

건강한 임신: 주의하고 행동하기



소개

임신은 신나고 행복할 수도 있지만 치열하고 스트레스가 쌓일 수도 있습니다. 대부분이 건강한 임신을 겪습니다. 종종 문제가 발생할 수 있지만 가능한 제일 건강한 임신을 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.



임신 중
신체가 어떻게
변화하는지
주의하십시오.
뭔가 옳지 않다고
느껴지거나
싶은 것에 대해
신경을 쓰십시오.



신경 쓰이는
점에 대해 담당
의료 서비스에
제공자에게
얘기하므로
**조치를
취하십시오.**



자기 자신과
태아를
옹호하십시오.
자신의 의견을
말씀하세요.



1. 당신은 당신의 몸을 가장 잘 압니다.

본인의 몸에 관해서는 당신이 전문가입니다. 뭔가 옳지 않다고 생각되면 서비스 제공자와 상의하는 것이 중요합니다. 자신의 본능을 믿으면 건강한 임신을 도울 수 있습니다.

담당 의료 서비스 제공자는 필요한 정보에 대해 도움을 주거나 질문이나 우려 사항에 답변해줄 수 있습니다.

자기 자신을 옹호하십시오.

- ✓ 몸의 변화에 주의하세요.
- ✓ 뭔가 옳지 않다고 느끼면 말하십시오.
- ✓ 다음과 같이 의료 제공자에게 물을 특정 질문을 준비하십시오.
 - 얼마나 피곤한지 걱정입니다. 이게 정상인가요?
 - 이걸 아니다 싶어서요. 다리 밑으로 통증이 있어요. 왜 그럴까요?
 - 지난 주 내내 두통이 있고 없어지지 않아요. 진료 받으러 들어가야 됩니까?
 - 더 건강한 식사를 하고 싶습니다. 식사 계획을 도와주실 수 있으세요?

마리아가 자신을 옹호할 때 무슨 일이 일어나는지 봅시다.

Maria: 전주에 다리가 많이 아팠어요.

의료 서비스 제공자: 임신하셨잖아요.
여기 저기 많이 아프실 거예요.

Maria: 그래도 걱정되요. **혈전일 수 있을까요?**
종종 다리 통증이 임신 중 혈전 때문이라고
들었어요. **검사할 방법이 있나요?**

의료 서비스 제공자: 네.
알겠어요. 다리 통증 원인과
혈전이 아니도록 무엇을 할 수
있는지에 대해 얘기해 봐요.

Maria: 좋아요.
감사합니다.



Maria가 얘기를 꺼냅니다. 그녀는 담당 의료 서비스 제공자가 듣고 생각한 것에 대해 후속 **질문** 두 가지를 물었습니다.

임신 기간 동안 안전감을 느끼고 담당 의료 서비스 제공자의 존중을 받는 것은 당연합니다. 다음과 같이 느낄 경우, 얘기하십시오.

- 의료 서비스 제공자 또는 직원이 무례하게 대합니다.
- 본인의 얘기를 들어주지 않습니다.
- 본인의 우려를 진지하게 받아들이지 않거나 쉽게 넘깁니다.
- 매 진료마다 의료 서비스 제공자가 전문적이지 않은 행동을 보입니다.





2. 경고 징조 유의하기.

임신 기간에 걸쳐 그리고 출산 후, 본인의 몸에 변화가 옳지 않다고 느껴지는 경우에 담당 의료 서비스 제공자에게 알리는 것이 중요합니다. 다음 **경고 징조**는 임신 중 또는 출산 후에 발생할 수 있는 증상이며 산모와 아기에게 더 심각하고 생명을 위협하는 문제를 의미할 수 있습니다.

- 임신 도중 질 출혈 또는 악취와 동반한 질 분비물
- 자간전증의 징후, 임신 중 또는 임신 후에 발생하는 고혈압과 관련된 잠재적으로 치명적인 임신 상태:
 - 심각한 두통
 - 복통
 - 임신 3분기 중 신체 어느 부위든 부종 또는 기존 부종의 악화 (일반적으로 손과 발에서 발생)
- 임신 중 아기의 움직임이 이전보다 훨씬 적음
- 출산 후 심한 질 출혈(1시간에 패드 1장 이상을 적심)
- 어느 시점에서든 가슴 또는 심장 불편함
- 어느 시점에서든 화씨 100.4도 (또는 섭씨 38도) 이상의 발열
- 어느 시점에서든 심각한 구역질 또는 구토
- 어느 시점에서든 심각하다고 느끼는 기타 징후

다음과 같은 징조를 겪으실 경우, 제공자에게 즉시 연락하십시오. 담당 제공자와 연락이 닿지 않을 경우, 응급실을 방문하시거나 911 번에 전화하십시오. 경고 징조에 대한 추가 정보는 담당 제공자와 상담하여 "Know the Warning Signs"(경고 징조 알아두기) 팸 카드를 요청하십시오.

Crystal이 자기 본능에 따라 담당 제공자의 사무실에 연락한 경우를 봅시다.

Crystal: 두통이 있어요. 물체가 이상하게 보이고 배가 아파요.

의료 제공자의 접수원: 네, 다음주로 예약해드릴까요?

Crystal: 아니요. 뭔가 잘못된 것 같아요. 지금 의사를 봐야겠어요. 지금 가능한가요, 아니면 병원에 분만출산실로 갈까요?

의료 제공자의 접수원: 네, 알겠어요. 뭔가 잘못되신 것 같다고요. 의사 선생님께 가능한 대로 바로 말씀드려 금방 알려드릴게요.





3. 고혈압과 당뇨병과 같은 만성 질환을 조절하기 위한 정보를 받으십시오.

많은 사람들이 비만, 고혈압과 당뇨병과 같은 만성 질환을 앓고 있습니다. 이 중 어느 질환이든 혈전, 자간전증 및 뇌졸중과 같은 심각한 건강 문제의 발생 위험을 높일 수 있습니다. 필요한 모든 정보를 확보함으로써 만성 질환을 통제하기 위한 조치를 취할 수 있습니다. 임신 중 발생할 수 있는 건강 위험에 대해 의료 제공자와 상담하십시오.

의료 제공자에게 여쭙 질문:

임신하기 전 혈압이 정상 수치보다 높았던 것이 기억나요. 지금도 걱정할 일인가요?

제 혈압이 정상 수치보다 높다고 하신 게 걱정되요. 혈압을 낮추기 위해 뭘 할 수 있나요?

제가 집에 가져갈 수 있게 혈압을 낮추는 방법에 대한 인쇄물을 주실 수 있나요?

어떻게 혈압을 추적할 수 이나요? 혈압 검사를 위해 의사 사무실에 방문할까요?

문제가 발생하지 않도록 제 혈압을 어떻게 추적하실 건가요?

제 할머니와 어머니가 당뇨병이 있으세요. 제 혈당은 어떤가요?

임신 중 혈당 문제나 당뇨병에 대한 우려가 있을까요?

어떻게 건강한 혈당을 유지할 수 있나요?



4. 금연하고 싶거나 전자담배 사용(베이핑)을 끊고 싶은 경우 의료 제공자의 지원을 받으십시오.

임신 중 담배 또는 베이핑은 심각한 문제를 유발할 수 있으며 태아에게 영양이 갈 수 있습니다. 베이핑은 흡연의 안전한 대책이 아니라는 것을 기억하십시오. 니코틴은 임신 중 귀하와 태아에게 위험합니다. 또한 전자담배가 분비하는 다른 화학물 또한 해로울 수 있습니다. 귀하의 의료 제공자, 지역사회 보건 직원 또는 조산사에게 금연 또는 흡연량을 줄이는 것에 대해 상담하십시오.

의료 제공자, 지역사회 보건 직원 또는 조산사에게 여쭙 질문:

이제 임신하였으니
금연하고 싶지만
도움이 필요합니다.
어디서 그 도움을 받을
수 있을까요?

베이핑이 아기에게 안
좋을까봐 걱정이지만
피면 마음이
편안해져요. 불안감을
줄이기 위해 다른
뭔가를 할 수 있을까요?

이에 대해서 상담할 수 있게
의뢰서를 넣어주실 수 있으세요?



5. 몸을 움직이고 건강한 음식 섭취를 할 방법들에 대해 정보를 받으세요.

임신 중 계속 활동적인 생활을 할 수 있습니다. 안전한 운동 방법과 임신 중 어떤 음식을 먹을지에 대해 의료 제공자와 상담하십시오.

의료 제공자에게 여쭙 질문:

임신의 여러 단계에 걸쳐 어떤 유형의 운동이 좋을까요?

임신 중 건강한 체중 증가량은 얼마일까요?

어떤 종류의 비타민을 복용해야 하나요?

건강한 임신을 위해 또 무엇을 할 수 있을까요?

임신 중 어떤 음식을 삼가해야 할까요?

복용해서는 안 될 약이 있나요?



6. 백신을 접종 받으세요.

일부 전염병은 산모와 태아의 건강에 악영향을 초래할 위험을 유발할 수 있습니다. 인플루엔자(독감)와 같은 일반적인 질병에 대한 예방 접종을 받아 자신을 보호하십시오.

의료 제공자에게 여쭙 질문:

제 자신과 태아를 보호하기 위해 어떤 예방접종이 필요합니까?

Tdap 백신에 대해 자세히 얘기해 주시겠어요? 중요하다고 들었습니다.

COVID-19 백신을 접종해도 제 자신과 태아에게 안전한가요?



7. 진료를 최대한 활용하십시오.

다음은 의료 제공자와 협력하는 데 도움이 되는 몇 가지 제안이며 이를 통해 의료 제공자와의 진료를 최대한 활용할 수 있습니다.

- 질문들을 적어 진료 시 지참하십시오.
- 진료 중 메모를 돕고 임신 중에 산모를 지원하기 위해 무엇을 할 수 있는지 배울 수 있도록 신뢰할 수 있는 파트너, 가족 또는 친구에게 진료에 같이 갈 것을 요청하십시오.
- 의료 제공자가 설명하는 내용을 상상(시각화)해 보십시오. 의료 제공자가 권장하는 사항을 고려하고 의심이나 서로 동의하지 않는 경우 이를 표현하십시오.
- 의료 제공자에게 친숙한 용어로 정보를 설명해줄 것을 요청하십시오. 예를 들어, "무슨 뜻인지 이해가 안 돼요. 다르게 설명해 주시겠어요?"
- 더 많은 정보를 얻고 더 많은 것을 배울 수 있는 방법을 의료 제공자에게 문의하십시오. 예를 들어, "임신 중 지원을 위해 이용 가능한 프로그램 및 서비스에 대한 자세한 정보는 어디에서 얻을 수 있나요?"

- 마지막으로 의료 제공자가 공유한 정보를 이해했는지 확인하십시오. 맞게 이해하였는지 확인하기 위해 제공자에게 정보를 다시 반복해 보십시오. 예를 들어, "제가 들은 바로는 혈액 순환에 도움이 되니 매일 20분씩 걷기를 권장하신다고 말씀하셨고요. 그러나 다리 통증이 더 심해지면 바로 들어오라고 하셨고요. 맞나요?"

임산부들에게 제공되는 다양한 자원이 뉴욕시 전역에 걸쳐 있습니다. 의료 제공자에게 "New York City Resource Guide to Health Before, During and After Pregnancy"(임신 전, 도중, 출산 이후 건강에 대한 뉴욕시 자원 안내)를 요청하거나 nyc.gov/health/pregnancy를 방문하십시오.



HPD592195K – 6.23 Korean