

이 문서는 산모의 임신 및 분만에 대한 선호도를 담당 의사나 조산사와 공유하는데 도움이 됩니다. 산전 관리 방문 시 이 문서에 있는 항목에 대해 상의하십시오. 이 문서는 출산 과정 중에 산모가 가족 및 담당 의료진과 본인의 선호도에 대해 상의할 때도 사용될 수 있습니다. This document helps you share your preferences for pregnancy and labor with your doctor or midwife. Discuss the items in this document with them during prenatal care visits. You can also use it to talk about your preferences with your family and your care team during childbirth.

이 문서에서는 다음 사항들을 찾아볼 수 있습니다:

In this document you will find:

담당 의사나 조산사와 상의해야 할 중요한 사항:

Important things to discuss with your doctor or midwife:

- 언제 병원에 와야 하나 : 조기 진통과 활발한 진통의 차이점. When to come to the hospital: the differences between early labor and active labor.
- 병원 입원 중에 개인적, 종교적, 문화적으로 필요한 사항
Personal, religious, and cultural needs in the hospital
- 분만 중 몸 움직이기 Movement during labor
- 분만 시 도움이 되는 의약품 및 기타 방법
Medicines and other ways to cope during labor

본인 스스로나 파트너, 또는 지원 팀과 함께 결정해야 할 기타 사항:

Other things to decide on your own, with your partner, or with your support team:

- 분만실에서의 선호 사항
Preferences in the labor and birth room
- 제왕 절개(c-section)가 필요한 경우 선호 사항
Preferences if you need a cesarean birth (c-section)
- 아기 출산 후 신생아를 돌보는 방법

초기 진통 대 활발한 진통: 병원에 와야 될 때를 알기

Early labor vs. active labor: knowing when to come to the hospital

어떤 분만 관련 결정은 수술이나 기타 의료 시술에 대한 위험도를 바꿀 수 있습니다.

예를 들어, 활발한 진통이 올 때까지 집에 있으면 제왕 절개로 출산할 확률이

감소됩니다. (난산이 아닌) **제왕 절개 (C-section)**는 복부와 자궁의 절개를 통해 아기를 분만하는데 사용되는 외과적 시술입니다. 많은 사람들에게는 초기 진통 중에 집에 있는 것이 매우 좋은 선택입니다. 하지만 어떤 사람들에게는 좀 더 일찍 병원에 오는 것이 도움이 된다고 생각할 만한 이유가 있을 수 있습니다. 담당 의사나 조산사와 여러 옵션에 대해 상의하면 산모와 아기를 위한 최상의 결정을 내리는데 도움이 될 수 있습니다.

Some decisions about labor can change your risk for surgery or other medical procedures. For example, staying home until you are in active labor decreases the rate of cesarean birth (for uncomplicated labors).

Cesarean birth (C-section) is a surgical procedure used to deliver a baby through an incision in the abdomen and uterus. For many people staying home in early labor is an excellent choice. Others may have reasons that mean coming to the hospital earlier is helpful. Talking about options with your doctor or midwife can help you make decisions that are best for you and your baby.

아래 설명 부분은 집에서 겪는 진통 단계의 차이점을 이해하는데 도움이 되어, 각 단계에서 예상되는 일과 언제 병원에 전화해야 할 지에 대해 알게 해줍니다. 또한 언제 병원에 가야 하는지에 대한 결정을 내리는 데도 도움이 될 것입니다.

The sections below will help you understand the difference between the stages of labor at home, so you know what to expect during each stage, and when to call the hospital. This will also inform your decision making about when to come to the hospital.

초기 진통: 몸이 서서히 출산 준비를 하고 자궁 경부 (자궁의 아래쪽 부분)가 넓어지기 시작할 때.

Early labor: When the body is slowly getting ready to give birth, and the cervix (lower part of the uterus) begins to widen.

진통이 초기 진통 단계에 있다는 징후는 다음과 같습니다.

- ✓ 간격: 자궁 수축 간격이 짧기도 하고, 때로는 길기도 합니다.
- ✓ 강도: 어떤 진통은 경미하고 또 어떤 진통은 고통스러울 것입니다 (심한 생리통과 같은)
- ✓ 요통, 특히 허리 통증

지속 시간: 초기 진통은 단 몇 시간에서 하루 또는 그 이상까지도 지속될 수 있습니다.

Signs that your labor is in the early labor stage include:

- ✓ Timing: Some contractions will come close together and others will be far apart.
- ✓ Strength: Some contractions will be mild and some will be painful (like strong menstrual cramps)
- ✓ Backache, especially in your lower back
- ✓ Duration: Early labor can last just a few hours, or up to a day or more

무엇이 도움이 됩니까? What helps?

온열 패드, 몸 움직이기, 그리고 샤워 등은 초기 진통에 도움이 될 수 있습니다.

A heating pad, moving around, and taking a shower can help in early labor.

언제 병원에 전화해야 합니까? When should I call the hospital?

초기 진통이 시작되면서 다음 징후 중 하나가 나타나면 병원에 연락하십시오.

- ✓ 음식이나 음료 섭취 없이 한 시간이 지나도 멈추지 않는 구토.
- ✓ 속옷이나 패드에 규칙적이며 밝고 붉은 피의 질 출혈. (분홍색/적색/갈색 핏줄이 섞인 점액은 정상입니다).
- ✓ 극심한 통증 또는 통증의 급격한 변화.
- ✓ 태동을 느낄 수 없다는 걱정.
- ✓ 양수가 새거나, 갈색 또는 녹색의 액체가 새고 있을때.
- ✓ 급히 대변을 봐야할 것같은 느낌의 직장 압력.

Once early labor has started, call the hospital if you experience any of the following:

- ✓ Vomiting that does not stop after an hour without food or drink.
- ✓ Vaginal bleeding of regular, bright red blood into your underwear or onto a pad. (Mucus mixed with streaks of pink/red/brown blood is normal).
- ✓ Extreme pain or a sudden change in pain.
- ✓ Concern that you cannot feel your baby move.
- ✓ You are leaking watery fluid, or any fluid with a brown or green color.
- ✓ Rectal pressure, such as a strong feeling that you need to have a bowel movement.

병원에 올 시간인지를 결정하는데 저희 간호사들이 도움을 줄 수 있으며, 집에서 초기 진통을 다루는 방법도 제안해줄 수 있습니다. 초기 진통 중에 문의가 있는 경우, 분만과의 분류실 (734) 764-8134 로 전화하십시오.

Our nurses can help you decide if it is time to come to the hospital and can also give you suggestions for working through early labor at home. Call triage at (734) 764-8134 if you have questions during early labor.

활발한 진통: 산도를 통해 나오는 아기를 준비하기 위해 자궁 경부가 넓어질 때.

Active labor: When your cervix gets wider to prepare for the baby coming through the birth canal.

산모가 활발한 진통 단계에 있다는 징후는 다음과 같습니다.

- ✓ 자궁 수축 시작부터 다음 수축 시작까지의 간격이 4 분 혹은 그 이하로 발생합니다. 이런 수축은 일반적으로 적어도 한 시간 동안 일관된 패턴으로 발생합니다.
- ✓ 각 수축은 1 분 동안 지속됩니다.
- ✓ 자궁 수축은 월경보다 훨씬 더 강렬하게 느껴지며 산모의 집중적인 주의력이 요구됩니다.
- ✓ 자궁 수축 중에는 다른 일을 하는 것이 매우 어렵고, 수축 사이에도 다른 사람과 이야기하는 것보다는 집중하거나 휴식 취하기를 선호할 것입니다.
- ✓ 지금 느끼는 수축은 한 시간 전에 느꼈던 것보다 훨씬 더 강렬합니다. 수축이 분명히 강해지고 있습니다.

Signs that your labor is in the active labor stage include:

- ✓ Contractions occurring every 4 minutes or less from the start of one to the start of the next. Usually this happens in a consistent pattern for at least an hour.
- ✓ Each contraction itself lasts a full minute.
- ✓ The contractions feel much more intense than menstruation and require your focused attention.
- ✓ It is very difficult to do anything else during a contraction, and even between contractions you will probably prefer to focus or rest rather than talk with other people.
- ✓ The contractions you feel now are much more intense than what you felt an hour ago. Contractions are clearly getting stronger.

병원에 언제 와야 하나: 병원에 올 때가 되었다는 징후, 집에 머물러 있기의 안전성, 초기 진통을 다루는 방법 등을 배움으로써, 최상의 시간까지 집에서 편안하게 있을 준비를 하십시오.

When to come to the hospital: Prepare to be comfortable staying home until the best time by learning the signs it is time to come, the safety of staying home, and ways to work with early labor pains.

담당 의사나 조산사와 함께 아기의 위치, 병원까지의 거리 및 기타 고려 사항에 맞춰서, 병원에 오기 가장 좋은 시간을 상의하십시오. With your doctor or midwife, talk about when is the best time to come to the hospital depending on your baby's position, how far away you live, and any other considerations.

병원에 도착하면 **When you arrive at the hospital**

아래 설명 부분은 병원 도착 시, 분만에 관한 산모의 선호도와 관련된 것입니다.

The sections below are related to your preferences for labor when you arrive at the hospital.

개인적, 종교적 또는 문화적 선호도. 산모는 이번 임신에 대한 감정을 형성하는 진료, 보살핌 또는 경험에 대하여 특정 선호 사항이 있을 수 있습니다. 이런 정보를 공유함으로써 의료진은 산모가 필요로 하는 것들을 더 잘 충족하는데 도움이 될 수 있습니다. **Personal, religious, or cultural preferences** You may have specific

preferences for your care, or experiences that shape your feelings about this pregnancy. Sharing this information can help hospital staff better meet your needs.

진통, 출산 또는 입원 중, 산모의 이러한 필요 사항을 충족시키기 위해 담당 의사나 조산사가 무엇을 알기를 바랍니다?

What should your doctor or midwife know to help meet these needs in labor, childbirth, or while you are in the hospital?

분만 중 몸 움직이기: 분만 중 몸을 많이 움직이면 골반을 느슨하게 유지하고, 통증에 대처하고, 분만을 보다 효과적으로 진행하며, 제왕 절개 분만의 위험을 줄이는데도 도움이 될 수 있습니다.

Movement during labor: Moving around during labor can help you keep a loose pelvis, cope with pain, make your labor more effective, and reduce your risk of a Cesarean birth.

분만 중 몸 움직이는 방법에 대한 선호도에 관해 담당 의사나 조산사와 상의하십시오.
With your doctor or midwife, talk about your preferences for ways to move during labor.

의료진이 도움을 줄 수 있는 것: Things we can help with:

- 몸을 뻗뻗하게 버티기거나, 힘을 짝 쥐고 있지 말고, 대신 몸을 움직이고 골반을 느슨하게 풀도록 상기시켜 주고 도와줍니다. Reminders and help to move around and loosen your pelvis rather than bracing or clenching
- 경막외 주사 배치 후 자세를 자주 바꾸도록 도와줍니다.

Help you change position often after epidural placement

산모가 할 수 있는 것: Things you can do:

- 샤워기나 욕조를 이용하기 Use the shower or the bathtub
- 출산용 공을 사용하기 Use a birth ball
- 복도 또는 방에서 걷기 Walk in the halls or in your room

- 무릎을 꿇거나 앉기 Kneel or sit

진통 중 모니터링: 대부분의 출산의 경우 30 분마다 아기의 심박수를 모니터링하고, 자궁 경부 내진을 통해 분만 진행 상황을 확인합니다. **Monitoring during labor:** For most births, we monitor your baby's heart rate every 30 minutes, and do cervical exams to check the progress of your labor.

30 분마다 아기의 심박수를 모니터링하는 것은 아기의 건강을 관찰하는 안전하고 효과적인 방법입니다. 이는 산모를 더 자유롭게 움직이게 할 수 있고 제왕 절개 분만의 위험을 줄일 수 있습니다. 우려할 만한 이유가 있거나, 산모가 특정 약을 투여받고 있는 경우에는 지속적인 (끊임 없는) 모니터링으로 전환합니다. **Monitoring baby's heart rate every 30 minutes is a safe, effective way to watch the well-being of your baby. It allows you to move around more freely and can reduce your risk of a Cesarean birth. We switch to continuous (constant) monitoring if we have reason for concern, or if you are being given certain medicines.**

자궁 경부 변화: 담당 의사나 조산사와 함께 자궁 경부 검사에 대한 선호도에 관해 상의하십시오. **Cervical change:** With your doctor or midwife, talk about your preferences for cervical examinations:

- 가능한 한 최소한의 자궁 경부 검사 As few cervical exams as possible
- 양수가 아직 터지지 않았다면 정기적인 검사 Regular checks if water is not yet broken

분만 시 도움이 되는 약물 사용: 진통에 대처하는데 도움이 되는 다양한 약물이 있습니다. 병원은 다음과 같은 옵션을 제공할 수 있습니다. 분만 중에 선호도를 변경할 수 있습니다.

Using medication to cope during labor: There are different medications to help you cope with labor pain. The hospital can provide the following options. You can change your preferences during labor.

담당 의사나 조산사와 함께 분만 중 진통에 대처하기 위해 어떤 약을 사용하고 싶은 지에 대해 상의하십시오. **With your doctor or midwife, discuss what medications**

you are open to using to cope during labor:

- 정맥 주사 또는 진통제 주사 IV or an injection of pain medication
- 경막외 주사 Epidural
- 흡입하는 아산화질소 (웃음 가스) Inhaled nitrous oxide (laughing gas)
- 통증 관리 방법을 결정하지 못했음 Have not decided how to manage pain

분만 중 통증에 대처하는 다른 방법 (비약물): 진통에 대처하는데 도움이 되는 비의학적 방법이 많이 있습니다. 의료진이 이런 것에 대한 도움을 줄 수 있습니다.

Other ways (non-medication) to cope with pain during labor: There are many non-medical ways to help you cope with labor pain. The hospital staff can help with some of these things.

담당 의사나 조산사에게 어떤 도움을 원하는지 말씀하십시오.

With your doctor or midwife, talk about what help you would like:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dial-a-Doula (출산 전문 전화 상담사) 또는 기타 분만 지원
Dial-a-Doula or other labor support | <input type="checkbox"/> 움직임과 리듬
Movement and rhythm |
| <input type="checkbox"/> 이완 기법 Relaxation techniques | <input type="checkbox"/> 자세 변경
Position changes |
| <input type="checkbox"/> 호흡 또는 발성 Breathing or vocalizing | <input type="checkbox"/> 마사지 기술
Massage techniques |
| <input type="checkbox"/> 욕조 또는 샤워기 사용
Use of the tub or shower | |

기타 결정 사항 **Other things to decide**

담당 의사나 조산사와 함께 의사 결정을 공유하는 것 외에도, 산모 스스로나 파트너 또는 지원 팀과 함께 내릴 수 있는 결정이 많이 있습니다. In addition to shared decision making with your doctor or midwife, there are many decisions you can make on your own, with your partner, or with your support team.

분만실에서의 선호 사항

Your preferences in the delivery room

분만실 환경을 보다 더 편안하게 만들기 위해 산모가 할 수 있는 일이 있습니다. There are things you can do to make the delivery room environment more comfortable.

분만실에서 어떤 것을 선호합니까?

- 분만 중 조명을 어둡게 하기
- 거울을 사용하여 출산을 지켜보기
- 본인이 음악을 선곡하기
- 집에서 가져온 방향유 또는 방향 요법을 사용하기 (화염 및 디퓨저는 금지)

What are your preferences in the delivery room?

- Dim the lights during labor
- Use a mirror to watch the birth
- Choose your own music to be played
- Use essential oils or aromatherapy from home (flames and diffusers are not allowed)

제왕 절개 출산 시 선호 사항 **Your Cesarean birth preferences**

때때로 제왕 절개라는 수술이 산모의 건강이나 아기의 건강을 위해 반드시 필요합니다. 씨-섹션이라고도 하는 제왕 절개가 필요한 경우, 보다 더 편안하게 할 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다.

Sometimes a surgery called caesarean birth is necessary for your health or the

health of your baby. If you need a Cesarean, also called a C-section, there are some things you can do to be more comfortable.

제왕 절개가 필요한 경우 어떤 것을 선호합니까?

- 본인이 음악을 선곡하기
- 산모와 함께 있을 보호자 (이름): _____
- 투명한 비닐 천을 통해 아기의 출생을 관찰하기
- 수술실에서 아기와 피부를 맞대고 접촉하기 (산모 또는 보호자)

What are your preferences if a cesarean is needed?

- Choose your own music to be played
- Support person to be with you (name): _____
- Observe baby's birth through a clear plastic drape
- Skin to skin contact with the baby in the operating room (you or your support person)

신생아 돌보기 선호 사항 Your newborn care preferences

출산 후, 산모는 의료진이 알았으면 하는 특정 선호 사항 및 원하는 지원 사항이 있을 수 있습니다.

저희는 모든 아기가 출생 직후 최소 1 시간 동안 산모와 피부를 맞대고 접촉하기를 권장합니다. 저희는 통상적으로 탯줄 절단을 적어도 2 분은 지연합니다.

After you give birth, there may be specific preferences and support you want that staff should know.

We recommend that every baby have at least an hour of skin to skin contact with you immediately after birth. We routinely delay cutting the cord for at least 2 minutes.

출산 후 무엇을 선호합니까?

- 나는 (이름): _____ 에게 아기의 탯줄을 자르게

하고 싶습니다.

- 나는 또한 (이름/들): _____가(이)
아기와 피부를 맞대고 접촉하기를 원합니다.
- 수유에 관한 지원/교육을 받고 싶습니다.
- 기타 필요한 지원:

What are your preferences for after baby is born?

- I would like (name): _____ to cut baby's umbilical cord
- I would like (name/s): _____ to also have skin to skin contact with the baby.
- I would like support/education for feeding
- Other support needed:

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 의학적인 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.

수정: Karelyn Munro, BA

Edited by: Karelyn Munro, BA

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](#) 에 따라 인가 받았습니니다.

최종 수정 2020/12

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 12/2020