

# 대구광역시간호사회

## 멘토링프로그램1 <예비 엄마의 건강한 아기 만나기> 질의응답

2021. 10. 20(수)

| 질문내용                                          | 답변                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 쌍둥이인 경우도 걱정 증가는 얼마나 되나요?                      | <p>정상 17~25 kg<br/>         과체중 14~23 kg<br/>         비만 11~19 kg</p> <p>(출처: National Research Council 2009.<br/>         Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Washington, DC: The National Academies Press.<br/> <a href="https://doi.org/10.17226/12584">https://doi.org/10.17226/12584.</a>)<br/> <a href="https://www.calculator.net/pregnancy-weight-gain-calculator.html">https://www.calculator.net/pregnancy-weight-gain-calculator.html</a><br/>         위 사이트를 참고하세요.</p> |
| 지금 코로나때문에 이래저래 제한이 많잖아요., 출산도 예전과 달라진게 있을까요?  | <p>많은 병원에서 감염예방과 안전한 출산을 위해 마스크를 쓰고 출산을 합니다. 이로 인해 진통과 분만 과정에 호흡의 어려움, 불편함을 느낄 수 있습니다.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 가능하다면 자분을 원하는데 순산할수있는 팁 있을까요                  | <p>분만의 5가지 요소 중 ‘태아’와 ‘산도’관련 요소를 제외한 나머지 부분에서의 노력이 필요합니다. 수의적으로 내려미는 힘을 효과적으로 할 수 있도록 ‘호흡법’을 연습하는 것이 도움이 됩니다. 적절하게 사용한 호흡법은 분만 진통을 감소시키는 효과도 있습니다. 분만이 가까워지면 골반이 열릴 수 있는 동작(짐볼을 이용한 골반 운동 등)이 도움이 됩니다. 마지막으로 자연분만과 진통에 대한 두려움을 이겨낼 수 있는 산모의 의지와 가족의 지지가 필요합니다.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16주인데 투통이 잦은데요 혹시 문제가 있어서 그런걸까요? 아님 자연스러운건가요? | <p>임신 초기(1삼분기) 두통은 호르몬의 영향으로 나타날 수 있습니다. 그 외에도 스트레스, 피로 등이 원인일 수 있고, 부비동 두통의 경우 코점막의 울혈로 나타날 수 있습니다. 하지만, <u>20주 이후에 발생하는 두통은 임신성 고혈압과 함께 나타나는 중증 자간전증의 증상일 수 있으므로 반드시 진료를 받으셔야 합니다.</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| 질문내용                                                                                  | 답변                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 칼슘 섭취 - 하루에 우유 1잔, 두유 1개로만 섭취중인데, 영양제로 더 보충 안해도 충분할까요?                                | 임신부와 수유부는 하루 700mg의 칼슘 섭취가 필요합니다. 우유 1리터에 칼슘이 1200mg 정도 함유되어 있으므로, 충분한 우유 섭취를 한다면 칼슘 요구량을 충족시킬 수 있습니다.                                                                                                                                |
| 단백질 섭취의 경우 고기는 많이 먹는 편이 아니라서 일주일 1번 정도 먹고, 평소 두유, 두부, 계란 등으로 섭취하려고 노력중인데 이 정도로 충분할까요? | 모든 필수아미노산을 내포한 양질의 단백질은 우유, 고기, 달걀, 치즈에 풍부합니다. 하루 필요량을 고려해서 고기 외의 공급원을 식사에 충분히 포함시켜 보시기 바랍니다.                                                                                                                                         |
| 철분 보니 아침에 일어나자마자 공복에 섭취하라 하던데 매번 일어나자마자는 까먹어서 생각날때 아무때나 먹어도 괜찮나요?                     | 철분은 공복에 복용할 때 가장 흡수가 잘 됩니다.<br>따라서 철분제는 차, 커피, 우유를 제외한 음료(비타민C가 함유된 오렌지 주스 등)와 함께 식사와 식사 중간, 잠자기 전 공복 상태일 때 복용하는 것이 좋겠습니다.                                                                                                            |
| 임신중 커피 안좋다고 하셨는데 디카페인커피는 마셔도될까요?                                                      | 디카페인에도 소량의 카페인이 포함되어 있습니다. 그리고 녹차, 홍차, 초콜릿, (초콜릿 맛이나 커피맛) 아이스크림에도 카페인이 포함되어 있습니다. 따라서 이러한 식품에 포함된 카페인의 함량을 고려해서 300mg 이내로 섭취하시는 것이 좋겠습니다. 가능하면 최소로 드시는 것이 좋겠지요^^                                                                      |
| 새벽 4~5시쯤 깨서 못잘때가 많은데 아이한테 영향이 있을까요?                                                   | 임신 주수가 증가할수록 밤동안의 수면을 방해받을 수 있습니다. 일부 연구에 따르면, 불충분한 수면이 다양한 임신합병증의 위험을 높일 수 있는 것으로 나타났습니다.<br>숙면에 도움이 되는 자세(베개나 쿠션을 이용해 옆으로 누운 자세), 식사량 조절, 낮동안 가벼운 산책(햇빛을 통해 합성되는 비타민 D가 멜라토닌 분비를 촉진시킵니다), 따뜻한 물로 샤워, 수면 분위기를 조성하는 등의 노력을 해보시기 바랍니다. |