



아기를 가졌는데 - 어떻게 해야 하나요?

의사에게 연락해야 할 때

아래와 같은 경우 즉시 의사에게 연락하십시오:

- 질에서 피나 물 또는 액체가 나올 때
- 질에서 냄새 나는 분비물이 나오거나 따끔거리거나 가려울 때
- 음식이나 물을 전혀 소화시키지 못하고 토할 때
- 아래 허리에 경련이나 통증이 있을 때
- 아기가 밑으로 밀고 내려오거나 웅크리는 것같은 느낌이 들 때
- 아기가 더 이상 움직이지 않을 때
- 눈 앞에 점이 보이거나 시야가 흐려질 때
- 열, 오한, 또는 심한 두통

피해야 할 일

아기에게 해로울 수 있는 행동이 있습니다.

금해야 할 일들:

- 뜨거운 물로 목욕을 하거나 핫터브 (자쿠지) 또는 사우나
- 고양이 오물 박스 갈아주기 (몸에 안 좋을 수가 있습니다)
- 스피드, 마리화나, 코카인 등의 약물
- 페인트나 청소 약품 흡입
- 약국에서 구입한 약 복용
- 흡연이나 간접 흡연
- 임신 사실을 모르는 의사가 처방한 약 복용
- 맥주, 와인, 위스키, 그 밖의 알콜 섭취
- 불필요한 엑스레이 촬영

즉시 의사와 상담하십시오. 산모가 건강한지 그리고 아기가 건강하게 자라고 있는지 검사할 것입니다. 문제가 있으면 일찍 발견할 수 있습니다. 의사는 혈액과 소변 검사를 할 것입니다. 산모는 초음파 검사로 화면을 통해 태아를 직접 볼 수 있고, 혈당 검사를 통하여 혈당이 높은지도 검사할 것이며(임신성 당뇨) 또한 태아의 심장박동도 확인할 수 있습니다.

태아의 성장

태아는 빨리 성장합니다.

1분기 (임신 1-3개월)	2분기 (임신 4-6개월)	3분기 (임신 7-9개월)
부분적인 신체 형성 심장 박동 체중 약 1온스, 신장 3-4인치	엄마의 목소리를 듣는다 움직이고 발로 찬다 체중 1.5파운드, 신장 약 12-14인치	엄지 손가락을 뺀다. 폐가 형성된다. 체중 6-9파운드, 신장 약 20인치

산모의 신체⁵ 변화

태아가 자라면서 산모의 신체에도 변화가 옵니다. 몇 가지 예를 들겠습니다.

어떤 증상?	느낌이 어떤가?	어떻게 해야 하나?
입덧	속이 울렁거리거나 토합니다	소량의 식사를 하십시오. 크래커, 계란, 토스트, 사과소스같이 단순한 음식들을 먹으면 좀 낫습니다.
속쓰림	위와 가슴이 쓰릴 것입니다.	소량의 식사를 하시고 양념이 많은 음식이나 기름진 음식은 피하십시오. 위산제를 복용해도 되는지 의사에게 물어보십시오.
허리 통증	허리에 통증이 있을 수 있습니다.	한 번에 너무 오래 서있거나 앉아 있지 마십시오. 옆으로 누워서 다리 사이에 베개를 놓으십시오.
변비	변이 매우 마르고 딱딱하여 배설이 매우 힘들 것입니다.	섬유질이 많은 음식을 드십시오. 물을 많이 마시십시오. 변비약 종류는 복용하지 마십시오.
치질	항문(대변이 배설되는 신체 부분) 주위에 혈관이 부어오르고 통증이 있을 수 있습니다. 가렵거나 피가 날 수 있습니다.	변비를 미리 예방하고 변을 볼 때 너무 힘을 주지 마십시오. 따뜻한 물로 목욕한 후 아이스팩을 하면 도움이 됩니다.
부은 발	발과 발목에 물이 찰 수 있습니다.	다리를 높이하고 앉으십시오. 소금(염분)이 적게 들어있는 음식을 드십시오.
피곤함	몸이 매우 피곤할 수 있습니다.	자주 휴식을 취하고 낮잠을 주무십시오. 집안 일을 할때 도움을 청하십시오.
감정의 굴곡	한 순간에는 행복하게 느꼈다가 금방 슬퍼하거나 공포감을 느낄 수가 있습니다.	친구나 가족 또는 의사와 감정의 변화에 대하여 얘기하십시오.

두 사람의 식사

아기는 음식 섭취를 엄마에 의존합니다. 산모는 임신 중 자신의 몸무게에 따라 15-35파운드 정도 체중을 늘려야 할 것입니다. 어느 정도의 체중 유지가 적합한지 의사에게 물어보십시오. 음식을 골고루 섭취하세요.

곡류: 하루에 최소한 1온스씩 4회 섭취. 곡류는 산모와 아기에게 에너지를 공급해줍니다. 권장: 현미, 시리얼,オート밀, 빵, 크래커, 파스타, 토티야. 가능한 한 모두 통곡류로 선택하십시오. 도움말: 빵 한 장이 약 1온스입니다.

채소류: 하루에 최소한 2컵. 채소류는 산모와 아기에게 섬유질, 비타민 A, 엽산(folic acid)을 공급해줍니다. 권장: 검푸른 잎 채소와 밝은 오렌지색 채소를 드십시오: 브로콜리, 시금치, 상추, 홍당무, 토마토 등. 도움말: 한 컵은 테니스 공 크기 정도입니다.

과일류: 하루에 최소한 1컵. 과일류는 산모와 아기에게 섬유질, 비타민 C, 엽산을 공급해줍니다. 권장: 바나나, 멜론, 딸기류, 사과, 오렌지 등.

우유, 요구르트, 치즈: 하루에 최소한 1컵씩 4회 섭취. 권장: 저지방 또는 탈지 우유, 요구르트, 치즈, 아이스크림. 이러한 식품들을 먹을 수 없거나 싫어하면 의사와 상담하십시오. 염소젖 치즈(feta), 블루치즈, 또는 일부 멕시코 치즈같이 소프트한 치즈는 먹지 마십시오. 도움말: 요구르트 1개(carton)가 약 1컵입니다. 치즈 1온스는 주사위를 4개 쌓아올린 크기입니다.

고기, 닭고기, 생선, 마른콩, 계란, 견과류: 하루에 3회 이상 섭취(약 5온스). 권장: 저지방 고기, 닭고기, 칠면조 고기, 계란, 콩류, 완두콩류, 견과류, 씨 종류 등. 고기와 닭고기는 완전히 익히십시오. 생선과 관련하여: 상어, 황새치, 왕삼치, 옥돔은 수은 함유량이 높으므로 먹으면 안 됩니다. 새우, 연어, 메기같은 그밖의 다른 생선은 일주일에 12온스까지 먹어도 됩니다. 알바코(albacore-백참치)는 깡통에 들어있는 참치보다 수은이 더 많습니다. 백참치는 일주일에 6온스로 제한하십시오. 도움말: 고기 서빙 1회분은 트럼프 카드 한 질 (한 갑) 크기입니다.

기름: 매일 조금씩 약 4-6 티스푼을 드십시오. 카놀라(canola), 올리브, 옥수수유 같은 액상 기름을 드십시오. 버터나 라드(lard)같은 딱딱한 기름은 섭취를 제한하십시오. 도움말: 티스푼 하나는 25센트짜리 동전만 합니다.

의사가 처방한 **비타민은 꼭 드십시오.** 곡물, 과일, 채소 또는 알약을 통하여 400mcg의 폴산(folate: 아기의 두뇌와 척추에 도움을 주는 비타민)을 섭취하십시오. 폴산은 엽산(folic acid)이라고도 부릅니다.

카페인 섭취는 줄여야 합니다. 카페인은 커피, 차, 콜라, 초콜릿에서 발견되는 약물입니다. 하루에 커피나 차 1-2컵, 콜라 2컵, 또는 초콜릿 1-2개 이상은 먹지 마십시오. 도움말: 콜라와 초콜릿은 칼로리가 높습니다. 매일 먹어서는 안됩니다.

WIC (Women, Infants and Children: 여성, 유아와 어린이) 프로그램에서는 산모와 아기를 위한 건강식품을 제공합니다. 여러분은 바른 식품 선택에 관하여 더 자세히 배우게 될 것입니다. WIC는 또한 그밖의 의료 및 소셜 서비스에 관하여 알려줄 것입니다. WIC에 관하여 의사에게 물어보십시오. WIC 전화 번호는 **1-888-942-2229**입니다.

운동

하루에 30분씩만 운동해도 기분이 더 좋아집니다. 걷기와 수영은 좋은 운동입니다.

케겔(Kegel)같은 운동은 질 근육(화장실 갈 때 사용하는 근육)을 단단하게 해줍니다. 소변(오줌)을 참는 것과 같이 이 근육들을 꼭 조이세요. 조였다 푸는 동작을 10번 반복하십시오. 이런 운동은 소변을 참게 해주고 아기를 분만할 수 있도록 몸을 준비시켜줍니다.

몇 가지 해서는 안될 운동들이 있습니다. 즉 스케이팅 같이 넘어지는 운동은 금물입니다. 새로운 운동을 시작하거나 힘든 운동은 하지 마십시오.

아기 양육

아기에게 가장 먼저 필요한 것은 아주 간단한 것들입니다: 많은 사랑과 먹은 것이 필요합니다. 아기를 쓰다듬어주고, 잡아주고, 껴안아 주고, 아기에게 말을 해주십시오.

모유는 아기에게 가장 좋은 음식입니다. 모유는:

- 아기를 건강하게 해줍니다.
- 엄마와 아기가 더욱 밀접해집니다.
- 무료입니다.
- 항상 준비가 되어있습니다 - 젖병을 데우거나 씻을 필요가 없습니다.
- 엄마의 체중이 줄어듭니다.

모유를 먹이는데 도움이 필요하면 의사와 상담하십시오. WIC 프로그램이 궁금증을 풀어드리고 지원도 해드립니다. WIC에 전화하세요 (1-888-942-2229). 또한 라레치 리그(La Leche League)에 전화하셔도 됩니다(1-800-525-3243). 어떤 여성들은 모유를 먹일 수 없거나 원치 않습니다. 그래도 별 상관없고, 아기도 괜찮을 것입니다.