임신과 아기 그리고 나

예비 어머니 여러분 안녕하십니까,

여러분 모두 건강한 아기를 낳고 본인도 건강하기를 바라고 계십니다. 어머니 자신의 혈당을 조절하는데 도움이 되는 음식을 알고 먹는 것이 중요합니다. 임신성 당뇨병이 있음을 알고 놀라는 어머니들이 많습니다. 여러분도 이처럼 느끼실 수도 있습니다. 이 팜플렛에 있는 정보와 아이디어가 도움이 된다는 것을 이번 기회에 새롭게 아시게 되실 것입니다.

본인 및 아기의 건강에 도움이 되는 음식과 운동을 알게 되면 임신 중 혈당치를 관리하는데 도움이 됩니다. 하지만, 이 팜플렛에 있는 팁들이 의사의 권고를 대신하지는 않습니다. 의사와 공인 영양사가 어떤 방법이 귀하에게 가장 좋은지를 알려드릴 것입니다.

임신을 축하드리며 건강하시기를 바랍니다!

감사합니다,

WIC 영양 프로그램 담당자

임신성 당뇨병에 관한 더 자세한 정보는 다음 웹사이트에도 있습니다:

http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/

http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/gdm/

http://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/gestational-diabetes/

임신성 당뇨병이란?

임신성 당뇨병은 임신 중 신체가 혈액 속의 당분을 충분히 사용할 수 없을 때 발생합니다. 대부분의 여성은 아이가 태어난 후 혈당 수준이 정상으로 돌아옵니다.

에너지 생성을 위해 연료가 필요하듯이 당분을 사용하려면 세포에 인슐린이 필요합니다. 인슐린은 췌장에서 만듭니다. 당뇨병이 있다면, 췌장에서 신체가 필요로 하는 만큼의 충분한 인슐린을 만들 수 없거나, 만들어진 인슐린을 세포에서 사용하는데 어려움을 겪게 됩니다. 인슐린은 혈액 속의 당분을 세포로 전달하여 에너지를 만드는데 사용됩니다. 인슐린 사용이 어려워지면 혈당치가 높아집니다.

- 임신 중 혈당이 높으면, 아이에게 과도한 당분이 전달됩니다.
- 아기는 당분에서 추가 칼로리를 섭취하고 이를 지방으로 저장합니다. 그러면 출산 시 아기의 몸무게가 더 나가서 출산이 더 어려워집니다.
- 아기의 췌장은 엄마로부터 받은 많은 혈당을 처리하기 위해 인슐린을 과다하게 분비합니다.
- 출생 후에도 아기는 인슐린을 과다하게 분비합니다. 이렇게 되면 혈당치가 낮아집니다. 아기는 혈당치가 정상으로 돌아오도록 입원 치료를 받아야할 수도 있습니다.

임신 중에 어떻게 해야된다는 의미입니까?

혈당이 정상 수준을 유지하도록 하여 아기가 잘 자라고 건강하도록 해야 됨을 의미합니다.

혈당치가 높으면 다음과 같은 문제가 발생할 가능성이 높습니다:

- 높은 혈압 (고혈압)
- 방광 감염 (요로 감염)
- 안전한 출산을 위해 제왕절개 (개복분만) 를 해야할 정도로 아기가 커질 수도 있습니다.

혈당치를 모니터하고 관리함으로써 자신은 물론 아기의 건강을 유지할 수 있습니다.

임신성 당뇨병은 아기에게 어떤 의미입니까?

임신 중 혈당치를 정상 수준으로 유지하여 아기를 보호하고 잘 자라게 해야 합니다. 만약 혈당치가 높다면, 아기에게 다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다:

- 피부가 노래짐 (황달).
- 비대해짐 (거구증).
- 출산이 어려워져 어깨 문제 유발 (완신경총).
- 유산.
- 혈당치가 매우 낮아서 출산 후 계속 입원 (저혈당증).
- 호흡 문제 (호흡곤란증후군).
- 아이나 어른일 때 과체중.
- 나중에 제 2형 당뇨병 발생.

"먹는 음식에 유의하고 하루 중 더 많이 움직임으로써, 혈당치를 정상 범위로 유지할 수 있었습니다. 생각보다 쉬웠고 나와 아기 모두가 건강하도록 변화를 만든 것을 기쁘게 생각합니다."

"임신 전 체중으로 돌아가는 것이 정말 중요합니다. 가이드라인 내로 체중을 유지한 내가 정말 자랑스럽습니다."

임신성 당뇨병이 있다면 아기를 위해 어떻게 해야 합니까?

다음과 같이 하면 아기의 건강을 유지할 수 있습니다:

- 건강한 식습관 따르기.
- 임신성 당뇨병을 관리하기 위한 식습관에 대해 공인 영양사, 공인 당뇨병 교육자 또는 공인 간호사와 상담하기.
- 매일 여러 차례 혈당치 검사하기.
- 의사 권고대로 운동하여 혈당 사용을 돕기.
- 의사의 권고대로 인슐린 사용하기.
- 건강한 체중을 갖도록 체중 증가 안내를 따르기.

주치의나 클리닉 의사가 혈당을 검사하고 정상적인 혈당치를 유지하는 방법을 배우도록 도와줍니다.

아기를 위해 그 밖에 또 할 수 있는 일은 무엇입니까?

매 2~3시간 마다 소량의 건강에 좋은 식사나 간식을 정기적으로 섭취합니다. 매 식사 또는 간식을 먹을 때 단백질을 포함시킵니다. 야식으로 땅콩 버터나 우유 한잔과 몇 개의 사과 조각을 먹습니다.

혈당을 너무 많이 높이지 않는 음식을 선택합니다. 좋은 단백질원인 음식은 혈당을 높이지 않으면서 아기의 성장을 촉진시키며 본인을 만족시켜 줍니다. 단백질 음식은 다음과 같습니다:

계란	닭고기 또는 칠면조고기
기름기가 없는 고기	치즈
생선	플레인 요구르트 (좋아하는 과일 추가)

일부 음식에는 단백질이 있지만, 또한 탄수화물이 있어서 혈당치를 높일 수 있습니다. 이러한 음식은 본인에게 좋지만, 한 번에 너무 많이 섭취할 경우 혈당을 너무 많이 높일 수 있습니다. 이러한 음식의 예는 다음과 같습니다:

콩 우유 땅콩과 땅콩 버터

야채를 드십시오. 대부분의 야채에는 탄수화물이 아주 적게 들어 있습니다. 야채에는 신체가 필요로 하는 비타민과 미네랄이 풍부하며, 섬유질이 많아서 포만감을 느낄 수 있고 변비를 피하는데 도움이 됩니다.

가능한 한 자주 야채를 드십시오. 조리를 해서 스프나 샐러드로 드시고 소스나 버터는 조금만 첨가하십시오. 파스타, 밥, 빵 또는 또띠아에 더 많은 야채를 넣으십시오.

조심해야 하는 음식에는 어떤 것이 있습니까?

임신 중에는 단 음식이 혈당을 높일 수 있으므로 단 음식을 들지 않는 것이 좋습니다. 단 음식을 드실 경우, 다음과 같이 하여 양을 제한합니다:

- 양이 적은 것을 선택합니다
- 간식과 함께 섭취합니다
- 식사 시 다른 탄수화물로 대체합니다

다음과 같은 음식을 피하거나 제한합니다:

감자	파스타	누들
밥	또띠아	빵
잼	파이	소다
꿀	케이크	스위트 티
쿠키	캔디	쿨에이드

빵, 또띠아, 국수나 파스타를 먹을 때 통곡물 종류로 선택하고 조금만 드십시오

"의사는 내게 임신성 당뇨가 있기 때문에 아기도 자라면서 과체중이 될 가능성이 더 높거나 심지어 당뇨병이 생길 수도 있다고 말했습니다. 모유 수유를 함으로써 아이가 평생 더 건강하고 과체중이 되어 당뇨로 진전될 위험을 줄일 수 있습니다."

내 아이에게 모유 수유를 할 수 있습니까?

그렇습니다. 모유 수유는 귀하와 아이 모두에게 아주 건강에 좋은 선택입니다.
모유 수유를 하면 아이가 태어난 후 신체적 혈당 사용이 촉진됩니다.
또한 아이가 당뇨병에 걸릴 확률을 줄입니다.

출산 후 어떻게 됩니까?

임신성 당뇨병은 임신이 끝나면서 없어집니다. 하지만 임신성 당뇨병에 걸렸던 여성은 임신 후 제 2형 당뇨병에 걸릴 가능성이 높습니다. 임신성 당뇨병에 걸렸었다면 정기적으로 당뇨 검사를 받아야 합니다:

- 출산 6주 후에 당뇨 검사를 합니다.
- 매년 당뇨 검사를 합니다.

검사가 제공되지 않을 경우, 의사나 클리닉에 검사를 요청하십시오.

자신을 돌봐서 당뇨를 예방하거나 지연시키십시오. 다음과 같은 방법으로 당뇨를 예방할 수 있습니다:

- 체중을 정상 수준으로 유지.
- 건강한 식습관.
- 1주일 중 거의 매일 운동.

"식사할 때와 간식을 먹을 때 단백질 음식을 포함시켜서 혈당을 더욱 안정되게 유지할 수 있었습니다. 너무 배가 고프지 않도록, 매 2~3시간 마다 뭔가를 먹고 있습니다."

더 자주 선택할 수 있는 간식:

삶은 계란

요구르트 (로 슈거 또는 플레인 요구르트)

셀러리와 땅콩 버터

후무스와 야채

땅콩

스트링 치즈

좋은 간식 후 습관:

_____

_____

_____

_____

_____

간식이나 식사 후 운동을 하면 혈당을 낮출 수 있습니다. 다음은 다른 분들에게도 좋은 아이디어입니다:

- "잠깐 산책을 하고나면 돌아올 때 기분이 좋아집니다."
- "식사 후 가벼운 스트레칭을 하고 가끔 몇 분 동안 산책을 합니다."
- "음악을 틀고 가볍게 춤을 춥니다!"
- "아이들을 공원으로 데려갑니다. 아이들이 그네 타기를 좋아합니다."
- "식사 후 집안 청소를 하거나 가벼운 집안일을 하고나면 혈당이 낮아지는 것 같습니다. 빨래 개기, 설거지, 바닥 닦기나 정돈하기 등을 하면 차이를 느낍니다."

샘플 메뉴

아침식사:
- 스크램블 에그 1 개
- 통밀 토스트 빵 슬라이스 1 개 또는 1-6 인치 또띠아 장
- 마가린 1 티스푼
- 물, 커피 또는 차

간식:
- 생 야채와 후무스 1~2 테이블스푼

점심식사:
- 야채 스프 1 컵
- 칠면조 고기 2 온스
- 상추와 토마토 슬라이스
- 통밀 빵 슬라이스 2 개
- 2 마요네즈 2 티스푼
- 작은 사과 또는 바나나 1 개
- 무지방 우유 1 컵

간식:
- 통밀 크래커 5 개
- 땅콩 버터 1 테이블 스푼

저녁식사:
- 껍질이 없는 닭 가슴살 3~4 온스
- 강낭콩 반 컵
- 집에서 만든 으깬 고구마나 겨울 호박 반 컵
- 마가린 1 티스푼
- 그린 샐러드 1 컵과 식초 및 오일
- 무지방 우유 1 컵

간식:
- 오렌지 1 개
- 저지방 치즈 1 온스

이 내용의 최초 버전은 텍사스 주의 기관인 텍사스주 보건 서비스 (Department of State Health Services, DSHS) 에서 작성했습니다. DSHS 는 이 내용을 어떠한 종류의 보증도 없이 "있는 그대로" 제공했습니다. 이 내용은 최초 버전에서 수정된 파생 버전입니다. 워싱턴주 WIC 영양 프로그램에서 이 간행물을 수정했습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

워싱턴주 WIC 영양 프로그램은 어떠한 차별도 허용하지 않습니다.

장애가 있는 경우, 이 문서를 다른 형태로 요청할 수 있습니다. 요청하려면, 1-800-841-1410 (TDD/TTR 711) 으로 연락하십시오.

DOH 961-1058 February 2015 - Korean

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State WIC Nutrition Program

Washington State Department of Health

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Gestational Diabetes: My Pregnancy, My Baby, and Me**
Size:	14 x 8.5″ (12 pages self-cover)
Paper stock:	100# book white, smooth
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing. Saddle-stitch. Finished booklet folds to 7 x 8.5″
DOH Pub #:	961-1058