



코로나19 팬데믹 기간 중 임신, 출산 및 신생아 돌보기

코로나19 예방접종

임산부는 코로나19로부터 심각한 영향을 받을 위험이 높습니다. 증거에 따르면 mRNA 코로나19 백신은 임산부나 수유부에게 안전합니다. 국립예방접종자문위원회는 임산부나 수유부에게 mRNA 백신을 정해진 횟수만큼 맞도록 권고합니다. 알레르기 등의 이유로 mRNA 백신을 맞을 수 없는 경우 승인된 다른 코로나19 백신 접종을 고려해야 합니다.

코로나19 백신을 포함한 어떤 백신도 임신에 문제를 일으킨다는 증거는 없습니다.

임신

코로나19 팬데믹 기간 중 임신은 스트레스가 될 수 있습니다. 바이러스가 임신과 태아에게 미치는 영향에 대해 걱정하는 것은 자연스러운 일입니다.

증거에 의하면 임신 중 코로나19가 태아에게 전염되는 경우는 드뭅니다.

최근의 과학적 증거에 따르면 코로나19는 모든 임신에 대해 동일한 방식으로 영향을 미치지 않습니다. 다음과 같이 여러 가지 중요한 요소를 고려해야 합니다.

- 임산부의 코로나19 노출 위험
- 임신 중 코로나19에 감염되었을 경우 더욱 심각한 질병 또는 결과로 이어질 위험

담당 의료서비스 제공자와 상담하는 것이 중요합니다.





임신 중 코로나19에 감염되었을 경우, 집중 치료의 필요성을 포함하여 더욱 심각한 질병이나 결과로 이어질 위험이 높아질 수 있습니다.

어떤 코로나19 변이 바이러스는 심각한 질병 및 결과로 이어질 위험이 더 높은 것으로 보입니다. 코로나19 기간 중에는 온라인을 통하더라도 출산 전 진료를 정기적으로 계속 받는 것이 중요합니다.

기존 건강 문제

기존에 건강 문제가 있는 경우 더욱 심각한 질병이나 결과로 이어질 위험도 있습니다. 여기에는 다음과 같은 건강 문제가 포함됩니다.

- 비만
- 당뇨병
- 고혈압
- 고령 임신

기존에 건강 문제가 있는 상태에서 임신한 경우 코로나19로 인한 질병 위험을 줄일 수 있는 방법이 있습니다.

자신과 타인 보호

임신 중에는 예방접종 상태와 상관없이 한 번에 다음과 같은 여러 개의 개인 예방 수칙을 지키는 것이 중요합니다.

- mRNA 백신 접종
- 마스크 착용
- 같은 가구 외 사람과의 비필수적 대면 접촉 최소화
- 밀폐된 공간(환기가 불량한) 및 혼잡한 공간에서 같은 가구 외 사람과 함께 있는 것 삼가기
- 손 위생 자주 실천



이와 같은 계층적 접근은 자신과 타인을 코로나19로부터 지키는 가장 좋은 방법입니다. 가능하면 담당 의사, 산과 의사 또는 조산사에게 전화 또는 화상 진료를 요청하는 것을 고려하십시오. 이러한 진료 방식은 다른 사람과의 대면 접촉을 피하는 데 도움이 될 수 있습니다.

출산

코로나19 팬데믹 기간 중 출산은 스트레스가 될 수 있습니다. 슬픔, 두려움 또는 혼란을 느끼는 것은 정상입니다. 코로나19가 출산 계획 및 출산 후 가족에게 어떻게 영향을 미칠지에 대해 담당 의료서비스 제공자와 상의하십시오.

병원이나 조산원에서 분만을 계획하는 경우 다음 사항에 대해 담당 의료서비스 제공자와 상담하십시오.

- 출산 계획
- 코로나19로 인해 출산 계획이 어떻게 바뀌어야 하는지

산후 조리 및 방문객과 관련한 코로나19 정책에 대해 알아보십시오.

집에서 출산을 계획하는 경우 조산사와 다음 사항을 상담하십시오.

- 안전한 가정 환경을 위한 예방 대책
- 해당 주/준주에서 가정 분만이 아직 허용되는지 여부

코로나19에 감염된 경우 그것이 출산에 어떻게 영향을 미칠 수 있는지 담당 의료서비스 제공자와 상의하십시오. 출산 시 적절한 예방 대책을 세운 상태에서 모유 수유, 아기와의 직접 접촉, 모자동실이 권장됩니다.

담당 의료서비스 제공자는 필요시 산모와 아기를 위해 다른 전문가와 상의할 수 있습니다.



아기 돌보기

아기가 태어나면 다른 사람으로부터 코로나19에 감염될 수 있으므로 아기와 다른 사람의 접촉을 제한하는 일이 중요합니다.

자신과 아기를 보호하기 위해서는 권고된 개인 예방 수칙을 계속 준수해야 합니다.

가능한 한 모유 수유를 권장합니다. 모유는 건강상 많은 장점이 있고 영유아 시기에 감염 및 질병으로부터 잘 보호해줍니다. 모유가 코로나19를 전파하는 것으로 알려져 있지 않습니다. 모유 수유는 아기에게 중요한 영양분을 제공할 수 있습니다.

산모가 코로나19 증상이 있거나 검사 결과 양성 판정을 받은 경우

일반적 예방 조치

산모가 코로나19에 감염되었거나 감염되었다고 생각하는 경우 자택에서 스스로 격리해야 합니다. 그렇지만 아기를 직접 안을 수 있고 같은 방에 머무를 수 있으며, 특히 아기와 유대감을 쌓으며 모유를 수유할 때에도 마찬가지입니다.

아기에게 바이러스가 전파되지 않도록 예방 조치를 취해야 합니다.

- 깨어 있을 때 아기와 같은 방에 있는 경우 의료용 마스크를 착용하십시오.
 - 의료용 마스크가 없는 경우 견고하고 잘 맞는 비의료용 마스크를 적절히 착용하십시오.
- 손을 자주 씻고, 특히 아기를 만지기 전에 손을 씻으십시오.
- 산모의 손길이 자주 닿는 표면과 물건을 청소 및 소독하십시오.
- 아기와 같은 방에서 잠자는 경우
 - 잠자는 공간에 환기를 잘 시키십시오.
 - 아기와 물리적 거리를 최대한 유지하십시오.



수유 중 예방 조치

아기에게 수유 시

- 수유 베개를 사용하는 경우 수유 시마다 그 위에 깨끗한 수건을 올려놓으십시오.
- 유축기를 사용하는 경우 사용 전후로 다음과 같이 모든 도구를 깨끗이 세척하십시오.
 - 유축기와 용기는 사용 후 매번 주방 세제와 따뜻한 물로 세척하십시오.
 - 뜨거운 물로 10~15초 동안 헹구십시오.
- 우유병이나 유축기를 공유하지 마십시오.

너무 아파 모유 수유가 불가능하거나 일상적인 아기 돌보기가 어려울 수도 있습니다. 이 경우 건강한 어른에게 아기 수유 및 돌보기를 부탁하십시오. 아기를 돌보는 사람은 같은 가구원 중 한 사람이 좋습니다. 집안에 코로나19 바이러스가 있을 수도 있으므로 아기를 돌보는 사람은 다음 사항을 준수해야 합니다.

- 산모와 같은 공간(예: 같은 방)에 있거나 대면 접촉 삼가기
 - 이것이 불가능한 경우 다음 사항을 지켜야 합니다.
 - 접촉 횟수와 시간을 줄이고, 가능한 한 물리적 거리를 멀리 유지합니다.
 - 의료용 마스크 또는 견고하고 잘 맞는 비의료용 마스크를 적절히 착용합니다.
- 산모와 직접적인 물리적 접촉 삼가기
 - 직접적인 물리적 접촉이 예상되는 경우 의료용 마스크를 착용해야 합니다.
 - 의료용 마스크가 없는 경우 견고하고 잘 맞는 비의료용 마스크를 적절히 착용하십시오.
- 손 자주 씻기



아기 출산 후 방문객

아기가 태어나면 친구나 가족이 방문하여 아기를 보고 싶어 할 수 있습니다. 코로나19에 대한 노출 가능성의 위험을 줄이기 위해 방문객을 제한해야 합니다. 이는 매우 어려운 일이지만 가족의 안전을 지키는 것이 중요합니다.

가상 방문과 온라인 도구를 이용해 아기의 탄생을 축하하는 것을 고려하십시오.

직접 방문을 계획하는 경우 다음 사항을 계속 준수하십시오.

- 모임 인원 제한에 대한 지역 공중보건당국의 권고
- 개인 예방 수칙을 포함한 기타 권고된 공중 보건 조치

직접 방문은 야외나 환기가 잘 되는 실내 등 위험이 낮은 환경에서 진행하십시오. 방문객에게 다음 사항을 요청하십시오.

- 아플 경우 집에 머무르기
- 마스크 착용하기
- 산모와 아기로부터 가능한 한 거리두기
- 방문할 때 손 씻기

모든 사람의 예방접종 상태와 상관없이 현재로서는 계층적 개인 예방 수칙이 코로나19로부터 가족을 보호하는 가장 올바른 방법입니다.



정신 건강

아기가 태어나는 것은 가족에게 큰 변화입니다. 다양한 감정을 느끼는 것은 정상이며, 예상되는 일입니다. 산모와 아기를 가장 잘 아는 것은 바로 산모 자신입니다. 특별한 도움이나 지원이 필요하다고 생각할 때 중요한 것은 누군가에게 연락하는 일입니다.

자신이나 가족이 걱정되는 감정을 경험하고 있다면 초기에 도움을 구하는 것이 빠른 회복에 도움이 될 수 있습니다. 코로나19 기간 중 양육은 특히 어려울 수 있지만, 이용할 수 있는 자원이 많이 있습니다.

아기의 부모가 자신들의 정신 건강에 대해 다음 사람들과 상담할 것을 권고합니다.

- 가족
- 친구
- 지역사회 지원 단체
- 담당 의료서비스 제공자

자세한 내용은 Canada.ca/coronavirus를 방문하거나 1-833-784-4397로 연락하십시오.

임신에 대한 자세한 정보는 www.pregnancyinfo.ca를 방문하십시오.

ID 04-18 / 날짜 2021.06-14