

피해야 할 음식

리스테리아균에 오염된 음식은 태아에게 대단히 위험할 수 있습니다. 리스테리아균은 리스테리아병으로 알려진 일종의 식중독을 일으킬 수 있습니다. 리스테리아균에 오염될 가능성이 있는 식품에는 저온 살균을 하지 않은 연질 치즈, 차가운 압착 육류, 해산물 날것과 훈제한 것, 미리 준비해둔 샐러드, 소프트 아이스크림 및 고기 파이 등이 포함됩니다.

임신초기 합병증-3개월까지

임신 첫 3개월은 불확실한 시기가 될 수 있습니다.

유산은 확인된 임신 5건당 1건의 비율로 발생합니다. 때로는 유산이 일어나고 있는지를 알기 어렵습니다. 많은 임신부가 자궁이 커지기 시작하는 임신 초기 몇 주 동안 통증, 쑤시는 듯한 아픔, 당김과 같은 가벼운 증상을 느끼는 기간을 갖기 때문입니다.

유산 경고 신호

유산 경고 신호는 다음 중 한 가지 혹은 전부를 포함할 수 있습니다:

- 하복부의 격렬한 통증
- 심한 복통
- 질 출혈

만일 여러분이 유산하고 있다고 생각되면 다음과 같이 해야 합니다:

- 의사와 같은 의료 실무자와 상담하시거나
- 24시간 국립 의료정보 및 조언 제공 전화 헬스다이렉트 오스트레일리아(1800 022 222)로 연락하십시오

임신 초기 유산에 대해서 밝혀진 것

- 유산은 확인된 임신 5건당 1건의 비율로 발생하며 임신 초기에 흔히 있는 일입니다.
- 유산은 예비 부모에게 참담한 일이 될 수 있습니다.
- 스트레스와 일, 일상 활동을 피하는 것이 유산을 막지는 못합니다.
- 의학적인 개입으로 유산을 막을 수 없지만, 의학적인 개입이 습관성 유산에 도움이 될 수 있습니다.
- 유산은 자라나는 태아에게 발육상의 문제가 있어서 발생할 수 있습니다.
- 유산을 경험한 임신부가 장차 건강한 아기를 낳는 일은 여전히 가능합니다.
- 여러분이 이 힘든 시기를 이겨낼 수 있도록 지원해줄 가족과 친구를 찾으십시오.
- 추가적인 지원은 상담원이나 지원 기관을 통해서 받을 수 있습니다. SIDS 앤드 키즈 NSW(SIDS and Kids NSW, 전화: 1800 651 186)로 연락하십시오

더 자세한 정보

헬스다이렉트 오스트레일리아(healthdirect Australia), 전화: 1800 022 222

환자를 등록된 간호사와 연결시켜주는 24시간 국립 의료정보 및 조언 제공 전화. 간호사는 환자가 진료를 받을 필요가 있는지 판단하는 것을 돕고 환자를 지역 의료기관과 연결시켜 줄 수 있음.

머더세이프 NSW(MotherSafe NSW), 전화: (02) 9382 6539 또는 1800 647 848

임신 또는 모유수유 기간 중의 약물, 의약품, 전염병, 방사선에 대한 노출 혹은 직업적인 노출에 대해서 염려하는 여성들을 위한 무료 상담 서비스

SIDS 앤드 키즈 NSW(SIDS and Kids NSW), 전화: 1800 651 186

SIDS 앤드 키즈 NSW는 임신과 출산 및 유아기 기간 동안 아기를 잃은 개인이나 가족들을 지원합니다. 여기에는 유산과 사산, 신생아 사망, 유아 돌연사 및 6세 이하 어린이의 사망이 포함됩니다.

NSW 보건 간행물

Early pregnancy - when things go wrong (임신 초기- 일이 잘못되어 갈 때)
Having a Baby(아기 갖기)

이 간행물들은 www.health.nsw.gov.au/pubs에서 내려받기하실 수 있습니다.

아기를 가질 생각 이라면...

임신 계획과 임신

Thinking of having a baby –
planning a pregnancy and becoming pregnant

임신 계획을 세우고 임신을 하는 것은 예비 부모에게 흥분되고 부산한 시기입니다. 예비 부모는 미래에 대한 계획 및 꿈과 더불어 자기 자신과 아기에게 가능한 한 최선의 첫걸음을 내딛게 해줄 다양한 식생활과 건강 문제를 염두에 두기 시작해야 합니다.

임신 계획 세우기- 3개월 전

초산이든 경산이든 간에, 임신하기 전에는 고려할 점이 많이 있습니다.

이상적으로 말하자면, 남자와 여자는 임신을 시도하기 약 3개월 전에 지역 보건의원(GP)를 방문해야 하며, 식생활과 생활방식을 어느 정도 바꿔야 합니다.

GP는 임신 기간 중에 관리할 필요가 있는 특별한 건강 문제들을 고려하여 예방접종 갱신이나 권장되는 검사, 유전 문제 혹은 생활 방식 변화에 대한 조언을 해줄 것입니다.

만일 여러분이 의사의 처방이 없는 약이나 처방된 약 혹은 약초 요법을 이용하고 있다면 지역 보건의원에게 그런 것들이 임신을 시도하거나 임신하고 있는 기간에 복용해도 안전한지 확인하십시오.

감염을 피하십시오-손을 씻으십시오.

일부 전염병은 태아의 발육에 해가 될 수 있으며 어떤 경우에는 유산을 야기할 수도 있습니다. 감염을 피하려면 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 손 소독제를 이용하십시오.

다음의 경우 손을 씻으십시오:

- 침이나 콧물, 혈액 혹은 구토물 등과 같이 체액을 접촉한 뒤
- 기저귀를 갈거나 화장실에 다녀온 후
- 먹기 전, 음식 준비 전후
- 정원을 가꾸거나 동물을 만진 후
- 손이 더러워 보일 때마다

여성:

- 엽산 복용을 시작한다
- 면역 수준을 확인한다.
- 치과 검진을 받는다
- 팽 테스트(자궁암 조기 검사)를 받는다
- 만일 과체중이면 체중 감량을 고려한다
- 담배와 술, 카페인 및 기타 약물을 끊거나 줄인다
- 의약품과 약초 요법이 안전한지 확인한다
- 건강한 식생활을 유지하고 규칙적인 운동을 즐긴다.

남성:

정자가 성장하는 데는 3개월이 걸리기 때문에 임신을 시도하기 훨씬 전부터 건전한 생활을 해야 합니다. 만일 가족의 내력에 유전적인 문제가 있는 경우에는 임신을 시도하기 전에 유전적 위험 관리에 대해서 의사와 상담하는 것이 좋을 것입니다.

- 담배와 술, 카페인 및 기타 약물을 끊거나 줄인다. 아버지가 흡연자인 경우 아기의 출생 시 체중이 낮을 가능성이 더 높으며 음주는 정자의 질을 떨어뜨리는 것으로 밝혀졌습니다.
- 건강한 식생활을 유지하고 규칙적인 운동을 즐긴다. 좋은 음식과 운동은 호르몬의 균형을 유지하는데 도움이 되며 정자의 질을 높여줍니다.
- 의약품과 약초 요법이 안전한지 확인한다

시간이 걸리는 경우-불임

1년이 지난 후에도 임신이 되지 않은 커플은 의사와 상담하는 것도 좋을 것입니다. 여자가 35세 이상인 커플의 경우에는 6개월 정도 임신을 시도하다 안되면 의학적인 조언을 구하는 것이 더 바람직할 것입니다.

임신이 되긴 하는데 보통 연속해서 3번 반복적인 유산을 겪으면 의사와 상담을 해야 합니다.

임신

흥분되고, 불안하고, 초조하고, 기쁨으로 들뜨는 감정은 모두 임신에 대한 정상적이며 일반적인 반응입니다. 임신부, 특히 구역질, 구토, 유방의 부드러워짐 혹은 가벼운 복부 통증 등과 같은 강한 임신 초기 증상을 경험하는 임신부의 경우에는 아주 일찍부터 아기와 신체적인 유대감을 느끼게 될 것입니다.

임신 초기-3 개월까지

임신 제 1삼분기 즉, 임신 첫3개월 동안 태아는 집중적인 발육 기간을 거칩니다. 건강에 좋은 생활방식과 체중을 유지하는 것이 임신 합병증의 위험을 줄일 수 있습니다. 또한 그렇게 하는 것이 태아의 발육에도 도움이 되며, 임신부가 경험하는 많은 신체변화를 좀더 수월하게 대처하는 데에도 도움이 될 수 있습니다.

만일 아직 건강한 생활방식으로 전환하지 못했으면 이 단계에서라도 생활방식을 전환하는 것이 좋습니다.

- 여러분에게 필요할지도 모를 어떤 일반적인 건강문제나 건강검진이 있는지 지역 GP나 조산사와 상담하십시오
- 여러분의 임신관리를 누가 책임질지를 고려하고 병원을 예약하십시오.
- 신선한 과일과 야채를 많이 드십시오
- 담배를 끊고 간접 흡연을 피하십시오
- 카페인과 약물, 술을 피하십시오
- 엽산 복용을 계속하거나 시작하십시오
- 건강에 좋은 체중을 유지하십시오
- 가볍고 규칙적인 운동을 즐기십시오
- 감염을 피하기 위해서 손을 씻으십시오
- 의약품과 약초 요법이 안전한지 확인하십시오