

사이버 성상담 www.yline.re.kr

Q 아기가 엄마의 뱃속에서 나올 때 머리부터 나온다고 하는데 참 신기해요. 아기가 태어나는 과정을 알고 싶어요.

A 대개 분만 예정일 1주일을 전후하여 불규칙적이다가 점차 규칙적으로 자궁이 수축하는 진통으로 분만은 시작됩니다.

만삭이 되어갈수록 태아의 머리는 어머니의 골반쪽으로 향하고 불규칙한 자궁이 입구(경관)은 얇아져서 열리기 쉽게 되는데 이것은 태아와 모체가 분만을 준비하는 과정입니다.

이러한 준비 과정을 거친 후 규칙적인 진통과 함께 분만이 시작됩니다. 이렇게 되면 자궁의 입구가 열리면서 태아를 싸고 있던 양막과 융모막이 터지게 되고 태아는 아기가 나오는 길(질)을 따라 머리부터 나오게 됩니다.

태아는 분만이 되면 곧 크게 울면서 호흡을 시작하고 이 세상의 한 사람으로서 자라기 시작합니다. 태아가 나오기까지 초산의 경우에는 약 12시간, 분만 경험이 있는 경우(경산)에는 약 8시간이 소요되나 사람에 따라서 그 차이는 크게 나타납니다.

엄마 젖 최고 상담 www.mom-baby.org

Q 제 유두가 함몰유두라서 태어날 아기가 빨수 있을지 걱정이예요. 그래도 아이에게 젖을 먹이는게 괜찮을지...

A 함몰유두도 엄마젖 먹이기 가능합니다. 실제적으로 함몰유두인 경우는 얼마 안됩니다. 편평이나 함몰유두인 경우 처음엔 아기가 힘들어하지만 대부분 모유수유가 가능합니다.

1) 일단 아기가 빨기만 하면 유두는 돌출될 수 있습니다.

아기 입을 크게 벌려 유륜을 다 물도록 하되, 다만 너무 유방이 붙었을때 빨리지 말고, 불기 전에 빨리는게 좋습니다.

2) 엄마젖을 빨기 전에는 우유병을 빨리면 안됩니다. 손이나 전동식 펌프, 함몰유두 교정기나 일회용 주사기를 이용하여 유두를 약간 잡아 늘려주면 도움이 됩니다.

3) 한동안 시행되던 호프만식 운동은 특히 임신 후반기에는 자궁수축을 유발하여 조기분만이 생길 수 있기 때문에 미국소아과학회나 대한소아과학회에서는 권장하지 않습니다.

- ※ 함몰유두란?
유두를 엄지와 인지로 잡아 당겼다가 놓았을때 안으로 들어가는 유두를 말합니다.
- ※ 호프만식 운동
양손 엄지손가락으로 유두를 잡고 양옆 또는 위, 아래로 잡아 당기는 운동을 말합니다.