



예비 엄마를 위한 신태교법 열 가지

황경진 / 일산자생당 여성병원장

1. 임신이라는 사실을 기쁘고 감사하게 받아들인다.
 매일 하루에 한 번씩 새 생명을 잉태했다는 사실에 대해 감사하는 마음을 가져야 합니다.

2. 원만한 감정적 트러블은 갖지 말도록 하고 주위의 모든 사람들과 화목하게 지낸다.

엄마의 희로애락의 감정은 그대로 아기에게 전달됩니다. 분노나 불만의 호르몬인 '카테콜아민'은 혈관을 수축시키는 작용으로 아기에게 혈액 공급과 영양공급을 방해합니다.

기쁨과 감사의 호르몬 엔돌핀을 많이 만드는 것이 좋습니다.

3. 아기를 위한 명상의 시간을 하루에 단 10분씩이라도 갖는다.

아무리 일상생활이 바빠도 하루에 단 한번씩 맑은 마음, 고요한 마음으로 아기를 위한 명상 시간을 가져 봅니다.

4. 산전 진찰은 정확하고 철저하게 받자.

산전진찰의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다.

정기적인 검진으로 아기와 산모의 건강체크를 성실하게 받아야 합니다.

5. 술 담배, 습관성 약물같이 유해한 것은 절대 금하고 기타 나쁜 생활 습관은 모두 버린다.

술 담배나 습관적인 약물은 아기 기형이나 지능 개발 성장저해를 가져 옵니다.

언제나 건강하고 맑은 마음과 정신을 유지하도

록 부지런하고 규칙적인 생활 습관을 갖도록 하는 것이 좋습니다.

6. 많이 걷자.

산모라고 하여 집만 자거나 누워 있거나 하는 것은 좋지 않습니다.

특히 산모들이 가장 편안하고 효과적으로 할 수 있는 운동이 바로 걷는 것입니다.

7. 풍부한 단백질 식품, 철분, 엽산을 중요시하고 균형 잡힌 식사를 하자.

태아의 뇌발달에 중요한 단백질, 빈혈을 방지하기 위한 철분, 정상 세포 분열에 중요한 엽산을 충분히 섭취하도록 합니다.

8. 좋은 소리, 좋은 음악, 좋은 향기, 좋은 서적과 예술을 가까이 하는 여유를 갖자.

산모가 평화롭고 맑은 마음을 지니는데 도움이 됩니다.

9. 복식 호흡을 이용한 심호흡을 많이 하도록 하자.

복식 호흡요령을 익혀 열심히 훈련을 하면 풍부한 산소공급은 물론 분만시에도 많은 도움이 됩니다.

10. 분만에 대한 자신감을 갖자.

아기를 건강하게 낳을 수 있다는 자신감이 매우 중요합니다.

따라서 순산을 하기 위해 체력도 많이 기르고 순산을 위한 여러 가지 정보와 교육을 받아두면 자신감을 갖는데 좋습니다.

