

그래도 걱정이 된다면, 조산사나 의사에게 바로 연락하세요. 절대 다음날까지 기다리지 마십시오.

병원에 바로 연락하는 것이 가장 좋습니다. 대부분의 경우에는 의사, 혹은 조산사가 아기의 심장소리를 듣고, 테스트 결과는 모두 정상이라고 말 할 것입니다. 그러나, 아주 소수의 경우에는, 아기의 움직임은 느낄 수 없는 것이 사산 판정 전의 유일한 징후일 수 있습니다.

아래의 경우에 산부인과 의사와, 혹은 산모에게 직접 연락하세요:

- 아기가 하루 종일 전혀 움직이지 않을 때. 이 경우에는 병원에 그날 바로, 혹은 그날 저녁에 연락하세요. 절대 다음날까지 기다리지 마세요.
- 아기가 발로 차는 것이 하루 종일 점점 줄어들어, 아기의 활동이 훨씬 떨어졌다고 느낄 때.

이 정보가 당신의 아기의 움직임과 그 의미에 대해 알고 이해하는데 도움이 되었기를 바랍니다.

아기의 움직임에 대해 더 자세한 정보를 원하시면 담당 산부인과 의사나 조산사에게 문의하시거나, 아래 웹사이트에서 상세 정보 (영어)를 확인하세요. 웹사이트: www.stillbirthalliance.org.au/guideline4.htm

감사의 말

이 브로서는 호주와 뉴질랜드 사산 협력기관 (Australia and New Zealand Stillbirth Alliance - ANZSA)의 보건 연구자들이, ANZSA의 회원 기관들 및 엄마와 아기들을 위한 퀸스랜드 센터(Queensland Centre for Mothers and Babies)의 자문 하에, 2010년에 제작하였으며 2012년에 최종 업데이트 되었습니다.

ANZSA는 ANZSA 담당 센터를 수용해준 마터 연구소 (Mater Medical Research Institute)와 ANZSA의 활동을 도와준 마터 재단 (Mater Foundation)에 감사드립니다.

Australian and New Zealand Stillbirth Alliance
이메일: info@stillbirthalliance.org.au
웹사이트: www.stillbirthalliance.org.au

ANZSA은 International Stillbirth Alliance, (www.stillbirthalliance.org)의 지역 사무소입니다.

ANZSA Coordinating Centre, Mater Medical Research Institute, Brisbane QLD Australia (research.mater.org.au)

research.mater.org.au

임신

아기의 움직임과 그 의미



임신 - 아기의 움직임과 그 의미

이 브로셔는 당신의 아기의 움직임이 무엇을 의미하는지에 대한 정보를 알려드립니다. 아기의 움직임을 감지함으로써 아기의 건강 상태까지 알 수 있는 팁들도 함께 알려드립니다.

아기는 뱃속에서 무엇을 하고 있을까요?

한 아기의 엄마로서, 아기가 움직이는 걸 느낀다는 건 무척 즐거운 일입니다. 아기는 임신 기간 내내 열심히 움직일 것입니다. 처음으로 아기의 움직임을 느끼는 것은 **임신 16-22주** 사이가 될 것입니다. 초반에는 움직임이 아주 자주 느껴지진 않을 것입니다. 아기가 점점 더 자랄수록 움직임은 더욱 뚜렷해 질 것이고, 움직임이 더 규칙적으로 일어난다는 것도 알 수 있을 것입니다. 엄지손가락을 빨거나, 손가락, 발가락을 펴는 등의 작은 움직임은 감지할 수 없을 것입니다. 발로 차거나, 구르는 몸짓, 혹은 딸꾹질(작고 리드미컬한 움찔거림)은 임신 말기에 느낄 수 있을 것입니다. 언급된 모든 움직임들은 말기에는 뚜렷하게 느껴져야 하며, 출산 직전까지도 모두 느껴져야 합니다.

아기의 움직임이 어떤 식으로 아기의 건강에 대해 알려주나요?

일반적으로, 많이 움직이는 아기가 건강한 아기입니다. 아기가 건강하게 많이 움직여도 어떤 엄마들은 다른 엄마들에 비해 아기의 움직임을 많이 느끼지 못할 수도 있습니다. 몸집이 큰 사람,

혹은 태반이 자궁의 앞쪽에 위치한 경우에는 아기의 움직임이 상대적으로 강하게 느껴지지 않을 수 있습니다.

아기는 얼마나 움직여야 하나요: 몇 번 차는지 세어야 하나요?

매일 아기가 얼마나 움직이는지 관심을 갖는 것은 임신기간 중 가질 수 있는 좋은 습관 중 하나입니다. 어떤 산모들은 아기가 얼마나 움직이는지 매일 기록하기 원할 수도 있지만, 반드시 그렇게 해야 할 필요는 없습니다.

임신 28주째부터 (임신 말기) 아기의 움직임을 더욱 집중해서 느낄 수 있는 시간을 갖기를 추천합니다. 대부분의 아기들은 아침과 저녁에 더 많이 움직입니다.

아기가 깨어 있을 때는 움직임을 느끼는 연습을 할 수 있습니다. 아기의 움직임은 긴장을 풀고 누워있거나, 혹은 앉아 있을 때 **가장 잘 느낄 수 있습니다.** 서 있거나 걸을 때, 혹은 다른 일에 바쁠 때 아기의 움직임은 **가장 느끼기 힘들어 집니다.**

출산 직전에 아기의 움직임이 줄어든다는 게 사실인가요?

출산 예정일 몇 주 전부터 아기의 움직임이 줄어든다는 근거는 없습니다. 아기는 임신 기간 내내 활동적이어야 한다는 걸 기억해 두는 것이 중요합니다.

건강한 아기는 항상 움직이나요?

완벽하게 건강한 아기들도 항상 움직이고 있지는 않습니다. 모든 건강한 아기들은 짧은 시간동안 조용히 있기도 하고, 또 잠들어 있기도 합니다. 출산 전의 아기들은 신생아와 비슷한 수면 패턴을 가지고 있습니다.

아기들의 수면 사이클을 더 쉽게 이해하고 싶다면, 건강한 유아가 씩씩하게 뛰어다니다, 규칙적인 낮잠을 자는 것을 상상해 보세요. 이것은 유아에게 있어 정상적인 행동입니다. 하지만 평소에 낮잠을 자는 시간이 아닌데 유아가 소파에 긴 시간동안 가만히 누워 있다면, 혹시 아픈 건 아닐까 하고 걱정하게 될 겁니다. 비슷하게, 뱃속의 아기가 늘 움직이던 시간에 조용하게만 있다면, 그때는 걱정해야 할 이유가 있을 지도 모릅니다.

아기의 움직임이 걱정이 된다면 어떻게 해야 하나요?

보통의 움직임은 건강한 아기라는 신호라는 것을 항상 기억하세요. 건강한 아기가 깨어있을 때는 두 시간 안에 최소 10번 정도는 움직입니다. 아기의 움직임이 평소보다 줄어들었다고 느낄 때는, 걱정하는 것이 당연한 일입니다.

임신기간 동안 아기의 움직임에 대해 걱정이 생긴다면, 첫째로 할 일은 조용한 장소에 앉아 집중해서 아기의 움직임을 느껴보는 것입니다.