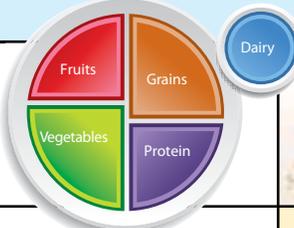


나의 식사 선택: 임신중 그리고 임신후 매일 섭취량



여성을 위해 매일 필요한 영양	곡물 그룹 곡물의 반 이상 통곡물	채소 그룹 여러가지 채소들	과일 그룹 여러가지 과일 섭취	우유 그룹 저지방	고기 및 콩 그룹 단백질이 있는 살코기
임신 제 1 삼분기	6 온스	2 1/2 컵	2 컵	3 컵	5 1/2 온스
임신 제2 및 3 삼분기	8 온스	3 컵	2 컵	3 컵	6 1/2 온스
완전 모유 수유	8 온스	3 컵	2 컵	3 컵	6 1/2 온스
부분적 모유 수유	7 온스	3 컵	2 컵	3 컵	6 온스
비 모유 수유*	6 온스	2 1/2 컵	1 1/2 컵	3 컵	5 온스
컵과 온스 수	1 온스=1 조각의 빵, 1 온스 바로 먹을 수 있는 시리얼 또는 1/2 컵 요리한 파스타, 밥 또는 시리얼	1컵=1컵 생 또는 요리된 채소 또는 쥬스 또는 2컵 잎채소	1컵=1컵 과일 또는 쥬스 또는 1/2컵 건조된 과일	1컵=1컵 우유, 8온스 요거트, 1 1/2 온스 치즈 또는 2온스 가공 처리된 치즈	1온스=1 온스 살코기, 돼지고기 또는 생선, 1 계란, 1/4 컵 조리된 건조 콩, 1/2 온스 견과류 또는 1 큰술 땅콩잼

*비 모유 수유에 대한 내용은 1800 칼로리 다이어트 기준으로 합니다. 이것은 대부분 운동을 하지않는 여성에 대한 것입니다. 하루에 운동을 30분 이상 하는 경우는 약간 더 많은 칼로리를 필요합니다.

임신: 산모와 아기를 위해 필요한 추가 영양

엽산-600 mcg

엽산은 출생으로 부터 발생하는 태아의 뇌 및 척추 결함을 보호하는 비타민 B 입니다. 이 결함은 임신 첫 주에 발생할 수 있습니다. 모든 여성들은 출산년 동안에 좋은 엽산 공급원들을 매일 섭취해야 합니다. 좋은 엽산 공급원: 영양가 높은 시리얼, 어두운 잎 채소, 건조된 콩, 간과 감귤류 과일

비타민 C

비타민 C는 건강한 잇몸, 조직, 뼈와 치아에 도움을 줍니다. 또한 몸이 철분을 잘 흡수하여 건강한 적혈구와 감염에 맞서 싸울수 있도록 도와줍니다.

좋은 비타민 C 공급원: WIC 쥬스, 오렌지와 딸기

철분

철분은 몸의 장기와 조직에 산소를 운반하는 적혈구에 물질을 만들기 위해 사용됩니다.

임신기간 동안, 비 임신 여성은 철분 양의 두배가 필요합니다. 추가 철분은 태아에게 산소를 공급하는 혈액을 더 만드는 것을 도와주며 엄마와 태아의 세포에 산소를 운반하는데 도움을 줍니다.

좋은 철분 공급원: 살코기 육류, 돼지고기, 생선, 건조된 콩 및 완두콩, WIC 시리얼, 그리고 자두 쥬스. 감귤류 과일과 토마토같은 비타민 C가 풍부한 음식과 함께 철분이 풍부한 음식을 섭취하면 철분이 더 쉽게 흡수됩니다.

칼슘

추가 칼슘은 태아의 뼈 발달에 필요합니다. 엄마가 충분한 칼슘을 섭취하지 않으면 태아는 엄마의 뼈와 치아로 부터 칼슘을 흡수하게 됩니다.

좋은 칼슘 공급원: 우유, 요거트, 푸딩과 치즈같은 저지방 유제품, 케일, 브로컬리, 영양가 높은 통곡물 시리얼과 쥬스.

모유 수유 및 비 모유 수유, 임신한 여성을 위한 식사 선택

임신 중 체중 증가

- 임신 기간 동안 체중은 점차적으로 증가합니다.
- 임신 기간 동안 증가한 총 체중은 임신 전 체중에 따라 달라집니다.
- 임신 전 건강했던 여성의 임신 기간 동안의 체중증가는 25-35 파운드가 적합합니다.
 - 첫 3달에 2-4 파운드.
 - 4-9달 사이에는 매달 3-4 파운드.
- 저체중이나 비만 여성은 다릅니다. 담당 의사나 의료 제공자에게 자신에게 맞는 체중 증가에 대해 문의하십시오.



체중 조절 방법 - 임신 중 또는 임신 후

“추가 음식” 적게 먹기, 당이나 지방이 많은 추가 음식 적게 먹기

- 청량 음료
- 캔디류와 후식
- 튀김 또는 패스트 푸드
- 소세지 또는 베이컨



매일 수영이나 산책을 30분씩 하면 추가 칼로리 소모에 좋습니다. 신체적 활동을 하기전에 반드시 담당 의사와 상의하십시오.



임신 기간과 모유 수유 동안 식품 안전

안전한 식품 취급 연습은 엄마와 아기의 건강을 보호합니다. 제대로 음식을 준비하지 않으면 많은 건강 위험을 초래하게 됩니다. 자세한 일반적인 위험들은 아래의 표에 자세하게 나와있습니다.

건강 위험	어디에 있나요?	어떻게 예방하나요?
리스테리아: 사산 출산, 조산 또는 심각한 질병 또는 신생아 사망을 일으킬 수 있는 박테리아	생고기, 저온 살균하지 않은 우유 및 유제품, 조제 육류, 핫도그 및 부드러운 치즈	<ul style="list-style-type: none"> • 뜨거운 김이 날 때까지 조제 육류를 가열 • “저온 살균한 우유로 만들었음” 라벨 상태 확인 • 남은 음식은 2시간 이내에 통에 넣고 덮어서 냉장고에 보관하며 3-4일 안에 사용한다.
톡소플라즈마: 아기에게 옮겨가서 감염을 일으킬 수 있는 기생충	조리하지 않은 고기, 씻지 않은 과일 및 채소와 작은 동물의 배설물	<ul style="list-style-type: none"> • 흙, 모래, 생고기 또는 씻지 않은 과일 및 채소를 만진 후 손 씻기 • 채소 및 과일을 먹기전에 씻거나 껍질을 벗긴다. • 동물 리터박스나 케이지는 다른 사람이 청소하게 하거나 본인일 때는 직접 장갑을 끼고 청소
수은: 아기나 엄마에게 해가 될 수 있는 독성 금속	생선	<ul style="list-style-type: none"> • 상어, 황새치, 왕 고등어 또는 옥돔은 먹지 않는다. • 흰 날개 다랑어 참치는 일주일에 6온스로 제한. • 대신에 저 칼로리 새우, 참치, 연어, 대구류 또는 메기 통조림은 일주일에 12온스 까지 먹는다.

이 자료는 사우스 캐롤라이나 보건국 및 환경관리부 허가에 맞추어 진 것입니다.

미주리주 보건국 및 시니어 서비스 x WIC 과 영양 서비스 x 573-751-6204

미주리주 보건국 및 시니어 서비스는 동등한 기회와 소수인종 우대정책을 하는 고용주입니다. 차별대우가 없는 것을 기본으로 합니다. 이 출판물의 대체 양식은 장애가 있으신 분들을 위한 것으로 미주리주 보건국 및 시니어 서비스 573-751-6204로 연락하시면 됩니다. 청각이나 언어장애가 있으신 분들은 711을 누르셔도 됩니다. USDA (미국 농무성)은 제공자와 고용주에게 같은 기회를 제공합니다.

