

# 건강한 임신과 출산을 위하여

すこやかな妊娠と出産のために

韓国語版



## 조기에 임신 신고를 합시다!

早期に妊娠の届出をしましょう!

● 임신 사실을 알게 되면 가능한 한 빨리 거주 시정촌(市町村)의 창구에 임신 신고를 하십시오.  
妊娠に気づいたら、お住まいの市町村の窓口にてできるだけ早く妊娠の届出を行ってください。



● 창구에서는 모자건강수첩을 교부해 드리고 국가 비용으로 임신부 건강검진을 받을 수 있는 수진권을 발급해 드리며, 보건사 등과의 상담, 엄마교실·부모교실의 소개, 각종 정보 제공 등을 받을 수 있습니다.

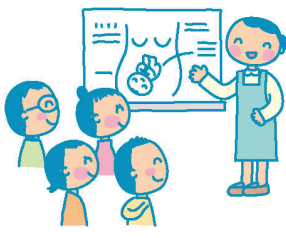
窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。



## 반드시 임신부 건강검진을 받으십시오!

妊婦健康診査を必ず受けましょう!

- 임신 중에는 평소보다 더욱 건강에 유의해야 합니다.  
妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。
- 적어도 1 달에 1 번씩(임신 24 주 이후에는 2 번 이상, 임신 36 주 이후에는 매주 1 번) 의료기관 등에서 건강검진을 받으십시오.  
少なくとも毎月1回(妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回)、医療機関などで健康診査を受けましょう。



## 임신 건강검진이란?

妊婦健康診査とは

- 임신부의 건강상태와 뱃속 아기의 발육상태를 살펴보기 위해 신체 측정과 혈액·혈압·소변 등의 검사를 실시합니다.  
妊婦さんの健康ぐあいや、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。
- 특히 빈혈, 임신고혈압증후군, 임신당뇨병 등의 질병은 뱃속 아기의 발육에 영향을 미치고 모체의 건강을 해칠 수 있습니다.  
特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。
- 임신부 건강검진을 받으므로써 질병 등을 조기에 발견하여 신속하게 대응할 수 있습니다.  
妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。

### 주의해야 할 질병

気をつけたい症状

다음과 같은 증상이 있으면 바로 의사와 상담하세요!  
次のような症状が出たら早く医師に相談を!

☑ 부종 むくみ	☑ 심한 변비 がんこな便秘
☑ 성기 출혈 性器出血	☑ 평소와 다른 질분비물 普段と違うおりもの
☑ 복통 腹痛	☑ 심한 두통 強い頭痛
☑ 발열 発熱	☑ 입덧으로 인한 심한 허약 증세 つわりで衰弱がひどい
☑ 설사 下痢	☑ 초조감 イライラ
☑ 현기증 めまい	☑ 심한 울렁거림 動悸が激しい
☑ 오심·구토 はきけ・嘔吐	☑ 지금까지 있던 태동이 느껴지지 않을 때 今まであった胎動を感じなくなったとき
☑ 심한 불안감 強い不安感	



### 머티니티 마크 マタニティマーク

후생노동성에서는 머티니티 마크를 통해 '임산부에게 편리한 환경 만들기'를 추진하고 있습니다.  
厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。