임신 12주 검진 체크리스트

12주 초음파에서 확인하는 것과 물어볼 것을 적어요.

검진 날짜 _____ 병원 _____ 주수 ____ 주

12주 초음파에서 확인해요

- [ ] **임신 주수와 예정일**
  정수리-엉덩이 길이(CRL)를 재요
- [ ] **다태임신 여부**
- [ ] **목덜미 투명대(NT) 측정**
  1차 기형아 검사의 하나예요
- [ ] **태아 심장 박동**
- [ ] **태반 위치**

상담해 볼 검사

- [ ] **NIPT (태아 DNA 선별 검사)**
  임신 10주부터 가능 (질병관리청)
- [ ] **결과는 전문가와 상담해요**
  고위험으로 나와도 실제 확률은 나이에 따라 달라요

이번 주 챙겨요

- [ ] **엽산 꾸준히**
- [ ] **철분 · 시금치나물, 미역국, 소고기**
- [ ] **칼슘 · 우유, 멸치, 두부**
- [ ] **물 매일 6컵 이상 (질병관리청)**

적어 두기	결과 · 들은 말
CRL	
심장 박동	
NT	
예정일	
다음 검진	

본문: 초음파 사진 속 수치들의 의미가 궁금하다면 담당 선생님께 질문하세요!

검진 때 물어볼 것

임신 소식 알릴 사람

누구에게 언제 알릴지 정해 두고, 알린 날을 적어요.

임신 공개 시기에 정답은 없어요. 가까운 가족에게 먼저 알리는 분도 많아요.

누구에게	언제 알릴까	알린 날	메모 (반응 · 할 일)
가까운 가족		/	
직속 상사		/	
인사부서		/	
친구 · 지인		/	
SNS		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

직장에 알리기 전 확인

- [ ] 직속 상사에게 먼저 알려요
- [ ] 출산휴가, 육아휴직 사내 규정 확인
- [ ] 임산부 보호 규정 확인 (야간근무 · 연장근무 제한 등)
- [ ] 업무 인수인계 계획 세우기

SNS에 올릴 때

- [ ] 보통 12주 초음파 사진을 받은 뒤에 올려요
- [ ] 초음파 사진의 병원명과 개인정보를 가려요

메모