

부부가 함께하면 효과만점 배 속에서부터 지키는 우리 아이 건강

건강한 아이와 만나기 위해서는 부부가 함께 노력하는 자세가 필요하다. 계획임신은 꼭 필요한 것인지, 임신 중에는 어떤 음식들을 조심해야 하는지, 스트레스는 어떻게 관리해야 하는지 등 임신에 관한 궁금한 내용들을 담았다.

글 금교영 이코노믹리뷰 기자

계획임신 꼭 해야만 할까?

모든 예비 엄마아빠의 가장 큰 바람은 건강한 아이를 낳는 것이다. 특히 요즘같이 환경공해가 사회적 이슈로 주목을 받을 때에는 더욱 그렇다. 계획임신은 임신을 계획하여 준비한다는 뜻으로, 임신 전에 부부가 건강한 식습관과 생활 습관을 실천해 건강한 몸을 만들고, 임신에 문제가 될 만한 사항들을 미리 파악해 교정함으로써 건강한 아이를 낳는 것을 내용으로 한다. 보통 남성의 정자 생성 기간이 3개월 정도이므로 남녀 모두 최소 3개월 전부터 계획임신에 돌입하는 것이 좋다. 계획된 임신은 임신부의 불안감과 부담이 덜 하므로 엄마와 아이 모두 한결 편안한 임신 기간을 보낼 수 있다는 장점이 있다.

예비 엄마아빠의 건강검진은 필수

계획임신 3~4개월 전에는 전문의를 찾아 각종 예방접종과 건강검진을 받는 것이 좋다. 개개인의 신체적 특성과 고혈압, 당뇨병 등의 가족력을 고려하여 맞춤 상담을 받을 수 있다. 예비 엄마가 맞아야 할 주요 예방접종으로는 간염, MMR(홍역, 볼거리, 풍진) 등이 있으며, 이 외에도 자궁근종, 자궁내막증, 자궁선근증, 골반 기형 같은 산부인과 질환이 있는지 건강검진으로 파악해야 한다. 남성은 정자의 활동성과 형태 등의 이상 유무를 확인하는 정액 검사를 받는 것이 좋다.

임신 전 영양소를 챙겨라

계획임신에서 부부 모두 충분히 섭취해야 하는 영양소는 엽산으로, 간, 콩, 푸른잎 채소, 곡물 등에 많이 함유되어 있다. 엽산은 태아의 신경관 결손, 심장병, 언청이 등 선천성 기형을 예방하는 데 도움이 된다. 하지만 음식으로는 충분한 양을 섭취하기 어려우므로 임신 시도 3개월 전부터 엽산제나 엽산이 함유된 종합비타민제를 복용하도록 하자. 기타





**NO,
STRESS**



약물 섭취는 전문의와 상담해야 한다. 태아의 기형을 유발할 수 있는 약물 리스트를 받아두는 것이 좋다. 담배와 술은 최소한 임신 3개월 전부터 끊어야 한다. 담배에 함유된 니코틴은 난소의 혈액순환을 방해해 난소 기능을 떨어뜨리고, 정자의 질에 영향을 주어 임신 가능성을 낮춘다.

임신 중 먹으면 좋은 음식, 운동

임신부에게 무엇보다 좋은 식품은 영양소가 풍부한 채소와 과일로 만든 자연식이다. 반면 속 쓰림을 불러오는 지나치게 매운 음식, MSG 조미료를 다량 첨가한 음식, 인스턴트 식품이나 패스트푸드 섭취는 되도록 자제하는 것이 좋다. 또한 비만이거나 과체중인 임신부는 임신성 고혈압이나 임신성 당뇨에 쉽게 노출될 수 있으므로 체중 관리가 필요하다. 임신 초 착상기에는 오래 서거나 걷고, 달리는 행동은 금물이며 이후 가벼운 산책, 수영 등 운동으로 꾸준히 체력과 건강을 관리하는 것이 좋다.

임신한 나를 사랑하기

스트레스 관리도 필수다. 지나친 스트레스는 자연 임신을 어렵게 할 뿐만 아니라 습관성 유산을 부를 수 있다. 평소에 음악을 듣거나 태담을 들려주고, 십자수나 퀼트를 취미로 삼는 등 태교로 스트레스를 관리하자. 임신 중에는 감기약은 물론

다른 약물 섭취에도 신중을 기해야 한다. 별 생각 없이 사용하는 연고제나 파스 등도 전문의와 상담 후 사용하는 것이 좋다. 각종 향생제, 결핵이나 중이염에 사용하는 카나마이신, 건선치료제의 일종인 에트레티네이트, 여드름 치료제인 로아큐탄 등의 약물은 특히 섭취하지 말아야 한다. 이 외에도 여성의 자궁은 항상 따뜻해야 하므로 체온 조절에 신경 쓰자. 더불어 타이트한 바지나 몸에 딱 달라붙는 레깅스는 피하고, 바람이 잘 통하는 헐렁한 옷을 입는 것이 좋다. ☺

간염, MMR(홍역, 볼거리, 풍진) 예방접종

임산부가 간염에 감염되면 출산 시 아기가 산도를 통해 나오면서 간염에 감염된다. 따라서 미리 간염 예방접종을 하고 항체가 만들어진 후 임신하는 것이 안전하다. 풍진은 태아에게 선천성 기형을 유발할 수 있으므로 임신을 계획 중이라면 반드시 풍진항체검사를 받은 뒤 예방접종을 해야 한다.

양수가 적을 때는 물 많이 마시기

양수가 적을 때는 물을 열심히 마셔 수분 보충을 하는 것이 가장 중요하다. 이온음료는 물보다 마시기 쉽다는 이유로 권장되지만, 가급적이면 물을 자주 마셔주는 것이 좋다.

