

출산을 앞둔 아내를 위해 남편이 할 일 12

- 1 진통으로 힘겨워하는 아내의 고통을 덜어주기 위해 병원으로 가는 안전하고 빠른 길을 미리 알아둔다.
밤에 진통이 올 경우를 대비해 병원에 야간 전용 입구가 있는지도 확인한다.
- 2 임신 10개월에는 언제 어느 때 진통이 와서 병원에 가게 될지 모르니 아내와 함께 출산준비물을 꼼꼼히 챙겨두자. 의료보험증, 산모수첩, 돈, 수건, 출산용 패드와 시계는 잘 싸놓았다가 병원에 갈 때 가져갈 것. 그 밖에 세면도구와 화장품, 목욕수건, 수유용 브래지어, 산욕 팬티, 잠옷, 수유용품 등 입원해 있는 동안 필요한 물건은 큰 가방에 넣어둔다.
- 3 진통이 시작됐다면 손가락 마디 부분으로 아내의 등을 문질러 요통을 덜어주고 기대어 쉴 수 있도록 팔이나 어깨를 빌려준다.
아내가 진통 중 쪼그려 앉고 싶어 하면 거드랑이 밑을 받쳐주고 진통이 잠시 가라앉으면 아내를 부축해 걷는다.
- 4 분만교실에서 호흡 운동을 열심히 연습했다 하더라도 실제 진통이 시작되면 연습한 대로 되지 않는다.
평소에 차분하던 아내도 고래고래 소리 지를 수 있다.
아내가 필요로 하는 것은 뭐든 들어주고 호흡법을 잊어버린 아내에게 호흡법을 상기시킨다. 단 너무 귀찮게 하지 않도록 주의한다.
- 5 출산이 임박했음을 알리는 신호가 바로 진통 간격이다.
일단 진통이 시작되면 아내는 시계를 볼 정신이 없으니 남편이 계속 시계를 보면서 진통 간격을 적어둘 것.
초산은 5분 간격으로, 두 번째 출산부터는 10분 간격으로 진통 시 바로 병원으로 가야 한다.
- 6 분만 예정일이란 어디까지나 예정일이지 정확한 날짜가 아니다.
되도록 일찍 귀가하고 항상 연락이 되도록 휴대전화를 곁에 둔다.
- 7 분만실에 같이 들어가 격려해준다.
단 주저리주저리 쓸데없는 말로 아내를 지치게 하지 않는다.
너무 흥분해서도 안 된다. "조금만 더!", "힘 줘!" 등 남편이 더 흥분해 소리를 지르면 아내가 집중할 수 없으니 침착한 태도로 톱툰이 땀을 닦아주거나 손을 잡아주자.
- 8 아이가 나오면 의사 선생님이 보여줄 때 사진을 찍어둔다.
비록 엄마를 닮았는지 아빠를 닮았는지 분간하기 힘들지만 이 사진이 두고두고 웃음을 줄 것이다.
- 9 신문, 우유, 산후조리원, 도우미 업체 전화번호를 알아놓았다가 아내가 출산하면 예상 퇴원 날짜를 알려줄 것.
병원에는 자연분만일 경우 3일, 제왕절개수술일 경우 5일간 입원한다.
산후조리원까지 가면 2주 이상 집을 비우므로 신문이나 우유 배달을 그 기간 동안 중단해달라고 말한다.
- 10 산모의 50~80%가 출산 2주에서 늦게는 수개월까지 우울증을 앓는다.
출산 과정에서 생긴 스트레스와 부모 역할에 대한 두려움, 출산 후 호르몬 변화, 신체 변화 등으로 정서가 불안정해 초조하고 눈물이 많아지는 것.
아이만 신경 쓰지 말고 아내에게도 따뜻한 관심을 갖는다.
- 11 아이가 태어났다는 사실에 들떠 아내에게 위로와 감사의 말을 건네는 것을 잊어버리는 남편이 의외로 많다. 분만실에 들어와 텃줄만 자르지 말고 아내에게 수고했다고 감동의 메시지를 전하고 의료진에게도 고맙다고 확실히 말할 것.
출산 후 병원으로 달려간 경우 아내에게 '고마워', '나 없이 많이 힘들었지?' 등 진심 어린 말을 건네야 아내가 서운해하지 않는다.
- 12 미역국을 끓여 먹인다. 미역국은 아이를 낳고 약해진 산모의 뼈를 튼튼하게 해주고 양수로 배출된 수분을 보충하는 데 효과적이다.
아기를 낳은 직후부터 1개월 정도는 꾸준히 미역국을 먹는 것이 좋다.