

임신과 출산 신생아에 대한 오해와 진실

첫아이를 임신하고 출산하고, 태어난 아이와 함께 보내는 첫 1년은 하루가 멀다 하고 궁금증과 고민거리가 생겨난다. 아프리카의 속담 중에는 “아이 하나를 키우기 위해서는 온 부족인의 손길이 필요하다.”는 말이 있다고 한다. 것처럼 많은 도움과 경험, 오래된 지혜를 필요로 한다는 것. 지금까지 어렵듯이 짐작해왔지만 정확히는 알지 못했던 것들에 대해 하나하나 파헤쳐보자.

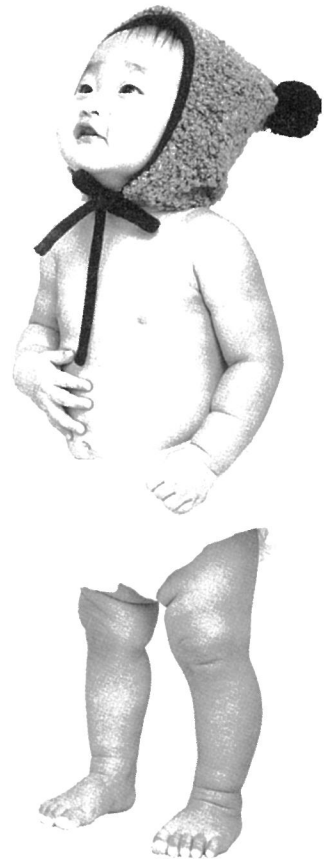
글 손지혜 기자 **도움말** 대한모유수유위원회

임신과 출산으로 급격한 변화를 겪은 여성의 몸은 모유수유라는 또 한 번의 과제를 맞이한다. ‘엄마’라는 새로운 삶을 열게 되고, 세상에 갓 태어난 아기를 위해 육아 책을 두루 섭렵하며 준비해왔지만 실전에 돌입한 후 예측하지 못한 상황들이 부지기수로 발생하면서 혼란과 두려움, 걱정과 고민에 사로잡힌다. 정보통신의 발달로 많은 엄마가 온라인을 통해 유익한 정보들을 공유하면서 가벼운 고민이나 간단한 궁금증은 해결할 수 있지만, 반면 휴대폰만 열면 넘쳐나는 정보의 홍수 속에는 확인되지 않은 속설도 진실처럼 자리 잡고 있어 변별력을 가지고 정보를 대하는 자세가 필요하다.

첫아이 임신부를 위한 YES or NO

하루 종일 밀려오는 졸음. 잠을 많이 자도 되나? YES

임신 중기와 후기로 넘어갈수록 불편한 자세와 심한 태동으로 밤 사이 깊은 잠을 청하기가 어려워 낮에 졸음을 많이 느끼게 되는데, 이때 수면을 충분히 취하는 것이 좋다. 다만 밤에 충분히 잘 잔다면 낮 시간에는 가벼운 산책으로 맑은 공기를 마시며 기분전환을 하는 것도 질 좋은 수면에 도움이 된다.



맵고 짠 음식이 아이의 아토피를 유발할까? NO

아직까지 임신 중 산모가 먹는 음식과 아이의 알레르기 혹은 아토피의 연관성은 밝혀진 바가 없다. 임신 중 사과와 생선의 섭취가 아동 천식과 알레르기 발생을 줄인다는 연구 결과가 있을 뿐이다.

무통분만은 전혀 아프지 않다? NO

진통이 진행되는 중 적합한 시기가 되면 척추를 통해 무통주사액을 주입하면 진통이 사라지는 듯한 효과를 보는데 무통주사로 인한 통증 조절 정도는 개인차가 매우 크다. 대부분이 무통주사를 맞고 통증 완화 효과를 보기는 하지만 전혀 효과가 없는 경우도 있으며 분만의 순간에는 당연히 아이와 맞바꾸는 진통이 따른다.

아기 낳기 전 염색과 파마가 가능하다? YES

염색약이나 파마약의 화학물질이 체내에 흡수되어 태아에게 영향을 미친다는 사실은 밝혀진 바 없다. 그래도 걱정이 된다면 아기의 기관 형성이 완료된 16주 이후에 즐기도록 하자.

굴욕 3종 세트는 정말 굴욕적이다? NO

출산 직전에 시행하는 제모와 관장, 그리고 분만 시의 회음부 절개는 임신부들 사이에서 흔히 '굴욕 3종 세트'라는 말로 통한다. '굴욕'이라는 어휘는 출산이라는 성스럽고 감동적인 순간에 어울리지 않을뿐더러 경험하기도 전에 출산에 대한 거부감과 공포심을 조장할 뿐이다. 모든 과정이 진통과 함께 자연스럽게 진행되므로 겁먹지 말자.

출산 직후 초보엄마를 위한 YES or NO

모유수유를 하고 싶는데 끝나면 가슴이 처진다? NO

오히려 가슴에 가득 붙었던 젖을 아이에게 물리지 않아 멍울이 지거나 석회화되는 경우가 있고, 처지기도 한다. 미용상의 이유로 모유수유를 피했다가 유선염에 걸려 고생할 가능성이 있으므로 젖먹이 시기에는 부지런히 젖을 물려 유방이 제 기능을 하도록 하는 것이 건강에 좋다. 여성의 가슴은 모유수유가 아닌 시간의 흐름에 따른 중력의 영향으로 처지기 마련이다.

유방확대수술을 해도 모유수유가 가능하다? YES

수술 방법이나 삽입물의 위치에 따라 모유수유에 미치는 영향이 각기

다르지만 모유수유를 위한 유관이나 신경조직, 혈관조직이 손상되지 않았다면 모유수유는 얼마든지 가능하다. 또 유륜에 감각을 느낀다면 성공적인 모유수유를 할 수 있는 상태다.

임신으로 인한 살은 완전히 빠지지 않는다?

YES

노력 없이 빠지는 살은 없지만 특히 임신으로 인해 증가한 체중은 결코 자연적으로 빠지지 않는다. 모유의 질에 집착하며 과도한 고열량, 고단백의 음식을 섭취하는 것을 자제하고 식단조절 및 간단한 스트레칭을 부지런히 해주어야 한다.

아기 머리카락을 밀어주면 머릿결이 부드럽고 풍성해진다? NO

배냇머리를 밀어주면 모근이 굵어진다는 속설이 있으나 확인된 바 없다. 머릿결과의 상관관계도 마찬가지. 다만 배냇머리가 빠지면서 발생할 수 있는 위생상의 문제를 해결하고자 한다면 머리카락을 밀어주는 것도 도움이 된다.

아이는 매일 목욕 시켜야 한다? NO

신생아에게 적합한 목욕횟수는 일주일에 2~3회다. 잦은 목욕은 피부를 건조하게 할 뿐이다. 단 엉덩이는 하루에도 여러 차례 청결하게 물로 씻어주는 것이 좋다. ㉞

