

아기 _____ 와

엄마 _____ 의

사랑가득 플래너
 01

두근두근, 새로운 시작의 시간

- 현재 주수 : _____ 주차
- 분만 예정일 : _____ 년 _____ 월 _____ 일
- 병원명 : _____ • 담당의 : _____
- 응급 연락처 : _____
- 배우자 연락처 : _____

임신 1~2개월 (1~8주)

체크리스트

- ☐ 임신 테스트기 확인
- ☐ 엽산 복용 시작 (태아 신경관 형성 시기- 권장)
- ☐ 병원 첫 방문 예약 (임신헌인서 발급)
- ☐ 카페인/술/흡연 중단
- ☐ 주소지 관할 보건소 방문 임신부 등록 또는 정부24, 복지로(온라인) 임신부 등록
- ☐ 국민행복카드 (건강보험 임신출산 진료비 지원) 신청

건강 수칙

- 균형 잡힌 식사 : 철분, 엽산, 칼슘 필수
- 충분한 수면과 휴식 : 하루 7~9시간
- 스트레스 관리 : 명상, 대화, 음악
- 금지사항 : 흡연, 음주, 생고기, 날생선

담당자 문의 전화 **043-269-2709**

28644 충북 청주시 서원구 1순환로 776(개신동, 충북대학교병원)
 • 대표전화 043-269-2700 • 팩스 043-269-2710
 • 모바일 010 3778 2704 • 이메일 cbrhmcpcd@gmail.com

※ 본 자료는 일반적인 임신 정보를 바탕으로 제작된 참고용 교육 자료입니다.
 모든 내용은 개인의 건강 상태, 전문가 판단, 가족 상황 및 개인 선택에 따라
 달라질 수 있으며, 실제 적용 전 반드시 전문 의료진과 상담하시기 바랍니다.

임신 0~5주차

【알아야 할 정보】

- 아기가 자궁에 착상하면서 임신이 시작돼요
→ 생명의 첫 걸음이 시작되는 아주 소중한 시기예요
- 임신 테스트기로 확인 가능해요
→ 생리 예정일이 지나면 집에서도 간단히 확인할 수 있어요
- 입덧이 시작될 수 있어요
→ 속이 울렁거리거나 냄새에 민감해질 수 있어요

【체크리스트】

- ☐ 임신 확인 (테스트기 또는 병원 방문)
- ☐ 엽산 복용 시작 (아기 신경 발달에 꼭 필요해요)
- ☐ 카페인 섭취 줄이기 (하루 1잔 이하로 조절해요)
- ☐ 병원 첫 방문 예약 (산부인과 상담은 빠를수록 좋아요)

임신 6~7주차

【알아야 할 정보】

- 아기의 심장박동을 초음파로 들을 수 있어요
→ 작은 심장이 두근두근 뛰는 소리를 듣는 순간, 감동이 밀려와요
- 주요 장기들이 하나씩 만들어지기 시작해요
→ 뇌, 심장, 폐 등 생명의 구조가 차곡차곡 쌓여가요
- 피로감과 감정 변화가 심해질 수 있어요
→ 호르몬 변화로 울컥하거나 예민해질 수 있어요
괜찮아요, 자연스러운 일이에요

【체크리스트】

- ☐ 산부인과 첫 진료 예약
- ☐ 의사와 상담 후 초기 영양제(엽산, 비타민D, 유산균 등) 복용 여부 결정
- ☐ 가족에게 임신 소식 공유 여부 결정

임신 8주차

【알아야 할 정보】

- 아기의 얼굴과 손발이 점점 형태를 갖춰요
→ 눈, 코, 입, 손가락이 생기며 사랑스러운 모습으로 자라나요

- 유산 위험이 상대적으로 높은 시기예요
→ 무리한 활동은 피하고, 마음과 몸에 충분한 휴식을 주세요
- 입덧이 심해질 수 있어요
→ 식사량을 나눠 먹고, 자극적인 음식은 피하는 게 좋아요

【체크리스트】

- ☐ 입덧 관리 방법 확인 (나에게 맞는 식단 찾기)
- ☐ 스트레스 관리 시작 (산책, 음악, 대화로 마음을 다독여요)
- ☐ 안정된 수면 환경 만들기 (조용하고 편안한 환경 조성)
- ☐ 임신부용 속옷/복장 준비 시작 (몸에 맞는 옷으로 편안함을 챙겨요)



임신 월별 가이드: 변화, 관리, 궁금증까지!

● 아기, 첫 심장 소리를 보내요

- 아주 작은 씨앗처럼 자궁에 자리 잡아요
- 심장이 뛰기 시작하며 생명의 첫 신호를 보내요
- 주요 장기들이 하나씩 만들어지며 사람의 모습을 갖춰가요

● 엄마, 낯선 변화에 적응해요

- 몸이 쉽게 피로해지고, 입덧이나 감정 기복이 생길 수 있어요
- 낯선 변화에 당황스러울 수 있지만, 모두 자연스러운 과정이에요
- 식사 패턴과 수면 습관이 달라질 수 있어요

● 꼭 기억해요! 건강관리 포인트

- 엽산과 철분은 아기의 신경과 혈액 형성에 꼭 필요해요
- 물을 자주 마셔서 몸속 순환을 도와주세요
- 무리하지 않고 충분히 쉬어주는 것이 가장 중요해요
- 골반 저근 스트레칭, 복식호흡 연습으로 몸의 긴장 완화
- 가벼운 스트레칭과 걷기로 컨디션 유지 (1~4주)



Q & A

Q 임신 테스트는 언제 하는 게 좋을까요?

- A 생리 예정일이 지난 후 1~2일 정도 지나면 테스트 정확도가 높아져요. 조금만 더 여유를 가지면 더 확실한 결과를 볼 수 있어요.

Q 입덧이 너무 심해서 힘들어요 어떻게 해야 하나요?

- A 하루에 여러 번, 소량씩 식사하고 생강차나 레몬물처럼 속을 편안하게 해주는 음료를 시도해보세요. 무엇보다 무리하지 말고, 몸이 보내는 신호에 귀 기울여 주세요

임신주기별 병원 방문 및 주요 검사

1~8주 병원 방문 주기 : 2~4주 간격 (초기 안정 시까지)

【주요 검사 항목】 임신 확인, 혈액·소변검사, 초음파

【검사 목적】 임신 여부·위치 확인, 기초 건강 점검

※ 일반적인 기준이며, 산모의 건강 상태나 병원 방침에 따라 조정될 수 있어요

하루 10분, 엄마와 아기의 건강 체조



※ 운동 전에는 반드시 의사와 상의하세요!

참고자료 및 출처

- 보건복지부 임신육아종합포털 아이사랑 (<https://www.childcare.go.kr>)
- 대한산부인과학회 임신 가이드라인 - 질병관리청 국가건강정보포털
- 40주의 우주 : 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼

※ 본 자료는 비영리 목적 임신부 교육용으로 제작되었으며, 모든 정보는 신뢰할 수 있는 출처를 기반으로 요약·정리되었습니다. 상업적 이용 및 무단 배포는 금지됩니다.



여성장애인의
임신과 출산 가이드




 아기 _____ 와

 엄마 _____ 의
사랑 가득 플래너 03

사랑살랑,
 아기와 함께 충추는 시간

- 현재 주수 : _____ 주차
- 분만 예정일 : _____ 년 _____ 월 _____ 일
- 병원명 : _____ • 담당의 : _____
- 응급 연락처 : _____
- 배우자 연락처 : _____

임신 4개월 (13~16주)

체크리스트

- ☐ 가벼운 운동 (산책, 요가 등)
- ☐ 태동 감지 시작 여부 확인
- ☐ 철분제 복용 시작
- ☐ 감정 변화 관리 위한 대화·휴식
- ☐ 복부 압박 피하기 위한 복장 조절

건강 수칙

- 충분한 수분 식이섬유 섭취 (변비예방)
- 가벼운 요가·스트레칭으로 긴장 완화
- 명상·음악 감상 등으로 심리적 안정
- 장시간 서 있거나 무리한 활동 피하기

담당자문의 전화 **043-269-2709**

28644 충북 청주시 서원구 1순환로 776(개신동, 충북대학교병원)
 • 대표전화 043-269-2700 • 팩스 043-269-2710
 • 모바일 010 3778 2704 • 이메일 cbrhmcpcd@gmail.com

※ 본 자료는 일반적인 임신 정보를 바탕으로 제작된 참고용 교육 자료입니다.
 모든 내용은 개인의 건강 상태, 전문가 판단, 가족 상황 및 개인 선택에 따라
 달라질 수 있으며, 실제 적용 전 반드시 전문 의료진과 상담하시기 바랍니다.

임신 13주차

【알아야 할 정보】

- 태아는 지문이 형성되기 시작해요
→ 독특한 개성을 갖기 시작하는 시기예요
- 자궁이 골반 밖으로 올라오며 복부 팽창이 더 뚜렷해져요
→ 임신부용 속옷이나 복대가 편안함을 줄 수 있어요
- 입덧이 대부분 완화되며 컨디션이 좋아져요
→ 활동량을 조금씩 늘려도 좋아요

【체크리스트】

- ☐ 산전검사 일정 확인 및 예약
- ☐ 임신부용 속옷/복대 준비
- ☐ 태교 활동 시작하기 (좋아하는 음악 듣기, 마음 편히 쉬기)

임신 14주차

【알아야 할 정보】

- 태아는 얼굴 표정과 손가락 움직임을 보일 수 있어요
→ 초음파에서 귀여운 모습이 보일 수도 있어요
- 엄마의 피부가 밝아지고 머리카락이 풍성해질 수 있어요
→ 임신 호르몬의 긍정적 효과예요
- 소화 기능이 느려져 변비가 생길 수 있어요
→ 수분 섭취와 섬유질 섭취가 중요해요

【체크리스트】

- ☐ 식이섬유 풍부한 식단 구성
- ☐ 산부인과 정기검진 일정 확인
- ☐ 임신부 요가나 간단한 스트레칭, 체조하기
- ☐ 배에 손 얹고 아기와 대화하기

임신 15주차

【알아야 할 정보】

- 태아는 빛에 반응하기 시작해요
→ 배에 손전등을 비추면 반응할 수도 있어요
- 엄마의 혈액량이 증가하며 심장 박동이 빨라질 수 있어요
→ 가벼운 운동과 휴식의 균형이 중요해요
- 코막힘이나 코피가 생길 수 있어요
→ 실내 습도 조절과 수분 섭취가 도움이 돼요

【체크리스트】

- ☐ 의뢰진 상담 후 임신 영양제(오메가3) 복용 여부 결정
- ☐ 집안 공기와 습도 점검하기(필요 시 조절)
- ☐ 가벼운 산책 루틴 만들기
- ☐ 아기 태동 반응 살피며 교감하기

임신 16주차

【알아야 할 정보】

- 태아의 귀가 발달해 엄마 목소리를 들을 수 있어요
→ 책 읽거나 대화로 교감해보세요
- 배가 더 불러오며 임신부 체형이 뚜렷해져요
→ 편안한 옷차림이 더욱 중요해요
- 일부 엄마는 태동을 느끼기 시작해요
→ 첫 교감의 순간이 될 수 있어요

【체크리스트】

- ☐ 아기와 함께 읽을 책이나 동화책 준비하기
- ☐ 편안한 임신부 전용 의류 챙기기
- ☐ 태동이 느껴진다면 태교 일기 쓰기



임신 월별 가이드:
변화, 관리, 궁금증까지!

● **아기, 세상의 소리를 듣기 시작해요**

- 골격이 단단해지고 손톱이 생겨요
- 귀가 제자리를 찾아가며 청각이 발달해요
- 양수를 삼키며 입과 목의 움직임을 연습해요
- 성별이 뚜렷해지고 얼굴 윤곽이 선명해져요

● **엄마, 몸과 마음이 안정돼요**

- 입덧이 대부분 완화되고 에너지가 회복돼요
- 배가 눈에 띄게 불러오며 임신부로서의 실감이 커져요
- 피부 변화, 코막힘, 잇몸 출혈이 생길 수 있어요
- 감정이 안정되며 태교를 시작하기 좋은 시기예요

● **꼭 기억해요! 건강관리 포인트**

- 철분·칼슘·엽산 섭취, 과일·채소로 비타민 보충
- 수분 충분히 섭취하고 편안한 자세 유지
- 장시간 서 있거나 무리한 활동은 피하기
- 임신부 요가나 가벼운 체조 지속



Q & A

Q
 태교는 어떻게
 시작하면 좋을까요?

- A**
 태교는 마음을 따뜻하게 하는 것부터 시작해요.
 좋아하는 음악을 들으며 편안한 시간을 보내거나,
 책을 읽고 긍정적인 말을 아기에게 건네보세요. 작은
 순간들이 아기에게 큰 사랑으로 전해져요

임신주기별 병원 방문 및 주요 검사

13~16주
 병원 방문 주기 : 4주마다 1회

【주요검사항목】
 중기 기형아 검사

(2차 선별검사, 쿼드/트리플 검사)

【검사목적】
 신경관 결손·고혈압 등 이상 조기 발견

※ 일반적인 기준이며, 산모의 건강 상태나 병원 방침에
 따라 조정될 수 있어요

**참고
사항**

- ◇ 고위험 임신 (고혈압, 당뇨, 다태아, 고령 등)은 방문 주기가 더 짧아질 수 있음
- ◇ 정기검진 외에도 복통, 출혈, 부종, 태동 감소 시 즉시 병원 방문 필요

하루 10분, 엄마와 아기의 건강 체조



※ 운동 전에는 반드시 의사와 상의하세요!

참고자료 및 출처

- 보건복지부 임신육아종합포털 아이사랑 (<https://www.childcare.go.kr>)
- 대한산부인과학회 임신 가이드라인 - 질병관리청 국가건강정보포털
- 40주의 우주 : 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼

※ 본 자료는 비영리 목적 임신부 교육용으로 제작되었으며, 모든 정보는 신뢰할 수 있는
 출처를 기반으로 요약·정리되었습니다. 상업적 이용 및 무단 배포는 금지됩니다.



• 현재 주수 : _____ 주차

• 분만 예정일 : _____ 년 _____ 월 _____ 일

• 병원명 : _____ • 담당의 : _____

• 응급 연락처 : _____

• 배우자 연락처 : _____

임신 5개월

(17~20주)

체크리스트

- ☐ 태동 활발해짐 확인

☐ (선택적) 성별 확인 가능 시기

☐ 임신부 체조 또는 골반 강화 운동 시작

☐ 임신성 당뇨 검사 일정 확인

☐ 피부 변화 관리 (보습제 사용 등)

건강 수칙

- 철분, 비타민 D, 오메가3 섭취

• 체중 증가 주기적 확인

• 수분 충분히 섭취 (하루 6~8잔 이상 충분히 마시기)

• 골반 강화 운동, 수영 등 가벼운 운동 권장

• 보습제 사용으로 피부 건조·가려움 예방

담당자문의 전화

043-269-2709

28644 충북 청주시 서원구 1순환로 776(개신동, 충북대학교병원)

• 대표전화 043-269-2700 • 팩스 043-269-2710

• 모바일 010 3778 2704 • 이메일 cbrhmcpcd@gmail.com

※ 본 자료는 일반적인 임신 정보를 바탕으로 제작된 참고용 교육 자료입니다.

모든 내용은 개인의 건강 상태, 전문가 판단, 가족 상황 및 개인 선택에 따라 달라질 수 있으며, 실제 적용 전 반드시 전문 의료진과 상담하시기 바랍니다.

임신 17주차

【알아야 할 정보】

- 아기의 몸에 지방층이 생기기 시작해요

• 태동이 점점 더 뚜렷하게 느껴져요

• 엄마는 허리 통증이나 다리 부종이 생길 수 있어요

【체크리스트】

- ☐ 의사와 상담 후 중기 영양제(철분, 오메가-3 등) 복용 여부 결정

☐ 처음 태동을 느낀 날짜 기록하기

☐ 허리 지지대나 쿠션 준비하기

☐ 부종 예방을 위한 스트레칭 하기

☐ 정기검진 일정 확인하기

임신 18주차

【알아야 할 정보】

- 초음파로 아기의 성별을 확인할 수 있어요

• 청각 발달로 외부의 소리를 인식하기 시작해요

• 엄마의 배가 한층 더 불러와요

【체크리스트】

- ☐ 아기 성별 확인할지 결정하기

☐ 태교 활동에 조금 더 마음 쓰기

☐ 편안한 임신부 전용 옷 챙기기

☐ 가족과 함께 육아 계획 이야기 나누기

임신 19주차

【알아야 할 정보】

- 아기가 손가락을 빠는 등 활발히 움직여요

• 엄마의 피부가 건조해지기 쉬워요

• 허리 통증이 심해질 수 있어요

【체크리스트】

- ☐ 보습제 사용 시작하기

☐ 허리 스트레칭 계획 세워 실천하기

☐ 편안한 옆으로 누는 자세 연습하기 (왼쪽 권장)

☐ 나에게 맞는 출산 병원 찾아보기 (산전관리 병원 또는 다른 병원, 상황에 따라 결정)

임신 20주차

【알아야 할 정보】

- 임신의 중간 지점에 도달했어요!

• 아기의 키와 몸무게가 급격히 자라나요

• 엄마의 심박수와 혈류량이 늘어나요

【체크리스트】

- ☐ 임신 중간 기념사진 남기기

☐ 산모교실이나 교육 프로그램 찾아보기

☐ 규칙적으로 체중 측정하고 기록하기



임신 월별 가이드:

변화, 관리, 궁금증까지!

• 아기, 움직이며 인사를 건네요

- 태동이 시작되면, 엄마는 아기와의 첫 교감을 느낄 수 있어요

- 지방층이 생기고, 심장 박동이 더 강해져요

- 성별 확인이 가능해지고, 귀와 눈이 제자리를 찾아가요

- 정밀 초음파로 아기의 성장과 장기 발달을 확인할 수 있어요

• 엄마, 아기와 연결되는 감정을 느껴요

- 배가 무거워져 허리통증, 다리 저림이 올 수 있어요

- 태동을 느끼며 아기와의 연결감을 경험하게 돼요

- 피부가 건조해지거나 기미가 생길 수 있어요

- 수면 자세나 체형 변화에 맞춘 생활 조절이 필요해요

• 꼭 기억해요! 건강관리 포인트

- 정밀 초음파 검사로 태아 성장 확인

- 골반 강화 운동, 케겔운동 지속

- 철분·비타민 D·오메가3 섭취로 뇌·혈액 생성 도움

- 수분·섬유질 섭취로 변비 예방

- 하체 순환 스트레칭, 발목 돌리기로 부종 예방



Q & A

Q

아직 태동이 느껴지지 않는데, 괜찮은 걸까요?

A

첫 태동은 보통 18~22주 사이에 느껴져요. 초산모는 조금 더 늦을 수 있어요. 아기가 조용히 자라고 있는 중이니 너무 걱정하지 마시고, 편안한 마음으로 기다려주세요. 곧 사랑스러운 움직임이 느껴질 거예요

임신주기별 병원 방문 및 주요 검사

17~20주

병원 방문 주기 : 4주마다 1회

【주요 검사 항목】

정밀 초음파, 양수 천자(확진)

【검사 목적】

태아 장기·구조 이상 확인

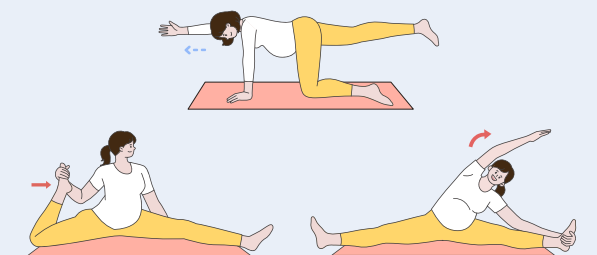
※ 일반적인 기준이며, 산모의 건강 상태나 병원 방침에 따라 조정될 수 있어요

참고 사항

- ◇ 고위험 임신 (고혈압, 당뇨, 다태아, 고령 등)은 방문 주기가 더 짧아질 수 있음

◇ 정기검진 외에도 복통, 출혈, 부종, 태동 감소 시 즉시 병원 방문 필요

하루 10분, 엄마와 아기의 건강 체조



※ 운동 전에는 반드시 의사와 상의하세요!

참고자료 및 출처

- 보건복지부 임신육아종합포털 아이사랑 (<https://www.childcare.go.kr>)

- 대한산부인과학회 임신 가이드라인 - 질병관리청 국가건강정보포털

- 40주의 우주 : 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼

※ 본 자료는 비영리 목적 임신부 교육용으로 제작되었으며, 모든 정보는 신뢰할 수 있는 출처를 기반으로 요약·정리되었습니다. 상업적 이용 및 무단 배포는 금지됩니다.



보건복지부



충청북도



충북대학교병원



충청북도 지역장애인보건의료센터

여성장애인의 임신과 출산 가이드



말랑말랑,
사랑이 자라는 시간

• 현재 주수 : _____ 주차

• 분만 예정일 : _____ 년 _____ 월 _____ 일

• 병원명 : _____ • 담당의 : _____

• 응급 연락처 : _____

• 배우자 연락처 : _____

임신 6개월 (21~24주)

✓ 체크리스트

- ☐ 바른 자세 유지하기(허리/다리 통증 대비)
- ☐ 철분 섭취 늘리기(빈혈 예방)
- ☐ 나트륨 줄이기(부종관리)
- ☐ 매주 체중 측정하고 기록하기
- ☐ 임신부체조 및 가벼운 운동 지속
- ☐ 임신성 당뇨 검사(24주~28주) 예약

✓ 건강수칙

- 철분, 오메가3, 비타민 D 지속 섭취
- 체중 변화 주기적 체크
- 수영·골반 강화 운동 등 가벼운 활동 지속

담당자 문의 전화 043-269-2709

28644 충북 청주시 서원구 1순환로 776(개신동, 충북대학교병원)
 • 대표전화 043-269-2700 • 팩스 043-269-2710
 • 모바일 010 3778 2704 • 이메일 cbrhmcpd@gmail.com

※ 본 자료는 일반적인 임신 정보를 바탕으로 제작된 참고용 교육 자료입니다.
 모든 내용은 개인의 건강 상태, 전문가 판단, 가족 상황 및 개인 선택에 따라 달라질 수 있으며, 실제 적용 전 반드시 전문 의료진과 상담하시기 바랍니다.

임신 21주차

【알아야 할 정보】

- 아기가 활발히 움직이며 태동을 자주 느낄 수 있어요
- 아기의 눈썹과 속눈썹이 자라기 시작해요
- 엄마는 허리 통증이나 다리 저림을 경험할 수 있어요

【체크리스트】

- ☐ 태동 기록 꾸준히 하기
- ☐ 허리 지지대 사용 시작하기
- ☐ 정기검진 일정 확인하기
- ☐ 배와 허리를 편안하게 해주는 옆으로 자기(왼쪽 권장)

임신 22주차

【알아야 할 정보】

- 아기의 청각이 발달해 엄마의 목소리를 알아듣기 시작해요
- 피부 건조나 가려움이 나타날 수 있어요
- 배가 많이 불러와 자세 유지가 어려워질 수 있어요

【체크리스트】

- ☐ 보습제 사용 꾸준히 하기
- ☐ 편안한 마음으로 아기와 대화하기
- ☐ 수분 섭취 충분히 하기

임신 23주차

【알아야 할 정보】

- 아기의 폐가 발달하며 호흡 연습을 시작해요
- 엄마의 체중 증가가 눈에 띄게 나타나요
- 다리에 부종이나 정맥류가 생길 수 있어요

【체크리스트】

- ☐ 체중 변화 주기적으로 기록하기
- ☐ 다리 마사지와 스트레칭 하기
- ☐ 산모교실(임신출산육아)이나 교육 프로그램 등록하기

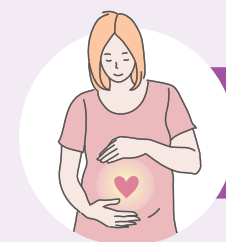
임신 24주차

【알아야 할 정보】

- 아기의 피부가 주름지고 지방이 차곡차곡 쌓이기 시작해요
- 엄마는 혈당 변화로 당뇨 검사가 필요할 수 있어요
- 피로감이 더욱 커질 수 있어요

【체크리스트】

- ☐ 휴식 시간 충분히 가지기
- ☐ 태교 활동 이어가기
- ☐ 출산 병원 확정하기



임신 월별 가이드:
변화, 관리, 궁금증까지!

● 아기, 세상을 느끼고 반응해요

- 눈이 열리고 빛을 감지할 수 있어요
- 폐가 발달하며 호흡 연습을 시작해요
- 손가락을 빨며 입과 손의 움직임을 익혀요
- 청각이 완성돼 엄마의 목소리를 인식할 수 있어요

● 엄마, 아기와 교감하며 안정감을 느껴요

- 배가 많이 커지고, 자세 변화에 따라 허리 통증이 심해질 수 있어요
- 소화불량이나 다리 부종이 생기기도 해요
- 아기와의 교감이 깊어지며 정서적 안정감을 느끼는 시기예요
- 체형 변화에 맞춘 생활 조절과 휴식이 중요해요

● 꼭 기억해요! 건강관리 포인트

- 철분·오메가3·비타민 D 꾸준히 섭취
- 피부 건조 예방을 위한 보습제 사용
- 수분 섭취 충분히, 소화불량 예방
- 하체 순환 스트레칭, 발목 돌리기로 부종 완화
- 장시간 같은 자세 피하고 틈틈이 움직이기



Q & A

Q 요즘 단 음식이 너무 당겨요. 괜찮은 걸까요?

A 임신 중에는 단 음식이 더 당기기도 해요. 자연스러운 변화이니 너무 걱정하지 마세요. 대신 과일이나 견과류처럼 건강한 간식으로 바꿔보는 것도 좋아요. 식사 후에는 가볍게 산책을 해보세요. 몸도 마음도 한결 편안해질 거예요

임신주기별 병원 방문 및 주요 검사

21~24주 병원 방문 주기 : 4주마다 1회

【주요 검사 항목】 임신성 당뇨검사 (24주~28주)

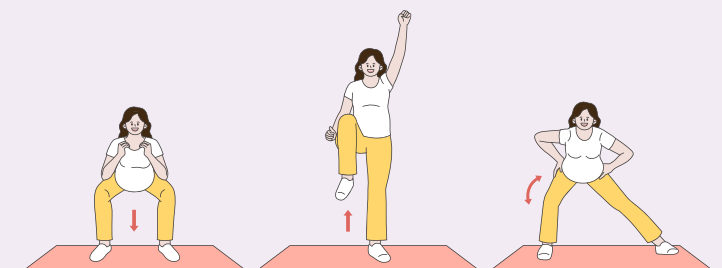
【검사 목적】 당뇨·고혈압 등 합병증 예방

※ 일반적인 기준이며, 산모의 건강 상태나 병원 방침에 따라 조정될 수 있어요

참고 사항

- ◇ 고위험 임신(고혈압, 당뇨, 다태아, 고령 등)은 방문 주기가 더 짧아질 수 있음
- ◇ 정기검진 외에도 복통, 출혈, 부종, 태동 감소 시 즉시 병원 방문 필요

하루 10분, 엄마와 아기의 건강 체조



※ 운동 전에는 반드시 의사와 상의하세요!

참고자료 및 출처

- 보건복지부 임신육아종합포털 아이사랑 (<https://www.childcare.go.kr>)
- 대한산부인과학회 임신 가이드라인 - 질병관리청 국가건강정보포털
- 40주의 우주 : 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼

※ 본 자료는 비영리 목적 임신부 교육용으로 제작되었으며, 모든 정보는 신뢰할 수 있는 출처를 기반으로 요약·정리되었습니다. 상업적 이용 및 무단 배포는 금지됩니다.



보건복지부



충청북도



충북대학교병원



충청북도
지역장애인보건의료센터

여성장애인의
임신과 출산 가이드



아기 _____ 와

엄마 _____ 의

사랑가득 플래너
 06

소곤소곤, 곧 만날 우리,
 설렘이 들려오는 시간

• 현재 주수 : _____ 주차
 • 분만 예정일 : _____ 년 _____ 월 _____ 일
 • 병원명 : _____ • 담당의 : _____
 • 응급 연락처 : _____
 • 배우자 연락처 : _____

임신 7~8개월 (25~32주)

- ✔ 체크리스트

 - ☐ 태아 성장 및 양수량 초음파 확인
 - ☐ 조산 징후 관찰 및 태동체크
 - ☐ 병원 분만 등록 및 산후조리원 예약
 - ☐ 입원 가방 준비 시작
 - ☐ 임신성 당뇨검사(24주~28주) 시행
- ✔ 건강 수칙

 - 식단 조절 : 당분 과다 섭취 주의, 임신성 당뇨 예방
 - 수면 환경 : 옆으로 눕기, 쿠션 활용
 - 정기검진 : 태아 성장, 폐 발달 확인
 - 분만 준비 : 출산 교육, 출산가방 준비 시작
 - 스트레스 완화 : 태교 활동, 명상, 호흡법 연습
- 담당자 문의 전화 **043-269-2709**
 28644 충북 청주시 서원구 1순환로 776(개신동, 충북대학교병원)
 • 대표전화 043-269-2700 • 팩스 043-269-2710
 • 모바일 010 3778 2704 • 이메일 cbrhmcpcd@gmail.com

※ 본 자료는 일반적인 임신 정보를 바탕으로 제작된 참고용 교육 자료입니다.
 모든 내용은 개인의 건강 상태, 전문가 판단, 가족 상황 및 개인 선택에 따라
 달라질 수 있으며, 실제 적용 전 반드시 전문 의료진과 상담하시기 바랍니다.

25~28주차

【알아야 할 정보】

- 아기의 눈이 열리며 빛을 느낄 수 있어요
- 엄마의 배가 많이 불러와, 편안한 자세 잡기가 어려울 수 있어요
- 분만 전 검사(혈액, 소변 등)를 시작하는 시기예요

【체크리스트】

- ☐ 의사와 상담 후 후기 영양제(칼슘, 철분 등) 복용 여부 결정
- ☐ 분만 전 검사 일정 확인하기
- ☐ 출산 가방 준비를 조금씩 시작하기
- ☐ 케겔 운동으로 골반 근육 강화하기
- ☐ 숙면을 위한 환경 만들기

임신 29~32주차

【알아야 할 정보】

- 아기의 폐와 소화기관이 거의 완성되어 가고 있어요
- 엄마는 자궁 수축(가진통)을 느낄 수 있어요
- 피로와 불안, 불면이 심해질 수 있는 시기예요

【체크리스트】

- ☐ 가진통과 진통을 구분하는 방법 익히기
- ☐ 나만의 출산 계획서 작성하기
- ☐ 병원 연락처 정리 해두기
- ☐ 가족과 출산 후 역할 나누기 상의하기

임신주기별 병원 방문 및 주요 검사

25~32주 병원 방문 주기 : 2주마다 1회

【주요 검사 항목】 입체초음파(4D 초음파) - 가장 선명한 시기(임신27~29주), 빈혈, 임신성 당뇨 검사(24주~28주)

【검사 목적】 태아 성장·산모 건강 상태 확인

※ 일반적인 기준이며, 산모의 건강 상태나 병원 방침에 따라 조정될 수 있어요

참고 사항

- ◇ 고위험 임신(고혈압, 당뇨, 다태아, 고령 등)은 방문 주기가 더 짧아질 수 있음
- ◇ 정기검진 외에도 복통, 출혈, 부종, 태동 감소 시 즉시 병원 방문 필요

임신 월별 가이드:
 변화, 관리, 궁금증까지!

【임신 25~28주차 (7개월차)】

● 아기, 몸무게가 쑥쑥 늘어나요

- 폐와 뇌가 점점 성숙하며 스스로 숨 쉴 준비를 해요
- 몸무게가 빠르게 증가하며 활발하게 움직여요
- 감각이 발달하며 외부 자극에 반응하기 시작해요

● 엄마, 몸의 변화에 민감해져요

- 쉽게 피곤해지고, 잠이 잘 오지 않을 수 있어요
- 배가 자주 뭉치거나 단단해지는 느낌이 들 수 있어요
- 붓기나 소화불량이 생기기도 해요

★ 주의할 점 : 조기진통의 신호가 없는지 살펴주세요
 ★ 생활 팁 : 충분한 휴식을 취하고, 편안한 자세를 유지하며, 붓기를 잘 관리해 주세요

● 꼭 기억해요! 건강관리 포인트

- 고양이 자세, 골반 기울이기 등으로 허리·골반 완화
- 충분한 휴식과 편안한 자세 유지
- 붓기 관리를 위한 수분 섭취와 스트레칭

【임신 29~32주차 (8개월차)】

● 아기, 세상 만날 준비를 해요

- 태아의 위치가 조정되며 머리를 아래로 향해요
- 자궁 속 공간이 좁아지며 움직임이 줄어들 수 있어요
- 폐와 신경계가 더욱 성숙해져요

● 엄마, 출산을 위한 준비를 시작해요

- 배가 무거워지고, 허리와 골반에 부담이 커져요
- 출산 준비물과 병원·산후조리원 체크리스트를 작성해요
- 정서적 긴장감이 생기기도 해요

● 꼭 기억해요! 건강관리 포인트

- 태아 위치 확인, 자궁경부 길이 측정
- 스쿼트, 골반 스트레칭으로 출산 준비하기
- 출산 준비물 리스트 작성 시작
- 산후조리원·병원 입원용품 미리 챙기기

? Q & A

Q 요즘 배가 자주 뭉치는데, 괜찮은 걸까요?

A 대부분은 일시적인 근육 수축이에요. 휴식을 취하거나 물을 충분히 마시면 금방 괜찮아져요
 하지만 통증이 계속되거나 규칙적으로 반복된다면 병원에 꼭 상담해보세요

Q 출산 준비물은 언제부터 챙기면 좋을까요?

A 32주쯤부터 천천히 준비해보는 걸 추천드려요. 병원 입원용품, 아기용품, 산후조리원 준비물까지 여유 있게 하나씩 챙기면 마음도 훨씬 편해져요

하루 10분, 남편과 함께 하는 건강 체조



■ 참고자료 및 출처

- 보건복지부 임신육아종합포털 아이사랑 (<https://www.childcare.go.kr>)
- 대한산부인과학회 임신 가이드라인 - 질병관리청 국가건강정보포털
- 40주의 우주 : 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼

※ 본 자료는 비영리 목적 임신부 교육용으로 제작되었으며, 모든 정보는 신뢰할 수 있는 출처를 기반으로 요약·정리되었습니다. 상업적 이용 및 무단 배포는 금지됩니다.

아기 _____ 와

엄마 _____ 의

사랑가득 플래너 07

반짝반짝, 곧 만날 우리,
사랑이 눈부신 순간

- 현재 주수 : _____ 주차
- 분만 예정일 : _____ 년 _____ 월 _____ 일
- 병원명 : _____ • 담당의 : _____
- 응급 연락처 : _____
- 배우자 연락처 : _____

임신 9~10개월 + 분만 (33~40주)

✓ 체크리스트

- ☐ 병원 입원 준비 완료 ☐ 출산 방법 미리 정하기
- ☐ 진통 징후 체크 : 배뭉침, 출혈, 양수 파열
- ☐ 신생아 용품 준비 완료 ☐ 산후조리 계획 수립

✓ 건강수칙 (분만기)

- 소화 관리 : 소량씩 자주 먹기, 속쓰림 예방
- 진통 대비 : 가진통과 진통 구분법 숙지
- 출산 준비 : 병원 연락처, 이동 경로 확인
- 금지사항 : 무리한 활동, 장거리 이동, 과도한 스트레스
- 산모신생아건강관리서비스 신청
(출산 예정일 기준 40일 전부터 출산 후 30일까지 신청가능, 주소지 관할 보건소 또는 정부 24(온라인) 신청)

담당자문의 전화 043-269-2709

28644 충북 청주시 서원구 1순환로 776(개신동, 충북대학교병원)
 • 대표전화 043-269-2700 • 팩스 043-269-2710
 • 모바일 010 3778 2704 • 이메일 cbrhmcpr@gmail.com

※ 본 자료는 일반적인 임신 정보를 바탕으로 제작된 참고용 교육 자료입니다. 모든 내용은 개인의 건강 상태, 전문가 판단, 가족 상황 및 개인 선택에 따라 달라질 수 있으며, 실제 적용 전 반드시 전문 의료진과 상담하시기 바랍니다.

33~36주차

【 알아야 할 정보 】

- 아기가 머리를 아래로 향하며 출산 자세를 잡고 있어요
- 숨쉬기가 조금 편해지지만, 방광이 눌러 소변이 자주 마려울 수 있어요
- 출산이 가까워지면서 진통이나 양수 터짐 같은 징후를 미리 알아두는 게 좋아요

【 체크리스트 】

- ☐ 의사와 상담 후 출산 전 영양제 복용 여부 결정
- ☐ 출산이 임박했을 때 나타나는 징후들을 미리 확인해두기
- ☐ 병원까지 가는 길과 교통수단을 미리 점검해두기
- ☐ 출산가방을 완성하고 현관 근처에 준비해두기
- ☐ 아기용품(기저귀, 속싸개, 젖병 등)을 미리 정리해두기

37~40주차

【 알아야 할 정보 】

- 아기가 만삭이 되어, 세상에 나올 준비를 모두 마친 상태예요
- 진통이 시작되거나 양수가 터지면 병원에 바로 연락하세요
- 병원에 가는 시기와 출산 방법을 미리 정해두세요

【 체크리스트 】

- ☐ 진통이 시작되었을 때 어떻게 행동할지 미리 알아두기
- ☐ 병원 연락처와 이동 방법 준비
- ☐ 출산 후 회복과 육아 계획 세우기
- ☐ 가족에게 출산 소식을 어떻게 알릴지 정하기

임신주기별 병원 방문 및 주요 검사

33~40주 병원 방문 주기 : 매주 1회

【 주요 검사항목 】 초음파, GBS검사 (B군 연쇄상구균 검사), NST(태아심박검사), 혈압 및 소변검사, 내진)

【 검사목적 】 태아 위치, 태아 크기와 골반 상태, 이전 제왕절개 여부, 산모 건강상태, 양수태반상태 등 분만 전 최종점검

※ 일반적인 기준이며, 산모의 건강 상태나 병원 방침에 따라 조정될 수 있어요

☞ 참고자료 및 출처

- 보건복지부 임신육아종합포털 아이사랑 (<https://www.childcare.go.kr>)
- 대한산부인과학회 임신 가이드라인 - 질병관리청 국가건강정보포털
- 40주의 우주 : 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼

※ 본 자료는 비영리 목적 임신부 교육용으로 제작되었으며, 모든 정보는 신뢰할 수 있는 출처를 기반으로 요약·정리되었습니다. 상업적 이용 및 무단 배포는 금지됩니다.



임신 월별 가이드: 변화, 관리, 궁금증까지!

【 임신 33~36주차 (9개월차) 】

● 태아 발달

- 아기의 폐가 거의 완성되어 스스로 숨 쉴 준비를 해요
- 머리를 아래로 향하며 출산 자세를 잡기 시작해요
- 움직임은 이전보다 줄어들지만 반응은 점점 더 뚜렷해져요

● 엄마의 변화

- 숨쉬기가 조금 편해지지만 방광이 눌러 소변을 자주 보게 돼요
- 배가 단단히 당기거나 아픈 느낌이 생길 수 있어요 (가진통 주의)
- 출산이 가까워지면서 불안, 긴장 같은 감정이 생길 수 있어요

● 건강관리 포인트

- 태아 움직임이 갑자기 줄어들면 바로 병원에 문의해요
- 가진통과 진통을 구분하는 연습을 해보세요
- 출산을 앞두고 산전 검진, 혈압·체중 변화를 꼼꼼히 관리하세요

출산 준비 체크리스트

【 산모용품 】

- ☐ 대형 생리대 또는 산모패드 ☐ 수유브라, 수유패드
- ☐ 편안한 산모복, 속옷 ☐ 산모 영양제 (철분, 엽산 등)
- ☐ 산후 회복용 복대 ☐ 산후조리원 준비물 (세면도구, 슬리퍼 등)

【 신생아용품 】

- ☐ 속싸개, 겹싸개 ☐ 배냇저고리, 우주복, 손(발)싸개
- ☐ 기저귀 (신생아용), 물티슈 ☐ 아기용 세탁세제
- ☐ 손수건 (20~30장 추천) ☐ 아기용 스킨케어 (로션, 크림 등)
- ☐ 수유쿠션, 모유 저장팩 ☐ 젖병, 젖병소독기, 젖병세정제

★ 내 상황에 맞게 준비물을 골라 체크해 보세요! 병원마다 준비물이 조금씩 다를 수 있으니, 입원 전 꼭 병원에서 제공하는 안내를 참고하고 준비하세요. 출산하는 시기(계절)와 분만 방법도 함께 생각해서 준비하면 더 완벽해요!

【 임신 37~40주차 (10개월차) 】

● 태아 발달

- 아기의 폐가 완전히 성숙해 출생 후 호흡할 준비가 돼요
- 머리를 골반 쪽으로 고정하며 출산 자세를 완전히 취해요

● 엄마의 변화

- 배가 규칙적으로 당기고 아플 수 있으며, 진통과 가진통 구분이 필요해요
- 출산이 임박하면 양수가 터질 수 있어요
- 몸이 무겁고 피곤해지며, 분만이 가까워짐을 실감하게 돼요

● 건강관리 포인트

- 진통 시작, 양수 터짐 등 분만 징후를 꼭 체크하세요
- 병원 연락처와 입원 준비물을 최종 점검하세요
- 출산 후 회복·모유수유 준비, 감정 변화에 대비한 가족의 지지가 필요해요



Q & A

Q 배가 규칙적으로 아픈데, 진통일까요?

A 가진통은 불규칙하고 곧 사라지지만, 진통은 점점 강해지고 규칙적으로 반복돼요. 양수가 터지거나 통증이 계속되면 병원에 즉시 연락하세요

【 가정/외출용품 】

- ☐ 아기 침대, 매트리스, 침대 시트
- ☐ 유모차 (디럭스 or 후대용) ☐ 카시트
- ☐ 아기띠 or 캐리어 ☐ 아기 욕조, 목욕타월
- ☐ 체온계, 손톱깎이, 콧물흡입기

【 기타 준비사항 】

- ☐ 출산 예정일 기준 병원 입원 준비물
- ☐ 출산 후 신생아 보험 상담 ☐ 출생 신고 및 가족관계 등록 준비
- ☐ 산후도우미 신청 여부 확인 ☐ 산후조리원 예약 및 입소 준비
- ☐ 출산 후 육아휴직/출산휴가 일정 확인



여성장애인의
임신과 출산 가이드

