



**현** 재 임신 중이거나 또는 출산을 앞둔 모든 임산부의 공통된 소망은 산모와 태아 둘다 건강하게 순산을 하는 것이다. 이를 위해서는 몇가지 꼭 알아두고 실천해야 하는 사항들이 있다.

임신중의 산모와 태아의 건강진단, 건강생활 실천 방법에 관하여 임신 전기, 중기, 후기로 나누어서 이야기하고자 한다.

### 1. 임신 전기

인자 검사, B형 간염 항원, 항체검사, 소변검사 등이 있으며, 질 초음파검사로 태아의 자궁내 착상과 임신주수 등을 확인하게 된다.

임신 중에는 호르몬과 신진대사의 영향으로 냉이 많아지는데 특히 초기와 후기에는 눈에 띄게 많아진다. 냉·대하가 있어도 투명하고 냄새가 심하거나 가렵지않으면 걱정할 필요가 없다. 그러나 임신 중에는 질내의 산도(PH)가 변화하고 당도

지는 반면 구강관리가 소홀해지기 때문이다. 그러므로 음식을 먹고 나서는 평소보다 더 정성들여 칫솔질을 하는 습관을 길러야 하며 비타민 C가 풍부한 신선한 야채, 과일 등을 많이 먹고 가그린을 사용하는 것도 도움이 된다.

### 2. 임신 중기

임신 전기에 나타나던 피로감, 입덧이 사라지고 배가

특집 · 임신부가 건강해야 아이도 건강하다

## 임신 중 건강 관리

김 은 성 · 삼성제일병원 산부인과

마지막 생리 후 3개월로, 아직 임신한 것이 외모에 뚜렷이 나타나지 않는 시기이다. 주로 태아의 기관이 형성되는 시기로 임신의 초기 증세를 경험하게 된다. 쉽게 피로해지며, 유방에 통증을 느끼기도 하고 입덧, 구토가 흔히 나타나게 된다.

규칙적인 생리를 하는 여성이 월경 예정일이 2주가 지나도록 생리가 없으면 바로 근처의 산부인과 병·의원을 찾아 임신임을 확인하고, 정기검진을 받아야 한다.

이때 시행하는 기본검사로 는 풍진검사, 빈혈, 매독혈청검사, ABO혈액형과 Rh

가 증가하여 세균의 번식이 잘되므로 외음부에 염증이 생기지 않도록 주의해야 한다.

외음부를 청결하게 유지하기 위해서는 면제품으로 된 속옷을 선택해 자주 갈아입고 목욕이나 샤워를 자주하는 것이 필요하다. 이때 질내부를 비누로 함부로 닦는 것은 오히려 해가 될 수 있다.

임신으로 인해 잇몸출혈이나 충치가 쉽게 생기는데, 입안의 산성도가 높아

블러오면서 임신 5개월이 되면 태동으로 인해서 임신했다는 사실을 기쁘게 경험하는 시기이다.

처음에는 마치 장이 움직이는 것 같던 미세한 태동이 점차 아이가 자람에 따라서 그 움직임이 더욱 활발해진다. 정기 검진 때마다 임부의 체중, 혈압을 재고 소변



검사를 하게 되며 자궁의 크기를 측정하고 태아의 심음을 체크한다.

임신 중기는 태아의 기형 유무를 발견하기에 가장 좋은 시기로, 이 때 시행하는 주요검사로는 임신부의 혈액을 이용한 트리플 기형아 검사와 중기 초음파검사가 있다. 임신성 당뇨병을 선별하기 위한 50g 당부하 검사 역시 이 시기의 끝 무렵에 시행한다.

임신 중에는 임신부의 혈액량이 증가하게 되고 또 태아에게 필요한 철분의 양도 적지 않으므로 쉽게 빈혈이 생긴다.

임신 전 기간을 통해서 약 1000mg의 철분이 추가로 보충되어야 하나 음식물에 포함된 양이 충분치 않으므로 빈혈약인 철분제제는 그 요구가 증가하는 임신 4개월부터는 복용하는 것이 좋다.

또한 임신을 하면 황체호르몬 때문에 장의 연동운동이 저하되어서 변비가 쉽게 생긴다.

변비를 해소하기 위해서는 먼저 매일 아침 공복시 냉수를 한컵 마시고 정해진 시간에 화장실에 가는 습관을 기르는 것이 도움이 된다. 채소나 과일 등 섬유질이 많은 음식과 유산균제제를 충분히 섭취하는 것도 효과적이다.

### 3. 임신 후기

몸이 무거워지고 거동이 불편해지는 시기로 숨쉬기도

전과 같지 않다. 태아는 점점 자라서 세상에 나오려는 채비를 갖추게 되며, 임신으로 인한 합병증 또한 빈발해지는 시기로 정기검진을 자주 받아야 한다.

체중, 혈압, 소변검사와 태아 발육측정, 심음측정은 매번 체크한다.

출혈이나 진통이 있었는지를 담당의사에게 알려야 하며 분만예정일이 가까워지면 골반이 태아를 충분히 분만할 수 있는 크기와 모양인지, 태아의 위치는 확실한지, 분만의 문턱인 자궁경부의 상태는 어떠한지를 검사하게 된다.

검사는 임신 34주경에 빈혈검사를 반복해서 받아야 하며 필요시 흉부 X선 촬영을 하고 초음파검사를 다시 받게 된다.

고혈압, 당뇨병, 자궁내 태아발육부진과 같은 합병증을 갖는 고위험 임신부인 경우에는 태아의 건강상태를 평가하기 위하여 비수축 검사와 도플러(Doppler)초음파 검사 등 특수 검사를 하기도 한다.

임신 후기가 되면 치질이 없던 사람도 커진 자궁의 압박으로 인해 혈액순환이 잘 안되어 항문근처에 정맥류가 생기므로 치질로 인한 통증



이나 출혈로 고생하는 일이 흔하다.

변비도 치질의 원인이 되므로 이를 예방하도록 노력해야 한다. 오래 서 있거나 쭈그리고 앉아있는 자세는 피해야 하며 겨자, 후추 등 지나치게 자극성이 강한 식품은 멀리 해야 한다.

임신 전부터 체조나 수영과 같은 운동을 꾸준히 했던 임신부의 경우에는 유산이나 조산의 위험을 가지고 있지 않는 한 임신 중에 계속하여도 무방하다.

그러나 임신 중에 스키, 테니스, 골프와 같은 격렬한 운동은 금해야 하며 산책과 같은 가벼운 운동은 모든 임신부에게 적합하다.

임신 중에 이사를 한다거나 명절이나 제사와 같은 집안의 큰 경조사가 있는 경우에 대부분의 임신부들은 주부이기 때문에 여러 가지 크고 작은 일로 몸과 마음이 바쁘고 고단해지기 마련이다.

이 때 무거운 물건을 들거나 지나치게 무리를 하는 경우 조기 진통이나 조기 양막파수와 같은 중한 합병증을 가져올 수 있으므로 주의해야 한다. ㉞