

COVID-19: 임신, 수유/체스트피딩, 신생아 육아 중인 분을 위한 권장 사항

뉴욕시(NYC) 그리고 미국 전역에서 COVID-19은 여전히 매우 위험한 수준입니다. 현재 임신, 수유/체스트피딩 또는 신생아를 육아 중인 경우 출산 전후를 안전하게 계획할 수 있도록 이 지침을 검토하시기 바랍니다.

임신부나 모유 수유, 체스트피딩 중인 분은 백신 접종 여부를 선택할 수 있습니다. 임신 중이거나 모유 수유 또는 체스트피딩 중인 경우 담당 의료 서비스 제공자와 백신 접종에 대해 논의하는 것이 좋습니다. 그러나, 예방 접종에 의료 서비스 제공자의 허가가 필요하지는 않습니다. 임신한 분들은 뉴욕주의 단계적 백신 배포에 따른 백신 접종 대상자군에 속합니다. 접종 대상 그룹의 전체 목록은 nyc.gov/covidvaccinedistribution을 방문하시기 바랍니다. 백신 접종소를 찾고 예약하려면 vaccinefinder.nyc.gov를 방문하시기 바랍니다. 시에서 운영하는 백신 접종소 예약에 도움이 필요한 경우, 877-829-4692번로 전화하시기 바랍니다. COVID-19 백신에 관한 정보는 nyc.gov/covidvaccine을 방문하시기 바랍니다.

임신한 사람의 COVID-19 중증 질환 위험이 더 높습니까?

네. 현재 밝혀진 바에 따르면, 임신한 분들은 그렇지 않은 분들에 비해 COVID-19 중증 질환의 위험이 더 높은 것으로 드러났습니다. 임신하였으며 COVID-19에 감염된 분들은 조산 및 기타 부정적인 산과적 예후의 위험이 더 높습니다. 출생 전 COVID-19에 감염되었을 가능성이 있는 아기에 관한 보고가 소수 있었으나 이는 드문 것으로 보입니다.

COVID-19 중증 질환 위험군에 관한 더 자세한 정보는 nyc.gov/health/coronavirus를 방문하여 페이지 좌측의 “Prevention and Groups at Higher Risk”(예방 및 위험군)를 클릭하시기 바랍니다.

임신한 분들이 COVID-19 전파를 예방하기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까?

COVID-19 백신을 완전히 마쳤더라도, 다음과 같은 COVID-19 예방 핵심 조치를 유념하시기 바랍니다.

- **몸이 좋지 않은 경우 집에 머무릅니다.** 몸이 좋지 않거나 최근 COVID-19 양성 판정을 받은 경우 자택에 머무릅니다.
- **서로 거리를 유지합니다.** 가능한 경우 타인과 최소 6피트 거리를 유지합니다. 대규모 모임, 특히 실내 모임을 피합니다.
- **얼굴 커버를 착용합니다.** 자택 바깥에서는 얼굴 커버를 착용하여 자신과 주변 사람을 보호하고 자택에 있을 때에도 아픈 사람 또는 최근 COVID-19에 노출된 사람과 함께 사는 경우 얼굴 커버를 착용합니다. 얼굴 커버는 코와 입을 완전히 덮어야 합니다.

- **손을 깨끗이 유지합니다.** 비누와 물을 사용해 손을 자주 씻거나, 비누와 물을 사용할 수 없는 상황에서는 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오. 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 말고 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 팔이나 휴지로 가립니다.

산전 관리 예약을 변경해야 할까요? 초음파는 어떻습니까?

임신 중 또는 출산 후 건강 검진 예약을 건너뛰지 마십시오. 담당 의료 서비스 제공자에게 안전과 건강을 지키는 방법과 COVID-19으로부터 자신을 보호하는 방법에 대해 문의하십시오. 여러분 및 여러분의 임신 상태에 가장 적합한 계획을 세우도록 함께 상의합니다.

의료 서비스 제공자는 가상 방문을 선택할 수도 있습니다. 이러한 경우, 가정용 혈압 모니터, 소변 검사 스트립, 저울, 체온계 등 필요할 수 있는 장비를 준비할 수 있도록 문의합니다. 담당 의료 서비스 제공자에게 자신의 의료 기록 및 의약품 목록에 액세스할 수 있는 온라인 포털이 있는지 문의합니다.

대면 방문 또한 이전과 다를 수 있습니다. 방문은 전보다 더 짧아지고 여러분의 파트너 또는 다른 사람의 동행이 불가능할 수 있습니다. 대면 방문 중에는 최소한의 초음파 진료만 받게 될 수 있습니다. 저 위험성으로 고려되는 임산부는 일반적으로 임신 초기 초음파 및 4개월령 태아 검사용 1회의 추가 초음파만 필요합니다. 이는 산모의 임상적 상황에 따라 달라질 수 있습니다. 시중 초음파 검사소에 가지 마십시오. 이러한 검사소의 서비스는 종종 허가받지 않았거나 모니터링을 받지 않습니다.

COVID-19 증상이 나타나거나 기타 임신 기간 중의 우려 사항이 있으면 어떻게 합니까?

자신이 COVID-19에 감염되었다고 생각하는 경우, 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하여 증상을 말합니다. 우려 사항이 있거나 무언가 잘못된 느낌, 또는 대면 방문이 필요한 경우 서비스 제공자에게 연락합니다.

분만 계획이나 장소를 변경해야 할까요?

임신 말기에 다다른 분들의 경우 출산을 위해 병원 또는 출산 시설에 방문하는 것이 걱정될 수 있습니다. 또한, 출산 계획에 대해 걱정하실 수도 있습니다. 현재의 COVID-19 공중 보건 긴급 상황에 따른 어려움을 감안할 때, 여러분의 출산 경험은 기대했던 것과 다를 가능성이 큽니다.

여러분 중 일부는 현재 더 안전한 선택지로 가정 분만을 고려할 수 있습니다. 하지만 이는 쉽지 않은 선택일 수 있습니다. 가정 분만 서비스 제공자들은 지금 시기에 새로운 환자를 받아들이지 않을 수 있습니다. 출산 계획 또는 분만 장소와 관련하여 의문 및 우려 사항이 있는 경우, 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 그들은 해당 시설의 감염 통제 정책뿐 아니라 최선의 행동 방침에 관해 조언할 것입니다.

몸이 좋지 않거나 [COVID-19 증상](#)이 나타난 경우, 도착 전에 병원 또는 출산 시설에 연락하시기 바랍니다. 이를 통해 시설은 여러분이 도착하기 전 미리 준비할 수 있습니다.

병원 또는 출산 시설에 갈 수 없는 경우 해야 할 일을 안내하고 있는 미국 간호 조산사 대학(American College of Nurse-Midwives)의 "[Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)"(준비된 출산: 응급 출산 준비 가이드)를 읽어보시기 바랍니다.

COVID-19 확진자도 모유 수유/체스트피딩을 할 수 있나요?

네. COVID-19 감염자 혹은 COVID-19 평가 대상자도 영아에게 바이러스 전파를 하지 않도록 예방 조치를 취하면 모유 수유/체스트피딩을 할 수 있습니다.

현재로서는 그 증거가 제한되어 있으나, 모유 수유 또는 체스트피딩 중 아기에게 COVID-19이 전염될 가능성은 거의 없습니다. 생물학적 부모의 항체(전반적인 감염으로부터 아기를 보호) 제공을 포함, 모유 수유 또는 체스트피딩의 다양한 장점으로 인해 자녀에게 사람 모유를 먹이고 싶어하는 부모에게는 특정 예방 조치(수유 직전 비누와 물을 사용해 최소 20초 동안 손을 꼼꼼하게 씻기, 모유 수유/체스트피딩 중 얼굴 커버 착용하기)를 따르면서 모유 수유할 것이 권장됩니다. 또 다른 선택 사항으로는 펌프나 손을 사용한 유축이 있습니다. 펌프를 이용하는 경우, 펌프의 모든 부속품은 사용할 때마다 물과 비누로 꼼꼼하게 씻어내야 합니다. COVID-19에 감염되지 않은 사람이 보호자의 모유를 병에 담아 아이에게 먹이는 방법을 고려하십시오.

COVID-19에 감염된 사람이 자신의 아기와 '한방에서 생활'(room-in)해도 괜찮습니까?

'한방 생활(rooming-in)'은 산모와 아기를 같은 방에 두는 것입니다. 일부 의료 서비스 제공자들은 COVID-19 확진자 부모가 병원에 있는 동안 또는 COVID-19 검사를 받는 동안 아이를 분리할 것을 권장할 수 있습니다. 이는 신생아의 COVID-19 감염 위험을 줄이기 위한 것이며 사례별로 결정되어야 합니다. 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에서는 의료 서비스 제공자와 부모가 함께 이러한 결정을 내릴 것을 [권장하고](#) 있습니다. 이러한 분리는 부모의 감염 상태가 완전히 회복될 때까지, 또는 임상적 상황이 변경되는 경우 더 오래 지속하여야 합니다. 분리에는 신생아가 같은 입원실에 있는 경우 부모와 아이를 최소 6피트 거리 떼어놓는 방법이나 아기 돌보기를 도와줄 다른 건강한 성인에게 아이를 맡기는 실질적인 물리적 분리가 있습니다.

또한, 병원 및 출산 시설에서는 부모와 지원팀의 안전을 지키기 위해 방문객의 수를 제한할 수 있습니다. 여러분의 지원팀에는 분만 및 출산에 참석시키기로 계획한 여러분의 파트너, 도우미, 친구 및 기타 가족 구성원이 포함될 수 있습니다. 자신의 지원팀이 병원 지침을 따르도록 하시기 바랍니다. 출산 중 자신의 권리에 대한 정보는 [nyc.gov/health](#)를 방문하여 "[respectful care at birth](#)"(정중한 출산 케어)를 검색하세요.

출산 후 어떤 경고 징후를 살펴야 하나요?

출산 후 의학적 부작용이 발생할 수 있습니다. CDC의 "[Hear Her](#)" 캠페인('그녀의 이야기 듣기' 캠페인)에는 임신한 분, 최근 출산한 분, 그들의 지원팀과 담당 의료 서비스 제공자를 위한 중요한 정보가 준비되어 있습니다.

출산 후 우려되는 징후 또는 증상이 느껴지는 경우 누군가에게 말하시기 바랍니다. 여러분에게는 말할 권리가 있습니다. 여전히 병원이나 출산 센터에 있는 경우, 우려 사항에 대해 담당 의료 서비스 제공자에게 말합니다. 자택에 있는 경우, 담당 서비스 제공자에게 연락, **911**번으로 전화 또는 응급실을 방문하세요.

출산 후 건강 문제에 따른 경고 징후

!다음의 경우 **911**번으로 전화하세요.

- 흉통
- 호흡 곤란 또는 숨 가쁨
- 자해 또는 아기를 해칠 마음이 드는 경우
- 경련

다음의 경우 **담당 의료 서비스 제공자에게 전화하세요.**

- 약을 복용한 후에도 사라지지 않는 두통
- 시야가 흐려지거나 달라지는 두통
- 절개 부위가 낫지 않는 경우
- 출혈(예: 한 시간 이내 한개 이상의 패드를 다 적실 정도) 또는 큰 핏덩어리가 배출되는 경우
- 38도(화씨 100.4도) 이상의 체온
- 다리가 붓거나, 붉어지거나, 통증이 있거나, 손으로 만졌을 때 따듯한 경우

담당 서비스 제공자에게 연락, **911**번으로 전화 또는 응급실에 방문할 때는 다음을 보고하시기 바랍니다.

1. 최근 출산한 사실
2. 출산 시기 및
3. 자신의 구체적인 증상.

예: “6일 전 출산했으며 이부프로펜을 복용한 후에도 두통이 사라지지 않습니다.”

최근 출산한 사람을 위한 정보('출산 후 12주')

전화, 문자, 화상 통화 또는 소셜미디어를 통해 자신의 지원팀(파트너, 둘라, 친구 또는 다른 가족 구성원)과 계속 소통합니다. 지원팀이 여러분과 신생아를 만나고 싶어할 수 있으나, 다음과 같은 COVID-19 전파를 예방하기 위한 네 가지 핵심 조치를 실행하는 것이 중요합니다: 자택 머무르기, 거리두기, 얼굴 커버 착용하기, 손 깨끗이 씻기.

출산 후 몇 달간 슬픔을 포함하여 많은 감정이 느껴지는 것은 정상적인 일입니다. 때때로 감정을 제어하기 힘들 수도 있습니다. 임신 기간 중 1/10의 임산부가 우울함을 겪으며 1/2의 임산부는 출산 후 산후 우울증을 겪게 됩니다. 산후 우울증에 관한 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)를 방문하여 "**postpartum depression**"(산후 우울증)을 검색하시기 바랍니다.

스트레스 또는 우울 증상이 심해지는 경우, 무료이며 기밀이 유지되는 정신 건강 지원 서비스인 NYC Well에 전화하시기 바랍니다. 전화, 문자 또는 채팅을 통해 상담사와 대화하고 200가지 이상의 언어로 매일 24시간 제공되는 정신 건강 및 약물 사용 서비스를 이용하시기 바랍니다. 888-692-9355로 전화하거나 nyc.gov/nycwell에서 온라인 채팅을 이용하여 도움을 받으실 수 있습니다.

스스로나 아이를 해치고자 하는 생각이 드는 경우, **911**로 전화하시기 바랍니다.

새로운 부모를 위한 기타 자료

- NYC 내의 무료 혹은 저비용 서비스 및 핫라인 정보가 필요한 경우 **311**번으로 전화하시기 바랍니다.
- 출산 후 12주와 관련된 정보가 필요한 경우 “Fourth Trimester Project”(출산 후 12주 프로젝트) 웹사이트, newmomhealth.com를 방문하시기 바랍니다.
- 산후 우울증에 관한 정보는 산후 “Postpartum Support International (PSI)”(우울증 지원 국제단체 (PSI)) 웹사이트 postpartum.net를 방문하거나 PSI 헬프라인(800-944-4773, 영어 및 스페인어 지원)으로 전화, 혹은 800-994-4773(영어) 및 971-420-0294(스페인어)로 문자를 보내시기 바랍니다.
- 현재 대면 진료 방문이 특히 제한되고 있기 때문에, 항상 그랬듯이 전화, 이메일, 문자로 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하시기 바랍니다. 의료 서비스 제공자가 없는 경우, **311**번으로 전화하시기 바랍니다.
- 둘라 지원은 가족들이 출산을 둘러싼 물리적, 감정적, 현실적 문제를 해결하는 데 도움이 될 수 있습니다. 현재 둘라는 COVID-19 기간 동안 가상 및 대면 지원을 통해 제공되고 있습니다. 산후 둘라 지원에 관심이 있는 경우, NYC 보건 및 정신위생부의 [Doula Care](#)(둘라 돌봄) 페이지를 방문하여 “Programs Offering Free Doulas”(무료 둘라 제공 프로그램)을 찾아보시기 바랍니다.

COVID-19에 대한 더 자세한 정보를 확인하시려면, nyc.gov/health/coronavirus.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

3.13.21