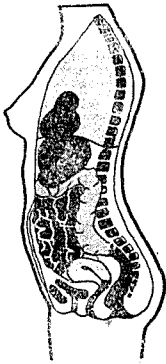


새 생명과 어머니의 고통



1 개월

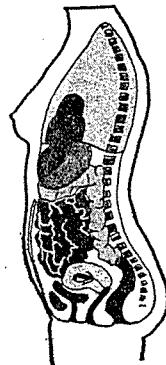
<임신여부의 확신을 얻는다>

임신후 최초의 2주간은 전혀 눈치를 채지 못하고 지내게 된다. 흔히들 주기적인 월경이 중지될 때에야 비로소 「내가 임신을 했구나」라고 의심하게 된다. 그러나 월경이 그쳤다고 해서 쉽사리 임신이라고 단정하는 것은 잘못이다. 왜냐하면 월경중지가 반드시 임신을 의미하는 것은 아니기 때문이다.

월경중지와 함께 소위 입덧이 시작되면 보통 임신이라고 생각해도 무방

하다. 아침에 기분이 언짢고 찌뿌듯하여 까닭없이 피로하고 짜증이 나며 종전에 아무렇지도 않던 냄새가 맡기 싫어지면서 식욕이 전적으로 달라지게 된다. 심한 경우는 토하기까지 하고 아주 식사를 못하기도 하여 임신기간중 가장 고통을 받는다.

임신구토가 심하다고 특별히 약을 복용할 필요는 없으나 심하면 입원할 경우도 있다. 새로운 생명체는 아직 태아라고 일컬을수 없을 정도로 무게가 1그램도 채 안되며 키는 겨우 5



2 개월

미리에 불과한 수정란이 자궁에 자리를 잡고 성장할 준비를 갖추고 있다.

(목이 굵어진다)

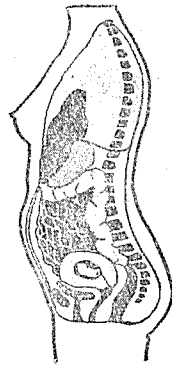
평소에 즐겨입던 부라우스의 칼라가 맞지 않을 정도로 목이 굵어진다. 그렇다고 갑상선병(甲狀腺病)을 앓는 것은 아니므로 걱정할 필요는 없다. 목뼈 앞에 있는 갑상선이 약간 부어 오르는 것은 임신으로 인해서 일반적인 호르몬변화가 오기 때문이다. 그러므로 목둘레가 갑자기 커지는 것은 정상적이다.

유방(乳房)이 눈에 띄이게 커지는 것도 이때부터이다. 새로히 유선(乳腺)의 형성이 시작되기 때문에 빠른 부인은 벌써 몇방울의 젖을 짜낼 수 있다. 젖꼭지가 더 적어지는 것은 색소(色素)가 흥을 이루면서 침착하기 때문이며 이와 동시에 질벽(腔壁)도 보라색으로 변하게 된다. 입덧이 가장 심할 때이며 소변을 자주 보게 되고 때로는 변비가 올 수도 있어 일부는 생리적으로 가장 고통을 느끼는 때다.

개인에 따라서는 가벼운 호흡장애 현상이 시작되므로 자궁이 커져서 그렇지 않나 생각하기 쉽지만 실제로 자궁은 2개월 말쯤에 겨우 여자 주먹 크기이므로 호흡에 별영향을 미치지

못한다. 이때의 호흡장애는 매우 많은 호르몬들이 생산되어 진다는 사실과 관계가 있다.

또 어떤 부인들은 머리카락에 지방질이 많아져서 머리손질이 퍼 어려워진 것을 깨닫게 된다. 이때 부인들은 자주 규칙적으로 머리를 감도록 해야 된다. 왜냐하면 임신중에는 보통 때보다도 더 많은 땀이 머리 피부에서 스며 나오기 때문이다. 2개월이 지나야 비로소 태아라고 부르고 새로운 생명체의 무게는 약 1.52그램 정도이고 키는 3센티에 이르게 된다.



3
개
월

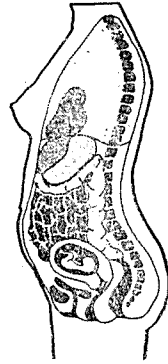
〈가장 위험한 달〉

그토록 입부를 괴롭히던 헛구역질과 구토가 대개는 이달중에 그치게 된다. 체중의 증가가 현저하고 허리가 굽어지므로 이제부터는 스커이트를 입기가 점차 불편해진다. 식욕도 훨씬

좋아져서 이젠 마치 먹기 위해서 태어난 사람처럼 식사를 하여 남편을 놀라게 한다. 지방 질과 염분은 다소 제한하고 단백질과 비타민을 많이 섭취하되 지나치게 과식하지 않도록 주의해야 한다.

칼슘과 철분의 섭취를 충분히 할 것을 잊어서는 않으며 수분이 많은 과일을 택하는 것이 좋다. 임신 기간중 임부가 무엇보다도 건강에 유의해야 할달이 바로 이달이다. 왜냐하면 임부의 행복을 순식간에 앗아 가버리는 유산(流産)의 위험이 가장 크기 때문이다. 절대로 무거운 물건을 들어서는 안된다. 몹시 추운날이나 눈오는 날에는 가능한 외출을 삼가 해야 한다. 스포츠나 힘에 겨운 여행도 피하는 것이 좋다.

견디기 힘들 정도의 고통이나 출혈이 있을 때는 즉시 병원을 찾아 의사의 철저한 검사와 치료를 받아야 한다. 소화가 잘 안되어 펍 괴로울 때가 많으나 설사 약을 복용할 때는 반드시 의사와 상담할 것을 잊어서는 안된다. 남자주먹 만큼 커진 자궁안에 자리잡을 귀여운 태아의 체중은 14그램 정도이고 키는 벌써 9센티로 자란다.



4 개월

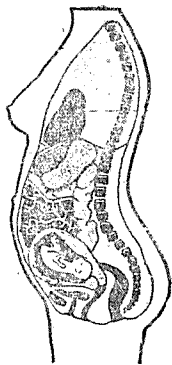
〈태아가 움직인다〉

임부가 가장 편하고 아름다워지는 시기이다. 이달과 다음달은 분만전의 마지막 여행을 즐길수 있는 기회로 최적이다. 분만의 경험이 있는 부인은 새로운 아기의 첫태동으로 기쁨을 느낄수 있다. 보통 태동은 마지막 월경 이후 18주일이 지나면 시작된다.

유방은 벌써 아기에게 젖을 줄 준비태세를 갖추게 되며 한껏 풍만해지므로 몇주 전에 구입한 새로운 블래지어도 꼭 끼어서 불편하게 된다. 블래지어를 할 필요가 있을 때는 새로히 큰 사이즈로 바꾸어야 한다. 블래지어가 유방을 압박해서는 안되기 때문이다.

체중이 일주에 3백그램 정도 증가하면 정상이다. 그 이상 증가하는 것

은 지나친 영양 섭취를 의미하므로 식사를 조절해야 한다. 약 16센티의 키에 체중이 150그램이나 나가는 태아가 야자 열매 크기의 자궁속에서 자라고 있다.



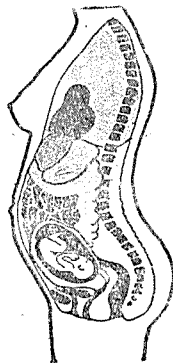
5
개월

〈이제 사람들은 당신의 임신을 알아 보게 된다〉

지금까지 골반내에 들어 있던 자궁이 매우 커져서 이달 말에는 배꼽에 까지 다달으므로 사람들은 쉽게 임신을 알아 보게 된다. 많은 부인들은 이제 배가 매우 불러서 임신부용 옷을 필요로 한다. 임신이 처음인 부인은 이달에 아기의 첫 움직임을 느끼게 된다. 또한 얼굴에 기미가 늘어 난다.

복부 중앙선과 맹장수술 부위는 심한 색소 침착으로 보다 더 검어진다. 유감스럽게도 이 임신 흔적을 치료할 수 있는 의사는 한사람도 없다. 그러

나 다행히도 출산(出産)후에 이러한 변화들은 다시 소멸되므로 걱정 하지 않아도 될것이다. 체중은 일주일에 4백그램이나 증가하고 아기에게 필요한 혈액의 생산이 늘어나므로 철분 섭취를 많이 해야 한다. 태아의 신장은 25센티 체중은 3백그램 정도이다.



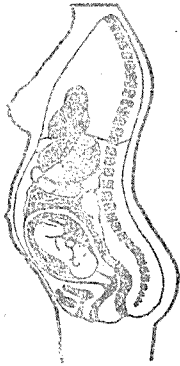
6
개월

〈당신은 안정이 필요 하다〉

배꼽 위 한뼘 정도까지 둥글게 된 복부는 자궁 속에 이젠 거의 아기와 다름없는 태아(체중 9백그램, 신장 30센티)를 담고 있어 몇가지 압박증상을 나타낸다. 커져가는 자궁은 위장, 콩팥, 간, 비장 등의 장기를 옆으로 혹은 위로 압박하며 그중에서는 특히 위장의 압박이 심해 메로는 통증, 구역질, 변비 등으로 고생하게 된다.

심장의 활동도 왕성하여 전보다는 일분에 10번 이상 뛰는다. 다른 신체내

기관들도 열심히 움직이기 때문에 몸은 쉽게 피로를 느끼게 되므로 가능한 한 부담이 될만한 일은 피하는 것이 좋다. 체중이 일주일에 4~5백그램이상 증가하므로 활동이 자연 힘들어진다. 많은 임부들이 밤에 비장근 경련(장단지)으로 괴로움을 당하는 것이 보통이다. 이때는 대개 간단한 맛사지가 도움이 된다. 이런 경련이 위험한 것은 아니나 몹시 심해 견디기가 어려울 때는 의사를 찾도록 한다. 혼하지는 않지만 가끔 혈액순환장애나 비타민과 석회질의 결핍이 원인이 되는 경우도 있기 때문이다.



7개월

<발목에 유의하라>

배가 둥글게 되는 것은 이제는 배꼽과 흉골 아래끝과의 중앙에서 끝나게 된다. 태아의 급속한 성장과 함께 복부의 피부도 늘어나 주어야 하는데

실제로 그렇게 빨리 늘어날수 없기 때문에 복부 피부는 팽팽해진다. 따라서 임신후 약 80퍼센트 이상의 부인들에게서 복부와 때로는 흉부에 나타나는 전형적인 은선(銀線)을 발견하기는 쉬운 일이다. 많은 부인들이 보기 흉한 이 임신흔적으로 고심하게 되나 별다른 예방책은 아직 없다. 그러나 피부에 기름을 바른다고 살짝 잡아 당기면서 가벼운 맛사지를 하면 약간 도움이 될지 모른다.

임신 초반에는 태아에 이상이 오기 쉬운 시기나 후반에는 임신부에게 이상이 올수 있으므로 특히 건강에 유의해야 한다. 임신 중독은 이때 경계해야 할 가장 무서운 적이다. 무엇보다도 고혈압의 유무를 체크해 보아야 한다.

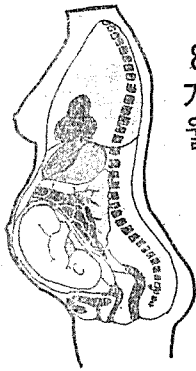
갑자기 늘어난 다량의 혈액 등으로 혈관경련이 발생할 우려가 있다. 또한 팔목이나 발목 등이 부풀어 오를 위험도 수반된다. 그러므로 항상 발목 등에 유의하고 발목관절이 부었을 때는 반드시 손가락 끝으로 피부를 눌러본다. 만일 이때 피부에 오목 패인 자국이 그대로 남으면 의사를 찾아야 한다.

시력이 흐릴때도 마찬가지다. 가

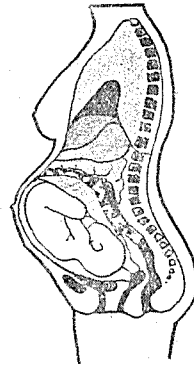
능한 오랜 동안 서있는 것을 피해야 하고 잠잘때는 다리를 높이 해 두는 것이 좋다. 이제 태아의 신장은 35~40센티이고 체중은 1천~1천 5백그램에 달한다.

명심하면 별달리 걱정을 안하리라.

또 한가지 특별히 귀찮은 것은 자궁이 방광을 심하게 압박하기 때문에 전보다 훨씬 자주 화장실을 가야만 한다는 사실이다.



8 개월



9 개월

〈허리가 가장 아픈 시기〉

임신이 특히 귀찮다고 느껴지게 된다. 늘어난 자궁은 최하부 늑골까지 다다르고 태아는 횡경막을 압박하여 호흡장애를 초래한다. 숨이 크게 헐떡이는 임부들은 짜증을 내기 쉽다.

태아의 중량이 2천 4백그램으로 늘어나고 혈액만도 임신 전보다 1리터가 더 증가 하며 전체 체중은 무려 킬로그램이 더 늘어나게 된다. 이달에 이르러 최대의 피로움은 바로 요통(腰痛)이다. 척추가 과도하게 시달림을 당하기 때문이다. 그러나 이달만 지나면 정상으로 회복이 된다는 사실을

〈첫 진통이 시작된다〉

임부는 분만달이 되면 약간 전디기 수월해짐을 느낀다. 자궁은 분만에 알맞게 위치를 바꾸어 태아의 머리를 약 5센티 가량 골반 속으로 밀어 넣는다. 그 결과 복부가 약간 들어가게 되어 호흡이 보다 용이하여 식사 때 특별 불편을 느끼지 않게 된다. 서서히 시작되는 자궁근육의 불규칙적인 수축으로 임부는 첫아픔을 경험 한다.

유방은 때때로 노랑고 끈끈한 첫젖(初乳)을 분비하며 분만전의 태아의 무게는 약 3킬로그램. 키는 50센티 가량된다.