

인친중구 <sup>♡♡</sup>나 <sup>♡</sup>함께하는

# 특별한 아이마중

## 모자보건사업 안내

# 임신부터 육아까지



아이를 기다리는 설렘, 만나는 행복, 키우는 기쁨을 함께하겠습니다.

## 3 출산 및 육아

### 산모신생아 건강관리사 지원

- 출산예정일 40일 전~ 출산 후 30일 이내 신청

### 산모신생아 건강관리서비스 본인부담금 지원

- 산모신생아 건강관리사 지원서비스 종료 후 30일 이내 신청  
- 산후우울증 검사

### 모유수유 클리닉 「아이보듬」

- 출산 후 3개월 이내 출산부들의 소그룹 실습 교육

### 육아동아리 「보동보동 함께 키워요」

- 출산 후 6개월 이내의 엄마들이 모여 함께 하는 육아



## 1 임신준비

### 임신준비 건강관리 지원 사업

- 보건소 건강검진(여 16종, 남 15종)
- 엽산제 지급(부부모두)
- 대상자 별 맞춤 건강상담

## 2 임신

### 보건소 임신부 등록

- 태교 및 출산 교실 프로그램 밴드 가입
- 임신 축하선물 제공



### 임신~12주

엽산제 제공(임신~임신 12주까지)  
모유수유 클리닉 「아이보듬」

### 임신 28주~ 분만

모유수유 클리닉 「아이보듬」  
부부출산준비교실

- 예비 아빠, 엄마가 함께 배우는 출산준비의 모든 것

### 임신 13주~ 27주

철분제 제공(임신 16주~출산까지)  
모유수유 클리닉 「아이보듬」

임산부 동아리 「모아모아」

- 임신 20주~24주 임신부들의 감성태교 교실

부부출산준비교실

- 예비 아빠, 엄마가 함께 배우는 출산준비의 모든 것



모자보건실

영 중 | 032-760-6814

원도심 | 032-760-6075

\*자세한 사업 안내는 QR 코드를 통해 홈페이지를 확인해주세요.

# 1 임신준비

## 01 임신준비 건강관리 지원 사업

**지원대상** 임신을 준비 중인 부부 및 임신 12주 이내 임산부  
**지원내용** **◆ 임신 준비 부부 건강검진**(여성 16종, 남성 15종)  
 (공통) 체성분검사, 흉부 x-ray, 혈압검사, 혈액검사 9종, 소변검사 10종  
 (여성) 난소암 및 유방암 검사, 풍진검사  
 (남성) 전립선암 검사  
**◆ 임신 준비 부부 엽산제 제공**  
**◆ 대상자별 맞춤 건강관리 추진**  
**검사결과** 방 문 | 보건소 모자보건실  
 온라인 | e보건소(www.e-health.go.kr)

### ☑ 구비서류

- (공 통) 신분증
  - (예비부부) 혼인 증명 서류(청첩장, 예식장 예약증 등)
  - (기혼부부) 주민등록 등본, 가족관계증명서(필요시)
  - (임 신 부) 임신부 수첩(또는 임신확인서)
- ※ 1년에 1번 지원, 임신 전 검사 중복 불가  
 ※ 방문 전 보건소 모자보건실에 문의 필수  
 ※ 단, 임산부는 체성분 및 흉부 x-ray 검사 불가

## 02 난임부부 지원 사업

**지원대상** 기준중위소득 180%이하 가구의 사실상 혼인관계(법률혼, 사실혼)에 있는 난임부부  
**지원내용** 인공수정, 체외수정(신선배아, 동결배아) 시술비의 20~110만원 범위 내, 상한 차등 적용  
**신청방법** 방 문 | 주소지 관할 보건소  
 온라인 | 정부24(www.gov.kr), e보건소(www.e-health.go.kr)

### ☑ 구비서류

- 신분증(부부 모두), 난임진단서, 가족관계증명서(필요시)
  - 주민등록등본, 건강보험자격확인서, 건강보험료 납부확인서  
 (행정정보의 공동이용을 통한 확인에 동의 시 생략 가능)
  - 사실상 혼인관계 당사자의 보조생식술 동의서
  - 휴직자, 사실혼 관계 시 별도 서류 필요
- \* 신청일 기준 1년 이상 동거 기록 확인할 수 있는 서류 : 주민등록등본  
 \*\* 1년 이상 동거 기록 확인할 수 없는 경우 : 사실혼 확인보증서

## 03 한의약 난임치료 지원 사업 \*치료 기간 중 국가 난임시술사업 지원을 받지 않는 자

**지원대상** 인천시에 주민등록을 두고 거주하는 난임부부 (사실혼 포함)  
**지원내용** 3개월간 한약재 지원 : 120만원/1인(필요시 침구치료 : 본인부담)  
**신청방법** 방 문 | 주소지 관할 보건소

### ☑ 구비서류

- 신분증, 주민등록등본
- 난임진단서 (여성) 신청일 기준 5년이내의 진단서  
 (남성) 난임진단서 상 '남성요인' 또는 정액 검사 결과지 상 평가 항목 중 1개 이상 기준치 미달자
- 한의약 난임치료 지원 신청서, 개인정보 동의서, 사업참여 동의서
- AMH 결과지, 정액검사 결과지

# 2 임신

## 01 임산부 건강관리

**지원대상** 중구 보건소 및 영종(국제도시보건과)에 등록된 임산부에 한해 지원  
**지원내용** **◆ 최초 등록 시 임신축하선물 제공** ※ [맘편한 임신]의 자치단체제공서비스 중복 지원 불가  
**◆ 엽산제**(임신12주까지) 및 **철분제**(16주 ~ 출산시까지 최대 5개월 분) 제공  
 ※ 엽산제·철분제 등은 약사법에 의해 의약품의 유통·판매가 엄격히 제한되고, 의약품을 판매하거나 수여할 수 없으며, 적발시 관련법에 따라 처벌대상이 될 수 있음  
**신청방법** 방 문 | 주소지 관할 보건소

### ☑ 구비서류

- 신분증, 산모수첩(또는 임신확인서)
- 대리수령 가능(신청인 신분증 지참)

## 02 맘편한 임신 \*각 부처의 임산부 지원서비스를 온라인으로 한 번에 신청

**지원대상** 임산부 본인  
**지원기간** 임신 확인 이후부터 분만 예정일까지(일부 서비스 상이)  
**지원내용** 엽산제·철분제, 자치단체 자체 제공서비스(인천 중구 : 임신축하선물) 등은 택배(착불)수령 가능  
 ※ 엽산제·철분제 등은 약사법에 의해 의약품의 유통·판매가 엄격히 제한되고, 의약품을 판매하거나 수여할 수 없으며, 적발시 관련법에 따라 처벌대상이 될 수 있음  
**신청방법** 방 문 | 주소지 관할 보건소, 행정복지센터  
 온라인 | 정부24(www.gov.kr)

### ☑ 제공서비스

- 엽산제·철분제 지원 • 맘편한 KTX • SRT 특실 할인 • 산모·신생아 건강관리 지원 • 에너지 바우처 • 표준모자보건수첩 • 임신·출산 진료비지원(국민행복카드) • 임신·출산 진료비지원(의료급여수급자) • 청소년 산모 임신·출산 의료비 지원 • 자치단체 자체 제공 서비스 • 난임부부 시술비 지원 • 위기임신 전문 상담 • 고위험 임산부 의료비 지원 • 여성장애인 교육 지원 • 출산전후 휴가 급여

### 03 고위험 임신부 의료비 지원 사업

지원대상 19종 고위험 임신질환으로 진단받고 입원 치료한 기준중위소득 180%이하 임신부

#### 19종 고위험 임신질환

조기진통 • 분만관련 출혈 • 중증 임신중독증 • 양막의 조기파열 • 태반조기박리 • 전치태반  
절박유산 • 양수과다증 • 양수과소증 • 분만전 출혈 • 자궁경부무력증 • 임신성 고혈압 • 다태임신  
당뇨병 • 대사장애를 동반한 임신과다구도 • 신질환 • 심부전 • 자궁 내 성장 제한 • 자궁 및 자궁의  
부속기 질환

지원내용 입원치료비의 급여 중 전액본인부담금 및 비급여 진료비의 90% 지원  
(1인당 300만원까지 지원, 상급병실로 차액 · 특식 등 치료 관계없는 항목 제외)

신청절차 분만일로부터 6개월 이내

신청방법 방 문 | 주소지 관할 보건소

온라인 | e보건소(www.e-health.go.kr)

#### 구비서류

- 신청인 신분증, 산모 명의 통장사본
- 의사진단서(질병코드, 진단일자 반드시 포함)
- 입퇴원 확인서, 진료비 영수증, 진료비 세부내역서(입원횟수별로 별도 제출)
- 출생증명서(사산의 경우 사산 증명서)
- 주민등록등본, 건강보험자격 확인서, 건강보험료 납부확인서  
(행정정보의 공동이용을 통한 확인에 동의 시 생략 가능)

### 04 청소년 산모 임신 출산 의료비 지원 사업

지원대상 - 만 19세 이하 산모로 청소년산모 임신 · 출산 의료비 지원 신청자

※ 연령은 "임신확인서" 상 "임신확인일" 기준, 소득 · 재산 기준 없음

신청권자 임신부 본인 또는 그 가족(임산부 본인이 신청하는 것이 원칙)

지원범위 임신부 및 2세미만 영유아의 모든 의료비 및 약제 · 치료재료 구입비

지원금액 임신 1회 당 120만원 범위 내(국민행복카드 발급)

신청방법 온라인 | 온라인 사회서비스 전자바우처 홈페이지(www.socialservice.or.kr)

## 3 출산 및 육아

### 01 산모신생아 건강관리 지원 사업

지원대상 기준중위소득표 참고

첫 째 아 | 건강보험료 본인부담금 기준중위소득 150%이하 가구

예외지원 | 기본중위소득과 무관하게 신청 가능

둘째아이상, 쌍태아, 장애인산모, 희귀난치성질환산모, 결혼이민 산모, 24세 미만 미혼모

지원기간 단축, 표준, 연장으로 선택 가능하며 출생순위 및 출생아 수에 따라 다름

신청기간 임신 34주 2일(출산예정 40일 전) ~ 출산 후 30일 이내

신청방법 방 문 | 주소지 관할 보건소 및 행정복지센터

온라인 | 복지로 www.bokjiro.go.kr

#### 구비서류

- 신분증, 산모수첩, 가족관계증명서(필요 시)
- 주민등록등본, 건강보험자격확인서, 건강보험료 납부확인서  
(행정정보의 공동이용을 통한 확인에 동의 시 생략 가능)
- 소득 확인 불확실 시(육아 휴직 등) 별도의 서류 제출 필요  
: 휴직기간이 명시된 재직증명서 및 최근월분 급여명세서 등)

### 02 산모신생아 건강관리서비스 본인부담금 일부 지원

지원대상 정부 지원 산모신생아 지원서비스 이용 완료자

지원내용 서비스 가격 중 본인부담금 일부 또는 전액 지원

신청기간 서비스 종료 후 30일 이내

신청방법 방 문 | 주소지 관할 보건소

#### 구비서류

- 산모 신분증, 산모 명의 통장 사본
- 본인부담금 납부 영수증(원본)

### 03 산후우울 척도검사(에딘버러) 실시

내 용 산후우울 선별검사 실시 및 고위험군 전문기관 연계

대 상 중구 거주 산전 · 산후 산모

검사방법 산후 우울 체크리스트 "에딘버러 산후 우울 검사" 실시

추후관리 우울증 의심 산모는 본인이 희망할 경우 중구 건강복지센터에 연계관리

문의 중구보건소 모자보건실 또는 중구정신건강복지센터

# 4 영유아 건강관리 지원

## 01 저소득층 기저귀·조제분유 지원사업

지원대상 및 지원내용

지원항목	내용
기저귀	<p><b>지원대상</b> 만 2세 미만의 영아를 둔</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 기초생활보장, 차상위계층, 한부모가족 수급 가구 대상으로 영아별 지급</li> <li>· 기준중위소득 80%이하 다자녀(2인 이상) 및 장애인 가구 내 영아 별 지급</li> </ul> <p><b>지원내용</b> 바우처포인트 지급(월 80,000원)</p>
조제분유	<p><b>지원대상</b> 기저귀 지원 대상 중 아래 사유에 해당 시 지원</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>모유수유 불가한 경우</b></li> <li>· 산모의 사망, 질병(에이즈 등), 의식불명, 장기간입원(4주 이상) 등</li> <li>· 아동복지시설, 공동생활가정, 가정위탁보호 입양대상 아동, 한부모(조손/부자), 영아 입양 가정의 아동</li> </ul> <p><b>지원내용</b> 바우처포인트 지급(월 100,000원)</p>

신청기간  
검사결과

영아 출생신고 ~ 만 24개월 전  
**방 문** | 주소지 관할 보건소 또는 행정복지센터  
**온라인** | 복지포(www.bokjiro.go.kr), 정부24(www.gov.kr)

### 구비서류

- 신분증
- 사회보장급여(사회서비스이용권)신청서, 개인정보 수집 및 이용 동의서
- 주민등록등본, 건강보험자격확인서, 건강보험료납부확인서 (행정정보의 공동이용을 통한 확인에 동의 시 생략 가능)
- 필요시 가족관계증명서, 휴직자 별도서류 필요
- (조제분유 신청) 산모의 사망을 증명할 수 있는 가족관계증명서, 산모의 질병 등을 증명하는 의사진단서(소견서), 아동복지시설 등 아동임을 확인할 수 있는 증명서

## 02 미숙아 및 선천성이상아 의료비 지원사업

지원대상

기준중위소득 180% 이하의 미숙아 및 선천성이상아 출산 가정  
 (단, 둘째아 이상 출생아 소득 수준 관계없이 지원)

미숙아	임신 37주 미만 또는 2,500g미만으로 태어나 긴급한 수술 또는 치료가 필요하여 출생 후 24시간 이내에 신생아중환자실에 입원한 미숙아
선천성이상아	출생 후 1년 4개월 이내에 선천성이상(Q코드)으로 진단받고, 선천성이상질환을 치료하기 위하여 1년 4개월 이내에 입원하여 수술한 경우

지원내용

입원치료비 중 전액본인부담금 및 비급여 진료비 지원  
 (단, 상급병실료 차액 및 보호자 식대 등 치료와 관계없는 항목은 제외)

신청기간

퇴원일로부터 6개월 이내

신청방법

**방 문** | 신생아 주소지 관할 보건소  
**온라인** | e보건소(www.e-health.go.kr)

### 구비서류

- 영아 부모 신분증, 산모 명의 통장사본
- 의사진단서(질병코드, 진단일자 포함), 출생증명서
- 입퇴원확인서, 진료비 영수증, 진료비 세부내역서
- 주민등록등본, 건강보험자격확인서, 건강보험료납부확인서 (행정정보의 공동이용을 통한 확인에 동의 시 생략 가능)
- 필요시 가족관계증명서, 휴직자 별도서류 필요
- 사실혼 관계시 별도서류 필요

## 03 선천성대사이상 검사 및 환아관리

지원대상

기준중위소득 180% 이하 가구의 영아  
 (단, 환아관리 및 둘째아 이상 출생아 소득 수준 관계없이 지원)

지원내용

지원항목	내용								
신생아 선천성대사이상 선별검사	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 분만 후 신생아실 입원기간 동안 검사 시 건강보험 적용 (본인부담금 없음)</li> <li>· 퇴원 후 외래 검사 시 발생한 본인부담 검사비 지원</li> <li>· 선천성대사이상 질환 관련 확진검사를 받은 경우 - 1인 당 7만원 범위 내 지원</li> </ul>								
선천성대사이상 진단 환아관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아관리(신청일 기준, 만 19세 미만 환아)</li> <li>· ※ 환아등록일 이후 발생한 진료비에 대해 지원, 소급지원 불가</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>진단명</th> <th>지원 범위</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>갑상선기능저하증</td> <td>연간 진료비 25만원 범위 내 (갑상선 기능저하증 치료를 위해 발생한 의료비)</td> </tr> <tr> <td>선천성대사 이상 질환 환아</td> <td>특수조제분유 및 저단백헷반 지원</td> </tr> <tr> <td>크론병, 단장중후군, 담도폐쇄증, 장림프관확장증</td> <td>특수조제분유 지원 (월간 필요량의 50%)</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 검사비 외 항목(진찰료 등)은 지원 제외</li> </ul>	진단명	지원 범위	갑상선기능저하증	연간 진료비 25만원 범위 내 (갑상선 기능저하증 치료를 위해 발생한 의료비)	선천성대사 이상 질환 환아	특수조제분유 및 저단백헷반 지원	크론병, 단장중후군, 담도폐쇄증, 장림프관확장증	특수조제분유 지원 (월간 필요량의 50%)
진단명	지원 범위								
갑상선기능저하증	연간 진료비 25만원 범위 내 (갑상선 기능저하증 치료를 위해 발생한 의료비)								
선천성대사 이상 질환 환아	특수조제분유 및 저단백헷반 지원								
크론병, 단장중후군, 담도폐쇄증, 장림프관확장증	특수조제분유 지원 (월간 필요량의 50%)								

신청방법

**방 문** | 환아의 주소지 관할 보건소  
**온라인** | e보건소(www.e-health.go.kr)

### 구비서류

공통	· 주민등록등본 (행정정보의 공동이용을 통한 확인에 동의 시 생략 가능)
선천성 대사이상 및 희귀 등 기타 질환 (크론병 제외)	<p><b>최초 신청 시</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 진단서</li> <li>· ※ 진단서에 분유명, 필요량(1일 또는 월간) 등이 명시되지 않은 경우, 해당 내용이 기재된 소견서 제출 필요</li> </ul> <p><b>환아 등록 이후 변경사항 발생 시</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소견서 또는 진단서</li> </ul>
크론병	<p><b>최초 신청, 재발 시</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 진단서</li> <li>· ※ 진단서에 분유명, 필요량(1일 또는 월간) 등이 명시되지 않은 경우, 해당 내용이 기재된 소견서 제출 필요</li> </ul> <p><b>추가 신청 시</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 진료확인서(최대 6개월 간 유효)</li> </ul>
선천성 갑상선 기능 저하증	<p><b>최초 신청 시</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 진단서, 진료비(약제비 포함) 영수증 및 세부내역서 각 1부</li> </ul> <p><b>최초 신청, 변경사항 발생 시</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 지원금 입금계좌통장 사본</li> </ul>

## 04 / 선천성 난청검사 및 보청기 지원

**지원대상** 기준중위소득 180% 이하 가구의 영아  
(단, 둘째아 이상 출생아 소득 수준 관계없이 지원)

지원항목	내 용
신생아 청각 선별검사	<ul style="list-style-type: none"> <li>출생 시 입원 검사비 무료</li> <li>퇴원 후 외원검사 시 (일부)본인부담금 검사비 지원</li> </ul>
신생아 난청확인 검사비 지원 ※ 지원 가능 확인 검사 ABR, ASSR 등 정부에서 지정한 검사	<ul style="list-style-type: none"> <li>선별검사 이상으로 확진검사 받은 경우 - 7만원 범위 내 지원 ※확진여부에 상관없이 지원</li> <li>검사비 외 항목(진찰료 등)은 지원 제외</li> </ul>
보청기 지원	<ul style="list-style-type: none"> <li>만 3세 미만 영유아</li> <li>양측성 난청이면서 청력이 좋은 귀의 평균 청력역치가 40~59dB, 청각 장애등급을 받지 못하는 난청이 있는 경우</li> <li>양측 보청기 지원(개당 131만원 한도)</li> </ul>

**신청기간** 출생일로부터 1년 이내  
**검사결과** 방 문 | 환아의 주민등록 주소지 관할 보건소  
온라인 | e보건소(www.e-health.go.kr)

### 구비서류

- 지원 신청서
- 검사비 영수증, 검사비 세부내역서, 검사 결과지 각 1부
- 지원금 입금 계좌통장 사본
- 주민등록등본, 건강보험자격확인서, 건강보험료납부확인서 (행정정보의 공동이용을 통한 확인에 동의 시 생략 가능)
- 필요시 가족관계증명서, 휴직자 별도서류 필요

## 05 / 영유아 발달장애 정밀검사비 지원사업

**지원대상** 영유아건강검진 결과 발달평가 결과에서 “심화평가 권고”로 판정된 대상자 중 의료급여수급권자, 차상위계층 또는 건강보험가입자(기준중위소득 80%이하인 자)

**지원내용**

- 검사 및 진찰료에 대한 비용 지원 (치료비, 장애진단서 발급비용, 상급병실료 차액, 특진비 등은 제외)
- 올해 3~8차까지 영유아건강검진 대상자가 해당 차수의 영유아 건강검진을 받은 날로부터 1년 이내에 영유아 발달장애 정밀검사를 받고, 정밀검사를 실시한 해의 다음연도 상반기(6월말) 까지 신청하는 경우 지원

의료급여수급권자, 기초생활수급자(주거·생계), 차상위계층	최대 40만원
건강보험료 산정금액 하위 80% 이하인 자	최대 20만원

**신청장소** 중구보건소 3층 방문보건팀

### 구비서류

- 의료급여수급권자, 기초생활수급자(주거·생계), 차상위계층 : 수급자 또는 차상위증명서(행정복지센터에서 발급)
- 건강보험가입자 : 건강보험증 또는 자격확인서, 건강보험료 납부확인서
- 주민등록등본, 가족관계증명서
- 영유아 건강검진 결과통보서(심화평가권고된 내용 포함)
- 발달정밀검사결과서(검사항목 및 검사결과가 기록된 결과통보서)
- 진료비영수증(원본), 상세내역서(원본)  
- 법정본인부담금, 건강보험 급여·비급여 항목표시 되어야 함
- 통장사본 (※ 입금 불가 통장 : 압류방지통장, 개설한 지 오래된 통장)

## 5 임신 출산 교실

※ 일정은 변동가능하며, 중구보건소 국제도시보건과(영중) 모자보건실 문의

### 01 / 모유수유 클리닉

**지원대상** 중구보건소에 등록된 임신부 및 수유부  
**지도강사** 국제모유수유전문가(간호사)  
**교육내용** 전문가의 개별적인 유방관리, 유방울혈관리, 모유수유자세 등 전문지도  
**교육기간** 연중(월 2회)  
**교육장소** 국제도시보건과(영중) 2층 프로그램실  
**신청방법** 전화 및 방문 예약(선착순)

### 02 / 임신부 및 육아 동아리 운영

**기 간** 1기 | 2023. 3월 ~ 6월  
2기 | 2023. 8월 ~ 11월  
**대 상** 임신부 동아리 | 보건소 등록 임신부 30명 (1기 당 15명 내외)  
육 아 동아리 | 출산 후 6개월 이내 등록 임신부 30명 (1기 당 15명 내외)  
**활동내용** 동아리 | 참여자 자율 주제 선정하여 모듬 공감 활동  
보건소 | 동아리 활동 장소 및 다과, 특강 교육 지원  
**홍 보** | 개인 SNS 등을 통한 모자보건사업 및 교육프로그램 홍보 활동

### 03 / 부부출산준비교실

**교육기간** 2023. 5월, 10월  
**지원대상** 중구보건소에 등록된 임신부 및 배우자  
**교육내용** 임신·출산의 과정, 분만 시 호흡법, 신생아 돌보기, 산후우울증 관리 등

### 04 / 육아심리교실

**기 간** 2023. 6월, 11월  
**대 상** 부부출산준비교실 참여 또는 출산 후 6개월 이내의 임신부 및 배우자  
**교육내용** 산후우울증 또는 육아 시 느끼는 어려움과 갈등을 해소법

# 6 임신기 영양관리

임신기의 올바른 영양관리는 모체와 태아의 건강과 직결됩니다. 올바른 영양관리로 건강하고 행복한 출산 되시길 바랍니다.



**임신초기**

- 입덧증상 관리 잘하기
- 태아의 뼈와 중요 장기형성기 이므로 양질의 단백질과 칼슘 충분히 섭취
- 철, 나이아신, 티아민, 식이섬유 등 임신초기 섭취를 늘려야하는 영양소 충분히 섭취



**임신중기**

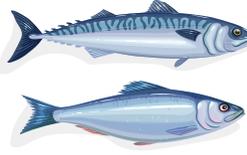
- 태아발육, 모체의 체력유지를 위해 적절한 영양소 섭취
- 섬유질이 풍부한 곡류, 과일 및 채소와 수분 충분히 섭취
  - ▶ 임신성 변비와 과체중예방
- 나트륨함량 높은 음식주의
  - ▶ 부종 및 임신중독증 예방



**임신후기**

- 식사는 규칙적, 적정량 섭취
- 임신 중기의 영양관리 지침 모두 준수
- 식사 및 간식 횟수를 늘려 위의 압박으로 인한 부족한 영양소 보충
  - ▶ 과일 섭취 주의

## 01 임신기간 중 주의 식품

 <p>달걀, 달걀의 반숙 노른자</p>	 <p>새싹채소 (무순, 알팔파 등)</p>	 <p>생굴, 생조개, 날생선 (조밥, 생선회 등)</p>
 <p>살균하지 않은 우유, 치즈 등</p>	 <p>날고기, 설익은 고기 (육회 등)</p>	 <p>심해성 어류(연어, 참치, 상어 등) (중금속, 수은주의)</p>

## 02 성인 여성의 일일 권장식단

시간	식단	식품군	시간	식단	식품군
아침	• 쌀밥	곡류	간식	• 우유	우유·유제품류
	• 달걀국	고기·생선·달걀·콩류		• 토마토	채소류
	• 땅콩멸치볶음	고기·생선·달걀·콩류	저녁	• 과일	과일류
	• 애호박나물	채소류		• 포도	과일류
	• 각두기	채소류			
점심	• 보리밥	곡류			
	• 팥이버섯된장국	채소류			
	• 소불고기	고기·생선·달걀·콩류			
	• 콩나물무침	채소류			
	• 오이소박이	채소류			
저녁	• 떡국	곡류			
	• 갈치카레구이	고기·생선·달걀·콩류			
	• 파리고추볶음	채소류			
	• 배추겉절이	채소류			
	• 양배추샐러드	채소류			

## 03 임신 단계별 추가 권장식품

임신초기	임신중기	임신후기
비타민A, C, 식이섬유, 엽산, 철분 추가필요 열량은 그대로	열량, 양질의 단백질 추가필요	열량, 양질의 단백질 중기보다 보강 필요
<b>과일류</b> • 키위 1개	<b>곡류</b> • 찐옥수수 1/2개 <b>고기·생선·달걀·콩류</b> • 계란 1개 <b>채소류</b> • 토마토 1/2개 <b>우유·유제품</b> • 호상요구르트 1개, 슬라이스 치즈 1장	<b>곡류</b> • 고구마 1/2개 <b>고기·생선·달걀·콩류</b> • 제육볶음 1접시 <b>채소류</b> • 단감 1개 <b>우유·유제품</b> • 액상요구르트 1병, 흰우유 1/2잔

## 04 식중독 예방의 3대 지침

임신 중 식중독은 유산, 사산, 조산 또는 신생아 질병의 원인이 될 수 있으므로 더욱 각별한 주의가 필요합니다.

 <p><b>손씻기</b></p> <p>30초 이상 세정제(비누 등)을 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 헹구세요.</p>	 <p><b>익혀먹기</b></p> <p>음식물은 속까지 충분히 익혀 드세요.</p>	 <p><b>끓여먹기</b></p> <p>물은 끓여서 마셔야 해요.</p>
---	--	--

# 8

## 임신기간 중 섭취하는 영양제의 올바른 복용법

### 01 엽산제

엽산의 효과

활발하게 분열 중인 세포에서 DNA를 만드는 데 필요하며 부족 시 태아의 세포분열에 악영향을 끼쳐 신경관 결손 및 거대적아구성 빈혈, 무뇌증 등과 같은 심각한 장애를 유발

엽산의 결핍



복용 시기

엽산은 최소 임신 1개월 전부터(권장 2~3개월 전) 임신 13주까지 복용하는 것이 효과적

복용량

임산부 | 600 $\mu$ g(0.6mg) 수유부 | 550 $\mu$ g(0.55mg)

남편과 엽산

남자의 정자의 수와 질을 향상시키는데 효과적

엽산이 많이

함유된 식품



### 02 철분제

철분 섭취

빈혈 증상이 없다 하더라도 임신중기가 되면 체내의 산소 운반과 혈액생성 및 에너지 생성 요구량이 늘어나기 때문에 임산부 전용 철분제를 통해 부족할 수 있는 철분을 보충해주어 빈혈을 예방하는 것이 중요

필요성

임신 중기가 시작되는 16주 ~ 수유기인 출산 후 3개월까지

복용 시기

임산부 철분 일일 권장 섭취량 | 24mg(일반인 일일 권장섭취량 12mg의 두 배 섭취 필요)

섭취량

복용법

<p><b>공복섭취</b></p> <p>철분제는 공복에 흡수가 가장 잘 되기 때문에 아침 식사 전이나 자기 직전 섭취 권장</p>	<p><b>비타민 C가 함유된 주스와 함께 섭취</b></p> <p>비타민 C는 철분의 흡수를 돕기 때문에 철분제 복용 후 과일주스(오렌지주스 등)나 과일을 섭취하면 좋음</p>	<p><b>칼슘 영양제와 시간 간격을 두고 섭취</b></p> <p>칼슘은 철분의 흡수를 방해하기 때문에 시간간격을 두고 섭취 (예 : 아침 공복 - 철분 섭취 / 점심 - 저녁 - 칼슘 섭취)</p>	<p><b>우유, 커피, 녹차는 시간 간격을 두고 섭취</b></p> <p>우유, 커피, 녹차도 철분의 흡수를 방해하기 때문에 1~2시간 간격을 두고 섭취</p>
--	---	--	--

부작용

철분제를 복용하면 변비, 구토, 속 더부룩함, 속쓰림, 흑변 등 부작용 발생할 수 있으므로 부작용을 줄이기 위해 최대한 식전에 복용하도록 하고, 부작용이 심할 경우 복용 중단 및 의사와 상담

철분이 많이

함유된 식품



## 2023년 건강보험료 소득판정기준표

### 기준중위소득 80%

기저귀 · 조제분유

(단위 : 원)

가구원수	소득기준	직장가입자	지역가입자	혼합(직장+지역)
2인	2,765,000	98,924	32,295	99,340
3인	3,548,000	126,502	74,650	127,725
4인	4,321,000	153,999	116,161	155,838
5인	5,065,000	181,294	138,405	183,861
6인	5,783,000	206,304	167,633	209,382
7인	6,487,000	230,142	196,236	233,952
8인	7,190,000	255,791	229,312	261,015
9인	7,894,000	284,769	264,991	291,898
10인	8,597,000	309,670	293,801	320,126

### 기준중위소득 150%

산모신생아 건강관리 서비스

(단위 : 원)

가구원수	소득기준	직장가입자	지역가입자	혼합(직장+지역)
2인	5,185,000	183,861	142,142	186,476
3인	6,653,000	237,913	206,359	242,216
4인	8,102,000	291,898	273,699	299,947
5인	9,497,000	346,067	335,569	359,887
6인	10,842,000	403,785	402,840	434,962
7인	12,162,000	434,962	436,179	476,875
8인	13,481,000	521,613	527,523	563,270
9인	14,800,000	563,270	570,140	625,329
10인	16,120,000	625,329	628,210	729,187

### 기준중위소득 180%

난임의료비 지원, 고위험 산모 의료비 지원, 미숙아 및 선천성이상아 등

(단위 : 원)

가구원수	소득기준	직장가입자	지역가입자	혼합(직장+지역)
2인	6,222,000	222,624	187,378	226,361
3인	7,983,000	284,769	264,991	291,898
4인	9,722,000	346,067	335,569	359,887
5인	11,396,000	434,962	436,179	476,875
6인	13,011,000	476,875	481,248	521,613
7인	14,594,000	521,613	527,523	563,270
8인	16,177,000	625,329	628,210	729,187
9인	17,760,000	729,187	717,192	934,511
10인	19,344,000	729,187	717,192	934,511

인간 <sup>♡♡</sup>중구나 함께가는

## 특별한 아이마중 모자보건사업 안내



문의전화

- ♣ 중구보건소 모자보건실 원도심 032)760-6075 영종 032)760-6814
- ♣ 중구보건소 예방접종실 원도심 032)760-6389 영종 032)760-6819
- ♣ 중구보건소 방문보건팀 원도심 032)760-6023
- ♣ 중구정신건강복지센터 원도심 032)751-6090, 760-6090
- ♣ 인천 권역 난임·우울증 상담센터 032)460-3269, 466-3298