

## 임신 중 아기의 움직임: 무엇이 정상인가요? (Baby's movements during pregnancy: What is normal?)

**아기가 움직이는 것을 언제부터 느껴야 하나요?**

**(When should I start to feel my baby move?)**

아기는 임신 초기에 움직이기 시작합니다. 대체로 18-22 주까지는 아기가 움직이는 것을 느끼지 못합니다. 아기의 첫 움직임은 뱃속의 가스로 오인되거나 부드러운 진동으로 느낄 수도 있습니다. 아기가 자라면서 아기의 움직임이 더욱 확실하게 느껴지게 됩니다.

대부분의 여성들은 임신 20 주에서 22 주 가량이 되기까지 아기의 움직임을 인지하게 됩니다. 첫 임신이 아닌 경우 20 주보다 더 빨리 아기의 움직임을 느낄 수도 있습니다.

임신 24 주까지는 매일 아기의 움직임을 느끼지 못할 수도 있습니다. 그 후부터는 아기가 매일 움직여야 합니다. 아기의 움직임은 차거나 스트레칭, 밀치기처럼 느껴지며 가끔 아기가 딸꾹질하는 것을 느낄 수도 있습니다.

아기는 근육과 신경이 발달되기 때문에 움직입니다. 성인들처럼 아기마다 각각의 움직임 패턴이 있습니다. 자신의 아기의 정상적인 움직임을 알아가는 것이 중요합니다.

임신 마지막 몇 주 동안에는 아기의 움직임이 다르게 느껴질 수도 있습니다. 아기가 성장하면서 자궁에 공간이 줄어들게 됩니다. 움직임 패턴은 여전히 비슷해야 합니다.

진통 초기에도 아기가 조금은 지속적으로 움직여야 합니다. 진통으로 산만해져서 아기의 움직임을 알아차리지 못할 수도 있습니다.

조산사 혹은 의사는 아기의 움직임 패턴에 관심을 가질 것입니다. 아기의 움직임 패턴 혹은 횟수에 변화가 염려스러울 경우 분만실이나 조산사 혹은 의사에게 연락하십시오.

**아기의 움직임 패턴을 느끼는 것에 무엇이 영향을 미칠 수 있나요?**

**(What can affect how you feel your baby's movement patterns?)**

몇 가지 요인이 아기의 움직임과 그 움직임을 느끼는 방법에 영향을 미칠 수 있습니다. 좀더 흔한 요인 몇 가지는 다음과 같습니다.

- 태반이 자궁 정면에 위치한다
- 비만이다
- 매우 바쁘다
- 안정제, 스테로이드, 알코올 섭취 혹은 기타 약물을 복용한다
- 아기 주위의 양수가 아주 소량이거나 정상 분량을 초과한다
- 아기가 임신 기간에서 기대되는 것보다 더 작다.

### **아기가 한 번 움직이는 것은 무엇을 말하나요?**

#### **(What counts as one movement for your baby?)**

한 번 움직인다는 것은 한 번 차거나 한 번 스트레칭 혹은 한 번 밀치는 느낌입니다. 아기가 움직일 때 두 시간 내에 10 번 움직이는 것은 정상입니다.

### **아기가 정상만큼 움직이지 않는다고 생각될 경우 어떻게 해야 되나요?**

#### **(What should you do if you think the baby has not moved as much as normal?)**

아기가 보통 때만큼 많이 움직이지 않았다는 우려가 생기면 2 시간 동안 움직임을 세어 보십시오. 아기가 두 시간 내에 움직인 것이 10 번이 되지 않을 경우 분만실 혹은 조산사에게 연락하십시오.

### **분만실 혹은 조산사에게 언제 연락을 해야 되나요?**

#### **(When should you contact the Delivery Suite or your midwife?)**

- 하루 종일 아기가 전혀 움직이지 않았다고 느낄 경우 즉시.
- 며칠에 걸쳐 아기가 움직이는 횟수가 줄었다고 느낄 경우.
- 아기의 움직임 패턴이 변했다고 느낄 경우.
- 아기가 두 시간 내에 움직인 것이 10 번이 되지 않을 경우.

### **분만실 혹은 조산사에게 연락하면 어떤 절차가 있게 되나요?**

#### **(What will happen when you contact the Delivery Suite or your midwife?)**

- 아기의 움직임에 관한 질문을 받게 됩니다.
- 병원에 오라고 할 수도 있습니다. 병원에서 의료진이 아기의 심박동을 들을 것입니다. 특수 기계를 사용하여 아기의 심박동을 기록할 것입니다. 이 테스트를 CTG 라고 합니다. CTG 는 30-45 분이 소요될 것입니다.

- 병원 의료진은 또한 자궁 내의 양수 정도를 점검하고 아기 및 태반이 건강해 보이는지 여부를 점검하기 위해 초음파 검사를 시킬 수도 있습니다.
- 대부분의 경우 두 세시간 내에 집으로 돌아갈 수 있게 됩니다.

아기에 대해 가지고 있는 우려사항에 대해서는 의료진에 연락하는 것이 좋습니다. 분만실 의료진 혹은 조산사가 이전에 점검했다 해도 아기에 대해 여전히 걱정이 될 경우 병원에 다시 연락하시길 바랍니다.

## 영어로 대화하는데 도움이 필요할 경우에는?

### (What if I need help in speaking in English?)

영어를 이해하거나 말하는데 도움이 필요하시면 전문 통역사가 주선될 수 있습니다. 가족이나 친구가 함께 올 수 있지만 여러분의 시술에 대한 모든 커뮤니케이션은 전문 통역사를 통해서야 합니다. 통역 서비스는 무료이며 비밀보장이 됩니다.

여러분에게 통역사가 제공되지 않으면 통역사를 요청할 권리가 있습니다. 직원이 여러분을 위해 통역사를 예약할 것입니다.

본 병원에 연락하기 위해 통역사가 필요할 경우, 전화통역 서비스에 131 450 으로 전화하십시오.

## 연락 번호:

분만실:

해당 조산사:



이 자료는 로열 여성병원 (Royal Hospital for Women)에서 개발했습니다. 번역을 위한 재정 지원은 사우스 이스트 시드니 보건소 다문화 보건 서비스 (South Eastern Sydney Local Health District Multicultural Health Service)에서 2014 년 2 월에 제공하였습니다.