

공 · 금 · 해 · 요

사이버 성상담 www.yline.re.kr

Q 월경 기간 중 성관계를 가져도 임신이 되는지 궁금해요. 이 때 성관계를 해도 될까요?

A 임신이 될 수 있습니다. 물론 월경 중인 여성이 임신 될 확률은 다른 때에 비해 훨씬 낮습니다.

하지만 이는 여성에 따라서, 특히 청소년기에는 배란과 월경이 불규칙적이라는 점과 남자의 정자는 여성의 생식기 관내에서 8일 이상도 살아 있을 수 있다는 점에서 임신될 가능성은 있다는 말입니다.

또한, 여성이 월경 중에만 성관계를 가져도, 사정된 정자는 여성의 생식기 관내에서 1주 이상 살아 있게 되고 어떠한 이유로 이때 배란이 되면 수정이 가능하다는 얘기가 됩니다.

그러므로 월경 중에 성관계를 갖게 되도 임신이 가능하게 됩니다. 월경기간 중 여성의 몸은 혈액도 부족한 상태이고 전체적인 컨디션도 푹 떨어져 저항력도 약합니다. 이런 상태에서 감기에 걸리기도 쉬우며 각종 병에 감염되기 쉽기 때문에 성관계는 피하는 것이 좋습니다.

엄마 젖 최고! 상담 www.mom-baby.org

Q 혼합수유를 하다가 모유수유로 바꾸었는데 모유만 먹여서 그런지 양이 부족한데 어떻게 해야 할까요?

A 혼합수유를 했기 때문에 분유를 바로 끊어서는 안 되고 모유의 양을 늘리면서 분유의 양을 줄이도록 합니다.

모유를 증가시키는 데는 시간이 걸리기 때문에 적어도 2~4주간은 걸릴 것이라고 생각하고 여유 있게 대처해야 합니다.

모유가 부족한 경우는 모유를 하루에 적어도 8~12회 정도 먹여야 하고 밤에 수유하는 것도 좋으며 한번 수유 시 10~15분 정도 먹여 한쪽 젖을 완전히 비우는 것이 좋습니다.

아기의 몸무게가 잘 늘지 않는 경우 반드시 모유 양이 적절한가 소아과 의사와 상의해야 합니다.

모유가 적은 경우 우선 충분한 수분 섭취와 휴식 필요합니다. 젖을 물릴 때는 윗쪽까지 깊숙이 물립니다. 모유 생성을 위해 수유 직후 양쪽 젖을 10~15분간 짜주는 것도 도움이 됩니다.

자신의 세계를 펼치기 시작하는 3~4세 우리 아이 키우기

아이가 3~4세가 되면 자신의 세계를 펼치기 시작하며 가족 이외의 어른들과 주변의 아이들에게 관심을 갖게 됩니다. 이 시기에 아이는 세발 자전거를 탈 수 있으며 성 정체성도 알아갑니다. 스스로 옷을 입고 벗으려 하며 다른 아이들과 어울려 놀고 이야기 일부를 기억하며 노래도 부를 수 있습니다. 아이가 점점 독립적이면서 바깥 세계와의 교감이 증가할 수록 부모와 아이에게 안전이 더 중요해집니다.

발달 지연에 의심될 때

※ 흥미진진한 게임에 관심을 두지 않고 가족 이외의 사람들에게 반응이 없을 때.

- 엄지와 다른 손가락 사이에 크레용을 잡을 수 없을 때.
- 화가 나거나 흥분한 상황에서 절제없이 폭력을 휘두를 때.
- '나'와 '너'를 적절히 쓰지 못할 때.
- 놀이를 하면서 모방을 거의 하지 못할 때.
- 다른 아이와 노는 것에 거의 관심이 없을 때.
- 심하게 반항하며 부모와 격리되는 것을 두려워 할 때.

중요한 부모 역할

아이에게 독서 습관을 길러 줍니다. 도서관이나 서점에 함께 가서 책과 친숙하게 해주세요. 간단한 가사일을 돕도록 하세요. 다른 아이들과 함께 놀도록 격려하여 공유하는 것과 교우관계의 중요성을 가르쳐 줍니다. 어른의 언어로 완전한 문장으로 말해주어 언어 감각을 길러 주세요. 훈육할 때는 명확하고 일관되게 해주세요.

생활습관

건강하게 오래 사는 법 생활 속 건강찾기

체중을 줄여라

과체중인 사람은 표준체중에서 1kg 초과할 때마다 수명이 20주씩 단축됩니다. 체질량지수(BMI, 몸무게(kg)를 신장(m)의 제곱으로 나눈 값)가 25를 넘는 사람이라면 체중을 줄이기 위해 노력하는 것이 필요합니다.

자주 성관계를 가져라

미국의 한 연구 자료에 의하면 1주일에 2차례 이상 성관계를 갖는 사람은 체내 면역체계가 강화 돼 감기에 덜 걸리는 것으로 나타났습니다. 또 일주일에 3차례 이상 성관계를

갖는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 10년 정도 젊어 보인다는 연구 자료도 있습니다.

콜레스테롤 수치를 낮춰라

심장병이나 뇌졸중을 예방하기 위해서 포화지방이나 콜레스테롤이 적게 함유된 음식 위주로 식단을 짜고 지방 섭취를 줄이는 것이 좋습니다.

자신만의 스트레스 해소법을 개발하라

스트레스는 만병의 근원입니다. 과도한 긴장이나 스트레스가 장기간 축적되면 정신 질환과 심장혈관계 질환을 앓을 가능성도 커집니다. 1주일에 3차례 정도 운동을 하면 스트레스 해소에 도움이 됩니다.