



## 임산부를 위한 운동(1)



### • 임신과 운동

#### \*적당한 운동은

- 태아 발육상태에 좋은 영향을 준다.
- 태아가 너무 커서 분만시 발생할 수 있는 고통을 감소시켜 준다.
- 임산부의 건강에도 이롭다.

#### \* 임신5개월 경부터의 태동은,

- 태아에게는 매우 심한 운동이다.
- 이 시기에 임부가 거의 움직이지 않으

면 태아·모체간의 운동이 불균형해져 태아의 크기가 커진다.

#### \* 임신을 하게 되면,

- 2~3개월은 안정
- 신선한 공기를 마시고 햇빛을 충분히 쬐다.
- 가벼운 체조를 실시한다.
- 적당히 목욕을 실시하여 혈액순환을 촉진시키고 청결·위생에 유의한다.

## • 일상생활에서의 움직임

\* 임신 중의 청소·세탁·식사준비·가족수발 등의 가사나 가벼운 작업은 운동이라 생각하면 된다.

\* 단, 움직이거나 일을 하는 자세를 다소 변경해야 한다.

\* 자세나 움직임의 정도에 따라 태아에 주는 영향, 피로의 정도가 다르기 때문이다.

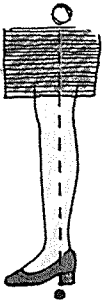
### 1. 걸을 때

- 임신중의 걸음걸이; 똑바른 자세로 평소보다 두 다리를 약간 더 넓게 벌려 걷는다.

- 빠른 걸음은 되도록 피한다.

- 계단을 오르내릴 때는 특히 주의해야 한다.

- 굽이 높은 구두는 몸의 중심을 앞쪽으로 이동시켜 불안한 자세가 되고 빨리 피로해 진다.

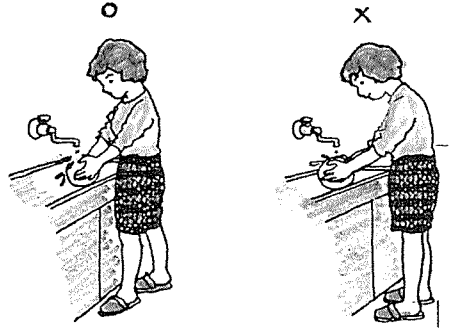


### 2. 일할 때

- 식사준비를 위해 선 채로 일할 경우 : 한쪽 발을 앞으로 내밀고 비스듬한 자세로 서서 등을 곧게 편다.

- 가끔씩 자리를 바꾸면서 일하는 것도 효과적.

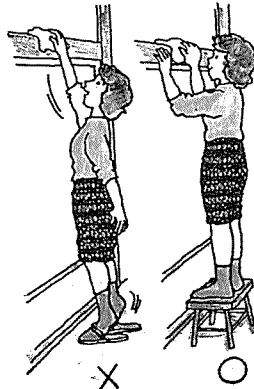
- 머리를 숙이고 등을 구부리면 척추에 부담이 되어 곧 피로해진다.



### 3. 높은 곳에 손을 뻗을 때

- 무리하게 몸을 뻗어 발돋움을 하면 복부를 압박하기 때문에 좋지 않다.

- 필요한 경우에는 발판을 사용한다.



#### 4. 물건을 들 때

- 쇼핑을 할 경우 : 물건을 두손에 나누어 든다.
- 물건을 들어 올리는 경우 : 허리를 펴고 무릎의 굴신 동작을 이용한다.



#### 5. 청소할 때

- 엎드리거나 웅크린 자세는 복부에 압박을 주고 태아에게도 영향을 미친다.
- 두손과 무릎을 이용하여 등을 곧게 편 자세로 청소를 하는 것이 좋다.



### • 임신 중의 운동

#### \* 운동의 목적

- 체력을 길러준다.
- 분만에 필요한 근육과 관절을 유연하게 하고 강하게 만들어 분만시 고통을 스스로 조절할 수 있게 해준다.
- 혈액순환을 원활하게 해, 임신중 생

- 기기 쉬운 부종 등을 감소시킨다.
- 신체의 긴장 및 피로를 풀어주므로 기분전환에 도움이 된다.
- 산모의 자세 및 몸매를 아름답게 해준다.

