임신하면 체중이 얼마나 증가하는가?

대부분의 여성들은 25파운드에서 35파운드(11-16킬리그램)를 증가해야 합니다. 임신부가 마른 사람은 체중이 불도록 노력해야 하고 비만인 사람은 체중이 너무 늘지 않도록 조절해야 합니다.

신생아의 체중은 6-9파운드 정도가 됩니다. 뱃속 아기가 건강하게 성장하기 위해서는 임신부의 체중이 작량히 늘어야 합니다.

1 1/2파운드(700그램)	유방
1 1/2파운드(700그램)	자궁
1 1/2파운드(700그램)	태반
3파운드(1.5킬로그램)	혈액 및 체액
7 1/2파운드(3.5킬로그램)	태아
10파운드(4.5킬로그램)	산모의 추가 지방축적 및 근육

처음 몇달동안은 체중이 몇파운드만 증가하지만 태아가 성장함에 따라서 빨리 증가하게 됩니다. 후기 6개월 동안은 매주 1파운드(또는 매주 1/2킬로그램)씩 증가하게 됩니다.

임신중에 담배를 피우거나 술을 마셔도 되는가?

담배, 마약 및 술(맥주나 포도주도)은 태아를 해로울 수 있습니다. 담배나 술 또는 마약을 끝는데 도움이 필요할 경우는 귀하의 의사나 윅(WIC) 직원에게 도움을 요청하시기 바랍니다.

어떠한 종류의 약이나 아스피린 까지도 의사에 사전문의 하신 후 복용하셔야 합니다.

임신중에 운동을 해도 되는가?

예. 의사가 운동을 삼가하라고 하지 않은 이상 해도 됩니다. 귀하에게 가장 좋은 운동이 어떤 것인지는 의사와 상의해 보시기 바랍니다. 걷기운동이나 가벼운운동은 기분을 좋게 해줍니다. 공원이나 샤핑멀 등 걷기운동할 수 있는 안전한 장소를 생각해 보십시오. 매일 도보하도록 하십시오.

임신에 대한 질문이 있을 경우는 누구와 상의해야 하는가?

귀하의 의사와의 약속시간을 지키십시오. 진료소의 직원들이 귀하의 질문에 답해 줄 수 있습니다. 그들은 또한 태아의 심장박동을 듣고 귀하와 태아가 건강한지도 검토해 줍니다. 윅(WIC) 직원도 귀하의 질문에 답해 줄 수 있습니다.

모유를 먹이고 싶으나 그런 것에 대해서 잘 모릅니다.

임신중 모유를 먹이는 것에 대해 알아보십시오. 윅(WIC) 직원은 여러가지 안내자료를 제공해 줄 수 있는 한편 도와줄 수 있습니다! 모유는 아기에게 가장 좋은 것입니다. 모유는 아기를 건강하게 해 줍니다. 모유를 먹이면 산모가 이전 정상체중을 회복하는데 도움이 됩니다.

아이의 건강을 위해서는 지킬 것이 너무 많은데 어떻게 그런 것을 모두 할 수 있는가

할 수 있는 만큼 최선을 다하십시오. 한번에 조금씩 바꾸도록 하십시오. 아기가 어떻게 성장하는지는 귀하에 달렸습니다. 그리고 귀하자신도 잘 돌봐야 합니다. 아기에게는 튼튼하고 건강한 엄마가 필요합니다!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-191 8/2004
Korean

캘리포니아 건강부, WIC 영양보충 참고, 워싱턴 WIC프로그램에 의해 인쇄
WIC은 공정기회법을 준수합니다. 장애를 갖고 계시는 분은 이 안내서를 다른 형식으로 받으실 수 있습니다. 다른 형식을 신청하시려면, 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388)로 연락해 주십시오.

아기가 건강하게 시작하도록 하십시오

이것이 내 목표입니다: _____

_____

_____

곧 아기를 갖게 되신다고요!

아기가 건강하게 시작하도록 하십시오

축하합니다. 행복하고 건강한 시기가 될 수 있도록 여러가지를 할 수 있습니다

임신중 내가 먹는 것과 상관이 있는지요?

- 예! 임신중인 산모의 영양권과는 산모 지신의 건강 및 태아를 건강 하게 해 줍니다
- 이 식품안내 피라미드는 귀하가 건강한 식사와 간식을 계획하는데 도움이 되어 주는 것입니다. 피라미드 하부의 식품을 더 많이 먹도록 하고 상부의 식품은 조금만 먹으십시오!
- 음료수 특히 물을 많이 마시십시오. 우유를 마시고 100% 과일쥬스를 마시십시오.모든 우유들은 저지방이나 2% 또는 고지방 우유든 비타민과 미네랄이 똑같이 함유되어 있습니다. 윅(WIC) 직원에게 아이디어를 문의해 보십시오.

- 하루에 커피, 차 또는 탄산수 한컵정도는 괜찮습니다.
- 귀하의 의사가 산전비타민을 복용하라고 지시했습니까? 그런 것은 중요한 것입니다. 그러므로 잊지말고 복용하시기 바랍니다.

1인분은 약...

매일 6-11인분씩 — 빵, 곡류, 씨리얼

빵류, 토티야, 머휜, 팬케익, 베이글 1개
마른 씨리얼 ..... 3/4컵 또는 180밀리리텝
국수, 쌀, 끓인 씨리얼 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
크래커 8개
매일 현미곡류를 드성시오.

매일 3-5 인분씩 — 채소

익힌 것 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
생 것 ..... 1컵 또는 235밀리리터
매일 당근, 부라콜리, 시금치, 고구마 또는 호박 등 진초록색이나 노란색 채소를 드성시오.

매일 2-4 인분씩 — 과일

생 것 ..... 중간 것 1개
통졸임 또는 냉동 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
쥬스 ..... 6온스 또는 180밀리리터
매일 오렌지, 딸기, 참외, 수박, 맹고, 파파야 또는 쥬스 등 비타민 C가 많이 함유된 과일을 드성시오.

매일 3-4 인분씩 — 유제품

우유 ..... 8온스 또는 240밀리리터
치즈 ..... 1 1/2온스 또는 45그램
카테지치즈 ..... 2컵 또는 475밀리리터
요구르트, 푸딩 또는 우유로 만든 카스타드 ..... 1 1/2컵 또는 355밀리리터
대부분 저지방이나 무지방 우유제품을 선택하시오.
*4는 십대를 위한 것.

매일 2-3 인분씩 — 단백질 식품

동물성된백질

육류, 닭고기, 칠면조, 생선 ..... 2-3온스 또는 60-90그램
계란 2-3개

식물성된백질

건조한 콩, 강낭콩, 렌틸 요리 ..... 1컵 또는 235밀리리터
피넛버터 ..... 4큰스푼 또는 60밀리리터
두부 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터

매일 약간의 채소단백질을 섭취하십시오!

지방, 기름 및 당분

가끔 이런 음식을 섭취하는 것은 괜찮습니다.