

사이버 상담 www.yline.re.kr

Q 월경 중에 수영을 해도 괜찮은지 궁금합니다. 균이 옮겨나 문제가 되지 않는지 걱정이 됩니다.

A 월경 중에는 질이나 자궁상태가 평소와는 달라집니다. 자궁문이 열려있기 때문에 외부에서 나쁜 세균이나 바이러스가 자궁에 침입할 가능성이 높아집니다. 따라서 가능하다면 월경 중에는 수영은 자제하는 것이 좋습니다.

그러나 질 삽입식 월경용품(‘탐폰’이라고 함)을 제대로 착용하면 수영을 하더라도 크게 지장을 받지 않습니다. 물론 그 전에 삽입식 월경용품에 익숙해질 필요가 있습니다. 또한 월경 중의 과격한 활동이 자극이 되어 월경통이 심해지거나 혈흔이 과다하게 나올 수 있으니 이 점을 염두해 두고 가볍게 한다면 크게 문제 될 것은 없습니다.

물론 감염의 가능성 때문에 자제하는 것이 더 바람직하지만 상황에 맞게 선택할 문제라고 생각됩니다.

엄마 젖 최고 상담 www.mom-baby.org

Q 젖양이 충분치 않는데 어떻게 하는 것이 좋을까요?

A 모유의 양을 늘리기 위해서는 다음과 같은 것이 도움이 됩니다. 자주 먹는 것이 중요하며, 충분히 빨리는 것이 필요합니다. 밤에도 빨리도록 합니다.

엄마의 컨디션을 위해서 충분히 쉬고 물과 음식을 충분히 섭취해야 합니다. 그래도 부족한 경우 유축기를 사용하는 것도 괜찮습니다.

엄마젖은 빨면 빨리수록 더 잘나옵니다. 그러나 무조건 오래 빨다고 잘 나오는 것은 아니며 적당히 자주 빨리는 것이 중요합니다. 시간을 맞추어 먹이기 보다는 아기가 원하고 배고파할 때 언제든지 자주 빨리는 것이 무엇보다도 중요합니다.

모유수유실 설치된 곳

광화문(5호선), 고속버스터미널(3, 7호선 환승역)
국회도서관, 보건복지부, 여성부, 삼성전자,
이랜드 주식회사, 대한가족보건복지협회,
송파구청, 고속도로 안성 휴게소, 서울역