

## COVID-19: 임신, 수유, 신생아 육아 중인 분을 위한 지침

### COVID-19

2019 코로나바이러스 감염증(COVID-19)에 관한 일반 정보(부정적인 인식을 피하는 방법 등)는 [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) 혹은 [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)를 방문하시기 바랍니다. 692-692번으로 COVID라고 문자하면 실시간 업데이트를 받아보실 수 있습니다. 문자 및 데이터 비용이 부과될 수 있습니다.

### COVID-19와 임산부

현재로서는 임산부의 COVID-19 감염 가능성이 더 크다는 데이터는 없으나 임산부의 상태를 면밀하게 모니터링할 필요가 있습니다. 임산부는 일부 바이러스 감염 시 심각한 상태에 빠질 수 있습니다.

### COVID-19에 가장 취약하거나 감염시 심각한 상태로 발전할 가능성이 있는 사람은?

- 만성 폐 질환, 심장 질환, 당뇨, 암이나 면역력 약화를 포함한 질병이 있거나 50세 이상인 분의 경우 이 바이러스가 심각한 질병으로 발달하여 위협할 수 있습니다.
- 또한, COVID-19 확진자나 확진 가능성이 있는 사람과 정기적으로 밀접하게 접촉한 사람도 고위험군에 속합니다. 여기에는 해당하는 사람과 같은 집에 살거나, 가정 내 돌봄 제공자 혹은 성적 파트너가 포함됩니다.

### 임산부가 COVID-19에 감염되면 어떻게 되나요?

임신 중인 사람도 COVID-19에 감염될 수 있습니다. 임산부는 COVID-19를 유발하는 바이러스와 유사한 바이러스 및 인플루엔자 등을 유발하는 바이러스성 호흡기 감염 등에 있어 증상이 심각하게 악화될 가능성이 훨씬 더 큽니다. 현재로서는 임신 중인 사람의 COVID-19 감염 시 증상이 심각한 수준으로 악화될 위험성이 더 크다는 점을 입증할 데이터는 거의 없습니다. 임산부들은 항상 COVID-19를 포함한 질병으로부터 스스로를 보호하는 방법에 관한 공공 보건 지침을 따르는 것이 중요합니다.(하단의 [임산부가 COVID-19를 예방하기 위해 할 수 있는 일은?](#) 섹션을 확인하세요)

현재로서는 COVID-19가 임신 기간에 문제를 일으키거나 태아의 건강에 영향을 준다는 내용은 밝혀진 바 없습니다. 임신 중 COVID-19 확진 판정을 받은 부모에게서 태어난 아이들의 조산(임신 37주 이전)을 포함하여 임신 혹은 출산에 문제가 있었던 사례가 소수 보고되었습니다. 그러나 이러한 문제가 COVID-19로 인해 발생한 것인지는 알려져 있지 않습니다.

## COVID-19 확진자도 모유 수유를 할 수 있나요?

네. COVID-19 확진자 혹은 COVID-19 증상이 나타나는 사람도 유아에게 바이러스 전파를 막기 위한 예방 조치를 수행하면 모유를 수유할 수 있습니다.

모유 수유 직전에 최소 20초 이상 비누와 물을 사용하여 손을 꼼꼼하게 씻는 것과 얼굴 커버 사용을 고려하는 것이 중요합니다. 얼굴 커버는 입과 코를 덮으며 제대로 고정되는 종이나 혹은 천 재질(반다나 혹은 스카프 등)의 모든 제품을 말합니다. 또 다른 선택 사항으로는 펌프나 손을 사용한 유축이 있습니다. 펌프를 이용하는 경우, 펌프의 모든 부속품은 사용할 때마다 꼼꼼하게 씻어내야 합니다. 몸이 아프지 않고 증상이 없는 사람이 보호자의 모유를 병에 담아 아이에게 먹이는 방법을 고려하십시오.

아직 사람의 모유에서 바이러스가 검출되지는 않았지만 아이에게 수유하는 중 COVID-19가 전염될 수 있는지는 알려진 바가 없습니다. 현재의 제한된 정보에도 불구하고, 생물학적 부모의 항체(아기를 전반적인 감염으로부터 보호)를 제공하는 것을 포함하여 수유가 가진 다양한 이점 때문에 아이에게 모유를 먹이고자 하는 부모에게는 위에 제시된 예방 조치를 따르면서 모유를 수유할 것을 권장하고 있습니다.

## COVID-19 확진자가 자신의 아기와 같은 방에서 "숙식"하거나 머물러도 되나요?

일부 의료 서비스 제공자들은 신생아의 COVID-19 감염 위험성을 감소시키기 위하여 COVID-19 확진자 혹은 COVID-19 테스트를 받은 부모가 병원에 있는 동안 아이를 분리할 것을 권장할 수 있습니다. 이러한 조치는 사례별로 이루어져야 합니다. 이러한 결정은 의료 서비스 제공자와 부모가 연대하여 내려져야 합니다. 이러한 분리는 부모의 감염 상태가 완전히 나아 때까지 지속하여야 합니다. 임상 상황이 변하는 경우 분리 기간이 장기화될 수 있습니다. 분리 선택지로는 신생아가 같은 입원실에 있는 경우 부모와 아이를 6피트 거리 떼어놓는 방법이나 신생아를 돌볼 다른 건강한 성인에게 아이를 맡기는 물리적 분리가 있습니다.

또한, 병원에서 방문객의 수를 제한할 수 있습니다. 육아를 지원하는 팀이 이러한 필요성을 잘 이해하도록 하고 여러분과 가족의 안전을 지키기 위해 마련된 병원 직원의 지침을 따르도록 하십시오. 여러분의 지원팀에는 분만 및 출산에 참석시키기로 계획한 여러분의 파트너, 도우미, 친구 및 기타 가족 구성원이 포함될 수 있습니다. 출산 중 자신의 권리에 대한 정보는 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)를 방문하여 "respectful care at birth"(정중한 출산 케어)를 검색하세요.

## 임산부가 COVID-19를 예방하기 위해 무엇을 할 수 있나요?

임산부들은 감염을 예방하기 위해 일반 대중들이 하는 것과 동일한 방법으로 예방해야 합니다.

- 자택에 머무르십시오.

- 몸 상태가 괜찮고 증상이 없더라도 가능한 한 자택에 머물러야 합니다.
- 최소 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻습니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 상황에서는 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 소매로 입을 가립니다. 손을 사용하면 안 됩니다.
- 씻지 않은 손으로 눈이나 코, 입을 만지지 마십시오.
- 악수를 하지 마십시오. 대신 손을 흔드십시오.
- 평소보다 발열, 기침, 호흡 곤란, 인후통 혹은 다른 감기나 독감 유사 증상이 나타나는지 자신의 건강 상태를 더욱 면밀하게 모니터링하십시오.
- 타인과 최소 6피트의 물리적 거리를 유지하는 것을 포함하여 자신과 타인 사이 더 넓은 개인 공간을 유지하십시오. 이를 사회적 거리두기 혹은 물리적 거리두기라고 합니다.
- 최소 6피트의 물리적 거리두기가 불가능한 경우 입과 코를 덮으며 제대로 고정되는 얼굴 덮개(반다나 혹은 스카프 등)를 착용하십시오.

### 물리적 거리두기는 어떻게 하나요?

- 가능한 한 자택에 머무르도록 하십시오.
- 자신과 타인 사이 최소 6피트의 물리적 공간을 유지하십시오.
- 어떤 규모로도 다수가 모이지 않습니다.
- 가능한 재택근무를 하십시오.
- 불필요한 여행 및 상호 작용을 피하십시오.

COVID-19 예방에 관한 추가적인 정보는 [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)에서 확인하실 수 있습니다.

### 산전 관리 예약을 변경해야 할까요?

가능한 한 자택에 머무르도록 하는 권고 사항에 따라, 산전 관리를 위해 참석해야 하는 예약(대면 방문)의 수가 변경될 수 있습니다. 저 위험성 임신 상태인 사람을 어느 정도로 모니터링해야 하는지에 관한 과학적 증거는 많지 않습니다.

이는 여러분과 여러분의 의료 서비스 제공자가 산모와 아이를 위험에 빠뜨리지 않고 관리 일정을 유연성 있게 조절할 수 있다는 의미입니다. 또한, 의료 서비스 제공자는 가상 방문을 선택할 수도 있습니다. 후속 진료로 이런 방식을 선택하는 경우, 의료 서비스 제공자에게 가정용 혈압계 및 뇨진단 검사지 등 필요한 장비를 구할 수 있도록 요청하십시오. 자신의 기록과 의약품 목록에 액세스하려면 담당 의료 서비스 제공자의 온라인 포털에 가입하는 것을 고려하십시오.

담당 의료 서비스 제공자가 계속 대면 방문을 진행하는 경우, 이러한 방문에도 역시 변화가 있을 수 있습니다. 방문은 예전보다 짧을 수 있으며 직원들이 동행인을 허용하지 않을 수 있습니다.

그러나 몸이 좋지 않은 경우, 의료 서비스 제공자의 사무실을 방문하지 마십시오. 이미 예약이 잡혀있는 경우에도 사무실에 방문하기 전 연락하여 자신의 증상에 대해

고지하십시오.

대면 방문과 유사하게, 최소한의 초음파 진료만 받게 될 수 있습니다. 저 위험성으로 고려되는 임신부는 일반적으로 임신 초기 초음파 및 4개월령 태아 검사 목적의 1회 추가 초음파만 필요합니다. 그러나, 이는 임상 상황의 변화에 따라 변경될 수 있습니다.

시중 초음파 검사소에 가지 마십시오. 이러한 검사소는 종종 미허가 시설이거나 모니터링을 받지 않습니다. 의료 서비스 제공자 방문을 중단하지 마십시오. 함께 여러분 및 여러분의 임신 상태에 가장 적합한 계획을 세울 수 있습니다.

### 분만 계획이나 장소를 변경해야 할까요?

임신 말기에 다다른 분들의 경우 출산을 위해 병원을 방문하는 것이 걱정될 수 있습니다. 또한, 출산 계획에 대해 걱정하실 수도 있습니다. 현재의 발병 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. 분만 장소와 관련하여 의문 및 우려 사항이 있는 경우, 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 그들은 해당 시설의 감염 통제 정책뿐 아니라 최선의 행동 방침에 관하여 조언해줄 것입니다.

몸이 좋지 않거나 COVID-19 증상(발열, 기침, 호흡 곤란)이 나타난 경우, 도착 전에 출산 시설에 연락하시기 바랍니다. 이를 통해 시설은 여러분이 도착하기 전 미리 준비할 수 있습니다.

선택한 출산 시설에 갈 수 없는 경우, 출산 시설로 이동할 수 없는 경우 해야 할 일을 안내하고 있는 미국 간호 조산사 대학(American College of Nurse-Midwife)의 "Giving Birth 'In Place' : A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth('준비된' 출산:응급 출산 준비 가이드)"를 읽어보시기 바랍니다. 이 안내서를 읽으려면 [midwife.org](http://midwife.org)를 방문하여 "giving birth in place"(준비된 출산)를 검색하시기 바랍니다.

### 최근 출산한 분들을 위한 정보 (예: 출산 후 12주)

출산 후 몇 달간 슬픔을 포함하여 많은 감정이 느껴지는 것은 정상적인 일입니다. 때때로 감정을 제어하기 힘들 수도 있습니다. 여러분과 아기를 보호하기 위하여 계속 물리적 거리두기를 실천하되 기술(전화 통화, 소셜 미디어, 문자, 스카이프나 페이스타임 등의 화상 통화 등) 애플리케이션을 이용하여 자신의 지원 네트워크(친구, 가족, 동료 등)와 지속적으로 연락하시기 바랍니다. 여러분의 친구와 가족들은 여러분과 새로 태어날 아기를 매우 만나고 싶어 할 수 있지만 [임산부가 COVID-19를 예방하기 위해 무엇을 할 수 있나요?](#) 섹션(위)에서 언급된 물리적 거리두기와 팁을 실천하는 것은 이 발병 기간 동안 여전히 중요한 일입니다.

임신 기간 중 1/10의 임산부가 우울함을 겪으며 1/2의 임산부는 출산 후 산후 우울증을 겪게 됩니다. 여러분 혹은 주변의 누군가가 우울증을 겪고 있다면 도움을 받을 수 있습니다. 산후 우울증에 관한 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)를 방문하여 "**postpartum depression**"(산후 우울증)을 검색하시기 바랍니다.

스트레스나 우울한 증상이 감당할 수 없을 정도가 되면 기밀 유지가 보장되는 무료 정신건강 지원서비스인 NYC Well의 상담가에게 연락하실 수 있습니다. NYC Well의 직원은 일주일에 7일, 매일 24시간 준비되어 있으며 간단한 상담 및 진료 위탁 서비스를 제공하고 있습니다. 888-692-9355로 전화하거나 혹은 65173번에 "WELL"이라고 문자를 전송하여 도움을 받을 수 있습니다. 혹은 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)에서 온라인 채팅도 가능합니다.

스스로나 아이를 해치고자 하는 생각이 드는 경우, **911**로 전화하시기 바랍니다. 뉴욕시 내의 무료 혹은 저비용 서비스 및 핫라인 정보가 필요한 경우 **311**번으로 전화하시기 바랍니다.

새로운 부모를 위한 기타 자료:

- "출산 후 12주"에 관한 정보가 필요한 경우 출산 후 12주 프로젝트(The Fourth Trimester Project) 웹사이트([newmomhealth.com](http://newmomhealth.com))에 방문하시기 바랍니다.
- 산후 우울증에 관한 정보는 산후 우울증 지원 국제단체(Postpartum Support International, PSI) 웹사이트([postpartum.net](http://postpartum.net))를 방문하거나 PSI 헬프라인(800-944-4773, 영어 및 스페인어 지원)으로 전화, 혹은 503-894-9453(영어) 및 971-420-0294(스페인어)로 문자를 보내시기 바랍니다. 문자 및 데이터 비용이 부과될 수 있습니다.
- 현재 대면 진료 방문이 특히 제한되고 있기 때문에, 전화, 이메일, 문자로 담당 의료 서비스 제공자에게 항상 연락하시기 바랍니다. 의료 서비스 제공자가 없는 경우, **311**번으로 전화하시기 바랍니다.