

◆ 01 | 계획임신이란? 1)

■ 계획임신은 왜 필요한가?

-> 건강한 아이를 출산하기 위해서

■ 계획임신의 장점

- > 3개월 전부터 엽산 복용으로 태아기형 발생을 감소
- > 유해물질의 노출을 조심
- > 임신과 관련된 이환율 감소, 의료비용 절감
- > 선천성 기형아 출산율 감소
- > 정상 체중아 출산 가능성이 증가
- > 난임의 조기 진단 및 치료
- > 예비 산모의 자신감 증진, 남편의 책임감 증진

■ 계획임신을 위한 임신 전 검사는?

- > 풍진항원, 항체 검사
- > 간염(B형 항원 & 항체, A형 항체, C형 항체)
- > 간기능검사, 갑상선기능검사
- > 결핵유무를 보는 흉부 폐사진
- > 일반 혈액검사 (CBC), 빈혈유무확인
- > 혈액형검사
- > PAP+HPV (필요시 CG), STD 6종
- > 자궁과 난소, 자궁부속기의 초음파 검사
- > 일반 소변검사
- > 난소기능검사, 자궁나팔관 조영술 검사

◆ 01 | 계획임신이란? 2)

계획임신을 위한 준비사항

1 임신을 계획하고 있는데 무엇을 준비해야 하나요?

01 임신을 계획하고 있다면 가장 중요한 것은 부모가 될 마음의 준비를 하는 것입니다.

02 다음으로 임신에 적합한 신체상황을 만들어야 합니다. 먼저 산부인과를 방문하여 이학적 검사(내진 포함)를 하고 풍진에 대한 면역여부를 검사합니다. 임신 초기에 풍진에 걸리면 태아 기형을 유발할 수 있으므로 미리 면역력을 검사하여 면역되어 있지 않다면 임신 전에 풍진 예방접종을 합니다. 풍진예방접종 후에는 1개월 간은 반드시 피임을 해야 합니다.

03 그 외 혈액형, 성별, 자궁경부암 검사, 간염항체 보유 여부 등을 미리 검사하여 신체 상황을 파악하는 것이 좋습니다.

04 **만성질환** : 당뇨, 고혈압, 천식 등 내과적 질환이 있다면 질환이 잘 조절되는 상태에서 임신이 되어야 하므로 주의를 기울이고 꼭 주치의와 임신에 대한 상의가 필요합니다.

05 **약을 복용하는 중** : 어떠한 이유든지 약을 복용하는 경우에는 미리복용 양의 변경이나 용량 조절 등에 관한 상담을 해야 합니다. 가족중에 선천성 기형이나 유전성 질환이 있다면 유전 상담을 먼저 받는 것이 도움이 됩니다.

06 **흡연과 음주** : 임신을 계획하고 있다면 흡연과 음주는 하지 말아야 합니다. 임신중 흡연은 태아의 저체중아, 유산 및 사산의 원인이 되고 발달 장애를 보일 수 있습니다. 간접흡연도 피하는 것이 좋습니다. 간접흡연 역시 자연유산, 사산, 조산, 저체중아, 신생아 돌연사 증후군과 관계가 있습니다.

임신 중 음주는 아이의 정신지체, 학습능력의 저하, 행동장애와 연관이 있습니다. 임신 중에 모체가 술을 마시면 태아도 술을 마시는 것과 같습니다. 태아는 모체에 비해 알코올 대사 능력이 떨어지므로 태아의 혈중 알코올 농도가 모체에 비해 훨씬 높습니다. 임신을 계획하고 있으면 남편 역시 음주를 하지 마시길 바랍니다. 음주는 정자의 수나 질을 떨어뜨립니다.

07 스트레스를 줄입니다. 마음을 편안하게 하고, 운동등도 도움이 됩니다.

08 **영양섭취** : 고단백질 음식, 과일, 채소, 곡류 그리고 유가공품을 섭취하는 것이 좋습니다. 과체중의 경우 임신 전에 체중을 줄입니다.