

妊 産 婦 의 健 康 指 導

梨大 看護學科

河 英 洙

요새 처럼 더운 여름철에는 非妊産婦들도 식욕이 저하 되고 흔히 소화불량으로 고통을 받게 되며 其他 바이러스(Virus), 細菌(Bacteria), 곰팡이(Fungus), 알레르기(Allergy), 濕氣, 乾燥 등 여러가지 環境的 要因으로 말미암아 발병되어 귀중한 건강을 잃하게 되는 경우가 많다. 특히 妊産婦들의 産前, 産後의 衛生 및 健康의 維持는 夏節에 있어 대단히 곤란한 것이며 자칫 하면 胎兒의 발육이나 母體의 건강을 손상시킬 우려가 크므로 그와 같은 惡條件에 對備 할 수 있는 방법 즉 營養, 避暑, 個人衛生등에 관해 중요 절 點을 다음에 論 하고저 한다.

營 養

애기의 발육을 增進 시키고 母體의 건강을 保存 하기 위해 妊産婦로 하여금 均衡食(Well Balanced Diet)을 때 따라 섭취하는 것은 대단히 중요한 일이다. 그러나 요새 처럼 氣溫이 높고 더울 때에는 자연 입맛이 떨어 지게 되어(특히 일덧

난 妊産婦들) 혹 不注意하면 食物의 섭취를 소홀히 하게 되고 또 그 결과 영양공급의 부족을 초래 할 수 있다. 중요 營養素로는 蛋白質(Protein), 舍水炭素(Carbohydrate), 脂肪(Fats), 無機質(Minerals)과 비타민(Vitamins) 등이 있으며 이 모든 營養素는 人體의 건강을 유지하는데 각각 다른 역할을 한다. 중요 營養素의 特徵, 供給源, 量的 缺乏이 身體에 미치는 영향에 비해 간단히 檢討해 보면 다음과 같다.

蛋白質 :

특징 : 成長과 發育의 촉진, 또는 身體의 소모 부분의 補給에 이용, 특히 重要成分인 아미노酸(Amino acid)은 生命을 유지.

공급원 : 우유, 생선, 계란, 우유 및 乳製品, 豆類 등.

결핍의 결과 : 身體의 허약, 頭腦의 발육 장애, 젖을 먹이는 妊産婦에게는 젖의 분비 장애.

舍水炭素 :

특징 : 에네르기(Energy)의 원천.

공급원 : 곡류, 당류, 유당 등.

결핍의 결과 : 유급분비, 신진대사 장애, 체력의 異常.

脂肪 :

특징 : 에네르기(Energy) 저장, 지용성 비타민(A.D.)의 섭취에 이용.

공급원 : 칼기름, 콩기름, 버터, 쇠기름 등.

결핍의 결과 : 체력의 異常, 신진대사 장애.

無機質 :

(1) 칼슘(Calcium), 마그네슘(Magnesium) 인산(Phosphoric acid):

특징 : 뼈, 치아 발육에 중요 역할.

공급원 : 우유 및 乳製品, 치즈(Cheese), 아이스크림(ice cream), 녹황색 채소류.

결핍의 결과 : 골격, 치아의 발육 장애, 體液의 알카리 性(Alkali) 유지 장애.

(2) 철분 :

특징 : 혈액의 血色素(hemoglobin)의 조성.

공급원 : 간, 김, 기타 녹황색 채소류.

결핍의 결과 : 貧血(Anemia)

(3) Vitamins(A, B₁, B₂, C, D) :

특징 : 體內的 여러가지 신진대사(Metabolism)를 조절, 만일 이것이 부족 하면 때로는 여러가지 질병이 생긴다. 예를 들면 A가 부족 할때는 夜盲症을, B₁(Thiamine Hydrochloride)의 부족은 腳氣(Beriberi), 流産, 不孕을, B₂

(Riboflavin)의 부족은 여러가지 皮膚病(Dermatitis) 舌炎을, C의 부족은 壞血病(Scurvy)을, D의 부족은 佝僂病(Rickets)을 발생시킨다.

공급원 : Vitamin A. (계란, 黃子, 밤, 녹황색 채소류).

Vitamin B₁. (호모, 곡식의 눈, 간, 계란, 황자, 豆類, 우유)

Vitamin B₂. (호모, 간, 우유, 치즈, 김, 녹황색, 채소류)

Vitamin C. (감귤류, 생채소류, 파실투, 감자)

Vitamin D. (紫外線, 간유)

어떻게 하면 口味를 되찾아(특히 妊娠婦들) 營養素의 섭취를 충분히 할 수 있을까?

무엇을 어떻게 먹어야 된다고 하는 것 보다는 먹고 싶은 것을 시간 따라 먹도록 하고 또 특히 입덧으로 고통을 받는 妊娠婦의 경우는 뱀플 오랫동안 공복 상태로 두면 오히려 오심(Nausea), 구토(Vomiting)를 초래 시킬 수 있다. 한편 입맛이 멍기는 음식이라고 해서 한꺼번에 大量을 섭취 하면 소화불량 또는 그 음식을 멀리게 되므로 식사를 少量씩 여러번에 나눠서 취한다. 보통 1日 1~2回(점심전, 저녁 식사전) 정도의 간단한 간식을 하도록 하고 더운 것 보다는 찬 것을 언제나 먹도록 한다. 妊娠婦들은 大體로 냉새에 예민하므로 냉새가 강한 것을 피하도록 한다. 신파일, 초를 많이

친 음식(조밥)은 식욕을 증진 시킨다.

水分 : 무기물中 가장 중요한 것이 水分이다. 身體 조직의 65%를 차지하는 물은 영양분이 體內 운반, 모양의 보존 및 體內 物質의 여러가지 反應과 관계가 깊다. 水分의 부족은 脫水狀態를 발생 시키므로 항상 충분히 섭취 해야 한다. 여름에는 일단 갈증이 발생하기 시작해서 물을 마시면 大體로 그 갈증을 막을 수 없게 된다. 고로 發汗이 되는데 비해 그와 同時에 水分의 섭취를(1時間 또는 2時間 간격으로) 계속 해서 함이 중요하다. 水分의 體內 흡수는 주로 直腸에서 되므로 물을 마셨다고 즉시 갈증이 증지 되지는 않는다. 産後에는 물에 少量의 鹽分을 혼합 섭취하여 體內 水分의 흡수를 촉진 시킬수도 있으나 임신 부에게는 염분의 섭취를 조심 해야 한다. 實際로 컵(Cup)과 물주전자(끓인 물을 차게 한것)를 준비해 놓고 조금씩 계속적으로 마셔서 脫水를 방지 한다. 요사이는 특히 과일이 흔하므로 토마토즙(Tomato Juice), 복숭아즙, 기타 포도즙 같은 것을 午前 10時, 午後 2時, 취침前에 섭취하여 水分 보충을 함은 勿論 동시에 비타민의 섭취량을 증가 한다.

찬음식 : 賣氷을 파는것 그대트사

용하는 것은 대단히 위험하다. 가정에 냉장고가 없고 부득이 매빙을 사용 해야 할때는 어름을 깨서 음료수 또는 파즙에 직접 넣어 먹을것 같으면 流行性泄瀉 또는 虎列刺에 감염 될 수 있으므로 용기 밖에 놓아 음료수나 음식물을 차게 하여 섭취토록 한다. 설사가 심해지면 脫水, 早産의 염려가 있다.

아이스크림(ice cream)은 누구나 즐기는 찬음식이다. 아이스크림 자체는 좋은 음식이지만 설사 경향이 있다면지 慢性大腸炎이 있는 妊娠婦는 유의해야 하며 가끔적이면 먹지 않도록 한다. 기타 냉차, 냉수들 마실 때는 일단 물을 끓여 식혀서 차게하여 마시도록 함이 중요하다. 물이 좋지 않은 생선 조개젓 등 생것이나 부패 음식물의 섭취는 절대 삼가 한다.

避暑 : 적당한 운동은 오히려 좋지만 過勞하지 않도록 조심한다. 파격한 운동이나 活動은 妊娠婦를 피곤케 하기 쉬우며 한편 발한을 촉진 시키게 되므로 만일 발한이 됨에 비례해서 필요량의 수분을 섭취하지 못할 처지라면 가끔적 집에 있어 安靜함이 보다 좋은 피서법이 될 수 있다. 임신중에는 특별히 感情的, 精神的으로 동요가 심하드도 가능하면 강한 자극을 피하고 안정을 하도록 한다. 하루중 제일 더울 때가 요사이는 보통 午後 2時~3時頃이 되니

로 냉방 장치가 전혀 준비 되어 있지 않은 가정에 있어서는 혹 큰 열음(40 원~50 원)을 구입해서 室內 높은 곳에 놓아 두면 자연 냉기가 밑으로 치지게 되므로 이때 선풍기를 돌려서 室內 공기를 선선하게 해서라도 제일 더운 때를 보다 신선하게 편히 지낼 수 있도록 對備해 본다. 적당한 避暑와 휴식은 특히 여름철 妊産婦들에게 절대적인 것으로 보통 1時間(1日 1回~2回) 정도의 휴식 시간을 갖는다.

衣服 : 될 수 있는限 옷은 허순히 입을 것이며 세탁하기 쉽고 시원한 옷감(아사종류)으로 가급적이면 양장을 한다. 한복같은 것은 너무 더운다.

沐浴 : 매일 1回~2回的 목욕을 해서 全身을 깨끗이 한다. 습관에 따라서 冷水, 溫水로 목욕을 하되 미온수로Sponge bath하는 것이 안전하다. 특히 임신중에는 분비율이 증가되어 흔히 外陰部가 불결하게 되기 쉬으므로 주의를 拂한다. 또 여름에는 발한이 심한 관계로 더욱 청결히 함이 중요하다.

外陰部皮膚疾患 : 임상적으로 볼때 하절에는 全妊産婦의 30~40%에 해당되는 妊産婦들이 *Trichomonas Vaginalis* 또는 *Candida Albicans* 와 같은 일종의 Parasite 나 Fungus

에 의해 陰炎(*Trichomonas Vaginitis*, *Monilia Vaginitis*)에 감염 된다. 보통 임신 後半期에 陰열분이 높아지는데 그 原因으로는 1) 임신이 진행 됨에 따라 陰內의 그리코오젠(Glycogen) 분비가 증가 되어 이러한 Parasite 나, Fungus 번식에 좋은 조건을 마련 해 주는 까닭과, 2) 보통 이와 같은 Mycotic Vaginitis는 항문 부근 전염으로 그 부위를 국소적으로 청결히 하지 않을 때 문에 기인 한다. 고로 항상 비누와 물로 씻을을 하여 會陰部, 外陰部를 청결히 하며 陰열을 미연 방지 함이 중요하다. 夏節 특히 임신 末期에 혹 의심이 있을때는 일단 검사(보통 smear)를 하여 陰熱의 여부를 확인하고 조기 치료를 받도록 한다. 적절한 치료를 받지 않을것 같으면 妊産婦 자신이 괴로운 것은 물론 分娩時 新生兒(주로 皮膚, 頭部)에게 감염(Staphylococcal infection)되어 심한 태독을 발생 시킨다.

利尿와 便通 : 임신중에는 일반적으로 변비 경향이 심하므로 요새 처럼 야채나 과일이 혼할때는 우선 신선한 야채, 과일 등을 충분히 섭취하고 또 이른 아침 냉수나 우유를 마셔서 변통을 장려한다. 그러나 이런 방법으로 효과가 없을때는 醫師의 지시를 받아 완하제를 사용할 것이다. 尿量의 감소와 浮腫은 관계가 깊으므로 주의 해야 한다.