

코로나-19 범유행은 저의 산전 관리에 어떤 영향을 미칠 것입니까?

코로나-19 범유행 중에 저희의 최우선 순위는 환자, 의료진, 그리고 지역 사회를 안전하게 지키는 것입니다. 이를 위해, 환자들이 산전 클리닉과 병원으로 오는 직접 방문을 줄임으로써 직접적인 접촉을 제한하고 있습니다. 따라서 저희는 일부의 대면 진료를 가상 산전 진료로 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, 의사 또는 미드와이프와 직접 전화 통화를 하거나 화상 회의에 로그인 해서 산전 검진을 받을 수 있습니다.

병원 약속의 대부분이 가상 진료이고 휴대 전화나 컴퓨터로 진행되지만, 언제든지 필요하시다면, 예전 처럼 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. 일부 서비스는 환자가 산전 클리닉에 와야하는 횟수를 줄이기 위해 같이 몰아서 받을 수 있습니다. 의사나 미드와이프와 함께 아래의 방문 일정을 검토해서, 환자가 이에 만족하고 또한 환자가 필요한 것들이 충족되는 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	가상 방문			
19-21	직접 방문 (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 의사나 미드와이프와 함께 논의할 산전 교육 주제의 자세한 목록은

<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> 를 방문하시면 볼 수 있습니다.

산전 교육을 추가로 더 받을 수 있습니까?

예, 의사나 미드와이프와 직접 만나서 진료받을 때 제공하는 산전 교육 외에도, 이제는 YoMingo® 디지털 출산 교육 (YoMingo® Digital Maternity Education) 에 접속할 수 있습니다. 이것은 임산부 교육에 도움이 되는 온라인 자료입니다. 2020 년 5 월 31 일까지 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 환자들에게 제공되는 YoMingo® 자료는 임신, 유아 돌봄, 분만 시의 진통 관리 및 조치, 올바른 모유 수유 자세, 아기 발달 이정표 및 유아 행동 등과 같은 다양한 주제를 다룹니다.

- YoMingo®에 등록하려면 www2.customizedinc.com/childbirtheducation 을 방문하십시오.
- 저희 팀은 또한 임신의 각 단계별 정보를 지원하기 위해 다수의 자료를 편집하였습니다. 추가 자료에 접속하려면 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> 를 방문하십시오.

가상 방문을 위해 장비를 구입해야 합니까?

가상 방문을 준비하기 위해 장비를 구입할 필요는 없습니다. 하지만 혈압을 모니터링하기 위한 **혈압 측정띠** 또는 아기의 심박수를 재기 위한 **태아 도플러 모니터**와 같은 기구를 구입해서 확인하면 환자가 안심될 수 있습니다. 그런 것들을 모니터하기로 선택할 경우, 병원 약속 전에 측정해서, 가상 방문 시에 의사나 미드와이프와 수치를 공유할 수 있습니다.

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 박동을 감지하는데 도움이 되는 휴대용 초음파 기구입니다.

- 가정용 태아 도플러 모니터를 구입하고 싶은 경우, 권장되는 기구의 목록이 있습니다. 목록을 보려면 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> 를 방문하십시오.
- 혈압 측정띠를 구입하고 싶은 경우, 권장되는 기구의 목록이 있습니다. 목록을 보려면 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> 를 방문하십시오.

집에서 혈압을 어떻게 모니터링할 수 있습니까?

고혈압의 병력이 없는 한, 혈압을 모니터링하기 위한 혈압 측정띠가 없어도 가상 방문을 무사히 마칠 수 있습니다. 하지만, 혈압 측정띠를 구입하고 싶은 경우, 권장되는 기구의 목록이 있습니다. 목록을 보려면 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> 를 방문하십시오.

집에서 아기의 심박수와 태동을 어떻게 모니터링할 수 있습니까?

태아 도플러 모니터가 없어도 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.

"배를 차는 횟수"로 태동을 어떻게 측정할 수 있습니까?

1. 긴장을 풀고 편안하게 계십시오. 꽉 조이는 옷은 느슨하게 하십시오. 옆으로 눕거나 발을 받쳐주고 앉으십시오. 집중하는데 도움이 되도록 전화와 TV 같은 집중 방해 요소들을 최소화하십시오.
2. 시작한 시간을 기록하십시오. 5에 도달할 때까지 태동을 세십시오. 각 회전, 배 차기, 펀치 또는 몸 비틀기가 1 번의 태동으로 간주됩니다. 아기가 조용하면, 차가운 주스 한 잔을 마시고 다시 시작하십시오.
3. 횟수 세기를 마친 시간을 기록하십시오.

YoMingo® 디지털 출산 교육 (YoMingo® Digital Maternity Education) 리소스에 등록했을 경우, 환자에게 지원되는 디지털 배차기 계수기를 이용할 수 있습니다!

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 소통하실 수 있도록 하기 위하여 유사한 출산 예정일을 가지고 있는 여성들을 위한 온라인 지지 모임을 만들려고 준비하고 있습니다.

온라인 모임 참여에 관심이 있으시다면,

tiny.cc/PrenatalSupportGroup 을 방문하시거나, QR 코드를

스캔하십시오 (이 지지 모임은 영어로 진행됩니다).



집에서 아기를 낳아야 합니까?

저희는 집에서 보다는 환자를 위한 모든 가능한 자원을 갖추고 있는 병원에서 분만하는 것을 여전히 권합니다. 저희는 모든 산모와 아기를 안전하게 지키기 위한 감염 통제 절차를 마련했습니다. 미시간 주의 코로나-19의 급격한 변화로 인해 병원 정책은 정기적으로 변경되고 있습니다. 현재로서는, 출산 센터에 오는 환자는 출산을 위해 1명의 보호자가 허락됩니다. 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 한계 및 법적 고지: 본 문서는 귀하와 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 만든 정보 및/혹은 교육용 자료입니다. 여기에는 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 직접 작성하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함되어 있을 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 지지 않습니다. 귀하의 경험이 전형적인 환자의 경험과 다를 수 있으므로, 본 문서가 담당 의료진의 의학적 자문을 대체하지는 않습니다. 본 문서나 건강 상태 혹은 치료 계획에 관한 문의가 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

저자: Alex Friedman Pehl MD, MSc

편집: Karelyn Munro, BA

Author: Alex Friedman Pehl MD, MSc

Edited by: Karelyn Munro, BA

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

Adapted from: The University of Utah. *What is virtual prenatal care? 2020, Access online:*

<https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview> 번역: 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 통역 서비스 Translation: Michigan Medicine

Interpreter Services

미시간 메디신 (Michigan Medicine) 의 환자 교육은 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) 에 따라 인가 받았습니다.

최종 수정 2020/03/25

Patient Education by [Michigan Medicine](https://michiganmedicine.org/) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Last Revised 03/25/2020