

임신과 출산

1. 임신

■ 분만 예정일

분만예정일은 바로 전 생리 시작일을 기준으로 40주를 계산하여 얻은 날이 된다. 계산방법은 지난번 생리 시작일의 '월'에서 3을 빼면(또는 1~3월까지는 9를 더하면) 분만예정일이 되고, 지난번 생리 시작일의 '일'에 7을 더하면(또는 24일 이후는 7을 더하고 30을 빼면서 달에 1월을 더하면) 분만예정일을 알 수 있다.

■ 산전관리

- 산전진찰

임신 중 보통 임신 7개월까지는 4주마다, 9개월까지는 2주마다 그리고 10개월에는 매주 한 번씩 규칙적으로 정기검진을 받는 것이 좋다.

산전진찰 시 필요한 검사는 모든 임부에게 시행하는 '일반검사'와 고위험 임부에게 시행하는 '특수검사'가 있으며 '일반검사'로는 체중, 혈압측정, 혈액검사를 통한 혈액형·혈색소·혈소판 검사, 풍진항체검사, 소변검사, 매독검사, B형 간염검사 등이 있다.

임신 중 특히 다음과 같은 문제가 있으면 언제라도 의사를 찾아 이상 유무를 확인해야 한다.

- 임신 초기: 질 출혈이 있거나 덩어리가 나온 경우, 메스꺼움이나 구토가 있는 경우
 - 임신 중기: 배가 자주 아픈 경우
 - 임신 말기: 질 출혈이 있거나 소변 같은 것이 질로 배출될 경우, 다리가 붓는 경우
- 또한 다음과 같은 고위험 임부는 많은 주의를 기울여야 한다.
- 초임부: 10대 또는 30세 이상인 경우

- 경산부: 35세 이상, 키 150cm 이하, 5회 이상 출산한 경우, 비정상적 출산을 경험한 경우, 비만 여성, 경제적 형편이 매우 안 좋은 경우, 반복되는 자연유산 경험이 있는 경우, 조기분만 경험이 있는 경우, 자궁근종절제술 받은 적이 있는 경우(제왕절개술, 자궁근종절제술 등), 과거 분만에서 합병증이 있었던 경우, 심한 내과적·외과적 질환이 있는 경우

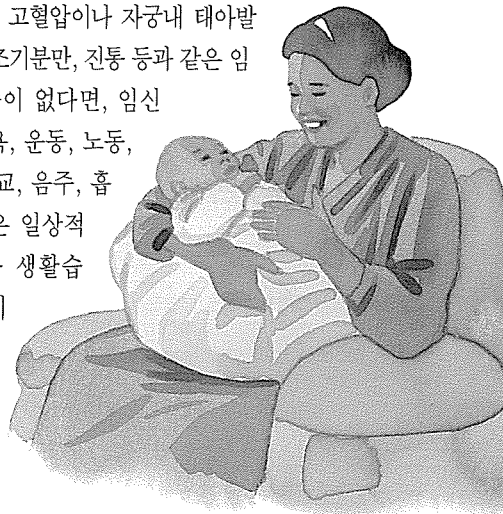
- 다태임신(쌍생아 이상)
- 산모 혈액형이 'Rh 마이너스'인 경우
- 산전진찰을 통하여 이상이 발견된 경우

- 임신 중 영양섭취

임신 중 영양섭취는 칼로리가 높고 단백질과 무기질이 충분한 식사를 하면 된다. 대체로 아주 어려운 가정이나 아니라면, 일상적 식사만 제대로 하면 철분을 제외하고는 다른 영양소를 별도로 복용할 필요는 없다. 영양섭취에 이상이 없으면, 임신초기 4개월간은 월 1~2kg, 후반기 6개월간은 월 0.5kg정도 임부의 체중이 증가한다.

- 임신 중의 활동

임신성 고혈압이나 자궁내 태아발육부진, 조기분만, 진통 등과 같은 임신합병증이 없다면, 임신 중에 목욕, 운동, 노동, 여행, 성교, 음주, 흡연과 같은 일상적 활동이나 생활습관을 굳이 제한할 필요는



없다. 부담이 될 정도의 중노동이나 격한 운동 혹은 피곤할 정도의 노동이나 운동만 피하고, 적절히 휴식을 취하면서 하는 노동이나 운동은 나쁘지 않다.

- 태아 기형검사

요즈음은 의학기기가 발달하여 뱃속에 있는 태아의 건강을 평가하는 기술이 고도로 개발되었다. 그러나 완벽하게 태아기형을 발견해 내는 검사는 아직 없다. 따라서 검사결과가 정상이라고 해서 태아가 기형일 가능성이 전혀 없는 것은 아니다. 그러나 확실하게 잘 알려진 기형을 미리 발견하기 위한 혈액검사나 초음파검사를 받는 것은 큰 의미가 있다. 이런 검사를 통하여 발견할 가능성이 큰 질환은 무뇌증, 수두증, 사지기형, 신경관 결손, 심장기형과 각종 유전질환이 있다. 유전질환의 가능성이 높은 경우에는 양수천자검사, 모체·태아의 혈액검사를 통하여 특정 유전질환의 유무를 밝히고 이를 토대로 유전상담을 받도록 한다.

2. 출산

■ 분만 전

출산일 몇 주 전부터 출산을 알리는 증상이 나타난다. 태아가 밑으로 내려와 가슴의 압박감이 감소되고 허리에 통증을 느끼기도 한다. 끈끈하고 하얀 점액성의 질 분비물이 많아진다.

< 분만 전 출혈(이슬) >

분만이 시작되기 전 질 분비액에 피가 섞여 나오는 것을 이슬이라고 한다. 이는 진통이 시작된다는 것을 나타낸다.

< 양막의 파열 >

임신기간 중 태아와 양수를 싸고 있는 막이 터져 양수가 나오는 것으로 출산예정일이 되지 않았어도 양수가 나오면 병원을 방문하는 것이 좋다.

< 자궁 수축 >

자궁이 수축되면 통증을 느끼며 복부가 늘어난 느낌이 들기도 한다. 자궁 수축의 횟수가 빨라져 10분에 한 번

정도 진통을 규칙적으로 느끼면 출산이 가까워 온 것이다. 5~6분마다 진통을 느끼면 병원을 방문해야 한다.

■ 분만

분만시간은 사람에 따라 다르며 초산의 경우 12~14시간 정도 걸린다. 두 번째 아이부터는 보통 짧아진다. 분만은 보통 3단계로 구분한다.

< 제 1단계 >

자궁이 열리기 시작할 때부터 아기가 나올 수 있도록 자궁이 완전히 열릴 때까지의 기간으로 보통 6~10시간이 걸린다.

< 과도기 >

제 1단계와 제 2단계 사이로 자궁수축이 5~6분에 한번으로 급격히 빨라진다.


< 제 2단계 >

자궁이 완전히 열린 후부터 아기가 태어날 때까지의 기간이다. 산모에 따라 30분에서 수 시간까지 소요된다. 산모가 힘을 쥐서 태아를 밀어내게 되며 직장과 항문괄약근이 손상되는 것을 막기 위해 질 입구를 넓히는 회음부절개술을 한다.

< 제 3단계 >

아기가 태어난 후 자궁이 수축하면서 태반, 탯줄이 위로 나온다. 30분 정도가 소요되며 이후 회음절개한 부위를 봉합하고 자궁수축제를 투여하게 된다.

■ 분만 후

분만 후 임신과 분만으로 인해 소모된 체력과 피로회복을 위해 산후조리를 하게 된다. 분만 후 피가 섞인 분비물(오로)이 나오게 되는데 분만 후 1~2일간은 혈액이 많이 섞여 있으나 이후 갈색, 황색으로 변한다. 출산 후 눈물이 많아지고 신경이 예민해지는 등 산후 우울증이 나타날 수 있다. 산후 우울증이 심할 경우 가족들 또는 전문가의 도움을 받는 것이 좋다. 

자료제공 : 건강길라잡이