



김영주
이대목동병원 산부인과 교수

건강한 우리아기 탄생을 위한 건강관리와 산전검사

산 전관리란 건강한 자녀의 탄생을 위해 계획된 임신의 전 기간동안 엄마의 건강유지에 영향을 주는 여러 가지 장애요인 없이 건강한 태아를 분만하도록 하는 것이다. 엄마의 질병의 발견과 치료 뿐만 아니라 임신과 출산에 관한 교육 등의 산전관리는 모성 및 주산기 사망을 예방 또는 감소시킬 수 있기 때문에 매우 중요하다고 할 수 있다.

산전관리시 받아야 할 기본 검사

임신반응검사를 시행하고 임신이 확인되면 질초음파로 자궁내에 임신이 제대로 되었는지를 확인하게 된다. 임신 초기 검사로는 빈혈검사, 요검사, 혈액형검사, 풍진검사, 매독검사, 자궁경부세포진 검사, B형간염 검사, AIDS검사, C형 간염검사 등이 있으며 초음파 검사는 임신 전기간동안 몇차례 실시하게 된다.

아기의 기형유무 검사로는 초기 기형아 검사, 중기 기형아검사, 양수검사, 융모막검사 등이 있으며 보통 기형아 검사는 모든 임신부에게 시행하지만 양수검사와 융모막검사는 적응증이 되는 임신부(기형아 검사 이상시, 초음파상 기형아가 진단되는 경우, 35세 이상의 고령 임신부 등)에서만 시행하게 된다.

엄마가 당뇨병이 있을 때 거대아나 기형아의 분만이 우려되므로 신속한 진단을 위해 모든 임신부에게 임신 24주-28주에 임신성 당뇨검사를 시행하게 된다.

병원 방문은 임신 7개월까지는 4주에 1번, 8-9개월까지는 2주에 1번, 그후에는 1주에 1번씩 방문하게 되며 마지막 달에는 자연분만이 가능한지를 알기 위한 내진과 초음파 검사를 시행하게 된다.

임신부에게 있어서 위험신호가 되는 증세로는 질출혈, 얼굴 및 손가락의 부종, 지속적인 두통, 희미해지는 시력, 복통, 계속되는 구토, 오한 또는 발열, 배뇨곤란, 질로부터의 액체유출 등이 있으며 이러한 증세가 있을 때는 병원을 방문하는 것이 좋다.

고령 임신부, 전 임신에서 태아가 사망하였거나 조산아를 분만한 경우, 임신성 고혈압이나 조산이 우려되는 고 위험 임신의 경우에는 더욱 세밀한 산전관리가 요구된다.

체중 변화와 영양

대개 평균 12.5kg의 체중증가가 있게 되는데 저체중 임신부의 경우는 12.5~18kg, 정상체중산모는 11.5~16kg, 과체중 임신부는 7~11.5kg의 체중증

가가 있게 된다. 체중증가가 없을시는 저체중아의 위험성이 증가하며, 반대로 과도한 체중증가가 있을 시는 거대아에 의한 제왕절개의 위험성이 증가한다. 임신에 의한 체중증가는 분만 후에 대부분이 소실되며, 분만 직후에는 약 4.4kg의 체중증가가 남게 되며, 분만 후 6개월이 지나면 약 1.4kg만이 증가된 채로 남게 된다.

비임신시에는 하루에 2200kcal가 필요하지만 임신시에는 약 2500kcal가 그리고, 수유 중에는 약 2600kcal가 필요하게 된다. 임신 중에 식사만으로 충족이 안되는 유일한 영양분인 철분은 임신 4개월까지는 따로 보충이 필요치 않으나, 임신중기 이후부터는 보충이 필요하게 된다. 임신 중에 비타민 A를 과다 복용하면 기형이 유발되므로 임신중에 비타민제를 일률적으로 처방하는 것은 좋지 않다.

임신 중에는 체중증가가 최소 10~12kg은 되게 해야 하며, 임신 전에 비해 칼로리 섭취량을 300kcal 더 추가시키고 단백질의 섭취는 우유 등의 동물성 단백질을 권장하며 임신후반기에 철분은 하루 30~60mg씩 복용하여야 한다.

건강 관리

새로운 운동이나 운동 강도를 높이는 것에 대해서는 주의해야 하며, 임신성고혈압, 쌍둥이임신, 자궁내 발육지연, 심한 심장병 등의 경우 운동을 제한한다. 장시간 서 있어야 하는 직업은 조산의 위험성이 높아 심한 육체노동은 피하고, 노동기간 중에는 적절한 휴식을 취해야 한다. 여행의 경우 건강한 산모는 여행을 제한할 필요는 없으며, 예정일 1주 전까지는 여행이 가능하다. 임신동안 혹은 산욕기 동안에는 목욕은 가능하나, 임신 후반기에는 몸의 균형을 잡기 힘들어 넘어질 위험이 있기 때문에 욕조 목욕은 가능한 피한다. 의복은 꼭 끼는 옷은 피하고

굽높은 신발은 피한다. 또한, 임신 중에는 변비와 치질의 빈도가 증가하게 된다. 변비의 경우 충분한 수분섭취, 적절한 운동, 필요시 변비약을 사용함으로써 예방할 수 있다.

임신 중 성교는 유산이나 조산의 위험성이 있을 경우에는 피해야 하지만, 그렇지 않은 경우라면 임신 마지막 4주 전까지는 아무런 해가 없다. 유방 및 복부관리에 있어서 유두에 연고를 바르거나, 마사지, 유두를 잡아당기는 것은 해로울 수 있다. 산전진찰시 반드시 치아를 포함 시켜야 한다. 그러나 충치가 임신에 의해 악화 되는 것이 아니며, 임신중 치료도 무방하다. 그러나 심장병이 있는 산모의 경우, 항응고제 사용하는 산모의 경우는 전문적인 치료가 필요하다.

홍역, 볼거리, 풍진 등의 생백신 예방접종은 임신 중에 금기이며, 황열예방주사, 콜레라, 장티푸스 등은 풍토병이 있는 지역으로 여행시 허용될 수 있다. 임신 중에 감염에 노출되어 면역글로불린을 접종하는 경우는 B형 간염, 광견병, 파상풍, A형 간염, 홍역 등이 있다. 임신 중의 흡연은 태아 손상, 조산, 저체중아의 빈도를 증가시키므로 반드시 피해야 한다.

무엇보다도 아기의 탄생과 엄마의 건강을 유지하기 위해서는 산전검사만큼 중요한 진찰은 없으므로 모든 임신부는 주기적인 진찰을 받도록 권유하고 싶다. PPKK

시기	검사 항목
최초 방문시	반혈검사, 요검사, 혈액형검사, 풍진검사, 매독검사, 지궁경부세포진 검사, B형간염 검사, AIDS검사, C형간염검사, 초음파검사
임신 10~13주	초음파검사, 초기 기형아 검사
임신 15~20주	중기 기형아 검사
임신 24~28주	당뇨 선별검사, 초음파검사
임신 32~36주	초음파검사, 반혈검사, 매독검사