

임신의 확인 - 기초 체온표

임신을 계획하고 있거나 임신 가능성이 있는 사람이라면 몸의 변화가 조금만 와도 늘 임신을 염두에 두어야 한다.

임신 2~6주 사이에는 뚜렷한 자각증세가 없기 때문에 임신사실을 모르고 함부로 약을 먹거나 태아에게 해로운 환경에 노출될 수 있기 때문이다.

임신 여부를 정확히 알려면 평소에 기초 체온표를 작성해두거나 매달 생리일의 첫날과 마지막날을 수첩에 표기하는 습관을 들이면 여러모로 도움이 된다.

기초 체온을 재려면 아침에 일어나자마자 체온계를 혀 밑에 넣고 5분 정도 기다렸다가 체온을 잰다. 매일 측정결과를 기초 체온표에 기록해 두고 매달 도표를 그려보면 체온변화를 한 눈에 알 수 있다. 이때 배란이 규칙적일 경우에는 저온기와 고온기가 확실히 구분되어 가임기와 불임기를 한눈에 알 수 있다. 반면에 배란이 불규칙적일 경우 기초체온곡선은 저온기와 고온기의 구분이 명확하지 않다.

만일 이런 증상이 오래간다면 의사의 진찰을 받아본다.

임신 중 일상생활에 관해 고려해야 하는 것들

●알코올과 담배 : 태반이 노폐물을 걸러내는 필터 역할을 하지만, 알코올과 니코틴은 예외이다.

알코올과 니코틴은 태아의 뇌에 강도 높은 스트레스를 주어 자연유산, 기형아 출산의 우려가 크다.

임신부가 술, 담배의 유혹을 없애는데는 남편도 특별한 주의가 필요하다.

●오염된 공기 : 연료비용 절감을 위해 지나치게 집안을 밀폐시켜 두면 실내공기가 오염될 우려가 크다. 문을 닫을 때는 약간의 빈틈을 두고, 수시로 창문을 활짝 열어 환기를 시킨다.

●전자렌지 사용 : 몸이 무거운 임신부에게 전자렌지는 편리한 가전제품으로 쓰일 수 있지만, 태아의 눈은 전자파에 약하다.

일단 전자렌지나 오븐에서 전자파가 새지 않는지 점검하고 작동 중에는 그 앞에 서있지 말아야 한다.

●애완동물 : 강아지, 고양이, 새 등의 애완동물을 키우면 톡소플라스마 등 사람에게 없는 각종 병균을 옮길 가능성이 있으므로 임신 중에는 애완동물을 키우지 않는 것이 좋다.

●설탕 대체품 : 임신 중 비만과 당뇨를 걱정하는 임신부들이 설탕 대체품으로 아스파탐, 사카린, 다이어트 소다 등을 사용하려 한다.

그렇지만 설탕 대체품에는 인공첨가물이 들어 있는데다 영양학적 가치에서 보면 그다지 좋지 않으므로 자제하는 것이 현명하다.

특히 사카린을 비롯한 화학물질은 태내에 있는 새끼의 암 증가율이 높다는 동물실험 결과가 있다.

임신 중 가장 좋은 당분 섭취 방법은 생과일과 과일주스를 많이 섭취하는 것이다.

●식물 : 실내 공기를 맑게 해 태아에게 신선한 산소를 공급하기 위한 방법으로 화초 키우기를 권장한다.

각종 식물과 화초는 공기 속의 유해한 물질을 없애주고 맑은 산소를 공급하는데 적당한 소풍이다. 시각적인 효과도 있어 임신부의 정신건강이나 태교에 도움이 된다.

-자료제공:아이맘 '임신에서 출산까지' -