

건강한 출산을 기다리며

대한태교연구원 / www.taekyo.or.kr

태교란

엄마가 뱃속의 아기에게 좋은 환경을 만들어 주려는 노력으로, 아기에게 보내는 끊임없는 애정과 사랑의 보살핌입니다. 또한 태아가 자라나기 위한 준비를 보다 잘 할 수 있도록 좋은 환경을 만들어 주는 것이라고 할 수 있습니다. 그것은 보다 건강한 아이를 출산하기 위한 배려라고 해도 좋을 것이며, 그에 따라서 어머니와 태아의 마음의 유대가 생김과 동시에 출산 후 육아의 준비도 되는 것입니다.

태아에게 있어 환경이란 먼저 어머니의 몸입니다. 태아의 모든 활동 무대가 되는 어머니의 몸은 참으로 갖가지 기대에 응해 주어야 하는 것입니다. 그러한 어머니 몸의 상태를 좌우하는 것은 어머니의 일상생활이며, 거기에 대응하고 있는 정신상태일 것입니다. 임신부에게 질병이 있거나 새롭게 병에 걸리면, 태아에게 그 영향이 나타나는 것은 당연합니다. 태아에게 좋지 않은 성분이 포함되어 있는 음식물을 섭취하면, 기형아를 출산하거나 사산, 유산, 조산하게 됩니다.

너무 심한 운동이나 여행, 일 등을 하면 바람직하지 못한 결과를 초래할 수도 있습니다. 또한 마음의 상태가 흐트러져도 모체에 그 영향이 미치어 나타나게 됩니다. 그러므로 엄마는 무엇보다 뱃속의 아기에게 좋은 환경을 만들어 주려는 마음가짐으로, 항상 평온하고 즐겁게 지내도록 각별히 노력해야 합니다.

엄마 자궁 안에서의 체험은 아기의 기억에 오랫동안 잠재적으로 남아 커다란 영향을 미칩니다. 태내환경을 좋게 하려는 노력은 아기의 잘못된 부분을 고치는 어려움에 비하면 몇 백배나 쉽고도 값진 일입니다.

신혼기의 부부들이나 아기를 가지려는 부부들은 얼마 후에 태어날 2세를 위해 계획을 세워 두는 것이 필요합니다. 술이나 담배를 끊도록 하고 유전병의 유무에 대해서도 알아두는 것이 좋습니다. 실제로 술, 담배를 심하게 하는 여성이나 남성이 아기를 갖게 되면 저 체중아를 낳을 확률이 높다는 것은 잘 알려져 있으며, 유전병의 사실을 모른 채 임신하여 아기를 낳은 후 부모와 아이가 평생동안 마음 고생을 하는 경우도 적지 않습니다.

그러므로 이러한 문제들을 결혼 전에 심각하게 고려해 보는 것이 좋습니다. 대개 신혼 시절은 부부의 성생활이 가장 왕성한 때여서 계획이 없는 임신의 가능성이 매우 높습니다.

정말 자기가 원하는 아기를 낳고 싶다면 부부가 함께 태교에 대한 중요성을 인식하여 계획을 세우도록 하는 것이 좋습니다. 그것이 예비 엄마·아빠의 자격을 갖추는 기본 자세입니다. 엄마·아빠의 컨디션을 포함한 모든 환경이 최상의 컨디션에 있을 때 자녀를 가져야 좋은 자녀를 얻을 수 있는 것은 당연한 일이고 태교의 시작이기도 합니다

태아의 모든 활동 무대가 되는 어머니의 몸은
참으로 갖가지 기대에 응해 주어야 하는 것입니다.

그러한 어머니 몸의 상태를 좌우하는 것은
어머니의 일상생활이며, 거기에 대응하고 있는
정신상태일 것입니다.



청각태교

몸과 마음을 안정시킨 후에 음악을 듣습니다.

엄마의 몸과 마음이 안정되어야 태교의 효과를 기대할 수 있습니다. 듣기에 편한 곡을 선택합니다. 아무리 좋은 음악이라도 엄마가 듣기에 편하지 않은 음악은 아기에게도 편하지 않은 법입니다. 클래식을 좋아하는 엄마는 클래식을, 하드락을 좋아하는 엄마는 하드락을, 가요를 좋아하는 엄마라면 가요를, 엄마가 좋아하는 음악을 들으세요. 하지만 음식을 골고루 섭취해야 하듯이 음악도 골고루 섭취한다면 좋겠지요. 들려오는 음악을 편하게 듣습니다.

처음에는 빠른 악장, 다음은 느린 악장, 그리고 다른 악기로 연주하는 음악을 들으면 효과적입니다. 음악을 들음으로써, 임신으로 인한 신체적 압박감과 구속같은 것을 이완시킬 수가 있습니다. 태아는 3주부터 소리를 들을 수 있게 되고 8개월부터는 소리의 높낮이를 머리 속에 기억하게 됩니다.

보통 4~5개월 이후부터는 엄마의 소리에 반응할 수 있습니다. 엄마가 즐거워야 아기도 즐겁습니다.

아이는 낮은 소리를 좋아합니다. 사랑하는 감정을 넣어 소리의 높낮이를 갖고 이야기하듯이 하면 좋습니다. 엄마가 즐거워야 하므로 하기 싫은 것을 억지로 할 필요는 없습니다. 태아가 좋아하는 소리는 시냇물 소리, 새소리 등 마음을 편안하게 해주는 자연의 소리나, 엄마가 들어서 편안한 음악소리도 좋습니다.

다. 물론, 가요, 팝송, 클래식 등 장르에는 상관이 없습니다.

태담태교

태동이 시작되었을 때 태담은 아기의 뇌에 자극을 주어 똑똑한 아기를 만든다고 합니다. 짧고 경쾌한 인사말을 시작으로 상냥하게 말을 건네면 태아는 엄마의 말을 열심히 듣습니다. 아빠와 함께 한다면 더욱 좋겠지요. 태담을 자주하면 뇌발달에 도움이 됩니다.

1. 태아의 신경조직은 자극을 받으면 성장·증가한다고 하지요. 태아의 뇌세포를 끊임없이 자극하는 가장 좋은 방법은 바로 뱃속 아기와와의 대화, 태담입니다.
2. 태담은 태동이 생기면 시작합니다.
3. 뱃속아기의 애칭을 만들어 부릅니다.
아기의 애칭을 지어 긍정적인 사고로 얘기를 해줍니다. 동화책을 읽어주거나 밝고 아름다운 음악을 들려주는 것도 좋습니다.
4. 신선한 공기는 태아의 두뇌발달에 절대적으로 필요한것. 엄마가 신선한 공기를 맘껏 마시면 태아의 뇌세포가 왕성하게 분열하며 두뇌가 발달합니다.
5. 산책을 하며 사물에 대해 설명해 주도록 노력합니다.
6. 배의 상태가 안정이 될 때 산책합니다. PAPER