









임신 기간 중의 영양

- 임신 중 건강한 음식 섭취는 산모 자신과 아기를 위해 할 수 있는 최선의 일 중 하나입니다. 산모가 섭취하는 음식은 아기의 주영양원으로 아기가 성장할 수 있는 영양을 공급합니다.
- 모든 여성은 임신 중에 체중을 늘려야 할 필요가 있습니다. 체중은 비타민과 미네랄의 훌륭한 공급원이 포함된 건강한 음식 섭취를 통해 늘릴 수 있습니다.

임신 중 주요 영양소

영양소 1일 권장량	산모와 아기에게 필요한 이유	최고의 공급원
 엽산 600 mcg	아기의 척수가 되는 신경관을 만드는 데 도움이 됩니다. 척추이분증을 포함한 신경관 손상의 위험을 줄여줍니다.	감귤류 과일과 주스, 암녹색 잎 채소 및 통밀빵과 토르티야, 밀가루, 파스타, 쌀, 바로 먹을 수 있는 시리얼과 같이 인공적으로 영양가를 높인 곡물 제품.
 비타민 A 770 mcg	건강한 피부를 형성하며 시력에 도움이 됩니다.	당근, 고구마, 어두운 색 또는 황색 채소.
 비타민 B	몸이 섭취한 음식으로부터 에너지를 방출하는데 도움이 됩니다.	살코기(돼지고기, 쇠고기, 가금류), 통밀빵 및 토르티야와 같이 인공적으로 영양가를 높인 곡물 제품.
 비타민 C 85 mg	상처 치유, 치아 및 뼈 발달에 도움이 되며 신진대사 과정을 촉진합니다.	브로콜리, 피망, 고추, 콜라드 그린, 양배추, 콜리플라워, 레몬, 파인애플, 딸기, 감귤류 등의 채소와 과일.
 철분 27 mg	세포와 조직에 산소를 운반하고, 적혈구 생성에 도움이 되며, 뇌 발달을 지원합니다. 철분이 너무 부족하면 빈혈증이 발생합니다.	간, 빨간색 살코기, 달걀과 가금류, 시금치, 브로콜리, 갓과 같은 잎 채소 및 말린 과일.
 칼슘 1000 mg	몸에서 체액을 제어하는 데 도움이 되며 아기의 뼈와 치근 형성에 도움이 됩니다. 음식을 통해 칼슘을 충분히 섭취하지 않을 경우 산모 뼈의 칼슘을 아기의 뼈를 만드는 데 사용하게 됩니다.	낙농식품(우유, 치즈, 요구르트), 통조림 생선(연어, 정어리), 영양가를 높인 오렌지 주스, WIC 두유와 두부, 녹색 잎 채소(콜라드, 케일, 순무, 갓).
 콜린 450 mg ¹	뇌와 척수 형성에 도움이 됩니다.	달걀, 고기,オート밀, 양상추, 대두, 맥아.
 요오드 220 mcg	갑상선 호르몬 생성에 도움이 됩니다. 요오드 결핍이 심한 산모에게서 태어난 아기는 정신 지체 및 성장, 언어, 청각에 문제가 있을 수 있습니다. ²	요오드 처리된 소금, 낙농식품(우유, 치즈, 요구르트), 해초류, 조개, 생선, 고기 및 달걀. 현재 복용 중인 임신부용 비타민에 요오드가 들어 있는지 해당 병원에 확인해 보십시오. WIC는 150 mcg를 공급하는 임신부용 보충제를 권장합니다.

1. 충분한 섭취량 2. 요오드 결핍. 미국갑상선협회 (American Thyroid Association). <http://www.thyroid.org>

- 대부분의 의사는 임산부에게 매일 비타민과 미네랄 보충제를 복용할 것을 권합니다. 보충제를 복용하기 전에 해당 병원에 확인하십시오.



아기	7 1/2 파운드
가슴 발달	2 파운드
산모 저장량	7 파운드
태반	1 1/2 파운드
자궁 발달	2 파운드
양수	2 파운드
혈액	4 파운드
체액	4 파운드
합계	30 파운드

어느 부위에서 체중이 늘어납니까?

- 출처:
1. Institute of Medicine. Weight Gain During Pregnancy. Reexamining the Guidelines. Washington DC, National Academy Press, 2009년 5월.
 2. MyPyramid for Moms(포스터). 미국 농무부. www.mypyramid.gov/mypyramidmoms
 3. Your Pregnancy and Birth, 4판, 2005년. 미국산부인과학회(The American Academy of Obstetricians and Gynecologists), Washington, DC. www.acog.org

임신 기간 중의 체중 증가

- 건강한 아기를 낳기 위해서는 처음 3 개월 후 및 특히 아기가 빠르게 성장하는 임신 후기에 하루에 약 300 칼로리가 추가로 필요합니다.
- 임신 기간 중 체중을 얼마나 늘려야 하는지는 임신 전의 체중에 달려 있습니다.
- 처음 3 개월간 대부분 여성의 경우 약 2 - 4 파운드의 체중 증가가 예상됩니다.
- 체중 증가는 4 - 6 개월과 마지막 3 개월 내내 일정해야 합니다. 4 - 6 개월과 마지막 3 개월 동안 매주 또는 매월 동일한 양의 체중을 늘리도록 하십시오. 대부분의 여성은 매월 3 - 4 파운드의 체중을 늘려야 합니다.
- 대부분 여성의 경우 건강한 체중 증가는 25 - 35 파운드 사이입니다. 체중이 너무 많이 또는 너무 적게 증가할 경우 산모와 아기의 건강에 문제가 발생할 수 있습니다.
- 임신 기간 중에는 다이어트를 시도하지 말아야 합니다. 임신 및 육아 후에 칼로리를 줄일 수 있습니다.

체중 증가 권장량

(임산부)

임신 전 체질량지수(BMI)* 기준

	범위 (Kg)	범위 (파운드)
저체중 (<18.5)	12.5-18	28-40
정상체중 (18.5-24.9)	11.5-16	25-35
과체중 (25.0-29.9)	7-11.5	15-25
비만 (≥ 30.0)	5-9	11-20

산모의 과소 체중 증가는 저 체중 유아, 태아의 성장 지체, 제왕절개 수술, 조산 및 초기 모유 수유 실패의 위험 증가로 이어집니다.

산모의 과다 체중 증가는 제왕절개 및 평균 이상으로 큰 유아 출산의 위험 증가로 이어집니다. 또한, 임신 기간 중 고혈압 및 비정상적인 당 수준으로 이어질 수도 있습니다. 체중이 너무 많이 늘어날 경우 산후 체중 정체 및 산모 비만으로 이어질 수 있습니다.



산모와 아기의 영양소 요구를 충족하는 한 가지 방법은 매일 각 식품군에서 다양한 음식을 섭취하는 것입니다. MyPyramid를 참조하면 영양이 풍부한 음식을 선택하는데 도움이 됩니다.

체중이 충분히 늘지 않습니까? 체중이 충분히 늘지 않는 경우에는 각 식품군에서 더 많은 음식을 섭취해야 합니다. 칼로리를 늘리려면 하루 중 적은 양의 음식을 자주 섭취하고 땅콩 버터와 셀러리, 현미 빵과 휴머스, 탈지 치즈와 과일, 또는 소량의 땅콩과 같은 건강한 스낵을 섭취하십시오.

체중이 너무 많이 늘니까? 칼로리를 줄이는 최선의 방법은 가외 칼로리의 섭취를 제한하는 것입니다. 가외 칼로리는 후식, 튀김 음식, 지방분을 빼지 않은 우유, 탄산소다 등을 통해 추가되는 당분과 지방을 가리킵니다. 저지방, 무지방, 단맛을 들이지 않거나 무가당 식품을 선택하십시오.

쌍둥이 임신

- 두 쌍둥이를 임신한 경우 정상 체중의 여성은 37-54 파운드, 과체중 여성은 31-50 파운드, 비만 여성은 25-42 파운드의 체중이 증가합니다. 4 - 6 개월 및 마지막 3 개월간은 주당 1.5 파운드의 체중 증가가 적합합니다.

- 세 쌍둥이를 임신한 경우에는 전반적으로 약 50 파운드의 체중이 증가합니다. 임신 기간 내내 주당 1.5 파운드의 체중 증가가 적합합니다.

어느 정도 체중 증가가 예상되는지 담당 의사와 의논하십시오.

- * 체질량지수(BMI)는 체중, 신장, 건강 위험 간의 관계입니다.

$$BMI = \frac{\text{체중(파운드)} \times 703}{\text{신장(인치)}^2}$$