

## 코로나-19 범유행은 저의 산전 관리에 어떤 영향을 미칠 것입니까?

코로나-19 범유행중에 저희의 최우선 순위는 환자, 의료진, 그리고 지역 사회를 안전하게 지키는 것입니다. 이를 위해, 산전 클리닉과 병원으로의 직접 방문을 줄여서 직접적인 접촉을 제한하고 있습니다. 그렇게 하기 위해 저희는 일부 대면 진료를 **가상 산전 진료**로 대체하고 있습니다.

## 가상 산전 진료란 무엇입니까?



가상 산전 진료는 집에서 산전 진료를 받을 수 있는 안전하고 편리한 방법입니다. 환자는 휴대 전화, 컴퓨터 또는 태블릿을 사용하여, 의사나 미드와이프와 개인 전화 통화 또는 화상 회의에 로그인 해서 산전 검진을 받을 수 있습니다.

올해 미시간 메디신에서 가상으로 산부인과 진료를 받은 임산부 100 명 중 90 명 (90%) 이상이 가상 진료에 만족했다고 보고했습니다. 저희 환자들은 가상 진료가 수월하고, 편리하며, 담당 의사나 미드와이프와 임신 관련 주제에 대해 상담하기 좋았다고 생각했습니다.

병원 약속의 대부분이 가상 진료이고 휴대 전화나 컴퓨터로 진행되지만, 언제든지 필요하시다면, 여전히 의사 또는 미드와이프와 직접 만나서 진료를 받을 것입니다.

## 저는 여전히 동질의 산전 진료를 받습니까?

환자는 여전히 예전과 같은 최상의 진료와 통상적으로 받는 동일한 횟수의 산전 서비스를 받게 됩니다. 환자의 안전을 위해, 일부 서비스는 환자가 산부인과에 오는 횟수를 줄일 수 있도록 함께 몰아서 받을 수 있습니다. 의사나 미드와이프와 함께 아래의 방문 일정을 검토하고, 환자와 환자가 필요로 하는 것들과 잘 맞는 지를 확인할 것입니다.

## 산전 진료 방문 중에 무엇을 기대할 수 있습니까?

첫 방문 (문진)을 시작으로 각 방문에 대한 설명은 아래에 요약되어 있습니다.

방문 (주)	방문 종류	검사	초음파	예방 접종
문진	간호사 전화			
8-12	직접 방문	✓	✓	✓
16-20	직접 방문			
19-21	직접 방문 초음파 검사만 (태아 진단 센터)		✓	
24-28	가상 방문			
28-30	직접 방문	✓		✓
30-32	가상 방문			
34-36	직접 방문	✓		✓

36-38	가상 방문			
39	직접 방문			

각 임신 주기에 해당되는 추가의 산전 관련 정보는 여기서 찾아볼 수 있습니다:

<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

### 산전 교육을 추가로 받을 수 있습니까?

네. 대면 방문을 통해 담당 의사나 미드와이프가 제공하는 산전 교육 외에도, 각 임신 단계에서 환자들이 알아야 하는 정보를 지원하기 위해 저희 팀이 여러 참고 자료들을 만들었습니다. 이런 참고 자료들은 임신, 유아 돌봄, 분만 시의 진통 관리 및 조치, 적절한 모유 수유 자세, 아기 발달 이정표 및 유아 행동 등과 같은 다양한 주제를 다룹니다. 환자와 가족들의 안전을 위해 모든 수업은 현재 가상으로 진행되고 있습니다. 추가 자료에 접속하려면 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> ☒ 방문하십시오.

### 가상 방문을 위해 장비를 구입해야 합니까?

가상 방문을 위해 **혈압 측정띠**가 필요합니다. 저울 또는 아기 심장 박동 수를 확인하는 태아 도플러는 구입할 필요가 없습니다. 하지만, 본인이 확인하고 안심하기 위해 그런 장비를 구입할 수는 있습니다. 체중이나 심박 수를 모니터하기로 선택할 경우, 가상 방문 중에 하여 의사나 미드와이프와 수치를 공유하십시오.

**혈압 측정띠:** 혈압을 측정하는 데 사용되는 기구로서 팽창식 띠, 측정 단위 그리고 팽창 장치 등으로 구성되어 있습니다. 팽창 장치는 수동으로 작동되는 밸브와 전기로 작동되는 밸브나 펌프가 있습니다.

**태아 도플러 모니터:** 아기의 심장 박동수를 감지하는데 도움이 되는 휴대용 초음파 기구입니다.

혈압 측정띠, 가정용 태아 도플러 혹은 저울 구입에 관한 추가 정보가 필요하시다면, <http://tiny.cc/GetandUseDevices> 를 방문하십시오.

### **집에서 혈압을 어떻게 모니터링할 수 있습니까?**

가상 방문 중에 매번 본인의 혈압을 재서, 그 정보를 의사나 미드와이프에게 보고하십시오. 기구 사용에 대한 추가 정보가 필요하시다면, <http://tiny.cc/GetandUseDevices> 를 방문하십시오.

### **집에서 아기의 심박수와 태동을 어떻게 모니터링할 수 있습니까?**

태아 도플러 모니터없이도 가상 방문을 무사히 마칠 수 있습니다. 태아가 "배를 차는 횟수"로 태동을 모니터링 하도록 권장합니다. 이는 태아가 배를 차고, 몸을 비틀고, 회전하는 횟수를 기록하는 것을 의미합니다. 일반적으로 임신 20 주가 되면 태동을 느낄 것입니다. 기구 사용에 대한 추가 정보가 필요하시다면, <http://tiny.cc/GetandUseDevices> 를 방문하십시오.

### **"배를 차는 횟수"로 태동을 어떻게 측정할 수 있습니까?**

1. 긴장을 풀고 편안하게 계십시오. 꼭 쪼이는 옷은 느슨하게 풀어주십시오. 옆으로 눕거나 발을 받쳐주고 앉으십시오. 집중하는데 도움이 되도록 전화와 TV 같은 집중 방해물들을 최소화하십시오.

2. **시작한 시간을 기록하십시오. 5에 도달할 때까지 태동을 세십시오.** 각 회전, 배차기, 펀치 또는 몸 비틀기가 1번의 태동으로 간주됩니다. 아기가 조용하면, 차가운 주스 한 잔을 마시고 다시 시작하십시오.
3. **횟수 세기를 마친 시간을 기록하십시오.**

“배를 차는 횟수”로 태동을 측정하는 방법에 대한 추가 정보가 필요하시다면,

<http://tiny.cc/GetandUseDevices> 를 방문하십시오.

## **코로나-19 범유행 중에 "사회적 거리두기"를 하면서 어떻게 지원을 받는다고 느낄 수 있습니까?**

사회적 거리두기는 코로나-19의 전파를 줄이기 위해 의도적으로 사람들간의 물리적 공간을 유지하는 것입니다. 이를 시행하는 것이 특히 임신 중에 어려울 수 있다는 것을 잘 알고 있습니다. 비슷한 경험을 겪고 있는 사람들과 소통을 하실 수 있도록 유사한 출산 예정일을 가지고 있는 여성들을 위한 온라인 지지 모임을 만들려고 준비하고 있습니다.

온라인 모임에 참여하고 싶으시다면, [tiny.cc/PrenatalSupportGroup](http://tiny.cc/PrenatalSupportGroup) 을 방문하시거나 QR code 를 스캔하십시오.



혹시 슬프고 우울한 감정이 들거나, 생활 필수 자원 (예를 들자면 음식, 청구서 지불) 에 대한 어려움이 있거나, 안전에 대한 염려가 있거나, 또는 추가 지원이 필요하시다면, 담당 의사에게 연락하십시오.

## **집에서 아기를 낳아야 합니까?**

저희는 집에서가 아니고, 환자를 위한 모든 가능한 자원을 갖추고 있는 병원에서

분만하는 것을 여전히 권합니다. 모든 산모와 아기를 안전하게 지키기 위한 감염 통제

Department of Obstetrics and Gynecology  
Your Prenatal Care During the COVID-19 Pandemic (Korean)

절차를 마련했습니다. 미시간 주의 코로나-19 의 급격한 변화로 인해 저희의 정책은 정기적으로 변경되고 있습니다. 현재로서는, 분만 센터에 오시는 모든 환자들에게 코로나-19 검사를 하고 있습니다.

- 검사가 양성인 경우에는, 환자의 분만 시 보호자 1 명이 같이 있을 수 있습니다.
- 검사가 음성인 경우에는, 환자에게 2 명의 보호자가 허용됩니다.

### 어디에서 추가 정보를 찾을 수 있습니까?

병원 방문객에 관한 최신 정책을 보시려면, 다음 사이트를 방문하십시오:

<https://www.uofmhealth.org/coronavirus/michmed-visitor-guidelines-covid-19>.

더 자세한 질문이 있는 경우, 환자 포털을 통해 의사나 미드와이프에게 직접 연락하실 수 있습니다. 집에서의 출산에 대한 자세한 내용은 다음 사이트를 방문하십시오:

<http://www.med.umich.edu/1libr/Gyn/Homebirth.pdf>

**미시간 메디신 (Michigan Medicine)에서 진료 받기를 선택하시고, 코로나-19 범유행 동안 저희가 최상의 의료 서비스를 제공할 수 있도록 도와주셔서 감사합니다!**

책임의 한계와 법적 고지: 본 문서는 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 만든 안내 및/혹은 지침 자료로, 여러분과 동일한 상태의 일반적인 환자를 위해 제작되었습니다. 여기에는 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 만든 내용이 아닌 온라인 내용에 관한 링크가 포함 될 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 지지 않습니다. 여러분의 의학적 경험이 일반적인 환자의 경험과 다를 수 있으므로, 본 문서가 담당 의료진의 의학적 자문을 대체할 수 없습니다. 본 문서나, 건강 상태 혹은 치료 계획에 관한 질문이 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하시기 바랍니다.

저자: Alex Friedman Peahl MD, MSc

편집: Karelyn Munro, BA

다음 문서에서 개작: 유타 대학교 (The University of Utah). *가상 산전 진료란 무엇입니까? 2020, 온라인 접속:*

<https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview>

미시간 메디신 (Michigan Medicine) 의 환자 교육은 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) 를 통해 인가 받았습니다. 2020/11/20 최종 수정