

【개원보수교육】 모성보호 ①

일하는 여성의 임신과 출산

김소연 / 산업안전보건연구원 연구원

1. 건강한 임신

1) 임신의 준비

정신적, 육체적으로 준비된 상태에서 임신을 하면 임신부와 태아의 건강에도 좋을 뿐만 아니라 미처 몰랐던 신체의 이상 유무를 판단해 효과적으로 대처할 수 있다.

임신하고자 할 때에는 빈혈검사, B형간염검사, 매독검사, 혈액형검사, 풍진검사, 결핵검사, 특소플라즈마검사 등과 같은 검사를 받는다.

2) 임신의 증상

임신한 것 같다고 생각할 수 있는 첫 근거는 월경이 없는 것으로, 사람에 따라 월경의 주기가 다르고 달마다 조금씩 변할 수 있지만 월경 예정일에서 10일이 지나도록 월경이 없다면 임신 여부를 확인해 보아야한다. 하지만 월경은 질병이나 피로, 정신적인 충격에 의해서 주기가 바뀌기도 하고 정지되기도 하므로 결정적인 근거는 아니다.

또, 유방이 부풀고 젖꼭지가 민감해지며 젖꼭지와 그 주변이 거무스름하게 색이 짙어지면 임신의 징조로 볼 수 있으나 꼭 임신했을 때만이 아니라 몸의 이상에 의한 호르몬의 작용에서 올 수도 있으므로 임신이라고 확정할 수는 없다.

입덧은 임신을 확신하게 되는 증상의 하나로

임신한 사람의 80% 이상에서 나타나는 증상이다. 그 증상은 사람에 따라 다르지만 주로 구역질이나 매스꺼움, 식성의 변화 등으로 나타나고 온몸의 나른함과 미열을 호소하는 사람이 많다. 월경의 정지와 함께 구역질이 난다면 확실한 진단을 받도록 한다. 임신 초기의 증상 가운데 하나가 소변이 잦아지는 것인데 이는 자궁이 커져 방광을 압박하기 때문이다. 임신 4개월이 지나면 자궁이 복부 쪽으로 올라가서 소변횟수는 자연히 줄어들게 된다.

3) 분만예정일 계산

마지막으로 생리를 마친 달수에서 3을 빼거나 그 달의 숫자가 작아 3을 뺄 수 없을 때는 9를 더한 것이 아기를 낳게 될 '달'수가 되며 마지막으로 생리한 달의 첫날에 7일 더한 것이 분만예정일이다.

4) 직장여성의 임신

직장을 다니는 여성이 임신 사실을 확인하면 적당한 기회에 동료들에게 임신 사실을 알린다. 사무실 내에서 흡연하는 직원이 있거나 무거운 물건을 운반해야 할 때 등에 미리 대비하는 것이 좋다.

직장여성은 전업 주부에 비해 임신중독증, 부종, 방광염 등 크고 작은 질환을 호소하기 쉽다. 화장실에 가고 싶을 때마다 가고 휴게실

에서 한 숨 돌리는 등 건강 관리를 소홀히 해서 안된다.

임신 기간 동안 특별한 대우를 받아야 하는 것은 사실이지만 임신했다는 핑계로 업무를 소홀히 하면 원성을 사게 된다. 자신의 건강에 무리가 가지 않는 범위 내에서 성실하게 업무에 임하면 동료들이 오히려 도와줄 수도 있다.

일이 한창 바쁠 때 출산휴가에 들어가려면 마음이 편하지 않을 수 있다. 그러나 마음 편하게 휴가를 보내고 업무에 복귀하는 것이 길게 보았을 때 여러 사람에게 도움이 된다.

주위 선배들에게 조언을 구하여 출산휴가 시기 선정, 휴가 동안에 할 일, 다시 출근하기 전에 해결해야 하는 일 등을 꼼꼼하게 묻고 계획을 세운다.

부부가 함께 일해도 가사 노동과 육아를 전적으로 여성이 책임지는 경우가 많은데 남편에게 자신의 신체적인 상황과 기분을 솔직하게 이야기하고 도움을 요청한다. 남편이 임신을 부인만의 문제가 아니라 부부의 공통문제로 여기는 것 중의 하나가 바로 가사 노동을 같이 하는 것이다.

특히 컴퓨터를 많이 쓰는 직업이라면 전자기파 차단장치를 설치하거나 적당한 간격으로 휴식을 취하고 운전할 때도 전자기파가 발생하므로 가끔적이면 손수 운전하는 것은 피하며 전자레인지가 작동 중일 때는 그 옆에서 있지 않도록 한다.

5) 임신시기별 주의사항

(1) 임신 초기

임신이라는 새로운 상황에 적응하는 임신 2~3개월은 직장여성에게 있어 임신 기간 중 가장 피로운 시기이다.

겉보기에는 임신을 했는지조차 알 수가 없으므로 출퇴근 때나 직장에서의 세심한 주의가 필요하고 직장여성은 전업주부에 비해 초기 유산율이 높은 편이므로 유산이 되지 않도록 주의해야 하며 제 때에 정기 검진을 받으면서 조금이라도 이상증상이 있으면 병원을 방문한다.

(2) 임신 중기

임신중기에는 태아가 안정되고 식욕도 회복되어 외식을 자주하고 간식을 자주 먹다 보면 오히려 비만에 빠질 가능성도 있으므로 적정 체중을 유지하도록 해야 하며 염분 섭취가 늘어나면 임신중독증의 우려가 높으므로 주의한다.

또한 분비물이 늘어나므로 매일 아침에 속옷을 갈아입고 오후에도 갈아입을 속옷을 준비해 청결을 유지하는 것이 좋다.

배가 불러지기 시작하므로 임신부 거들이나 복대가 꼭 필요한 것은 아니지만 대중교통수단으로 통근하는 임신부는 입는 것이 도움이 된다.

(3) 임신 후기

배가 부른 상태에서 출퇴근하려면 각별한 주의가 필요한데 외부로부터 심한 충격을 받으면 조산할 수도 있기 때문이다.

또한 너무 오래 걷지 않는 것이 좋다. 피곤하거나 무리하면 배가 평소보다 더 당기는데 이것은 위험 신호로 잘못하면 조산할 수도 있으므로 의자에 기대어 얼마 동안 안정을 취하는 것이 좋다.

저녁 때 발이 붓는 것은 누구나 겪는 일이지만 아침까지 부기가 빠지지 않는다면 임신중독증일 가능성이 있다. 이런 증상이 나타나면 병원을 찾아 검진을 받은 후 바로 출산휴가에 들어가는 것이 좋다.

6) 식생활과 영양

(1) 임신초기

태아는 신경계부터 발달하기 시작해 임신 6~7주가 되면 신경관이 완성된다. 임신 초기에 뇌 발달이 시작되므로 단백질, 칼슘, 철분 섭취에 신경을 써야 하며, 특히 단백질 중에서도 뇌의 구성물질과 직접 관계되는 글루타치온과 타우린 성분을 많이 섭취하는 것이 좋다.

글루타치온은 쇠간, 닭간, 등푸른 생선, 생굴 등에 많이 들어 있으며 타우린은 문어, 오징어, 굴 등에 많이 함유되어 있다.

(2) 임신중기

입덧이 끝난 임신 중기에 보충되어야 할 칼로리는 350kcal로 집중 섭취할 음식은 칼슘, 단백질, 철분이다. 태반을 형성하는데 단백질이 절대적으로 필요하고 칼슘은 태아와 모체의 골격을 튼튼하게 하며 철분은 혈액을 만드는데 필수적인 영양소이다. 칼슘이 들어 있는 식품은 단백질과 비타민D가 함유된 식품과 함께 먹으면 좋고 철분은 단백질이나 비타민C가 들어 있는 식품과 함께 먹으면 소장에서의 흡수율이 높아진다.

(3) 임신 후기

태아의 두뇌 발달을 돕는 양질의 단백질을 많이 섭취하는 한편 단백질의 소화 흡수를 돕는 비타민B군과 비타민C도 함께 먹도록 한다. 임신중독증이나 부종을 예방하기 위해 염분 섭취를 제한해야 한다.

임신 후기에는 커진 자궁 때문에 변비가 되기 쉬우므로 섬유질을 충분히 섭취하는 것도 중요하다.

2. 아기와 의 만남, 출산

1)출산 준비

출산이 임박하면 갑자기 배가 당기고 아픈 전진통이 불시에 올 수 있으므로 가급적 혼자 다니는 일이 없도록 하고 외출을 줄이는 것이 좋다.

집안 구석구석을 정리해서 남편이나 산후조리를 돕는 사람의 편의를 위해 필요한 물건은 손에 잘 닿는 곳에 두고 비상연락망과 중요한 전화번호

호는 크게 써서 눈에 잘 띄는 곳에 붙여 놓는다.

아기가 반드시 예정일에 맞추어 태어나는 것이 아니므로 임신 9개월부터는 출산과 관계된 모든 준비를 마치고 병원 갈 준비물을 챙겨둔다.

2)입원에 필요한 물품

임신 8개월까지는 입원에 필요한 물품을 완벽하게 준비해 가방에 챙겨두었다가 갑자기 산기가 느껴지더라도 당황하지 않고 병원으로 갈 수 있도록 미리 준비해야 한다. 제왕절개로 출산하게 될 경우 입원기간이 길어지므로 속옷이나 병원 생활에 필요한 물건들을 좀 더 완벽하게 챙겨야 한다.

3)출산의 징조

출산이 가까워지면 아기가 밑으로 내려와 골반 속으로 들어가기 때문에 가슴과 위에 압박감이 없어져서 소화장애가 사라져 식사하기가 한결 쉬워진다. 아기가 골반 속으로 들어왔기 때문에 넓적다리 부분에 경련이 나서 걸기가 어려워지고 통증을 느끼기도 한다.

아기의 머리가 골반 속으로 들어오면 움직임이 약간 적어져 이전에 비해 태동의 빈도는 감소하지만 몇 시간씩 움직이지 않는 일은 없으므로 반나절에서 하루 이상 움직이지 않으면 이상을 의심해야 한다.

출산이 가까워져 자궁이 불규칙적으로 수축하기 때문에 하복부가 당기는 것 같은 느낌과 등과 허리의 가벼운 통증을 느끼는 경우도 있는데 이는 길게 계속되지 않고 곧 없어진다.

질과 자궁경관에서 끈적끈적하고 하얀 점액이 많아지고 이로 인해 산도가 부드러워져서 아기가 산도를 통과하는 것을 도와준다.