

NYC를 위한 케어.
예외없이 모든 주민에
게 제공됩니다.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



새소식을 받아 보세요. 팔로우하세요.

www.nychealthandhospitals.org

산모와 신생아를 위한 건강 가이드

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



출산을 축하드립니다!

NYC Health + Hospitals를 이용해 주셔서 감사합니다.

신생아와 함께하는 첫 몇 주는 소중하지만, 또한 힘든 시간이 될 수도 있습니다. 한 번에 모든 것이 몰려옵니다. 출산으로부터 몸이 회복되고, 긴장, 피로, 수면 부족을 느낄 수 있으며, 신생아를 돌보는 방법을 배우게 됩니다. 적응하는 데 시간이 걸릴 것입니다.

NYC Health + Hospitals에서는 귀하와 새로운 가족을 지원해 드리고자 합니다. 이 가이드는 새로운 부모들이 가장 자주 묻는 질문들에 대한 내용을 담고 있으며 출산 후 초기 며칠을 관리하는 데 도움이 될 것입니다. 추가 지원이 필요하시면 언제든지 편하게 케어팀에 연락해 주십시오.

다음에서 온라인으로 그리고 다른 언어로 자료를 이용하실 수 있습니다. nychealthandhospitals.org/BabyGuide

▶ 근처의 FINDHELP!

www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org로 가서 우편번호를 입력하여 기저귀 은행, 푸드 팬트리 등의 동네에 있는 자원을 검색하세요. FindHelp는 뉴욕시에 무료 및 저비용 자원을 위한 7,000개 이상의 목록을 가지고 있습니다.

▶ 일대일 지원

NYC Health + Hospitals, 시 기관들, 그리고 지역사회 기반 단체들을 통해 이용 가능한 서비스들을 탐색하는 데 도움을 얻기 위해 귀하와 일대일로 만날 수 있는 지역사회 보건 요원들, 사회복지사들, 또는 종합 산모 지원팀(Maternal Home)에 대한 추천을 케어팀에게 요청하세요.

출산 후 산모 돌봄

아기를 갖는 것은 귀하와 아기에게 주요한 사건입니다. 귀하의 몸은 큰 변화를 겪었고 '정상'으로 돌아가는 데 약간의 시간이 걸릴 것입니다. 이전에 아기를 가져본 적이 있더라도, 새 아기와 함께 상황이 달라질 것입니다.

휴식과 활동

- + 귀하의 몸은 치유되는 데 약 6~8주가 걸릴 것입니다. 이 기간 동안, 자궁은 천천히 정상 크기로 줄어들 것입니다. 처음 며칠 동안 경련을 느낄 수 있습니다. 경미하거나 보통의 경련은 자궁이 수축하기 때문에 나타나는 증상입니다.
- + 가능한 한 많이 휴식을 취하세요. 아기가 잠들 때 낮잠을 자도록 노력하세요.
- + 최소한 2주 동안은 아기보다 무거운 것을 들지 마세요.
- + 숨이 차거나 근육에 무리를 주는 활동은 피하세요.
- + 언제 직장이나 신체 활동으로 돌아가는 것이 안전한지 의사나 조산사에게 물어보세요.

몸 관리와 위생

- + 특히 아기의 기저귀를 갈고 난 후나 화장실에 다녀온 후에는 손을 자주 씻으세요.
- + 처음 2주 동안은 샤워만 하고 목욕은 하지 마세요. 의사가 언제 목욕을 다시 할 수 있는지 알려줄 것입니다.
- + 모유 수유를 하고 있다면, 유두에 비누 사용을 피하세요. 피부가 건조해질 수 있습니다.



출혈, 질 및 회음부 관리

- + 출산 후(자연 분만이나 제왕절개), 다음 증상이 흔하게 나타납니다.
 - 최대 6주까지 질 출혈.
 - 질과 회음부(질과 항문 사이 부위)의 통증.
 - 골반 경련.
- + 질 출혈은 분만 후 첫 24시간 동안 양이 많고 밝은 빨간색 분비물로 시작됩니다. 산후 2~3일 후에는 양이 줄고 적갈색을 띤 분비물로 변할 것입니다. 색깔은 그 다음으로 분홍색, 황갈색, 노란색을 거쳐 마지막으로 투명해질 것입니다.
- + 의료 서비스 제공자가 안전하다고 말할 때까지 탐폰 사용이나 질 세척을 하지 마세요. 대신 패드를 사용하세요.

▶ 다음 증상이 있으면 의료 서비스 제공자에게 연락하세요.

- + 열.
- + 발진.
- + 호흡 곤란이나 숨가쁨.
- + 악취가 나는 질 출혈이나 분비물.
- + 질에서 출혈이 너무 많아서 한 시간에 생리대 두 개를 적시는 경우.
- + 질에서 큰 혈전이 나올 때(골프공 크기).
- + 소변보기가 어려움, 소변볼 때 아픔, 또는 평소보다 소변을 자주 볼 때.
- + 배변(대변) 빈도의 갑작스런 증가나 감소.
- + 감염 징후가 있는 질 열상(발적, 부기, 아픔, 체액이나 피, 열감, 고름, 또는 악취).
- + 치유되지 않는 질 열상.
- + 다리가 빨개지거나 부어오르고, 만지면 아프거나 따듯할 때.
- + 분만 후 12주 동안 생리가 없을 때(모유 수유 이력이 없고 호르몬 피임약을 복용하지 않는 경우).
- + 모유 수유를 중단한 후 12주 동안 생리가 없을 때(호르몬 피임약을 복용하지 않는 경우).

유방 관리

- + 부기를 줄이는 데 도움이 되도록 유방과 겨드랑이 아래에 냉찜질을 하세요.
- + 항상 잘 맞고 지지력 있는 브라지어를 착용하세요.

▶ 다음 증상이 있으면 의료 서비스 제공자에게 연락하세요.

- + 양쪽 유방 중 하나에 발적, 심한 통증 또는 몽우리

제왕절개 후 절개 부위 관리

- + 제왕절개 후, 절개 부위에서 소량의 피나 맑은 체액이 나오는 것은 흔한 일입니다.
- + 붓대를 갈기 전후에 20초 동안 손을 씻으세요.

▶ 다음과 같은 경우 의료 서비스 제공자에게 연락하세요.

- + 제왕절개 부위에 감염 징후가 있을 때(발적, 부기, 통증, 체액이나 피, 열감, 고름, 또는 악취).

건강한 식사와 생활 방식

- + 매일 최소한 8잔의 물을 마시세요.
- + 콩, 현미, 통곡물 빵과 시리얼, 과일과 채소와 같은 고섬유질 음식을 매일 드세요. 고섬유질 음식은 변비를 예방하거나 완화할 수 있습니다.
- + 술을 마시지 마세요. 특히 모유 수유를 하고 있거나 통증 완화를 위한 약을 복용하고 있다면 중요합니다.
- + 흡연, 전자담배 또는 니코틴이나 담배가 포함된 제품을 사용하지 마세요.



성관계

- + 몸이 치유될 수 있도록 6주 동안 성관계를 피하세요.
- + 피임을 하지 않는다면, 생리가 없었더라도 아기를 낳은 후 매우 빨리 임신할 가능성이 있습니다.
- + 바로 임신하고 싶지 않다면, 가장 좋은 피임 방법에 대해 의사와 상담하세요.
- + 다른 아이를 가질 계획이신가요? 귀하와 아이의 건강 위험을 줄이기 위해 다음 임신까지 최소한 18개월을 기다리는 것을 고려하세요.

산후 자간전증

산후 자간전증은 출산 후 최대 6주까지 발생할 수 있는 고혈압과 관련된 심각한 상태입니다.

▶ 다음 경고 징후 중 하나가 있으면 911에 전화하세요.

- + 호흡 곤란이나 숨가쁨
- + 가슴 통증
- + 발작이나 뇌졸중 증상
- + 반점이 보이거나 다른 시야 변화
- + 140/90보다 높은 혈압 수치
- + 메스꺼움이나 구토
- + 손과 얼굴의 부기
- + 심한 두통
- + 심한 복통

▶ 증상이 사라지기를 기다리지 마세요.

▶ 병원에 직접 운전해서 가지 마세요.



출산 후 의료 예약

산모는 출산 후 다음 의료 예약을 예상해야 합니다.

- + 3일 이내: 임상의와의 건강 방문(원격 의료 방문일 수 있음).
- + 2주 이내: 상처를 확인하기 위한 임상의와의 방문.
- + 2-8주 이내: 임상의와의 또 다른 건강 방문(원격 의료 방문일 수 있음).

분만 후 자신을 돌보는 것은 단순히 산후 관리 이상의 것입니다. 당뇨병이나 고혈압과 같은 만성 질환이 있다면, 주치의도 만나는 것이 중요합니다. **1-844-NYC-4NYC(1-844-692-4692)**로 전화해서 오늘 예약을 잡거나 MyChart 계정을 통해 온라인으로 예약할 수 있습니다.

출산 후 감정 돌보기

산후우울감

아기를 낳은 후 슬프거나, 스트레스를 받거나, 감정 기복이 있는 것은 흔히 있는 일입니다. 이를 베이비 블루스(Baby Blues)라고 부릅니다. 이것은 출산 후 60-80%의 사람들에게 발생하며 보통 2주 이내에 사라집니다.

산후우울증

산후우울증은 산후우울감보다 더 오래 지속되고 더 강하게 느껴집니다. 다음 증상을 경험 중이라면 산후우울증일 수 있습니다.

- + 평상시보다 더 자주 울게 됨
- + 식욕의 변화
- + 잠들 수 없거나 너무 많이 잠자기
- + 화가 남
- + 사랑하는 사람들을 멀리 함
- + 아기에게 아무 느낌이 없거나 애착이 형성되지 않음
- + 아기를 다치게 할까 봐 걱정
- + 아기가 잘 때에도 잠드는 게 어려움



산후우울증이 있다면, 도움을 받을 수 있습니다.

- + 혼자서 산후우울증과 맞서지 마세요. 의사에게 연락하고 전문적인 도움을 받으세요. 대화 치료, 그리고 아마도 약물 치료가 이전의 자신을 되찾는 데 도움이 될 것입니다.
- + 파트너, 다른 엄마들, 친구들, 그리고 가족과 감정에 대해 터놓고 이야기하세요.
- + 엄마들을 위한 지원 그룹에 참여하세요.
- + 아기를 돌보는 데 도움을 줄 수 있는 친척이나 가까운 친구를 찾으세요.
- + 의사나 다른 주치의가 괜찮다고 하는 즉시, 산책을 하고 운동을 하세요.
- + 중요하지 않은 일들에 대해 걱정하지 마세요. 신생아를 돌보면서 실제로 할 수 있는 일에 대해 현실적으로 생각하세요.

지금 도움이 필요하신가요?

- + 전화나 비디오로 지금 의사와 이야기하려면 [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc)로 가거나 631-397-2273으로 전화하세요.
- + 988로 전화, 문자 또는 채팅을 통해 988 자살 및 위기 라이프라인과 소통하세요. 이 서비스는 24시간 연중무휴로 훈련받은 위기 상담사들과 연결해 줍니다. 자살을 생각하고 있거나, 약물 사용으로 고생을 하고 있거나, 정신 건강 위기를 경험하고 있거나, 다른 종류의 정서적 고통을 겪고 있는 누구든지 도움을 받을 수 있습니다. 누군가가 위기 지원이 필요할 수 있다고 생각된다면 그들에게도 연락할 수 있습니다.

▶ 다음의 경우 911에 전화하거나 응급실로 가세요.

- + 자신이나 아기를 다치게 하려는 생각이 있을 때.
- + 매우 혼란스러울 때.
- + 다른 사람들이 듣지 못하거나 보지 못하는 것을 듣거나 볼 때.



아기 돌보기

모유 수유

- + 아기의 위는 구슬만큼의 크기입니다. 아기에게 먹이는 빈도는 다양하지만, 신생아의 경우 보통 몇 시간마다입니다.
- + 아기들은 필요한 모유의 양을 알고 있습니다. 보통 잠들 때 젖에서 입을 떼면서 스스로 먹는 것을 끝냅니다.
- + 수유 베개는 아기의 무게를 지지하고 귀하에게 더 편안한 자세를 만들어 줄 수 있습니다.
- + 균형 잡힌 식사를 하고 충분한 물을 마시는 것이 모유 생성에 도움이 될 것입니다.
- + 유두를 청소하는 데는 따뜻한 물만 있으면 됩니다. 부위를 자극할 수 있는 비누, 샴푸, 그리고 다른 세정제의 양을 줄이도록 하세요.

도움이 필요하십니까?

- 병원에서, 우리 간호사들과 수유 상담사들이 아기의 자세를 잡고 적절한 젖물리기를 하도록 코치할 수 있습니다.
- 대면, 온라인, 일대일, 그리고 그룹 환경에서 참여 가능한 모유 수유 수업에 대해 케어팀에게 문의하세요.
- 모유 수유를 할 수 없거나 추가적인 모유 수유 지원이 필요하다면, 의료진에게 연락하세요.



모유 보관하기

보관 장소와 온도

모유 종류	조리대	냉장고	냉동고
신선하게 짜낸 또는 펌핑한 것	최대 4시간	최대 4일	6개월 이내
해동된, 이전에 냉동된 것	1-2시간	최대 24시간	모유는 해동 후 절대로 다시 냉동하지 마세요
수유 후 남은 것 (아기가 젖병을 다 마시지 못한 것)	아기가 수유를 마친 후 2시간 이내에 사용		

안전한 수면

아기와 침대를 공유하는 것은 안전하지 않으며 아기의 부상이나 사망 위험을 증가시킵니다. 아기가 안전하고 아늑한 수면을 위해 필요한 것은 몇 가지뿐입니다.

- + 아기는 항상 등을 대고 재워야 합니다.
- + 아기는 기울어지지 않는 단단한 표면에서 잠을 자야 합니다.
- + 베개, 담요, 범퍼, 그리고 장난감과 같은 부드러운 물체들을 아기의 수면 공간에서 치워주세요.
- + 첫 6개월 동안, 아기들은 귀하의 침실이나 밤 동안 부모가 아기 소리를 들을 수 있을 만큼 가까운 곳에서 잠을 자야 합니다.
- + 아기를 가슴에 올려놓고 잠들거나 아기와 함께 소파, 안락의자, 또는 흔들의자에서 잠들지 마세요.



아기 목욕시키기

- + 항상 아기에게 한 손을 올려주세요.
- + 탯줄이 떨어지고 치유될 때까지 스펀지로 아기를 목욕시키세요.
- + 대부분의 아기들은 일주일에 2~3번만 목욕하면 됩니다.

아기 체온 재기

아기가 아플 수 있다고 생각되면, 체온을 확인하세요. 귀 체온계는 생후 첫 해에는 사용하지 말아야 합니다.

- + 디지털 체온계를 아기 겨드랑이 중앙에 놓고, 최소한 3분간 또는 디지털 체온계가 울릴 때까지 유지하세요.
- + 정상 체온은 화씨로 97.7도에서 99.6도 사이입니다.
 - 아기의 체온이 화씨 97.7도 아래라면, 아기를 (살과 살이 맞닿게) 30분간 가까이 안으세요. 아기의 체온이 여전히 낮다면, 소아과 의사에게 전화하세요.
 - 아기의 체온이 화씨 100.4도 이상이라면, 소아과 의사에게 전화하세요.

탯줄 관리

- + 아기의 남은 탯줄은 떨어지기 전에 말라야 하는데, 보통 출생 후 1~3주입니다.
- + 아기 기저귀 앞부분을 접어서 남은 탯줄을 덮지 않도록 하세요.
- + 남은 탯줄이 스스로 떨어지도록 두세요. 남은 탯줄을 직접 떼지 마세요.

기저귀 발진

- + 기저귀 발진은 보통 자연 건조, 더 자주 기저귀 갈기, 그리고 산화아연 크림이나 연고 사용과 같은 간단한 가정 처치로 해결됩니다.
- + 며칠 후에도 발진이 개선되지 않으면, 소아과 의사에게 전화하세요. 발진 치료를 위해 처방약이 필요할 수 있습니다.



HealthySteps 전문가, 아기와 유아 전문가 만나기

신생아나 육아에 대한 질문이 있으신가요? NYC Health + Hospitals의 소아 일차 진료과에서는 다음을 포함하여 아기나 유아와 관련된 어려움을 해결하는데 도움을 줄 수 있는 아기와 유아 전문가들을 제공합니다.

- + 울음
- + 잠
- + 새로운 일상에 적응
- + 가족 관계
- + 부모 코칭
- + 까다로운 식습관
- + 떼쓰기
- + 조기 문해 프로그램

연락하려면 담당 소아과 주치의에게 HealthySteps 전문가와 이야기하도록 요청하세요.

음식, 재정 지원, 그리고 기타 자원

무료 또는 저비용으로 이용할 수 있는 많은 자원들이 있습니다. 음식, 기저귀, 재정 지원, 법률 지원, 그리고 훨씬 더 많은 것들이 있습니다. 자원에는 다음이 포함됩니다.

음식

- + 푸드 팬트리는 가정에서 사용할 무료 식료품을 나누어 줍니다. 근처의 푸드 팬트리를 찾으려면 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org로 가세요.
- + 급식소는 커뮤니티 센터에서 무료로 식사를 제공합니다. 근처의 급식소를 찾으려면 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org로 가세요.
- + 보충 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP)은 자격 기준을 충족하는 가족들에게 식료품을 살 수 있는 돈을 제공합니다. 근처의 SNAP 센터를 찾으려면 311로 전화하세요.

- + 여성, 영유아, 아동을 위한 특별 보충 영양 프로그램(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC)은 5세까지의 아동이 있는 가족들에게 식료품 구입비(분유 포함), 영양 상담, 그리고 모유 수유 지원을 제공합니다. WIC 사이트는 여러 NYC Health + Hospitals 위치에서 이용 가능합니다. 케어팀에게 추천을 요청하세요.

재정 지원

- + NYC 무료 세무 준비는 개인이 대면 또는 온라인으로 무료로 세금을 신고하도록 도와주며 소득 기준을 충족하는 뉴욕 시민들에게 제공됩니다. 세금 보고철(1월-4월) 동안, 우리 병원들은 시 전역에서 무료 세무 준비를 제공합니다. 더 자세히 알아보려면 nyc.gov/TaxPrep을 방문하세요.
- + 금융 역량 강화 센터는 돈 관리 방법, 신용 수립 또는 개선, 안전하고 저렴한 은행 계좌 개설, 부채 감소 또는 납부액 인하 전략 개발 등을 포함하여 귀하의 금융 목표 달성을 돕기 위한 무료 일대일 금융 상담 및 코칭 서비스를 제공합니다. 더 자세히 알아보려면 nyc.gov/TalkMoney를 방문하세요.

아기 용품

- + 기저귀 은행은 산모와 아기를 위한 무료 기저귀와 다른 필수품들을 제공합니다. 근처의 기저귀 은행을 찾으려면 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org로 가세요.

주거

- + 쉼터
NYC는 아이가 있는 가족을 위한 별도의 쉼터를 제공합니다. 가족 접수 쉼터는 24시간 운영하며 151 East 151st Street, Bronx, NY 에 위치해 있습니다.
- + 저비용 주택
NYC Housing Connect에서 온라인으로 신청하세요.
- + 지원 주택
지원 주택은 정신 건강이나 약물 사용 진단을 받은 노숙 상황을 경험하는 사람들에게 제공됩니다. 본원의 건강을 위한 주거(Housing for Health) 팀은 자격을 갖춘 환자들이 지원 주택에 신청하도록 도울 수 있습니다. 케어팀에게 추천을 요청하세요.



법률 지원

- + 뉴욕 법률 지원 그룹(New York Legal Assistance Group, NYLAG)의 한 부서인 LegalHealth와의 파트너십으로 우리 병원에서 무료 법률 서비스를 이용할 수 있습니다. 케어팀에게 추천을 요청하세요.

가정 폭력

- + 핫라인: 가정 폭력과 성별 기반 폭력의 생존자들을 위한 도움이 있습니다. 서비스에 연락하려면, NYC의 24시간 HOPE 핫라인 1-800-621-HOPE(4673)로 전화하거나, TTY: 866-604-5350, 또는 on.nyc.gov/HotlineChat에서 상담원과 채팅하세요.
- + 가족 사법 센터는 즉각적인 안전 계획 수립, 쉼터 지원, 귀하와 자녀를 위한 정신 건강 상담, 법률 도움, 그리고 현장 보육을 포함하여 가정 폭력과 성별 기반 폭력을 경험하는 사람들을 위한 무료 비밀 지원을 제공합니다. 센터들은 월요일-금요일, 오전 9시-오후 5시에 운영됩니다. www.nyc.gov/NYCHope에서 더 자세히 알아보세요.

발달 지연

- + 조기 개입 서비스는 또래 아이들처럼 배우기, 놀기, 성장, 말하기 또는 걷기를 하지 못하는 0-3세 아동들에게 제공됩니다. 이 프로그램은 무료입니다. 케어팀에게 추천을 요청하세요.

Medicaid Managed Care

Medicaid Managed Care를 받고 있고 음식, 교통, 또는 주거에 대한 지원이 필요하다면, 다음의 NYC의 비영리 단체에 연락할 수도 있습니다.

- + Bronx: SOMOS 커뮤니티 케어(SOMOS Community Care), 833-766-6769
- + Manhattan, Brooklyn, 또는 Queens: 공공 보건 솔루션(Public Health Solutions), 888-755-5045
- + Staten Island: 스탠포드 아일랜드 수행 의료진 시스템(Staten Island Performing Provider System, SIPPS), 917-830-1140

