

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 임신 및 산후조리 안내문

최신 업데이트:

2020년 9월 28일: 본 안내문은 2020년 6월 23일 버전에서 업데이트했습니다. COVID-19에 관해 새롭게 밝혀진 과학적 사실과 임산부 위험성, COVID 관련 새로운 증상의 목록, 그리고 감염자가 직장으로 복귀하기 전 필수적으로 고립해야 하는 기간이 변경되어 새로운 고립 기간을 반영했고, 이런 변경 사항은 노란색으로 표시해 두었습니다.

참고: 이 문서는 추가 정보 및 자료가 확보되면 업데이트될 수 있습니다. 업데이트는 노란색으로 표시합니다. 최신 버전은 로스앤젤레스 카운티 웹사이트

<http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> 에서 확인하십시오.

임신 중 신종 코로나바이러스 감염에 대해 알아나가야 하는 사항이 많지만, 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국은 현재 가지고 있는 최고의 정보를 공유하여 여러분이 본인의 산후조리에 대한 올바른 결정을 내리고 자신과 아이를 건강하게 보호하도록 하고자 합니다.

핵심사항

1. 임신했을 때 아프지 않도록 특별히 주의하십시오.
2. COVID-19가 임산부에 미치는 영향에 대해 아직 모르는 것이 많지만, COVID-19이 임산부에게 치명적이진 않은 중증의 질병에 걸릴 위험성이 증가할 수도 있다는 새로운 증거가 밝혀졌습니다. (중증의 질환으로 발전할 수 있는 다른 요인에는 노령, 당뇨병, 고혈압, 비만이 있습니다.) COVID-19이 조산과 잠재적인 연관성이 있다는 연구들이 발표되었습니다¹.
3. 저희가 이 바이러스의 위험을 완전히 이해하지 못할지라도 지금까지 임신 기간 중에 아팠던 대부분의 사람들은 어떠한 손상의 징후도 보이지 않은 아이를 출산했습니다.
4. COVID-19에 감염된 산모는 모유 수유할 수 있습니다. 본인이 아프다면, 아이가 아프지 않도록 간단한 단계를 따를 수 있습니다.

임신 관련 특별 우려 사항

- 임산부는 다른 사람들보다 감염으로 인한 질병에 걸릴 위험이 더 높습니다. 그 이유는 사람들이 임신했을 때 신체에서 경험하는 다양한 변화로 인한 것입니다. 지금까지 임산부가 다른 사람보다 더 자주 COVID-19에 감염된다는 증거는 없지만, 저희는 아직 확실히 말하기엔 충분히 알지 못합니다. 그러므로 특별히 더 조심하는 것이 타당합니다.
- COVID-19 감염의 증상 한 가지는 발열이 될 수 있습니다. 저희는 발열이 인간 아기에게 얼마나 위험한지 알지 못하지만, 위험을 감수하지 않는 것이 타당합니다. 본인이 임신했고 COVID-19 증상을 겪는다면 담당 산부인과 의사 혹은 의료 서비스 제공자에게 조기에 연락하십시오.

¹ <https://www.jwatch.org/na52384/2020/09/18/how-does-pregnancy-affect-clinical-profile-covid-19>

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 임신 및 산후조리 안내문

위험 최소화 방법

일상적인 개인 보호 수칙을 실천하십시오. 모든 사람이 바이러스 감염을 피하기 위하여 해야 하는 모든 것들을 하시되 다음과 같이 특별히 좀 더 주의하십시오.

- 집에 머무르십시오. 아픈 사람과의 접촉을 피하십시오. 붐비는 실내 공간은 모두 피하십시오.
 - 본인이 필수 직원이며 계속해서 일해야 한다면, 고용주에게 원격근무 혹은 유연 근무제에 대해서 물어보고 사람들이 적을 때 출근하여 근무하도록 하십시오.
 - 주치의 혹은 의료 서비스 제공자와 함께 산전 혹은 산후조리에 대해서 논의하십시오. 주치의 혹은 의료 서비스 제공자는 방문 진료 중 일부를 원격 진료로 대체하거나 병원에 사람이 많지 않을 때 방문 일정을 잡을 수도 있습니다.
- 붐비는 식료품점을 피할 수 있도록 집으로 식료품을 배달시키십시오.
 - 가족이나 친구들에게 요청하거나 상업 배달 서비스를 통해 식료품을 집으로 배달시키십시오.
 - WIC에 등록했을 경우, WIC 프로그램에 WIC 사무실에 가지 않고도 참여하거나 집으로 음식을 배달시킬 수 있는지 물어보십시오.
- 감염 통제에 특별히 신경 쓰십시오. 아프다는 징후가 **전혀 없는** 사람도 바이러스에 감염되었을 수 있다는 사실을 기억하십시오. 공공장소에 있는 사람은 누구나 손으로 바이러스를 옮길 수 있고, 재채기, 기침 또는 심지어 말을 크게 할 때도 바이러스를 전염시킬 수 있습니다. 모든 가족 구성원들도 본인이 하는 것만큼 주의를 기울일 수 있도록 하십시오.
 - 특히, 코를 풀거나 기침이나 재채기를 하거나, 혹은 화장실을 이용한 이후에 비누와 물로 최소 20 초 동안 자주 손을 씻으십시오.
 - 공공 장소에서 표면을 만진 후에는 손을 씻으십시오.
 - 물건이나 표면을 만지진 후 손을 씻기 전에 눈, 코, 입을 만지지 마십시오. 만약 얼굴을 만져야 한다면, 얼굴을 만지기 전후에 손을 씻으십시오.
 - 비누와 물을 이용할 수 없다면, 최소 60% 알코올이 함유된 손 소독제를 이용하십시오.
 - 가능한 한, 엘리베이터 버튼, 문손잡이, 난간과 같은 공공 장소에서 접촉이 많은 표면은 만지지 않도록 하십시오.
 - 티슈에 재채기하거나 팔꿈치를 이용하여 기침을 가리는 것과 같이 호흡기 예절을 더욱 명심하고 실천하십시오.
 - 자주 만지는 표면(예: 테이블, 문손잡이, 조명 스위치, 핸들, 책상, 변기, 수도꼭지, 싱크대, 핸드폰)의 일상적인 청소를 실천하며 세균을 제거하기 위하여 집안을 세척하고 소독하십시오.
 - 특히 환기가 잘 안 되는 곳에서 사람들 무리를 피하십시오. COVID-19와 같은 호흡기 바이러스 노출 위험은 사람들 무리 중에 아픈 사람이 있을 경우 공기 순환이 거의 되지 않는 사람들이 많고 밀폐된 환경에서 증가할 수 있습니다.
 - 크루즈 여행 및 필수적이지 않은 비행기 탑승을 피하십시오.

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 임신 및 산후조리 안내문

임신 중 아플 때 대처 방법

- 아플 때를 대비해 미리 준비하십시오. 아프다면 이러한 상황을 해결할 수 있도록 하십시오.
 - 아래에 COVID-19 증상의 목록이 있습니다. 이를 주의깊게 검토하고 목록에 있는 증상이 나타날 경우를 대비해 집에서 건강을 관리할 수 있는 계획을 반드시 세우십시오.
 - 아플 경우를 대비해 처방전 없이 구입할 수 있는 의약품 중에 본인에게 가장 안전한 약품이 무엇인지 주치의에게 물어본 후, 해당 의약품을 구비하고, 휴지 및 기타 필수품을 미리 준비하도록 하십시오.
 - 이런 증상이 나타나거나 심각하거나 우려되는 다른 증상이 있으면, 진단 검사 및 고립이 필요한지 의료 서비스 제공자와 상의해야 합니다.
- 본인이 아프다면:
 - COVID-19 증상은 다음이 포함될 수 있습니다: 발열이나 오한, 기침, 숨 가쁨이나 호흡곤란, 오한, 피로, 근육통이나 몸살, 두통, 인후염, 메스꺼움이나 구토, 이전에 없던 미각 또는 후각의 상실.
 - 이러한 증상 외에 다른 증상도 나타날 수 있습니다. 염려되거나 다른 심한 증상이 나타나는 경우, 진단 검사 및 격리 필요성에 대해 담당 의사와 상의해 보시기 바랍니다.
 - 일반 주치의와 담당 산부인과 전문의/조산사에게 임신을 안전하게 유지하기 위한 특별한 지침이 있는지 문의하시기 바랍니다.
 - 자가 고립을 해야 한다면, 증상이 처음 나타나고 최소 10 일 동안 그리고 회복 후 최소 24 시간 동안 집에 머물러야 합니다. “회복”이란 약을 복용하지 않고도 발열 증세가 없으며 증상 (예: 기침, 숨 가쁨)이 완쾌된 것을 의미합니다.
 - COVID-19 에 걸린 대부분의 임산부는 병원에 갈 필요가 없으므로, 이 질병에 걸리더라도 아마 집에 머무를 수 있을 것입니다. 감기나 독감에 걸렸을 때와 같이 몸조리하십시오. 휴식하시고, 물을 많이 마시고, 주치의가 열을 내리기 위해서 권장한 처방전 없이 구입할 수 있는 의약품을 이용하십시오.
 - 가정 방문 복지 상담원, 둘라(출산 조연자), WIC 혹은 기타 임신 지원 프로그램의 도움을 받을 경우, 반드시 미리 전화하여 본인이 아프다는 사실을 알리고 집으로 음식을 배달해 달라고 요청하고 기타 필요한 일들을 도와달라고 요청하십시오. 임신 중 아파서 우울감을 느낀다면 정서적 지원도 요청할 수 있습니다.
 - 건강 상태가 나빠진다면 즉시 치료받으십시오. 주의해야 하는 징후는 다음과 같습니다.
 - 호흡 곤란
 - 가슴 통증 혹은 압박
 - 푸르스름한 입술 혹은 얼굴
 - 이전에 없던 정신 혼동 또는 잠에서 깨기 어려움
 - 기타 심각한 증상

이런 증상 중 하나라도 나타나면 911 에 전화하거나 응급실에 가십시오. 그렇지 않으면 진료를 받으러 가기 전에 귀하의 주치의에게 연락하는 것이 좋습니다.

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 임신 및 산후조리 안내문

출산 시

- 일부 병원은 환자 및 직원을 제외한 모든 사람의 출입을 제한합니다. 그 결과로, 출산 시 함께 있을 수 있는 사람이 제한될 수 있습니다. 예를 들어, 여러분은 배우자와 출산 참석자 사이에 선택해야 합니다. 병원 정책을 확인하시고 필요하다면 계획을 변경하십시오. 여러분은 스카이프나 영상통화 또는 다른 온라인 옵션을 이용하여 두 번째 사람과 “함께” 할 수도 있습니다.
- 아이가 태어난 후에도 방문객 제한이 적용됩니다. 이는 병원에 있는 다른 환자 및 직원의 보호뿐만 아니라 여러분과 아이를 보호하기 위한 것입니다. 가족들과 친구들에게 규칙이 무엇인지 알리고 다른 방식으로 연결될 수 있도록 준비를 하십시오.
- 출산 시에 감염되었다면, 현행 가이드라인은 의사가 어떠한 유형의 출산(자연분만 혹은 제왕절개)이 예정되어 있는지 그대로 진행하라고 요구합니다(단, 계획을 변경할 다른 사유가 있을 경우 예외). 하지만, 병원에서는 출산 중에 여러분, 아이, 의료진을 안전하게 유지하기 위하여 특별 예방조치를 취할 수 있습니다. 이러한 예방조치로는 다음이 포함됩니다.
 - 산모와 함께 있거나 방문할 수 있는 사람의 수 제한
 - 가능한 한 빨리 퇴원 조치
 - 아이를 산모와 다른 방에 두기
 - 아이를 안기 전에 손을 씻고 마스크를 착용하는 추가 조치 시행
- 퇴원 이후에 새로 태어난 아기를 데리고 집에 오면:
 - 여러분이 질환 증상을 보이지 않더라도 여러분, 아이, 여러분과 병원에 있는 사람은 십사(14)일 동안 집에 머물러야 합니다. 이 14 일의 기간 동안 그 누구라도 본인이나 아이를 보러 오도록 하지 마십시오. 특별히 COVID-19에 감염될 위험이 더 높은 만 65세 이상의 친척 방문을 연기하는 것이 중요합니다. 새로 태어난 손주를 보지 않는 것이 힘들 수 있지만, 이것이 모든 사람을 위해 가장 건강한 선택입니다.
 - 새로 태어난 아이를 돌보고 산후조리를 하는 데 도움이 필요한 것은 매우 정상적입니다. 그 누구라도(배우자, 가족 구성원, 친구, 둘라) 산모와 아이를 돌보는 것을 도와준다면, 여러분과 그 사람 둘 다 반드시 손을 씻고, 모든 표면을 세척하고, 가능한 최대로 신체적 거리두기(6 피트 떨어져 있기)를 실천하도록 하십시오. 산모와 아이를 돌봐주는 사람이 누구든지 집에 반복적으로 들어왔다가 나가지 않고 연장된 기간 동안 체류하는 것이 이상적입니다.
 - COVID-19 확진을 받은 가족 구성원은 본인과 격리되어야 하며 고립되어야 합니다.

모유 수유에 대해 알아야 하는 사실

- 모유 수유는 많은 질환으로부터 보호해주며 그러므로 아이에게 중요합니다. 사실, 거의 모든 경우에서 모유 수유는 아이에게 줄 수 있는 최고의 음식입니다.
- 본인이 아플 때 모유 수유를 하려 한다면,
 - 아이를 만지기 전에 손을 씻으십시오.
 - 가능하다면 모유 수유할 때 의료용 마스크를 착용하십시오.

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 임신 및 산후조리 안내문

- 유축기로 모유를 짜는 경우 펌프나 병 부분을 만지기 이전에 손을 씻고 이용한 이후마다 펌프를 세척하는 방법에 대해서 병원 직원에게 지침을 들으십시오.
- 가능하다면, 아프지 않은 사람이 유축한 모유를 아이에게 주는 것을 고려하십시오.
- 온라인, 전화, 진료소, 병원, 수유 컨설턴트, 둘라를 통해 이용할 수 있는 모유 수유 지원 서비스 및 그룹이 많이 있습니다. 직접 어디로 가기 전에 가상으로 (온라인) 지원을 받도록 하십시오.

긍정적인 마음을 유지하십시오!

- 사회적 지원을 이용하십시오.
 - 친구 및 가족들과 전화나 인터넷으로 연락하고 음식, 나이가 더 많은 자녀 돌보기, 정신적인 도움이 필요하실 경우 요청하십시오.
 - 가상 (온라인) 커뮤니티를 구축하고 유지하십시오.
 - 파트너 혹은 아이 아빠의 도움 목록을 작성하십시오.
- 지속적인 손상 없이 회복되고 건강한 아이를 출산하기를 기대하십시오.

추가 정보

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국은 월~금 오전 8시~오후 5시 무료로 여러분이 상담할 수 있는 직원을 두고 있습니다.

- 임신 중에 어떠한 종류의 지원이나 정보라도 필요하거나 무기력하다면 213-639-6439 로 전화하십시오.
- 공황 상태이거나 불안하다면 친구, 가족, 임신 지원 프로그램 혹은 정신 건강 전문가의 도움을 구하십시오. 또한 이전 번호로 전화 걸 수 있습니다.
- 더 많은 자료 및 추가 정보는 다음의 링크에서 확인할 수 있습니다.
 - CDC 임신 및 모유 수유 안내문: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
 - 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
 - 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 자세한 내용은 2-1-1로 전화하십시오.
 - 전국 주산기 협회: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
 - 미국 산부인과 대학: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
 - 미국 소아과 학회: <https://www.aappublications.org/news/2020/01/28/coronavirus>
 - <https://legalaiddatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
 - https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm