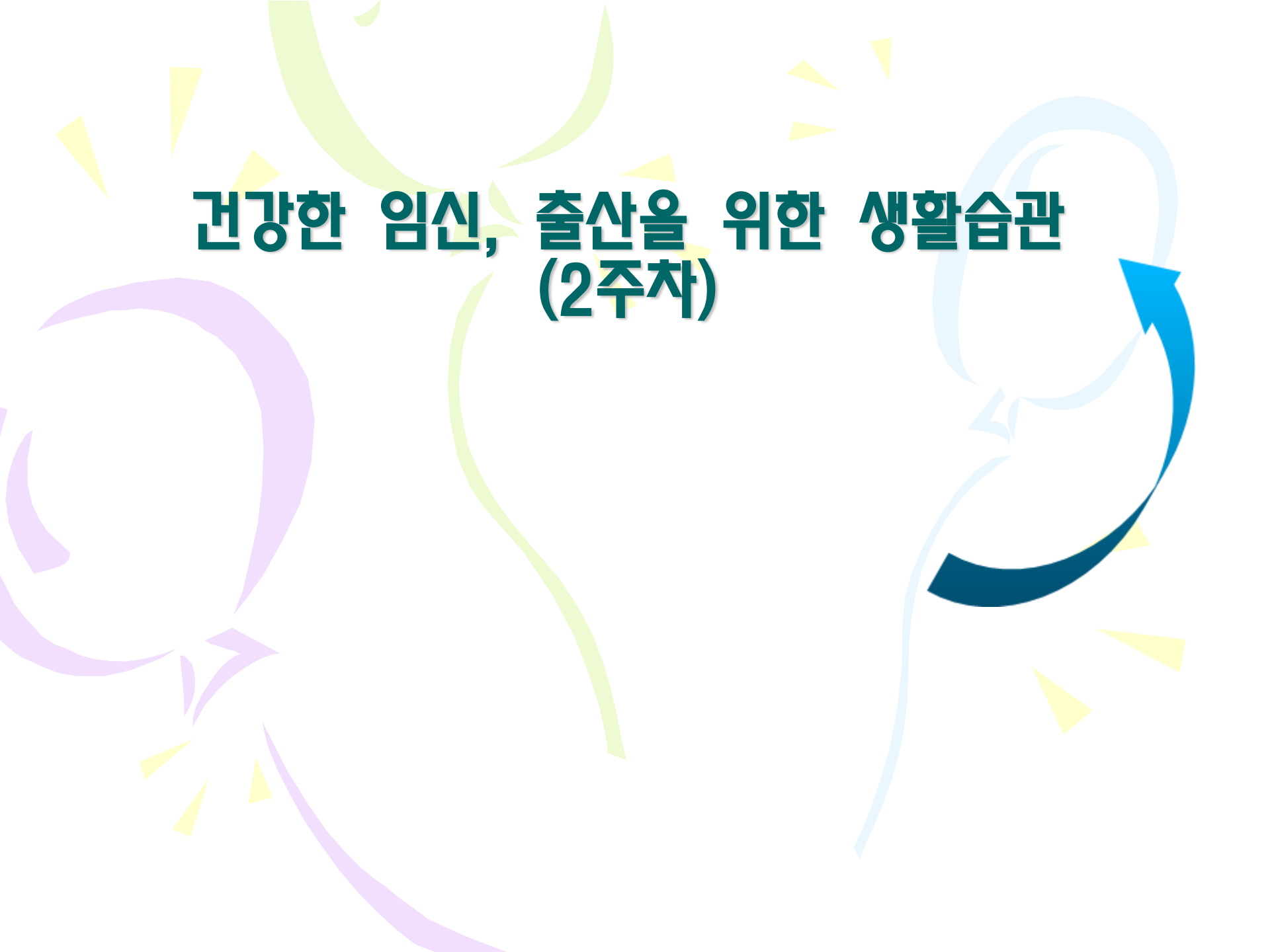


건강한 임신, 출산을 위한 생활습관 (2주차)



A decorative graphic on the left side of the slide featuring three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon has a string and several small yellow triangular flags attached to it.

목 차

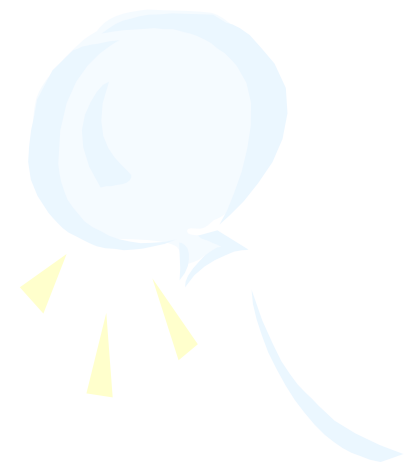
1. 기호식품 관리
2. 스트레스 관리
3. 가족 및 사회적 지지

임신 중 건강 증진 및 유지

임부의 흡 연

임신중 흡연은 태아에게 100%입니다.





임신 중 건강 증진 및 유지

임부의 흡연

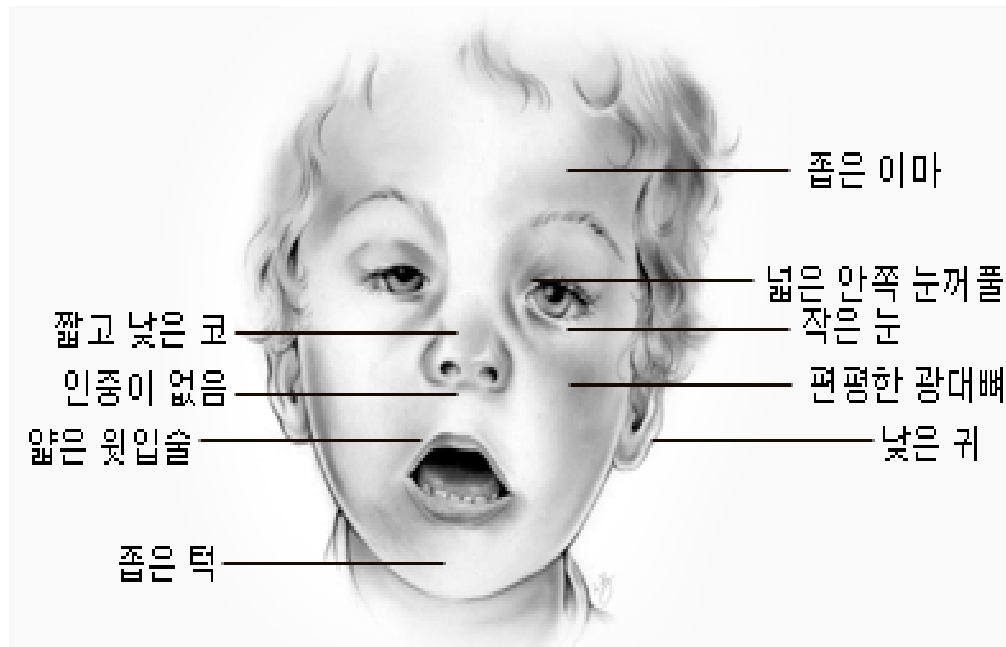
표 16-5 흡연이 모체와 태아에 미치는 영향		
	모체	태아
	니코틴 중독	저체중
	혈관수축	사산
	Catecholamine	SIDS(태아돌연사망 증후군)
	심혈관계	선천적 기형
	비타민과 무기질 대사방해	알러지
	태반의 기능부전	호흡기 질환
	모유로의 오염	성장장애, 지적능력과 언어장애

임신 중 건강 증진 및 유지

임부의 음 주

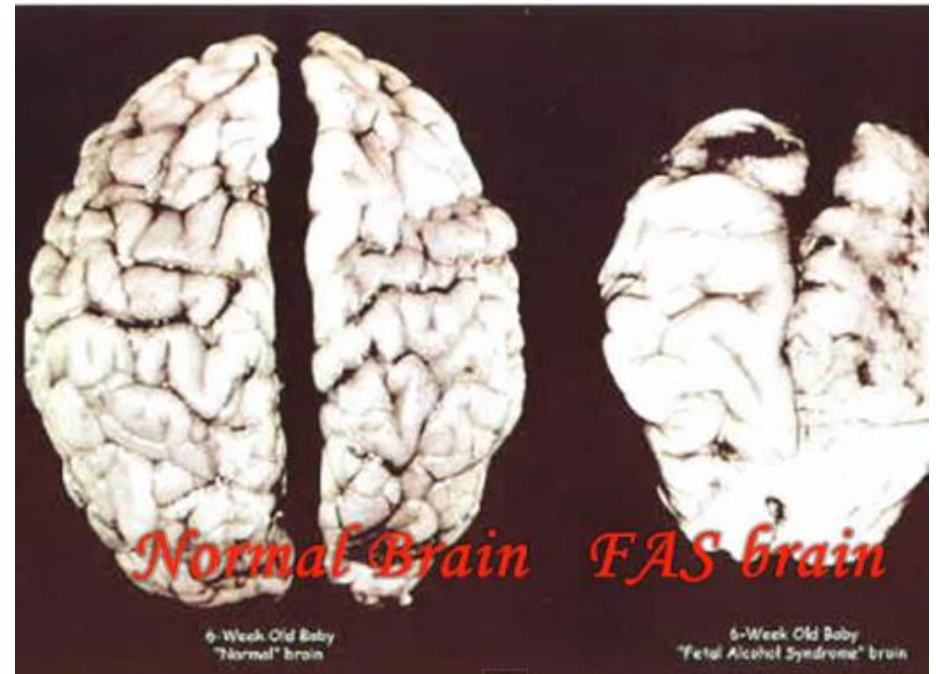
표 16-6 음주가 모체와 태아에 미치는 영향

모체	태아 · 영아
알코올에 탐닉 탄수화물, 지방, 단백질대사 방해 자연유산 태반기형과 기능부전 · 저체중아(low birth weight) · 조기박리, 전치태반	저체중 세포성장과 분화방해 비특이성 기형 FAS(태아 알코올증후군)



안면특징	중추신경계이상
<p>눈이 짧음</p> <p>인중 거의 없음</p> <p>윗입술 얇음</p>	<p>정신발달지연, 발달지연, 소뇌증, 미세운동기능부전</p>
성장	행동
<p>출생 전후 성장지연</p>	<p>영아(불안) 아동(과잉행동)</p>

임신





FAS is 100% preventable

*Please support all
women,
in their choice NOT to drink
during pregnancy.*



임산부에게 좋은 음식 베스트 6



임산 부의 스트레스



스트레스 개념

- 현존하는 평형상태를 깨뜨리는 요인으로부터 야기된 신체적, 정신적, 긴장상태(Webster, 1981)
- 잘 관리하지 않으면 인간의 건강, 생산성, 창조성 및 안녕 등에 부정적인 영향 미침
- 모든 질병의 80% 이상이 스트레스
- 질병과 사고 음주, 약물남용, 심장병
- 고혈압, 암, 후천성 면역결핍 증후군 유발



임산부의 스트레스

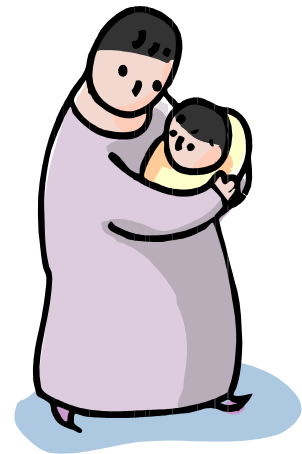
임산부의 스트레스 유발요인

1. 가정관리가 힘들 때
2. 일상 생활 제한 시
3. 사회경제적 불편
4. 병환으로 약 복용 시
5. 고부간의 관계가 힘들 때
6. 외모변화로 인해 대인 관계가 힘들 때
7. 유산 . 조산의 증상이 있을 때
8. 임신으로 인해 신체적 불편이 있을 때
9. 가족이 꼭 아들을 원할 때



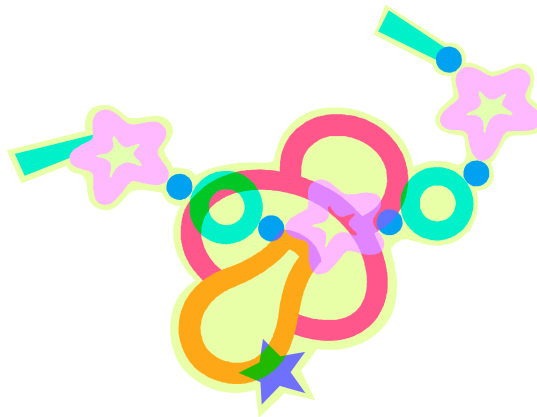
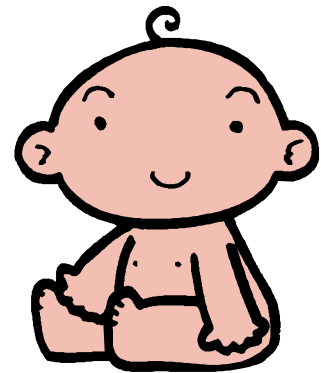
임산부의 스트레스 사건경험으로 인한 합병증

1. 임신성 고혈압
2. 임신오조증
3. 유산
4. 수면장애
5. 피곤
6. 불안
7. 저체중아와 조산아 분만 가능성 높음
8. 산후 우울



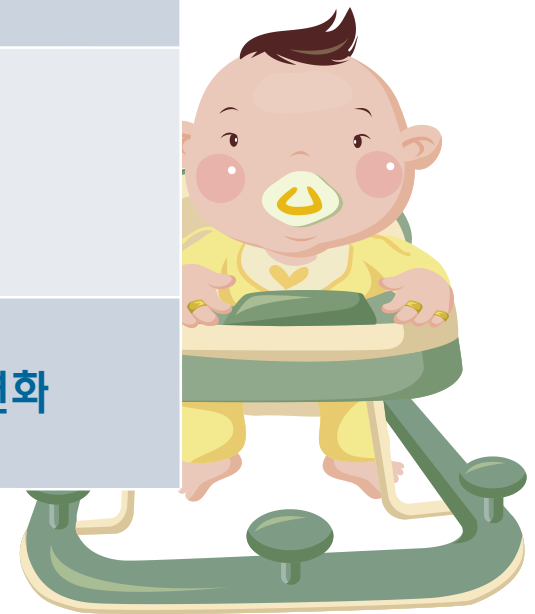
임산부가 지각한 환경적 스트레스 요인

- 태아 손상에 대한 염려
- 지지체계의 부족



스트레스 관리

개입	스트레스 관리 내용
1. 정서적 측면 : 스트레스 수준과 증상 감소	1. 건강한 스트레스와 건강하지 못한 스트레스 인지 2. 스트레스의 심리적, 생리적, 행동적 측면 3. 자신과 타인의 스트레스 인지
2. 행동적 측면 : 스트레스 대처방식 향상	1. 대처기법 2. 문제해결기법 3. 의사소통 기술 4. 주장훈련
3. 인지적 측면 : 비합리적인 신념 감소	1. 긍정적인 self-talk 2. 부정적인 인지와 행동변화 3. 합리적 . 정서적 기법



가족 및 사회적 지지

사회적 지지

- 개인의 사회적 지지망을 통해 실제 상황에서 제공받은 지지정도와 사회망 구성원을 통해 정서적, 정보적, 평가적, 물질적 지지를 제공받을 수 있다고 지각하는 정도 및 지지욕구의 충족 정도를 반영해 주는 자신의 사회관계에서의 유대감, 자신감, 신뢰감 등에 대한 지각



사회적 지지망

- 가족 구성원
- 친척
- 동료
- 성직자
- 교사
- 전문가
- 지역사회



사회적 지지 유형



1. 정서적 지지

- 걱정거리나 고민을 들어줌
- 마음을 베풀어 주거나 생각을 많이 해 줌
- 출산, 육아, 아이의 발달이나 질병에 대해서 걱정거리를 상담해 줌

2. 수단적 지지

- 취사, 청소, 세탁 등 가사일을 도와 줌
- 아이의 수유나 식사에 도움을 줌
- 기저귀 갈아주거나 용변 보는 일을 도와 줌
- 아이를 돌보거나 아이와 같이 놀아 줌

부정적인 지지 결과

1. 우울의 재발
2. 아기 양육과 집안 일, 직장 일로 인하여 신체와 정신적으로 탈진
3. 이로 인해 여성의 역할에 대한 거부감
4. 출산 기피 현상



긍정적인 지지 결과

1. 모성정체성 획득
2. 모태아 애착행위
3. 모성역할 획득
 - 심리적인 과업
 - 태교
 - 출산준비
4. 모아 건강과 성공적인 삶 유지



훌륭한 어머니에게 배우는 자녀 교육 노하우

1. 자녀와 마음과 생각을 나누는 친구가 되자
2. 부모의 협력플레이는 선택이 아닌 필수다
3. 스스로에게 긍지를 갖게 하라
4. 정직과 성실을 교훈으로 남겨라
5. 지시하지 말고 스스로 느끼고 깨닫게 하라
6. 자녀의 뜻을 존중하고 믿어라
7. 열정과 관심으로 자녀를 이끌어라
8. 실패를 가르치고 격려하라
9. 자녀에 대한 믿음을 잃지 마라



THANK YOU !