



코로나바이러스 감염증(코로나19) 임신, 출산 및 신생아 돌보기: 코로나19 기간 중 산모를 위한 권고

임신

코로나19 팬데믹 기간 중 임신은 스트레스가 될 수 있으며, 바이러스가 임신과 태아에게 미칠 영향에 대해 걱정하는 것은 자연스러운 일입니다.

코로나19는 새로운 질병이며, 이 질병이 임산부에게 미치는 영향은 아직 연구 중입니다. 현재로서는 임산부가 코로나19에 감염될 위험이 더 높다거나, 감염 시 심각한 질병으로 진행될 위험이 높다는 증거는 없습니다. 또한 임신 중 산모가 태아에게 코로나19를 전파시킬 수 있다고 확인할 수 있는 증거도 충분하지 않습니다. 임산부가 바이러스에 감염되지 않으려면 다음과 같은 예방 조치를 취하는 것이 중요합니다.

- 중요한 진료를 위한 경우를 제외하고 가능한 한 **자택에 머무르고**, 가능하다면 재택 근무를 하십시오.
- 전화 또는 화상 진료가 가능한지 **담당 의사, 산과 의사 또는 조산사와 상의**하십시오.
- 의료적인 목적 외에는 집에 **불필요한 방문객을 받지 마십시오**.
- 비누와 물로 20초 이상 자주 **손을 씻고**, 비누와 물이 없을 경우 알코올 성분의 손 세정제를 사용하십시오.
- **물리적 거리두기**를 실천하십시오. 다른 사람과 최소 2m의 거리를 유지하십시오.
- 입, 코, 눈을 **만지지 마십시오**.
- 공공장소에서 **손길이 자주 닿는 표면을 만지지 마십시오**.
- **혼잡한 장소 및 시간을 피하십시오**. 생필품 구매를 위한 상점 방문을 최소화하십시오.
- **대중교통 이용을 피하십시오**.

심장 또는 폐 질환, 당뇨병이 있거나 면역 체계가 약한 사람 등 코로나19로 인한 합병증 위험이 높은 임산부는 다음과 같이 특별 예방 조치를 취해야 합니다.

- 가족, 이웃 또는 친구에게 필수 심부름 부탁(처방약 받아오기, 식료품 구입 등)
- 자신을 보호하는 방법과 충분한 처방약 및 의료용품 구비 방법에 대해 담당 의료제공자와 상의





해외 여행에서 캐나다로 돌아왔거나, 지난 14일 이내에 코로나19에 감염되었거나 감염된 것으로 의심되는 사람과 밀접 접촉한 경우 **자가 격리해야 합니다.**

코로나19 확진을 받았거나 코로나19 검사 결과를 기다리고 있는 경우 **자택 격리해야 합니다.**

출산

코로나19 팬데믹 기간 중 출산은 스트레스가 될 수 있습니다. 슬픔, 두려움 또는 혼란을 느끼는 것은 정상입니다. 현재로서는 출산 과정에서 산모로부터 아기에게 코로나19가 전염될 수 있다는 충분한 증거는 없습니다. 코로나19가 출산 계획 및 출산 후 가족에게 어떻게 영향을 미칠지에 대해 담당 의료제공자와 상의하는 것이 중요합니다.

- 병원이나 조산원에서 분만을 계획하는 경우 출산 계획과 코로나19에 따라 그 계획이 어떻게 바뀔 필요가 있는지 담당 의료제공자와 상의하십시오.
- 코로나19와 관련하여 산후 조리 및 방문객 정책에 대해 알아보십시오.
- 집에서 출산을 계획하는 경우 해당 주/준주에서 가정 분만이 허용되는지, 안전한 가정 환경을 위한 예방 대책이 무엇인지에 대해 조산사와 상의하십시오.
- 코로나19에 감염된 경우 그것이 출산에 어떻게 영향을 미칠 수 있는지 담당 의료제공자와 상의하십시오.

담당 의료제공자는 필요시 산모와 아기를 위해 다른 전문가들과 상의할 수 있습니다.

아기 돌보기

산모와 아기는 의료상 필요한 경우 외에는 가능하면 집을 떠나서는 안 됩니다. 아기가 태어나면 다른 사람으로부터 코로나19에 감염될 수 있으므로, 감염을 예방하기 위한 조치를 취하는 것이 중요합니다. 산모가 코로나19에 감염되었거나, 감염되었다고 생각하면 **자택에서 스스로 격리해야** 합니다. 이 경우 집에서 아기를 제외한 다른 사람과 **물리적 거리두기**를 실천해야 합니다. 아기를 직접 안을 수 있으며, 원하는 경우 아기와 같은 방에 머무를 수 있습니다. 이것은 특히 모유를 수유하며 아기와 유대감을 쌓을 때에도 마찬가지입니다.



산모에게 **증상이 있을** 경우(경미하더라도), 아기에게 바이러스가 전파되지 않도록 다음과 같은 모든 **예방 조치**를 취해야 합니다.

- 자주 손을 씻으십시오. 특히 아기나 다른 아이들을 만진 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다.
- 적절한 호흡 예절을 지키십시오.
- 아기와 가까이 있을 때(2m 이내), 특히 수유 중에는 비의료용 마스크 또는 얼굴 가리개(예: 코와 입을 틈 없이 완전히 막을 수 있고 끈이나 고리로 머리나 귀에 고정시키도록 만들어진 것)를 착용하십시오.
- 주변을 인가된 표면 소독제로 깨끗하게 소독하십시오.

모유는 건강상 장점이 많고 영유아 시기에 아기의 감염 및 질병 위험을 크게 낮추어 주므로 가능하면 **모유 수유**를 권장합니다. 모유에서는 코로나19를 일으키는 바이러스가 **발견되지 않았**습니다. 모유는 아기에게 안전하고 중요한 음식입니다.

산모가 코로나19에 감염되었거나 감염되었다고 생각하는 경우 수유 시 상기한 **예방 조치**를 따르십시오. 또한 부모는 다음 사항을 고려해야 합니다.

- 수유 베개를 사용하는 경우 수유 때마다 베개 위에 깨끗한 수건을 올려놓으십시오.
- 유축기를 사용하는 경우 사용 후 철저히 소독하십시오. 유축기/용기는 사용 후 매번 액체 비누(주방 세제와 따뜻한 물)로 세척하십시오. 뜨거운 물로 10~15초 동안 헹구십시오.
- 우유병이나 유축기를 공유하지 마십시오.

너무 아파 모유 수유가 불가능하거나 일상적인 아기 돌보기가 어려운 경우 건강한 어른에게 아기 수유 및 돌보기를 부탁하는 것이 좋습니다. 집에 코로나19 바이러스가 있으므로 아기를 돌보는 사람은 비의료용 **마스크** 또는 얼굴 가리개를 착용하고, 아기를 돌볼 때에는 손을 자주 씻어야 합니다.

아기 출산 후 방문객

아기가 태어나면 친구나 가족이 방문하여 아기를 보고 싶어 할 수 있습니다. 그러나 의료적인 목적 외에는 방문객을 허용해서는 안 됩니다. 이것은 어려운 일이지만, 가족의 안전을 지키는 것이 중요합니다. 온라인 도구를 이용해 아기의 탄생을 축하하는 방법도 있습니다. 언젠가는 가족과 친구가 방문하여 산모를 만나고 아기를 직접 안아 볼 수 있을 것입니다. 지금 상황은 일시적이며, 현재로서는 물리적 거리두기가 코로나19로부터 가족을 보호하는 가장 좋은 방법임을 기억하십시오.



정신 건강

코로나19 기간에 양육은 어려운 일일 수 있으며, 임신부/산모는 정신 건강 문제를 겪을 위험이 높습니다. 지금과 같은 시기에는 이러한 위험이 더 높을 수 있으며, 산모는 평상시와 같은 지원이나 자원을 이용하지 못할 수도 있습니다. 이 어려운 시기에 아기의 부모는 가족, 친구, 지역 사회로부터 지원을 받고, 자신들의 정신 건강에 관해 담당 의료제공자와 상담할 것을 권장합니다.

코로나바이러스에 대한 자세한 정보:

Canada.ca/coronavirus를

방문하거나

1-833-784-4397로 연락하십시오.

임신에 관한 자세한 정보는 다음을 방문하십시오:

www.pregnancyinfo.ca