

아기를 가지실 계획인가요? 임신하기 전에 준비할 것들이 있습니다. Planning a pregnancy? Things to do before you conceive

임신중에 건강을 잘 돌봐야 한다는 것은 대부분의 여성들이 알고 있는 사실입니다. 하지만 아기의 건강을 임신하기 전부터 보호할 수 있다는 것에 관해서는 아직 잘 모르고 있는 여성들도 있습니다. 예를 들어, 임신중에는 물론이고 임신 전부터 올바른 음식을 먹으면 몇 가지 선천적 기형을 예방할 수 있습니다. 마찬가지로 임신하기 전에 풍진(독일홍역)에 대한 면역력을 갖추는 것도 중요합니다. 풍진은 흔한 질병으로, 태아에게 심각한 문제를 일으킬 수 있는 병입니다. 담배, 알코올, 기타 비처방 약물을 사용하는 여성들은 임신이 확인될 때까지 기다리지 말고 임신을 계획할 때 끊도록 해야 합니다. 임신이 확인될 때쯤이면 임신이 6주 이상 진행된 상태이므로 이미 아기가 그 약물들의 영향을 충분히 받은 상태가 됩니다.

풍진(독일홍역)에 관해 알아두어야 할 사항

풍진은 전염병으로 임신부가 감염될 경우 태아에게 심각한 선천성 기형이 생길 수 있습니다. 엄마가 임신 8주에서 10주 사이에 풍진에 감염될 경우 태아에게 심각한 영향이 미치게 될 확률이 90%입니다. 아기의 청력, 시력, 뇌에 해가 갈 수 있으며, 유산 및 사산의 위험률도 높아집니다.

임신하기 전에 풍진에 대한 면역성을 갖추는 것은 매우 중요합니다. 면역성 여부는 간단한 혈액 검사로 확인할 수 있습니다. 검사 결과 면역성이 없는 것으로 판명되는 경우에는 예방접종을 하면 됩니다 - 그러나 반드시 임신하기 전에 해야 함. 임신이 가능한 연령의 여성들 중 아직 풍진 예방접종을 받지 않은 사람은 임신하기 훨씬 전에 예방접종을 받아야 합니다. 그리고 아기가 출생한 후에는 아기에게 생후 12개월에 홍역, 이하선염, 풍진 (MMR) 예방접종을 해야 합니다. 그리고는 4세때 MMR 추가접종을 해야 합니다.

백일해에 관해 알아두어야 할 사항

백일해는 전염성이 높은 질병으로 기침 또는 재채기에 의해 전파됩니다. 백일해는 3-4년에 한번씩 유행하며 아기가 예방접종을 받을 나이(생후 8주)가 되기 전에 감염되어 사망하는 경우도 있습니다. 그러므로 임신하기 전에 부부가 모두 디프테리아, 파상풍, 백일해에 대한 예방접종을 받는 것이 중요합니다. 가정의와 상담하여 성인용 백일해 백신 (Boostrix) 접종을 받으시기 바랍니다.

임신 건강에 좋은 음식

녹색야채, 오렌지, 오렌지주스 (특히 생즙), 통밀빵, 쌀, 파스타 또는 기타 곡물, 말린 완두, 콩, 렌틸 등을 충분히 드시고 계십니까? 그리고 바나나와 견과류도 임신 건강에 좋은 음식들입니다. 이런 음식들에는 엽산이라고 부르는 여성에게 중요한 비타민 B가 함유되어 있습니다. 이 비타민이 결핍되면 아기에게 신경관 장애라는 심각한 선천성 기형이 생긴다는 것이 의학적으로 판명되었으며, 매해 세계적으로 수천 명의 아기들이 이런 문제를 가지고 태어납니다. 엽산이 결핍되면 태아의

발달에 지장을 주어, 뇌와 척추에 심각한 (때로는 치명적인) 문제를 일으키는 것으로 알려져 있습니다. 임신을 계획하고 있는 여성은 누구나 최소한 임신전 1 개월 부터 임신후 3 개월까지 엽산이 풍부한 음식을 먹고 매일 0.5mg 짜리 엽산약을 복용하도록 해야 합니다. 엽산약은 임신중에 먹어도 안전한 것으로 약국이나 건강식품점에서 구입할 수 있습니다.

알코올, 담배, 기타 약물 - 끊어야 할 시기

임신부가 담배를 피우면 일산화탄소가 아기의 혈류로 들어가기 때문에 마치 아기가 직접 담배를 피우는 것과 같은 결과를 가져옵니다. 그러면 결과적으로 아기에게 산소 공급이 감소되므로 아기가 제대로 자라지 못하게 됩니다. 임신중에 담배를 피우면 유산, 조산, 출생체중 미달 등 여러 가지 문제가 발생할 위험률이 높아집니다. 그리고 임신중에 담배를 피우면 아기에게 호흡기질환, 천식, 유아돌연사증후군의 위험률도 높아집니다. 마리화나도 아기에게 담배와 비슷한 영향을 미칩니다.

그리고 알코올도 아기의 혈류로 들어갑니다. 임신중에 상습적으로 술을 마시거나 간간이 폭음을 하면 아기의 발육이 저하되고 지능이 낮아질 수 있습니다. 헤로인, 코카인, LSD (환각제), 암페타민 (각성제) 등의 약물도 임신중에 사용하면 아기에게 문제가 생길수 있습니다. 추가 정보가 필요하거나 합법/불법 약물 중단에 도움이 필요한 분들은 지역사회 보건센터에 연락하면 가까운 약물알코올서비스와 연결시켜드릴 수 있습니다. 그리고 처방약을 복용하고 있는 경우에는 임신 계획에 관해 가정의와 상의하도록 해야 합니다.

영어로 전화하는 데 도움이 필요하시면 번역 및 통역 서비스 (TIS) 131 450 에 전화하시기 바랍니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://mhcs.health.nsw.gov.au>에 접속하면 더 많은 건강 정보를 한국어로 찾아보실 수 있습니다.