

발간등록번호

11-1060100-000018-01

여성 결혼이민자를 위한

Guidebook for the Maternity Protection of Women Immigrants

모성보호 가이드

Healthy Mother, Strong Baby



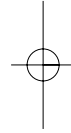
발 간 등 록 번 호

11-1060100-000018-01

여성 결혼이민자를 위한
모성보호 가이드

건강한 엄마,
튼튼한 아기

-영어 · 한국어-



Guidebook for the Maternity
Protection of Women Immigrants

Healthy Mother, Strong Baby



Breast-Feeding is the First Step
to Love Your Baby



For Maternity Protection of Female Foreign Spouses



Jang Ha-jin, Minister of Gender Equality and Family

As of today, August 2005, there are 61,478 marriage-based Women Immigrants here in Korea. International marriage accounts for 11.4% of government registration in 2004 whereas in rural areas international marriage rate reaches 27.4%; according to these statistics one can easily predicts that Women Immigrants for marriage will be on the rise in the foreseeable future.

Women Immigrants for marriage came here with the hope that they'll lead a happy and fruitful life with new family while they have difficulty in adapting themselves to Korean social environment. Pregnancy, childbirth and caring infants are all the more challenging for Women Immigrants that they usually face cultural differences and language barrier.

Considering that Women Immigrants for marriage play a pivotal

role in 'reproducing' and 'socializing' the coming generations in Korean society, it behooves the Government and all the society to help them adapt to our society.

MOGEF(the Ministry of Gender Equality and Family) publishes this 「Maternity Protection Guide」 in four foreign languages to relieve them of the burdensome tasks from pregnancy and childbirth to childcare. 「Maternity Protection Guide」 summarizes the knowledge all the pregnant women must bear in mind: preparations before delivery, methods of caring for childbirth and childcare and birthcontrol etc.

Publishing this book, I highly appreciate the contribution of Women's Development Fund for Women Immigrants made by AMOREPACIFIC Corporation.

I'm confident, and I hope this book can be of much help to female foreign spouses in giving birth and in raising their infants with assurance, and I expect this guidebook helps second generations to grow up healthy, ultimately leading our prosperous future.

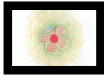


Table of Contents



I. Basic Knowledges for Pregnant Women

1. The Change in Body after Conception
2. The Dietary Life of Pregnant Women
3. Periodic Medical Checkup
4. Ordinary Life during Pregnancy
5. Methods helpful for Bad Symptoms during Pregnancy

II. Preparation before Childbirth

1. Physical Exercise before Childbirth
2. Caring the Breasts
3. Examination of Life in Preparation for Childbirth
4. Delivering Supplies
5. Natural Childbirth and Caesarean Operation

♯ The Roles of Husband

III. Care after Childbirth

1. Recovering Period after Childbirth
2. Guiding Principles to Recover Health
3. Foods for Mother after Childbirth
4. Complication after Childbirth
5. Fatness Prevention after Childbirth

♯ The Roles of Husband

IV. Caring the Infants

1. The Characteristics of Infants
2. How to Hold a Baby
3. Bathing
4. Breast-Feeding
5. A Weening Food

V. Taking Care of a Sick Baby

1. The Diseases for Baby
2. The Protective Inoculation

VI. Family Planning

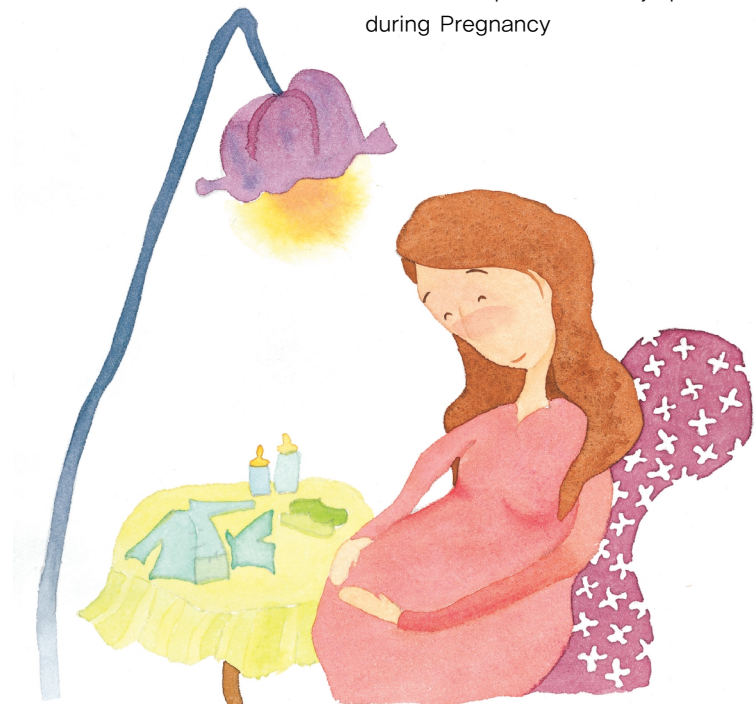
1. Temporary Contraceptive Methods
2. Permanent Contraceptive Methods

VII. Protection of Maternity Rights of Working Women

I.

Basic Knowledges for Pregnant Women

1. The Change in Body after Conception
2. The Dietary Life of Pregnant Women
3. Periodic Medical Checkup
4. Ordinary Life during Pregnancy
5. Methods Helpful for Bad Symptoms during Pregnancy





1. The Changes in Body after Pregnancy

- Suspension of menstruation-Some women could have a little bit for early days of pregnancy(around 1month)
- Pregnant women produce white secretion from vagina.
- Morning sickness from pregnancy - women lose appetite for food, vomit, or tend to eat some foods that they did not enjoy a lot before.
- The breasts get bigger and the nipples turn to dark brown. Being sensitive, women experience pain as if being pinched.
- Pregnant women very often pee or have constipation.

2. Dietary Life of the Pregnant

- Because the nutritional conditions of the pregnant affect the baby seriously, the pregnant women should take various nutritions, and should not skip the regular meals a day.

1) The Foods Good for the Pregnant

- Protein : fish, tofu, bean, meat, egg, cheese, dried fish, and milk (the encouraging amount of milk to be taken a day : 1000cc)
- Carbohydrate : rice, potato, sweet potato, and bread
- Vitamin : fresh vegetables and fruits such as carrot, pumpkin, persimmon, banana, mushroom, apple, and spinach etc.

2) The Foods to Be Careful before Taking

- To be abandoned : table salt, coffee, spice, liquor (including beer), instant food, soda, fried food, sugar, tobacco.
- Counsel with medical personnel before taking health support food or private treatment well known as good food for senior and disabled that would not be good for pregnancy women.

3) The Menu for the Pregnant

① The Menu in the Beginning of Pregnancy

To prevent the appetite from the morning sickness, it is better to have warm foods than cold foods. Plan the menu with cool and sour foods.

- Recommendable foods: Hae Mul Gyeo Ja Chae, Tomato Salad

*Hae Mul Gyeo Ja Chae

[Materials] Shrimp, Turban Shell, Kap - Squid, Cabbage, Carrot, Cucumber, and Mok-Lee Mushroom

<Cooking>

1. Cook the shrimp, turban shell, and Kap squid. And squeeze water from them and chop them up.
2. Chop the cabbage, carrot, and cucumber to thin pieces.
3. Put the mustard source on them and mix them well.

*Tomato Salad

[Materials] Tomato, Apple, Walnut, Mayonnaise, and Honey

<Cooking>

1. Get rid of the top of tomato, put in and out quickly into boiling water, peel and chop it properly.
2. Chop the apple in square.
3. Mix tomato, apple and walnut with the honey in mayonnaise.



② The Menu in the Middle of Pregnancy

For baby's growth, plan the menu with foods which can supplement a protein and a vitamin. Recommendable Foods : Vegetables Wrapped in Chicken and Vegetable Fried Rice with Anchovies

***Vegetables Wrapped in Chicken**

[Materials] Chicken Breast, Shiitake Mushroom, Carrot, Cucumber, Starch Powder, and Vegetable Oil

<Cooking>

1. Chop the chicken breasts to make them thin slices, add seasoning, and keep them for 10 minutes.
2. Cut the pyogo mushroom, carrot, and cucumber in thin strips.
3. Put the starch powder onto the striped chicken breasts and mix with them. And then wrap the chopped vegetables with the chicken breasts around them, and then tie them with a cotton string.
4. Put them on a frying pan and cook.
5. Make the source; put red pepper oil, soy and liquor into a cup of sea tangle water.
6. Put the vegetables wrapped in chicken in the source and cook them evaporating the water from the source.
7. Finally untie the cotton string and chop the vegetables wrapped in chicken.



The Helpful Foods for Morning Sickness from Pregnancy

- Unpolished rice, rye bread, milk, tofu, oyster, cabbage, egg, and vegetables with green and yellow color, which belongs to vitamin B group.
- When having morning sickness from pregnancy too much, it is better to have small amount of foods frequently. It is also helpful to take a biscuit or a cracker for the breakfast.

***Fried Rice with Anchovies**

[Materials] Anchovies, Dried Shrimp, Burdock, Thin Green Onion, Ginger, and Rice

<Cooking>

1. Peel the burdock, thin green onion, and ginger, and chop them into slices.
2. Clean the anchovies and shrimp.
3. Cook the ginger and the thin green onion in a pan first, and put the rest of materials later.
4. Season them with soy source, and then put sesame oil and sesame in them.
5. Put the fried materials on the cooked rice.

③ The Menu in the End of Pregnancy

To prepare baby's growth and upcoming delivery plan the menu with foods abundant in an iron and a vitamin.

Recommendable Foods : Omelet with Tomato Source, Cold Dish with Tofu and Brown Seaweed, and Mushroom with Vegetables Broiled with Seasonings.

***Omelet with Tomato Source**

[Materials] Egg, Onion, Beef, Butter, Salt, and Black Pepper

<Cooking>

1. Panbroil the onion and beef, and season them with salt and black pepper.
2. After cracking, put the egg in a container, stir it well, and put the fried materials in it and mix properly.
3. Turn the flame down, put the stirred egg on the fried materials, and cook together.
4. Eat with the tomato source on it.



***Cold Dish with Tofu and Brown Seaweed**

[Materials] Tofu, Cabbage, Cucumber, Tomato, and Brown Seaweed

<Cooking>

1. Soak the brown seaweed in cold water, and cook the tofu in boiling water.
2. Chop the cabbage and cucumber in a proper size, and keep them in cold water.
3. Chop the tomato into 8 equal pieces.
4. Put the all materials on a plate and season them with your preference.

***Mushroom with Vegetables Broiled with Seasonings**

[Materials] Shiitake Mushroom, Agaric Mushroom, Mushroom, Sweet Potato, Sweet Pumpkin

<Cooking>

1. Prepare mushrooms in a clean condition, wash the sweet potato and the sweet pumpkin and chop them.
2. Make a source with soy source, olive oil, Mat-Wine, chopped garlic, and chopped red or green pepper.
3. First put the sweet potato and sweet pumpkin on a heated iron plate. Once cooked, put the mushrooms, and put the source on them.

Tip When is the proper time to feed a baby with iron contents?
 • After the embryo is formed (4th or 5th month), it is good to give the baby iron contents.

3. Periodic Medical Examination

1) The Frequency of Medical Examination

The Period of Pregnancy	The Frequency
Until 7 th Month	Once a Month
8 th through 9 th Month	Twice a Month
10 th Month	Once Every Week

Tip Remember when you go to a medical examination
 • Let the medical doctor know if there was any diseases you had in the past, or any members in your family had.

2) The Cases in Which You have to go to a Hospital regardless of the medical examination.

- When you had blood from your vagina.
- When you cannot pee well or pee too frequently. Let the doctor know also when the pee is too small amount or when you have any pain in peeing.
- When you have a constant stomachache.
- When you vomit seriously, have a headache, or cannot see well.
- When face, hand, or feet becomes swelled up terribly.
- When you have a fever too much.
- When you do not feel any moves from the unborn child.
- When you have some fluid from your vagina.

4. Ordinary Life during Pregnancy

1) Walking

Walk around 30 minutes a day being cautious not to fall or slip. Be extra careful when going up and down stairs.



2) Sleeping

It is recommendable to sleep for 7-8 hours a day, not to be tired.

3) House Working

It is OK to work in home, but do not carry any heavy stuff. Especially avoid something that gives you pressure on your belly.

4) Trip

It is better for you not to go trip during 2nd through 3rd month of pregnancy and 9th through 10th month of pregnancy. If necessary, it is safer for you to take a train than a bus or a car.

5) Shower

It is OK to take a shower once or twice a day, but long time shower is not good for your health. For the purpose of protection from a bacterial infection, make sure to clean outer vagina every night.

6) Cloths

Please wear light and warm cloths. In particular, wear an inner wear made up of 100% cotton, and do not wear panty stocking.

7) Urine

Because it is easier for the pregnant to have cystitis, do not hold pee too long.

8) Sexual Life

Usual sexual life is ok, but if there is a risk such as early travail or blood strain, it is better not to have a sex during this time.

Tip When you must avoid of having a sex
One month before delivery,
and until one month after
the child birth

5. Tips for Some Troubling Symptoms during Pregnancy

1) Infodietcure

- Take control on water before going to bed.
- Kegel's Exercise is helpful in preventing urinary incontinence and infodietcure.



Kegel's Exercise

Shrink your anus for three seconds, and then relax it for three seconds. Practice it ten times for once and do it ten times a day.

*It is good to stop peeing in the middle of it and pee again.

2) Morning Sickness from Pregnancy

- Eat less food than usual but frequently, and avoid eating foods cooked with too much oil or too strong seasoning.
- Eat crackers, toasts, or popcorn with the empty stomach in the morning.
- After having meal, try to get up slowly and avoid of moving abruptly.

3) Stomach

- Try to avoid of oily foods, strongly seasoned foods, and fried foods. Do not drink too much water after meal.
- Milk and ice cream are helpful in releasing pain. It is also good to drink a warm tea, or chew a gum. (Coffee and Smoking are harmful.)
- This symptom tends to happen during the end of pregnancy.
If it is getting serious, it is ok to take an aid to digestion following by doctor's prescription.

4) Tiredness

- It is helpful to take short nap to recover from being tired.



5) Constipation

- Try to have a habit of intake of water, fruit, cereals, and regular life and evacuation.
- Try to avoid an enema or a constipation pill.

6) Hemorrhoids

- Take as many fruits, vegetables, and waters as possible. (grape, yellow peach, brown seaweed...etc.)
- Take shower with warm water, sitting on a chair.
- Do not stand on feet to long.

7) Pain in Back

- When sitting on a chair, put your hip fully on the chair, stretch your waist and lean on the back support.
- When you lie on the bed, erect your knees and spread your legs, then a pain of waist will be relieved.
- Girdle for pregnant women is helpful.

8) Convulsions on Legs

- Give a gentle pressure on the first toe with your hand.
- Exercise regularly and give some massage on the convulsed muscle and keep it warm.
- Take enough calcium from milk, green vegetables, or orange juice.
- Stretch your legs with sitting or lying, and stretch your toes to your body.

9) Swollen Legs

- Take a rest lifting the legs and hips.
- Do not wear socks too tightly.

10) Varix: a uneven, permanent dilatation of vein

- During daytime, wear sock which has good resilience, and take off it in the evening to help the circulation of the blood.

11) Painful Breast

- Wear a well fitting brassiere.
- Wash the breast with warm water, give massage, and do not use soap.
- Since cream or ointment can cause skin disease, it is not recommended to use.

12) Physconia

- Lie back or take a restful position to take a rest.
- Wear a girdle for the pregnant woman, if it is hard to move.

II. Preparation before Childbirth

1. Physical Exercise before Childbirth
2. Caring the Breasts
3. Examination of Life in Preparation for Childbirth
4. Delivering Supplies
5. Natural Childbirth and Caesarean Operation

‡ The Roles of Husband



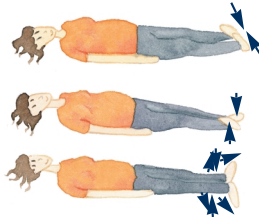


1. Exercise before Child Birth

1) Exercise for Ankle

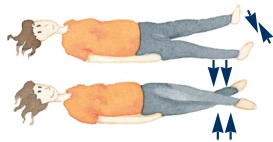
: strengthens your ankle to support your gained weight.

Lie back, stretch your ankle and bend it, moving your feet at various directions. (Repeat 10 times for each.)



2) Exercise for Leg

: helps your circulation of blood.



Lying back, repeat setting your leg up and down for several times. (Repeat 10 times for each.)

3) Exercise for Pelvis

: trains the muscles of belly and back

Taking a position as if crawling, bend your back with taking a deep breath and push out the upper part of your body with breathing out. (Repeat 10 times for each.)



4) Exercise of Putting out a Candle

: strengthens your belly and breast.



Take a deep breath and breath out as long as you can with your mouth puckered up as if putting out candle. (Repeat 5 times)

5) Exercise of Sitting Down with Crouching Your Body

: expands your pelvis to help the delivery.

Widen your legs 25~30cm or so, grip a desk or a chair, and repeat sitting down until your hip hits your heel and standing up. (Repeat 3 times.)



※ To be remembered when exercising

- Wear a light cloth
- Do not exercise within 1 hour after having a meal.
- Pee before starting to exercise.
- Increase the amount of exercise little by little.

2. Care of Breasts

- Since your breasts get bigger, you should make sure that your breasts are not pressed by the bra.
- When you get a milk from your breasts, put a fabrics between the bra and the breasts.
- When taking a shower, it is good to give a massage on your breasts gently with a smooth towel. It helps you in breast feeding.

3. Life Examination in Preparation for Child Birth

- Make a list of emergency call and post it on a good spot that catches your sight easily.
- Prepare stuff that you should take to the hospital with you in case hospitalized.
- Take a shower and wash your feet frequently.



Tip <Stuff for Being in Hospital>

- Medical Insurance Card
- Supplies for the Pregnant : toothpaste, toothbrush, comb, skin lotion, cup, spoon, towel, tissue, slippers, underpants, cardigan, and a pad for pregnant women
- Supplies for Baby : hat, gown, diaper, gaze towel, outer wrapper and inner wrapper

4. Delivery Supplies

- Clothing: Coat(3), Tank Top(2), Hand Wrapper, Feet Wrapper, Hap, Underwear, Bib, Diaper, and Cover
- Bedding Supplies: Blanket, Sheet, Inner Covering Sheet, Outer Covering Sheet
- Bathing Supplies: Bathing Towels(3-4), Bathing Sponge(1), Cotton Towels(10),

Tip <The Symptoms of Child Birth>

- Since the baby is put lower, the breasts feel more comfortable and you pee more often.
- There can be more irregular stomachache or lumbago.
You get more secretion from the vagina.

Tip <How to Push out Strength When Delivering>

- ① Breath according to the rhythm of throe. If possible, take a deep breath as long as you can hold and give a strength on your belly. At this point, you should bend your knee, lift your back a little bit, keep your eyes on your navel, and bend your body in a round shape.
- ② Having pushed out strength, breath out slowly and relax your body. According to your breathing, repeat tenseness and relaxation several times.



Water Tissue, Bathtub for Baby, Baby Powder, Baby Oil, Baby Soap, and Baby Shampoo

■ Feeding Supplies :

[When feeding with powdered milk] a nursing bottle(small/4, big/2), a disinfectoner, a forceps, a brush, a washing fluid, a drying stand, a bottle for keeping warm, a box of powdered milk

[when feeding with breast milk] supplies are optional

5. Natural Childbirth and Caesarean Operation

1) Natural childbirth: the normal process in which child is born through mother's vagina.

Advantages of natural childbirth

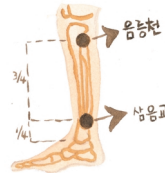
- Quick recovery, immediately movable after childbirth, likely to start breast-feeding before those who have gone through caesarean operation.
- Although pain occurs when giving birth, it is almost painless after childbirth, except for the ache in incision of perineal region, and in uterus contraction.
- Less bleeding than when going through caesarean operation.
- By giving pressure on the child during childbirth, amniotic fluid or foreign substances are naturally eliminated from the child's lungs and bronchus.
- The child is likely to be very patient, for he or she has also gone through the pain of childbirth.
- In case of giving natural childbirth, hospitalization is short. Therefore, it is inexpensive.
- Reduces risks regarding operations, and gives no scars.
- Natural childbirth becomes easier for giving birth to the next child.

※ When the mother and child's condition make natural childbirth dangerous, the mother can give birth through caesarean operation. Caesarean operation is an operation in which artificially delivers the child by incising the uterus.



Tip (Kyung-rak (special nerve parts) Delivery Method)

During the last period of pregnancy, giving massage on around ankle can decrease the pain. (Inner part of ankle and 5-8 cm above the anklebone.)



↑ **The Roles of Husband**

1) The Early Days of Pregnancy

① To Make Wife Comfortable

- During the early days of pregnancy, women are at most risk of having a miscarriage. Thus, it is important to make wife take a rest in comfortable ways.
- Carry heavy stuff for her.
- Clean the slippery bathroom.

② To Stimulate Wife's Appetite

- Get your wife any foods she wants.
- Quit smoking and drinking.

2) The Middle Days of Pregnancy

① To Prepare the Prenatal Care for the Baby

- Through this period, the brain of unborn child develops rapidly. Therefore, it is effective to try to have a conversation with baby in womb, by rubbing the belly of the pregnant.
- Say hello to the baby before going to work.
- Read a fairy tale or sing a song to the baby.

② To Go to Hospital With wife together for Medical Checkup.

③ To Give a Massage to Wife

- Give a massage on back and legs.
- Help to give massage on breasts.

④ Etc

- Go out for a walk or go shopping together.
- Make a trip to somewhere near to refresh yourselves.

3) The Last Days of Pregnancy

① To Prepare Delivering Supplies Beforehand

- Give your wife the information on delivery that you collected.
- Pack a bag to take to the hospital.
- Study the traffic conditions to the hospital beforehand.

② To Increase the Frequency of Massage

- During this period, the belly gains weight so rapidly that wife feels much pain. Give massage on her legs and back frequently.

③ To Avoid of Having a Sex

- Try not to have a sex after 8th month of pregnancy because there is a danger of premature birth.

④ Etc

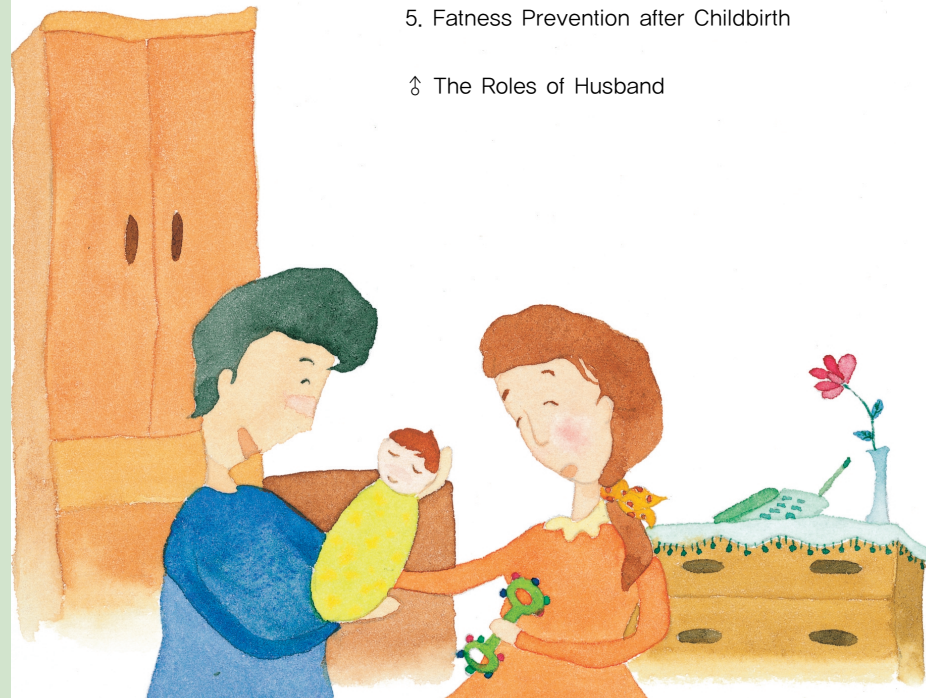
- Since there is a danger of premature birth, let your wife know where to go in case of emergency.
- Make a list of emergency calls and important call numbers in somewhat large scale and post it.
- Previously find a person who helps your wife after childbirth.

III.

Care after Childbirth

1. Recovering Period after Childbirth
2. Guiding Principles for Mother to Recover Health
3. Foods for Mother after Childbirth
4. Complication after Childbirth
5. Fatness Prevention after Childbirth

⤴ The Roles of Husband





1. Recovering Period after Childbirth

- After childbirth it takes around 6 weeks for the mother to recover her body as before she was pregnant.
- Since the first week affects the health after childbirth, the mother needs enough rest and nutritions. This period demands special care, which is quite, stable and warm.

※ The Changes in Mother after Childbirth

- Change in Menses - There can be individual differences but normally a mother starts her menses during two months if she does not give her breast to the baby, and after 4 to 5 months if she breast feeds.
- Melancholia after Childbirth - Due to various causes such as stress from childbirth, it is easy for mother to get melancholia after childbirth. Most mothers right after childbirth experience melancholia, and at this time they need love and care from their family, specially husband.

2. Guiding Principles for Mothers to Recover Health

1) Pain after Childbirth

- Pain after childbirth refers to the pain on lower belly because of shrinking of womb.
- As time goes by, the womb gets better. The womb felt as if touching a ball at first becomes fully recovered after two weeks. If you can still touch the womb even after 2 weeks, you must go to a doctor immediately.
- When the pain after childbirth is serious, lie on your side and give a massage on your back.

2) Care of the Perineum (To clean the lower part)

- After the childbirth, there comes secretion out of perineum. For the first 2~4

days, it is scarlet, but gradually turns lightened. And it lasts for 3 weeks.

- Change the pad frequently, and put it on from the front to the back to avoid contamination.
- Do a warm steam sitz bath everyday.

3) Doing a sitz bath

- Prepare a clean basin and water that should be boiled and warmly cooled. Get your hips under the water. (It is convenient if you do the sitz bath with the basin on the toilet stool.)
- The hours for the sitz bath should be 15~20 minutes, and the frequency of it should be 2~3 a day, once a day after 2 weeks. This should be done for 1 month.
- After relieving feces, make sure to clean from the front to the back, to prevent any infection.
- For 4 weeks, put a medicine into the vagina and do not put your fingers into it.

4) Bathing

- On the day of childbirth, clean your body with only a warm and watery towel.
- Taking a shower is possible one day after the childbirth, but using a bathtub can be possible after 3 weeks.
- At first splash warm water on your body, but do not stay in the water too long. The water must not be too hot.

5) Care of Breast

- Even if it might be difficult to get milk at first, let the baby suck at the breast every 3 hours. If you care the breast from 5 months after pregnancy, it is quite helpful in breastfeeding.
- Start with the middle of breast, making a small circle around the breast gently. Repeat a few times. (The picture at the very left)



- Massage the whole breast with fingers except the thumb and the little finger, starting from around the breast to the nipple.
- Hold the breast with the thumb and the forefinger, and move toward the nipple.
- When you take a bath, it is preferable not to use a soap to nipple.



6) Sexual Life

- You may start having your sexual life after getting a health examination, 6 weeks (ordinary puerperium) after the childbirth.

7) When Sweating Too Much

- In puerperium, sweating too much is normal.
Wipe with a warm watery towel often, and be careful not to get a cold.
- Changing underwear frequently and be careful about catching a cold.

8) Walking Exercise

- It is possible to walk or sit 4~8 hours after childbirth.
- Walking helps to recover from childbirth.

9) Housework

- 1 week after leaving the hospital, it is possible to cook and take care of baby.



(Things Recommended Not To Do)

- Touching cold water
- Lifting a heavy stuff
- Standing on feet for a long time
- Sitting with legs crossed
- Squeezing water from laundry using wrist
- Lying on the ground and working
- Lowering head for a long time
- Watching TV or a newspaper for a long time



3. Foods Good for Mother Right after Childbirth

- Brown Seaweed- This is good for improving contraction of womb, stopping of bleeding, promoting the circulation of blood, and preventing constipation.
 - Pumpkin sweet potato - This is good for a swollen body. (Because the kidneys can get stressful, it is good to eat pumpkin 2~3 weeks after the childbirth.)
 - Gruel of Perilla Japonica- This is good for tiredness, constipation, and care of skin. And this has abundant amount of vitamin E.
 - Honey- This is good for digestion, tiredness, and care of skin.
 - Glutinous Rice- This helps to restore energy and secret milk.
 - Jujube- This helps when the back hurts (Make a jujube tea and have it once or twice a day.)
- ※ Bad food for breast-feeding: Malt(Sikhye), Ginseng etc.

※ Nourishments

- Try not to eat tough meats, hot or salty foods, hard foods, cold foods, or sour foods.
- It is important to take all nourishments. In particular, the mother after childbirth should have fish, meat, liver, egg, milk, products from bean, or green vegetables that have much protein and iron content.



4. Complication after Childbirth

In following cases, you should go to a hospital.

1) Infection after Childbirth

This happens in weak womb and vagina after childbirth. If you are infected, fever higher than 38°C keeps going on for more than 2 days. You can have the symptoms such as stomachache, bad smell from secretions, headache, or lumbago. You must go to the hospital in cases of these symptoms.

2) Mastitis

This happens to a mother who gives breast milk, and is an acute inflammation on breast. In case of this disease, do not give the breast milk to the baby, but squeeze the milk at regular intervals and press gently the breast with a bra. You should meet a medical doctor. After cured, you can give the breast milk again.

3) Discharging Blood after Childbirth

This happens when there are remains of placenta. After childbirth, there comes scarlet secretion. If this secretion does not stop coming out, you should go to the hospital.

4) Subinvolution

This means that the recovery of womb is late than normal postpartum period(6weeks). There comes secretion for a long time and there could be a bloody flux. The back hurts and the body feels heavy. You should go to the hospital.

5. Prevention of Corpulence after Childbirth

- During pregnancy, the mother gains weight of 11~15kg. To recover regular weight, regular dietary life and regular exercise are required.
- Exercise after childbirth helps the mother in recovering her health, preventing complication, and recovering her condition before the pregnancy. The exercise can be started 3~4 days after the childbirth. At first, exercise as much as you can, and increase the frequency everyday. However, do not exercise when having bleeding, ache, or tiredness.

<Exercise for Preventing Corpulence and Recovering Health>

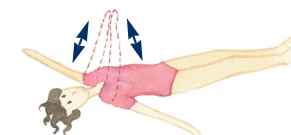
① The 1st day

Abdominal Breathing: Lie on your back comfortably, breath in slowly with your belly expanding, and breath out. Repeat this 5 times.



② The 2nd day

Arm Exercise: Lie on your back comfortably with your arms stretched. Raise your arms forward until they meet, and put them down.



③ The 3rd day

Lifting Hips: Lie on your back, put your hands on your sides, and put your feet together. Raise your laps a little and raise your hips to bend the back like an arch.





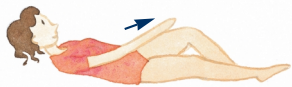
④ The 4th day

Lie on your back and raise your laps. Put your hands on your belly gently and put your head up a little.



⑤ The 5th day

Lie on your back and stretch your legs. Put your head and one lap up a little and make the hand, which is on the side of the other lap, close to the lap. Repeat this changing right and left.



⑥ The 6th day

Lie on your back and bend one lap slowly. Make the thigh touch your belly and the foot touch your hip. Stretch the other leg out on the floor. Repeat this changing right and left.



⑦ The 7th day

Lie without a pillow. Raise slowly one leg stretched and make it a right angle with your hip. Repeat this changing right and left and increase the frequency until 10 times.



⑧ The 8th day

Bend your laps and elbows and stop, to make the forearm and legs a right angle with the body. In this position, contract your hips and belly strongly, relax, and breath deeply.



⑨ The 9th day

Repeat raising your legs to make it a right angle with hips.



⑩ The 10th day

Lie put your hands under your head. Raise your head and upper body slowly, and lie down slowly again.



↑ The Roles of Husband

1) Helping the Housework

: Since the wife is too weak to carry out all housework, you must take care of the housework together.

- ① House cleaning
- ② Dish washing
- ③ Laundry
- ④ Shopping



2) Taking Care of Baby

: The baby who plays well with the father can be more social positively.

- ① Singing to the baby, playing with the baby
- ② Bating the baby
- ③ Changing the diapers
- ④ Taking care of the baby with your wife at night



3) Contraception

- ① Sexual life can be started 6~8 weeks after childbirth when the womb of wife becomes healed.
- ② The methods for contraception should be determined before, because your wife can get pregnant even without menstruation.
- ③ The proper period for another pregnancy is 1 year after childbirth.

<Care Schedule for Mother>

	Natural	Caesarean Operation	Everyday Life
Before 3 days	Feeding foremilk, it is necessary to give massage	Eat the meal in the order of a thin gruel, a gruel, and a boiled rice	
3 days	<ul style="list-style-type: none"> • Leave the hospital. • The pain in the perineum goes away. • Appetite would be back 	There starts coming yellow foremilk.	<ul style="list-style-type: none"> • Do a sitz bath 2~3 times everyday. • Take a shower with only water. • Wash the hair standing on feet. • Eat soft foods.
4~5 days	<ul style="list-style-type: none"> • The color of secretion becomes brown. • Evacuation starts 	<ul style="list-style-type: none"> • Evacuation starts • It is possible to leave the hospital after taking out the stitches. • It is OK to move the body. 	<ul style="list-style-type: none"> • Do a sitz bath 2~3 times everyday. • Do not chat too long. • Get some help for the housework and baby. • If red secretion is shown, go to a medical doctor.
6~7 days	<ul style="list-style-type: none"> • The womb comes back to its original condition. • The amount of piss becomes normal. • Would lose the 2~3kg • Can sit straight because the perineum is healed. 	<ul style="list-style-type: none"> • Start to move indoor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Do a sitz bath 2~3 times everyday. • Actively start doing puerperal exercise. • Start changing the diapers.
2 weeks	<ul style="list-style-type: none"> • The color of secretion becomes yellow from brown. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moving body is not that uncomfortable. • Melancholia after childbirth could be worse. • The color of secretion becomes yellow from brown. 	<ul style="list-style-type: none"> • Do a sitz bath 2~3 times everyday. • You may watch TV or read a newspaper.

	Natural	Caesarean Operation	Everyday Life
3 weeks	<ul style="list-style-type: none"> • The amount of secretion decreases. • Melancholia after childbirth goes away. 		<ul style="list-style-type: none"> • Take care of baby(Giving the bottle of milk and sterilizing the bottle) • It is possible to do simple housework and go out. However, do not stand too long.
4 weeks	<ul style="list-style-type: none"> • The secretion becomes white. • The perineum is almost healed. 		<ul style="list-style-type: none"> • The mother and the baby should take health examination. • Prepare meals. • Bath the baby. • Wash the hair sitting.
5 weeks	<ul style="list-style-type: none"> • There is hardly secretion. 		<ul style="list-style-type: none"> • You can do some cleaning. • You may start sexual life and contraception.
6 weeks	<ul style="list-style-type: none"> • The body comes back to the original condition. • The weight before pregnancy is recovered. • It is possible to get pregnant during having a sex, even if there is no menstruation. 		<ul style="list-style-type: none"> • You can go out alone. • You can do laundry with hands. • You can start doing Puerperal exercise(back/pelvis).

IV. Caring for Infants

1. The Characteristics of Infants
2. How to Hold a Baby
3. Bathing
4. Breast-Feeding
5. Weaning Food





1. Characteristics of a New Born Baby(From birth to 1 month)

1) Sleeping Hours

Normally a new born baby sleeps 20~22 hours a day except for the time for breast-feeding.

2) Umbilical Cord

It becomes detached 1 week after the baby's birth. After bathing, clean the baby with alcohol, dry, put a clean pad over the navel, and put a diaper below baby's navel.

In this case, baby bathtub is optional.

3) Body Temperature

Since a baby's body temperature falls easier than an adult's does, you should try hard to keep the temperature normal. It is recommended to keep the room temperature between 21 and 24°C, and the humidity between 40 and 60%. A quiet and warm room is preferable. Ventilate the room to provide fresh air often, but make sure that the baby does not meet cold wind directly.

4) Feces

A new born baby evacuates green sticky feces called meconium for 2 or 3 days, and it gradually becomes yellow and the amount increases. A baby fed with breast milk evacuates more watery feces than a baby who is fed baby formula, and also whose evacuation is less frequent.

5) Urine

A baby urinates 6~8 times a day. Do not worry if you find red urine on the diaper.

6) Jaundice of a New Born Baby

Even if the baby's skin becomes yellow 2~3 days after his or her birth, it goes away naturally in 2 weeks. This is because the liver is not mature yet. Breast-feeding

frequently helps to relieve jaundice, and if it lasts too long or baby doesn't eat the become weak, take the baby to the hospital.

7) Eyesight

At first the baby's vision is not that clear. However, 2 months after birth, you can place a mobile (moving toys) on the ceiling above the baby.

8) Hearing

This is already developed well as much as adult and a several weeks old baby can recognize the voice of his or her mother.

9) Sense of Taste

A new born baby can distinguish between bitter and sweet tastes.

- ※ Even a healthy baby should be taken to a medical doctor for a health examination and vaccinations 1 month after birth.

2. How to Hold a Baby

- Make sure that you support the head and neck when holding a baby.
- Holding the baby on your left side so the baby can hear your heartbeat can be soothing to the baby.



1) To Breast-feed

Support the baby's head and back with the hand that is on the side of breast-feeding, and rest the other hand on the baby's thighs.



2) To Burp

After breast-feeding, support the baby's head and body with



one hand and rub baby's back with the other hand to burp.

3) To Wash the Hair

Support the head with one hand, and the back with your arm from the elbow to wrist. Hold the baby to your side and wash the hair. Support the baby's hips gently between the mother's waist and the elbow.



3. Bathing

■ Equipment Needed for Bathing

A baby tub, a bathing towel, a small towel, a soap, a sterilized gauze, a change of clothes, diaper, lotion, powder, cream, cotton swab, antiseptic alcohol, and a tweezers.

■ Preparation for Bathing

- You should bathe a baby in a room blocked from cold wind.
- Keep the temperature of the room between 20 and 24°C.
- The temperature of bathing water should be 38°C in the summer and 40°C in the winter. (Test the water by placing your elbow in the water. If the water feels warm, not hot, it is okay.)
- Bathing should last 5~10 minutes.

※ Cautions

- If the baby feels tired, you do not have to bathe him or her everyday.
- You should avoid bathing the baby within 1 hour after breast-feeding.
- Use the soap for baby to keep the acidity appropriate to baby's skin.
- Do not use baby powder because 1) baby powder can peel the baby's skin 2) baby can be too sensitive to it 3) baby can inhale it.

- When bathing, do not wash the inside of baby's mouth.
- Do not squeeze the baby's nipple when there is milk on it.
- When you clean the water in the baby's ear, do not use cotton bud.

1) How to Bath a Baby

- ① Take off baby's clothes and diaper, and wrap him or her with a towel.
- ② Holding the baby, wash his or her face.
Wash the eyes from inside to outside, and wash his or her face as if drawing S. (Do not use a soap when washing the face.)
- ③ When washing the hair, block his or her ears with your thumb and middle finger, and use a soap or baby shampoo.
- ④ After washing the hair, dry baby's face and head with a small towel.
- ⑤ Take away the towel that wrapped the baby, and put the baby into the water slowly with his or her feet first.
- ⑥ At this time, supporting the baby's neck and back with your left hand, wash in the order as follow; arms, hands, breast, belly, legs, and feet.
- ⑦ Turn the baby holding his or her body. Support his or her breast with your arm and body, wash shoulder, back, and hips.
- ⑧ Wash out the baby.
- ⑨ Wrap the baby in a bathing towel so that he or she does not feel cold. Dry him or her, pressing the towel gently.

2) Care of Bellybutton

- ① Dry the bellybutton with a sterilized gauze, and sterilize around the bellybutton with an applicator soaked in an antiseptic solution.
- ② Put on the diaper under the baby's bellybutton until the it becomes detached.



(Communication between Mother and Baby through Body : Baby Massage)

- Holding, Raising, and Laying: Support the baby's waist and hips with one hand and support the head and the upper back with the other hand.
- Smoothing Baby's Hair: Smooth the baby's hair gently in a clockwise direction.
- Rubbing Chest: Put your right hand on the baby's chest and rub gently with the top of fingers in a clockwise direction.
- Massaging Shoulders and Arms: Massage from the baby's shoulder to the arm.
- Smoothing Baby's Back: Smooth it in a clockwise direction.
- Smoothing Baby's Side: After the bellybutton is detached, smooth the side up and down.
- If you do this 10 minutes everyday, this will improve the baby's health.

4. Breast-Feeding

1) When breast-feeding

Breast-feeding is the natural device from the mother that provides nutrition for one life to adapt new environment in most suitable conditions. Compared to powdered milk, breast milk has more advantages and is the foremost source of nutrition. Breast milk is also a preventive for sepsis, necrotic enteritis, and infectious disease, which are often major factors in infant deaths.

① Advantages of breast-feeding

- For infants

- Breast milk has well-balanced nutritive elements for the child, and is easy to digest.
- Colostrum, or foremilk, is especially recommended, since it includes many antibodies.
- The child is likely to form emotional stability from strengthened intimacy with

the mother by hearing familiar sound of the mother's heart beat and physical contact.

- Infections such as the common cold, ear disease, and diarrhea, which can occur in the early period of babyhood, can be prevented.
- The probability of the occurrence of allergic reactions can be lessened.
- The child's Intelligence Quotient (IQ) is improved.
- Breast milk is kept at a suitable temperature for the child, and can always be given.

- For mothers

- Strengthens intimacy and creates maternal affection towards the baby.
- Promotes recovery of weight and the size of uterus before pregnancy.
- Decrease the probability of getting breast cancer.
- Less complicated than having to mix certain ingredients or to use special equipment; which is often troublesome.
- Economical.

② Method of Breast-feeding

- Mother's milk comes out 2-3 days after the childbirth.
- Before breast-feeding, the mother must wash her hands with soapy water.
- The nipples should be washed with warm water once a day.
- Before breast-feeding, squeeze the breast so that the baby can be encouraged to have the breast milk.
- Give the breast milk to the baby whenever he or she wants it. In case of a newborn baby, you should wake and give the breast milk if he or she sleeps for more than 3 hours.
- After the baby has emptied one breast, you should give the other breast.
- After breast-feeding, it is necessary to make the baby burp.
- When the breast gets hard, massage it with a warm wet towel over it.



- Since breast milk is digested easier than baby formula, mother can give it to baby whenever he or she wants it.
- In order to produce more milk, the mother needs to eat, rest well, and give the breast milk to the baby often.

2) When Giving Powdered Baby Formula

① Reconstituting Powdered Baby Formula

- Confirm the density identified on the product before giving powdered baby formula.
- Use water which is boiled at least 100°C.
- Fill a sterilized bottle with half water, add the correct amount of powdered baby formula, and pour the rest of water into the bottle.

② Bottle Feeding

- Hold the baby and give the milk or formula to the baby not hastily, lean the bottle and fill nipple with formula or milk.
- After finishing feeding, hold the baby up, pat the back, and make the baby burp.

※ Hints on Giving Milk

- It is not good for mother to suck her nipple first.
- The powdered baby formula should be newly reconstituted every time. (Reconstituted milk can go bad in room temperature after 2 hours.)
- The milk left after feeding should be discarded.



③ Sterilizing Bottles for Milk

- Discard the leftover milk and wash the bottle with water.
- Wash the bottle and the bottle's nipple with a brush and a scrubber.
- You may use a cleansing agent, but rinse it away until the water becomes clear.
- Once the water starts boiling, put the bottle in the water for 3 minutes, the nipple and the lid for 30 seconds~ 1 minutes, and pull them out with a sterilized tongs.
- Be careful not to touch the nipple on the bottle and the lid should be always put onto the nipple sterile.



5. Weaning Foods

After 5~6 months from the birth, the baby needs weaning foods because he or she cannot get all the nutrients which are necessary for growth on only breast-milk or baby formula and can learn how to eat solid food.

1) To Start Weaning Foods (Baby Foods)

- Weaning foods can be started 5~6 months after the birth.
- It is preferable when the weight of a baby becomes at least 6-7kg.
- You can give weaning food to the baby when he or she is hungry.
- You can start with a small amount of juice and gradually change it to baby food, such as Gerber jars of baby food. Give only one kind at one time.
- When giving a new kind of food, you may do so in the cycle of 1~2 weeks.
- If making your own baby food after starting with carbohydrate such as soup, you should use fresh materials according to the season.
- You can start with a teaspoon and give more over 3~4 days.



<Kinds of Weaning Foods & the Period for Addition>

	5~6 month	7~8 month	9~10 month
Rice	Water of rice, Thin gruel Mashed gruel	Thick gruel, soft rice	Soft rice → Rice
Egg	Mix up with milk the yellow of egg, which is steamed and smashed up.	Steamed dish of egg	Steamed egg + cheese
Vegetable Fruit	Juice mixed with orange, carrot, apple, tomato, mandarin orange, and cabbage	Something scraped from vegetables or fruits, or steamed and smashed up from them.	Form of soup of chopped and boiled. Give vegetables everyday.
Gruel	Bread gruel, milk gruel	Cheese gruel, corn gruel, beef gruel, vegetable gruel, and soybean paste gruel.	Various gruels
Fish	Thin gruel of fish Break a fish of white meat to bits and put into a gruel and boil it.	Press and cook a fish of white meat or red fish	Pressed fish, fried fish, and flat cake
Meat	Grind it and put into gruel for soup and boil it.	Grind, break to bits and make a meat soup.	Steamed dish of chicken, can of beef, and pressed meat
Tofu		Egg + Steamed dish of tofu	Tofu soup, flat cake of tofu
Potato	Steam it, put it into milk, and give it as thin gruel. Steam it and smash it up, and put into a gruel.	Cook and chop into slices and put into a gruels	Potato soup, flat cake of mashed potato
Wheat Flour	Mi-Sut powder, bread gruel, cracker, and toast	Noodle gruel, wheat noodle	Hot cake, Noodle and sandwich
How often to give the weaning foods	1 for weaning foods, 5~6 for milk	2 for weaning foods, 2~3 for milk	3 for weaning foods, 3 for milk

- When a baby shows signs of diarrhea, emesis, or skin rash, you should avoid those foods in the future.
- A baby must avoid having foods with artificial flavors, and foods that are too sweet, spicy or bitter.

2) Weaning Foods for a Sick Baby

a) In Case of Fever

- If baby has a fever but has an appetite, give food as much as he/she wants.
- If a baby develops a fever and does not have an appetite, you may give water, barley tea, fruit juice, or thin soup.
- You can give mashed potato, rice gruel, or a little tofu. Do not give any meats or fish.
- Weaning foods for a cold : steamed pear
[Materials] Half of pear, jujube, pine-nuts, and yellow sugar.
 - ① Peel the pear, chop it finely, and put in a container.
 - ② Add to the container sugar, jujube, and pine-nuts, and cook it in a steamer.
 - ③ Give it to the baby.

b) In Case of Diarrhea

- If the baby does not have any symptoms other than diarrhea, you may simply reduce the amount of weaning foods. Be careful of supplying moisture..
[Materials] Half of apple, 2 steamed chestnuts, a little bit of apple juice, and yellow sugar.
 - ① Put peeled apple into a pot, pour apple juice into it, put sugar, and boil it slowly.
 - ② Break the chestnut to bits.
 - ③ Put the cooked apple on a plate and spread the chestnut powder on it.



Caring for Infants

<Tips from Experienced Mothers>

Age	Tips
Until 1 month from the birth	<p>Even if the baby is shocked or evacuates green feces, do not give Ki-Eung-Whan or Cheong-Sim-Whan.</p> <p>It is possible that a baby does not evacuate for several days. Do not give an enema carelessly.</p> <p>You may bathe the baby twice or three times a week until it is one year old.</p> <p>Do not give anything except breast milk, baby formula, and water until 4 months old.</p>
~4 Months	<p>Breast-feeding during night should be stopped after 4 months.(It should definitely be stopped at least by 8 months). You may concern the baby on a weaning diet after 4 months.</p> <p>You may start giving powdered baby formula in a cup after 5 or 6 months.</p> <p>You may use a baby-walker when the baby starts balancing on his or her own.</p>
~6 Months	<p>Do not worry even if the baby keeps sucking on a pacifier(plaything). Make the baby hold a spoon from 18 months old.</p>
~9 Months	<p>You should stop breast-feeding during the night, and regulate the amount of powdered baby formula to less than 960cc a day.</p> <p>Instead, the baby needs to eat weaning foods three times a day.</p> <p>In order to make the baby use a spoon, make him or her hold the spoon.</p> <p>From this time on, you must start saying to the baby whether something is allowed or not.</p> <p>Do not give rice in soup or water.</p> <p>You should avoid giving Mi-Sut powder or bean beverage instead of powdered milk.</p>
After	<ul style="list-style-type: none"> • Make sure that the baby use the spoon until he or she becomes 18 months old. • Do not be hasty in "potty training" the baby, having the child use the toilet. You can begin educating the child from the age of 18 months old on how to use the toilet, but he or she might not yet be ready. • Start brushing the teeth twice a day from 18 months old.

V.

Taking Care of a Sick Baby

1. The Illnesses for a Baby
2. Vaccinations





1. The Illnesses for a Baby

1) Eczema

- This is a kind of allergy that easily occurs to a two month old baby, and goes away naturally when the baby grows old.
- The symptoms are itch, skin getting red, or ooze from a sore.
- Do not let the baby scratch the wound. Cut the nails short and make the sleeves longer.
- Use soap less frequently and put cotton clothes on. Do not make the wound worse by rubbing with a towel or bathing with hot water.

2) Atopy Skin Disease

- Give a massage on the inner part of the forefinger and the outer part of the little finger.
- Rub with cool cucumber juice.



3) Oral Candidiasis

- There is something like white remnants inside mouth or on tongue of a baby. And the baby would not suck the breast for the milk.
- Since oral candidiasis is an infection caused by mold, medical treatment in a hospital is needed.
- Clean the bottles for milk and hands.
- If the baby breast fed, she/he should take medical care with her/his mother.

4) Spitting Up

- When a baby has eaten too much, has a fever, or has indigestion, the baby can vomit easily.
- If the baby vomits violently, give him or her radish juice or a juice mixed with radish and apple. And rub the thumb and belly of the baby.
- After feeding the baby with breast milk, you should make him or her spit up and absolutely make him or her lie on side so as not to obstruct the airway.
- If the baby vomits and the belly of the baby swells up whenever fed with milk, take him or her to a medical doctor immediately.



5) Constipation

- After the mother rubs her hands until they get warm, she may give a gentle massage to the baby's belly in a clockwise direction.
- If the baby is not weaned, feed the baby fruits or vegetables. Give the baby a watery plum juice, a weaning meal grinded from grain but reduce the amount of yogurt or milk.
- Give a massage on both sides of belly, tailbone, inside part of forefinger. If the constipation gets worse, take medical treatment.



6) Pickly Heat

- This happens when the sweat holes are blocked.
- Never scratch it.
- Make it well ventilated and put a cotton cloth on the baby loosely.
- Wash the baby with warm water frequently, but do not use a baby powder.





7) Colic

- When 3-9months old baby bends his or her legs toward the belly, the baby might cry very loudly.
- Even if the baby is taken to a hospital, the doctors might not be able to find anything wrong that would cause the baby to cry. If the baby cries regularly at a fixed time, then make the baby sit in comfortable position, burp the baby, and keep its belly warm.
- Lying downward and holding baby, shake baby to scatter her/his nerve.

8) Diarrhea

- There is no need to give a special medicine if the baby does not have a fever and does not vomit.
- Since diarrhea can make the baby's bottom tender, cleanse it with a wet and warm towel, but do not rub it. Spread a baby powder and dry well.
- Take the baby to a hospital immediately if the frequency of diarrhea is more than five times a day.
- Give a massage on the part, which is 2~3 cm under the belly button and 2~3 cm from both sides, and from sides to the tail bone.



9) Cold

- A baby comes down with a cold very easily from 6 months to 2 years after birth.
- There are no special drugs for a cold caused by infection from a virus.
- It is effective for a baby, who is weak from a cold, to have a jujube tea or a citron tea.
- Give plenty water to the baby with a cold (Boiled barley tea, fruit juice, or soup... etc.)

- Make the humidity high and put several thin clothes on the baby.
- You need to increase the humidity, clean the inside of house, and make sure that the baby does not meet any cloud of smoke, wind, or dust.
- If baby's coughing gets worse, give him or her a papaya hard-boiled with sugar.



- A saline solution: This is also called a physiological saline solution, and the concentration of it is 0.9%. (It is the same as the concentration of the human body)
- Where you can get a saline solution: drug store, market, or optician's.

① A Cold with a Fever

- When a baby has a fever, put thin clothes on the baby and clean the body with a towel wet with warm water.
- Do not bath the baby with a fever.
- Try to avoid using a fan, alcohol, cold water, and especially covering the body with wet towel.
- It is effective to give a decocted water from a Welsh onion, a ginger, and a jujube when the baby has a fever and vomits.

② A Cold with a Sore Throat

- When a baby shows symptom of a sore throat, give him or her grounded pear.
- 1 teaspoon of honey is effective to reduce the pain in throat.

③ A Cold with a Stuffy Nose

- When the baby's nose is stuffy, drop a saline solution into the nose to keep it from drying out.
- If baby snuffles or has a stuffy nose, increase the humidity with a humidifier or wet laundry.





- When the nose is stuffy, a ginger tea is helpful.

10) Asthma

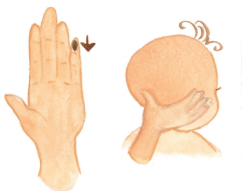
- Give a massage in the middle of the chest, between the nipples.
- Give a massage on the whole palm of the hand.
- Give him or her a pear juice or Maximowiczia typica tea.

11) Convulsions

- It is easy to get convulsions when the baby has a fever.
- Put cloth on baby loosely, If the baby vomits, put the baby's head on his or her side to avoid blocking the airway.
- Do not move the baby, shake, seize the baby's hand too hard, or sprinkle water on his or her body. All these do not help to prevent convulsions.
- When the convulsions end, make the baby sleep comfortably, and then give him or her water or food.
- If the convulsion continues and repeats more than 3 minutes,

12) Cradle Cap

- This is a form of dermatitis that occurs on the infant's scalp. This does not harm the infants as long as they do not scratch it.
- Put baby oil on the infant's scalp before sleeping. And wash it with a baby shampoo or a soap the next morning.
- Give a massage on the head often.
- Give a massage on the finger print part of the little finger.
- Give a massage on rather thick part of the thumb.



2. Vaccinations

<A Young Child Vaccination/2005> Basic and Recommendation>

Age	Type	Age	Type
0~1Week	Hepatitis B	12~15Month	MMR, Chicken Pox, Hib
0~4Week	BCG	12~36Month	Japanese Encephalitis
1Month	Hepatitis B	18Month	DTaP
2Month	Hepatitis, DTaP, Polio, Hib	18Month	DTaP, Polio, MMR
4Month	DTaP, Polio, Hib	6Year	Japanese Encephalitis
6Month	DTaP, Polio, Hib	10~12Year	Td for Adult
		12Year	Japanese Encephalitis

- Do not bathe the baby right after he or she was inoculated.
- If the baby has a fever or convulsions after being inoculated, take him or her to a medical doctor.
- Public health center serves free basic vaccination.
- Keep the Mother-Child health pocketbook that contains vaccination calender.
- Test for Inborn Indisposition of Metabolism: If a baby gets a blood test within 1 week from his or her birth, it is possible to find any inborn errors early and cure.
- ※ It is possible to get the test for free in a public health center.



Taking Care of a Sick Baby

3. Congenital Metabolism Test

- Test for Inborn Indisposition of Metabolism: If a baby gets a blood test within 1 week from his or her birth, it is possible to find any inborn errors early and cure.
 - All hospital serves free test and result will be notified after leaving hospital.
- ※ It is possible to get the test for free in a public health center.

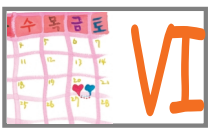
<Additional Vaccination>

Age	Type
18month	D,P,T
4~6year	Oral infection for Paralysis, D,P,T
14~16year	Td for Adult
Every 10year	Td for Adult

VI. Family Planning

1. Temporary Contraceptive Methods
2. Permanent Contraceptive Methods





1. Temporary Contraceptive Methods

1) Oral Contraceptive Pill

- This is how to take a pill.
- Within five days after your period has started, the contraceptive pill may be begun. From that point, a pill should be taken everyday. You should take the pill at the same time everyday.
- If you stop taking the pill in the middle of your period, the contraceptive effect can be weakened or there can be bleeding from the womb.
- If you remember that you forget to take the pill, take it immediately.
- This pill is not appropriate if the mother is breast-feeding.
- If a woman is not fully recovered from childbirth, the oral contraceptive pill is not recommended because it can put pressure on the womb.



You should follow the prescription from physicians because there could be side effects.

2) Condom

- Condoms are easy to use and highly effective in contraception.
- Condoms are the most recommendable method for contraception until menstruation after childbirth returns to normal.
- Consider the right usage.
- It is safest to use the condom for the first 6 months after childbirth.

3) The Ring

- The ring is created to be placed in the womb and is highly effective for contraception.
- You can go to a public health center for free.
- In case of breast-feeding or miscarriage, the ring should be put in after two

months. You should make sure the ring is replaced every month for the first three months, and every three months after that. Follow the instructions given by the doctor.

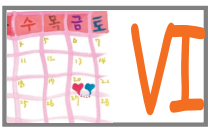
4) Jelly and Suppository

- It is easy to use because they are developed for a single usage.
- The suppository dissolves 10 minutes after being put in, and sustains its effect for 30 minutes to 1 hour. So that it is important to be careful about the timing.

5) Using the Period of Menstruation

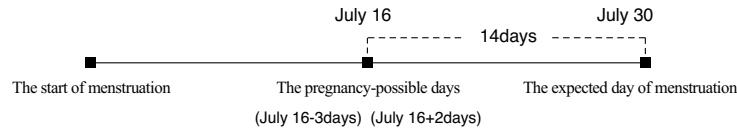
- Using the period of menstruation is to calculate the ovulation day from the expected day of menstruation, and try to avoid having a sex during the pregnancy-possible days or use other methods of contraception.
- Even a woman, who had menstruation regularly, can have ovulation earlier or later than expected because of various causes. Therefore, please remember that even if you avoid the period of ovulation, there still is a chance of pregnancy.
- Also it is known that there is a high percentage of failure for a woman with irregular menstruation to try contraception with this menstruation method
- The method of calculating the period of menstruation is to calculate reversely from the expected day of menstruation: 14 days before the expected day of menstruation can be calculated as the period of ovulation.

[Ex] If July 30 is the expected day of menstruation, July 16, which is 14 days before, is the period of ovulation. You should add 3 days for which the sperms can survive, and 2 days for which the ovum can live as the pregnancy-possible days.



※ **How to calculate**

- The expected menstruation day: July 30
- The period of ovulation: July 30 - 14 = July 16



- Considering the pregnancy-possible days mentioned above, there is still high chance of failing the contraception, considering the pregnancy-possible days mentioned above, even if the method of using the period of menstruation is used. Therefore, it is contraception period. If you add two more days before and after the period of ovulation, considering that the days for ovulation might change.

- If the couple decides they want another baby, it is possible to get a reversing operation.

2) A Sterilization Operation for Woman

- This is also called a navel operation because it cuts out about 1 cm under the navel.
- This operation does not need a hospitalization and does not cost much because it is mostly carried out with a topical anesthetic.
- However, this operation is prohibited for the women with corpulence, heart disease, or high blood pressure.



Because this operation is effective only after 10 times of the emission of semen, you should use contraception until 10 times after the operation.

2. Permanent Contraceptive Methods

These methods are used when the parents do not want to have any more children.

1) A Sterilization Operation for the Man

- This is also called vasectomy.
- This is a simple method of contraception which cuts off a seminal duct, a passage for the sperm, not to let the sperm exit the body.
- This operation can be completed in 10 minutes with a topical anesthetic.
- Even if a man received this operation, the male sex hormone keeps secreting without affecting the sex drive.
- This operation does not bring any side-effect into the male body. Therefore, it affects neither sexual desire nor sexual feeling.

VII.

Protection of
Maternity Rights
of Working Women





Healthy childbirth and childcare is a blessing for a family, which also affects companies because it is related to workers' productivity, and is crucial in creating members of the future generation of a nation. Women workers can be protected as below.

1. Protection on Pregnant Women

- Demands for pregnant women to perform harmful, dangerous work are prohibited.
- Overtime work (working extra hours) should be limited.
- Night and holiday work should be banned based on principles, and exceptions should be allowed only when one has right conditions.

2. Protection after Childbirth.

- Holiday of 90days before and after childbirth is guaranteed.
- Receiving incomes before, after, and during childbirth is guaranteed. (90days are paid, 30days are unpaid)
- Women cannot be dismissed during maternity leave and 30 days after.
- Labor contracts that prearrange marriage, pregnancy, or childbirth as causes of retirement cannot be agreed.

3. Protection of Women who Wish for Breast-feeding.

- For women workers with a child under a year (of age), paid time for breast-feeding are granted three times everyday, each session lasting 30 minutes or more.
- Arrangement of breast-feeding times can be settled through labor negotiations.

- Workers who cannot directly breast-feed in work places can spend time pumping breast milk.

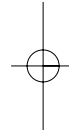
4. Protection for Workers with Child under a Year after Birth.

- Childcare temporary retirement period is available within 1year until baby is borne.
- Minimum expenses for childcare can be supplied during baby break period. (Unemployment insurance member can be granted 400,000won per month.)
- Work status cannot be disadvantageously affected by taking a baby break.

Source: Homepage of the Ministry of Labor <http://www.molab.go.kr>
Further information on maternity protection:
Department of women employment of the Ministry of Labor 02-502-5441

Healthy Mother, Strong Baby

Guidebook for the Maternity Protection
of Women Immigrants



Published by Ministry of Gender Equality and Family
(www.mogef.go.kr , Phone: 02-2100-6804)

Publisher : Jang Ha-jin

Made by Korea Women Migrants Humanrights Center
(www.wmigrant.org, Phone: 02-3672-8988)

Reviewed by Hong Ok-ki (National Medical Center)
Ahn Young-mee(Inha University)

Translation Reviewed by Suh Kyung-hee(Professor of College of
English of Hankuk University of Foreign
Studies)

Designed and Printed by Nuri Media Plus

Publishing date : November 12, 2005

✳ No part of this publication may be reproduced, or sorted in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher.

여성 결혼이민자를 위한
모성보호 가이드



여성 결혼이민자를 위한
모성보호 가이드

건강한 엄마,
튼튼한 아기



모유수유는 아기사랑의 시작입니다.



여성 결혼이민자들의 모성보호를 위하여



여성가족부 장관 장하진

우리나라에는 국제결혼을 통해 들어와 체류 중인 여성 결혼이민자가 2005년 8월 현재 61,478명에 이르고 있습니다. 2004년의 경우 총 혼인신고 건수의 11.4%가 국제결혼으로 나타났습니다. 이 중 농촌지역은 27.4%가 국제결혼을 하고 있는 것으로 발표되는 등 앞으로도 여성 결혼이민자는 계속 증가될 것으로 예상됩니다.

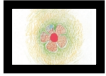
여성 결혼이민자들은 비록 낯선 땅이지만 좋은 남편과 행복하게 살아보겠다는 코리안 드림을 갖고 온 여성들입니다. 그렇지만 이들은 한국 사회에 적응하느라 힘들게 살고 있으며, 특별히 임신과 출산, 육아문제로 많은 어려움을 겪고 있습니다.

이러한 어려움을 덜어드리고자 여성가족부가 「모성보호

가이드」를 출간하게 되었습니다. 임신부가 알아야 할 상식, 출산 전 준비사항, 출산 후 관리, 아기 돌보기, 가족 계획 등 일반적으로 산모들이 알아야 할 사항들을 알기 쉽게 정리하였으며, 영어, 중국어, 베트남어, 러시아어 등 4개 언어로 출간하였습니다.

이 책의 출간에 즈음하여 여성 결혼이민자를 위해 여성발전기금을 출연해 주신 (주)태평양에 감사의 말씀을 드립니다.

모쪼록 이 책이 여성 결혼이민자들이 안심하고 아기를 낳고 키우며, 또한 우리의 미래를 이끌어갈 이들 2세대들이 건강하게 자라나는데 도움이 되기를 기원합니다.



차례



I 임신부 상식	10	IV 아기 돌보기	35
1. 임신 후 신체의 변화		1. 신생아의 특징	
2. 임신부의 식생활		2. 아기를 안는 자세	
3. 정기 검진		3. 목욕시키기	
4. 임신 중 일상생활		4. 젖먹이기	
5. 임신 중 불편한 증상에 도움이 되는 법		5. 이유식하기	
II 출산 전 준비	19	V 아픈 아기 돌보기	47
1. 출산 전 운동		1. 아기 질병	
2. 유방 관리		2. 예방 접종	
3. 출산 대비 생활 점검		VI 가족계획	55
4. 출산용품		1. 임시피임법	
5. 분만		2. 영구피임법	
♣ 남편의 역할		VII 일하는 여성의 모성권보호	59
III 출산 후 관리	25		
1. 산후 회복기			
2. 건강 회복을 위한 산모 지침			
3. 출산 직후 산모에게 좋은 식품			
4. 산후 합병증			
5. 산후 비만 예방법			
♣ 남편의 역할			

I. 임신부 상식

1. 임신 후 신체의 변화
2. 임신부의 식생활
3. 정기 검진
4. 임신 중 일상생활
5. 임신 중 불편한 증상에 도움이 되는 법





1. 임신 후 신체의 변화

- 월경이 없어진다. - 매우 드물게 임신 초기에(약 1개월) 극소량의 혈흔이 있을 수 있다.
- 질의 분비물이 많아지고 하얀 색을 띄게 된다.
- 입덧을 한다. - 입맛이 없고 구역질이 나거나 토하기도 하며, 평소에 즐기지 않았던 음식이 먹고 싶어지기도 한다.
- 유방이 커지고 유두가 암갈색으로 변한다. - 감각이 예민해져서 찌릿찌릿한 느낌이 있을 수 있다.
- 소변을 자주 보고, 변비가 생기기도 한다.

2. 임신부의 식생활

- 엄마의 영양 상태는 태아에게 중대한 영향을 미치기 때문에 영양소를 골고루 섭취해야 하고, 입맛이 없어도 식사를 거르지 말아야 한다.

1) 임신부에게 좋은 식품

- 단백질 - 생선, 두부, 콩, 고기, 계란, 치즈, 건어물, 우유(1일 우유 권장량 : 1000cc 정도)
- 탄수화물 - 밥, 감자, 고구마, 빵.
- 비타민과 무기질 - 당근, 호박, 감, 바나나, 버섯, 사과, 시금치 등 신선한 야채와 과일.

2) 주의해야 할 식품

- 식염, 커피, 향신료, 술(맥주 포함), 인스턴트식품, 청량음료, 튀긴 음식, 설탕, 담배는 삼간다.
- 노약자에게 좋다고 알려진 건강보조식품이나 영양제, 민간건강요법 등이 임신부에게 꼭 좋은 것은 아니므로 의료인과 상의 후 복용한다.

3) 임신부를 위한 식단

① 임신 초기 식단

입덧으로 인해 입맛을 잃지 않도록 하기 위해 더운 음식보다 담백한 음식, 시원하고 새콤한 음식으로 식단을 짠다.

▶ 추천 음식 : 해물겨자채, 토마토 샐러드.

▣ 해물겨자채

[재료] 새우, 소라, 갑오징어, 양배추, 당근, 오이, 목이버섯.

<만드는 법>

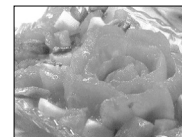


1. 새우, 소라, 오징어는 따로 삶아 손질한 후 물기를 빼고 얇게 썬다.
2. 양배추, 당근, 오이는 납작하게 썬다.
3. 겨자소스(시장에서 판다.)를 넣고 골고루 버무린다.

▣ 토마토샐러드

[재료] 토마토, 사과, 호두, 마요네즈, 꿀.

<만드는 법>



1. 토마토는 꼭지를 떼고 끓는 물에 살짝 데쳐서 껍질을 벗겨 낸 다음 적당한 크기로 썬다.
2. 사과는 네모난 모양으로 깎둑썰기 한다.
3. 토마토, 사과, 호두에 꿀을 넣은 마요네즈를 넣고 버무린다.

Tip 더 알아두기

입덧을 할 때 도움이 되는 식품

- 현미, 호밀빵, 우유, 두부, 꿀, 양배추, 계란, 녹황색 야채(비타민 B군 음식)
- 임신 초기의 입덧이 심한 경우에는 음식을 조금씩 자주 먹는 것이 좋다. 아침식 사시 입덧이 심하면 비스킷 /크래커를 조금씩 먹는 것도 도움이 된다.



② 임신 중기 식단

태아의 성장을 위해 단백질과 칼슘을 보충해 줄 수 있는 음식으로 식단을 짠다.

▶ 추천 음식 : 닭고기 야채말이 조림, 잔멸치 야채볶음밥.

▣ 닭고기 야채말이 조림

[재료] 닭가슴살, 표고버섯, 당근, 오이, 녹말가루, 식물성기름.

<만드는 법>



1. 닭고기 가슴살을 두께가 같게 얇게 포를 뜬 후 간을 하여 10분쯤 둔다.
2. 표고 당근 오이는 각각 채를 썬다.
3. 가슴살에 녹말가루를 골고루 무친 후 채 썬 야채를 넣고 둥글게 말아 면실로 묶어둔다.

4. 닭고기 말이를 프라이팬에 지진다.
5. 다시마물(1컵)에 간장, 술 약간, 고추기름을 넣고 조림 장을 만든다.
6. 부쳐둔 닭고기 말이를 조림 장에 넣고 알맞게 조린다.
7. 마지막으로 면실을 풀고 잘라 먹는다.

▣ 잔멸치 야채볶음밥

[재료] 잔멸치, 마른새우, 우영, 실파, 생강, 밥.

<만드는 법>



1. 우영, 실파, 생강은 껍질을 벗기고 가늘게 썬다.
2. 멸치와 새우를 깨끗하게 손질해 둔다.
3. 냄비에 생강과 실파를 먼저 넣고 볶다가 나머지 재료를 넣어 익힌다.
4. 간장으로 간을 하고 참기름과 깨를 넣는다.

5. 그릇에 밥을 담고 볶은 재료를 넣어 먹는다.

③ 임신 말기 식단

태아의 성장과 더불어 다가오는 출산에 대비할 수 있도록 철분과 비타민이 풍부한 음식으로 식단을 짠다.

▶ 추천 음식 : 토마토소스 오믈렛, 두부 미역 냉채, 버섯 야채구이

▣ 토마토소스 오믈렛

[재료] 달걀, 양파, 다진 쇠고기, 버터, 소금, 후추.

<만드는 법>



1. 프라이팬에 양파 쇠고기를 넣어 볶다가 소금과 후추로 간을 한다.
2. 달걀을 깨뜨려 그릇에 담아 잘 푼 다음 볶은 재료를 넣고 섞는다.
3. 불을 약하게 줄이고 풀어 놓은 달걀을 넣고 먹기 좋게 익힌다.
4. 토마토소스를 얹어 먹는다.

▣ 두부미역냉채

[재료] 두부, 양상추, 오이, 토마토, 미역.

<만드는 법>



1. 미역은 미리 찬물에 불리고 두부는 끓는 물에 데친다.
2. 양상추와 오이는 알맞게 썰어 찬물에 담가둔다.
3. 토마토는 8등분 한다.
4. 접시에 두부 양상추 오이 토마토 미역을 담고 간을 하여 먹는다.



▣ 버섯야채구이

[재료] 생 표고버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 고구마, 단호박

<만드는 법>



1. 버섯은 깨끗하게 손질하고 고구마 단호박은 씻어 썰어둔다.
2. 간장과 올리브유 맛술(술) 마늘과 고추 다진 것을 조금씩 넣고 소스를 만든다.
3. 달군 철판에 먼저 고구마와 단호박을 구워 어느 정도 익으면 버섯도 넣고 소스를 발라 구워 먹는다.

3. 정기 검진

1) 정기검진 횟수

임신기간	횟수
임신 7개월까지	월 1회
임신 8~9개월	월 2회
임신 10개월	매주 1회



Tip 더 알아두기

정기 검진 할 때 반드시 과거에 앓았던 병이나 가족에게 있는 병에 대해서 의사에게 말한다.

2) 정기검진과 상관없이 병원에 가야하는 경우

- 질 출혈이 있을 때
- 소변이 잘 안 나오거나 너무 자주 보는 경우, 혹은 양이 너무 적거나 통증이 있을 때
- 배가 계속해서 자주 아플 때
- 심한 구토, 두통, 갑자기 눈이 잘 안 보일 때
- 열골, 손, 다리가 심하게 부을 때
- 열이 많이 날 때
- 태아의 움직임이 약해지거나 없을 때
- 질에서 물 같은 액체가 나올 때



Tip 더 알아두기

철분제는 언제 먹는 것이 좋을까요?
태아가 형성된 후(임신 4~5개월)에 철분제를 먹어도 좋습니다.

4. 임신 중 일상생활

1) 걷기

넘어지거나 미끄러지지 않도록 편안한 신발로 하루 30분 정도 걷는 것은 좋으나 계단을 오르내릴 때에는 조심하도록 한다.

2) 수면

피곤하지 않도록 하루 7~8시간 정도 충분히 자는 것이 좋다.

3) 가사

일상적인 집안일은 좋다. 단, 무거운 것을 들거나, 배에 압박이 가해지는 일은 피한다.

4) 여행

임신 2~3개월, 9~10개월에는 안하는 것이 좋으나, 불가피한 경우 버스나 자동차보다는 기차 여행이 안전하다.

5) 목욕

매일 또는 이틀에 한번씩 샤워하는 것은 괜찮으나 오랫동안 하는 것은 좋지 않다. 세균감염 예방을 위해 질 외부는 매일 저녁 세척하도록 한다.

6) 의복

가볍고 편안하며 따뜻하게 입는다. 특히, 속옷은 순면으로 입고 팬티 스타킹은 가능한 입지 않는다.

7) 소변

임신부는 방광염이 생기기 쉬우므로 소변은 참지 않는다.



8) 성생활

일상적인 성생활은 매우 정상적이거나 조기진통, 혈흔 등의 위험이 있을 시에는 관계를 피하는 것이 좋다.



성관계를 반드시 피해야 할 때
임신 마지막 달과 출산 후 1개월

5. 임신 중 불편한 증상에 도움이 되는 방법

1) 빈뇨

- 자기 전에 수분을 제한한다.
- Kegel's Exercise(회음부 근육 강화 운동)는 요실금, 빈뇨 예방에 도움이 된다.



Kegel's Exercise
항문을 3초 수축, 3초 이완하기.
1회 10번, 하루 10회를 하는 것.
(소변을 보는 중간에 잠깐 멈췄다가
누는 것이 좋다.)

2) 입덧

- 적게 자주 먹고, 기름지거나 양념이 강한 음식은 피한다.
- 아침 공복 시 크래커나 토스트, 팝콘 등을 먹는다.
- 자리에서 일어날 때에는 천천히 일어나고 갑자기 움직이는 것을 피한다.

3) 속쓰림

- 기름지고 양념이 강한 음식, 튀긴 음식은 피하고, 식사시에는 물을 너무 많이 마시지 않는다.
- 증상 완화에 도움이 되는 식품으로는 우유, 아이스크림 등이 있으며, 따뜻한 차를 마시거나 껌을 씹는 것도 좋다. (단, 커피, 흡연은 삼간다.)
- 이 증상은 임신 후기에 배가 불러올수록 심해질 수 있다.
- 심하게 지속될 경우 의사의 처방에 의한 소화제 복용도 가능하다.

4) 피로

- 잠깐씩 낮잠을 자면 피로 회복에 도움이 된다.

5) 변비

- 물과 섬유소가 많이 들어있는 과일, 곡류의 섭취, 규칙적인 생활과 배변 습관을 들인다.
- 관장이나 변비약 사용은 피한다.

6) 치질

- 과일, 야채, 수분 섭취를 많이 한다. (포도, 황도, 다시마.)
- 따뜻한 물에 좌욕을 한다.
- 오랫동안 서 있지 않는다.

7) 허리 통증

- 의자에 앉을 때에는 엉덩이를 깊숙이 넣고 허리를 등받이에 반듯하게 기대낸다.
- 누워 있을 때는 무릎을 세우고 다리를 벌린 자세가 허리통증을 완화시킨다.
- 임부용 거들이 도움이 된다.

8) 다리 경련

- 엄지발가락을 손으로 지그시 눌러 준다.
- 규칙적인 운동, 경련된 근육을 마사지 하거나 따뜻하게 한다.
- 충분한 칼슘(우유, 녹색 잎채소, 오렌지 주스)을 섭취한다.
- 앉거나 누워서 다리를 쭉 편 후, 발가락을 몸쪽으로 당기어 세운다.

9) 다리가 붓는 것

- 다리와 엉덩이를 올리고 휴식을 취한다.(되도록 다리를 올리고 앉는다)
- 꼭 끼는 양말은 신지 않는다.



임신부 상식

10) 정맥류(다리 뒤쪽으로 혈관이 파랗게 튀어 나올 때)

- 낮에 일하는 동안에는 탄력성 있는 임신부용 양말을 신고, 저녁에는 벗어 혈액 순환을 돕는다.

11) 유방 관리

- 잘 맞는 브래지어를 입는다.
- 따뜻한 물로 씻어주며, 가볍게 마사지를 한다. 이 때 비누 사용은 피한다.
- 연고나 크림은 피부염을 일으킬 수 있으므로 사용하지 않는 것이 좋다.

12) 복부 팽만감

- 눕거나 편안한 자세를 취하고 자주 신다.
- 많이 불편하면 임신부용 거들을 입는다.

II. 출산 전 준비

1. 출산 전 운동
2. 유방 관리
3. 출산 대비 생활 점검
4. 출산용품
5. 분만

♂ 남편의 역할



I. 출산 전 운동

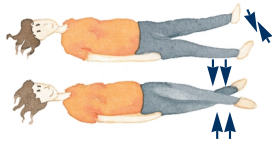
1) 발목 운동

: 늘어난 체중을 지탱하기 위해 발목을 강화시킨다.
반듯하게 누워 발목을 충분히 펴고 굽히면서 여러 방향으로 발을 움직인다.
(각각 10회 반복)



2) 다리 운동

: 혈액순환에 도움이 된다.



반듯하게 누운 다음 양 다리를 교대로 올렸다 내렸다를 반복한다.(각각 10회 반복)

3) 골반 운동

: 배와 허리 근육을 단련시킨다.
기어 다니는 자세로 숨을 들이마시며 등을 구부린 다음 숨을 뿜어내면서 상체를 뒤로 젖힌다.
(10회 반복)



4) 촛불 끄기 운동

: 배와 가슴을 강화한다.



숨을 크게 들이마신 다음 촛불을 끄는 것처럼 입을 오므린 후 가능한 한 길게 숨을 토한다.(5회 반복)

5) 쪼그리고 앉기 운동

: 골반을 넓혀서 출산을 돕는다.

발을 25~30cm 가량 벌린 다음 책상이나 의자를 잡고 엉덩이가 발꿈치에 닿도록 앉았다가 일어난다. (3회 반복)

※ 체조 시 유의사항

- 편안한 옷을 입는다.
- 식사 후 1시간 이내에는 하지 않는다.
- 체조 시작 전 소변을 본다.
- 조금씩 운동량을 늘린다.



2. 유방 관리

- 유방이 커지므로 브래지어가 심하게 유방을 압박하지 않도록 하여야 한다.
- 젖이 나올 때에는 브래지어와 젖꼭지 사이에 거즈를 댄다.

3. 출산 대비 생활 점검

- 급할 때 연락할 곳을 적어 눈에 잘 보이는 장소에 붙여둔다.
- 병원에 가져가야 할 물건을 미리 챙겨 둔다.
- 목욕이나 세발을 자주 한다.

4. 출산용품

- 의류 : 배냇저고리(3), 모자, 내의, 턱받이, 기저귀와 커버
- 침구용품 : 이불, 요, 베개, 속싸개(2), 겉싸개(1)
- 목욕용품 : 목욕타월(3~4), 목욕스펀지(1), 가제수건(10), 아기욕조, 면봉, 아기오일, 아기비누, 아기샴푸
- 기타 : 체온계, 가슴기 등

Tip 더 알아두기

병원에 가져가야 할 물건

- 의료보험카드
- 산모용품 : 치약, 칫솔, 머리빗, 스킨, 로션, 컵, 수건, 티슈, 슬리퍼, 넉넉한 팬티, 가디건, 산모용 패드
- 아기용품 : 모자, 배내 가운, 기저귀, 가제수건, 속싸개, 겉싸개



• 수유용품 :

- [분유를 먹일 경우] 젖병(작은것/4, 큰것/2), 소독기, 집게, 숟, 세정액, 건조대, 보온병, 분유곽
- [모유를 먹일 경우] 특별한 준비물이 필요 없다.

Tip 더 알아두기

출산 징조

- 아기가 밑으로 쳐져서 가슴은 편해지고 소변은 더 자주 나온다.
- 불규칙한 복통이나 요통이 있다.
- 질 분비물이 많아진다.
- 이슬 : 출산이 임박함에 따라 질 분비물과 혈액이 섞여서 나오는 현상.

Tip 더 알아두기

출산 시 산모의 힘주기 호흡법

- ① 진통리듬에 따라서 심호흡을 하고 되도록 오랫동안 숨을 들이켜 길게 힘을 준다. 이 때 무릎을 굽히고 상체를 약간 든 후 시선은 배꼽에 고정해 물체를 동글게 한다.
- ② 힘을 주고 난 후에는 숨을 길게 내쉬고 몸을 이완한다. 호흡에 맞추어 긴장과 이완을 반복한다.



5. 분만

자연분만이란 태아가 모체의 질을 통해 정상적으로 분만되는 것이다.

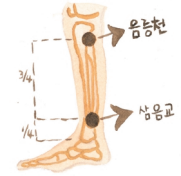
자연분만의 좋은 점

- 회복속도가 빠르며 출산 후 바로 몸을 움직일 수 있어 제왕절개 산모보다 모유수유를 빨리 시작하기 쉽다.
- 출산시의 고통은 심하지만 출산 후에는 회음부 절개부위 통증이나 자궁

Tip 더 알아두기

경락 분만법

임신말기에 발목근처(발목안쪽 복사뼈 위 5-8cm 지점)에 지압이나 마사지를 하면 통증이 적어진다.



수축에 의한 약간의 통증 말고는 고통이 없다.

- 제왕절개 분만에 비해 출혈량이 적다.
- 출산 과정 중에 태아에게 가해지는 압력으로 인해 태아의 폐와 기관지에 고여 있는 양수나 이물질이 자연적으로 배출되므로 좋다.
- 출산 시 태아도 함께 고통을 겪으므로 아이의 인내심이 강하다.
- 입원기간이 짧고 빠른 회복으로 비용이 저렴하다.
- 수술에 대한 위험부담이 줄어들고 수술에 대한 흉터가 없다.
- 다음 자녀 출산에도 자연분만이 수월하다

※ 산모와 태아의 상태가 자연분만하기에 위험한 경우 제왕절개를 통해 분만할 수 있다. 제왕절개 분만이란 임신자궁을 절개하여 인공적으로 성숙태아를 분만하는 수술이다.

♂ 남편의 역할

1) 임신 초기

① 아내를 편하게 해주기

- 임신 초기는 태반이 약해 유산의 위험이 매우 높은 시기이다. 따라서 아내를 꼭 쉬게 하고 기분을 좋게 하는 것이 중요하다.
- 무거운 것 들어주기.
- 미끄러지기 쉬운 욕실 청소하기.

② 아내의 입맛을 찾기 위해 노력하기

- 아내가 먹고 싶은 것은 사다주기.
- 술, 담배 끊기.



출산 전 준비

2) 임신 중기

① 본격적으로 태교하기

- 이 시기는 태아의 뇌 발달이 급속하게 이루어지는 시기이다. 그러므로 배를 어루만지면서 뱃속 태아와 이야기하면 더욱 효과적이다.
- 출근할 때마다 아이에게 인사하기.
- 노래 불러 주거나 동화책 읽어주기.

② 정기 검진 때 아내와 함께 가기

③ 아내에게 마사지 해주기

- 허리나 다리 마사지하기.

④ 기타

- 산책이나 쇼핑 함께 가기.
- 기분 전환을 위해 가까운 곳으로 여행가기.

3) 임신 후기

① 출산 준비물을 미리 준비하기

- 아내에게 출산정보 수집해서 주기.
- 병원에 가져갈 출산가방 챙겨두기.
- 병원까지의 시간 교통사정 미리 알아두기.

② 마사지 횟수 늘리기

- 이 시기에는 배의 무게가 급격히 증가하기 때문에 아내가 힘들어하므로 수시로 다리와 허리를 마사지 해주기.

③ 성관계

- 임신 8개월 이후에는 조산의 위험이 있거나 아내가 원치 않을 경우 성관계는 피하기.

④ 기타

- 조산의 위험이 있으므로 아내에게 꼭 가는 곳을 알려주기.
- 비상 연락망과 중요한 전화번호는 미리 크게 써서 붙여 놓기.
- 출산 후 도와 줄 사람 등을 미리 알아보기.

III.

출산 후 관리

1. 산후 회복기
2. 건강 회복을 위한 산모 지침
3. 출산 직후 산모에게 좋은 식품
4. 산후 합병증
5. 산후 비만 예방법

♂ 남편의 역할





1. 산후 회복기

- 분만이 끝난 후 임신 이전 상태로 회복되는 때는 적어도 약 6주가 걸린다.
- 처음 1주일 동안이 산후 건강에 가장 중요한 영향을 미치므로 충분한 휴식과 영양을 공급한다. 편안하고 안정되며 따뜻한 보살핌이 필요한 시기이다.

※ 출산 후 산모에게 나타나는 변화

- 월경 변화 - 모유를 먹이지 않으면 보통 2개월 후부터 월경이 시작되고, 모유수유를 하는 경우 젖을 먹는 동안 월경이 없을 수 있으나 개인차가 심하다.
- 산후 우울 - 출산에 따르는 스트레스 등의 급격한 변화 요인으로 산후 우울증이 오기 쉽다. 대부분의 산모들이 우울증을 겪는데, 이 때 가족, 특히 남편의 사랑과 이해가 필요하다.

2. 건강 회복을 위한 산모 지침

1) 산후통

- 산후통은 자궁의 수축으로 인한 아랫배의 통증을 일컫는다.
- 분만 후 3~4일 후에는 차차 나아져 처음에는 공처럼 만져지던 자궁이 2주 후에는 제자리로 돌아가 만져지지 않는다. 만약 2주 후에도 자궁이 만져지면 의사의 진찰을 받아야 한다.
- 산후통이 심한 경우 옆으로 누워 허리를 마사지 해준다.

2) 회음관리(아랫부분 청결히 하기)

- 출산 후에 자궁에서 분비물이 나오는데, 분만 후 2~4일간은 선홍색이 다가 차차 색이 연해지며 약 3주간 지속된다.
- 패드를 자주 갈아주며, 닦을 때는 앞에서 뒤로 하여 오염되지 않도록 한다.
- 따뜻한 증기를 쐬는 좌욕을 매일 한다.

3) 좌욕하기

- 좌욕전에 회음부를 깨끗히 한다.
- 깨끗한 대야를 준비하고 물은 반드시 끓인 후 따뜻하게 식혀서 엉덩이가 물에 잠기게 앉는다. (대야를 양변기에 걸쳐놓고 좌욕을 하면 편하다.)
- 좌욕 시간은 5분 정도가 적당하며, 횟수는 하루에 2~3회, 2주 후에는는 하루 한 번 정도, 기간은 한 달 정도 하는 것이 좋다.
- 대변을 본 후에는 반드시 앞에서 뒤로 닦아 감염을 예방한다.
- 4주 동안 질 내에 약을 넣거나 손가락을 넣지 않는다.

4) 목욕

- 출산을 한 날은 더운 물 수건만으로 몸을 깨끗이 닦는다.
- 샤워는 출산 후 하루가 지나면 가능하지만, 욕조에 들어가는 것은 4주일이 지나야 된다.
- 처음에는 더운물을 끼얹는 정도로 하고 물 속에 오래 앉아 있거나 뜨거우면 안 된다.

5) 유방 손질

- 처음에는 잘 안 나와도 젖을 자주 빨린다.
- 유방 사이에서 시작하여 유방의 주위를 작은 원을 그리면서 부드럽게 해준다. 여러 번 반복한다. (맨 왼쪽 그림)



- 엄지와 새끼손가락을 제외한 세 손가락으로 유방의 주위로부터 젖꼭지를 향하여 유방 전체를 마사지한다.
- 엄지와 둘째손가락으로 가슴을 잡아 젖꼭지 방향으로 짜내는 동작을 한다.
- 목욕시 젖꼭지에는 비누를 사용하지 않는 것이 바람직하다.



6) 성생활

- 정상 산욕기인 분만 6주 이후부터 시작하는 것이 바람직하다.
- 분만 6주 후에 질분비물이 없을 때 시작하며 질분비물이 있을 때는 의사와 상의 후 결정한다.

7) 땀이 많이 날 때

- 산욕기엔 땀이 많이 나는 것이 정상이다.
- 속옷을 자주 갈아 입고 감기에 걸리지 않도록 조심한다.

8) 걷는 운동

- 출산 후 4-8시간부터 앉거나 걸을 수 있다.
- 걷는 것은 건강 회복에 도움을 준다.

9) 집안일

- 퇴원 후 1주일 후에는 간단한 식사준비, 아기돌보기 등은 할 수 있다.

Tip 알아두기

가능한 하지 않는 일

- 찬 물 만지기
- 무거운 물건 들어올리기
- 장시간 서있기
- 다리 꼬고 앉기
- 손목 비틀어 빨래 짜기
- 엎드려 일하기
- 오랫동안 고개 숙이기
- 장시간 TV나 신문 보기



3. 출산직후 산모에게 좋은 식품

- 미역 - 산후 자궁 수축과 지혈 작용, 혈액 순환 촉진, 변비 방지에 좋은 저칼로리 식품이다.
 - 호박·고구마 - 부기가 있을 때에 좋은 식품이다.(신장에 부담이 되므로 산후 2-3주 후에 먹는 것이 좋다.)
 - 들깨죽 - 산후 피로회복, 변비치료, 피부 관리에 좋은 식품으로 비타민E가 많이 들어있다.
 - 꿀 - 소화, 피로회복, 피부미용에 좋다.
 - 찹쌀밥 - 산후원기회복, 젖 분비에 도움을 준다.
 - 대추 - 허리가 아플 때 도움이 된다. (대추를 달여 1일 1-2회 복용.)
- ※ 모유수유시 모유생산을 억제하는 음식 : 엿기름(식혜), 인삼 등

※ 영양 섭취

- 질긴 음식, 맵고 짠 음식, 단단하거나 차가운 음식과 시큼한 음식은 피한다.
- 영양소를 골고루 섭취하는 것이 중요하다. 특히 단백질과 철분이 많이 포함된 생선, 육류, 간, 달걀, 우유, 콩제품과 녹색 채소를 섭취한다.

4. 산후 합병증

다음과 같은 경우에는 병원에 가야 한다.

1) 산후 감염

분만으로 인해 허약해진 자궁과 질을 통해 산후감염이 일어나기 쉽다. 감염이 있을 경우, 38℃ 이상의 고열이 이를 이상 계속되고 아랫배가 아프고, 분비물에서 냄새가 나며, 두통, 요통 등이 나타난다. 반드시 병원에서 치료해야 한다.



2) 유선염

아기에게 젖을 먹이는 산모에게 잘 오며 유구가 막혀 유방에 생기는 급성염증이다. 아기에게 유선염이 생긴 쪽 젖을 더 자주 먹이고 여러 자세를 취하여 먹인다. 고열과 통증이 지속되면 의사에게 치료를 받아야 한다. 치료 중 젖을 먹여도 된다.

3) 산후 하열

태반조직이 남아있는 경우에 생긴다. 출산 후 선홍색 분비물이 나오는데 양이 줄지 않고 계속 나오면 빨리 병원에 간다.

4) 자궁 복구 부전

약 6주간의 정상적 산후기간 이상으로 자궁의 회복이 늦어지는 경우이다. 분비물이 오래도록 나오고 하혈이 있을 수 있다. 허리가 아프고 무거운 느낌이 있다. 의사에게 치료를 받아야 한다.

5. 산후 비만 예방법

- 임신 중에는 약 11~15kg 정도 몸무게가 늘어난다. 분만 후에는 일상적인 몸무게로 회복하기 위해서 균형잡힌 식생활과 규칙적인 운동을 하는 것이 바람직하다.
- 산후 체조는 산모의 건강회복을 도와주고, 합병증을 예방하며, 원래의 상태로 빨리 돌아오는 데 도움이 된다. 운동은 분만 후 3~4일부터 시작한다. 처음에는 할 수 있는 만큼 시작하여 매일 조금씩 횟수를 늘려간다. 출혈, 통증, 피로가 심할 때는 하지 않는다.

〈비만을 예방하고 건강 회복을 돕는 운동〉

① 첫째 날

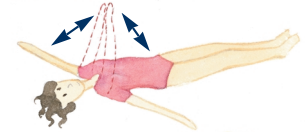
복식 심호흡 : 편안하게 똑바로 누워서



숨을 천천히 들며 마시면서 배를 부풀리고 서서히 내쉬기를 5회 반복한다.

② 둘째 날

팔운동 : 편안하게 똑바로 누워서 팔꿈치를 쪽 편 채 천천히 앞으로 들어 올려 직각이 되게 하여 양손을 붙였다가 다시 제자리로 내린다.



③ 셋째 날

엉덩이 올리기 운동 : 똑바로 누워 양팔은 옆에 놓고 두 발을 모은 채 무릎을 약간 들면서 엉덩이를 올려 등이 아치 모양으로 굽어지게 한다.



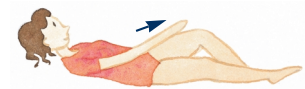
④ 넷째 날

똑바로 누워서 두 무릎을 세운다. 양손을 배 위에 가볍게 올리고 머리는 약간 들어 올린다.



⑤ 다섯째 날

바로 누워 다리를 곧게 펴고, 머리와 무릎은 약간 올리고 무릎에 반대편의 손을 거의 닿게 한다. 이 동작을 좌우 교대로 반복한다.



⑥ 여섯째 날

똑바로 누운 상태에서 한 쪽 무릎을 서서히 굽혀 넓적 다리가 배에 닿게 하고 발은 엉덩이에 닿게 한다. 다른 다리는

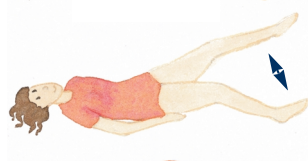




마루에 똑바로 편다. 이 동작을 좌우 교대한다.

⑦ 일곱째 날

베개 없이 똑바로 누워 한 쪽 다리는 편체로 두고 한 쪽 다리만 쪽 펴서 서서히 들어올려 엉덩이와 직각이 되게 한다. 이 동작을 좌우 교대로 반복하면서 10번까지 늘린다.



⑧ 여덟째 날

팔꿈치 뒷부분 팔과 다리가 몸체에 수직이 되도록 팔꿈치와 무릎을 굽혀서 정지시키고, 등을 올린 자세에서 엉덩이와 배를 힘 있게 수축시키고 이완시킨 후 심호흡을 한다.



⑨ 아홉째 날

다리를 올려 엉덩이에 직각이 되도록 했다가 내리는 동작을 반복한다.



⑩ 열째 날

똑바로 누워 팔을 머리에 대고 머리와 윗몸을 서서히 들어 올려서 앉고 다시 서서히 눕는다.



♧ 남편의 역할

1) 집안일 도와주기

: 아내가 극도로 약해져 있으므로 아내와 함께 집안일을 나눠서 한다.

- ① 집안 청소하기
- ② 설거지하기
- ③ 빨래하기
- ④ 시장보기

2) 아기 돌보기 : 아빠와 잘 노는 아기가 사회성이 좋다.

- ① 아기에게 노래 불러주기, 같이 놀아주기.
- ② 아기 목욕시키기.
- ③ 아기 기저귀 갈아주기.
- ④ 밤에는 아내와 교대로 아기 보기.

3) 피임

- ① 성관계는 아내의 자궁이 회복되는 6주~8주 후에 시작하기.
- ② 아기에게 젖을 먹이는 중이라 생리가 없어도 임신이 가능하므로 미리 피임법을 정하기.
- ③ 재임신 시기는 아기를 낳은 지 1년 이후가 적당함.





출산 후 관리

<산모 관리표>

	자연분만	제왕절개	일상생활
3일 전	초유수유를 하면서 유방마사지를 한다.	음식은 미음, 죽, 밥의 순서로 먹기 시작한다.	
3일째	퇴원한다. 회음의 통증이 줄어든다. 입맛이 돌아온다.	노란 초유가 나오기 시작한다.	매일 2~3회 좌욕을 한다. 물로만 샤워를 한다. 서서 머리를 감는다. 부드러운 음식을 먹는다.
4~5일째	분비물이 갈색으로 변한다. 배변이 시작된다.	배변이 시작된다. 수술 부위의 실을 뽑고, 병원에서 퇴원한다. 몸을 움직여도 좋다.	매일 2~3회 좌욕을 한다. 장시간 대화는 삼간다. 집안일과 아기를 돌보는 일은 주위의 도움을 받는다. 붉은 분비물이 계속 보이면 진찰을 받는다.
6~7일째	자궁이 원래상태로 돌아온다. 소변 양이 평상시 수준으로 회복된다. 몸무게가 2~3kg 더 줄어든다. 회음이 아물어 딱바로 앉을 수 있다.	실내활동을 시작한다.	매일 2~3회 좌욕을 한다. 적극적으로 산욕 체조를 시작한다. 아기 기저귀 갈기 시작한다.
2주째	분비물이 갈색에서 노란색으로 바뀐다.	몸을 움직이는 것이 불편하지 않다. 산후 우울증이 심해질 수 있다. 분비물이 갈색에서 황색으로 바뀐다.	매일 2~3회 좌욕을 한다. 신문이나 TV를 봐도 좋다.
3주째	분비물 양이 줄어든다. 산후 우울증이 서서히 없어진다.		아기를 돌본다(젖병 물리기, 젖병 소독) 간단한 집안일이나 외출이 가능하다. 그러나 오래 서 있지 않는다.
4주째	분비물이 흰색으로 바뀐다. 회음부가 거의 회복된다.		산모와 아기는 건강진단을 받는다. 식사를 준비한다. 아기를 목욕시킨다. 앉아서 머리를 감는다.
5주째	분비물이 거의 없어진다.		욕조목욕, 청소를 시작한다.
6주째	분비물이 거의 없어진다.		성생활, 피임 시작한다. 혼자서 외출한다. 손빨래 시작한다. 산욕체조(허리/골반운동)를 시작한다.

IV. 아기 돌보기

1. 신생아의 특징
2. 아기를 안는 자세
3. 목욕시키기
4. 젖먹이기
5. 이유식하기





1. 신생아의 특징(출생 후 1개월까지)

1) 수면 시간

신생아는 하루 20~22시간 정도 젖 먹는 시간 외에는 거의 잠을 잔다.

2) 땀줄

생후 1주일 경에 떨어진다. 목욕 후 물기를 닦고 알코올로 소독 후 기저귀는 배꼽 아래로 채운다. 이때 통 목욕도 가능하다.

3) 체온

성인에 비해 체온이 쉽게 떨어지므로 정상체온을 유지하는 것이 중요하다. 실내 온도는 21~24℃ 유지하고 습도는 40~60%가 적당하고, 조용하고 따뜻한 방이 좋다. 또한 환기를 자주 시키되 아기는 찬바람을 직접 쐬지 않도록 한다.

4) 대변

태변이라고 하는 끈끈한 암녹색 변을 2~3일간 보는데 차츰 노란색으로 변하고 양도 많아진다. 출산 후 12시간 이내에 대소변을 보며, 모유를 먹이면 우유를 먹는 아기보다 묽은 변을 보고 횟수도 잦다.

5) 소변

1주일 이후부터는 1일 6~8회 가량 된다. 가끔 기저귀에 불그스레한 소변이 묻지만 걱정하지 않아도 된다.

6) 신생아 황달

간 기능의 미숙으로 인해 생후 2~3일에 얼굴 등 피부색이 노랗게 변하기도 하는데 2주 정도 되면 자연히 없어진다. 자주 모유수유하는 것이 황달 완화에 도움을 주며 오래 지속되거나 아기가 잘 안먹고 처지면 의사에게 진찰을 받는다.

7) 시각

처음에는 약하다. 생후 2개월 정도 되면 움직이는 모빌을 달아준다.

8) 청각

거의 성인수준으로 상당히 잘 발달된 상태여서 수주내에 엄마의 목소리를 구분한다.

9) 미각

쓴맛과 단맛을 구별할 수 있다.

※정상적인 아기라도 생후 1개월이 지나면 의사의 진찰을 받고 예방 접종을 해야 한다.

2. 아기를 안는 자세

- 아기를 안을 때에는 머리, 목, 등을 잘 받쳐 준다.
- 엄마의 심장 소리를 들을 수 있도록 왼쪽으로 안으면 아기의 정서에 도움이 된다.

1) 젖을 먹일 때

아기의 머리와 등은 젖을 물리는 쪽 팔로 받쳐 주고 손으로는 엉덩이를 받친다. 다른 손으로 젖을 잘 지지하여 아기가 젖을 잘 물 수 있게 한다.



2) 트림 시킬 때

수유 후에는 한손으로 머리와 몸통을 지지하고 다른 한 손으로는 아기의 등을 살살 두드려 트림을 시킨다.





3) 머리 감길 때

머리를 손으로 받치고, 등은 팔꿈치에서 손목까지로 받쳐서 아기를 옆구리에 감싸 안은 후 머리를 감긴다.



1) 목욕 시키는 방법

- ① 아기의 옷과 기저귀를 벗기고 수건으로 감싼다.
- ② 아기를 안고 얼굴을 씻긴다.
눈은 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아주고 얼굴도 S자 모양으로 닦아준다.
(얼굴을 씻을 때는 비누를 사용하지 않는다)
- ③ 머리를 감길 때는 엄지와 중지로 아기의 귀를 막고 비누나 베이비 샴푸를 사용 할 수 있다.
- ④ 머리를 다 감기고 나서, 얼굴과 머리를 작은 수건으로 물기를 닦아 준다.
- ⑤ 아기를 감싼 수건을 벗기고, 심장에서 먼 발끝부터 천천히 물에 넣는다.
- ⑥ 이때, 왼손으로 아기의 목뼈와 척추뼈를 지지해 주면서 팔→손→가슴→배→다리→발 순으로 닦는다.
- ⑦ 아기를 돌려 안으면서 아기의 가슴 위로 팔과 몸을 지지하면서 어깨→등→엉덩이 순으로 닦는다.
- ⑧ 남아있는 몸의 비누기를 물로 잘 헹구어 준다.
- ⑨ 목욕수건으로 온 몸을 감싸 안아주어 추위를 느끼지 않게 하고, 몸의 구석을 푹푹 누르면서 물기를 닦아준다

3. 목욕시키기

■ 준비물

아기 욕조, 목욕 수건, 작은 수건, 비누, 소독된 거즈, 갈아입을 옷, 기저귀, 면봉, 소독용 알코올, 온도계

■ 목욕 준비

- 찬바람이 들어오지 않는 방 안에서 목욕을 시킨다.
- 실내 온도는 24°~26℃를 유지한다.
- 목욕물의 온도는 여름에 38℃, 겨울에 40~42℃로 유지한다.
- 목욕 시간은 5~10분 정도가 좋다.

※ 주의 사항

- 아기가 피로해 하면 매일 목욕시킬 필요가 없다.
- 목욕은 젖먹인 후 1시간 이내는 피해야 한다.
- 아기에게 적절한 피부산도(pH)를 유지하기 위해 '유아용' 비누를 사용한다.
- 아기분의 피부표면을 문지를 때 피부를 벗길 수 있고 피부에 자극적일 뿐 아니라 장점은 없다. 피부 표면의 주름잡힌 곳에 뭍힐 수 있고 아기가 흡입할 수 있으므로 사용하지 않는다.
- 목욕할 때 신생아의 입안은 닦지 않는다.
- 갓난아기의 젖꼭지에서 젖이 나오는 경우에는 짜지 말아야 한다.
- 귓속의 물기를 닦으려고 면봉을 사용해서는 안된다.

Tip 더 알아두기

엄마랑 아기랑 몸으로 대화하기 : 아기 마사지)

- 안은 다음 들어올리고 내리기 : 한 손을 아기의 허리와 엉덩이를 받치고 다른 한 손으로 머리와 등의 윗부분을 받치고 한다.
- 머리 쓰다듬기 : 아기 머리를 시계방향으로 부드럽게 쓰다듬는다.
- 가슴 어루만지기 : 오른 손을 가슴 위에 놓고 손가락 끝으로 시계방향으로 살살 어루만진다.
- 어깨와 팔 주무르기 : 어깨에서 팔 쪽으로 주물러 준다.
- 등 쓰다듬기 : 시계방향으로 쓰다듬어 준다.
- 옆구리 쓰다듬기 : 배꼽이 떨어진 후에 옆구리를 위아래로 쓰다듬는다.
- 하루 10분씩 계속하면 아기의 건강을 좋게 한다.



2) 배꼽 관리

- ① 배꼽에 남아 있는 물기를 소독된 거즈로 닦아주고 소독용 알코올 면봉으로 배꼽주위를 소독해 준다.
- ② 기저귀는 배꼽이 떨어지기 전에는 배꼽 아래로 채운다.

4. 젖먹이기

1) 모유를 먹일 때

모유수유는 한 생명이 출생하여 새로운 환경에서 최적의 상태로 적응할 수 있도록 모체로부터 분비되는 천연의 영양공급 수단이다. 분유가 아무리 잘 만들어졌다 해도 모유와 완전히 같지는 못하다. 모유는 분유가 갖지 못한 여러 장점을 가지고 있으며 아기에게는 최적의 영양공급원이다. 미숙 아들의 혼한 사망원인이 되는 패혈증, 괴사성장염, 감염증이 모유수유를 통해 어느 정도 예방될 수 있다.

① 모유수유의 좋은 점

- 아기에게

- 모유는 출생 후 초기에 필요한 모든 영양분을 골고루 갖추고 있으며 소화가 잘 된다.
- 초유에는 면역체가 많이 포함되어 있어 반드시 먹이도록 한다.
- 피부와 피부의 접촉, 그리고 엄마의 심장소리를 아기가 직접 듣게 함으로써 아기의 엄마에 대한 친밀도를 강화시켜 정서적 안정을 준다.
- 유아 초기에 발병할 수 있는 감기, 콧병, 설사 등의 감염을 방지한다.
- 모유는 알레르기를 일으키는 확률을 줄일 수 있다.
- 인공수유에 비해 모유수유는 아기의 IQ를 높여 준다.
- 모유는 항상 아기에게 먹이기 적합한 온도로 보관되며, 언제든지 먹일 수 있다.

- 엄마에게

- 아기에 대한 친밀감 또는 모성애를 높여 준다.
- 자궁회복과 체중감소를 촉진시켜준다.
- 유방암 발병 가능성을 줄여 준다.
- 아기에게 먹이기 위해서 특별히 쉬거나, 기구를 이용해야 하는 번거로움이 없다.
- 경제적으로 이익을 준다.

② 모유를 먹이는 방법

- 아기를 낳은 후 2~3일 경부터 젖이 나온다.

- 모유를 먹일 때

- 젖먹이기 전에 엄마는 손을 비눗물로 씻는다.
- 젖꼭지는 따뜻한 물로 1일 1회 닦는다.
- 먹이기 전에 젖을 한두 방울 짜서 아기의 젖빨기를 유도 할 수 있다.
- 젖먹이는 시간은 아기가 원하는 시간에 수유하고 신생아는 3시간이상 자면 깨워서 수유한다.
- 한 쪽 젖을 다 비운 후에 반대쪽을 준다.
- 젖먹인 후에는 반드시 트림을 시켜주어야 한다.
- 유방이 단단해지면 더운 물수건을 대고 마사지한다.
- 모유는 우유보다 소화가 잘되므로 아기가 원할 때마다 먹인다.
- 젖을 많이 나오게 하려면 아기에게 젖을 자주 먹고 엄마가 잘 먹고 충분히 쉬어야 한다.

2) 분유를 먹일 때

① 분유 타기

- 분유를 타기전에 제품의 정해진 농도를 확인한다.
- 100℃ 이상 끓여 식힌 물을 사용한다.
- 소독된 우유병에 원하는 양의 2/3정도 물을 넣고 정확한 양의 분유를

넣은 다음 분유가 다 녹은 후 나머지 물을 붓는다.

② 우유 먹이기

- 아기를 안고서 천천히 먹이며, 공기를 빨지 않도록 분유가 젓꼭지내로 다차게 젓병을 기울여서 먹인다.
- 다 먹인 후 세워 안고 등을 쓰다듬어 반드시 트림을 시켜 준다.

※우유를 먹일 때 주의사항

- 엄마가 젓꼭지를 먼저 빨아보는 것은 좋지 않다.
- 미리 타놓지 말고 먹을 때마다 청결하게 준비한다.
- 아기가 먹다 남긴 우유는 반드시 버린다.

③ 젓병 소독하기

- 먹다 남긴 우유는 버리고 젓병은 바로 물로 행군다.
- 젓병과 젓꼭지를 병 솔과 수세미로 말끔히 닦는다. 젓병 세정제를 사용해도 된다. 흐르는 물에 맑아질 때까지 행군다.
- 물이 끓기 시작하면 젓병은 10분, 젓꼭지, 뚜껑 등은 3분만 끓인 후 소독된 집게로 젓병과 젓꼭지를 꺼낸다.
- 젓꼭지에 손이 닿지 않도록 주의하며 뚜껑은 반드시 덮어 두어야 한다.



5. 이유식 하기

아기가 생후 5~6개월이 지나면 엄마 젖이나 우유만으로는 성장하는 데 필요한 영양분을 충분히 공급할 수가 없고 고형 음식을 먹는 방법을 배우기 위해 이유식이 필요하다.



1) 이유식 시작하기

- 일반적으로 생후 5~6개월에 시작하는 것이 바람직하다.
- 체중이 적어도 약 6~7kg이 되었을 시기가 좋다.
- 배고파하는 시간에 준다.
- 소량의 줘서 시작하여 점차 죽으로 주며 한 번에 한 가지씩 준다.
- 새로운 음식을 줄 때에는 1~2주 간격으로 서서히 한다.
- 죽과 같은 탄수화물로 시작하고 계절에 나오는 신선한 재료를 쓴다.
- 처음에는 차 수저 하나로 시작하여 3~4일에 걸쳐 차츰 양을 늘린다.
- 설사, 구토, 피부 발진이 있을 때에는 그 음식을 주지 않는다.
- 조미료, 향신료, 너무 단 것, 너무 짠 것, 지방이 많은 음식은 피한다.

2) 아플 때 먹이는 이유식

가) 열이 날 때

- 열이 나도 아기가 잘 먹으면 원하는대로 잘 먹인다.
- 열이 높고 식욕이 없으면 물, 보리차, 과즙, 묽은 스프 등 수분공급에 주력한다.
- 감자, 쌀죽, 두부 등은 조금씩 준다. 육류, 생선은 주지 않는다.
- 감기에 좋은 이유식 : 배짚

[재료] 배 반 개, 대추, 잣, 황설탕

- ① 배를 껍질을 벗겨 썰어서 사기그릇에 담는다.
- ② 여기에 설탕, 대추, 잣을 넣고 찜통에 푹 찐다.
- ③ 아기에게 먹인다.



나) 설사할 때

- 설사 이외에 다른 증상이 없으면 이유식 양을 줄여서 줄 수 있다.
단 수분공급에 유의한다.

[재료] 사과 반개, 찐밤 2개, 사과주스 조금, 황설탕 조금

- ① 냄비에 껍질 벗긴 사과 조각을 담고 사과주스를 부은 다음 설사를 넣고 서서히 끓인다.
- ② 밤은 잘게 부순다.
- ③ 폭 익은 사과를 그릇에 담고 밤가루를 뿌려 먹인다.

<이유식 종류 및 첨가 시기>

	5~6개월	7~8개월	9~10개월
밥	밥물, 묽은미음 입자 없는 으갠 죽	된죽, 진밥	진밥 + 밥
달걀	삶아 으갠 달걀(1/4쪽) 노른자를 우유에 버무린다.	계란찜	삶은 계란 + 치즈
야채, 과일	오렌지, 당근, 사과, 토마토, 귤, 양배추 즙으로 만든 주스	과일, 야채를 굵은 것이나 삶아 서 찿이긴 것	스프형태 또는 잘게 다져서 끓인 것, 야채는 매일 준다.
죽	빵죽, 우유죽	치즈죽, 옥수수죽, 쇠고기죽, 야채죽, 된장죽	여러가지 죽
생선	생선미음, 흰살 생선을 으깨어 죽에 넣어 끓인다.	흰살 생선, 붉은 생선을 다져서 조리	다져진 생선, 전유어 생선, 부침개
고기	갈아서 스프용 죽에 넣어 끓인다.	갈아서 으깨어 고기국물을 만든다.	닭고기 살찜, 쇠고기 통조림, 다진 고기 지단
두부		계란 + 두부찜	두부찌개, 두부부침
감자	삶아서 우유에 넣어 미음처럼 준다. 삶아서 으깨어 죽에 넣는다.	익혀서 잘게 잘라 죽에 넣기	익힌 감자국, 으갠 감자부침
밀가루	미숫가루, 빵죽, 비스킷, 토스트	국수죽, 밀국수, 지단	헛케이크, 국수, 샌드위치
이유식 횟 수	이유식 1회 우유 3~4회	이유식 2회 우유 2~3회	이유식 3회 우유 3회

<아기를 키워 본 엄마들의 조언>

	조 언
태어나서 1개월까지	- 아기가 놀라거나 녹색 변을 봐도 기동환이나 청심환은 되도록 먹이지 않는다. - 며칠간 변을 보지 않을 수도 있으니 항부로 관장을 시키지 않는다. - 목욕은 일주일에 두 세 번만 해도 된다. - 4개월까지는 모유나 분유, 물 이외에 다른 것을 먹이면 안 된다.
~4개월	- 4개월이 되어 가면 밤중 젓먹이기를 중단해야 한다.(늦어도 8개월까진 중단한다.) - 4개월이 되면 이유식을 고려한다. - 5~6개월쯤엔 컵으로 분유먹이기를 시작한다. - 보행기는 아기가 허리를 제대로 가누고 있을 수 있으면 시작한다.
~6개월	- 노리개 젓꼭지를 계속 빨아도 너무 걱정하지 않아도 된다. - 8개월부터는 아기 손에 손가락을 쥐어 준다.
~9개월	- 밤중에 젓먹이기는 물론 끊어야 하고 하루에 먹이는 분유의 양은 960cc 이하로 한다. 대신 이유식을 하루 세 번 먹여야 한다. - 아기가 손가락을 사용하도록 손에 손가락을 쥐어준다. - 이 때부터는 아기에게 되고 안 되는 것을 분명히 말한다. - 절대로 밥을 국이나 물에 말아주지 않는다. - 분유대신 미숫가루나 콩음료를 먹이는 일은 가급적 피한다.
~12개월	- 분유, 모유, 이유식도 모두 끊는다. 어른이 먹는 밥과 반찬을 먹고 아기용 생우유를 하루 2~3컵 정도 먹인다.
그 이후	- 18개월이 될 때까지 반드시 손가락을 쓰게 한다. - 대소변 가리기는 서두르지 말고 18개월이 지나거든 시작한다. - 양치질은 18개월부터 시작해서 하루 두 번 한다.

V.

아픈 아기 돌보기

1. 아기 질병
2. 예방 접종





1. 아기 질병

1) 태열(습진)

- 생후 2개월 이후의 아기에게 잘 나타나는 알레르기로 대부분 성장하면서 자연스럽게 없어진다.
- 가렵고 피부가 빨갱게 되며 진물이 나기도 한다.
- 음식, 비누, 의복의 자극 등이 원인이 될 수 있다.
- 상처를 긁지 못하게 손톱을 짧게 자르고 옷소매를 길게 한다.
- 비누 사용을 적게 하고 면제품을 입히며 수건으로 문지르거나 뜨거운 물로 하는 목욕 등으로 자극을 하면 안 된다.

2) 아토피 피부염

- 둘째손가락 안쪽 면과 새끼손가락 바깥 쪽 면을 마사지한다. (100회)
- 시원한 오이 즙으로 문질러 준다.



3) 아구창

- 입안이나 혀에 하얀 젓 찌꺼기 같은 것이 붙어 있고 젖을 잘 빨지 않으려 한다.
 - 곰팡이 균에 의한 감염이므로 하얀 찌꺼기를 떼려하지 말고 병원 치료를 받는다.
 - 우유병과 손을 깨끗이 한다.
- ※ 모유수유하는 엄마도 함께 치료받아야 한다.

4) 구토

- 과식하거나, 열이 있거나, 공기를 마셨거나, 소화불량 등으로 아기들은 쉽게 토한다.
- 심하게 토하면 무즙, 또는 무즙+사과즙을 먹이고, 엄지손가락을 주물러 주며 배를 문질러 준다.
- 젖먹인 뒤에는 꼭 트림을 시키고, 토할 때에는 옆으로 눕어서 기도가 막히지 않도록 한다.
- 우유를 먹을 때마다 토하고 배가 부풀어 오르면 의사의 진찰을 받도록 한다.



5) 변비

- 엄마 손을 비벼 따뜻해지면 아기 배를 시계방향으로 부드럽게 마사지 해 준다.
- 이유기 아기라면 과일이나 야채 등을 먹인다. 자두 주스를 묽게 해서 주거나, 요구르트나 우유양은 줄이고 곡물을 갈아 만든 이유식을 먹인다.
- 배꼽 양쪽 옆과 꼬리뼈, 둘째손가락 안쪽 면을 마사지하고 심하면 의사의 진찰을 받는다.



6) 뱀띠

- 뱀구멍이 막혀서 생기는 증상이다.
- 절대로 긁으면 안 된다.
- 바람이 잘 통하게 하고 옷은 면제품으로 헐렁하게 입힌다.
- 미지근한 물로 자주 씻고 시원하게 하는 것이 좋다.



7) 영아산통(Colic)

- 3~9개월의 영아가 다리를 구부려서 복부 쪽으로 올리면서 자지리지게 우는 경우가 있다.
- 병원에 가도 특별한 이상이 없는데 계속해서 같은 시간대에 아기가 울면 아기를 편안하게 안아서 트림을 시켜주고 배를 따뜻하게 해 준다.
- 아기를 엎드린 자세로 안아서 좌우로 흔들어주고 신경을 다른데로 분산시켜 본다.

8) 설사

- 열이 없고 토하지 않으며 잘 놀 때에는 특별한 약이 필요하지 않고 원래 먹는대로 수유한다.
- 설사로 엉덩이가 짓무르기 쉬우므로 따뜻한 물로 잘 닦아주고, 수건으로 톡톡 두드리듯이 말린다.
- 설사 횟수가 1일 5회 이상이고 열이 있고 토하면 즉시 병원에 간다.
- 설사가 조금 회복되면 쌀미음, 바나나 으깬 것을 줄 수 있고 의사의 처방에 따라 설사분유를 먹일 수도 있다.
- 배꼽 아래 2~3cm 내려와, 양 옆으로 2~3cm 지점, 허리에서 꼬리뼈에 걸쳐 마사지 한다.



9) 감기

- 생후 6개월부터 2년까지는 감기에 잘 걸린다.
- 바이러스 감염에 의한 감기에는 특별한 치료제가 없다.
- 감기에 잘 걸리는 아기는 대추차나 유자차를 먹이면 예방효과가 있다.
- 감기에 걸린 아기에겐 충분한 수분과 영양공급이 중요하다.
(끓인 보리차, 과일주스, 스프 등)
- 습도를 높이고 실내를 청결히 하며 담배연기, 맛바람, 먼지 등으로 자극을 받지 않도록 한다.

① 열 감기

- 온도계로 체온을 재어 체온 변화를 알고 있고, 38° 이상의 고열시 병원이나 보건소에 연락한다.
- 열이 날 때에는 옷을 가볍게 입히고 미지근한 물에 적신 수건으로 몸을 닦아준다.
- 열이 있을 때는 목욕을 시키지 않는다.
- 선풍기, 알코올, 냉수 등은 사용을 피하고 젖은 수건을 아기 몸에 덮어주는 것은 금한다.
- 열이 나고 토하면 파, 생강, 대추를 달여 먹이면 좋다.

② 목감기

- 편도염이 있을 때에는 배를 강판에 갈아 먹인다.
- 꿀을 1티스푼 주면 목 자극을 덜어주는 효과가 있다.

③ 코감기

- 코가 딱딱한 코딱지로 막히면 미지근한 식염수를 한두 방울 코 속으로 떨어뜨려 마르지 않도록 한다.
- 콧물이 나거나 코가 막힐 때에는 가슴이나 젖은 빨대 등으로 습도를 높인다.
- 코가 막힌 경우 입으로 숨을 쉬므로 수유시 사래 걸리기가 쉬우므로, 천천히 조금 세운 형태로 안고 수유한다.(눕혀서 수유하지 말것)
- 숨쉬는데 가슴 중앙이 들어가고 분당 50회 이상 숨을 쉬면 병원이나 보건소에 연락한다.



- 식염수 : 생리식염수라고 하며, 염분농도는 0.9%(인체의 농도와 같음)
- 식염수를 구할 수 있는 곳: 약국, 수퍼마켓, 안경점



아픈 아기 돌보기

10) 천식

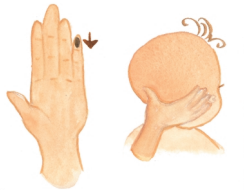
- 양 젖꼭지 사이를 마사지 해준다.
- 손바닥 전체를 마사지 해준다.
- 오미자차나 배 즙을 따뜻하게 해서 먹인다.

11) 경련

- 고열이 있을 때 경련이 일어나기 쉽다.
- 옷을 느슨하게 풀어주고 토하면 머리를 옆으로 하여 기도가 막히지 않도록 한다.
- 아기를 옮기거나 흔들지 말고 경련을 막기 위해 팔을 꼭 잡거나 찬물을 끼얹으면 안 된다.
- 경련이 끝나면 편하게 잠을 재우고 자고 난 다음에 물이나 음식을 준다.
- 3분이상 지속되거나 반복적인 경련은 반드시 의사에게 진료를 받는다.

12) 지루성 피부염

- 머리속에 두꺼운 기름기가 끼는 것으로 아기에게 해를 주지는 않으므로 손으로 긁어서는 안 된다.
- 잠자기 전에 베이비오일을 골고루 바른 후 아침에 유아 샴푸나 비누로 부드럽게 감긴다.
- 머리 속을 늘 마사지 해준다.
- 새끼손가락 첫마디 지문 부분을 마사지 해 준다.
- 엄지손가락의 두툼한 부분을 마사지 해준다.



2. 예방 접종

〈소아예방 접종표 / 2005 기본접종 및 권장접종〉

연령	종류	연령	종류
0~1주	B형 간염	12~15개월	MMR, 수두, Hib
0~4주	BCG	12~36개월	일본뇌염
1개월	B형 간염	18개월	DTaP
2개월	B형 간염, DTaP, 폴리오, Hib	18개월	DTaP, 폴리오, MMR
4개월	DTaP, 폴리오, Hib	6세	일본뇌염
6개월	DTaP, 폴리오, Hib	10~12세	성인용 Tb
		12세	일본뇌염

〈추가접종〉

연령	백신종류
18개월	디피티(D,P,T)
4~6세	경구용 소아마비, 디피티(D,P,T)
14~16세	티디(성인용 Td)
매 10년	티디(성인용 Td)

- 예방접종을 한 날은 목욕을 시키지 않는다.
- 접종 후 고열, 경련이 있을 때에는 의사의 진찰을 받도록 한다.
- 보건소에서 무료 기본 예방접종을 받을 수 있다.
- 예방접종 일정이 기록된 모자보건수첩을 꼭 보관한다.

3. 선천성 대사 이상 검사

- 생후 만2일에서 일주일 안에 피를 뽑아 검사하는 방법으로 여러 가지 선천적 이상을 빨리 발견하여 치료를 할 수 있다.
- 모든 병원에서 무료로 진행되며 결과는 퇴원 후 통지된다.

VI. 가족계획

1. 임시피임법
2. 영구피임법

A hand-drawn calendar grid with a pink border. The days of the week are written in Korean: 일 (Sun), 월 (Mon), 화 (Tue), 수 (Wed), 목 (Thu), 금 (Fri), 토 (Sat). The dates are written in yellow. There are two hearts (one red, one blue) drawn on the 20th. The grid is drawn with thick pink lines.

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



I. 임시피임법

1) 먹는 피임약

- 약을 먹는 방법이다.
- 월경시작 첫날부터 5일 이내에 매일 1정씩 한달에 21일간 복용하고 가능한 같은 시간에 먹어야 한다.
- 중간에 복용을 중단하면 피임효과가 불확실하거나 자궁출혈이 있을 수 있다.
- 잊어버리고 약을 안 먹은 것이 생각나면 즉시 먹는다.
- 엄마 젖을 먹일 경우는 부적절한 방법이다.
- 출산 후 약을 먹는 피임 방법은 몸이 회복 되지 않은 상태에서는 문제를 일으킬 수 있고, 자궁에 무리를 줄 수 있다.



Tip 더 알아보기

부작용이 있을 수 있으므로 반드시 의사의 처방에 따라야 한다.

2) 콘돔

- 사용법이 쉽고 피임 효과가 높다.
- 분만 후에 규칙적인 생리가 있기 전까지 가장 좋은 방법이다.
- 올바른 사용법에 주의한다.
- 출산 후 6개월 정도는 콘돔이 안전하다.

3) 루프

- 자궁 내 장치이다. 자궁 내에 특별히 제조된 기구를 넣는 것으로 피임 효과가 높다.
- 보건소에서 무료로 할 수 있다.
- 젖을 먹이거나 유산을 한 경우 두 달이 경과한 후 삽입이 가능하고 삽입 후, 처음 3개월은 매월, 그 후에는 3개월 간격으로 진찰을 받아서 루프의 올바른 위치를 확인한다.

4) 젤리와 좌약

- 최근 일회용으로 개발되어 사용하기 편하다.
- 좌약은 삽입 후 심부 후에 녹는데 보통 삼십분에서 한 시간 정도 효과가 지속되므로 시간을 잘 맞추는 것이 중요하다.

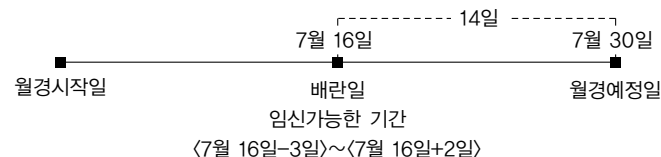
5) 월경 주기법

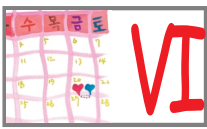
- 월경주기법이란 앞으로 올 월경 예정일부터 배란일을 계산, 추정하여 전후 가임기간에 성관계를 피하든지 그 때에만 다른 피임을 하는 방법이다.
- 아무리 월경이 규칙적이었던 여성도 여러 가지 요인에 의해 배란이 불규칙할 수 있으므로 배란기를 피한다고 해도 임신이 가능할 수 있다.
- 또한 월경주기가 불규칙적인 여성은 이 주기법을 이용하여 피임을 할 경우 실패율이 높다고 한다.
- 배란기를 계산 추정하는 방법은 월경예정일에서 역 계산하여 추정하는 것인데, 월경예정일에서 14일 전을 배란기로 계산 추정하는 것이다.

예를 들면, 7월 30일이 월경 예정일이라면 14일전 7월 16일이 배란기인데, 이 날에서 정자가 생존하는 기간 3일과 배란 후 난자가 살 수 있는 2일간을 합해서 임신 가능기간으로 계산하는 것이다.

※ 계산법

- 월경예정일 : 7월 30일
- 배란일 : 7월 30일-14일 = 7월 16일





가족계획

- 월경 주기 법으로 피임을 할 경우에 앞에 열거한 가임기간을 추정하면 실패할 경우가 많으므로 적어도 배란기간 전후에 배란 변화가능일 2일을 더 추가하여야 피임기간이라고 하겠다.

2. 영구피임법

더 이상 아기를 낳지 않으려고 하는 경우에 사용되는 피임법이다.

1) 남성 불임 수술

- 정관절제술이라고도 한다.
- 남성의 정자의 통로인 정관을 절단하여 묶음으로 정자를 몸 밖으로 새어나가지 못하도록 하는 간단한 피임법이다.
- 10분 동안의 국소마취로 간단하게 이루어진다.
- 정관시술을 받았더라도 남성 호르몬은 정상적으로 분비되어 성생활에 아무런 지장이 없다.
- 남성의 신체에 아무런 영향을 끼치지 않으며 성욕이나 성감에 이상을 가져오지 않는다.
- 시술 후 다시 아기가 필요할 경우 복원 수술이 가능하다.

Tip 더 알아두기

10회의 사정 후에야 불임 효과가 있으므로 수술 후 10회까지는 피임을 해야 한다.

2) 여성 불임 수술

- 복강경을 이용하여 양쪽 난관을 절제하는 여성 불임술이다.
- 배꼽 바로 아래 약 1cm 정도를 절개하여 시술하기 때문에 배꼽 수술이라고도 한다.
- 입원이 필요치 않으며 대부분이 국소마취로 시술하기 때문에 비용이 많이 들지 않는다.
- 비만이 심하거나, 심장질환, 고혈압이 있는 여성은 해서는 안된다.

VII. 일하는 여성의 모성권 보호





건강한 출산과 양육은 한 가정의 축복이고, 기업에 있어서는 소속 근로자의 기업생산성과 관련된 일이며 국가적으로는 다음 세대의 구성원을 만드는 일이기도 합니다.

직장여성, 법적으로 이렇게 보호됩니다.

4. 생후1년 미만의 영아를 가진 남녀근로자는 이렇게 보호됩니다.

- 육아휴직은 1년 이내로 하되, 아기가 만 1살이 될 때까지만 가능합니다.
- 육아휴직기간동안 육아에 필요한 최소한의 경비가 지급됩니다.
(고용보험 가입자일 경우 월 40만원씩 지급됩니다.)
- 육아휴직을 실시하더라도 신분상 불이익이 없습니다.

1. 임신부는 이렇게 보호됩니다.

- 임산부에게는 유해, 위험한 일을 시킬 수 없습니다.
- 임산부에게는 시간의 근로를 제한합니다.
- 임산부에게는 야간, 휴일근로를 원칙적으로 금지하고, 요건을 갖춘 경우에만 예외적으로 허용합니다.

출처 : 노동부 홈페이지 <http://www.molab.go.kr/>
모성보호 자세히 알기 : 노동부 여성고용팀 02-502-5441

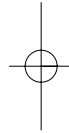
2. 출산후에는 이렇게 보호됩니다.

- 출산전 후 90일의 휴가가 보장됩니다.
- 산전후 휴가중 소득이 보장됩니다. : 60일은 유급, 30일은 무급
- 출산 휴가 기간과 그 후 30일 간은 해고 할 수 없습니다.
- 결혼, 임신 또는 출산을 퇴직사유로 예정하는 근로계약을 할 수 없습니다.

3. 수유를 원하는 여성은 이렇게 보호됩니다.

- 생후 1년 미만의 유아를 가진 여성근로자에게 1일 3회 각 30분 이상의 유급수유시간이 부여됩니다.
- 수유시간 활용방법은 노사가 합의하여 근무시간 중 또는 출퇴근 시간을 조정하여 활용할 수 있습니다.
- 직접 직장에서 모유수유를 하지 못하는 근로자는 모유를 착유하는 시간으로도 활용할 수 있습니다.

건강한 엄마, 튼튼한 아기
여성 결혼이민자를 위한 모성보호가이드



2005년 12월 발행

발행인 : 장하진

발행처 : 여성가족부 가족문화과

서울시 종로구 세종로 55 정부중앙청사

전화 : 02-2100-6804

만든기관 : 한국이주여성인권센터(02-3672-8988)

감수 : 홍옥기(국립의료원)

안영미(인하대학교 간호학과 교수)

번역감수 : 서경희(한국외국어대학교 영어대학 교수)

인쇄처 : 누리미디어플러스

전화 : 02-2269-0425

- 사전 승인없이 책자 내용의 무단복제를 금함.
행정간행물등록번호 11-1060100-000018-01