

# 가임능력을 회복하는 11가지 기발한 방법

## 1. 먹어서 안되는 음식을 가려라

항상 임신에 관련해서 가장 궁금해 하는 것이 '뭘 먹어야 임신이 잘 되는가' 입니다. 임신을 하기 위해 흙염소를 먹고 쑥이나 익모초를 달여 먹는 여성들이 상당히 많습니다.

예로든 익모초 쑥의 경우 예전 다산을 하던 시대에 몸이 냉한 산모가 다음번 임신을 위해 출산이후 어혈을 빼기 위해 먹이던 약재입니다. 현대에 시험관 시술이나 임신착상기에 복용시에는 오히려 자궁의 수축을 유도하기 때문에 오히려 임신을 시도하면서 먹는 약재가 아님에도 남용하는 경향이 있습니다.

현대는 음식이 부족해서 임신이 안되는 시대는 아닙니다. 오히려 너무 많은 기호식품이 많아 임신을 위해서는 먹어서는 안되는 음식을 가려서 피하는 것이 임신에는 훨씬더 많은 도움이 됩니다.

임신을 위해서 되도록 먹지 말아야 하는 음식은 무엇일까요?

### 먹지 말아야 하는 음식

#### 술

임신을 알게 되고나면 금주를 하는 것이 당연하겠지만 임신전부터 금주는 필요합니다. 특히 술은 여성남성 모두 임신 준비기간에는 삼가하는 것이 좋습니다. 계류유산의 많은 비율은 기형입니다.

유산이 여성의 원인이라고 보는 경향이 있는데 초기유산의 기형은 남성 여성의 정자 난자의 상태가 좋지 않았을때 가장 많이 발생합니다. 때문에 남편의 금주도 매우 중요합니다.

우리가 술을 마시면 숙취가 생기는 것은 술이 분해될때 아세트 알데히드라는 물질이 나오기 때문입니다.

이 아세트 알데히드는 난소와 정소의 기능을 약하게 하는 원인 물질이 된다고 합니다.

#### 담배

술과 마찬가지로 담배도 부부 모두 함께 끊는 것이 좋습니다. 직접적인 흡연도 문제이지만 같은 실내 공간에서 흡연자가 있는 것 만으로도 흡연자의 입김에서 장시간 유해물질이 나오기 때문에 좋지 않습니다.

#### 카페인(녹차, 홍차, 커피등은 하루 한잔만)

임신 착상에 있어서는 몸을 안정시키는 부교감신경이 우위에 있는 것이 좋습니다. 카페인 음료는 특히나 교감신경을 항진시켜 착상기의 호르몬의 안정을 방해합니다. 카페인은 먹지 않거나 먹더라도 하루 한잔 이상은 먹지 않습니다.

#### 정제당 밀가루 음식과 과일주의

당분이 많은 음식은 몸의 혈당을 빠르게 높입니다. 이는 장의 흡수인자를 망가트리게 되어 자궁 난소의 기능을 약화시키는 원인이 됩니다. 특히나 당분을 많이 섭취할경우 인슐린 기전의 이상으로 유산의 위험이 높아질수 있습니다. 정제된 당분인 밀가루 설탕등의 섭취를 하지 않아야 하며 지나친 과일등도 혈당을 급격하게 올리기 때문에 자기전에 과일섭취는 금하는것이 좋습니다.

## 먹지 말아야 하는 음식

산화가 된 기름 튀긴음식

매운 향신료가 많은 음식

식품첨가물이 많은 인스턴트식품

금지음식들은 대부분 기호식품들이 많아 끊기가 쉽지가 않습니다. 특히나 단음식을 좋아하는 식습관을 가졌거나 카페인 음료를 즐기는 경우에는 금단현상처럼 몇일간 힘들어 하는 경우가 많습니다. 그러나 이러한 음식은 일주일 정도만 끊어주면 이후부터는 몸이 한결 편안해 지게 됩니다. 임신을 위한 피해야 하는 음식들을 피해주는 것이 반드시 먹어야 하는 음식을 먹는 것보다 임신의 확률이 더 높아지게 됩니다.

## 2. 임신이 잘되는 운동 추천 "걷기" 시기와 방법 잘 알기

임신을 잘 되게 하기 위해 운동을 해야 한다고 하면 헬스클럽이나 수영등 유산소 운동을 하루 한시간 이상씩 하는 경우가 있습니다. 임신을 잘되게 하기 위한 운동은 결국 골반의 혈액순환을 높이기 위해서 하는 것인데 유산소운동을 과하게 할 경우에는 유해산소가 몸에 발생해서 세포를 손상시키고 난소의 노화를 촉진하여 오히려 임신이 안되게 하는 경우가 생깁니다. 특히나 임신 착상기는 부교감신경우위의 안정기가 필요한데 이러한 과도한 유산소 운동은 교감신경을 항진시키는 경향이 있기때문에 임신 착상에는 오히려 방해가 됩니다. 임신이 잘되게 하는 운동은 자궁과 난소의 혈액순환을 원활하게 만들고 기초대사가 활발해져서 수정란의 분할속도를 높여주는 운동이어야 합니다. 대부분의 전문가들이 추천하는 운동이 바로 '걷기' 입니다. 일반적인 걷는 운동은 골반 깊숙히 있는 자궁 난소주위의 근육을 사용할수가 없어서 골반내의 혈액 순환양이 많아지지 않습니다.

골반의 혈액순환을 높이는 걷는 방법은 방법은 걸음의 수를 늘리고 보폭을 크게 빨리 걷는것입니다.

걷기의 목적은 기초대사율을 늘리는 것입니다. 특히 시험관을 했는데 수정란이 난할의 과정을 거치지 못해 성장이 어려울경우 운동을 반드시 해주어야 합니다. 기초대사율과 수정란의 분할 속도가 상관관계가 있기 때문입니다. 주의해야 할 점은 걷는 운동 시기입니다. 난포기에는 충분히 걸어주어 기초대사량을 늘려주는 것이 좋고 배란이 된 이후 황체기에는 걸음의 수를 줄여서 교감신경의 흥분을 억제하는 것이 필요합니다. 특히나 착상기(배란이 된 이후 1주일가량)은 되도록 걷는 운동은 삼가하는 것이 좋습니다.

## 3. 수면을 조절하는 것이 좋다. - 자는 시간 일어나는 시간 정하기

사람의 몸은 해가 뜨면 눈이 떠지고 해가 지면 잠이 오는 사이클을 가지고 있습니다. 몸의 많은 호르몬의기능과 장기의 움직임이 수면에 의해 휴식을 가지고 활동을 하는 리듬을 가지게 됩니다. 이런 수면의 리듬을 잘 지켜주어야 몸에 부담이 없이 스트레스가 사라지게 되는데 불규칙한 수면은 이러한 리듬을 깨뜨려서 충분한 뇌의 휴식과 장기의 휴식 호르몬의 기능을 원활하게 하지 못하게 합니다. 늦어도 밤 11시에는 잠자리에 드는 것이 좋습니다.

불임 치료를 하다보면 환자들이 잠을 많이 잔다고 합니다. 대부분 못자도 8시간 이상은 잔다고 합니다. 그러나 대부분 12시 이후 잠들어 8시 9시에 기상을 하는 경우가 많습니다.

우리 몸은 해가 뜨면 잠에서 깨면서 몸의 기능을 깨우도록 되어 있는데 늦게 일어나면 이러한 생체 리듬이 깨지게 됩니다. 수면의 시간이 중요한것이 아니라 일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 수면의 습관이 중요한 것입니다.

이상적인 수면의 시간은 7~8시간 정도인데 11시에 잔다면 7시 정도에 일어나는 것이 가장 좋은 수면의 시간입니다.

#### 4. 잠이 편하지 않다면 이부자리 체크도 해봅시다.

침대는 과학이라는 멘트처럼 실제 수면의 질을 좌우하는 것에 침구의 선택도 많은 영향이 있다고 합니다. 너무 무거운 이불을 덮어서 갑갑해서 잠을 깨거나 매트리스를 너무 한방향으로만 깔아두어 매트리스가 알게 모르게 꺼져있다거나 베게가 미세하게 안맞거나 이불의 질감이 까칠까칠해서 잠을 설치는 경우가 왕왕 있습니다.

대부분 잠을 설치때는 이불때문이 아니라 그날 너무 피곤해서, 스트레스를 많이 받아서 정도로 생각하는 경우가 있습니다.

스트레스나 피로한 생활을 피하는 것은 쉽지 않지만 침구를 편하게 만드는 것은 쉽게 할수 있으니 자신에게 맞는 침구를 선택하고 베게 높이가 맞지 않으면 적절한 베게 높이를 찾고 6개월에 한번씩은 침대 매트리스 위치도 바꾸어 주면서 잠자리를 쾌적하게 해주는 것도 수면의 질을 개선하는데 많은 도움이 됩니다.

#### 5. 잠자리에 들기전 1시간 전부터는 스마트폰을 멀리하라

여성이 임신이 가능한 기회는 일년에 겨우 12회 정도 입니다.이 짧은 기회에 임신에 성공하기 위해서는 임신능력을 향상시키는 생활습관이 매우 중요하고 특히 수면시간의 확보가 정말 중요합니다.

여성이 임신이 가능한 기회는 일년에 10여회 정도입니다. 이 짧은 임신 기간 동안 임신에 성공하기 위해서는 임신능력을 향상시키는 생활습관이 매우 중요합니다.

임신 착상기에 임신에 성공하기 위해서는 우리몸의 자율신경계에서 교감신경보다 부교감 신경이 우위에 있느 것이 좋습니다.

부교감신경은 우리몸을 안정시키는 신경입니다. 그런데 수면시간이 적어서 뇌와 장기가 충분한 휴식을 취하지 못할경우 착상기에 호르몬의 기능이 안정적이지 못하게 됩니다.

충분한 수면의 시간을 확보하고 수면의 질을 방해 받지 않으려면 잠들기 전 1시간 전에는 교감신경을 흥분시킬수 있는 스마트폰, TV등을 보지 않는 것이 좋습니다.

#### 6. 남편이 올때 까지 기다리지 말라

잠을 왜 늦게 자는지 물었을때 의외로 많은 여성들이 남편이 늦게 와서 혹은 남편의 직장이 늦은 밤까지 일하기 때문에 기다렸다가 저녁을 먹다보니 잠이 늦어 지게 되었다는 답변을 했습니다.

임신을 기다리는 가정이라면 여성들이 남편을 기다리지 않고 일찍 잘수 있도록 배려해 주는 것이 필요합니다.

맛벌이를 할 경우 늦은 저녁을 함께 먹는 등도 부부사이를 돈독하게는 할수 있겠지만 여성의 가임력은 오히려 나빠지게 할수 있습니다.

지금부터라도 혹여나 남편이 늦게 온다면 남편의 귀가를 기다리지 말고 잠을 자는 것이 중요합니다.

## 7. 몸에 꽉 끼는 속옷을 입지 말자

인간과 소는 유산율이 두배이상 차이가 있다고 합니다. 소를 체외수정을 할때 보다 인간이 체외수정을 시도했을때 유산의 빈도가 인간이 두배이상 높다는것인데요. 인간과 포유동물의 차이는 자궁에서 아기가 자란다는 것은 같지만 포유동물은 자궁밑에 배가죽이 있어 아기가 중력에 가로로 얹혀 있는 구조로 충분히 태아를 지탱하는 반면 인간의 경우 아기가 중력과 같은 방향으로 흘러내리는 방향에 자리를 잡고 태아를 지탱하는 구조가 질과주변 근육 뿐이라는 것입니다. 게다가 자궁과 난소가 골반 깊숙히 자리해서 혈액 순환은 잘 되지 않는데다 위와 장이 압박을 하기 때문에 임신율과 유산율이 높아지게 됩니다.

유산의 위험을 줄이기 위해서는 자궁난소를 압박하는 몸에 꽉 끼는 속옷은 되도록 피해야합니다. 자궁과 난소를 압박하는 옷을 입게 되면 그렇지 않아도 혈액순환이 어려운 공간속에 있는 자궁과 난소를 더욱 힘들게 하는 결과가 됩니다.

특히 착상기에는 헐렁한 속옷을 입는 것이 좋고 레깅스 딱붙는 스키니 진등을 입는 것은 피하는 것이 좋습니다.

## 8. 여름 겨울의 실내 온도 조절 tip

몸이 냉하다고 생각하는 여성들은 여름에 에어컨도 켜지 않고 이불을 덮고 억지로 잠을 청하거나 겨울에 춥다고 전기 장판을 몇달동안 틀고 누워 자는 경우가 많습니다.

가임을 위한 여성의 체온은 반드시 높다고만 임신이 잘되는것이 아닙니다. 적절한 실내의 온도를 유지해야 배란기 황체기의 저온 고온기를 가진 정상 기초체온을 가질수 있습니다.

에어컨을 장기간 틀어놓는 것은 바람직하지 않지만 열대야가 있는 밤에 단지 임신을 위해 수면이 방해가 될만큼 실내온도를 조절하지 못하는 것은 더 좋지 않습니다.

28도 정도의 온도로 약한 바람으로 몸에 직접 닿지 않도록 송풍기능을 사용해서 실내온도를 적절하게 유지하고 잠에 드는것이 기초체온을 유지하는데는 더 도움이 됩니다.

겨울에도 건조하지 않게 보일러를 트는 것이 좋습니다. 전기장판은 직접적으로 표피의 온도를 너무 올리는 경향이 있고 전자파등의 문제때문에 임신을 위해서는 피하는 것이 좋습니다.

## 9. 스트레스를 해소하는 방법을 찾아라

여성의 몸은 임신 출산이라는 특수상황에서 몸을 조절해야 하기 때문에 남성과 달리 힘쓰는데 필요한 골격이 없고 급격한 몸의 변화를 조절하는 부분이 더 발달해 있습니다. 때문에 스트레스를 받을때 남성에 비해 보다 더 예민하게 반응을 합니다.



여성의 난소의 배란이 특히 정신적인 스트레스의 영향을 강하게 받는 것으로 알려져 있습니다.

스트레스를 해소하기 위한 카운셀링등을 적극적으로 활용하고 울고 싶을때는 참지 말고 우는 것이 좋습니다.

만며느리인 당신보다 동서가 먼저 아기가 생겼거나 여동생이 임신을 하게 되었을때 슬플때 억울할때는 크게 소리를 내서 우는 것이 좋습니다.

일상생활이 오로지 임신에만 맞추어 저서 그것 자체가 스트레스가 된다면 뭔가 집중할 만한 일들을 해보는 것도 좋습니다.

임신에 좋은 이미지를 떠올리세요. 부정적인 이미지를 떠올리면 임신율이 떨어진다고 합니다. 자기암시를 위한 좋은 방법중 하나는 배란이 가까워 지면 좋은 난자가 나오는 그림을 머릿속으로 떠올리고 정자와 난자가 만나는 이미지를 떠올려 보는 것도 좋습니다.

## 10. 장이 건강해야 임신율이 높아진다.

영양의 균형이 깨지면 난소기능도 약해집니다. 음식이 입에 들어와서 위에서 소화되어 장에서 영양분이 흡수되는데 장이 건강해야 난소가 필요한 영양성분을 잘 흡수할수가 있기 때문입니다.

규칙적인 식생활을 해서 장이 움직이는 시간을 고정적으로 만들어야 노폐물이 생기지 않고 장기능이 회복될수 있습니다.

매일 매일 대변을 보는 것, 대변의 상태를 확인하는 것이 장의 기능을 살피는 바로미터가 됩니다.

배란이후 변비가 생기거나, 생리기간에 설사를 하거나, 생리전에 위염으로 인한 쓰림등이 있다면 불임 치료를 받는 병원에 증상을 알려주는 것이 좋습니다.

식이 섬유가 많이 든 음식을 먹고 찬음식을 많이 먹지 않는 것도 중요하며 유산균이나 올리고당을 섭취하는 것도 도움이 됩니다.

## 11. 임신에 도움이 되는 한약과 침뜸치료

한방치료에서는 불임의 원인이 냉증으로 봅니다. 냉증은 단순히 몸이 차기만 한 사람이 아니라 기초체온이 정상 범위에서 벗어난 사람을 뜻합니다. 때문에 불임이라도 체열 검사상 붉은 색을 많이 띠 경우도 있습니다.

착상탕의 경우에는 배란이후 착상기 내막의 불안정을 막기 위해 자궁의 혈류를 개선하고 난소의 기능을 회복하는데 중점을 두고 처방되는 불임 한약입니다.

체외 수정(인공수정, 시험관)의 경우에 난자는 많이 채취가 되었는데 난자의 모양은 이쁘게 나왔음에도 수정을 시켜서 냉동을 하려고 보면 냉동배아가 나오지 않는 경우가 많습니다.

이는 난자의 모양은 정상적이지만 분할이 잘 되지 않아 냉동배아까지 가지 못하는 상태인데 수정란의 분할이 쉽게 되기 위해서는 난포기 여성의 기초대사량이 높아져야 합니다.

임신을 준비하는 기간을 90일 정도 잡는 것은 자궁의내벽의 안정화와 난소의 난자의 질 개선까지 걸리는 시간이 최소 3개월 정도가 필요 하기 때문입니다.

침 뜸 치료의 경우 불안정한 기초체온을 안정화 시키고 황체기에 부교감신경의 안정을 시키는 역할이 강한 치료방법입니다.

황체기나 이식기에 고온의 치료를 받지 않도록 하는 것은 질의 온도가 높아지는 것을 삼가하는 것인데 복부의 뜸치료는 직접적인 질온도의 상승이 없으며 복강내 깊숙히 존재하는 자궁 난소 쪽의 온도를 올려주는 치료법이기에 때문에 시험관 시술이후 침뜸 치료를 병행시 착상율의 증가에 도움이 될수 있습니다.