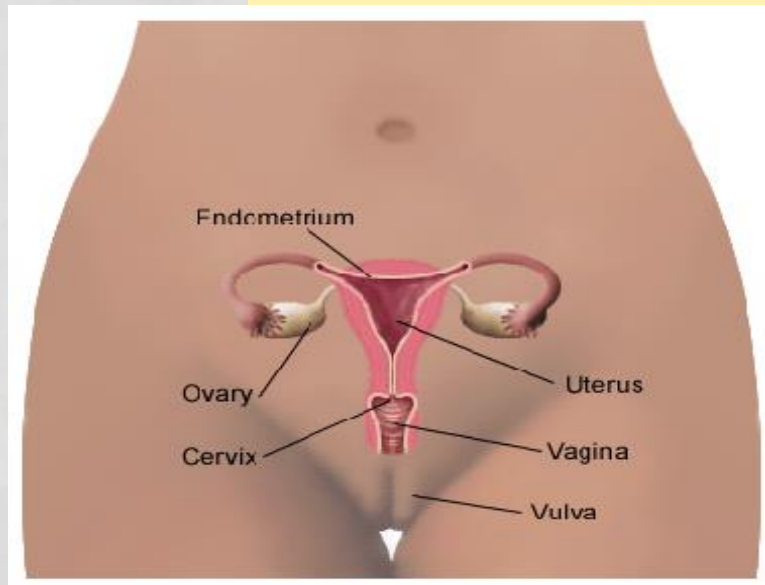
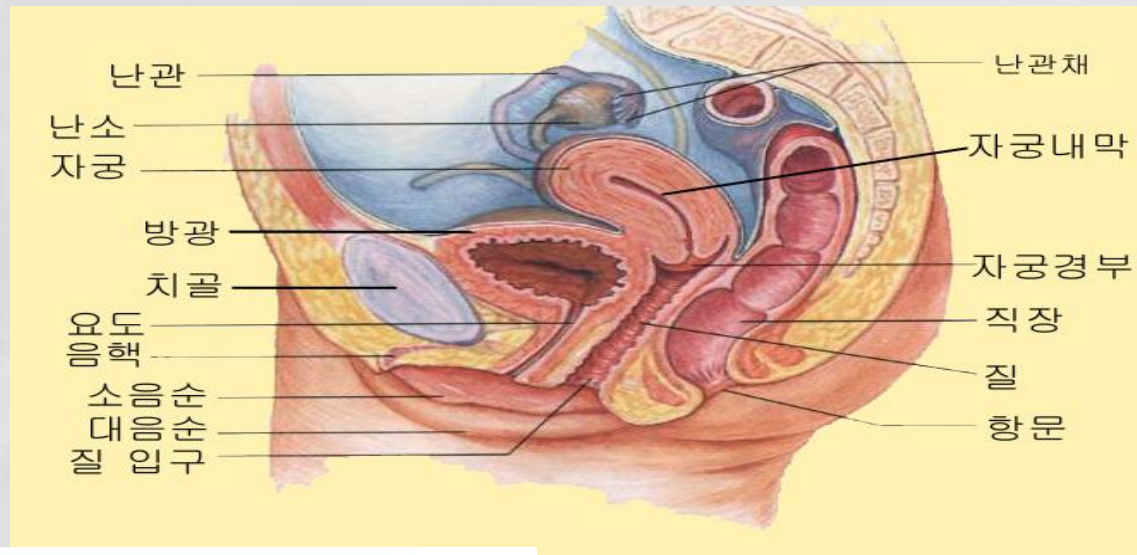


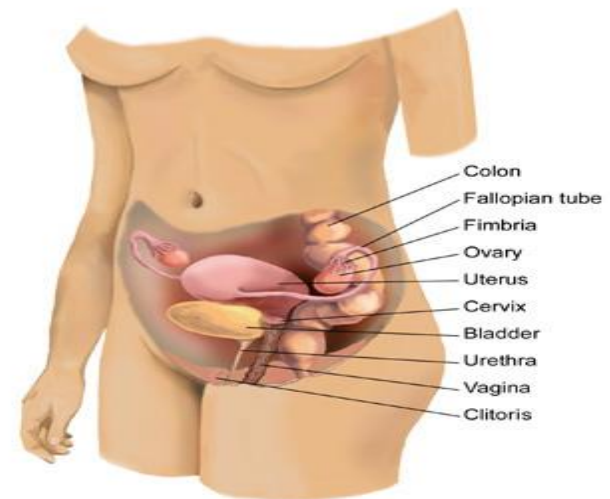
# 신비로운 여성 생식기 이해

## (1주차)

# 1. 생식기 해부 및 기능



The Female Reproductive System



# 1) 자궁(Uterus)

## 1) 자궁(Uterus)

구조 : 속이 텅빈 근육기관,  
서양배 모양

위치: 전방-방광, 후방-직장

기능 : 1) 수정란을 자궁내막  
분만까지 태아성장

### 2) 월경

구분 : 1) 자궁체부 2) 자

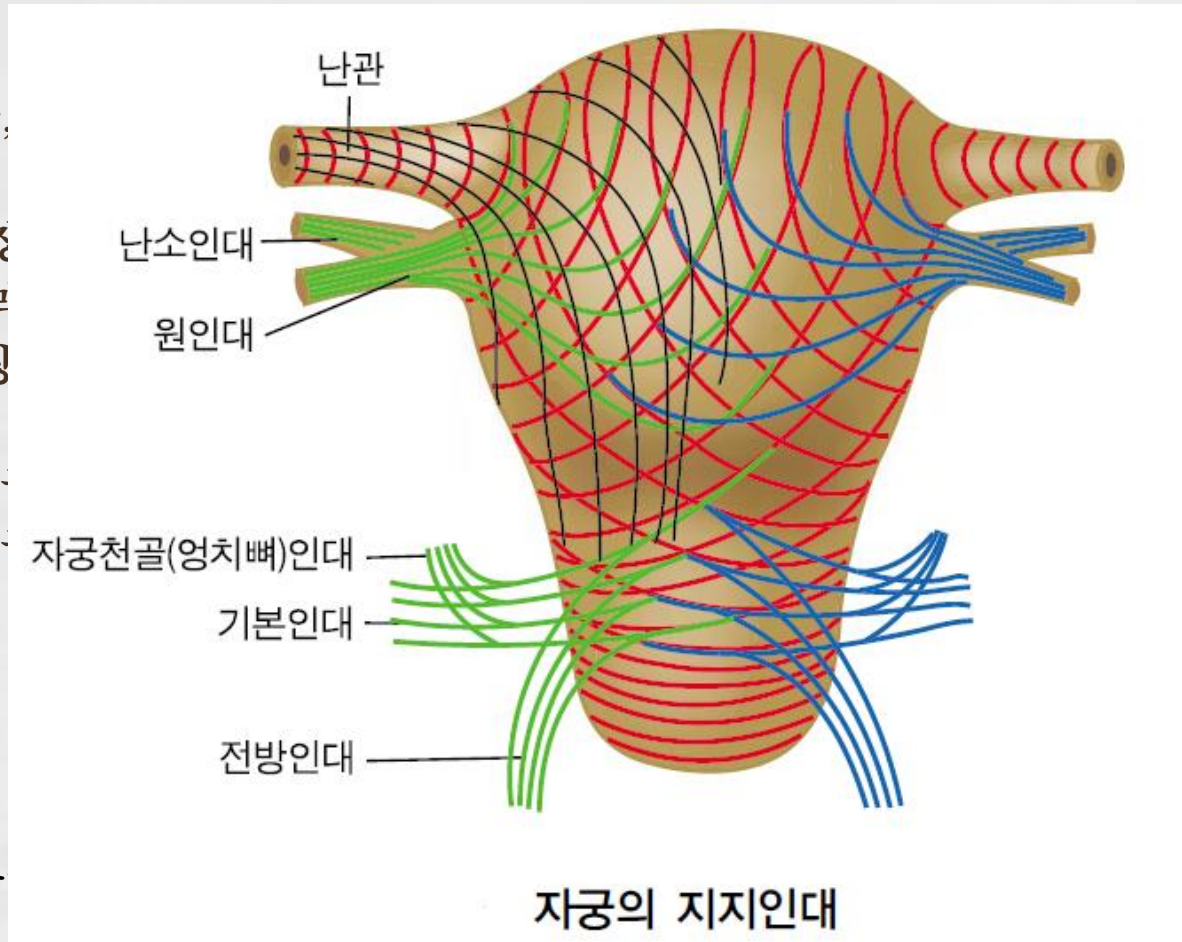
3) 자궁저부 4) 자

## 2) 난소(Ovary)

무게 3gm, 회백색 난원형  
기능(가임기)

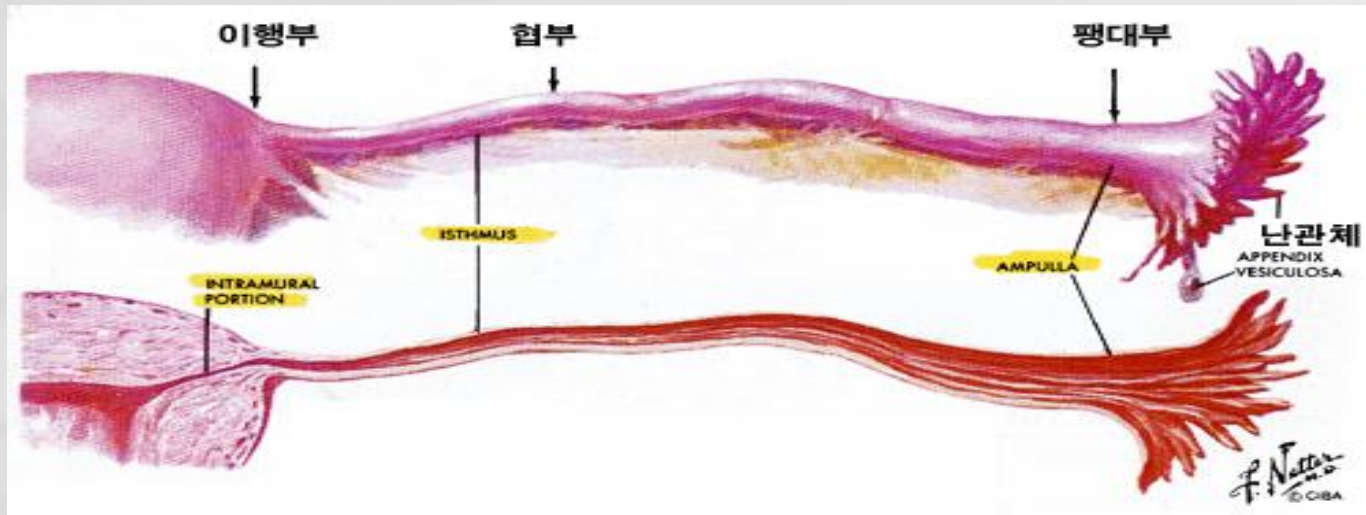
1) 배란

2) 호르몬 분비 (에스트로  
예) 양쪽난소절제술



### 3) 난관(Fallopian tubes)

- 난자를 난소에서 자궁으로 운반하는 관
- 수정장소
- 8~14cm



### 4) 질 (Vagina)

- 근육과 점막으로 된 관
- 8~10cm
- 추벽(가로주름)
- 질내 정상상주균으로 산성 유지 (pH 4.5~5.5) : 감염방지
- 기능-1) 산도  
2) 성교  
3) 월경, 분비물 배출 통로

사춘기: 6.8~7.2

노인: 6~7

임부: 3.8~4.4

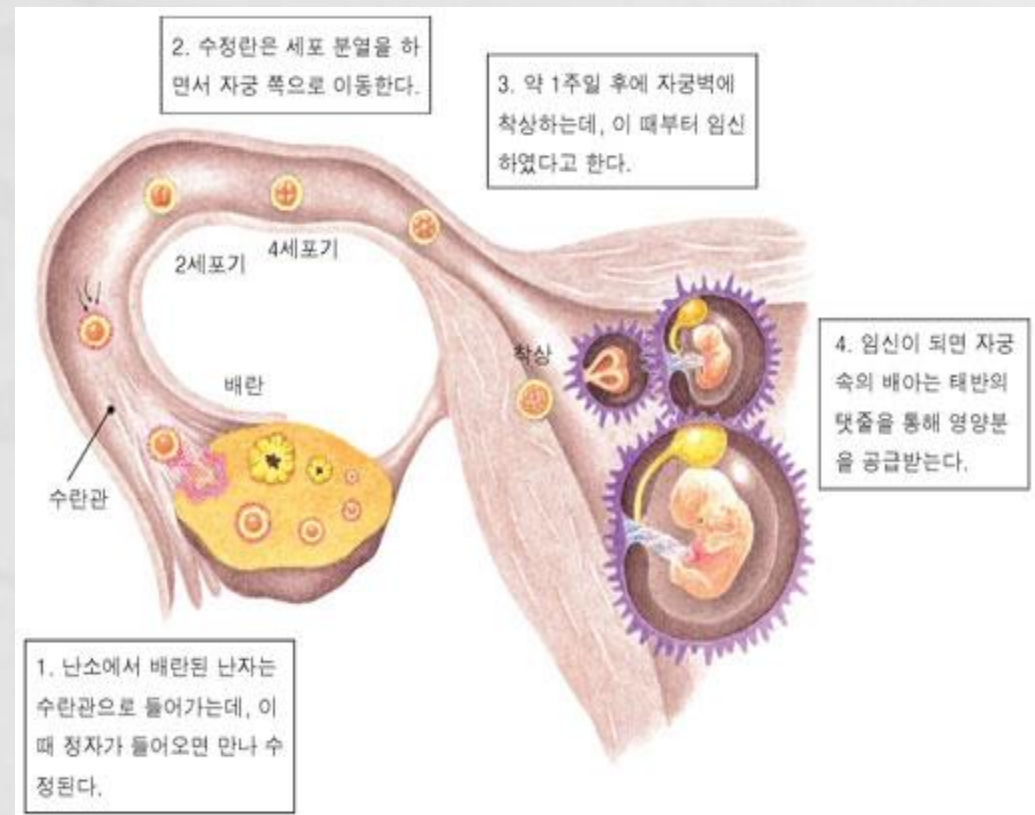
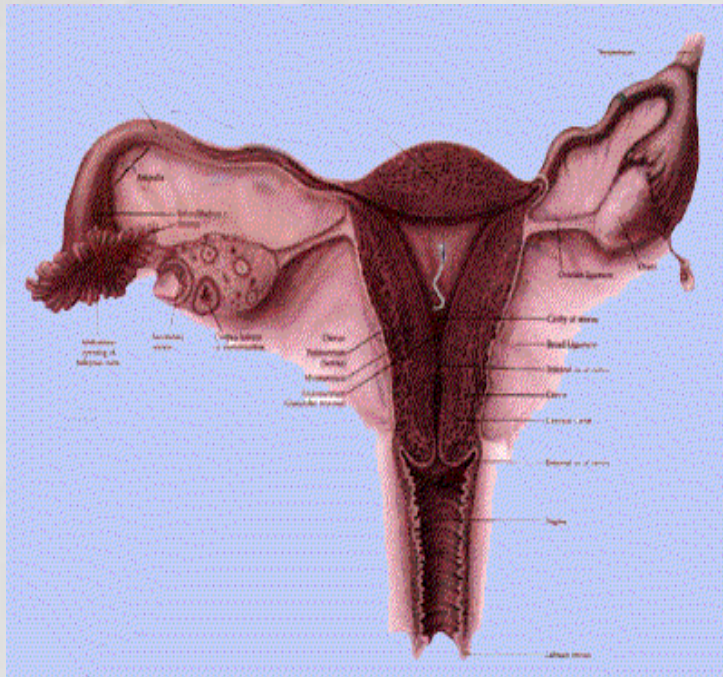
## 2. 임신 개월 별 태아발달





# 수정 (Conception)이란 ?

- 사정이 된 정자는 4~6시간 후 난관 이동
- 하나의 정자 + 하나의 난자 융합하는 과정
- 수정 후 7~10일경 자궁내막에 수정란착상



## 임신 1개월(4주)



키 0.4~0.5cm  
몸무게 0.4gm

- 시약 또는 병원에서 임신 테스트
- 몸 굴곡되어 C자 모양
- **심장(+)** - **박동시작**
- 방사선촬영, 약물주의

## 임신 2개월(8주)



키 2.5~3cm  
무게 2gm

- 뇌, 내분비, 내장형성
- 눈, 코, 귀, 입 식별
- **약물, 방사선 등 주의**
- 자궁 : 서양배모양
- 유륜 짙어지고 유방이 단단
- 아랫배와 허리 불편감
- 빈뇨 -수분제한(밤)
- 입덧(6~12주)

## 임신 3개월 (12주)



6~9cm  
19~20gm

- 손톱, 발톱, 태반 형성, 성별 확인
- 초음파상 태아심장소리, 혈액생성
- 자궁 : 치골결합위로 자궁저부 상승, 모양은 구형
- 변비, 빈뇨, 유두, 유륜 색소침착
- 질분비물 많아짐
- **입덧**, 유산주의
- 성생활제한, 안정

## 임신 4개월 (16주)



- 키 11.5~13.5cm, 100g
- 외생식기로 **성구별 확실**
- 양수양 증가
- 눈,귀,코, 팔 다리,
- 머리카락, 솜털 나타남
- 자궁 : 치골결합과 제와부(배꼽)사이  
위치-아랫배돌출
- 입덧감소-식사,운동



## 임신 5개월 (20주)



- 16~18.5cm, 300 gm
- 태아심장소리 (청진기)
- 솜털, 속눈썹, 모발형성
- 근육, 뼈 발달로 손발 구부리거나 펼 수 있음
- 태지형성, 태동감지
- 자궁 : 제와부 아래
- 빈혈 - 철분필요

## 임신 6개월 (24주)



23cm  
600gm

- 얼굴모양 분명, 땀샘형성
- 태동활발 (양수양증가)
- 청각발달 : 음악, 태담태교
- 허리, 등 통증
- 발 붓고 다리저림
- 정맥류 - 휴식, 상승
- 체위성저혈압 - 갑작스런 체위변경삼가
- 자궁 : 제와부위 높이 (22~24주)
- 임신전보다 5~6kg증가

## 임신 7개월 (28주)

생존력(viability)  
:1000g이상, 임신기간 28주

27cm  
1100gm

- **음낭으로 고환하강 시작**
- 자궁 : 저부는 검상돌기에서 3손가락 아래
- 임신선
- 요통 : 낮은굽 ,임부용 거들, 좋은 자세유지
- 속쓰림, 소화불량
- 복부부위 뭉침-안정

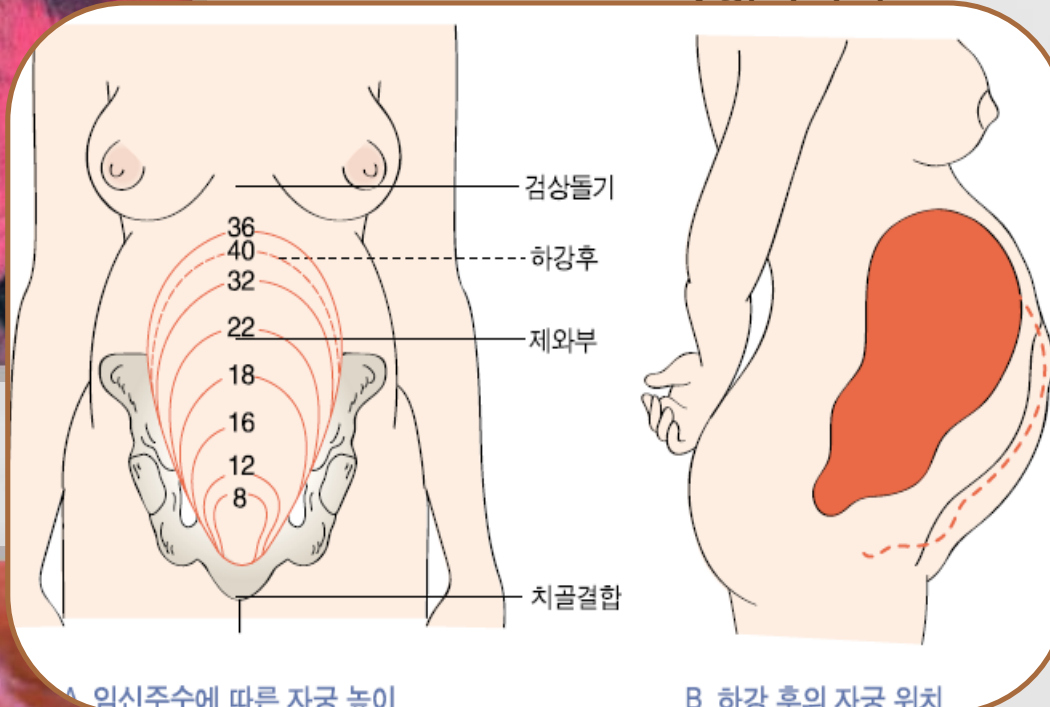
## 임신 8개월 (32주)

31cm  
1800~2100gm

- 청각조직완성-음악, 이야기
- 손톱 자람
- **고환 완전히 하강**
- 태아자세 아래로
- 자궁 증대로 상승으로 소화 안되고 식도 역류
- 임신성고혈압 우려-저염식이

# 임신 9개월(36주)

- 분홍빛 피부 피하지방증가, 온몸 통통



문

한빛이나 소리에 반응  
(**pingomyelin**)  
상돌기 인접 : 소화

머리털 풍성  
소화수월, 빈뇨

A 임신주수에 따른 자궁 높이

B 하강 후의 자궁 위치

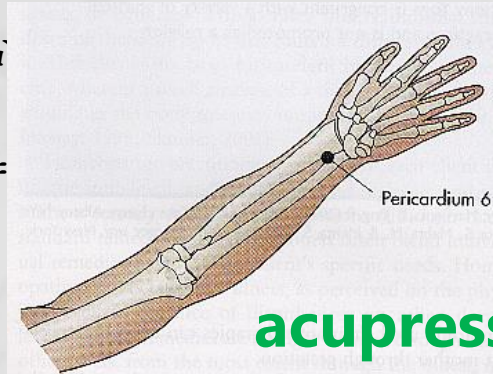
200gm

- 충분한 수면, 휴식, 영양섭취
- 분만임박징후시 병원 내원

### 3. 임신 중 자가관리

#### 1) 입덧

- 6주~12주
- 호르몬(융모성선자극호르몬; hCG), 심리적 이유
- 공복시 심함
  - 아침에 일어나기 전
  - 자극적 음식 피함
  - 과식피하고 자주 소량



acupressure band



#### 2) 가슴앓이

- 위 내용물이 식도로 역류
- 자극적 음식 피하고 소량씩 나누어서 섭취
- 나비운동 시행 : 가슴앓이, 호흡곤란 완화

#### <나비운동 방법>



- 책상다리, 허리 반듯하게
- 팔꿈치 곧게 펴고 손바닥은 모두 앞으로 향하게 하여 팔을 머리위로 올림
- 손바닥은 위로, 팔은 곧게 뻗은 채 허리 아래까지 내렸다가 다리 어깨까지 올림
- 5회 반복



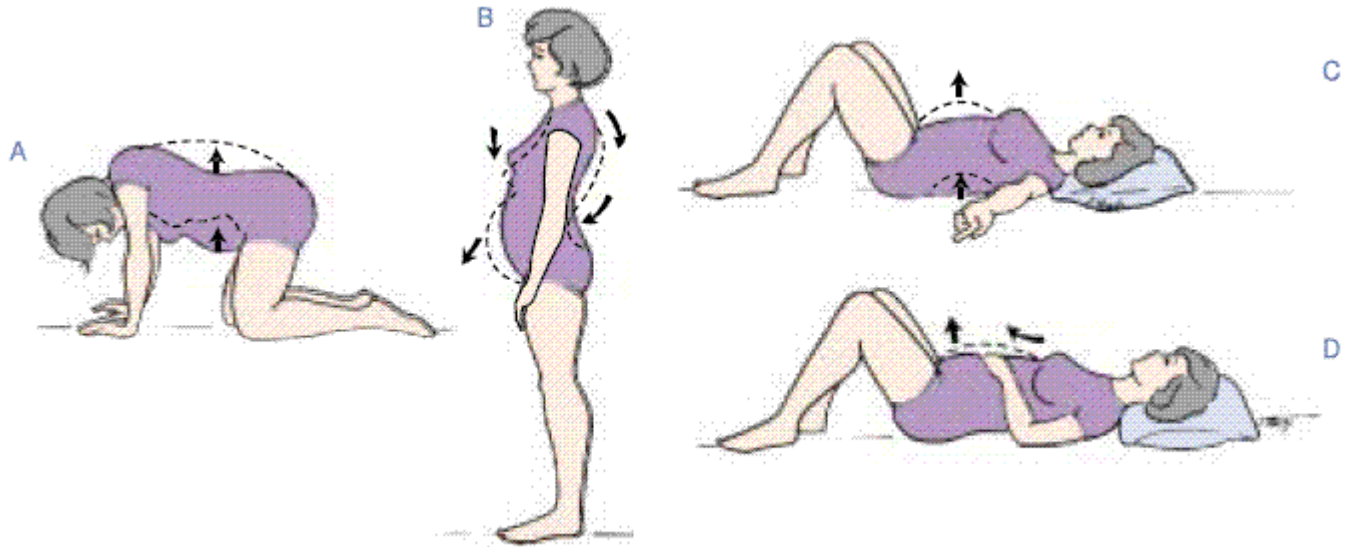
### 3) 변비

- 원인 : 호르몬영향, 자궁증대, 철분섭취
- 충분한 수분섭취(6잔 이상)
- 섬유소 음식-생채소
- 규칙적 운동, 좋은 자세



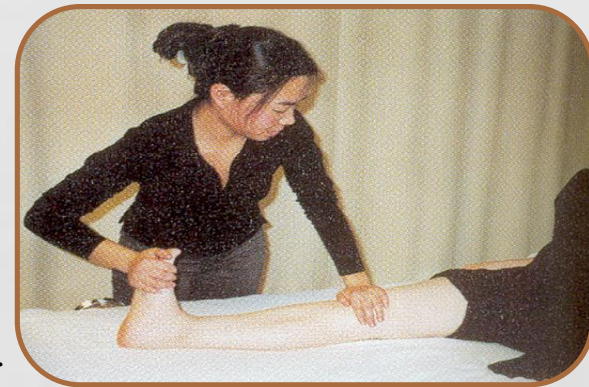
### 4) 요통

- 좋은 자세유지
- 물건 들어올릴때
- 굽이 낮고 잘 맞
- 요통심할 경우
- 장시간 서있을
- 적절한 체중증가
- 적절한 운동 : 골반 흔들기



### 5) 다리경련

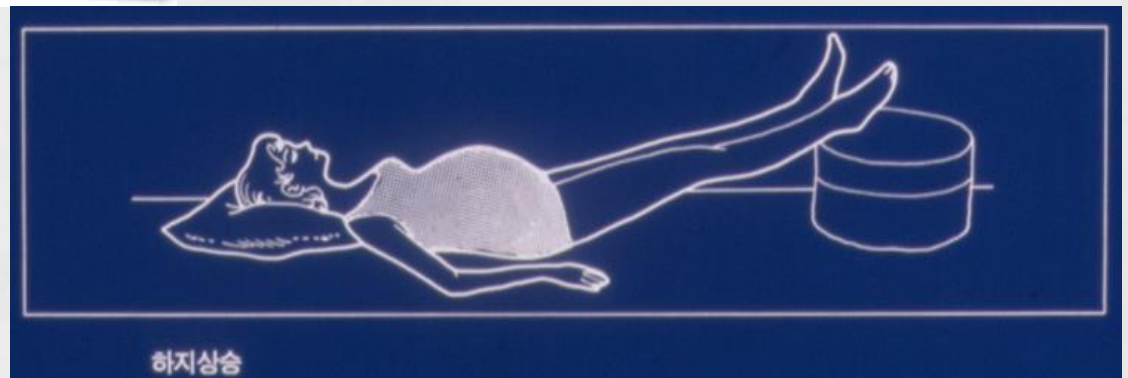
- 임신 초와 마지막 달에
- 칼슘섭취량 증가(우유, 채소, 녹색잎)
- 규칙적 운동(주위를 걷는다)
- 하지를 따뜻하게(따뜻한 물이나 패드)
- 앉아서 발끝을 무릎쪽으로 향하게 하고 다리를 똑바로 편다
- **마사지**



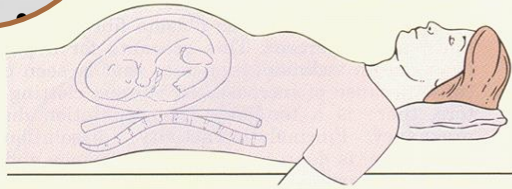


## 6) 하지정맥류

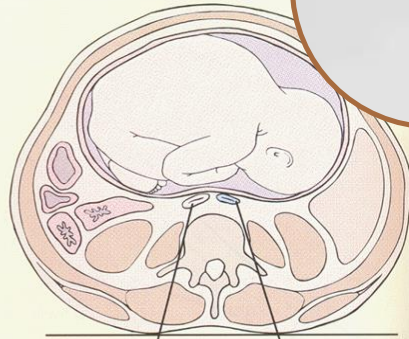
- 자궁의 무게, 비만, 나이
- 하루 수 차례 다리 상승
- 다리 꼬지 않는다
- 조이는 옷 피한다
- 오랫동안 서있는 것을 피한다
- 서있거나 장시간 걸을 때는 하지 전체를 지지하는 탄력 있는 지지양말



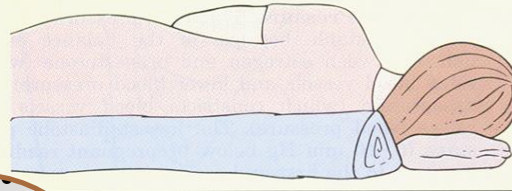
7)



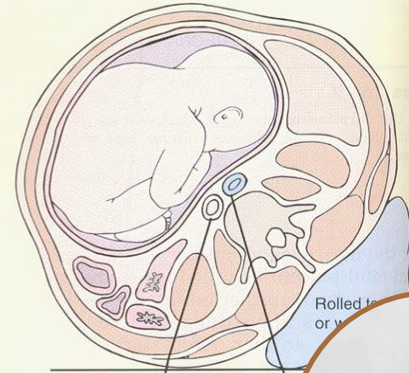
COMPRESSED - BLOOD FLOW DECREASED



Descending aorta Inferior vena cava



FLOW OF BLOOD MAINTAINED



Descending aorta

에인함유 음료삼가, 취침전 수분섭취

하지정맥류 예방

중하나 임신말기에는 낙상주의  
서 뒤로, 가려움이나 악취시 의사 진료

- 임신
- 임신 3개월



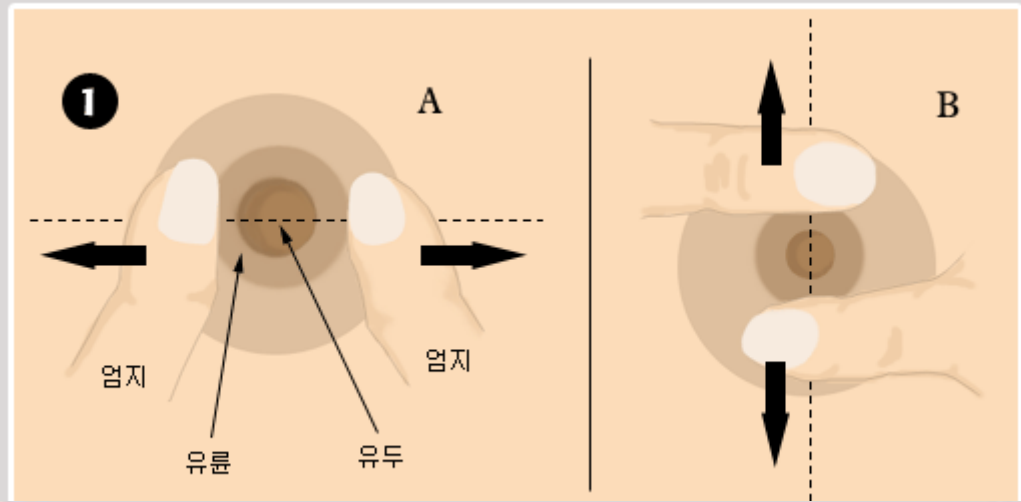
## 9) 치아관리

- 잇몸출혈, 잇몸염증
- 부드러운 칫솔질(임부치약)
- 태아치아와 뼈 발육위해 칼슘 섭취
- 충분한 단백질, 과일, 야채
- 치과진료는 임신 중반기(4~7개월)



## 10) 유방관리

- 유방증대 - 적절한 속옷
- 초유
- 따뜻한 물로 세척
- 비누 제한-유두 보호하는 유지제거
- 임신말기 거친 수건으로 유두 닦아주면 산후 유두가 갈라지는 것 예방
- 편평한 유두, 함몰유두 시 임신 5~6개월 경 유두돌출 관리- 손가락 사이로 굴리고 유두땃개 이용





# 11) 성생활

- 임신 초 피로, 입덧 등으로 성욕 감소
  - 임신 중반기 성욕증가
  - 임신말기 자궁 증대로 불편감
- .....
- 출혈, 유산 두려움시 제한하나 그 외 가능
  - 심한 성생활은 자궁수축 유발-유산, 조산





## 12) 의복

- 실용적, 아름답고 넉넉한 옷
- 양말도 심하게 줄리지 않게
- 낮은 굽과 신발

## 13) 여행

- 여행멀미 시 기차나 비행기
- 비행기 탑승 시 탑승 전 의사소견 서류제출
- (임신 초 태아저산소증우려)
- 자동차 여행시 안전벨트 착용, 2~3시간마다 휴식
- 외진 곳, 밤에 혼자 운전 피한다



## 참고) 임신 시 위험징후

- 하복부통증, 출혈, 얼굴과 손 부종
- 계속적으로 심한 두통
- 눈이 침침하고 이중으로 보임
- 소변량감소
- 질로부터 갑작스런 액체 유출
- 오한과 열
- 5개월 이후에도 태동이 없다
- 4개월 이후에도 심한 입덧(구토)