

행복한 분만을 위하여

(3주차)

분만전 징후(전구증상)

1. 가진통

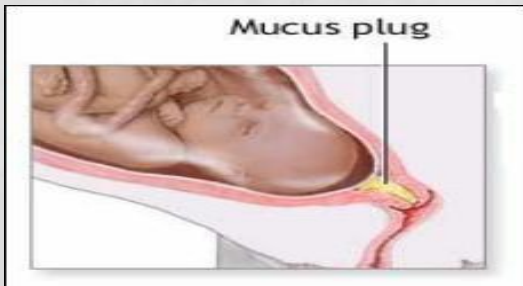
자궁수축 반복으로 불편감
수축이 불규칙, 분만진행 되지않음
하복부에 나타남
걸으면 완화

2. 태아하강감

분만 2~4주전 아두가 골반내로 들어감 : 초임부
자궁저부 낮아져 호흡 편해지고 위 부담, 복부팽만감 완화, 빈뇨, 하지경련, 질분비물 증가

3. 이슬(show)

임신 중 자궁경관 막고 있던 점액이 혈액과 함께 섞여 나오는 혈성점액질



4. 양막파열

- 양수를 싸고있는 막이 파열
- 만삭시 파막은 24시간내 분만 시작 의미



5. 기타 증상

- 등지르기 본능(nesting instinct) – 임신말기 에너지 분출
- 체중감소 – 1kg정도

분만 소요시간

초산부 – 평균 14시간

경산부 – 6~8시간

분만 단계

- 1) 분만 1기
 - 규칙적인 자궁수축~자궁경관의 완전개대
 - 평균 초산부 12~14시간, 경산부 6~7시간
- 2) 분만2기 :경관의 완전개대~태아만출
 - 초산부 50분~1시간, 경산부 15~30분
- 3) 분만3기 :태반만출기, 10분 이내
- 4) 분만4기 :회복기, 태반만출~1~4시간까지

분만방법 종류

- 라마즈 분만
- 소프롤로지 분만
- Doula 분만
- 수중분만
- 그네분만
- 르봐이에 분만

1) 라마즈 분만

- 1951년 라마즈에 의해 전파
- 진통, 분만시 고통 경감, 분만이 즐겁고 좋은 추억이 되게 하는것
- 호흡법, 이완법, 연상법이용
- 남편 참여



연상법

기분좋은 상황을 머릿속에 떠올림

정적, 평화롭고 조용한 경험 생각

예) 연애시절 기억, 한가한 바닷가 휴가,
아기상상, 조용한 음악, 기도문 암기 등

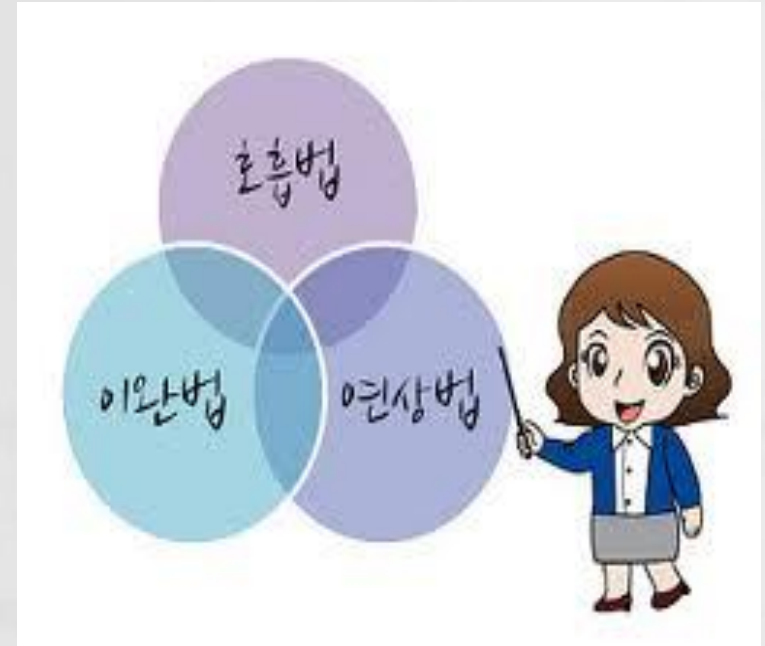
엔도르핀 분비-통증경감

이완법

진통으로 온몸 경직되면 근육에 젖산축적으로 피로 쌓이며 통증 증가

- 머리끝부터 발끝까지 온몸의 힘을 빼는 것
- 왼쪽 옆으로 누운 심스체위
- 손목, 팔꿈치, 상박, 발목, 무릎, 허벅지, 몸통순으로 이완

릴랙신(relaxin) - 이완촉진



호흡법-흉식호흡

- 산소공급, 근육, 체내조직의 이완도모
- 평소 임부의 호흡수 확인

1) 느린 흉식 호흡

- 자궁경관 0~3cm 개대시 이용, 진통 5~20분간격, 25~30초

<방법>

- 깊고 느리게 10회/분정도로 천천히 코로 들어마 코로 내쉬
- 양손바닥을 치골결합 상부에 놓고 숨을 들이마실때 복부의 양쪽으로 손바닥을 자궁저쪽으로 올리면서 마사지하고 숨을 내쉴때 복부 상부에 있는 양손을 복부 가운데로 내리면서 마사지
- 다른 근육은 이완

2) 빠른 흉식 호흡

- 자궁경관 4~8cm까지 개대, 진통이 2~5분 간격으로 45~60초 올 때
- 보통 호흡의 2배인 30~40회/분, 빠르고 얇은 흉식호흡

<방법>

- 자궁수축 오면 천천히 코로 들이마시고 천천히 내쉬는 심호흡을 1회
- 숨을 약간 빠르게 코로 들어 마시고 입을 벌려 내쉬는 호흡을 계속 한다
(과거 좋았던 경험, 아기 상상하면서 같이 시행)
- 양쪽 손으로 작은 원을 4개 그리면서 자궁저부까지 올라온 후 복부중앙선을 따라 치골결합쪽으로 내려가는 마사지
- 자궁수축이 끝나면 심호흡으로 마무리

호흡법 - 흉식 호흡

3) 빠르고 일정한 흉식 호흡

- 자궁경관 8~10cm 정도까지 개대
- 진통이 1~2분 간격으로 60~90초 올 때
- 보통 호흡의 2배인 30~40회/분

〈방법〉 - 자궁수축 시작되면 심호흡 1회

- 입을 약간 벌려 소리는 내지 말고 "히"를 4회하고 "후"하고 내쉰다
- 자궁수축 끝나면 심호흡으로 마무리
- 연상법 같이 시행

2) 소프롤로지 분만

- 1960년 스페인에서 창안
 - 분만시 태아에게 산소공급, 자궁활동 촉진
- (1) 영상훈련 - 음악 들으면서 앞으로 일어날 일들을 긍정적으로 상상,
두려움과 불안 없애고 적극적인 사고
 - (2) 근육이완훈련 - 근육과 관절을 의도적으로 긴장하고 의도적으로 이완하여
스스로 근육의 긴장과 이완을 조절할 수 있도록 훈련
 - (3) 호흡법 - 복식호흡
 - 자율신경계 안정
 - 산소를 체내 공급하여 근육활동 도움
 - 진통시 호흡을 내쉽
 - 아래로 힘을 줄때에도 내쉽으로써 태아에게 산소공급

3) 듀라분만

- 부드러운말로 위안과 격려, 마사지 하며 임산부 손 잡고 함께 걷는 등 임산부와 파트너를 교육하고 안심시키는 방법
- 옆에서 지지, 호흡을 지도
- 계속적으로 함께 있는 사람-Doula

지지적인 활동

- 정서적 지지
- 편안함의 측정
- 옹호
- 남편이나 파트너의 지지
- 정보제공



4) 수중분만

- 양수와 동일한 조건의 물속에서 분만
- 회음절개나 진통제, 촉진제 없이 자연적으로 분만
- 통증감소, 진통 및 분만시간 단축, 유대감증가, 혈압상승 억제



단점:

- 태아 및 모성 감염의 위험성
- 지속적인 태아감시 어려움

5) 그네 분만

- 그네에 앉아있는 자세로 골반을 앞뒤로 흔든다
- 직립자세에서 출산, 통증 감소



womanpia hospital



6) 르봐이에 분만

- 고통과 폭력이 없는 분만
- 신생아 고통 최소화, 폭력주지말자
- 출산직후에도 자궁과 비슷한 환경
 - 조명이 너무 밝지 않아야 함
 - 분만 중 소음 최소화
 - 분만후 바로 제대절단하지 않고
 - 엄마 배위에 올려놓고 모유 먹게 하는것

Dr. 김건우의 조보엄마들의 수다세상

르봐이에 분만의 5가지 배려

- 시각) 머리가 보이면 **어둡게**
- 청각) 작은 목소리
- 호흡) 탯줄은 5분 뒤
- 중력) 따뜻한 물에 **아기 목욕**
- 촉각) 모유수유

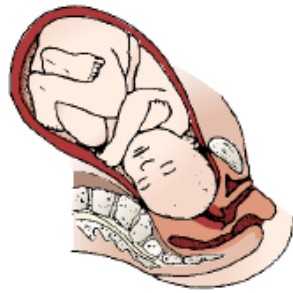


가족 분만실

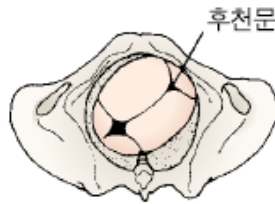


분만과정





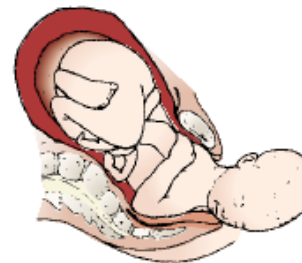
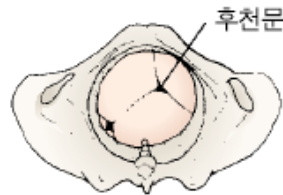
A. 진입과 하강



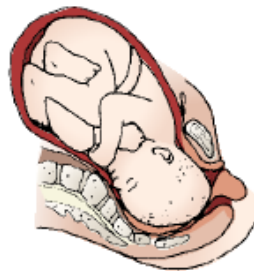
D. 신전



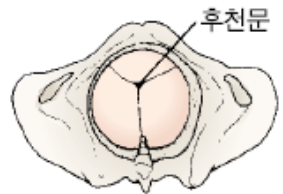
B. 굴곡



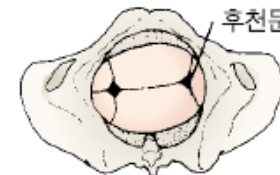
E. 복구



C. 내회전



F. 외회전



분만기전

진통중재방법

지지방법

- 분만 중 옆에서 지지
- 부드럽게 만져주고 말로 격려, 등 마사지, 복부 마사지
- 경찰법, 복부마사지, 허리하부 지압

음악요법

- 선택된 음악을 분만 시 듣는다

주의분산법

- 호흡법, 이완법, 걷거나 대화 등

체 위

- 양와위 이외의 체위
- 30도 정도 상체 올린 체위

주의집중법

- 분만 중 어떤 그림을 보거나 물건을 응시

정보제공

- 분만진행에 대한 정보
(태아하강, 진통간격 등)에 대한 정보 필요

피부자극

- 통증이 있는 부위를 자극
- 경찰법, 복부마사지, 허리하부지압 등