함께 작용합니다.

숲의 어린 나무처럼 태아가 튼튼하고 건강하게 자라려면 깨끗한 공기와 태반을 통한 올바른 음식이 필요합니다.

태반은 아기의 건강과 웰빙에 매우 중요합니다. 하지만, 임신 중 태반이 제대로 기능하는 것을 어렵게 만드는 몇가지 요인들이 있으며, 이로 인해 태아가 튼튼하고 건강하게 성장하는 것이 더 어려워질 수 있습니다.



이 소책자에서 논의되는 많은 내용은 임신 중에 태반이 잘 기능하도록 도와서 태아가 튼튼하고 건강하게 자랄 수 있는 방법에 대한 것입니다.





산모와 태아의 흡연 노출 줄이기

깨끗한 공기는 태아가 튼튼하고 건강하게 자랄 수 있도록 도와줍니다.

담배, 물담배, 전자담배/베이핑, 시가 등 모든 유형의 흡연은 임신 중 산모와 태아에게 해를 끼칠 수 있습니다.

여러분이 흡연을 하는 경우 여러분과 태아를 위해 할 수 있는 가장 안전한 일은 금연입니다. 임신 중 언제라도 금연하면 여러분과 태아에게 도움이 될 수 있습니다.

여러분이 흡연자와 함께 거주하거나 시간을 보내는 경우, 특히 자동차와 같은 좁은 공간에 있거나 집안에서 흡연이 이루어진다면, 산모와 태아에게 해를 끼칠 수 있습니다.

흡연하지 않더라도, 타인의 연기 (담배, 물담배, 전자담배, 시가) 주변에 있으면 산모와 태아에게 해로울 수 있습니다. 흡연자와 시간을 보내지 않으면 여러분과 태아에게 도움이 됩니다.

모든 유형의 흡연으로 인한 연기는 태아에게 전달될 수 있는 혈액과 산소량을 줄입니다.



담배 연기는 다음의 가능성을 높일 수 있습니다:

- 유산 또는 사산
- 조산 (임신 37주 이전 출생)
- 태아의 출산 체중 저하
- 출산 시 태아의 호흡 곤란
- 영아기에 별다른 원인 없이 급사

자세한 정보는 어디에서 얻을 수 있나요?

임신 중 흡연에 대해서 의사나 조산사와 상의할 수 있습니다. 금연을 하고자 할 경우 도움을 받을 수 있는 곳도 도와 드립니다. 금연을 원하는 사람들을 위한 무료 국가 지원 서비스인 Quitline도 있습니다.

여러분과 여러분의 조력자들을 포함하여 금연을 원하는 어느 누구라도 도움을 요청할 수 있습니다.

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au

통역사가 필요하시면, 다음과 같이 다양한 방법으로 Quitline 서비스를 이용할 수 있습니다:

- Quitline에 전화해서 여러분이 원하는 언어로 통역사와 함께 다시 전화해 줄 것을 요청하세요.
- 영어 사용에 자신이 있는 친구나 가족에게 Quitline에 전화해서 통역사와 함께 다시 전화를 해 줄 것을 요청하세요.
- Quitline 직원이 여러분 언어를 사용하는 통역사와 함께 여러분에게 전화할 수 있도록 의료 전문인에게 온라인 Quitline 주선 양식을 제출해 줄 것을 요청하세요.





태아의 성장

임신 중 정기 검진은 산모와 태아의 의료 전문인이 산모와 태아의 건강을 확인할 수 있는 기회입니다. 여기에는 태아의 성장 확인도 포함됩니다. 임신 24주부터 여러분의 의료 전문인은 줄자로 복부를 측정하여 아기의 성장을 확인합니다.

임신 중 정기 검진에 꾸준히 참석하면 태아의 건강과 성장을 확인할 수 있는 더 많은 기회를 얻게 됩니다.



일부 태아는 다른 태아보다 성장에 문제가 있을 가능성이 더 높습니다. 여러분의 태아의 성장이 느리다는 징후가 있거나, 다른 태아보다 체중이 낮게 태어날 가능성이 더 높다고 의료 전문인이 생각하는 경우, 임신 중 정기적인 초음파 검사를 통해 일정 기간에 걸쳐 태아의 크기를 측정할 것을 권장할 수 있습니다.

성장에 문제가 있는 태아를 파악하는 것은 사산 가능성을 줄이는 데 도움이 됩니다.

**태아의 성장에 대해
질문이나 걱정이
있으시면 조산사나
의사와 상의하세요.**





태아의 움직임

성인과 마찬가지로 태아의 움직임도 태아의 감정을 나타내는 신호가 될 수 있습니다. 기분이 좋을 때 우리는 활동적이고 에너지가 넘칩니다. 하지만, 몸이 아프거나 기분이 좋지 않을 때는 기분이 좋을 때만큼 활동적이지 않습니다. 태아의 몸 상태가 좋지 않거나 성장에 문제가 있는 경우 평소보다 덜 움직일 수 있습니다.

그렇기 때문에 태아의 움직임 패턴을 파악하는 것이 매우 중요합니다.

태아마다 다릅니다. 일부 태아는 하루 종일 많이 움직이지만, 다른 태아는 식사 후 또는 밤 시간과 같이 하루 중 특정 시간에 가장 활동적일 수 있습니다.

일부 태아는 다른 태아보다 더 활동적이며, 정상적인 움직임 횟수가 정해져 있지 않는 경우도 있습니다. 그렇기 때문에 여러분의 태아와 그들의 움직임을 파악하는 데 약간의 시간을 할애하는 것이 매우 중요합니다.



태아의 움직임에 패턴이 있다고 생각하면 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 일부 산모는 태아가 식사 후와 저녁 잠자리에 들 때 가장 활동적이라고 보고합니다. 우리는 이것을 태아의 패턴이라고 부를 것입니다. 하루 중 태아가 일반적으로 활동적인 시간과 일반적으로 덜 활동적인 시간을 말합니다.

태아의 움직임 패턴을 어떻게 알 수 있나요?

- 하루 중 태아가 자주 활동하는 시간을 선택하세요
- 휴식을 취하고 태아에게 집중할 수 있는 조용한 장소를 찾으세요
- 태아의 움직임을 파악하는 데 시간을 할애하세요. 무엇이 느껴지나요? 그 느낌이 어느 정도 강하나요? 어떤 느낌인가요?

이 패턴은 태아가 태어날 때까지 계속될 겁니다.

태아의 움직임 패턴이 바뀌었는지 어떻게 알 수 있나요?

- 태아가 평소보다 덜 자주 움직인다는 것을 알게 됩니다
- 이전보다 움직임이 약해진다고 느낍니다
- 뭔가가 이상하다고 느낍니다

여러분보다 태아를
더 잘 아는 사람은
없습니다.



태아의 움직임이 멈췄거나 느려졌거나 걱정이 된다면 어떻게 해야 하나요?

산모가 임신 중 언제라도 태아에 대해 걱정하는 것은 일반적입니다. 걱정한다는 것이 항상 뭔가 잘못되었다는 의미는 아닙니다. 하지만, 태아의 몸 상태가 좋지 않거나 성장에 문제가 있어 움직임에 변화가 오는 경우가 있습니다. 몸 상태가 좋지 않거나 성장에 문제가 있는 태아는 다른 태아보다 사산의 가능성이 더 높습니다.

태아가 건강하지 않거나 성장에 문제가 있는 시기를 저희가 파악할 수 있도록 모든 산모 여러분들이 자신의 태아의 움직임을 파악해 둘 것을 요청드립니다. 또한 태아의 움직임이 멈추거나 느려진다는 것을 파악할 경우 의료 전문인에게 연락할 것을 모든 산모 여러분에게 당부드립니다.



태아의 움직임이 멈추거나 느려진다고 파악될 경우, **지체하지 말고 여러분의 의료 전문인에게 연락하세요.** 그들은 여러분의 의견을 듣고 여러분의 우려 사항을 경청할 것입니다. 그들은 밤낮으로 언제든지 여러분을 기꺼이 도와 드립니다.

그 다음에는 어떻게 되나요?

의료 전문인은 태아의 건강을 확인하기 위해 여러분이 병원에 올 것을 요청할 것입니다. 다음과 같은 다양한 방법으로 태아를 확인할 수 있습니다:

심전도기 (CTG). CTG를 위해서 일정 시간 동안 태아의 심박수와 임신 진통 (있는 경우)을 측정하기 위해 복부 주위에 2개의 탄성 벨트가 배치됩니다. 여러분의 의료 전문인은 여러분의 복부를 측정해서 태아가 어떻게 성장하고 있는지, 어떤 자세로 누워 있는지 확인할 것입니다.

초음파. 초음파 검사는 의료 전문인이 태아의 성장을 보다 정확하게 측정하고 태아의 심박수와 혈액 순환을 확인하는 데 도움이 됩니다.

산모의 건강 확인. 여러분의 의료 전문인은 혈압, 체온, 맥박, 때때로 혈액 검사를 통해 여러분의 웰빙을 평가할 수도 있습니다.







옆으로 누워 자기

태아는 태반을 통해 여러분의 혈액에서 산소와 영양분을 공급받기 때문에 튼튼하고 건강하게 자랄 수 있습니다. 따라서 태아가 산소와 영양분을 공급받는 것은 태반을 통한 규칙적인 혈액 순환에 달려 있습니다.

임신 28주 이후 (태아가 커지기 시작하는 시기) 반듯이 누워 자면 태반에 도달할 수 있는 혈액이 적어질 수 있습니다.

임신 28주부터 옆으로 누워 자면 아기가 튼튼하고 건강하게 자랄 수 있습니다. 사실, 새로운 연구에 따르면 **28주부터 옆으로 누워** 자면 계속 똑바로 누워 자는 경우에 비해 사산 가능성이 절반으로 줄어듭니다.

왼쪽이나 오른쪽으로 누워 잘 수 있습니다. 더 편한 쪽으로 하시면 됩니다. 산모는 옆으로 누워서 잠에 들었다가 똑바로 누운 채 깨어나는 것이 일반적입니다. **이런 일이 발생하더라도 걱정하지 마세요!**

중요한 것은 옆으로 누워서 수면을 시작하는 것입니다. 등을 누워서 깨어나더라도 괜찮습니다. 다시 옆으로 누우시면 됩니다.



출산 시기에 대해

이 섹션에는 최상의 출산 시기에 대해 조산사나 의사와 상의할 때 도움이 되는 정보가 포함되어 있습니다.

내 아기는 언제 태어날까요?

태아의 예상 생년월일 또는 출산 예정일은 일반적으로 마지막 생리의 첫날로부터 40주 후입니다. 하지만 때로는 첫 초음파 때 예정일이 계산됩니다.



- 대부분의 산모 (약 90%)는 **37주에서 42주 사이에** 출산하는데 이를 **만삭 (term)**이라고 합니다.
- **37주 이전**을 **조산 (preterm)**이라고 합니다.
- **37~38주 (+6일)**를 **조기 (early term)**라고 합니다.
- **42주 이후**를 **후기 (post term)**라고 합니다.

많은 임신에서는 분만이 저절로 시작될 때 출산 시기가 결정됩니다. 출산 예정일에 가깝게 이루어지는 출산이 일반적으로 아기의 성장 발달에 가장 좋습니다. 하지만 가끔 태아가 더 빠른 시기에 출산되어야 하는데 이것은 **계획 출산**이라고 합니다.

계획 출산이란 무엇인가요?

계획 출산은 산모가 출산을 위해 진통을 기다리지 않고 특정 시간에 출산하는 것입니다. 이것은 일반적으로 유도 분만 또는 필요한 경우 제왕 절개로 이루어집니다. 하지만, 계획 출산이 결정되었다면, 올바른 시기를 선택하는 것이 매우 중요합니다.

매 주가 중요합니다

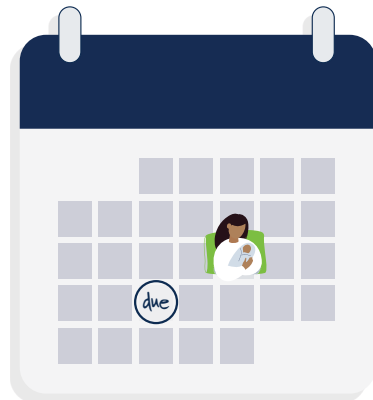
39-40주까지 태아는 아직도 성장해야 할 부분이 있고, 성장이 이루어지고, 점점 더 튼튼해집니다. 얼마나 빨리 조산이 이루어졌는지가 태아의 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 특히 태아에 대해 우려 사항이 있는 경우, ‘왜 만삭까지 기다려야 하지?’라는 질문을 때로는 합당하게 할 수 있습니다. 조산 (심지어 37주에 가까운) 및 조기 (37-38주 [+6일])에 출산된 아기의 경우, 학교에서의 학습 장애 및/또는 행동 문제와 같은 일부 문제가 발생할 가능성이 더 높아질 수 있습니다. 출산 시기를 결정할 때 혜택과 위험 사이의 균형을 맞추는 것이 정말 중요합니다.

언제 계획 출산을 고려할 수 있나요?

여성들이 계획 출산을 하는 주된 이유는 사산을 포함하여 자신이나 태아에게 문제가 발생할 가능성을 줄이기 위해서입니다. 사산의 가능성은 임신 후기에 약간 더 높으며 후기 이후 (42주 이후)에는 훨씬 더 높습니다.

질병 (예: 당뇨병 또는 고혈압)이 있거나 임신 합병증 (예: 태아 성장에 대한 우려)이 있는 산모의 경우, 계획 출산이 권장될 수 있습니다. 여성의 사산 위험을 증가시키는 다른 요인으로는 고령, 과체중 (체질량 지수 또는 BMI가 높음), 첫 출산, IVF를 통한 임신, 임신 중 지속적인 흡연, 약물 사용 또는 음주 등이 있습니다.

원주민 및 토레스 해협 섬 주민 여성, 사하라 이남 아프리카 또는 남아시아 출생 여성을 포함한 일부 문화 집단 또는 민족 출신의 여성들의 경우 사산 가능성이 약간 더 높습니다.



이러한 부류의 여성에 속하더라도 여러분이 사산을 하게 된다는 것을 의미하지는 않습니다. 조산사나 의사는 여러분의 사산 가능성에 대해 설명하고 태아의 출산 시기에 대한 선택 사항 및 여러분과 여러분의 태아에게 면밀한 모니터링이 필요한지의 여부를 논의할 것입니다. 사산의 가능성이 매우 낮을 경우, 조산사나 의사는 일반적으로 진통이 시작될 때 출산이 되도록 기다릴 것을 권할 것입니다.

대화를 통해 여러분과 태아에게 가장 적합한 것을 결정하기

계획 출산을 해야 하는지 또는 태아가 출산될 때까지 기다려야 할지를 결정하는 것이 항상 쉬운 것은 아닙니다. 여러분과 태아를 위한 2가지 옵션의 혜택과 위험을 아는 것이 중요합니다. 여러분 자신의 신념, 가치관 및 선호도에 대해 생각하는 것도 중요합니다. 여러분의 조산사나 의사가 이러한 사항에 대해 여러분과 상의하고 여러분의 질문에 대답해서 여러분이 최선의 결정을 내리도록 지원할 것입니다. 이것을 공동 의사결정이라고 합니다.

모든 임신은 독특합니다. 태아의 출산 시기에 대한 결정은 여러분의 신념과 선호도를 고려하고 여러분과 태아에 대한 건강상의 이점과 여러분의 임신에 대한 구체적인 위험 간에 균형을 맞춰야 합니다.



기억하세요

모든 임신은 독특하며, 사산의 가능성은 매우 낮다는 것을 기억하세요. 하지만 정보를 알고 위험을 줄이기 위한 조치를 취하는 것은 중요합니다. 안전하고 건강한 임신을 하는 방법에 대해 의사나 조산사와 상의하세요.

사산의 위험을 줄이기 위해 할 수 있는 일은 다음과 같습니다:



흡연하는 산모의 경우 가능한 한 빨리 금연할 수 있도록 도움을 요청하세요.



여러분 건강과 태아의 성장을 모니터링하기 위해 모든 임신 검진에 참석하세요.



태아의 움직임에 주의를 기울이고, 태아의 움직임이 멈추거나 느려지면 의료 전문인에게 알려주세요.



28주부터는 옆으로 누워 자세요.



출산 시기를 결정할 때 혜택과 위험 사이의 균형을 맞추는 것이 매우 중요합니다.

더 많은 번역된 정보와 동영상을 보려면 saferbaby.org.au를 방문하세요.

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



이 소책자에 대하여

이 자료는 지역사회들과 공동 제작되었습니다.

Korean-V1.0-Oct2023



Australian Government
Department of Health
and Aged Care