

임신계획과 피임

여성 당뇨병환자가 가장 안정되고 적당한 때에 아기를 가지고자 한다면 계획을 잘 세워야 한다. 또한 임신계획에는 아기를 가질 준비가 될 때까지 몇가지 형태의 피임을 한다는 것도 포함하는 것이다.

대부분의 여성 당뇨병환자들은 각 피임법의 장단점과 안정성, 어떤 방법이 더 좋은지에 많은 관심을 가지고 있다. 가족계획을 위해 부부간에 적당한 피임법의 선택은 중요한 일이다.

여러가지 방법들이 사용되고 있지만 모든 방법이 알맞을 수는 없다. 자신에게 적합한 방법을 선택해야 한다. 어떤 방법을 선택하든지 신뢰성있고 높은 성공율이 중요한 요소이다. 불행하게도, 기존의 피임법 모두가 다 100% 성공율을 가지고 있는 것은 아니다. 따라서 당신에게 알맞은 피임법을 찾도록 부부가 노력하는 것이 중요하다.

이제 오늘날 쓰이는 피임법을 소개해본다.

필(Pill)

경구피임제 또는 필은 가장 대중화된 피임법의 하나이다. 그러나 대중성이 큰것이라 해서 모두에게 가장 좋은 것이라는 뜻은 아니다. 필의 장점은 성공률이다. 거의 99% 성공율을 가

지고 있다.

피임약은 두가지 종류가 있다. 복합필은 성호르몬인 에스트로젠과 프로게스테젠 모두를 함유한 것이고 하나는 프로게스테젠만을 함유한 것이다. 복합필이 단순필보다 99:98로 효과가 크다.

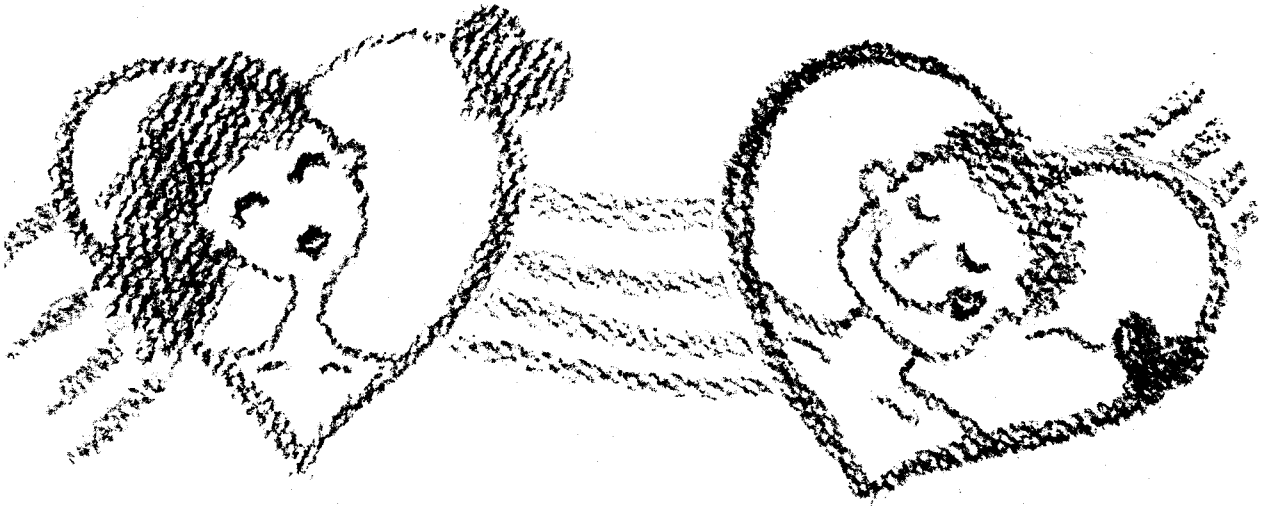
또한 단순필은 부정기적 출혈이나 체중증가를 가져온다.

인슐린 의존형 당뇨 여성에게는 복합필이 당뇨관리를 어렵게 할 수도 있다. 그래서 피임약을 사용한다면 인슐린 주사량을 늘여야 한다. 단기간(1~2년)의 약물사용의 위험성은 낮으나, 장기간에 걸쳐 필을 사용할 경우 안정성은 확실하지가 않다.

그러나 필을 사용하는 동안 혈압이 상승한다면, 이후 망막증이나 신장질환으로 발전할 위험율이 높아진다. 때문에, 피임약을 사용하기 전에 자신이 어떤 합병증을 가졌는지 알 필요가 있다. 반드시 의사와 필 사용의 위험성에 대해 상의하는게 중요하다.

다이하프램(격자, Diaphragm)

격자는 살정제와 함께 성교전 여성의 질 속에 삽입하는 고무캡이다.



콘돔

얇은 막으로 페니스를 싸는 방법이다. 그것 자체만으로도 효과가 있으나, 살정제나 질좌제등을 함께 사용할때 더욱 효과적이다. 통계에 의하면 콘돔과 살정제를 함께 썼을때는 피임효과가 85%나 증가한다고 한다.

콘돔사용시 피임의 주된 문제는 사전에 준비가 필요하다는 점이다. 성교시마다 사용해야 하고 또 정확해야 한다. 잘못 사용하면 아무런 효과가 없다.

스폰지(Sponge)

이것은 살정제를 함유한 스폰지타입의 작은 물체이다. 이 스폰지를 성교전에 질속에 넣는다. 그러나 이 방법은 피임에 대한 성공율을 확실히 알 수 없어 거의 추천되지 않는다.

자궁내 기구(IUD)

IUD는 의사에 의해 자궁내에 삽입되는 작은 플라스틱 기구이다. 그러나 약간의 IUD는 골반감염을 일으킨다고 추정되며 시장성도 없다.

이것은 감염과 관계되므로, 특히 여성당뇨인에게는 추천되지 않는다.

반드시 의사와 함께 IUD사용의 유용성과 위험성에 대해 상의해야 한다.

주기법(Rhythm Method)

피임법중에서 가장 효과가 적은것이 바로 피임법이다. 이 방법은 피임법중 가장 오래된 방법이지만 불행히도 성공율이 적다. 이 주기법은 피임법중에서 가장 많은 노력을 요한다. 배란일을 전후로 약 3~4일정도 성교를 피해야 한다.

불행히도 이 방법은 배란일을 정확히 알아야 하기 때문에 대단히 복잡하다. 모든 여성은 월경과 다음 월경의 중간쯤에 배란을 한다.

그러나 월경주기가 불규칙할 수도 있기 때문에 정확한 배란시간을 알아내기란 결코 쉬운 일이 아니다.

여전히 정확하지는 않지만 여성의 배란일을 알아내기 위해 사용되는 가장 좋은 방법은 직장체온을 재는 것이다. 체온은 배란시 약간의 차이를 보이기 때문이다. 가능한 정확히, 아침에 잠을 깨자마자 일어나기 전에 누운채로 체온을 측정한다. 이 방법은 노력을 많이 요구하기 때문에 여성당뇨인에게는 권유하지 않는다.

회복시기 3~4주 걸러

끝으로, 산아제한의 주제에 반하여, 출산후 얼마쯤이면 성교가 가능할지 매우 궁금해할 것이다. 불행히도 이 문제에 대한 정확한 답은 없다. 출산후 질의 근육이 다시 강해질 때까지 적어도 3~4주정도 기다리는 것이 가장 좋을

것이라고 생각되고 있다.

덧붙여 분만시 회음축절개술을 시행했다면 더 긴 시간이 필요하다.(회음축절개술이란 아기를 질로 분만할때 찢어지는 것을 막기위해 항문과 질 사이를 약간 절개하는 것이다)

자주 의사의 진찰을 받고 얼마나 기다려야 하는지 상의하도록 한다.

또한 출산후 바로 다시 임신이 될 수 있음을 기억해야 한다. 설사 월경이 없더라도 배란은 계속될 수 있기 때문이다. 모유를 먹인다고 해서 아기가 당신의 임신을 막아주지는 못한다.

피임법의 선택은 개인의 문제이며 결정은 자신이 하는 것이다. 하지만 의사와 피임에 따른 여러가지 방법을 의논하여 당신에게 가장 알맞은 방법을 결정하는 것이 무엇보다 중요하다.

당뇨병환자에게 유익한 책자 무기보급

그림으로 배우는 당뇨병

당뇨병과 합병증

당 법인이 복지사업의 일환으로 당뇨병 환자 및 그 가족에게 올바른 치료와 관리에 도움이 되는 책자를 무기로 배포(우편발송)해 드리고져 하오니 필요한 분은 아래 주소로 신청하시기 바랍니다.

배포처 세림복지재단
☎130-110 서울·동대문구 신설동 96-48(미원빌딩 5층)