

응급 치료 서비스 Emergency Services

절박유산 Threatened Miscarriage

임신 전반기(20 주 미만)에 질 출혈과/나 경련 증상을 보일 경우 유산될 가능성이 있습니다. 이것은 ‘절박유산’이라고 합니다. 임신 전반기에 질 출혈 증상을 보이거나 유산이 되지 않을 수도 있습니다.

귀하의 임신상태에 정확한 진단을 위해 초음파 검사가 필요합니다. 초음파 검사 후 검사 결과를 확인하러 응급실로 방문하십시오. 만일 응급실에서 재방문을 문의하지 않을 경우 가정의에게 검사결과 상담을 문의하시면 됩니다.

다음과 같은 증상을 보인다면, 가까운 응급실에서 응급 치료를 받으십시오.

- 출혈양이 늘어나 3 시간 사이 2 개이상의 생리대가 필요한 경우,
- 큰 피 덩어리나 회백색 분비물이 나오는 경우. 깨끗한 용기나 비닐 봉지에 넣어 의사에게 가져 가십시오.
- 38.5°C (101.3° F) 이상 고열 증상을 보이는 경우,
- 생리통보다 훨씬 심한 통증이 오는 경우,
- 통증이 한쪽 복부(배)만으로 집중되는 경우,
- 현기증을 느끼거나 머리가 어지러운 경우.

집에서 어떻게 요양합니까?

다음은 귀하와 귀하의 태아를 보호하기 위한 권장 사항들입니다. 그렇지만 유산을 막기 위해 귀하께서 하실 수 있는 일이 아무것도 없다는 사실을 아셔야 합니다. 유산은 일어날 수도 있는 일입니다.

- 24~48 시간에 충분한 휴식을 취하십시오. 저희는 귀하께서 다리를 베개에 올리고 쉬시도록 권장할 수도 있습니다.
- 하루에 사용되는 생리대의 양을 계속 체크하도록 하십시오.
- 가능한 일찍 가정의에게 진료 받도록 예약하십시오.
- 담배를 피우거나 불법 마약을 사용하지 마십시오.
- 음주를 하지 마십시오.

경련과/나 출혈 증상을 보이는 경우

- 무거운 것을 들어올리기, 굽히기, 밀기, 당기기 등 힘을 쓰는 활동이나 몸을 굽히는 활동을 하지 마십시오.
- 탐폰을 사용하지 마십시오.
- 질 세척하거나 질에 크림 또는 좌약을 넣지 마십시오.
- 목욕 말고 샤워하도록 하십시오.
- 성관계를 하지 마십시오.

유산이 되었을 때 대처하는 방법

초음파 검사를 받은 결과 귀하의 출혈이 유산인 것으로 나타나는 경우, 이것이 귀하의 잘못이 아니라는 것을 알아두는 것이 좋습니다.

유산은 스트레스, 운동, 성관계 때문에 발생하는 것이 아닙니다. 일반적으로 유산은 태아가 정상적으로 발육하지 않은 임신을 끝내는 신체의 방식입니다.

유산을 막을 수 있는 치료법이 없습니다. 유산은 한꺼번에 일어나는 것이 아니라 보통 며칠 동안 지속됩니다.

과다 출혈, 고열, 허약함이나 감염 증상을 보이지 않으면 유산이 자연적으로 진행될 것입니다. 만약 이런 증상들이 있으면 곧바로 가정의에게 연락하십시오.

유산 후의 건강관리 요령

- 출혈 시에 탐폰 대신에 생리대를 사용하십시오. 경미한양의 질 출혈이 1~2 주정도 지속될 것입니다. 질출혈의 양은 생리와 비슷하거나 생리보다 약간 많을 수도 있습니다. 1주일 지나면 출혈의 양이 줄어들 것입니다.
- 경련성 복통이 있을 경우 아세트아미노펜 (타이레놀)을 복용하십시오. 유산 후 복통이 며칠 동안 지속될 수 있습니다.

- 풍부한 철분과 비타민 C가 들어 있고 균형 잡힌 식사를 하도록 하십시오. 다음은 철분과 비타민 C가 많이 들어 있는 음식들입니다.

철분	비타민 C
붉은색 육류	감귤류
조개류	토마토(생)
계란	빨간 피망(생)
콩류, 마른 완두콩	
잎이 많은 녹색 채소	브로콜리(생)

- 자책감, 슬픔, 걱정이나 무력함을 느끼실 수도 있습니다. 이것은 정상적인 것입니다. 배우자, 가족과 친구들과 이야기를 나누시면 도움이 될 것입니다. 특히 걱정이나 염려가 있으면 가정의와 상담하시는 것이 좋습니다. 상담 전문가나 종교 지도자와 상담하시는 것도 도움이 될 것입니다. 많은 공동체에 지원 단체들도 있습니다. 해당 지역의 자치회나 도서관에 연락해 보십시오.
- 유산 후에는 적어도 생리 한번 하신 후에 임신을 다시 시도하시는 것이 좋습니다.
- 꼭 기억하세요** – 유산은 미래에 정상적으로 임신을 하지 못할 것을 의미하지 않습니다.

더 많은 정보를 원하시면:

- 가정의에게 문의하시거나,
- HealthLinkBC 문의전화 8-1-1(청각 장애인이거나 난청인인 경우에는 7-1-1)로 전화하시거나 www.HealthLinkBC.ca 웹사이트를 방문하실 수 있습니다.