



“나도
엄마가
되었어요”



대개 임신 4~6주에 나타나는 임신 초기 증상 및 징후는 개인마다 나타나는 시기가 달라요!

임신 초기 증상

임신이 되었을 때 나타나는 증상들

- 생리를 하지 않아요!

개인마다 생리주기가 다양하므로 무조건 생리를 하지 않는다고 임신이라고 단정 지을 수는 없어요.

- 몸이 무겁고 피곤하고 자꾸 졸려요!

일에 대한 의욕이 떨어지거나 감정의 변화로 괜한 짜증이 늘기도 해요.

- 감기 증상처럼 두통과 미열이 있어요.

- 추웠다가 더웠다 하는 증상이 반복될 수 있어요.

- 머리가 아프고 어지러울 수도 있어요!

임신을 하면 평소 두통이 자주 있던 사람은 증세가 호전되거나 더 악화되기도 해요,

임신 기간에 두통이 종종 있을 수 있으니 의사의 처방을 받거나, 심리적으로 안정을 취하면서 견디어 보는 것도 좋아요.

- 가슴이 두근거리고 우울해지기도 하고, 흥분하기도 해요!

호르몬 변화로 보이는 자연스러운 증세이니 가급적 편안한 마음으로 지내보면서 안정을 취해 보아요.

- 화장실을 자주 가고 싶어져요!

자궁이 커지면서 방광을 압박하고 방광점막이 과민해져 그럴 수 있지만, 소변을 볼 때 통증이 있다면 방광염이 아닌지 진찰을 받아 보아야 해요.

- 유방이 커지고 아파져요!

대개는 호르몬 작용으로 유방이 점점 커지고, 유두나 유방을 살짝만 건드려도 통증이 느껴지기도 하고, 유두색이 더 짙게 변하기도 하는데 대개 출산 때까지 계속돼요.

- 자궁이 커지면서 장을 압박해서 변비가 생기기도 하고, 심한 경우 치질도 악화되고 간혹 설사를 할 수 있어요.

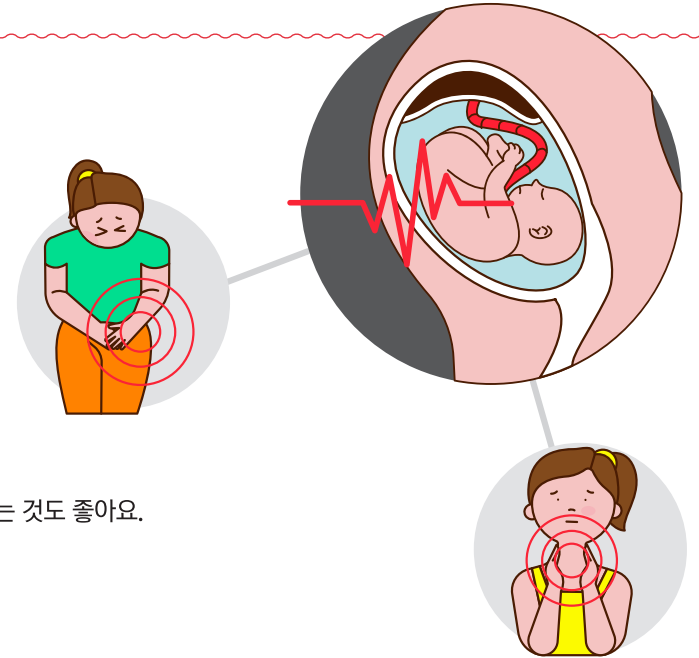
- 무취의 유백색 냉(분비물)이 많아져요!

호르몬과 신진대사의 영향으로 질 분비물이 많아지지만 가려움증이 심하거나 통증이 있다면 세균감염이나 질염일 수 있으니 진찰을 받아 보아야 해요.

- 자꾸 침이 고여 삼키려고 하면 구토 증상과 메스꺼움 등의 입덧 증상이 생겨요.

- 임신 중에는 배가 가끔씩 찢어듯이 아파요!

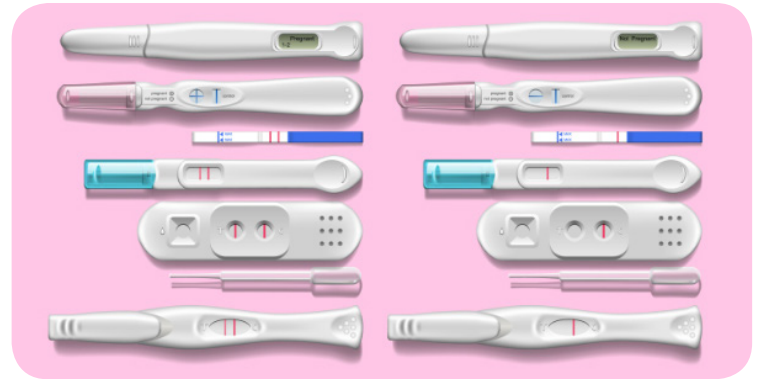
자궁이 커지면서 근육을 당겨 하복부나 사타구니, 치골 부위에 통증이 느껴질 수 있어요.



• 임신 초기 징후/착상혈

📌 임신 초기 징후

- 임신 테스트 결과 양성으로 나와요!
생리 예정일 지나 한 소변 검사상 양성 소견을 보인다면 임신으로 볼 수 있고, 좀 더 정확한 진단을 위해 초음파 검진이 필요해요.
- 기초체온이 올라가는데 임신 초기 호르몬 변화로 체온이 37도까지 올라가면서 감기 증세를 보이기도 하고, 미열이 지속되기도 해요.
- 임신하면 멜라닌 세포가 자극되어 색소침착으로 인한 기미나 주근깨 등이 늘어날 수 있어요.
- 임신한 지 4주 정도가 지나면 색소 침착으로 배꼽부터 위아래로 임신선으로 부르는 갈색이나 검정색 비슷한 임신선이 진하게 생겨요.



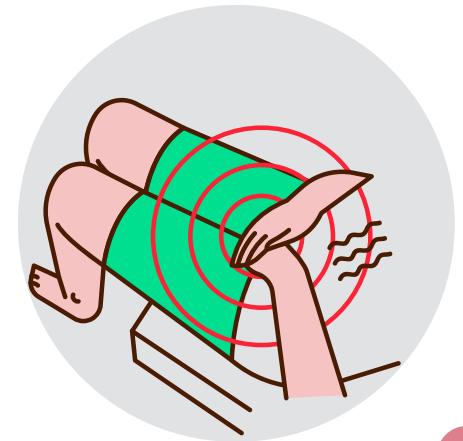
출처 : pngtree

📌 착상혈

- 수정란이 자궁내막에 착상하는 과정에서 소량의 핑크색 또는 갈색의 출혈이 속옷에 묻거나 소변을 볼 때 보이는 경우인데 생리혈보다는 출혈이 적고 임신부의 10~30% 정도가 경험해요.

📌 임신이 되었을 때 나타나는 이상 징후들

- 임신 초기에 선명한 붉은빛의 출혈이 보일 때는 즉시 병원으로 가서 출현의 원인을 감별해야 해요.
- 아랫배가 아프거나 불쾌감, 배변감이 느껴진다면, 자궁 외 임신이나 맹장염이나 난소 염좌 등을 의심해 볼 수 있으니 되도록 금식을 하고 병원으로 가야 해요.
- 구역질이나 구토가 심하고, 유난하게 배가 부르거나, 아랫배가 당기고 묵직한 느낌이 든다면 병원으로 가서 태아의 상태를 확인해 봐야 해요.



임신진단/임신테스트기

임신은 혈액검사, 소변테스트검사, 초음파검사 3가지 방법으로 진단이 가능해요.

혈액검사 임신 진단을 위한 가장 빠른 방법으로 관계 후 최소 10일이 지나면 확인할 수 있어요. 정상 임신의 경우는 1.4~2일 정도 지나면 HCG(융모상피호르몬)수치가 두 배로 상승해요.

소변테스트 아침 기상 후 공복 상태에서 첫 소변으로 검사하되 관계 후 최소 2주가 지나거나 생리 예정일을 지난 후 검사하는 것을 권해요.

초음파검사 소변이나 혈액 검사상 양성이 나오면 정상 임신 판단 여부 및 정확한 임신주수 진단을 위해 초음파 검사가 필요한 데 정확한 임신주수 진단에 매우 중요해요.

〈질식초음파 이용시〉

- 임신 4주경이 되면 임신낭이 보이기 시작하지만 명백한 정상 임신낭은 관계 후 3주 정도 지나야 해요.

〈복부초음파 이용시〉

- 임신 6주 이상은 되어야 확인이 가능해요.

초음파 검사를 통해 임신낭의 개수, 자궁근종이나 해부학적 이상과 난소 혹 유무 등의 확인이 중요해요.

임신주수 계산기



가장 일반적인 계산법

1일	14일~15일	28일
마지막 생리일	배란예정일, 관계일	임신 테스트 확인일
	실제 임신이 된 시점	임신4주

예) 마지막 월경 첫 날짜+280일=마지막 월경 첫 날짜 280일(40주), 즉 9개월 7일 / 초음파로 분만 예정일을 예측할 수 있어요.



임신테스트기 사용법

A회사 1회 검사 = 정확도 90%

다른 두회사 제품 2회 검사 =

정확도 99%

일반 임신 테스트기

- 1) 생리 예정일 이후
- 2) 관계(수정) 2주 후부터


얼리 임신 테스트기

- 1) 생리 예정일 4~5일 전
- 2) 관계 후 10일 이후부터 측정가능



산전검사




임신주기	주수	검진 및 검사 종류	검사 내용	참고 사항
 임신초기 (~13주 6일)	초기	· 질 초음파(아기집 확인)		<ul style="list-style-type: none"> · 엽산제 복용 · 국민행복카드 발급 · 정밀 초음파 (태아목둘레측정)검사& 1차 기형아 검사(혈액)
	6주	· 초음파 검사(확정예정일 확인) · 임신확인서발급(국민행복카드용) · 산모초기검사(혈액검사&소변검사)	문진 및 진찰 (과거병력과 임신력, 월경력 및 체중, 키, 혈압,내진)	
	7~8주	· 초음파 검사		
	11~13주	· 태아 목둘레 측정 정밀 초음파검사 · 1차 기형아검사(혈액검사)	태아의 염색체 질환 선별을 위한 측정 검사 다운증후군 선별을 위한 1차 검사	
 임신중기 (14~28주)	16주	· 초음파검사 · 양수 검사(염색체 검사) 기형아검사 결과 고위험군 또는 35세이상 고위험산모에게 시행		<ul style="list-style-type: none"> · 철분제 복용 · 염색체 검사 · 임신성 당뇨검사 · 태아 정밀 초음파
	16~20주	· 혈액검사(트리플 검사) 다운증후군과 신경관 결손증 같은 태아 기형의 위험성이 높은 경우		
	20주	· 초음파검사		
	24주	· 태아 정밀 초음파 검사	양수에 비해 태아가 작아서 좋은 영상을 얻을 수 있어 태아 기형을 가장 잘 진단할 수 있는 시기	
		· 임신성 당뇨 검사	문제시 거대아 태아 곤란증, 태아 폐성숙 지연 등	
28주	· 초음파검사			



산전검사

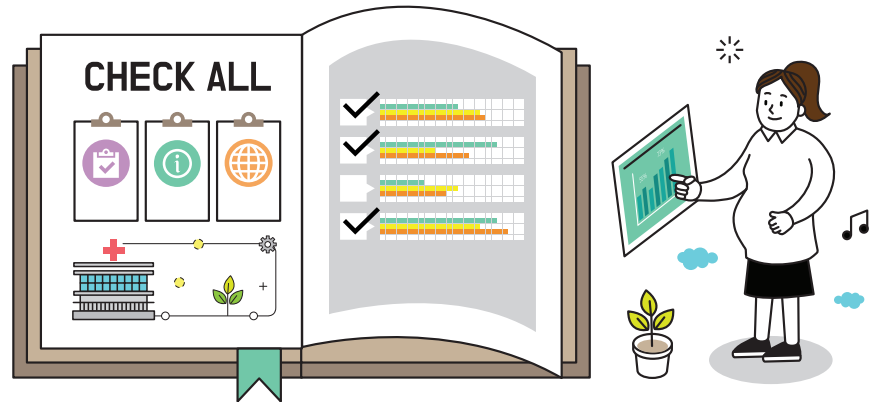


임신주기	주수	검진 및 검사 종류	검사 내용	참고 사항
 임신후기 (28주~출산)	30주	· 초음파검사	분만이나 수술시 필요한 산모의 건강 상태 확인 (골반 크기, 태아 체중, 태반 위치, 양수량)	· 초음파 검사 · 태아안녕검사 · 분만 관련 상담
	34주	· 초음파검사		
	36주	· 초음파검사 · 분만전 검사 · 분만관련 상담		
	37주	· 초음파검사+분만, 수술 준비검사(일반 혈액검사, 심전도, 흉부X-선촬영) · 태아안녕검사		
	38주	· 초음파검사		
	39주	· 초음파검사+분만상담		
	40주	· 초음파검사+분만상담		



임신육아종합포털 아이사랑
www.childcare.go.kr

약물복용상담-한국마더세이프전문상담센터
<http://www.mothersafe.or.kr>
 전화상담문의 02-1588-7309



임신 초기 1주~11주



무엇이든 물어보세요~



01 / 부부관계는 언제부터 가능한가요?

02 / 갈색분비물이 나오는데 아기는 이상 없나요?

03 / 분비물이 많아졌는데 염증인가요?

04 / 엽산제는 왜 먹나요? 언제까지 복용해야 하나요?

05 / 아랫배가 뻐근하게 아픈 느낌은 괜찮은가요?

06 / 입덧은 언제까지 하나요?

07 / 머리염색이나 파마는 가능한가요?

08 / 찜질방이나 목욕탕 가도 되나요?

09 / 여행은 언제부터 가능한가요? 비행기는 타도 되나요?

10 / 몸무게는 얼마나 늘어야 하나요?

11 / 치과 치료나 스켈링은 가능한가요?

12 / 운동하는 것이 좋은가요? 얼마나 해야 하나요?

임신 1개월

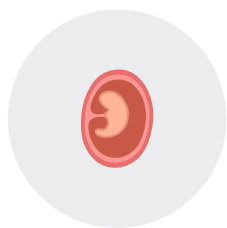
(1~4주) - 배아기

태아의 키와 체중

약 1cm(아기집만 보인다)

자궁의 크기

주먹만한 크기



아기 수정란 세포 분열, 6~10일 후 자궁내막에 착상, 가장 먼저 신경관 형성되고 뇌와 척추로 나뉘져요.



엄마 생리가 없고, 소변검사에서 임신 반응이 나타나요. 3주까지는 착상하기 전, 4~5주에는 자각증상이 거의 없지만, 민감한 경우 기초체온이 올라서 몸이 나른하거나 한기를 느끼고 생리통처럼 아랫배가 쑤시는 듯한 느낌과 가슴이 커지고 유두 부근이 찌릿거리기도 하고, 착상혈이 보이기도 해요.

임신 2개월

(5~6주) - 배아기

태아의 키와 체중

약 2cm, 약1g (8주)

자궁의 크기

약간 큰 주먹만한 크기



아기

심장, 위 등의 장기가 형성되고 초음파검사에서도 심장박동이 확인할 수 있고, 뇌와 신경세포의 80%가 만들어지면서, 시신경과 청각신경이 발달하기 시작하고 턱과 입도 볼 수 있는데, 특히, 뇌가 급속도로 발달하는데 유일하게 태아의 꼬리가 작아져서 없어져요.



엄마

자궁이 커지면서 아랫배가 쑤시는 듯한 하복부의 불편감이 생기고, 입덧이 시작되어 14~16주까지 지속될 수 있어요. 유방이 아프고 팽창하는 느낌이 들기 시작하는데 실제로 커지기 시작하며, 유선이 발달하기 때문이에요.



Tip



엽산을 챙겨 먹어요

뇌와 척수에 심각한 손상을 초래하는 신경관 결손을 예방하고, 조산율 증가, 저체중아 출산 증가, 태아의 성장지연 등이 나타날 수 있으므로 임신 3개월 전부터 임신 12주까지 꾸준히 복용하시는 것이 좋아요.

입덧이 생겨요

대개 임신 6주~13주까지 지속되지만, 16주 이후에는 거의 모든 산모에게서 입덧 증상이 없어져요. 하지만 너무 심하게 구토 증상이 지속되거나 탈수 증상이 있을 때는 병원을 방문하는 것이 좋아요.

임신 3개월

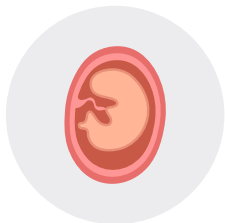
(9~11주) - 태아기

태아의 키와 체중

약 4~6cm, 약1g

자궁의 크기

아랫배에서 만져질 만한 크기



아기

머리, 몸통, 팔, 다리의 구분이 확실해서 사람다운 모양새가 보여요. 외부 생식기가 나타나서 성별 구분도 가능하고 뼈의 골화 및 신장에서 소변 배출이 시작되고, 주요 기관들이 모두 형성돼요.



엄마

방광이나 직장을 압박하게 되어 소변이 자주 마렵고, 가스가 많이 나오며 변비 증상이 나타나요. 허리선이 굽어지고 입덧이 심해지기도 해요.

임신 중기 12주~27주



무엇이든 물어보세요~



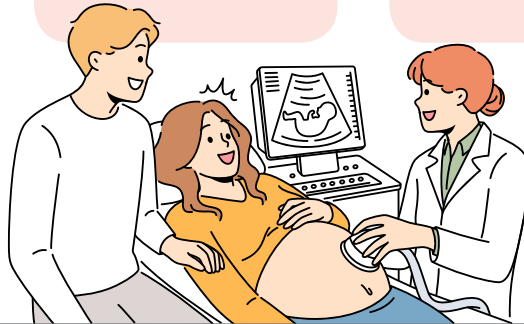
01 기형아
혈액검사를 하면 어떤
기형을
알 수 있나요?

02 철분제는
언제부터
복용하나요?

03 태동은
언제부터
느끼나요?

04 임신 중기가
되면 갑자기 심한
배 당김과 빠른 증상이
있는데 왜 그럴까요?

05 양치질 할 때
피가 나고 코피도
자주 하는데
괜찮은가요?



태동은 보통 초산부의 경우
임신 20주를 기준으로 ± 2 주경에 나타납니다.~

임신 4개월 (12~15주)

태아의 키와 체중
약 10~12cm, 약 70~120g

자궁의 크기
아기 머리만 한 크기



- 아기**
- 얼굴의 형태를 갖추고 장기의 발육 완성, 폐, 심장도 제 기능을 다해서 혈액 순환도 되고, 피부층이 두꺼워지고, 얼굴과 몸에 배내털(솜털)이 나기 시작해요.
 - 근육과 뼈가 많이 발달해요.
 - 태반이 완성되어 영양분을 공급하고 노폐물을 걸러주는 역할을 하게 돼요.
 - 남녀 생식기관이 뚜렷해져서 성별을 알 수 있게 돼요.

엄마 자궁의 크기가 어린아이의 머리만큼 위쪽으로 커지고 입덧도 차츰 없어져요.

임신 5개월 (16~19주)

태아의 키와 체중
약 15~20cm, 약300g

자궁의 크기
어른 머리만 한 크기



- 아기** 태아의 움직임이 활발해서 자유롭게 움직이기도 하고, 자궁벽을 치기도 해요.
- 엄마**
 - 태동을 느끼기 시작하고, 얼굴에 기미가 보이기도 하고, 임신선이라는 흑색선이 나타나요.
 - 유선의 발달로 젖꼭지를 누르면 유즙이 나와요, 또 유방도 커지고 유두와 유두 주변이 짙어져요.
 - 식욕이 늘어나면서 갑작스러운 체중증가로, 트살이 생길 수 있으니 트살크림을 발라주며 아기와 교감을 시작해요.



이제부터 분만 전까지 철분제를 꼭 챙겨 먹어야 해요!

임산부는 임신 16~20주 이상부터 태아의 성장과 출산 그리고 빈혈 방지를 위해 철분제를 복용해야 합니다. 이렇게 철분제를 섭취하면 신진대사가 원활해지고 출산 시 출혈에도 대비할 수 있어요. 철분이 부족하면 빈혈은 물론, 피로가 느껴지거나 식욕이 떨어지고 피부가 창백해지는 증상 등이 나타나요. 임신을 하거나 수유를 하는 엄마들은 철분이 들어있는 식품으로 부족한 영양소를 보충해 주는 게 좋아요. 철분이 들어있는 식품으로는 붉은 살코기와 간, 닭고기 등의 육류와 생선, 콩 등이 있어요.

임신 6개월 (20~23주)

태아의 키와 체중
약 25~30cm, 약 500~600g

자궁저 높이
약 20~24cm



- 아기**
 - 피부와 머리털 형성, 뼈, 근육 발달, 태동도 활발해져요.
 - 뱃속에서 엄지손가락을 빨며 시간을 보내기도 하고 딸꾹질을 하기도 해요.
- 엄마**
 - 자궁이 더 커지면서 배가 점점 불러오고 체중이 임신 전보다 4~5kg 정도 늘어나서 하반신으로 혈류가 몰려 발이 붓거나 저린 경우도 생기고, 치질도 생길 수 있어요.
 - 여드름이 생기기도 피부가 건조해지기도 하고, 질 분비물이 많아지면서 냄새와 색깔도 짙어질 수 있어요.

임신 7개월

(24~27주)

태아의 키와 체중

약 35~38cm, 약 1kg

자궁저 높이

약 24~28cm



아기

- 눈꺼풀이 위, 아래로 나누어지고, 머리카락도 많아져요.
- 척수, 심장, 간, 폐포가 발달해서 내장 기능이 확실해지고, 호흡을 연습하면서 호흡 준비를 하게 돼요.
- 뇌가 발달해서 소리를 듣게 돼요.
- 피부가 투명감을 잃고 불투명해지고 솜털이 피부를 덮게 돼요.



엄마

- 태동이 넓은 부위에서 느껴지고, 피부 변화로 배 주위가 가렵기도 하고 보라색 임신선이 뚜렷해져요.
- 유방 주위에도 보라색 임신선이 생기고 초유가 흐르기도 해요.
- 갈비뼈가 아프고 요통이 심해지기도 하고, 소화불량도 심해질 수 있어요.
- 다리 근육의 피로가 심해지고 다리부종과 쥐가 나는 듯한 저림 증상이 느껴질 때가 많아져요.

임신 후기

28주~출산



무엇이든 물어보세요~



01

배가 어느 정도 뭉치는 것이 정상인가요?

02

아기의 딸꾹질이 너무 심한데 괜찮을까요?

03

유도분만을 하면 안 좋다는데 꼭 해야 되나요?

04

진행하다 수술로 연결될 수도 있다는데?

05

손발이 붓는 증상이 생기는데 괜찮을까요?

06

40주가 넘어도 진통이 안 올 경우 언제까지 기다려야 되나요?

07

철분제는 아기를 낳고 언제까지 복용해야 되나요?

08

진통이 시작되는 증상으로는 어떠한 것이 있나요?

09

출혈(이슬)이 비치는데 바로 진통이 있나요?

10

허리가 너무 아픈데 어떻게 하나요?

임신 8개월

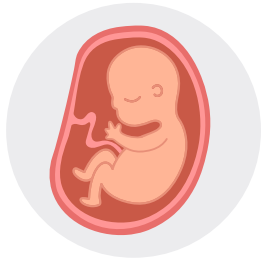
(28~31주)

태아의 키와 체중

약 35~38cm, 약 1kg

자궁저 높이

약 24~28cm



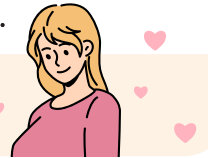
- 아기**
- 자궁을 꽉 채울 만큼 성장해서 아기의 움직임이 복부 바깥에서도 보일 정도예요.
 - 아기의 머리가 복부보다 더 커져서 머리가 아래로 내려가는 자세를 취해요.
 - 배내털은 점점 줄어들고 눈썹과 속눈썹이 완전히 생겨요.



- 엄마**
- 배꼽이 튀어나올 정도로 배가 커지고, 가끔 자궁 수축이 있어 배가 단단해지는 느낌과 허리나 등에 통증이 계속될 수 있어요.
 - 자궁의 크기가 커지면서 횡격막이 눌러서 숨쉬기가 불편해져요.
 - 갈비뼈에 통증을 느끼고 소화가 잘 안되며 속 쓰림을 느끼기도 해요.
 - 다리 근육의 피로가 심해지고 다리부종과 쥐가 나는 듯한 저림 증상이 느껴질 때가 많아져요.



자기 전에 손과 발을 주물러 주고, 2~3일에 한 번씩은 산책을 하세요!



임신 9개월

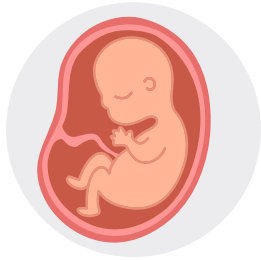
(32~35주)

태아의 키와 체중

약 45~46cm, 약 2.3~2.6kg

자궁저 높이

약 28~32cm



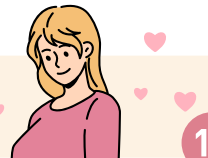
- 아기**
- 안구의 홍채가 수축 이완을 하면서 밝은 빛을 비추면 홍채가 수축해요.
 - 양수를 마시며 호흡, 머리가 자궁쪽으로 이동, 자궁저가 최고조, 신체기관이 거의 성장해요.
 - 피하지방이 늘어나고 주름이 없어져요.
 - 외부 생식기가 완성돼요.



- 엄마**
- 심장박동이 급해지고, 허리, 골반에 압박감이 느껴져서 변비와 치질이 생기기도 쉬워지고 취침 중에도 화장실을 자주 가게 돼요.
 - 코피가 나거나 코와 귀가 막히는 증세가 있거나 잇몸도 약해져요.
 - 발목에 통증이 느껴지기도 해요.



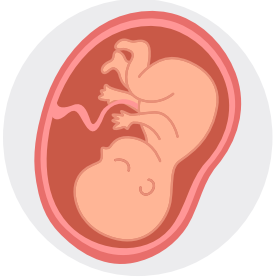
육아용품을 구입하고 출산에 대비하세요!



임신 10개월 (36~39주)

태아의 키와 체중
약 50cm, 약 3.0~3.4kg

자궁저 높이
약 32~34cm



- 아기**
- 모든 장기가 완성되고 완전한 4등신이 되면서 체중도 늘어요.
 - 소리, 냄새, 빛, 촉감에 모두 반응해요.
 - 머리를 엄마 골반 안으로 집어넣고 세상에 나올 준비를 해요.

- 엄마**
- 위가 편해지고 숨이 덜 차게 되지만 등이 당기고 부종이 생길 수 있어요.
 - 태동은 잘 느껴지지 않고 배가 당기는 증상이 자주 나타나 출산에 대한 두려움이 생겨요.
 - 아기가 나올 수 있게 질이 부드러워져요.
 - 진통이 생기면 시간과 빈도수를 체크하세요.



언제든 바로 병원에 바로 갈 수 있도록 출산준비가방을 준비해 놓으세요.

※ 신생아 육아용품(배냇저고리, 내의, 젖병, 젖병소독기, 유축기, 체온계, 가제수수건, 목욕용품 등), 산모용품(산모용 패드, 내의, 양말, 수유패드, 수유 속옷, 손목 보호대 등) 출산과 신생아 육아에 필요한 물품과 준비물을 준비하세요~



임산부 체중 관리

통상적으로 임신 후에 12~15kg 정도 느는 것이 일반적이지만, 저체중의 경우에는 18kg까지 늘어날 수 있고, 과체중이거나 비만인 경우에는 막달까지 6~11kg 범위 내에서 느는 것이 적당해요.

임신 중 운동은 체중 조절, 허리 통증과 변비 감소, 불안과 스트레스가 해소되어 우울증 등을 예방할 수 있으니, 낮은 강도로 일주일에 3~5일, 하루 20분~30분 정도 꾸준히 해주세요!

체질량 지수	단태임신(kg)	쌍태임신(kg)
저체중 < 18.5	12.5~18	
정상 체중 (18.5~22.9)	11.5~16	17~25
과체중 (23.0~24.9)	7~11.5	14~23
비만 > 25.0	5~9	11.5~19

대한비만학회 기준

임산부 배의 변화



산모의 골반 너비, 평소 체형 역시 임신 중 배 크기와 모양에 영향을 미친다고 알려져 있어요.

절대적인 수치가 존재하는 건 아니니 임신 유지에 영향을 미치는 문제들이 발생하지 않는 이상 남과 비교하여 너무 작거나 너무 크다고 걱정할 필요는 없어요~.

임신 중 영양관리

- Ⓜ 임신 중에는 혈액을 만들기 위한 영양소(단백질, 철분)와 수분이 많이 필요해요.
- Ⓜ 임신 중에는 소화가 느려지고, 변비가 생길 수 있으니 소화가 잘 되거나 섬유질이 풍부한 식품을 먹어요.



- 입덧 증상을 관리하세요.
- 태아의 뼈와 주요 장기의 형성기로 단백질, 칼슘 섭취를 충분히 먹어요.
- 철, 니아신, 티아민, 식이섬유 등 필요한 양보다 더 많이 챙겨 먹어요.
- 엽산제는 임신 전부터 계속 꼭 챙겨 먹고, 철분의 흡수를 돕는 비타민 C도 먹어요.
- 충분한 물을 마시고, 커피 등 카페인 음료는 주의해서 먹어요.



- 태아 발육, 엄마의 체력 유지를 위해 적절한 영양소를 먹어야 해요.
- 다양한 채소와 과일을 매일 먹고, 수분을 충분히 먹어야 임신 중 변비와 과체중과 과도한 체중증가를 예방 할 수 있어요.
- 찌개 국물, 라면 등과 같은 짠 음식을 줄이고, 싱겁게 먹어 부종을 예방해요.
- 빈혈 예방을 위해 철분제와 단백질, 비타민C, 철분이 풍부한 식품을 드세요.
- 혈액을 만드는 보조적인 엽산, 비타민B6, 비타민 B12 등을 챙겨 드세요.



- 열량 섭취는 줄이면서 충분한 비타민, 미네랄, 영양소를 규칙적으로 적정량을 먹어야 해요.
- 위 압박으로 충분히 먹지 못할 때는 소량씩 자주 식사와 간식을 먹고 부족한 영양소를 채워야 해요.
(단, 과잉섭취는 주의)

• 영양소 종류별 음식 알아보기 •

비타민A	달걀, 무, 당근, 고구마, 양배추, 샐러리, 양상추, 고추, 아보카도, 케일, 시금치
비타민B1 (티아민)	돼지고기, 땅콩, 무, 마늘, 배추, 양파, 두부, 치즈
비타민B2 (리보플라빈)	우유, 시금치, 버섯, 파, 피망, 소고기, 현미, 생선, 코코아
비타민B3 (나이아신)	돼지고기, 현미, 밀, 완두콩, 땅콩, 포도, 정어리, 효모
비타민B5 (판토텐산)	연어, 참치, 콩치, 감자, 바나나, 양배추, 당근, 낫또
비타민B6 (피리독신)	바나나, 시금치, 양배추, 감자, 생선, 돼지고기, 닭고기, 우유, 효모
비타민B7 (바이오틴)	우유, 땅콩, 달걀노른자, 효모
비타민B12 (코밸러민)	소고기, 돼지고기, 우유, 치즈, 달걀
비타민C	귤, 딸기, 오렌지, 토마토, 연근, 파프리카, 브로콜리, 시금치, 단감, 양배추, 키위, 찐감자
비타민D	참치, 연어, 우유, 버터, 달걀노른자, 버섯류, 지방이 많은 물고기(가자미, 콩치, 대구 등)
비타민B9 (폴산,엽산)	푸른잎 채소, 곡류, 강낭콩, 달걀, 살구, 호박, 멜론, 오렌지, 바나나
철	소고기, 돼지고기, 생선, 조개, 달걀, 굴, 전복, 건포도, 깨, 김, 미역, 살구
아연	해산물, 간, 고기, 우유, 치즈, 달걀, 콩류
요오드	미역, 김, 아스파라거스, 시금치



• 임신 중 주의해야 할 식품 •

- ① **날 것, 덜 익힌 것** 섭취 주의!
(생선회, 육회, 초밥, 게장 등은 기생충 및 식중독에 쉽게 노출될 수 있고, 소화장애를 유발할 수 있어요)
- ② 목장이나 해외여행에서 **살균 처리하지 않은 생우유나 유제품, 치즈** 등의 섭취 주의!
- ③ **덜 익은 달걀이 포함된 음식** 섭취 주의
- ④ **새싹채소, 특히 알파파 채소** 등의 섭취 주의!

임신 중 절대 금지!!

- 술은 절대로 마시지 않기
- 담배는 절대로 피지 않기!
(간접흡연도 안돼요~)

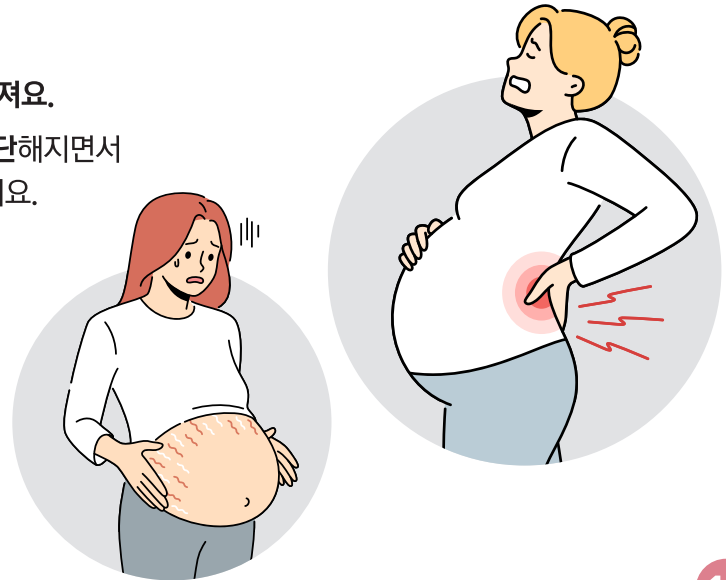


출산을 알리는 징후

- ① **가진통과 진진통** : 요통이 잦아지고, 배가 자주 당겨와요.
출산을 대비한 자궁 수축 운동으로 배가 불규칙하게 자주 당기는 신호는 가진통!
시간이 지날수록 점점 더 강하게, 오랫동안, 빈번하게 수축하는 신호는 진진통!
- ② 소화기관을 비워서 뱃속의 아기가 하강할 공간을 넓혀 주기 위해 **잡고 무른 변**을 보게 돼요.
- ③ **이슬** : 진통 전에 보이는 소량의 출혈, 점액처럼 끈끈하고 하얀색의 분비물에 피가 조금씩 섞여 나오는데 다갈색 또는 딸기젤리 같은 색으로 보이지만, 대개는 진통이 시작되기 전에 비치지만 며칠이나 몇 시간 후까지 안 보일 수도 있어요.
- ④ **양막파수** : 태아와 양수를 싸고 있는 양막이 찢어지면서 맑고 냄새가 양수의 일부가 흘러나오게 되는데 이때는 바로 병원으로 가야 해요.

그 외 출산을 알리는 여러 징후들

- 태아가 골반 안으로 내려가 눌러 있던 위장이 부담을 덜 받아 위 주위가 가볍게 느껴져요.
- 배가 자주 당기고, 자궁수축운동이 심해져, 허리와 등이 아프기도 하고, 아랫배가 단단해지면서 약한 진통을 느끼기도 하는데 배 위에 손을 올려놓으면 딱딱해지는 것이 금방 느껴져요.
- 태아가 세상 밖으로 나오기 위해 골반으로 들어간 상태로 움직임이 줄어들어요.
- 엄마 배 밑으로 내려온 태아가 방광을 누르기 때문에 소변이 자주 마려워요.
- 출산이 임박해지면 아기가 아래로 내려가서 겉에서 배가 아래로 축 처져 있는 모양을 볼 수 있고, 숨쉬기도 편하고, 몸도 약간 가볍게 느껴져요.
- 출산이 가까워 오면 몸이 잘 붓고, 얼굴도 푸석푸석해져요.
(단, 붓는 정도가 심하고 잘 가라앉지 않는다면 부종이 의심되니 진찰을 받아야 해요.)



출산 준비

- ① 분만 예정일이 가까워지면 **매주 정기 검진**을 받으며, **입원 시기 및 분만 예정일을 의사와 상의**하세요.
- ② 산후조리할 곳 정해서 산후조리할 동안 아기와 산모가 필요한 물품 옮겨 놓거나 바로 쓸 수 있도록 준비하세요.
- ③ 비상시 연락할 수 있는 연락처를 적고 전화 연락 시 언제든지 와줄 수 있는 사람을 정해 주세요.
- ④ 출산 시기가 가까워지면 엄마는 매일 목욕이나 샤워하고, 외음부 청결에도 신경 써 주세요.



병원 입원 시 준비해야 할 것

- 가지고 가야 할 물품들을 완벽하게 준비해 놓고 산기가 느껴지면 바로 병원으로 들고 갈 수 있도록 해요.
- 병원까지 가는 교통편을 확보해 두어야 하며 병원까지의 약도와 소요 시간도 확보해야 해요.

분만 준비물

입원시 필요 물품		
<input type="checkbox"/> 신분증(복지카드)	<input type="checkbox"/> 현금	<input type="checkbox"/> 핸드폰
<input type="checkbox"/> 신용카드(체크카드)	<input type="checkbox"/> 산모수첩	<input type="checkbox"/> 비상연락처
산모용품		
<input type="checkbox"/> 수유용 브래지어	<input type="checkbox"/> 팬티, 내의, 양말	<input type="checkbox"/> 수건
<input type="checkbox"/> 산모용패드(10장)	<input type="checkbox"/> 퇴원 시 입을 옷	<input type="checkbox"/> 세면도구(폼클렌징, 비누, 치약, 칫솔)
	<input type="checkbox"/> 텀블러, 컵(빨대)	<input type="checkbox"/> 휴대전화 충전기
아기용품		
<input type="checkbox"/> 배냇저고리	<input type="checkbox"/> 걸싸개(속싸개)	<input type="checkbox"/> 담요 (필요시)
<input type="checkbox"/> 물티슈	<input type="checkbox"/> 아기 손수건	<input type="checkbox"/> 발싸개/양말

※ 입원하기 전 배냇저고리, 아기 손수건, 아기 침구, 걸싸개(속싸개), 양말 등은 아기 옷 전용세제를 조금 넣고 행굼을 4~5번 정도 해서 깨끗이 세탁해서 준비해요!

**분만
방법**

분류	자연분만	제왕절개
소요시간	활성기 기준으로 약 5시간 정도이지만 12시간까지도 가능	수술 전 준비/마취: 20~30분 수술 시작~끝 : 약 1시간 이내
분만 후 퇴원	출산 후 평균 3일 후 퇴원 가능	수술 후 평균 7일 후 퇴원 가능
분만 후 상처	분만 진행 시 통증 발생	출산 시 마취로 무통으로 진행되나 수술 후 수술 부위 통증 발생
분만 후 첫 수유	신생아 및 산모에게 문제가 없으면 가능	신생아 및 산모에게 문제가 없고 약물을 사용하지 않은 경우 가능

**아기용품
준비물**

개인에 따라
준비 물품이
다를 수 있어요!

 출산용품	 수유용품	 목욕용품	 외출용품
<input type="checkbox"/> 아기옷 <input type="checkbox"/> 배냇저고리 3~4벌 <input type="checkbox"/> 가제 수건 30장 <input type="checkbox"/> 기저귀 넉넉히 <input type="checkbox"/> 내의 4~5벌 <input type="checkbox"/> 우주복 2~3벌 <input type="checkbox"/> 아기 침구 1개 <input type="checkbox"/> 겹싸개 1장 <input type="checkbox"/> 속싸개 2장 <input type="checkbox"/> 베개 1개	<input type="checkbox"/> 젓병 3~4개 <input type="checkbox"/> 유축기 1개 <input type="checkbox"/> 모유 패드 1상자 <input type="checkbox"/> 노리개 젓꼭지 1~2개 <input type="checkbox"/> 젓병 세정제 1개 <input type="checkbox"/> 젓병 소독 솔 1개	<input type="checkbox"/> 아기 욕조 1개 <input type="checkbox"/> 면봉 1통 <input type="checkbox"/> 비누 또는 배스 1개 <input type="checkbox"/> 물휴지 1상자 <input type="checkbox"/> 체온계 1개 <input type="checkbox"/> 손톱가위 1개	<input type="checkbox"/> 아기띠 1개 <input type="checkbox"/> 포대기 1개 <input type="checkbox"/> 분유통 또는 1회용 분유 1봉지 <input type="checkbox"/> 양말 1짝 <input type="checkbox"/> 보온병 1개 <input type="checkbox"/> 기저귀가방 1개

출산 준비 리스트



산모용품

● 꼭 필요해요! ○ 있으면 좋아요

체크	필수	용품	필요시기	수량	가이드
<input type="checkbox"/>	○	튼살크림	출산 전	-	임신 후 배가 나오에 따라 배 아래쪽, 옆구리쪽 살이 트게 되는데 이를 방지하기 위해서 사용해요, 배가 본격적으로 나오기 시작하는 임신 4개월 이후부터 꾸준히 자주 사용해 주면 좋아요.
<input type="checkbox"/>	○	임부복	출산 전	-	임신 4개월 후 배가 불러오면 기존의 옷을 입기엔 불편함을 느껴 임부복을 입습니다.
<input type="checkbox"/>	●	영양제(엽산)	출산 전/후	-	엽산은 신경관 결손뿐만 아니라 조산, 체중 미달, 발육 지연 및 습관성 유산, 다운증후군 등을 예방합니다. 임신 전 3개월부터 임신 14~15주까지 먹는 것이 좋고 비타민 B군과 함께 섭취하면 흡수율이 올라가요.
<input type="checkbox"/>	○	바디필로우	출산 전	1개	배가 부쩍 나오게 되면 잠을 자기 어려워요. 바디 필로우는 임신부의 수면에 도움이 됩니다. ㄱ자형, H자형, U자형, 부메랑형, 전신형, 분리형 등이 있는데 산모의 체형과 수면 자세에 따라 적합한 제품을 선택해 주세요.
<input type="checkbox"/>	●	임부용 팬티	출산 전/후	2~3개	임신 중에 사이즈가 넉넉한 면으로 된 속옷으로 입는데 임신 중 착용하던 제품 그대로 사용해도 괜찮아요.
<input type="checkbox"/>	○	레깅스	출산 전/후	2~3개	임신 중에는 타이트한 하의보다 레깅스가 좋아요.
<input type="checkbox"/>	●	수유 브래지어 속옷	출산 직후	2~3개	일반 브라는 수유할 때 입고 벗기가 불편해요. 연결고리 부착형, 랩 형 등 종류가 다양합니다. 모유 수유를 하면 가슴이 커지기 때문에 넉넉한 사이즈로 구매하는 것이 좋아요.
<input type="checkbox"/>	●	산모 패드	출산 직후	5개~	출산 후 4~6주간 평소 생리 때보다 많은 양으로 오로가 나오기 때문에 산모 전용 패드가 필요해요.
<input type="checkbox"/>	○	복대	출산 직후	1개	제왕절개 수술을 했다면 수술 후에 상처 부위를 지지하기 위해 필요해요.
<input type="checkbox"/>	○	손발목 보호대	출산 직후	1개	출산 전후에는 관절이 약해지기 때문에 보호대로 손 발목을 보호해 주는 것이 좋아요.
<input type="checkbox"/>	○	수유 나시	출산 직후	2~3개	수유 중 옷을 열고 벗기 불편하죠? 수유나시를 착용하면 가슴 부분에 달린 단추나 지퍼로 훨씬 편해져요.
<input type="checkbox"/>	○	수면 양말	출산 직후	1개	출산 후 몸에 찬 기운이 드는데 산후풍과 냉방병 예방에 좋아요.
<input type="checkbox"/>	○	회음부방석	출산 직후	1개	자연 분만 시 회음부 통증이 쉽게 아물지 않아 앓을 때 아플 수 있어요.
<input type="checkbox"/>	○	니플밤 (유두 보호크림)	출산 직후	1개	유두균열, 상처를 방지해 줍니다. 아기 입으로 들어가기 때문에 제품 성분을 꼼꼼히 체크해 주세요.
<input type="checkbox"/>	○	가슴 쿨링 크림	출산 직후	1개	모유 수유를 하다 보면 유선이 뭉쳐 가슴이 딱딱하게 뭉치는데 이때 양배추 성분으로 만들어진 쿨링 크림을 쓰면 도움이 됩니다.

출산 준비 리스트



침구용품

● 꼭 필요해요! ○ 있으면 좋아요

체크	필수	용품	필요시기	수량	가이드
<input type="checkbox"/>	●	속싸개	출산 직후	2~3개	아기는 온몸을 감싸주어야 안정감을 느끼는데, 이때 사용하는 것이 속싸개예요. 실내에서 아기를 안을 때 필요하죠. 탄탄하면서도 흡수가 잘 되는 면이 좋아요. 외출 시에는 겉싸개로 한 번 더 감싸주세요.
<input type="checkbox"/>	●	겉싸개	출산 직후	1~2개	신생아들 체온 조절을 위해 속싸개 위에 둘러줍니다. 예전에는 두툼한 이불형이 많았지만 요새는 카시트나 유모차에서도 쓸 수 있게 벨크로나 트임이 있는 것도 있으니 용도에 맞게 준비하면 좋아요.
<input type="checkbox"/>	○	요, 이불 세트	출산 직후	1개	가볍고 적당한 두께의 이불을 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	○	방수요	출산 직후	1~2개	세탁을 자주 할 수 없는 침대 매트 등에 깔아 두면 좋아요. 아기가 토하거나 오줌으로 오염되기 쉬어 깔아두면 좋아요.
<input type="checkbox"/>	○	블랭킷	출산 직후	1~2개	신생아 때는 속싸개로, 외출 시에는 담요 등 다용도로 활용할 수 있어요.
<input type="checkbox"/>	○	목베개	출산 직후	1개	아기들은 뇌와 뇌를 둘러싼 뼈가 아직 약해요. 아기의 흔들림 증후군을 방지하기 위해 유모차 또는 차량으로 이동할 때 머리를 고정시킬 때 사용해요.
<input type="checkbox"/>	○	짱구베개	출산 직후	1개	목을 가눌 수 있는 시기에 사용하세요. 이쁜 두상을 만들 수 있게 도와줍니다.
<input type="checkbox"/>	○	좁쌀베개	출산 직후	1개	태열이나 아토피 피부염이 있는 아기들에게 추천해요. 땀을 많이 흘릴 것을 감안해서 흡습성이 좋은 것을 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	○	아기침대	출산 직후	1개	아기침대는 수유를 위해서 안거나 눕힐 때 허리와 무릎에 무리를 줄 수 있어서 침대를 사용하면 편해요.



출산 준비 리스트



수유용품

● 꼭 필요해요! ○ 있으면 좋아요

체크	필수	용품	필요시기	수량	가이드
<input type="checkbox"/>	●	수유패드	출산 직후	1개	수유할 때 모유가 옷에 묻는 것을 방지해요.
<input type="checkbox"/>	●	젖병, 젖꼭지	출산 직후	2~3개	젖병은 분유 양에 따라 조절할 수 있도록 소형, 대형 두 가지 사이즈로 준비해 주세요. 끓는 물 소독이 가능하고 환경 호르몬이 없는 젖병, 모유를 먹을 경우 최소 2~3개, 분유를 먹일 경우 소독하며 쓰려면 7~8개 정도 준비해야 합니다.
<input type="checkbox"/>	●	젖병 세정제	출산 직후	1개	젖병을 세척할 때 사용해요. 유해 물질, 화학성분이 없는 제품으로 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	●	수유/수면등	출산 직후	1개	밤에도 수유를 하기 때문에 수유 등이 필요해요, 밝은 조명이면 아기가 불편해하죠. 밝기 조절이 간편하고 발열 사고 위험이 적은 저발열 제품을 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	○	수유쿠션	출산 직후	1개	쿠션이 있으면 모유 수유할 때 더 편안한 자세가 가능해요.
<input type="checkbox"/>	○	역류방지쿠션	출산 직후	1개	수유 하고서 토하거나 트림을 잘 하지 않는 아기에게는 필요해요.
<input type="checkbox"/>	○	젖병 소독기	출산 직후	1개	젖병을 열탕 소독하지 않고 소독기에서 소독할 수 있어요. 젖병 외에도 이유식기, 손수건, 장난감 등을 소독할 때에도 사용할 수 있어요.
<input type="checkbox"/>	○	유축기	출산 직후	1개	모유 수유를 하면 필요해요. 모유를 유축 하고 보관할 수 있어요.
<input type="checkbox"/>	○	모유저장팩	출산 직후	1개~	모유 유축 후 저장팩에 담아 보관할 수 있어요. 저장해두면 아기가 배고플 때 언제든지 먹일 수 있어요.
<input type="checkbox"/>	○	보냉가방	출산 직후	1개	외출 시 분유, 모유의 온도 유지에 도움이 돼요.
<input type="checkbox"/>	○	분유	출산 직후	1개	아기에게 안 맞을 수도 있어서 작은 용량으로 준비하고 나서 나중에 구매하세요.
<input type="checkbox"/>	○	노리개 젖꼭지	계속 사용	1~2개	50일 이후부터 사용해요. 손가락을 빨거나 잠투정할 때 필요해요.

출산 준비 리스트

위생용품

● 꼭 필요해요! ○ 있으면 좋아요

체크	필수	용품	필요시기	수량	가이드
<input type="checkbox"/>	●	물티슈	출산 직후	5개~	아이를 출산하고 쪽 쓰게 되어 가장 많이 쓰는 제품이에요. 아기 피부에 직접 닿기 때문에 제조날짜는 언제인지, 어떤 화학물질이 들었는지 확인하고 면의 두께에 따라 선택할 수 있어요.
<input type="checkbox"/>	●	가제 손수건	출산 직후	30개~	아기에게 직접 닿는 것이라 자주 삶기 때문에 순면 제품이 좋습니다.
<input type="checkbox"/>	○	유아용 세탁세제	출산 직후	1개	저자극/친환경으로 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	●	유아용 섬유 유연제	출산 직후	1개	섬유를 부드럽게 하고 구김을 예방해요.
<input type="checkbox"/>	●	체온계	출산 직후	1개	아기에게 열이 있는지는 아주 중요해요. 열이 자주 오르기 때문에 수시로 체크해야 해요.
<input type="checkbox"/>	●	기저귀	출산 직후	20~30개	샘플로 써보고 맞는 제품으로 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	○	기저귀 발진크림	출산 직후	1개	계속 기저귀를 차고 있어서 습하기 때문에 발진이 생기기 쉬워요. 신생아 때부터 기저귀를 뭘 때까지 상시 구비해 두는 것이 좋아요.
<input type="checkbox"/>	○	기저귀 가방	출산 직후	1개	외출 시 기저귀 외에 아기에게 필요한 물품을 들고 다니려면 가볍고 수납이 좋은 것으로 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	○	기저귀 정리함	출산 직후	-	기저귀 및 아기용품들을 카트 정리함에 넣어두고 이동하면서 사용하면 좋아요.
<input type="checkbox"/>	○	온습도계	출산 직후	1개	아기들은 온 습도에 민감해요. 온도 습도를 체크하고 적절한 환경을 조성해 주면 좋아요.
<input type="checkbox"/>	○	콧물흡입기	출산 직후	1개	아기가 코막힘 때문에 잠을 잘 자지 못해 잠투정이 심해지곤 합니다. 콧물 코딱지로 숨쉬기 어려워할 때 사용해요.
<input type="checkbox"/>	●	손발톱가위	출산 직후	1개	손 발톱이 길면 몸을 할퀴거나 할 수 있어요. 상처예방을 위해 꾸준히 손발톱 정리를 해줘야 해요.

출산 준비 리스트



목욕용품

● 꼭 필요해요! ○ 있으면 좋아요

체크	필수	용품	필요시기	수량	가이드
<input type="checkbox"/>	●	로션	출산 직후	1개	목욕 후에 꼭 보습이 필요해요. 저자극, 고보습의 제품으로 선택하고 제품 성분의 안전성을 체크하세요.
<input type="checkbox"/>	●	신생아용 면봉	출산 직후	1개	아기 귀 청소, 탯줄 소독 등에 사용 가능하고 부드러운 아기 전용으로 골라주세요.
<input type="checkbox"/>	●	샴푸, 워시	출산 직후	1개	눈에 자극 없는 티어 프리 제품, 피부 자극을 줄이 귀 위해 약산성으로 선택해 주세요.
<input type="checkbox"/>	○	아기 목튜브	출산 직후	1개	엄마의 뱃속처럼 안정감 있는 환경을 만들어 줄 수 있어요. 아기 목에 닿기 때문에 마감 처리가 잘 되어있는지 확인해 주세요.
<input type="checkbox"/>	●	아기 욕조	출산 직후	1개	매일 목욕하는 아기들은 욕조가 필요해요. 아이가 미끄러지지 않고 안전하게 사용할 수 있어야 아기도 부모도 편해요.
<input type="checkbox"/>	○	목욕 타월	출산 직후	3~5개	목욕 후에 빠르게 물기를 닦아주고 옷을 입혀줘야 감기에 안 걸려요. 흡습성이 높은 타월이 좋아요.



출산 준비 리스트



의류용품

● 꼭 필요해요! ○ 있으면 좋아요

체크	필수	용품	필요시기	수량	가이드
<input type="checkbox"/>	●	배냇 저고리	출산 직후	3~4개	아기가 태어나 처음으로 입는 옷, 조리원에서 제공해 주기도 해요. 아기의 피부를 생각하여 순면 제품으로 고르고, 라벨과 옷솔기가 바깥쪽으로 되어있거나 없는 것으로 고르세요.
<input type="checkbox"/>	●	신생아 내의	출산 직후	2~4개	아기들이 평소에 실내에서 가장 많이 입어요. 계절에 맞는 소재로 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	●	신생아 모자	출산 직후	1~2개	신생아들은 딸꾹질을 자주 합니다. 그럴 땐 모자를 씌워 대천문을 따뜻하게 해주면 딸꾹질이 멈추기 때문에 필요해요.
<input type="checkbox"/>	○	양말	출산 직후	2~3개	아기들은 체온조절이 미숙하죠. 양말은 체온조절을 도와줍니다. 걸음마를 시작하면 미끄럼 방지 제품이 좋아요.
<input type="checkbox"/>	○	손싸개/발싸개	출산 직후	1~2개	아기들이 손톱으로 얼굴을 긁는 경우가 많기 때문에 필요해요. 배냇저고리에도 붙어있는 경우가 있지만 배냇저고리가 작아지면 필요해요. 발싸개는 양말로 대체할 수 있습니다.
<input type="checkbox"/>	○	우주복	출산 후	1~2개	예방접종하러 외출할 때 내의 위에 우주복을 입어 보온성을 높입니다.

출산 준비 리스트



발육용품

● 꼭 필요해요! ○ 있으면 좋아요

체크	필수	용품	필요시기	수량	가이드
<input type="checkbox"/>	●	카시트	출산 직후	1개	도로교통법에 의거해 영유아 카시트 착용이 의무화되었어요. 아기의 안전을 위해서 카시트는 꼭 필요한 제품입니다. 안전 테스트 인증을 받았는지 하고 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	○	모빌(흑백/컬러)	출산 직후	1개	시청각 발달에 좋아요. 백일까지 흑백 모발로, 그 후에는 컬러 모발을 사용해요.
<input type="checkbox"/>	○	딸랑이	출산 직후	1개	신체발달, 감각 발달에 도움을 줘요. 안전한 소재인지 확인해 주세요.
<input type="checkbox"/>	●	유모차	출산 후	1개	충격 흡수가 높은 것, 등받이, 발판 각도 조절이 되는 것 양 대면 기능이 되는 것 등 다양해요. 원하는 것으로 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	●	아기띠/힙시트	출산 후	1개	아기띠, 힙시트, 슬링 등 아기를 안아줄 때 사용하는 육아 팀은 소재가 좋은 제품, 아기 무게를 지탱할 수 있는 튼튼한 제품을 선택하세요.
<input type="checkbox"/>	○	바운서	출산 후	1개	50일~2개월 때 사용하면 좋아요. 아기마다 호불호가 있지만 아기를 재울 때 많이 사용해요.

출산 준비 리스트



가전용품

● 꼭 필요해요! ○ 있으면 좋아요

체크	필수	용품	필요시기	수량	가이드
<input type="checkbox"/>	○	분유 포트	출산 직후	1개	분유 타기 적절한 물 온도를 유지해 줘서 편리해요. 아기가 배고플 때 물을 끓이고 식히는 시간 없이 바로 분유를 탈 수 있어요.
<input type="checkbox"/>	●	가습기	출산 직후	1개	아기들은 온도와 습도에 예민하죠. 방안의 적절한 습도 유지를 위해서 필요해요.
<input type="checkbox"/>	●	공기청정기	계속 사용	1개	미세먼지가 심한 요즘에는 공기청정기는 필수예요.
<input type="checkbox"/>	○	아기 세탁기	계속 사용	1개	소량 빨래가 가능하고 삶기 기능이 있어서 신생아 및 유아 빨래를 하는데 유용합니다. 아기가 성장하고 나면 속옷 빨래나 소량 빨래하는데 이용할 수 있어요.
<input type="checkbox"/>	○	건조기	계속 사용	1개	끝없는 아기 빨래를 세탁하고 건조하기 바쁘죠. 미세먼지가 많은 날에도 걱정 없이 뽀송하게 빨래를 건조할 수 있어요.

출산 준비 리스트



기타

● 꼭 필요해요! ○ 있으면 좋아요

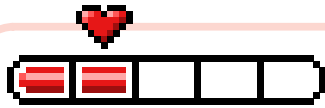
체크	필수	용품	필요시기	수량	가이드
<input type="checkbox"/>	○	애착 인형	계속 사용	1개	애착 인형은 심리적 안정에 도움을 줘요. 아기들이 오랜 시간 찾기도 합니다. 소재가 안전한 제품인지 확인해 주세요.
<input type="checkbox"/>	●	태아 보험	계속 사용	1개	태아의 주요 검사를 하기 전인 임신 22주 이전에 가입해야 출산의 위험에 대한 담보 가입이 가능해요.



산후관리 및 준비

산후조리할 곳(산후조리원, 가정)을 정하고, 산모신생아건강관리사 서비스를 알아보세요.

(출산 예정일 40일 전부터 출산일로 30일까지로 온라인(복지로), 방문(관할 보건소)신청 가능)



산욕기 보통 분만 후 6주~8주까지 모든 신체적인 변화가 임신 이전의 상태로 돌아가는 시기!

자궁의 수축(뱃배앓이)

분만 후 2~3일은 자궁이 아랫배에서 단단하게 공같이 만져지고, 가끔씩 수축으로 인해 산후통이 올 수도 있어 심한 경우에는 진통제를 먹어야 해요, 보통은 3일 이후에 자연스럽게 좋아져요.

질 및 외음부 상처

처음 2~3일은 불편하고 통증이 있지만 1주일이면 통증과 불편함이 줄어요. 산후 1개월 정도까지는 따뜻한 물로 좌욕이나 더운 찜질을 하루 4회씩 자주 해서 청결히 하고 회음부가 빨리 회복될 수 있도록 해요. 좌욕 시 세정제 등을 섞어서 사용은 가능하지만 찜질은 당분간 피하고, 목욕은 해도 좋지만 탕 속에는 들어가지 마세요~ 회음부 절개부에 실로 꿰맨 자리는 분만 후 1~2주 정도가 되면 저절로 녹아 없어져요.

오로

분만 후 며칠은 혈액성 분비물이 나오며 4~5일 후부터는 갈색이 혈장성 분비물로 변하게 되며 10일 후에는 누런 크림 형태의 대하가 4~6주간 흐름, 만약 한 달 후에도 생리량만큼 출혈이 나오거나 복통이 있으면서 냄새가 심할 경우에는 진찰은 받아 보는 것이 좋아요.

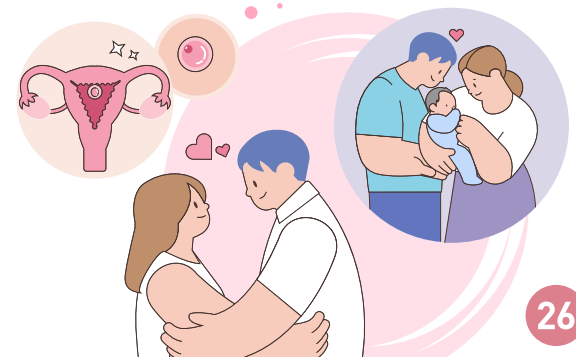
유방

유방이 커지고 단단해지면서 산후 3~4일경부터 젖이 나오기 시작해요. 젖이 나오기 시작하면 찜질과 마사지로 젖멍울을 풀어줘야 염증이나 종기가 생기지 않아요. 통증이 심한 경우에는 즉시 의사를 찾아 진단을 받아야 해요.

성생활

산후 4~6주가 지난 다음에, 출산 후 첫 생리를 시작한 뒤에 하셔야 해요.

※ 수유 여부에 따라 피임에 신경 써야 해요.



피임 방법

피임은 임신을 피하는 것으로 약물, 수술, 기구 등의 방법을 이용해 원하지 않는 임신을 예방하는 행위를 말해요.

피임을 하지 않고 성관계를 할 경우 임신이라는 중대한 결과를 낳을 수 있으므로, 피임은 남녀 둘 중 어느 한쪽이라도 임신을 원하지 않는 경우 필수적이에요.

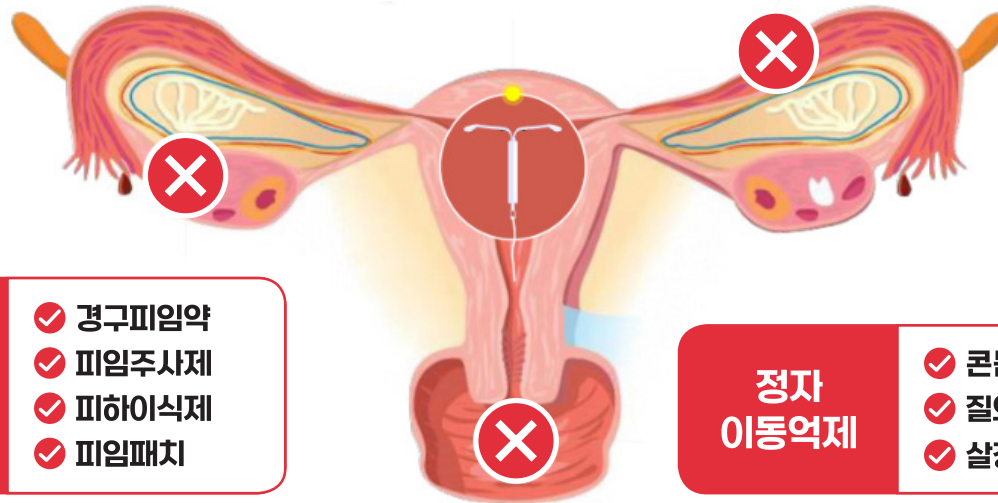


자궁내 장치

- ✓ 구리
- ✓ 호르몬

영구 불임수술

- ✓ 난관불임수술
- ✓ 정관불임수술



배란억제

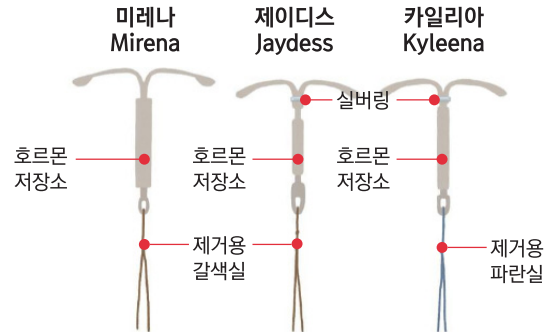
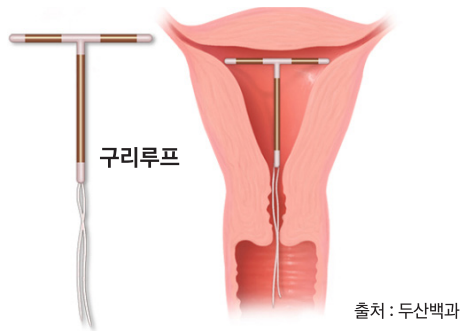
- ✓ 경구피임약
- ✓ 피임주사제
- ✓ 피하이식제
- ✓ 피임패치

정자 이동억제

- ✓ 콘돔
- ✓ 질외사정
- ✓ 살정제

자궁내 장치

- 구리 루프, 루프의 몸체에 황체호르몬을 함유한 미레나, 제이디스, 카일리나



배란억제

- 경구피임약



- 피임주사제 : 사야나(주)



- 피하이식제 : 임플라논

(임플란트: 윗팔 안쪽 부분의 피하에 삽입/설치하는 호르몬 방출 장치로 플란트의 시판되어 있는 이 장치의 제품명 / Implanon NXT 68mg), 넥스플라논, 노르플랜트 등



- 난관불임수술
나팔관 결찰술, 배꼽수술



경구피임약과 사후피임약 비교

출처 : 외대알리

체질량 지수	목적	복용방법	처방법	효과	부작용
경구(사전) 피임약	피임을 위한 사전 복용 약제	매일 1정씩 21일간 복용 후, 7일 휴약기 반복 (혹은 위약 복용)	약국 구입 또는 의사의 처방	배란 억제로 피임 효과	두통, 메스꺼움, 우울감, 어지러움, 혈전증 등
응급(사후) 피임약	관계 후 임신이 의심될 때 피임을 위한 응급 피임 약제	관계 후 가능한 바로 즉시 복용 (72시간 내 복용해야 하고, 시간이 지날수록 피임효과가 떨어짐)	반드시 의사의 처방이 필요	자궁벽을 허물어 수정란 착상 방해	경구피임약의 10배 이상 고농도 호르몬제이기 때문에 부작용이 비교적 심함, 구토, 부정출혈 등

피임법 종류에 따른 성공 확률(%)

출처 : 애플산부인과

경구피임약



- 먹는 피임약
- 야즈
- 야스민
- 클래라

자연 피임법



- 월경주기조절법
- 질외사정법
- 체온측정법

차단법



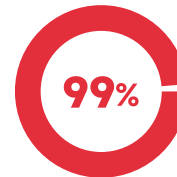
- 콘돔

자궁내 장치



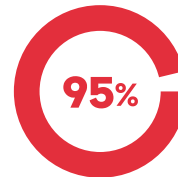
- 미레나
- 카일리나
- 제이디스

피하주사법



- 사야나

사후피임약



- 사후피임약
- 노레보
- 엘라원
- 포스티노



“아기가
태어
났어요”



생후 0~1개월 (신생아)

1. 알아가기!



- 신생아는 하루 16~20시간 정도 잠을 자는데 밤낮 구분 없이 짧게 푹 자고, 깨어 있을 때는 보통 먹는데 밤에도 먹기 위해서 깨는 것이 일반적이에요.
- 얇은 잠과 깊은 잠을 거치는 50~60분 정도의 수면주기를 반복하게 돼요.
- 체중이 일시적 줄어요, 하지만 일주일 정도 지나면서 점차 늘어가요.
- 아기의 손바닥을 만지면 주먹을 꼭 쥐고, 갑자기 큰소리를 들으면 깜짝 놀라 팔다리를 쭉 뻗치고, 입술 주위를 손가락으로 건드리면 그 방향으로 고개를 돌려 빨려고 해요.
- 자다가 깜짝깜짝 놀라는 모로반사 행동이 나타나요.
- 근육이 점차 단단해지고, 생후 한 달이 가까워지면 목이 뻗뻗해지고, 빛이 보이는 곳이나 소리가 나는 쪽으로 머리를 돌려요.
- 얼굴근육이 자동으로 움직이는 배냇짓을 해요.
- 20~35cm 이내에 있는 사람의 얼굴이나 흑백 모빌이나 흑백 초점책 무늬 등은 볼 수 있어요.

갓 태어난 아기는 '인간은 만물의 영장'이라는 말이 무색할 정도로 아주 보잘것없고 연약해요. 그러나 눈도 제대로 뜨지 못하고 스스로 숨을 쉴 수도 없을 것 같던 아기가 어느덧 눈을 맞추고 엄마를 향해 미소를 지어 보일 때면 누가 먼저랄 것도 없이 '생명의 경이'를 실감하게 합니다.



2. 먹이기!



● **모유 수유** ● 분만 후 2~3일간은 초유가 나오다가 2주가 지나면 완전히 성숙유로 바뀌는데, 초유는 아기가 원할 때마다 주는 것이 좋아요!!

1) 기간

① **출산 후 되도록 빨리(30분~1시간 이내)** 시작해서, 생후 6개월간은 아기에게 모유만을 먹이고 6개월간 완전 모유 수유를 권장하고 있으며, 6개월 후부터 이유식을 첨가하는 것이 바람직하지만, 길게는 24개월 이후까지도 가능해요.

② 수유 횟수

- 아기가 원하면 언제든지 수유하고, 배고파할 때마다 젖을 물리는 것이 좋아요. 대략 신생아는 2~3시간 간격으로 하루 동안 8~12회가량 수유하고, 젖 먹는 시간은 한쪽 젖에서 10~15분 빠리는 것이 적당해요.
- 수유할 때는 양쪽을 모두 물리도록 하고, 생후 1주일 경이 되면 아기가 적어도 일회용 기저귀 5~6개를 적시고, 대변은 100원짜리 동전 크기로 하나 이상 보이는 기저귀가 3~4개 나오면 적절한 수유량으로 보아요.

③ 젖을 먹이는 자세는 아기와 엄마가 편안한 자세이면 어떤 자세라도 괜찮아요.



세워 안은 자세

아기가 엄마와 마주 보도록 넓적다리에 앉힙니다. 목을 확실하게 받쳐주고 정면에서 젖을 물게 합니다.



옆으로 안은 자세

아이의 몸을 옆으로 눕히고, 머리를 엄마의 팔이나 쿠션에 올려서 안습니다. 몸을 젖꼭지의 정면을 향하여 하는 것이 포인트이다.



풋볼 자세

아이의 목과 후두부를 받쳐주고, 엄마의 겨드랑이에 끼웁니다. 높이는 쿠션 등으로 조절합니다. 유선염 예방에 좋은 자세입니다.



누운 자세

아이와 엄마가 마주 보고 옆으로 누워서 몸을 밀착시켜서 마시게 합니다. 얼굴의 정면에서 젖꼭지를 물 수 있도록 높이를 조절합니다.

**모유수유
의 장점**

산 모

- 아기와 모성애를 자연스럽게 키워 애착 관계를 형성할 수 있어요.
- 무균적이고 신선하게, 적절한 온도로 유지하고 있어 준비과정이 수월하고 아기가 원할 때마다 즉시 수유를 할 수 있어요.
- 젖을 빨면 나오는 옥시토신 호르몬이 분비되어 자궁의 수축으로 산후 출혈을 감소시키고 회복을 도와요.
- 완전 모유수유를 할 경우 배란의 지연으로 자연피임 효과가 있어 다음 임신을 늦출 수 있어요.
- 모유가 만들어 지는 과정에서 하루 450~500kal의 칼로리 소모시켜 더 빨리 임신 전 체중 회복이 가능해요.
- 스트레스 호르몬 감소로 산후우울증 예방에 도움이 돼요.
- 칼슘대사를 촉진시켜 뼈를 보호해줘요.
- 장기적으로 비만, 골다공증, 난소암, 일부 유방암의 발생 위험이 줄어요.



아 기

- 엄마와의 안정적인 애착 형성으로 정서에도 많은 도움이 돼요.
- 초유에는 열량, 단백질, 백혈구, 항체가 풍부하고, 감염으로부터 보호하는 항체와 백혈구가 함유되어 있어 감염성 질환에 덜 걸릴 수 있어요.
- 가장 쉽게 소화되고 흡수율도 높아 소화기계가 민감한 아기에게 이상적이고, 필수 영양소(단백질, 지방, 탄수화물, 무기질, 비타민 등)가 골고루 들어 있어요.
- 칼슘과 철 흡수율이 분유보다 훨씬 높아요.
- 알레르기 위험을 높이는 락토글로불린 성분이 없어서 피부질환, 알레르기 증상이 잘 나타나지 않아요.
- 분유보다 뇌발달을 촉진시켜 모유먹는 아기가 분유 먹는 아기보다 IQ가 높다고 해요.
- 젖은 빠는 행동으로 아기의 구강근육과 안면 골격의 발달 및 언어 능력을 향상 시켜 줘요.
- 아기의 충치 발생 및 치아 배열의 문제를 줄일 수 있어요.
- 영아돌연사 증후군의 위험을 줄일 수 있어요.
- 당뇨, 비만 등 만성 질환의 예방 효과가 있어요.



※ 모유 수유 중인 아기가 무른 변을 자주 보는 것은 정상적인 것이예요

- 설사를 할 경우에는 평소보다 자주 모유를 먹이도록 하세요
- 무른 변의 횟수가 늘었다거나 심한 물설사로 소변량이 줄 정도이면 진료를 받아 보아야 해요!

• 분유 수유 •

분유는 신생아들이 잘 흡수 할 수 있도록 가공되고 아기에게 필요한 성분을 보충하여 엄마젖에 가깝게 만들었기 때문에 영양면에서 걱정할 필요 없어요. 분유를 먹일 때 역시 모유 수유할 때와 같은 마음가짐을 갖는 게 중요해요.

- 우유병을 매달거나 기저귀나 베개에 기대어 아가 혼자 먹게 두지 마세요.
- 분유는 맹물을 끓였다가(깨끗한 정수기의 물은 1분 정도, 수돗물은 5분 정도가 적당해요) 70도 이상으로 식혀서 탄 후 체온 정도로 더 식혀서 먹이세요. (손목에 한두 방울 떨어 트린 후 분유 온도 감지)
- 분유량은 정해진 농도로 타서 먹여야 해요. 설사를 계속하게 되면 진료를 받아 보세요.
- 젖병의 공기를 마시지 않도록 분유병을 세워서 먹여 주세요.
- 젖병은 4~5개 정도 구입하는 것이 좋아요.

주 수	수유 횟수	1회 수유량	하루 수유량
1~2주	7~8회	6~90ml	500~600ml
2~4주	6~7회	100~120ml	600~700ml



수유 후 트림은 꼭!

아기를 안을 때는 고개를 받쳐 주세요~



아기 트림 시키기



먼저 위 속의 우유와 공기가 분리될 수 있도록 아이를 안아 몸을 수직으로 세우는 것이 트림의 기본자세입니다.

트림을 잘 나오게 하는 자세는 아이의 머리를 엄마의 어깨에 걸친 후 부드럽게 등을 쓸어주고, 다른 한 손은 아이의 엉덩이를 안정적으로 감싸 안아 주세요.

신생아 목욕시키기

목욕 후 바로 사용할 수 있도록 해주세요!

목욕을 시작하기 전에 욕조 옆에 이불 또는 걸싸개를 깔아 두고 그 위에 몸을 감쌀 큰 수건과 로션, 기저귀, 새 옷을 준비해 주세요.

♡ 아기 목욕 순서

1

준비하기

- 아기용 욕조 또는 대야, 몸을 닦일 가제손수건 2장 이상 (입안, 얼굴, 몸 닦기)을 준비하고, 적당한 온도(36~38도/ 목욕물에 팔꿈치를 댔을 때 따뜻하다고 느낄 수 있는 정도)의 물을 담글 충분한 양의 목욕물과 평소 아기가 지내고 있는 방의 적절한 실내 온도(23~25도)를 맞추어 놓으세요.

2

아기를 욕조에 담기

- 아기를 항상 몸을 잘 지탱해 주면서, 부드럽고 조심스럽게 아기 목과 엉덩이를 받치고, 발부터 천천히 욕조에 넣어 준 후 미리 넣어둔 손수건을 물에 담가두고 아기 배와 심장 부위에 올려준 후 배와 다리에 물을 뿌려 주면서 물에 익숙해지도록 해주세요.

3

목욕 및 씻기기

- 먼저 입안과 얼굴(눈은 안쪽에서 바깥쪽으로 살살)을 깨끗한 물로 살짝 적셔 닦은 후, 귀를 막고 머리를 감긴 후 최대한 짧고 신속하게~ 따뜻한 물로 5~10분 이내로 하되, 주름과 주름 사이를 꼼꼼하게 신경 써서 닦아 주세요.
- 깨끗한 물로 마지막으로 한번 헹궈주면 목욕이 끝나요~.

4

따뜻한 수건으로 감싸기

- 천천히 욕조에서 꺼낸 후 바로 아기 몸을 다 덮을만한 큰 수건으로 바로 덮어줘야 체온이 갑자기 떨어지지 않아서 놀라지 않아요.
- 껌바퀴만 살짝 면봉으로 물기를 제거해 주세요.

5

목욕 후 건조한 피부 관리하기

- 아기 피부는 굉장히 예민하고 건조하기 때문에 목욕 후엔 꼭 보습에 신경을 써주는 것이 좋아요.
- 피부가 건조해 보일 때, 특히 겨울에는 보습제를 자주 사용해도 좋아요.



아기를 목욕시킬 때 주의해야 할 점을 알아보아요~

- 배꼽이 떨어지기 전까지는 통 목욕은 피하고, 따뜻한 물로 적신 가제손수건으로 배꼽 부위를 피해 닦아주고, 배꼽이 떨어진 후 전신 목욕의 주기는 일주일에 2~3회가 적당한긴 하나, 여름같이 땀을 많이 흘리는 계절에는 조금 더 자주 씻겨줘도 괜찮아요.
- 목욕 시간은 일정한 시간대(오전 10시~오후 2시)를 잡아서 하는 것을 추천하기는 하지만 보통은 수유 직후보다는 수유 전에 하는 것이 좋아요.
- 아이의 양쪽 귀를 살포시 잡아서 머리를 감겨주면 귀에 물이 들어가지 않아요.
- 목, 겨드랑이, 팔꿈치 안쪽 등등 접혀있는 부분과 손과 발, 남아의 경우 음경의 안 부분 등을 잘 닦아줘야 냄새가 나지 않아요.
- 아기 컨디션이 좋지 않거나, 접종한 날만큼은 목욕을 피해주세요.



젖병의 올바른 세척과 소독 방법

가급적 사용 후 바로 씻어야 해요!

그렇지 못할 경우 물로 충분히 헹궈 내용물이 남지 않게 하고, 반드시 소독 후 사용하세요.

소독 순서

1. 젖병세정제 : 세척술에 적당량을 묻혀 꼼꼼히 닦아주고, 젖병, 젖꼭지, 뚜껑 등을 분리해 분유 찌꺼기가 남지 않게 씻은 후 깨끗이 헹궈 주세요.
2. 열탕소독 : 분유가 남아 있지 않게 깨끗이 헹궈 뒤 냄비에 젖병이 완전히 담길 정도로 물을 채우고, 물이 끓으면 젖병과 젖꼭지 등을 분리해 넣고 젖병은 3분 이내, 젖꼭지는 30초간 소독한 후 건조대에 세워 말려 주세요.
3. 젖병소독기 : 살균과 건조가 우수하고, 탈취, 음이온 등의 기능이 있어 유해 세균을 효과적으로 제거할 수 있어요.
- 권장 구비 물품 : 세척술, 건조대, 젖병집게, 젖병세정제



젖병 교체 시기

소 재	장 점	단 점	기 타
PPSU	내열성, 흡집에 강함	UV살균 시 변색 우려(환경호르몬은 각자판단)	의료기구 주로 사용, 교체주기 : 6개월
PP	충격에 강함, 가벼움, 환경호르몬 미발생	투명도 ↓, 흡집이 잘생김, 미세플라스틱(뜨거운물 사용 시), 눈금이 잘 안보임(?)	교체주기 : 2개월
PA	열과 충격에 강함, 투명도 떨어짐	PPSU에 비해 내열온도 낮음	-
PES	내열, 내구성이 높음	분유의 색이나 침전물 확인 어려움	연한 갈색, 교체주기:6개월
실리콘	환경호르몬 없음	가격 비쌌, 냄새우려 및 찢어지기 쉬움	유리와 플라스틱의 장점을 합침, 교체주기 : 없음
유리	열 및 흡집에 강함, 환경호르몬 미발생	무거움, 깨질우려	내열온도 120°C, 교체주기 : 12개월
트라이탄	가볍고 투명함, 내구성, 안정성	고열에 약함	내열온도 100°C, 교체주기 : 8개월

- 젖꼭지 크기는 신생아, 생후 1개월, 생후 3개월, 생후 6개월, 생후 9개월, 생후 15개월 등 아기의 성장 연령에 맞게 교체해 주세요.

3. 챙기기!



♥ 영유아 건강검진

건강검진은 아기의 건강상태와 안전사고 예방법, 대처법 등 주의해야 할 육아 정보를 제공해요!



1차 생후 14~35일

- **문진 및 진찰** : 문진표, 진찰, 청각 및 시각문진, 시각검사
- **신체계측** : 키, 몸무게, 머리둘레
- **건강교육** : 영양, 수면, 안전사고예방



♥ 표준예방접종

- B형간염 1차 : 출산 시에 보통 출산한 병원에서 12시간 이내에 접종해요.
- BCG : 경피용/피내용 중 선택하여 4주 이내에 팔에 접종해요.
(예방 효과 - 결핵균에 노출되면 결핵뇌수막염, 파종성 결핵 등 중증 결핵 발생 가능성이 높아짐)

구 분	피내접종(주사용)	경피접종(도장형)
접종 방법	피부에 약 15도 각도로 피내 (피부의 가장 얇은 표층 내)에 주사액 주입	피부에 주사액을 펴 바른후 9개 침이 있는 주사도구(관침)를 이용하여 두 번에 걸쳐 강하게 눌러 접종
접종 자국		
비용	무료 (사전예약-관할보건소)	7만원 내외 (지정 의료기관: 예방접종도우미 누리집 참고)

4. 살피기!



- ① 실내 환경 : 실내 온도(22~26℃)와 습도(40~60%) 정도로 일정하게 유지해요.
- ② 베개 사용하지 않기 : 아기에게는 베개가 필요하지 않아요! 드물기는 하지만, 베개에 얼굴을 묻거나 머리를 집어넣으면 질식을 할 수 있어요.
- ③ 별다른 문제 없이 토할 수 있기는 하나, 자주 토하고, 소변을 안 보거나 몸에 기운이 없다면 병원 진료가 필요해요.
- ④ 출생 후 24시간 내에 검고 끈적끈적한 변을 보고, 모유를 먹으면 무르고 부드러운 변이, 분유를 먹으면 되고 진득한 짙은 황색의 변을 보게 돼요.
- ⑤ 피부관리
 - 기저귀나 옷은 피부가 상하지 않게 자주 세탁하고, 엉덩이나 등 부위가 축축하지 않도록 하고, 목욕은 37~38도의 온도의 물로 일주일에 2~3번, 한 번에 5~10분 정도 해요.
 - 배꼽은 청결하게 하고 소독하고 말려요!
(땀줄의 남은 꼬투리는 7일~10일 사이 마르면서 자연스럽게 떨어지지만 배꼽이 제대로 아물기 전까지는 목욕 후 마른 거즈나 면봉으로 닦아 주거나, 소독용 에탄올을 묻힌 솜을 이용)
 - 옷이 땀에 젖지 않았는지 수시로 확인하고 갈아입혀 주세요.
 - 기저귀는 배꼽 아래로 채워 배꼽을 덮지 않도록 해요.
 - 병에 대한 저항력이 없으므로 외부 사람의 출입을 금해야 해요.
- ⑥ 아기의 머리는 말랑말랑한 상태이며, 목을 가눌 수 없기 때문에 머리를 만지거나 누르지 않도록 조심하고, 목을 받쳐서 안아야 해요.

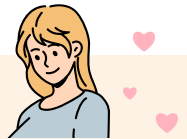


신생아 황달



생리적인 황달은 대개 일주일이면 자연스럽게 사라져요~

※ 적혈구가 파괴되면서 생기는 빌리루빈이라는 색소가 많아져 피부가 노랗게 보이는 것으로 신생아의 60%, 미숙아의 80%에게 나타날 정도로 흔해요. 비교적 가볍게 치료할 수 있는 생리적인 황달은 대개 일주일이면 자연스럽게 사라져요. 모유 수유 황달은 생후 1~2주 사이에 생기고 모유 수유를 3일 정도 중단하면 호전될 수 있으나, 병적 황달은 다양한 원인에 의해 나타나기 때문에 조기에 발견해 치료하는 것이 중요해요.

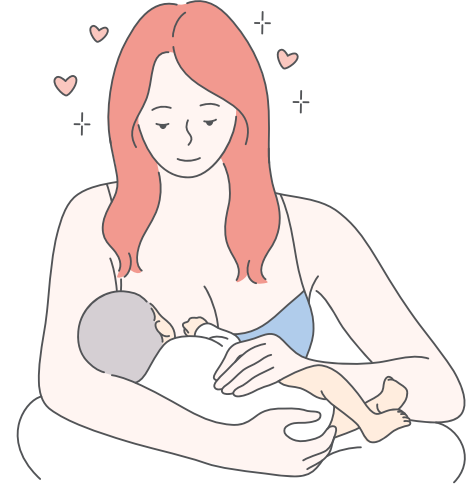


생후 1~2개월

1. 알아가기!



- 하루의 대부분을 잠만 자요.
- 누운 자세에서 머리를 이리저리 돌릴 줄 알고, 엮어놓으면 고개를 들려고 해요.
- 무릎을 왕성하게 구부리거나 활발하게 움직여요.
- 사물을 볼 수 있을 정도로 시력이 발달해서 흑백 모빌을 볼 수 있고, 움직이는 빛이나 물체에 잠시 눈을 돌리기도 하고, 소리에 반응하고 눈을 맞출 수도 있어요.
- 꼭 쥐 손이 조금씩 펴지기 시작해요.
- 울음 이외에 작고 낮은 소리를 낼 수 있어요.
- 안아줄 때는 너무 세우거나 낮춰서는 안되는데, 품에 꼭 안으면 배냇짓을 하기도 해요.



2. 먹이기!



수유횟수	1회수유량	하루 수유량
5~6회	120~160ml	700~900ml

3. 챙기기!



- 아기에게 계속 말을 걸어 주고, 때로는 노래도 많이 불러 주세요.
- 처음엔 흑백으로 점차 컬러로 장난감을 바꿔 줘요.
- 주로 양 볼과 이마에 오돌토돌 올라오다 저절로 낫기도 하고, 심하면 가렵거나 짓무름을 보이는 **신생아 태열**이 나타날 수 있으며, 적정 실내 온도 22~24°C, 습도는 40~60%의 환경을 유지하고, 피부가 건조해지지 않도록 가급적 세정제를 사용하지 말고, 미지근한 물로 씻긴 후 목욕 후 바로 보습제를 발라주세요.





표준예방접종

- B형 간염 : 2차 1개월 이내(3차 6개월)
- DPT(디프테리아, 백일해, 파상풍) : 1차 2개월 이내(2차 4개월)
- 폴리오바이러스(소아마비) : 1차 2개월 이내(2차 4개월)
- Hib(뇌수막염) : 1차 2개월 이내(2차 4개월)
- PCV(폐렴구균) : 1차 2개월 이내(2차 4개월)
- 로타바이러스 : 1차 2개월 이내(2차 4개월)



4. 살피기!



엄마의 목소리를 알아듣고 그 방향으로 얼굴을 돌리고 웃을 수 있어요.

생후 2~3개월

1. 알아가기!



- **옹알이를 조금씩 시작해요.**
- 세워 안으면 가슴을 들고 목을 잠시 가눌 수 있어요.
- 7~8cm 떨어진 사물에 초점을 맞추고 자신의 손을 쳐다보기도 해요.
- 손발의 움직임이 활발해져서 물체를 잠깐 동안 쥐고 있을 수 있어요.
- 손가락이나 주먹을 입에 넣고 빨기도 해요.
- 소리에 확실하게 반응하고, 소리 나는 쪽으로 시선을 돌리고, '아아', '우우' 등 긴 모음 소리를 내기도 해요.



2. 먹이기!



수유횟수	1회수유량	하루 수유량
5회	160~200ml	800~960ml

- 3시간 간격으로 하루 6회, 4시간 간격으로 5회 정도 수유하는 것이 좋아요.
- 젖을 빠는 힘이 강해져서 먹을 수 있는 양이 증가하고, 수유 간격이 조금씩 길어져요.
- **배앓이로 심하게 울며 보채는 영아산통이 나타날 수 있어요.** 이럴 때는 얼굴은 붉어지고, 입 주위는 창백해지고, 복부는 부풀어 오르고 하지를 구부리며 손을 짝 쥐는 자세를 보여요.
하루 3시간, 최소 일주일 동안 3회 이상 지속되면 진단할 수 있는데, 원인은 확실하지 않지만 소화기관의 미숙, 과식, 수유 중 공기를 많이 삼켰을 경우, 모유 수유를 하는 엄마가 섭취한 카페인, 유제품, 자극적인 음식을 먹었을 경우 등이 원인이 될 수도 있다고 해요.

3. 헹기기!



옷을 얇게 입혀 저항력을 길러주는 육아를 시작해요.

4. 살피기!



개월	남 아		여 아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
1개월	4.5	54.7	4.2	53.7
2개월	5.6	58.4	5.1	57.1
3개월	6.4	61.4	5.8	59.8

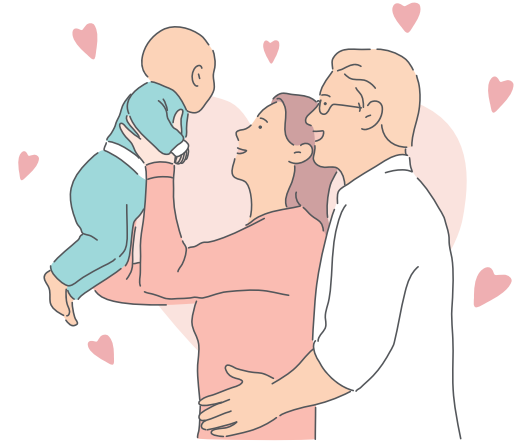
- 개인차가 있기는 하지만 100일 무렵이면 평균 몸무게가 약 6kg 전후, 신장은 60cm 정도가 돼요.
- 손톱과 발톱이 자라는 속도가 빨라지고, 손톱이 발톱보다 빨리 자라기 때문에 깎는 시기가 달라요.
아기의 손톱은 일주일에 2번, 발톱은 한 달에 1~2번 자르는 것이 적당해요.
- **두피, 얼굴, 귀 뒤, 사타구니 등에 누런 딱지가 생기는 영아지루두피염이 생길 수 있으니** 피부를 청결하게 해주고 진물이 나거나 누런 딱지가 커지면 진료를 받아야 해요.

생후 3~4개월

1. 알아가기!



- 누운 자세에서 양손을 잡아 일으키면 머리가 뒤쳐지지 않고, 엮어 놓으면 고개를 45도 각도까지도 들고, 엮드린 자세에서 팔뚝으로 몸을 지탱해요.
- 머리와 가슴을 들어 올리고 만세 동작도 할 수 있고, 세워 놓으면 다리에 힘을 주기도 해요.
- 엄마 목소리를 들으면 활발하게 움직이고, 웃으며 바라보면 따라 웃기도 해요.
- 눈앞의 장난감을 잡을 수 있고, 대뇌의 발달로 감정이 풍부해져서 큰 소리를 내며 좋아하는 표정과 소리를 내요.



2. 먹이기!



수유횟수	1회수유량	하루 수유량
5회	180~200ml	~1000ml

- 수유 간격 : 5시간
- 밤중 수유를 중단해 보세요.

3. 챙기기!



침을 흘리기 시작하니 턱받이를 준비해요.

4. 살피기!



영아돌연사증후군은 생후 2~4개월에 주로 발생될 수 있어요. 정확한 사망 원인을 알 수 없을 정도로 건강한 아기가 갑자기 숨이 멎은 후 몇 시간이 지나서 알게 될 수도 있어, 폭신한 이부자리는 피하고 바로 눕혀 몸의 양옆에 쿠션을 대주고, 자는 동안 무의식적으로 뒤척임을 방지해 주세요.

생후 4~5개월

1. 알아가기!



- 머리를 모든 방향으로 돌릴 수 있고, 20초 이상 머리를 들고 있어요.
- 목을 자유롭게 움직일 수 있고, 배개로 등을 받쳐주면 잠시 동안 앉아 있을 수 있어요.
- 눕혀 놓으면 옆으로 몸을 돌렸다가 돌아오는 뒤집기를 시작하고 기분이 좋으면 소리 내어 웃어요.
- 사람 목소리와 사물 소리에 다르게 반응해요.
- 딸랑이를 쥐어주면 입으로 가져가 빨기도 하고, 손을 쳐다보면 양 손가락을 가지고 장난을 치기도 해요.
- 움직이는 물체를 눈으로 따라가며, 눈을 맞추고 이야기하면 가만히 보고 있기도 하고, 음악 소리가 나오면 울다 멈추고, 소리를 내기도 해요.
- 잡고 있는 것을 뺏으려고 하면 힘을 주기도 해요.
- 체중이 출생 시의 약 배가 되는데, 배고플 때 안 주면 화를 내기도 해요.



2. 먹이기!



수유횟수	1회수유량	하루 수유량
4~5회	200~240ml	800ml~1000ml

- 수유 간격 : 5~6시간
- 모유 수유는 두 돌까지 하는 것이 좋아요
- 이유식은 4~6개월이 되고, 체중이 두 배 정도로 증가되어 6~7kg쯤 되고, 부모가 먹은 음식에 관심을 보인다면 시작할 수 있어요.

3. 챙기기!



♥ 영유아 건강검진

건강검진은 아기의 건강 상태와 안전사고 예방법, 대처법 등 주의해야 할 육아 정보를 제공해요!



2차 생후 4~6개월

- **문진 및 진찰** : 문진표, 진찰, 청각 및 시각문진, 시각검사
- **신체계측** : 키, 몸무게, 머리둘레
- **건강교육** : 안전사고예방, 영양, 수면, 전자미디어(유튜브, 핸드폰, 태블릿PC_갤럭시탭, 아이패드... 등) 노출 주의



♥ 표준예방접종

- DPT(디프테리아, 백일해, 파상풍) : 2차 4개월 이내(3차 6개월)
- 폴리오바이러스(소아마비) : 2차 4개월 이내(3차 6~18개월)
- Hib(뇌수막염) : 2차 4개월 이내(3차 6개월)
- PCV(폐렴구균) : 2차 4개월 이내(3차 6개월)
- 로타바이러스 : 2차 2개월 이내(로타릭스 종료)

4. 살피기!



- 보행기 사용하지 마세요.
- 어른 침대나 소파에 혼자 두지 마세요.
- 카시트는 두 돌에서 세 돌 이상까지도 반드시 뒷좌석에 고정해서 사용하세요.



혼자 두면 안 돼요~

작은 물건을 볼 정도로 시력이 발달돼요!

시력이 발달되어 바닥의 작은 물건도 줍고 머리카락도 주위 무엇이든 입으로 가져가니 주의 깊게 관찰해야 해요.



생후 5~6개월

1. 알아가기!



- 엷드린 자세에서 상체를 들어 올려 주변을 보고, 완벽하게 뒤집기를 해요.
- 먼 곳의 물체를 알아볼 수 있고, 손을 뻗어 양손으로 각각 물체를 잡으려고 하고, 손에 잡아 입으로 가져가요.
- 손이 닿을 곳에 장난감을 매달아 주면 잡거나 만지려 해요.
- 물체가 시야에서 사라지면 없어진 곳을 바라봐요.
- 양손에 각각 장난감을 쥐고, 손을 몸의 중앙에 모을 수 있어요.
- “아우”, “오이” 등 다양한 모음 소리를 제법 잘 내기도 해요.
- 화난 목소리를 구별하고 이름을 부르면 쳐다보거나 소리를 내요.
- 팔을 들고 흔들며 안아달라고 하고, 웃는 얼굴과 무서운 얼굴을 구별해요.



2. 먹이기!



수유횟수	1회수유량	하루 수유량	이유식
4~5회	180~210ml	800~1000ml	한 두 숟가락 정도로 시작

- 이유식은 규칙적으로 시작하고, 만들어서 숟가락으로 먹이시고, 쌀죽부터 시작해서 고기, 채소, 과일 순으로 첨가해서 하루 2번 정도 먹이세요.(한 번에 50~100cc 정도, 하루에 2~3번)
- 아기와 엄마의 올바른 수면 건강과 습관을 위해 밤중 수유를 끊는 연습을 시작해요.

3. 챙기기!



- 6개월이 되면 이(유치)가 나기 시작하니, 구강 관리를 시작해야 해요. 식사 후에는 물을 묻혀 실리콘 칫솔이나 깨끗한 가제 수건으로 잇몸 위아래를 마사지하는 부드럽게 닦아 주세요.



표준예방접종

- DPT(디프테리아, 백일해, 파상풍) : 3차 6개월 이내
- 폴리오바이러스(소아마비) : 3차 6~18개월 이내
- Hib(뇌수막염) : 3차 6개월 이내
- PCV(폐렴구균) : 3차 6개월 이내
- B형간염 : 3차 6개월 이내
- 로타바이러스: 3차 6개월 이내(로타텍 종료)



4. 살피기!



개월	남 아		여 아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
4개월	7.0	63.9	6.4	62.1
5개월	7.5	65.9	6.9	64.0
6개월	7.9	67.6	7.3	65.7

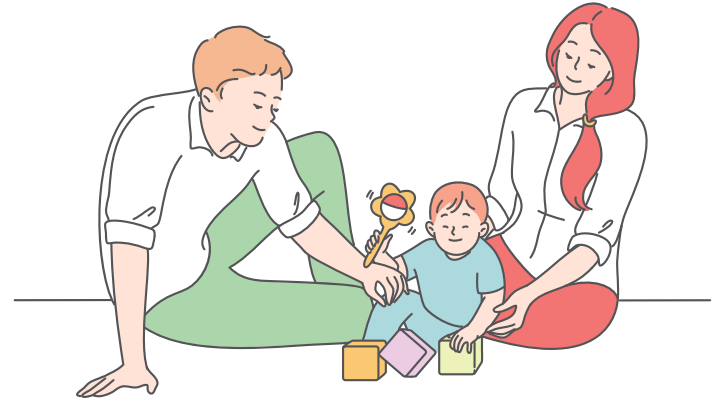
- 배냇머리가 빠지면서 새 머리카락이 나오는 시기예요, 아기 입에 머리카락이 들어가지 않게 신경 써주세요.
- 혼자서 노는 습관을 갖게 돼요.
- 아기의 움직임이 많아지고 커져요, 침대나 소파 등 높은 곳에 둘 때는 옆에서 지켜봐 주세요.
- 아기의 손이 닿을 수 있는 곳에 있는 위험한 물건을 치워요.
- 청력과 관련해 가족력이 있거나 신생아 청각선별검사에서 문제가 발견된 경우, 큰 소리에도 반응하지 않는 등의 의심 증상이 나타나면 정확한 진찰을 받아야 해요.

생후 7~8개월

1. 알아가기!



- 혼자서 중심을 잡고 꽤 오랫동안 앉아 있을 수 있고, 엎드렸다가 앉는 아기도 있어요.
- 양쪽 겨드랑이를 잡고 세워 놓으면 다리를 뻗어 힘을 주고 몸을 지탱해요.
- 기억력이 발달하면서 간단한 행동을 따라 해요.
- 손가락 끝으로 작은 물건을 혼자 칠 수 있고, 주사위 같은 장난감을 잡아 한 손에서 다른 손으로 옮길 수 있어요.
- “가가”, “다다”, 등의 여러 음절 소리를 내고, 웅얼이를 시작해요.
- **엄마나 아빠가 같이 있다가 곁을 떠나면 울기도 하고, 익숙하지 않은 사람들을 보면 불안해하고 칭얼대면서 낯가림도 심해지는데 아기마다 차이가 있지만 생후 12~18개월까지도 지속될 수 있어요.**
- 원하는 것이 되지 않을 때는 온몸으로 불만을 호소해요.



2. 먹이기!



- **이유식은 아기의 컨디션에 맞춰 60~120ml의 양을 하루 두 번 먹이고 모유는 돌까지 먹여요.**
- 뇌의 발달을 위해서 아기가 편식하지 않도록 노력해야 해요.

3. 챙기기!



- 눈을 마주치고 웃으며, 동요 부르기, 그림책 읽어 주기 등의 놀이 활동으로 안정적인 애착 형성과 언어 발달을 도와야 해요.
- 잡고 먹을 수 있는 손잡이가 있는 빨대컵을 사용해서 자연스럽게 물먹는 방법을 터득할 수 있도록 해요.
- 안정을 주는 소재로 인형이나 이불 등으로 편안하고 안정적인 수면 습관을 갖도록 해요.
- 젖병과 함께 던져도 되는 부드러운 형견 놀잇감으로 안전하고 재미있는 던지기 놀이를 해보세요.

4. 살피기!



- 젓니가 나기 시작하니 치약과 칫솔을 사용해서 치아 관리를 시작해요.
- 부드러운 이유식을 준비해서 조금씩 씹어 먹는 훈련을 시켜 주세요.

생후 8~9개월

1. 알아가기!



- 기어다니며 붙잡고 일어나려 하기도 하고, 손과 무릎을 이용하여 앞으로 기어갈 수 있어요.
- 앉은 자세에서 손을 자유롭게 움직이고, 한 손에 있던 놀잇감을 다른 손으로 옮기고, 가구를 붙들고 일어나기도 해요.
- 낯선 사람을 두려워하고, 가족의 목소리가 들리면 고개를 돌리며, 알아봐요.
- 물체를 잡고 떨어뜨리는 등 적극적으로 탐색 활동을 해요.
- “엄마“, “맘마“, “음마음마“, 아바아바‘ 처럼 들리는 말소리를 내기 시작해요.
- 엄마가 두 팔을 벌려 안으려 하면 두 팔을 벌리고, 재미있는 표정이나 동작을 보면 즐거워해요.



2. 먹이기!



수유횟수	1회수유량	하루 수유량	이유식
3회	200~220ml	500~600ml	100g~120g 3회

- 이유식은 숟가락으로 떠먹을 수 있는 알맞은 크기로 잘라 손에 쥐여 주면 먹을 수 있도록 반유동식으로 준비하고, 과일과 치즈, 주스 등 다양한 간식도 먹을 수 있어요.

3. 챙기기!



- 아기의 움직임이 활발하므로 옷은 넉넉한 것으로 입혀 주세요.
- 언어 발달을 위해서 간단하고 반복적인 말놀이나 이해하기 쉬운 의성어나 의태어가 반복되는 그림책을 읽어 주세요.

4. 살피기!



개월	남 아		여 아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
7개월	8.3	69.2	7.6	67.3
8개월	8.6	70.6	7.9	68.7
9개월	8.9	72.0	8.2	70.1

생후 9~10개월

1. 알아가기!



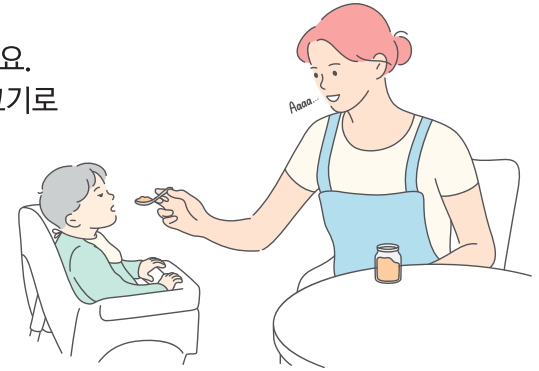
- 몸을 바닥에서 떼고 팔다리를 엇갈리면서 기어갈 수 있어요.
- 가구를 붙잡고 왔다 갔다 하면서 걷기도 하고, 엄마 손을 잡고 10초 이상 서 있기도 해요.
- 어른들의 행동과 말을 흉내 내어 **짜짜궁하는** 모습을 보고 양손을 사용해서 부딪치고, 다른 사람의 행동을 잘 따라 할 수 있어 **곤지곤지와 같은 놀이를 할 수 있어요.**
- 종이를 움켜잡거나 찢기도 하고, “안 돼”, “하지 마” 하면 행동을 멈춰요.
- 보는 앞에서 장난감을 이불 밑에 숨기면 이불을 젖히고 장난감을 찾아요.
- **걸음마를 배워요.**



2. 먹이기!



- 이유식은 하루 3번, 한 끼에 약 120ml~180ml의 양을 먹이고, 단백질과 탄수화물, 비타민 등의 균형 잡힌 식으로 준비해서 먹여요. 단 간은 하지 않고, 농도를 5배 정도 진하게, 식재료는 3~5mm 크기로 다져서 새우, 미역, 콩류, 견과류 등으로 다양하게 준비해 주세요.
- 이유식은 한곳에 앉아서 먹게 하고 식사 중에 자리를 뜨게 하지 마세요.
- 손으로 집어먹는 음식을 준비해 주세요.
- 밤중 수유는 하지 마세요.



3. 챙기기!



♥ 영유아 건강검진

건강검진은 아기의 건강 상태와 안전사고 예방법, 대처법 등 주의해야 할 육아 정보를 제공해요!

3차

생후 9~12개월

- **문진 및 진찰** : 문진표, 진찰, 청각 및 시각문진, 시각검사
- **신체계측** : 키, 몸무게, 머리둘레
- **발달평가 및 상담** : 검사 도구에 의한 평가 및 상담
- **건강교육** : 안전사고예방, 영양, 구강, 정서 및 사회성



4. 살피기!



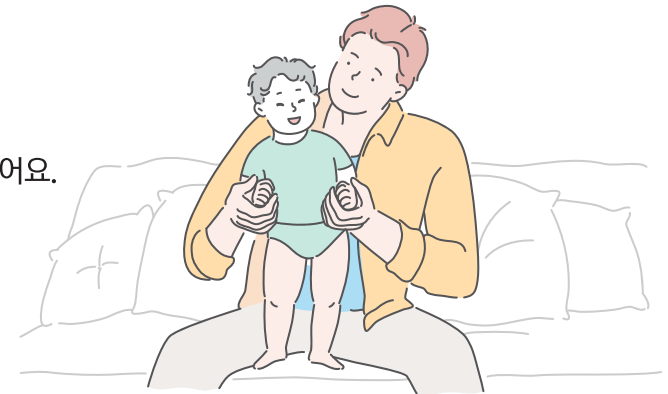
- 자기주장이 눈에 띄기 시작해요
- 정확한 발음으로 이야기를 해주세요

생후 10~11개월

1. 알아가기!



- 누운 상태에서 도움 없이 혼자 일어나 앉고, 앉은 상태에서 일어나 두세 걸음 내디딜 수 있어요.
- 작은 물체를 엄지손가락과 나머지 손가락을 이용해 잡을 수 있어요.
- 거울 속의 자기 모습을 보고 뽀뽀를 하기도 하고, 10분 정도 혼자 놀 수 있어요.
- 하루 종일 서고, 기고, 앉고를 반복하며, 여러 가지 재롱을 부려요.
- 활동량이 많아 체중은 거의 늘지 않아요.



2. 먹이기!



수유횟수	1회수유량	하루 수유량	이유식
3회	200~240ml	500~700ml	120~160g 3회

- 이유식은 하루에 세 번 먹이면서 천천히 젓병을 떼는 연습을 시작하게 되는데 아기가 마음의 준비를 할 수 있게 한 달 정도 여유를 두고 차근차근 진행해 나가요.

3. 챙기기!



- 가능하면 두 돌까지 텔레비전은 보지 않도록 해요.

4. 살피기!



- 추락 사고가 잦으니 주의해야 하며 붙들고 걸음마를 배워요.
- 호기심이 왕성해져 눈에 보이는 것은 무엇이든 만져보고 확인하려고 하니 위험한 물건은 모두 치워 주세요.
- 콘센트에는 안전 뚜껑을 씌우고 문틈 사이의 손가락이 끼지 않도록 주의해 주세요.

생후 11~12개월

1. 알아가기!



- 출생 당시보다 키는 약 1.5배 커지고 몸무게는 3개 정도 늘어나요.
- 양손을 벌리고 걷게 되며, 가구를 잡고도 잘 걸어요.
- 음악이 나오면 리듬에 맞춰 몸을 움직이거나 흥얼거려요.
- 혼자서 컵으로 마시려 하기도 하고, 의도적으로 물건을 놓거나 던지는 행동도 할 수 있어요.
- 크레파스로 낙서를 할 수 있어요.
- “엄마”, “아빠”를 지칭하여 말할 수 있고, “맘마” 외에 “물까까” 등 한두 단어를 더 말할 수 있고, 뜻을 알 수 없는 말을 사용해요.
- 엄마 아빠가 좋아하면 그 행동을 반복하기도 하고, 우는 방법 이외의 방법으로 원하는 것을 표현하기도 해요.



2. 먹이기!



수유횟수	1회수유량	하루 수유량	이유식
2~3회	200~240ml	400~500ml	130~180g 3회

- 이유식을 끝내고 진밥을 시작하고, 식사 중간에 간식을 1~2회 주세요.
- 어른들의 식사 시간에 맞춰 밥 먹는 연습을 시작하고, 식사 시간은 30분 이내로 물은 빨대나 손잡이 달린 컵으로 주세요.



3. 챙기기!



- 아기가 걷는 자세가 불안정하기 때문에 주로 생활하는 공간에는 **안전 매트**를 깔고 **모서리에는 보호대**를 해주세요.
- 벽이나 바닥에 흰 종이를 놔두거나 스케치북을 주고 마음껏 낙서할 수 있도록 해주세요.
- 적게는 위아래 2개씩, 많게는 위아래 4개씩 총 8개의 젓니가 나게 되니, 식사나 간식 후에는 반드시 물로 입을 행구도록 하고, 구강세정제로 닦아주거나 아기 칫솔을 위해 닦아 주셔도 돼요.



표준예방접종

- Hib(뇌수막염) : 횡수 추가 접종(12~15개월)
- PCV(폐렴구균) : 횡수 추가 접종(12~15개월)
- VAR(수두) : 횡수 1회 접종(12~15개월)
- MMR(홍역·유행성이하선염·풍진) : 횡수 1회 접종(12~15개월)
- 일본뇌염(사백신) : 횡수 사백신 3회(12~36개월)
- 일본뇌염(생백신) : 횡수 생백신 2회(12~24개월)
- HepA(A형간염) : 횡수 2회(12~24개월)



4. 살피기!



- **독립심이 싹트기 시작하고 자기주장이 강해지는 시기예요.**
- 아기가 하는 말을 알아들을 수 없더라도 상황에 맞춰 눈을 맞추며, 적극적으로 반응하고 물건의 용도와 단어를 알려주면서 긍정적인 자극을 주고 의사소통 능력을 키워 주세요.



1 돌 지난 아기 - 영유아건강검진

4차 생후 18~24개월

- **문진 및 진찰** : 문진표, 진찰, 청각 및 시각문진, 시각검사
- **신체계측** : 키, 몸무게, 머리둘레
- **발달평가 및 상담** : 검사도구에 의한 평가 및 상담
- **건강교육** : 안전사고예방, 영양, 대소변 가리기, 전자미디어노출, 개인위생

★ 구강검진(생후 18~29개월) 문진표, 진찰, 구강보건교육 등

5차 생후 30~36개월

- **문진 및 진찰** : 문진표, 진찰, 청각 및 시각문진
- **신체계측** : 키, 몸무게, 머리둘레, 체질량지수
- **발달평가 및 상담** : 검사도구에 의한 평가 및 상담
- **건강교육** : 영양, 정서 및 사회성, 취학전 준비, 대소변 가리기

★ 구강검진(생후 30~41개월) 문진표, 진찰, 구강보건교육 등

6차 생후 42~48개월

- **문진 및 진찰** : 문진표, 진찰, 청각 및 시각문진, 시력검사
- **신체계측** : 키, 몸무게, 머리둘레, 체질량지수
- **발달평가 및 상담** : 검사도구에 의한 평가 및 상담
- **건강교육** : 안전사고예방, 영양

★ 구강검진(생후 42~53개월) 문진표, 진찰, 구강보건교육 등

7차 생후 54~60개월

- **문진 및 진찰** : 문진표, 진찰, 청각 및 시각문진, 시력검사
- **신체계측** : 키, 몸무게, 머리둘레, 체질량지수
- **발달평가 및 상담** : 검사도구에 의한 평가 및 상담
- **건강교육** : 안전사고예방, 영양, 전자미디어노출

★ 구강검진(생후 54~65개월) 문진표, 진찰, 구강보건교육 등

8차 생후 66~71개월

- **문진 및 진찰** : 문진표, 진찰, 청각 및 시각문진, 시력검사
- **신체계측** : 키, 몸무게, 머리둘레, 체질량지수
- **발달평가 및 상담** : 검사도구에 의한 평가 및 상담
- **건강교육** : 안전사고 예방, 영양, 취학 전 준비

하룻밤 사이에도 쑥쑥 크는 영유아는
 성장과 발달이 급격하게 이루어지기 때문에
 검진 시기를 세분화하여 성장 이상이나 발달 이상, 비만, 안전사고,
 영아 급사 증후군, 청각 이상, 시각 이상, 치아우식증 등의
 발달 사항을 체크해 주세요.

2 돌 지난 아기 - 표준예방접종표

12~15개월	- PCV(폐렴구균) : 추가 - Hib(뇌수막염) : 3차 6개월 이내, 4차(추가1차)	만 6세	- 일본뇌염(사백신) : 4차
15~18개월	- DPT(디프테리아, 백일해, 파상풍) : 4차(추가 1차) - 폴리오바이러스(소아마비) : 3차	만 11세	- Td 또는 Tdap(10년마다) - 자궁경부암 백신 HPV
18~24개월	- HepA(A형간염) : 2차 종료	만 12세	- 일본뇌염(사백신) : 5차 종료
24개월	- 일본뇌염(생백신) : 2차 종료 - 일본뇌염(사백신) : 3차		
만 4세~6세	- DPT(디프테리아, 백일해, 파상풍) : 5차(추가 2차) - 폴리오바이러스(소아마비) 4차(추가1차) - MMR(홍역·유행성이하선염·풍진) : 2차		인플루엔자(독감) 백신 6개월 이후 매년 접종(첫회 2회)

3 엄마 - 예방접종표

예방접종	종류	방법	대상	비고	
산전, 산후 임신 중일 때 가능한 예방접종	B형 간염	근육주사3회(0-1-6개월)	항체가 없는 여성	-	
	A형 간염	근육주사 2회(0~6개월)	항체가 없는 여성	-	
	인플루엔자(유행시기)	근육주사 1년1회	전 연령 모든 여성	산모 무료접종	
	백일해, 파상풍, 디프테리아	근육주사 1회	신생아를 돌볼 부모, 형제 등	임신 27~36주 사이 접종권고	
산전, 산후 중에만 가능한 예방접종	자궁경부암	가다실	가다실-근육주사 3회(0-2-6개월)	만9~45세 모든 여성	-
		서바릭스	근육주사 3회(0-1-6개월)	만 10~55세 모든 여성	-
	풍진(MMR) (임신계획 3개월 전)	근육주사 1회	항체가 없는 여성	접종 한달 후 임신 가능	

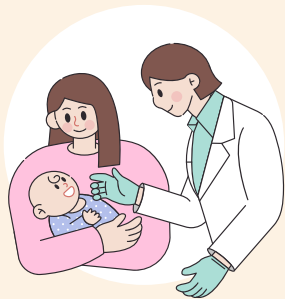
4 예방접종 전 · 후 주의 사항

- 접종 전**
- 아기의 건강 상태를 충분히 관찰하고, 가급적 오전에 접종하고, 육아수첩을 꼭 가져가요.
 - 접종하기 전 목욕을 시키고 청결한 옷을 입혀요.
 - 아기수첩을 꼭 챙겨 가세요.
 - 접종하는 날 아침에 집에서 체온을 측정해 보아요. - 혹시라도 높으면 접종 대신 진료를 받으세요.
 - 접종 예정일을 지나치지 않도록 해요.

- 접종 후**
- 접종 부위는 더러운 것이 묻지 않게 주의하고, 당일은 목욕은 시키지 않는 것이 좋아요.
 - 20~30분 병원에서 아기의 상태를 지켜본 후 귀가하시고, 사람이 많이 모이는 것은 가급적 가지 마세요.
 - 당일과 다음 날은 안정을 취하고 잘 관찰해야 해요.
 - 고열 또는 구토, 경련 등의 증상이 있을 시에는 반드시 의사의 진찰을 받아야 해요.

의사와 상담해야 할 경우

- 열이 있는 경우
- 현재 각종 질환을 앓고 있거나 최근 앓은 일이 있는 경우
- 홍역, 볼거리, 수두 등이 완치된 후 2개월 이내
- 특이체질인 경우(알레르기 및 경련성 체질)
- 면역억제치료(스테로이드 및 방사선치료 포함)를 받고 있는 기간 중인 경우
- 설사를 하거나 습진 등 피부병이 있는 경우
- 최근 3개월 이내에 감마글로블린 또는 혈청주사를 맞았거나 수혈을 받은 경우
- 과거 예방주사를 맞고 상태가 나빴던 경우



처방약 먹이는 방법

- 약국에서 복약 설명 듣고 그대로 실천하기
- 처방받은 약은 끝까지 먹이기
- 시럽에 가루약은 미리 섞어 두지 않기
- 물 외에 다른 음료에 섞어 먹이지 않기





수유일지

		월																			일					체중 :					kg	특이사항
시간	0	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	총합계						
모유																																
분유																																
대변																																
소변																																

		월																			일					체중 :					kg	특이사항
시간	0	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	총합계						
모유																																
분유																																
대변																																
소변																																

		월																			일					체중 :					kg	특이사항
시간	0	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	총합계						
모유																																
분유																																
대변																																
소변																																



수유일지

		월 일																			체중 :		kg	특이사항			
시간	0	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		23	24	총합계
모유																											
분유																											
대변																											
소변																											

		월 일																			체중 :		kg	특이사항			
시간	0	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		23	24	총합계
모유																											
분유																											
대변																											
소변																											

		월 일																			체중 :		kg	특이사항			
시간	0	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		23	24	총합계
모유																											
분유																											
대변																											
소변																											

충북지역장애인보건의료센터 여성장애인 모성보건사업 안내

임신 여성장애인 등록관리



임신한 여성장애인으로 임신 진단 후부터 분만 후 6개월까지 임신 여성장애인을 등록하여 건강상태, 장애유형 및 중증도, 요구도를 파악하여 **보건·복지서비스를 연계**하고 **건강관리를 지원**합니다.

임신 여성장애인 건강 클리닉



임신준비 및 임신한 여성장애인으로 분만 후 6개월까지 임신한 여성장애인의 신전·후 건강관리를 위해 **의료서비스 연계 및 정보를 제공**하고 **산부인과 진료도 동행**합니다.

여성장애인 건강관리 교실



지역 내 여성장애인과 가족 장애유형별 **임신·출산 건강관리 교육**과 **생애 주기별** (청소년기, 가임기, 갱년기 등) **건강관리 교육**을 합니다.

- **주 소** (28644) 충북 청주시 서원구 1순환로 충북대학교병원 본관지하 1층
- **운 영 시 간** 평일 9:00~18:00
- **전 화** 043-269-2700, 2709
- **팩 스** 043-269-2710
- **인 스타 그 램** cbrhmcpcd
- **카카오톡채널** 충청북도 지역장애인보건의료센터
- **홈 페이지** <https://www.cbrh.or.kr>

QR코드를 스캔하시면 더 자세한 내용을 확인하실 수 있습니다.



유튜브



인스타그램



카카오채널



홈페이지