

발간등록번호

IC-AP-22-A110001

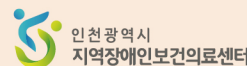
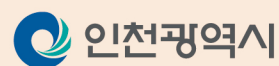
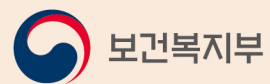


임신부 영양관리



♡ 임신부 영양관리 ♡

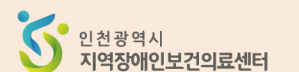
인천지역장애인보건의료센터



인천광역시 중구 서해대로 366, 정석빌딩

TEL 032-451-9052~7

www.irhmc.org



임신부 영양관리



목차

CONTENTS

01



**임신부
영양관리의 중요성**

P.3 - 7

02



**임신 단계별
영양관리**

P.8 - 18

03



**식생활
지침**

P.19 - 27

04



**영양소와
영양제**

P.28 - 38

05



**흡연과
알코올**

P.39 - 45

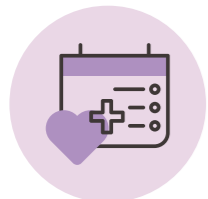
06



**임신기 건강문제와
영양관리**

P.46 - 61

07



부록

P.62 - 94

CHAPTER

01



**임신부
영양관리의
중요성**

임신부 영양관리의 중요성



임신 전 건강한 영양 및 식습관

식사평가와 더불어 태아에게 유익한 식습관으로 바꾸는 것은 임신 전 건강관리의 중요한 요소입니다. 임신 중 영양섭취는 임신부의 건강 뿐 아니라 태아에게도 직접적인 관련이 있습니다. 임신을 했다고 평소에 먹지 않았던 특별한 것을 먹거나, 무조건 많이 먹는 것보다 임신 단계별로 필요한 영양소를 잘 챙겨 균형있게 섭취하는 것이 중요합니다.

영양결핍

부적절한 식이, 음주 등으로 비타민, 미네랄 등의 영양소 공급에 차질이 발생하면 임신 후에 빈혈, 탈모, 근육감소 등의 건강에 영향을 줄 뿐만 아니라 저체중아, 신경관 결손 등 기형의 위험을 증가시켜 태아의 건강에도 악영향을 끼칩니다. 임신부의 영양결핍은 자궁 내 배아 성장지연, 저체중 출생, 장기적으로는 인지능력장애, 운동능력장애, 만성질환과도 연관이 있습니다. 따라서 균형 잡힌 식습관이 중요합니다. 특히 모든 임신부에서 신경관 결손 등의 기형을 예방하기 위한 엽산 영양제의 섭취는 임신을 준비하는 시기부터 권유됩니다.



열량과다

임신 전에 열량섭취 과다로 체중 및 체지방이 과도하게 증가하면 임신 전 대사증후군 및 임신성 당뇨병 발생 위험이 증가하고, 동시에 과체중아 임신 및 심부정맥 혈전증, 분만 중 출혈과 감염 위험도 함께 증가하게 됩니다.



영양불균형

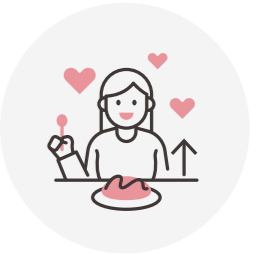
채식주의, 위절제술 경험 등으로 영양섭취 및 소화흡수의 불균형이 예상되는 경우 정상적인 배아발달을 위해 필요한 단백질 및 미량영양소(비타민, 미네랄 등)들을 보충해야 하기 때문에 이에 대한 전문적인 상담과 영양제 복용이 필요합니다.



임신기간 식사관리의 필요성

혈액 형성에 필요한 영양소 필요량 증가

산소 및 영양소 공급을 위한 혈액량이 임신 전보다 50%가 증가합니다. 혈액을 만드는데 필수적인 단백질, 철, 엽산 및 비타민 B6 공급이 매우 중요합니다. 육류 및 어류, 채소류의 섭취가 증가되어야 하며, 산전검사에 따라 철분 및 비타민 보충제를 처방받아 복용할 필요가 있습니다. 평소 건강하던 산모도 임신 중기 이후에는 의사의 처방에 따라 철분 보충제를 복용할 수 있습니다.



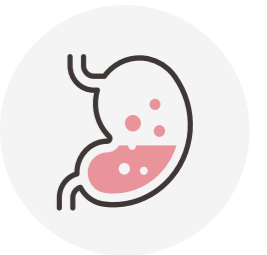
수분 필요량 증가

임산부에서는 태아에 필요한 혈액 및 혈장량의 증가로 혈류량이 증가하고 태아의 생리작용을 위한 양수의 생성 및 노폐물 배설 등으로 수분대사량이 증가합니다. 임신부의 탈수 및 수분 부족은 태아에게 치명적인 위해를 가할 수 있으므로 매일 6컵 이상의 물(수분) 섭취가 필요합니다.



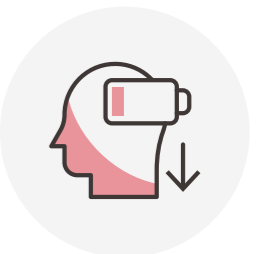
소화기관 연동운동 감소

임신 중 증가하는 호르몬의 영향으로 장의 연동운동이 감소하여 변비 발생 가능성이 높아집니다. 소화되기 쉽고, 변비를 예방할 수 있는 식품을 섭취해야 합니다.



임신 중 영양결핍 및 만성 영양불량 위험

임신 중 영양결핍과 만성 영양불량은 임신부의 건강 악화와 더불어 태반 형성 장애와 태반을 통과하여 태아에게 가는 혈류를 감소시킵니다. 태아로 전달되는 영양소가 줄어들면 태아의 영양불량을 초래하고, 태아의 뇌신경 및 성장발달 지연을 가져올 수 있습니다.



임신 중 대영양소(탄수화물, 단백질, 지방) 결핍은 저체중아 출산의 위험을 높입니다. 이러한 저체중아는 주산기 사망 위험이 높고, 인지기능 저하, 면역력 저하로 인한 잦은 감염 등에 시달릴 위험이 있으며, 성인기 만성질환 발생 위험도 높은 것으로 알려져 있습니다.

임신 중 미량영양소(비타민, 미네랄 등) 결핍은 다양한 태아의 기형 및 기능저하와 관련되어 있어 비타민과 미네랄의 균형잡힌 섭취에 신경써야 합니다.

식품구성자전거

식품구성자전거는 균형있는 식사, 충분한 물 섭취, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜나가자는 것을 표현하고 있습니다.



균형있는 식사



충분한 물 섭취



규칙적인 운동

식품구성자전거

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강체중을 유지할 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



식품구성자전거/자료출처: 보건복지부 · 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용, 2021

하루 섭취 분량(성인 1인 1회 분량 기준)

필요한 식품군별 섭취 횟수에 맞는 분량을 하루 세 끼에 골고루 나누어 섭취하는 것이 중요합니다. 유지·당류의 경우 가능한 적게 먹는 것을 추천하며, 별도로 섭취하지 않고 자연스럽게 조리 시 포함되는 양으로 계산하세요.

| | | 곡류 | 고기·생선·달걀·콩류 | 채소류 | 과일류 | 우유·유제품류 | 유지·당류 |
|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 1인 1회 분량 예시 | | 밥 210g (약 1공기) | 달걀 60g (약 1개) | 당근 70g (약 1/3~1/4개) | 사과 100g (약 1/2개) | 우유 200ml (약 1잔) | 콩기름 5g (약 1작은술) |
| 하루 섭취량 (회) | 영유아 (만 1~2세) | 1 | 1.5 | 4 | 1 | 2 | 2 |
| | 성인 (만 19~64세) | 3 | 4 | 8 | 2 | 1 | 4 |

출처: 보건복지부, 2020 한국인 영양소 섭취기준

QnA

Q. 임신 중 영양관리를 위한 특별한 식품이 있나요?

A 특별히 좋은 식품이 있는 것은 아닙니다. 특정 식품만 섭취하는 것은 오히려 태아와 산모를 위험하게 할 수 있습니다. 식품군별로 골고루, 균형 있게 섭취하는 것이 중요합니다.

Q. 임신 중 ○○을 먹으면 안된다는데, 어떤 음식이 있나요?

A 임신 중 특정 음식을 먹으면 안된다는 것은 대부분 과학적 근거가 없습니다. 근거 없는 이야기 때문에 영양부족이 되지 않도록 해야합니다. 의심되는 사항은 주치의 또는 영양사와 상담하도록 합니다.

CHAPTER

02



**임신
단계별
영양관리**

임신 단계별 영양관리



1) 임신 초기



- 입덧 증상 관리 잘하기
- 태아의 뼈와 주요 장기의 형성기로 양질의 단백질과 칼슘을 충분히 섭취하기
- 식사는 규칙적으로 하고 편식은 줄이기
- 철, 니아신, 티아민, 식이섬유 등 임신 초기 필요한 증가량 충족하기
- 엽산제 복용하기
- 철분의 흡수를 돕는 비타민 C 섭취하기
- 충분한 물 마시기
- 커피 등 카페인 음료 섭취 주의하기

2) 임신 중기



- 태아 발육, 엄마의 체력 유지를 위해 적절한 영양소 섭취하기
- 섬유질이 풍부한 곡류, 과일 및 채소와 수분을 충분히 섭취하여 임신 중 변비와 과체중 예방하기
- 찌개 국물, 라면 등과 같은 나트륨 함량이 높은 음식을 주의하여 부종 예방하기
- 빈혈 예방을 위해 철분제와 함께 양질의 단백질, 비타민 C, 철분이 풍부한 식품 섭취하기
- 단백질과 마그네슘이 풍부한 음식 섭취하기
- 과도한 체중 증가 주의하기
- 혈액을 만드는 보조적인 엽산, 비타민 B6, 비타민 B12 등 섭취하기

3) 임신 말기



* 임신 말기에는 적절한 영양관리로 열량 섭취는 줄이면서 충분한 비타민, 미네랄, 영양소를 섭취할 수 있도록 신경써야 합니다.

- 임신 중기 영양관리 모두 포함
- 임신 말기 결식은 엄마와 태아까지 영향을 줄 수 있으므로 규칙적으로 적정량을 섭취하기
- 식사 및 간식 횟수를 늘려 충분히 섭취하지 못하는 부족한 영양소 채우기 (단, 과잉섭취 주의하기)

임신 단계별 영양소 섭취기준

| 단계구분 | 에너지 | 단백질 | 식이섬유 | 수분(액체) | 비타민A | 비타민C | 비타민D |
|--------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|
| | 필요추정량 (kcal/일) | 권장섭취량 (g/일) | 충분섭취량 (g/일) | 충분섭취량 (g/일) | 권장섭취량 (µg RAE/일) | 권장섭취량 (mg/일) | 충분섭취량 (µg/일) |
| 19~29세 | 2,000 | 55 | 20 | 1,000 | 650 | 100 | 10 |
| 30~49세 | 1,900 | 50 | 20 | 1,000 | 650 | 100 | 10 |
| 임신 초기 | - | - | +5 | - | +70 | +10 | - |
| 임신 중기 | +340 | +15 | +5 | - | +70 | +10 | - |
| 임신 말기 | +450 | +30 | +5 | - | +70 | +10 | - |
| 수유기 | +340 | +25 | +5 | +500 | +490 | +40 | - |

| 단계구분 | 엽산 | 티아민 | 리보플라빈 | 니아신 | 철 | 칼슘 |
|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 권장섭취량 (µg/일) | 권장섭취량 (mg/일) | 권장섭취량 (mg/일) | 권장섭취량 (mg/일) | 권장섭취량 (mg/일) | 권장섭취량 (mg/일) |
| 19~29세 | 400 | 1.1 | 1.2 | 14 | 14 | 700 |
| 30~49세 | 400 | 1.1 | 1.2 | 14 | 14 | 700 |
| 임신 초기 | +220 | +0.4 | +0.4 | +4 | +10 | - |
| 임신 중기 | +220 | +0.4 | +0.4 | +4 | +10 | - |
| 임신 말기 | +220 | +0.4 | +0.4 | +4 | +10 | - |
| 수유기 | +150 | +0.4 | +0.5 | +3 | - | - |

출처: 보건복지부, 2020 한국인 영양소 섭취기준



400kcal에 해당하는 음식은?



우유 2잔, 고구마 1/2개
사과 1/2개



우유 2잔, 절편 50g
꿀1개



우유 2잔, 시리얼 30g
포도 1/3송이

임신부 단계별 추가 권장 식품



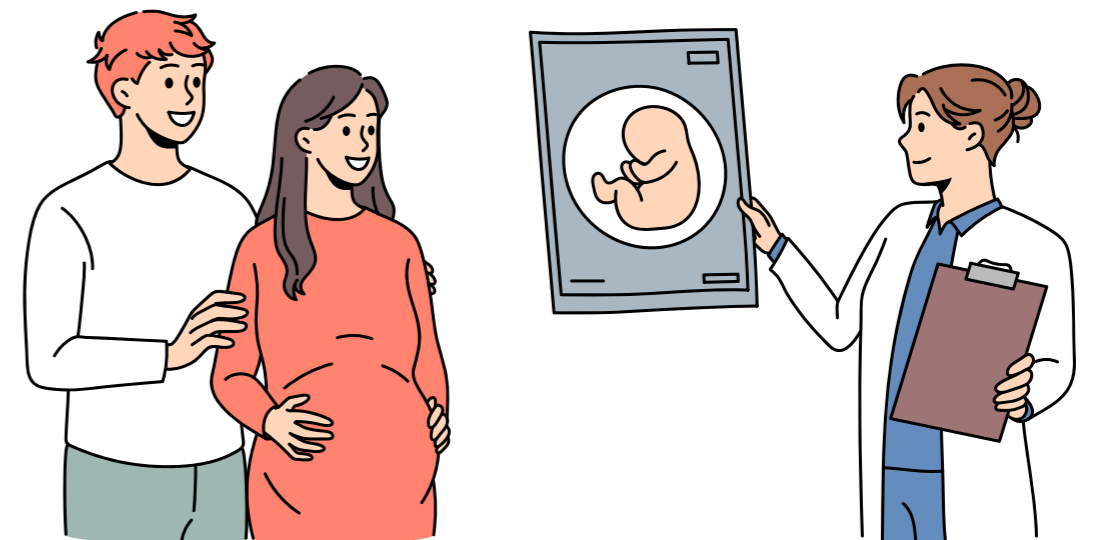
| 성인 여성 | 임신 초기 | 임신 중기 | 임신 말기 |
|--------------------|--|-------------------------|---------------------------|
| 곡류 | 비타민A, 비타민C, 식이섬유, 엽산, 철분 추가 필요 열량은 그대로 유지 | 열량, 양질의 단백질 추가 필요 | 열량, 양질의 단백질 임신 중기보다 보강 필요 |
| 3회 | | 곡류 | 곡류 |
| 고기·생선·달걀·콩류 | | 찐옥수수 1/2개 | 고구마 1/2개 |
| 4회 | | 고기·생선·달걀·콩류 | 고기·생선·달걀·콩류 |
| 채소류 | 과일류 | 계란 1개 | 제육볶음 1접시 |
| 8회 | 키위 1개 | 채소류 | 과일류 |
| 과일류 | | 토마토 1/2개 | 단감 1개 |
| 2회 | | 우유·유제품 | 우유·유제품 |
| 우유·유제품 | | 떠먹는 요구르트 1개, 슬라이스 치즈 1장 | 액상 요구르트 1병, 흰 우유 1/2잔 |
| 1회 | | | |
| 물 | | | |
| 1,000mL | | | |

영양소 결핍일 때 나타나는 증상

- ☑ 필수아미노산 부족 임신부의 근감소증, 태아 성장장애
- ☑ 칼슘 부족 신생아 골격 및 치아 형성 장애, 임신부의 골다공증 위험 증가
- ☑ 철 부족 임신부 빈혈, 태아 성장장애
 - * 단백질, 엽산, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 철의 증가섭취 요구비율이 높은 시기로 적극적인 영양소 공급이 필요합니다.

영양소 과잉일 때 나타나는 증상

- ☑ 과다한 체중 증가 유산, 사산, 과체중아 출산 위험 증가, 당뇨병, 심부정맥 혈전증, 분만 중 출혈과 감염 위험 증가
 - * 임신 중 필수영양소라도 인위적으로 비타민 A, C, D, B6를 과잉 섭취하는 것은 오히려 위험할 수 있으므로 영양 보충제를 선택할 때는 의사와 상의하는 것이 좋습니다.



식품군별 1인 1회 분량 알기

곡류의 대표식품과 1인 1회 분량 알기

300kcal * 표시는 0.3회

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 쌀밥(210g) | 보리밥(210g) | 백미(90g) | 현미(90g) | 수수(90g) |
|  |  |  |  |  |
| 팥(90g) | 가래떡(150g) | 시루떡(150g) | 국수 말린 것 (90g) | 라면사리 (120g) |
|  | | | | |
| 팥빵, 잼빵 (80g) | | | | |
|  |  |  |  |  |
| * 고구마(70g) | * 감자(140g) | * 옥수수(70g) | * 밤(60g) | * 목(200g) |
|  |  |  |  |  |
| * 시리얼(30g) | * 당면(30g) | * 식빵(35g) | * 과자(30g) | * 밀가루(30g) |

고기·생선·달걀·콩류의 대표식품과 1인 1회 분량 알기

100kcal * 표시는 0.3회

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |
| 돼지고기(60g) | 돼지고기 삼겹살 (60g) | 쇠고기(60g) | 닭고기(60g) | 소시지(30g) |
|  |  |  |  |  |
| 햄(30g) | 고등어(60g) | 명태(60g) | 참치통조림 (60g) | 오징어(60g) |
|  |  |  |  |  |
| 바지락(80g) | 새우(80g) | 어묵(30g) | 멸치 말린 것 (15g) | 명태 말린 것 (15g) |
|  |  |  |  | |
| 오징어 말린 것 (15g) | 달걀(60g) | 두부(80g) | 대두(20g) | |
|  |  | | | |
| * 잣(10g) | * 땅콩(10g) | | | |

채소류의 대표식품과 1인 1회 분량 알기

15kcal

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 당근(70g) | 양배추(70g) | 오이(70g) | 무(70g) | 애호박(70g) |
|  |  |  |  |  |
| 콩나물(70g) | 부추(70g) | 풋고추(70g) | 상추(70g) | 시금치(70g) |
|  |  |  |  |  |
| 토마토(70g) | 양파(70g) | 마늘(10g) | 배추김치(40g) | 총각김치(40g) |
|  |  |  |  |  |
| 열무김치(40g) | 각두기(40g) | 표고버섯(30g) | 느타리버섯(30g) | 김(2g) |
|  | | | | |
| 미역(30g) | | | | |

과일류의 대표식품과 1인 1회 분량 알기

50kcal

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 참외(150g) | 사과(100g) | 배(100g) | 복숭아(100g) | 귤(100g) |
|  |  |  |  |  |
| 오렌지(100g) | 바나나(100g) | 키위(100g) | 감(100g) | 포도(100g) |
|  |  |  |  | |
| 딸기(100g) | 건포도(15g) | 대추 말린 것(15g) | 과일주스(100mL) | |

우유·유제품류의 대표식품과 1인 1회 분량 알기

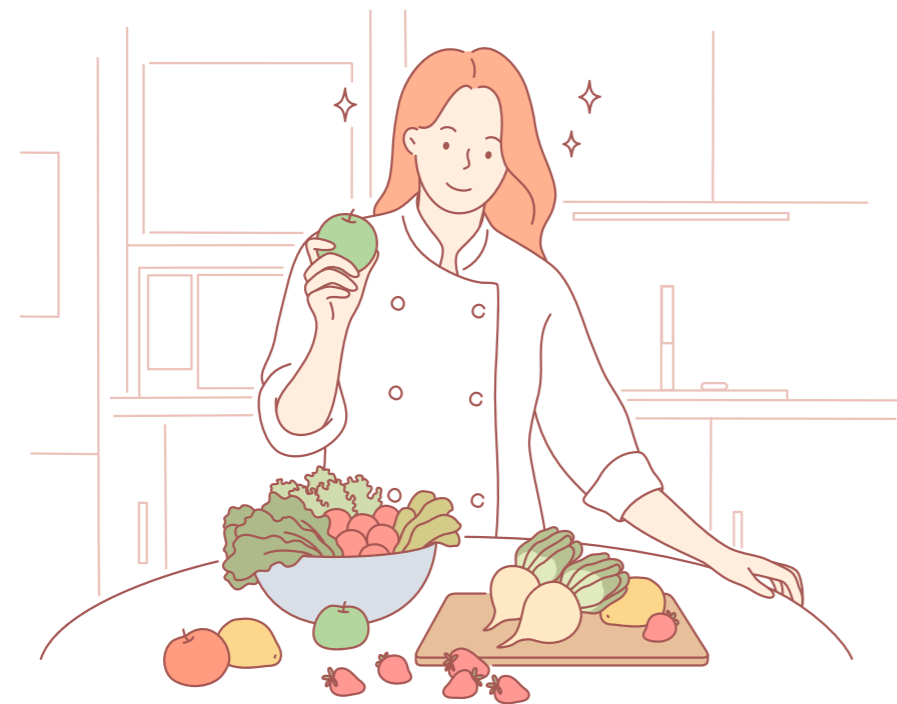
125kcal

* 표시는 0.3회

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 우유(200mL) | 떠먹는 요구르트(100g) | 액상 요구르트(150mL) | 아이스크림(100g) | * 치즈(20g) |

유자·당류의 대표식품과 1인 1회 분량 알기

45kcal



CHAPTER

03



식생활
지침

식생활 지침



1) 우유제품을 매일 3회 이상 먹기

우유를 매일 3컵 이상 마십니다.

임신과 수유 기간에는 엄마와 아기의 건강 및 성장을 위한 에너지와 영양소가 필요합니다.

임신부에게 권장되는 칼슘 섭취량은 하루 700mg 정도이며, 우유 한 컵에는 약 200~250mg 정도의 칼슘이 들어있습니다.

우유 섭취가 어려운 경우는 칼슘이 많은 다른 식품이나 발효된 유제품(치즈, 요거트 등)으로 대체합니다. 칼슘 및 비타민D 보충제 섭취도 고려할 수 있습니다.

칼슘이 많이 들어있는 식품 우유 및 유제품, 짙은 녹색 채소, 뼈째 먹는 생선



요거트, 치즈, 뼈째 먹는 생선 등을 자주 먹습니다.

우유, 유제품 등에 많이 들어있는 칼슘은 임신부에게 꼭 필요합니다.

- 태반과 자궁, 아기가 정상적으로 자라기 위해
- 엄마와 아기의 튼튼한 뼈와 치아를 위해
- 근육과 신경조직의 발달을 위해

2) 다양한 채소와 과일을 매일 먹기

다양한 채소와 과일을 매일 먹습니다.

채소 및 과일류에는 비타민과 무기질, 그 외에도 우리 몸에 필요한 여러 가지 성분이 있습니다.

각기 다른 채소와 과일은 임신부의 건강을 유지하고 태아가 건강하게 자라도록 하는 다양한 영양소를 포함하고 있어, 골고루 섭취해야 합니다.



생선, 살코기, 콩 제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.

채소, 과일 외에도 고기, 생선, 달걀 및 콩류 등을 통해 에너지와 단백질을 매일 충분히 섭취합니다. 임신, 수유부에게는 철 결핍에 의한 빈혈이 쉽게 일어나므로 빈혈 예방을 위해 살코기, 달걀 등을 섭취해야 하고, 적절한 시기에 의사의 처방을 받아 철분 보충제를 복용하는 것을 권고합니다.

3) 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹기

끼니를 거르지 않고 식사를 규칙적으로 합니다.

신체리듬에 맞춰 제때에 규칙적으로 식사하는 것은 매우 중요합니다. 영양적으로 균형 잡힌 식사를 하려면 다양한 식품을 섭취하여 부족한 영양소가 없도록 해야 합니다.



음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다루고, 먹을 만큼만 준비합니다.

임신 중 위생적인 식품의 섭취는 엄마와 아기 모두를 위해 매우 중요합니다.

특히 아직 발달이 미숙한 태아에게는 오염된 식품의 섭취가 건강에 치명적인 위험 요인이 될 수 있으므로 더욱 조심해야 합니다.

농약이나 중금속, 기타 환경오염 물질 등의 위험에도 주의를 기울이며, 위험도가 낮은 우리 농산물을 적극 활용합니다.

살코기, 생선 등은 충분히 익혀 먹습니다.

음식의 내부 온도가 74℃ 이상으로 1분 이상 유지되도록 조리해야 하며, 음식 식중독균을 없애기 위해서는 가능한 한 음식 내부를 완전히 익혀야 합니다.

적절하게 가열하면 유해한 미생물들은 대부분 사멸하지만 다진고기, 구이용 고기말이, 뼈가 붙어있는 고기 및 통째로 조리된 가금류는 특히 주의가 필요합니다.

4) 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹기

음식을 만들거나 먹을 때는 소금, 간장, 된장 등의 양념을 적게 사용합니다.

고혈압은 임신 시 합병증으로도 나타날 수 있습니다.

소금의 성분인 나트륨의 지나친 섭취는 혈압을 높이는데 영향을 줄 수 있으며, 혈압이 높아지면 심장, 뇌, 신장 등의 기능에 부담을 주게 됩니다.

과량의 소금 섭취는 위장에 심한 자극을 줄 수 있습니다.



나트륨 섭취량을 줄이기 위해 국물은 싱겁게 만들어 적게 먹습니다.

나트륨은 원래 우리 몸에 필요한 성분으로 보통 식품 자체에도 들어있어 자연스럽게 일정량을 섭취하게 됩니다.

우리나라 성인 여성의 보통 하루 나트륨 섭취량은 약 3,100mg 이상으로 1일 나트륨 목표섭취량 2,000mg 보다 훨씬 많이 섭취하고 있습니다.

음식을 조리할 때는 소금이나 장류의 첨가를 줄이도록 합니다.

김치는 싱겁게 만들어 먹습니다.

일반 김치보다 염분이 적은 겉절이 김치나 물김치 건더기를 이용해도 좋습니다.

5) 술은 절대로 마시지 말기

술은 절대로 마시지 않습니다.

임신 중의 음주는 유산, 기형아나 발달장애아 출산, 저체중아 출산, 그리고 그 밖의 임신 중 위험한 합병증의 발병과 관련이 있습니다.

술은 대부분 다른 영양소는 거의 없이 많은 양의 에너지만 제공하므로 술로 식사를 대체하면 필수 영양소의 섭취 부족으로 영양 불균형 현상이 나타나게 됩니다.

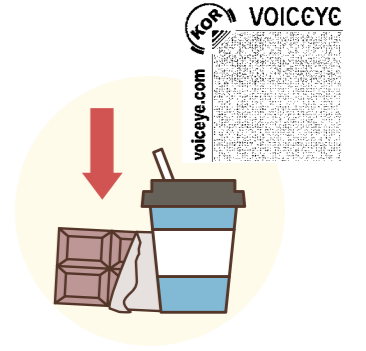


6) 카페인 함유 식품을 적게 먹습니다.

커피, 홍차, 콜라, 코코아, 초콜릿 등에는 카페인이 들어있습니다.

이를 마실 경우 태아에게 쉽게 전달되며 칼슘, 철 등의 영양소의 이용을 방해하므로 많은 양의 섭취를 피하여야 합니다.

또한 카페인의 섭취는 태아의 키 성장에 악영향을 끼치는 것으로 알려져 있어 섭취 제한이 필요합니다.



7) 활발한 신체활동을 유지하기

임신부는 적절한 체중 증가를 위해 알맞게 먹고, 활발한 신체활동을 규칙적으로 해야 합니다.

충분한 영양섭취를 통한 적절한 체중 증가는 임신부와 아기의 건강을 위해 매우 중요합니다.

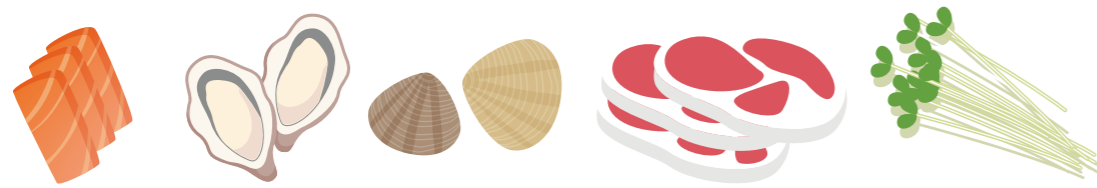
건강한 임신부의 경우 대개 임신 중 10kg 정도의 체중이 증가하게 되며, 임신 전 체중이 낮을수록 임신 중에 체중이 더 많이 증가될 가능성이 있습니다.



체중 조절을 위해 가벼운 운동으로 시작하여 점차 운동량을 늘려갑니다.

임신 중에 규칙적인 식사와 운동으로 적절한 체중 증가가 이루어지도록 하는 것은 임신중독증 등 임신 중의 합병증을 예방하는 데에도 많은 도움이 됩니다. 임신을 준비하는 시기부터 근육량을 늘리고 체지방을 감소시키는 다양한 운동이 권유되며, 임신 중에도 몸에 무리가 가지 않을 정도의 일상적인 활동과 가벼운 운동을 지속해야 합니다.

임신 중 주의해야 할 식품






- ☑ 날달걀, 생굴, 생조개, 날생선, 옥돔, 청새치, 황새치, 상어, 참치 등 심해성 어류
 - * 수은 함량이 높은 심해성 어류(연어, 참치, 상어 등)의 경우는 1주일에 1회 미만으로 섭취
- ☑ 살균하지 않은 우유, 치즈 등
- ☑ 새싹채소(특히 알파파 채소 등)
- ☑ 날고기, 설익은 고기(육회 등)

임신부를 위한 식중독 예방

임신부는 면역 기능이 떨어져 있으므로 항상 안전한 식품을 선택하고 식품을 안전하게 다루어 식중독이 일어나지 않도록 주의해야 합니다.

특히 임신 중 식중독은 유산, 사산, 조산 또는 신생아 질병의 원인이 될 수 있으므로 더욱 각별한 주의가 필요합니다.

- 
1 손 씻기
 손을 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 헹구세요.
- 
2 익혀 먹기
 음식물은 속까지 충분히 익혀 드세요.
- 
3 끓여 먹기
 물은 끓여서 사용하세요.

임신 여성의 생선 섭취 요령

등푸른 생선은 고단백 식품입니다. 하지만 우리가 먹는 생선들 중에 다랑어류, 상어류, 새치류는 일반 어류에 비하여 수명이 길고, 육식성으로 메틸수은이 높게 검출되므로 임신 중에는 섭취 시 주의가 필요합니다.

메틸수은 함량이 높은 생선을 너무 많이 섭취하게 되면 배속 태아의 신경계 발달에 영향을 줄 가능성이 있으므로 임신부, 가임 여성, 수유모, 어린이가 다랑어류, 새치류 등을 섭취하는 경우에는 일주일에 100g(달걀 중란 2개 정도의 양)이하가 적당합니다.

| 일반어류 | 다랑어류, 새치류 등 |
|---|---|
| 400g 이하 섭취 | 100g 이하 섭취 |
|  고등어, 명태, 광어, 꽁치, 조기, 갈치, 삼치, 전어, 참치통조림 등 |  참다랑어, 날개다랑어, 눈다랑어, 황새치, 참치회, 금눈돔, 상어, 다금바리, 먹장어, 돔베기 등 |

출처: 식품의약품안전처, 임신·수유 여성과 어린이 대상 생선 안전섭취 가이드, 2017

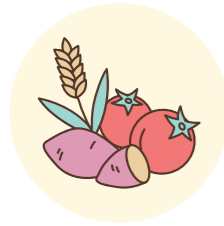


임신기 체중관리를 위한 식사



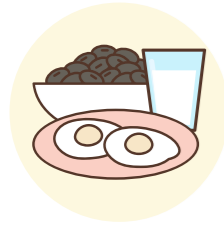
여러 가지 다양한 식품을 골고루 먹는다.

체중 관리를 하여 식사량이 많지 않은 경우에는 골고루 먹어야 건강을 유지할 수 있습니다.



포만감을 주는 섬유소가 들어있는 풍부한 음식을 먹는다.

채소류, 해조류, 버섯류, 잡곡, 현미, 콩, 과일류



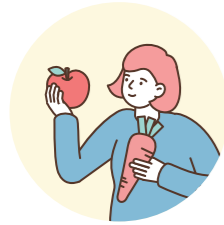
철분과 칼슘은 부족하지 않도록 섭취한다.

하루 우유 2~3컵 이상 마시고 매 끼니마다 고기, 생선, 달걀, 콩류 중 1가지는 꼭 섭취하도록 합니다.



외식과 가공식품, 패스트푸드 등을 줄이고 직접 음식을 만들어 먹는다.

외식과 가공식품 등은 자극적인 맛으로 높은 열량만을 섭취할 가능성이 높습니다.



간식은 영양과 열량을 생각하여 고른다.

과자, 빵, 스낵보다는 우유, 과일을 선택하고 기름지거나 단 것, 인스턴트 식품은 피하는 것이 좋습니다.



음식은 천천히 먹는다.

제때에, 골고루, 알맞게



입덧이 끝난 후에 따라오는 지나친 식욕을 잘 다스린다.

입덧 후 먹지 못했던 보상심리로 너무 많이 먹지 않도록 합니다.

식생활 지침을 활용한 나의 식단 점검해보기

- 우유나 유제품을 충분히 활용했나요?
- 여러 가지 색깔의 채소를 활용했나요?
- 여러 가지 제철 생과일이 포함되어 있나요?
- 생선, 살코기, 콩제품, 달걀 등 양질의 단백질 식품을 활용했나요?
- 세끼 식사로 배치되어 있나요?
- 물을 충분히 배치하였나요?



CHAPTER

04



영양소와 영양제

영양소와 영양제



산모 영양제는 시중에 많고 다양하지만, 많은 영양제를 먹는 것보다 필수적인 영양소를 보충해 주는 것이 가장 중요합니다. 엄마의 건강과 태아의 발달 상황에 적합한 영양제를 적절히 섭취하고 건강한 출산을 준비할 수 있도록 합니다.

임신기 필수 권장 영양소와 영양제

1) 엽산

기능 및 특징

비타민 B군의 하나로 임신 초기 태아의 신경관이 만들어질 때 꼭 필요한 영양소
 임신 초기에 엽산이 부족하면 신경관 결손증의 기형아를 출산할 확률이 높아지며,
 임신부 빈혈, 태반조기박리, 유산 등을 초래할 수 있음
 임신 2~3개월 전부터 충분한 양의 엽산을 섭취



권장 섭취량(μgDFE/일)

성인 여자 400μg, 임신부는 1일 620μg으로 임신 전보다 약 1.5배를 더 섭취해야 함

엽산이 많은 식품

푸른잎 채소, 과일, 달걀, 콩류, 해조류

엽산을 고용량(하루 4mg)으로 추가 보충해야 되는 경우

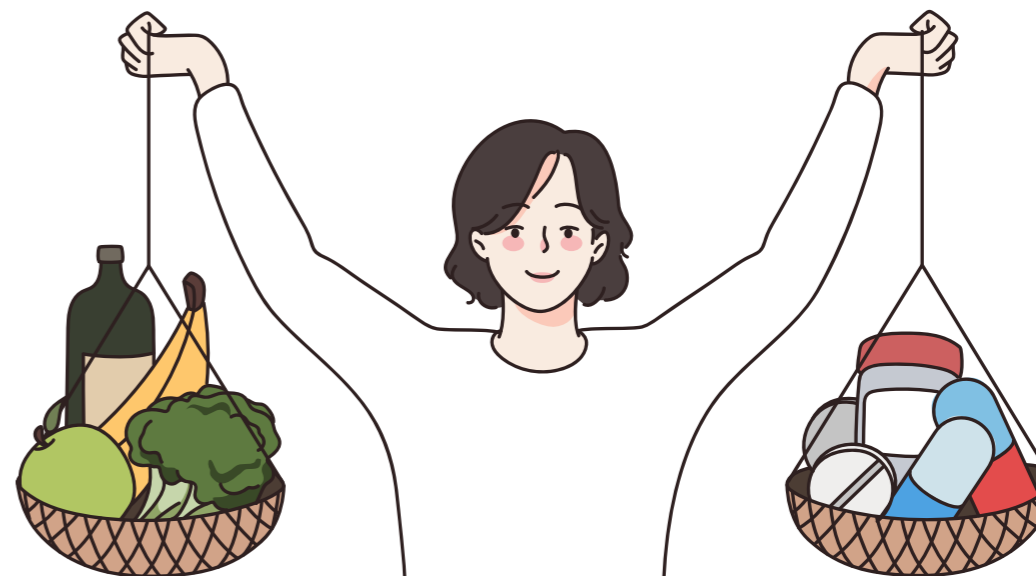
- 이전 임신에서 신경관 결손증 등 기형아 임신 경험이 있는 경우
- 당뇨병이 있는 경우
- 간질약을 복용하는 경우
- 임신 전에 술, 담배를 많이 하는 경우
- 비만(BMI ≥ 25kg/m²)인 경우



| 엽산이 많은 식품* | 1회 분량(g) | 함량(μg/1회 분량) | 권장 섭취횟수(회/일) |
|------------|----------|--------------|--------------|
| 딸기 | 200 | 254.6 | 1.6 |
| 시금치 | 70 | 148 | 2.7 |
| 숙갓 | 70 | 133 | 3 |
| 참외 | 150 | 96.5 | 4.2 |
| 깻잎 | 70 | 82.1 | 4.9 |
| 굴 | 100 | 77.8 | 5.1 |
| 상추 | 70 | 66.4 | 6 |
| 검정콩 | 20 | 57.6 | 6.9 |
| 계란 | 50 | 49.7 | 8 |
| 오렌지주스 | 100 | 35.9 | 11.1 |
| 배추김치 | 40 | 20.9 | 19.1 |
| 김 | 2 | 16.7 | 24 |

출처: 한국영양학회, 2012; 김지현 등, 2015

* 19세 이상 성인의 권장섭취량 400 μg/일을 충족할 수 있는 각 식품의 섭취 횟수



2) 철분

기능 및 특징

태반의 발달과 태아의 성장에 필요한 영양소
태아의 철 저장과 헤모글로빈 생성을 위해 필요
임신부의 헤모글로빈을 생성함



권장 섭취량(mg/일)

성인 여자 1일 14mg, 임신부 1일 24mg~35mg으로 임신 전보다 약 1.7배~2.5배의 철이 더 필요함

주의사항

철 흡수율을 높이기 위해서는 과일이나 과일주스 등 비타민C가 풍부한 식품을 함께 먹는 것이 좋음
반면 커피, 홍차, 녹차에 포함된 탄닌 성분은 철의 흡수를 방해하므로 철과 함께 먹지 않는 것이 좋음
임신 중기 이후에는 하루에 필요한 철을 식품만으로 충족시키기 어려우므로 식사 외 철 보충제를 먹는 것이 좋음
철 보충제를 먹는 경우 의사와 상담하여 복용하고, 과량 섭취 시 위장장애를 나타낼 수 있음
위가 비어있을 때 흡수가 잘 되므로 식후 2시간 이후에 복용

철분이 많은 식품

가장 좋은 식품은 육류, 어패류, 가금류
다음으로 좋은 식품은 곡류나 곡류로 만든 가공식품(빵, 면류), 콩류 및 진한 녹색 채소 등

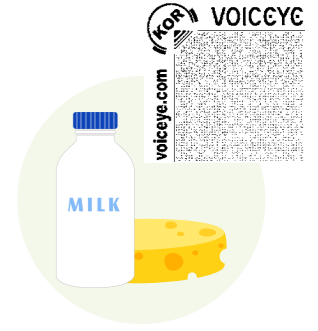
| 철분 식품(육류, 어패류) | 함량(mg/100g) | 철분 식품(곡류, 채소류) | 함량(mg/100g) |
|----------------|-------------|----------------|-------------|
| 멸치(마른) | 15.9 | 쌀(백미) | 1.3 |
| 바지락(양식) | 13.3 | 감자 | 4.2 |
| 재첩 | 21 | 달래 | 77.2 |
| 쇠고기(우둔) | 5.8 | 무청 | 11.5 |
| 돼지고기(목살) | 6.4 | 파래(마른 것) | 17.2 |

출처 : 농촌진흥청 국립농업과학원, 2011

3) 칼슘

기능 및 특징

태아의 뼈와 치아 구성에 필요
태아의 신경과 근육의 기능을 위해서 필요
임신부의 골다공증, 임신성 고혈압 예방을 위해서 필요



권장 섭취량(mg/일)

성인 여자, 임신부 모두 1일 700mg으로 동일

주의사항

보통 규칙적인 식사와 함께 우유를 2컵 정도 마시면 하루 동안 필요한 칼슘 700mg을 충분히 보충 가능함
유당불내증으로 우유를 마시기 어렵다면 칼슘이 풍부한 다른 식품을 더 많이 섭취해야 함
칼슘의 흡수율을 높이기 위해서는 소장에서 칼슘의 흡수를 돕는 비타민D를 충분히 섭취하거나 햇볕을 쬐는 것이 좋음
전곡류(도정이 덜 된 곡류)와 대두의 피틴산, 차류의 탄닌 성분은 칼슘의 체내이용률을 낮추므로 칼슘 함유 식품과 동시에 섭취하지 않도록 해야 함

칼슘이 많은 식품

- 우유 및 치즈, 떠먹는 요구르트 등의 유제품
- 뼈째 먹는 생선류
- 미역, 김 등의 해조류
- 깻잎, 상추, 김치 등의 채소류
- 두부, 대두 등

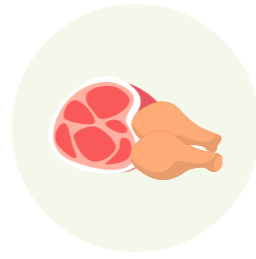
| 칼슘 식품 | 함량(mg/100g) | 칼슘 식품 | 함량(mg/100g) |
|----------|-------------|----------|-------------|
| 우유 | 91 | 미역(생것) | 149 |
| 멸치 | 1,905 | 대두(마른 것) | 245 |
| 떠먹는 요구르트 | 107 | 두부 | 44 |
| 치즈(가공치즈) | 503 | 깻잎(생것) | 221 |
| 새우 | 74 | 브로콜리 | 64 |

출처 : 농촌진흥청 국립농업과학원, 2011

4) 단백질

기능 및 특징

태아의 성장(신체 조직 및 뇌세포 형성)에 필요함
태반, 자궁, 유방 조직의 성장에 필요함



권장 섭취량(g/일)

성인 여자 55g, 임신 중기 +15g, 임신 말기 +30g이 더 필요함

단백질이 많은 식품

동물성 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기), 생선, 달걀, 우유 및 유제품(치즈, 요거트)

| 단백질 식품 | 1회 분량(g) | 함량(g/1회 분량) |
|-----------|----------|-------------|
| 소고기, 돼지고기 | 60 | 12 |
| 닭고기 | 60 | 11 |
| 고등어 | 60 | 12 |
| 검정콩(마른 것) | 20 | 7 |
| 미역(생것) | 80 | 6 |
| 대두(마른 것) | 200 | 9 |
| 두부 | 200 | 6 |
| 깻잎(생것) | 100 | 5 |

출처 : 농촌진흥청 국립농업과학원, 2011

5) 비타민C

기능 및 특징

콜라겐 합성, 항산화 작용, 철 흡수와 면역기능, 호르몬 및 기타 생체조절 물질의 생합성에 관여



권장 섭취량(mg/일)

성인 여자 100mg, 임신부는 +10mg이 더 필요

주의사항

비타민C는 임신 유지와 임신 관련 호르몬 분비에 중요하게 작용하므로 섭취량을 증가시켜야 함

비타민C가 많은 식품

과일 및 채소류(귤, 딸기, 오렌지, 토마토, 감자, 연근, 파프리카, 브로콜리, 고춧잎, 시금치, 단감, 양배추, 키위 등)



6) 비타민D

기능 및 특징

임신부의 칼슘 흡수와 태아 골격의 칼슘 축적을 도우며 부족 시 출생 후 구루병, 골감소증 발병 위험



충분 섭취량(μg/일)

성인 여자, 임신부 모두 10μg로 동일

주의사항

한국인 대부분이 비타민D의 부족 위험이 크므로 산전검사에서 확인하여 임신 전 보충제 섭취 권장

비타민D가 많은 식품

연어, 등푸른 생선, 동물의 간, 달걀노른자, 버터, 우유, 표고버섯 등 버섯류

7) 비타민A

기능 및 특징

태아의 폐 형성에 필수적인 영양소로 부족하면 저체중아 출산 위험이 있음
 신생아와 유아에게 있어서 비타민A의 보충은 사망률을 감소시킬 수 있으므로
 영유아 사망률 감소에 효과적일 수 있음



권장 섭취량(µg RAE/일)

성인 여자 650µg RAE, 임신부는 +70µg RAE가 더 필요

주의사항

과량 섭취 시 태아의 기형 유발 위험이 있어 임신 시 비타민A 보충제를 권장하지 않음

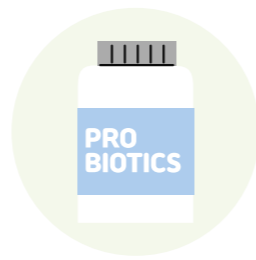
비타민A가 많은 식품

간이나 생선 간유와 같은 동물성 식품
 당근이나 시금치 등의 녹황색 채소의 식물성 식품에도 다량 함유

8) 유산균

기능 및 특징

임신을 하게 되면 호르몬의 영향으로 장운동이 억제되고 태아의 성장으로 인해
 장이 압박돼 변비가 쉽게 생김
 유산균은 유익균을 늘려 변비를 완화시켜주고 장내 환경을 개선해 면역력 증진에
 긍정적인 영향을 줌



주의사항

- 공복에 물 마신 후 섭취하기
- 항생제 복용 시, 시간 간격을 두고 섭취하기
- 뜨거운 물과 함께 섭취하지 않기

QnA

Q. 건강한 임신을 위해 비타민을 꼭 복용해야 하나요?

A 배속의 태아는 매우 빠르게 성장과 성숙을 거듭한 후 10개월을 채우고 태어
 납니다. 이 10개월 중에서 임신 초기 약 10주 동안 기관이 분화되고 만들어지
 는 기관형성기를 거치고, 10주 이후에는 각 기관이 계속 완성되어가면서 기능
 적으로도 발달합니다. 이러한 과정에는 태아 세포들의 빠른 분열과 이동 그
 리고 증식이 동반됩니다. 이때 반드시 필요한 것이 적절한 영양 공급입니다.
 따라서 임신부는 영양가 높은 음식을 골고루 섭취해야 합니다. 하지만 적절
 한 음식 섭취에도 불구하고 일부 영양소가 결핍될 수 있습니다. 대표적인 것
 이 엽산, 비타민, 철분, 칼슘, 요오드 같은 미네랄입니다. 결핍되는 경우 무뇌
 아, 언청이 같은 기형아를 출산할 수도 있고 발달이 더딘 아이가 태어날 수
 있습니다.



QnA

Q. 엽산제는 언제부터 얼마나 복용해야 하나요?

A 엽산제는 비타민 B9으로 무뇌아 등의 기형아를 예방할 수 있는 것으로 알려지면서 대부분의 임신부가 임신 전부터 엽산제를 복용해야 하는 것으로 알고 있습니다. 엽산은 세포분열과 증식에 필수적인 DNA와 RNA 형성에 중요한 역할을 합니다. 임신 전, 엽산제를 복용하기 전에 엽산이 많이 포함되어 있다고 알려진 시금치, 키위, 오렌지 같은 녹색 채소나 과일을 자주 먹는 것이 좋습니다. 하지만 임신과 관련해서 요구되는 양은 식품으로만 얻기에는 부족하므로 엽산제 복용을 권장하게 됩니다.

Q. 엽산을 부부가 함께 복용하라고 하는데, 남성용이 따로 있나요?

A 국내 가임기 남성용 비타민이 없는 것은 아쉬운 부분입니다. 그러나 엽산이 포함된 종합비타민들이 몇 가지 있으므로 의료인과 상의하여 복용하시기 바랍니다.

Q. 임신 초기 종합비타민을 반드시 복용해야 하나요?

A 임신부를 위한 종합비타민은 임신 전부터, 임신 중, 출산 후까지도 복용하는 것이 좋습니다. 종합비타민에는 엽산, 철, 요오드, 칼슘 등이 포함되어 있어서 음식 섭취만으로 부족한 영양소를 보충할 수 있습니다. 포함된 엽산은 무뇌아와 같은 신경관 결손증, 언청이 같은 선천성 기형을 예방할 뿐만 아니라 아기의 성장과 성숙에도 도움이 됩니다.

CHAPTER

05



흡연과 알코올

흡연과 알코올



1) 흡연

담배 안에는 임신·수유부와 아기에게 해로운 물질이 가득합니다. 담배는 엄마와 아기 모두에게 치명적이기 때문에 임신을 했다면 반드시 담배를 끊어야 합니다.



담배의 구성 물질

- **일산화탄소** : 산소보다 200배 이상 헤모글로빈과 잘 결합하여 각 조직으로의 산소 운반을 방해함
- **니코틴** : 자궁과 태반으로 가는 혈액의 양을 감소시켜 산소와 영양 공급을 방해함
- **타르** : 폐암의 원인 물질로 폐의 세포와 장기를 손상시킴

흡연이 임신부와 태아에 미치는 영향

- 비흡연자에 비해 저체중아 출생 비율이 2배 높음
- 조산, 사산, 자연유산의 위험률이 증가함
- 태반을 통한 혈액량이 감소해 태아에게 전달되는 산소와 영양 공급이 제한됨
- 미숙아로 태어날 확률이 높음
- 자라면서도 지능 발달이 늦어질 수 있음

금연을 위한 식습관

- 자극적인 음식과 기름진 음식을 피함
- 채소와 생선 위주의 담백한 식사를 함
- 식후에는 양치질을 해 입안을 청결하게 함

*주의사항

직접 담배를 피워 필터를 통해 빨아들이는 연기보다 담배 끝에 피어오르는 연기에 더 많은 발암 물질이 들어있어서 간접흡연 역시 조기분만, 신생아 저체중, 선천성 기형의 위험을 증가시킵니다. 흡연은 태아에게 공급되는 산소와 영양을 감소시키고 성장과 발달을 저해합니다. 흡연하는 임신부의 경우 일반적으로 조산을 하거나 저체중아를 낳을 확률이 높습니다.

2) 알코올

알코올은 체내에서 독과 같이 작용할 수 있습니다. 특히 태아에게 있어 알코올은 뇌세포를 죽이는 작용을 하여서 세포와 기관, 조직이 발달하는데 치명적인 영향을 줄 수 있습니다.



임신 중 음주는 유산, 사산, 조산, 영아돌연사증후군, 태아알코올증후군을 유발할 수 있습니다. 임신 중 술을 마시면 태반 혈관을 수축시켜 태아에게 전달되어야 할 영양분과 산소 공급을 감소시킵니다. 또한, 임신부의 혈액을 타고 태아에게 전달되어 태아의 뇌에 손상을 줄 뿐만 아니라 다른 조직, 장기, 기관의 정상적인 성장을 방해합니다.

성장지연

태아기 또는 출생 후 성장지연
체중, 키, 머리둘레
10백분위 수 미만

중추신경계 이상

신경적, 발육적, 행동적
비정상(지적 손상과
관련된 발육 지연)
유아기의 자극 민감성 또는
아동기의 주의산만과
과대행동

특정적인 안면 기형

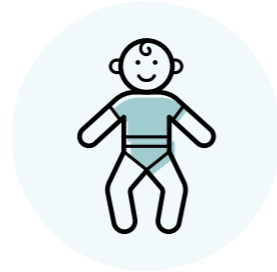
소두증(머리둘레 3분위 이하),
소안구증(작은 눈, 눈의 가로
길이 짧음)
불명확한 인중,
아랫입술에 비해 현저하게
가는 윗입술

태아알코올증후군이란?

태아알코올증후군(fetal alcohol syndrome)은 신체적, 정신적, 행동적 결함을 야기하며 태어날 아기가 평생 동안 원활한 일상생활을 유지하기 어렵도록 합니다.

신체적 문제

대표적인 특징은 안면기형으로 불명확한 인중, 눈의 가로길이 짧음, 아랫입술에 비해 현저하게 가는 입술 등이 나타납니다.
또래에 비해 체중과 키가 작습니다.
심장, 신장 등 우리 몸 속 장기에 건강 문제를 가지고 있습니다.
뇌의 구조적, 기능적 손상을 가지고 있습니다.



지적 및 행동적 문제

일반적으로 IQ가 낮고, 학습장애, 기억장애 등을 겪습니다.
과잉행동 성향을 보이며 주의가 산만합니다.
언어 발달이 또래에 비해 늦어 타인과 의사소통을 하는데 어려움을 겪습니다.
추리력과 판단력이 낮습니다.



일상생활 문제

학교, 직장 등 사회생활을 하는데 어려움을 겪습니다.
독립적으로 생활하는데 어려움을 겪습니다.
우울, 사회적 고립 등의 정신건강 문제를 경험합니다.
추상적인 개념을 이해하는 능력이 부족하여, 돈이나 시간을 관리하는 능력이 떨어집니다.



* 태아에게 해로운 습관적 음주에 대한 평가는 아래 TWEAK 알코올 테스트 (TWEAK alcohol screening test)를 통해서 가능합니다.

습관적 음주력 평가(최근 1년 전부터 현재까지)

| TWEAK | 질문 | 점수 |
|-------|---|--|
| T | 평소 1회 음주량이 어느 정도 되십니까? (주량: 소주, 맥주, 와인, 양주, 동동주, 기타) | <input type="checkbox"/> 3잔 미만(0점) <input type="checkbox"/> 3잔 이상(2점) |
| W | 친구나 가족들이 당신에게 금주나 절주하도록 권한 적이 있으십니까? | <input type="checkbox"/> 아니오(0점) <input type="checkbox"/> 예(1점) |
| E | 술 마신 다음 날 가끔 아침에 해장술을 마십니까? | <input type="checkbox"/> 아니오(0점) <input type="checkbox"/> 예(1점) |
| A | 음주 후 전날 밤에 일어났던 일을 기억하지 못하신 적이 있으십니까? | <input type="checkbox"/> 아니오(0점) <input type="checkbox"/> 예(1점) |
| K | 가끔 금주의 필요성을 느끼십니까? | <input type="checkbox"/> 아니오(0점) <input type="checkbox"/> 예(1점) |
| 총 점수 | | |

출처: 한국마더세이프전문상담센터, 마더세이프와 함께하는 안전하고 건강한 임신 준비 필수지식 10가지, 2018

* TWEAK 알코올 테스트: 알코올중독자 또는 중증 음주자를 파악하기 위한 평가도구

| | |
|---|------------------------------------|
| T Tolerance 주량으로 1회 음주량 | W Worry 음주에 따른 우려 |
| E Eye-opener 아침에 마시는 해장술 | A Amnesia 기억 잃음 |
| K Cut down 금주에 대한 생각 | |

전체 점수는 7점이며, 주량이 1회 3잔 이상이라면 2점, 3잔 미만이라면 0점
전체 합이 3점 이상이면 현재 해로운 음주상태(harmful drinking)로 평가할 수 있음

• 알코올은 장의 흡수불량을 초래할 수 있어서 중증의 알코올중독자는 아연, 티아민, 엽산 결핍을 나타냄
아연 결핍은 선천적인 기형과 관련이 있습니다. 또한 아미노산의 태반 이동은 알코올에 의해 손상 받을 수 있기 때문에 알코올 섭취와 관련된 영양불량은 태아에게 매우 해롭습니다.

• 소량의 알코올도 태아에게 해로운 영향을 미칠 수 있음
하루에 2~4잔의 술을 마시는 것은 자궁 내 태아 성장 지연의 위험성을 증가시키고, 유아기 때 주의 집중력 이상, 행동장애 등에도 영향을 끼칠 수 있습니다.

• 다량의 알코올 섭취는 임신부 영양에 해로운 결과를 가져옴
단백질, 비타민, 무기질의 섭취가 부족한 심한 알코올 섭취는 에탄올이 식사에서 주요한 에너지 원이 되어 대부분의 영양가 있는 음식과 대체되는 현상이 일어나게 됩니다.

• 임신 중 무알콜 음료도 바람직하지 않음
지금까지 임신 중 음주에 대해 알려진 안전한 한계치가 없습니다. 무알콜 음료들의 경우 예상된 알코올 양보다 더 높은 양의 알코올을 포함 할 수 있다고 알려져 있습니다. 예를 들어 0%라고 표기 된 무알콜 맥주에는 1% 미만의 알코올이 함유되어 있습니다. 그러므로 무알콜 표시가 있는 맥주 등의 술을 모방한 음료도 마시지 않는 것이 태아알코올스펙트럼장애의 위험을 제거 할 수 있습니다.

임신 단계별 알코올 섭취가 태아에 미치는 영향



임신 초기(1~3개월)

태아의 신경계 및 기관의 성장에 손상을 주어 후에 정신적, 신체적 문제를 초래함
주요 기관의 기형을 초래함
자연 유산의 위험을 높임



임신 중기(4~6개월)

신경계에 손상을 줄 수 있음
자연 유산의 위험을 높임



임신 말기(7~9개월)

정상적인 성장과 발달을 방해함
발달장애 발생 위험이 높음
자연 유산의 위험을 높임
저체중아 출산 가능성이 있음

QnA

Q. 남편의 흡연도 태아에게 영향을 미치나요?

A 간접흡연은 내가 담배를 피우지는 않았지만, 직장동료나 남편이 옆에서 피워 간접적으로 노출되는 경우로 이를 2차 간접흡연이라 합니다. 이런 경우도 직접 흡연하는 것처럼 태아의 성장 장애와 관련되며 뇌신경에 영향을 줄 수 있고, 출산 후에는 영아돌연사증후군과 관련될 수 있습니다. 또한 3차 간접흡연은 임신부 옆에서 남편이 흡연하지는 않고 밖에서 피우고 왔어도 남편의 옷에 담뱃재 등이 묻어와서 임신부가 노출되는 경우로 담뱃재에는 벤조피렌, 카드뮴, 포름알데히드 등의 발암물질이 포함되어 있어 마찬가지로 배속의 태아에게 전달되어 암을 유발할 수 있습니다.

Q. 임신부에게 안전한 음주량은 어느 정도 인가요?

A 임신부에게 안전하다고 밝혀진 음주량은 없습니다. 따라서 술을 마시지 않는 것이 가장 안전한 방법입니다. 임신 중 음주가 태어날 아기에게 미치는 영향은 술의 종류와 무관합니다. 소주, 맥주, 와인 등 모든 술은 태아에게 치명적입니다.

Q. 임신을 준비 중인데, 친구들과 만날 때 음주를 해요. 가끔 마시는 술 괜찮나요?

A 우리나라 가임 여성의 50%이상이 음주를 하고, 임신 중 알코올에 노출되는 경우가 37%정도로 조사됩니다. 임신 중 음주가 태어날 아기에게 영향을 미치는 심각성은 임신부가 마신 술의 양, 빈도, 시기(임신 주수 및 태아의 발육·발달 과정)와 관계가 있습니다. 일반적으로 임신부가 술을 많이 자주 마실수록, 태아의 장기와 기관이 형성되는 시기의 음주일수록, 태아에게 매우 치명적이라 할 수 있습니다. 임신 초기는 본인이 임신을 했는지 알아차리기 어렵기 때문에, 임신을 계획 중이라면 술을 마시지 않는 것이 좋습니다. 만약 임신 사실을 알기 전에 술을 마셨다면, 지금부터라도 술을 마시지 않아야 아기가 건강하게 태어날 가능성이 더 높아집니다.

CHAPTER

06



**임신기
건강문제와
영양관리**

임신기 건강문제와 영양관리



1) 입덧

임신 중에 느끼는 매스꺼움이나 구토 증상을 말합니다.

주로 임신 초기에는 이른 새벽이나 아침에 빈번히 일어나지만, 개인에 따라 시시때때로 일어나기도 합니다.

임신 초기의 호르몬 변화나 심리적 영향으로 나타날 수 있으며, 임신부의 약 50~80%가 경험하는 증상으로 태아에게 해가 되는 것은 아닙니다.



입덧의 식사 관리

- 담백하고 새콤한 음식을 먹기
- 조금씩 자주 먹기(1일 5~6회)
- 수분을 충분히 보충하기
- 더운 음식보다 찬 음식이 냄새가 적어 부담이 적음
- 소화가 잘 되는 부드럽고 담백한 음식을 섭취하기
- 식사 전후, 식사 중 물 섭취하기
- 기름기가 많은 음식, 카페인 음료는 피하기
- 강한 향신료가 가미된 자극적인 음식은 피하기
- 식사 전후 30분 정도 안정 취하기
- 한 번 입덧을 유발한 음식은 되도록 피하기

* **비타민 B군이 풍부한 음식 먹기** 현미, 호밀빵, 잡곡밥, 녹황색채소, 대두, 두부, 돼지고기, 쇠고기, 어패류, 꿀, 우유, 달걀류

* **입덧을 줄이는데 도움이 되는 음식** 회덮밥, 해파리냉채, 토마토 스파게티, 미역냉국

* **피해야 할 음식** 탄산음료, 자극적인 음식, 기름진 음식, 미지근한 음식

2) 변비

임신에 의한 변비는 프로게스테론에 의한 위장의 평활근 활동 감소와 커진 자궁에 의해 장이 눌러져 발생하는 생리적인 현상으로 알려져 있습니다.

변비는 좋은 식습관과 생활습관, 규칙적인 운동을 통해서 미리 예방할 수 있으므로 전반적인 관리가 중요합니다.

철분제의 복용으로 변비가 심해질 수 있으며, 이때는 약물을 처방받아 복용할 수 있습니다.



변비의 의심 증상

- 배변주기가 평소보다 길어진 경우
- 배변량이 너무 적은 경우
- 변이 딱딱하고 배변 시 항문주위가 아픈 경우
- 화장실을 다녀와도 개운치 않은 경우
- 항상 아랫배가 묵직하고 불편한 경우

변비의 식사 관리

- 01 섬유소를 충분히 섭취합니다.
섬유소의 기능은 소화되지 않고 대장으로 가 다른 성분들과 함께 대변을 만드는데 이때 물을 흡수하면서 부피가 증가되어 변을 부드럽게 배변시켜 주는 작용을 합니다. 섬유소는 하루에 최소 20~35g을 섭취합니다.
- 02 식사에 채소, 과일, 해조류, 콩류와 견과류의 양을 증가시킵니다.
과일이나 채소는 1일 800g 이상씩 섭취하며, 매끼 김치를 포함해서 3가지 이상의 채소를 먹습니다.
- 03 정제되지 않은 식품을 이용합니다. 빵 대신 잡곡밥을 먹으면 더 효과적입니다.
- 04 우유나 발효된 유제품(요구르트, 치즈 등)을 섭취합니다.
우유나 발효된 유제품은 단백질과 칼슘 공급에도 좋고, 유지방이 변비 예방에 효과적으로 작용합니다.
- 05 식사 시 인스턴트 식품이나 패스트푸드 식품은 피하는 것이 좋습니다.
- 06 수분을 충분히 섭취합니다.

07 물이나 주스와 같은 음료는 장에 윤기를 주고 변의 부피를 증가시키므로 장의 움직임이 부드러워져 변이 쉽게 통과할 수 있도록 해줍니다.
변비가 있는 사람은 매일 8~10컵 이상의 물을 마십니다.

08 카페인 음료의 섭취를 제한합니다.

09 지방 섭취를 충분히 합니다.
지방은 배변의 윤활작용을 하므로 기름에 튀긴 조리법을 이용한 식사도 배변에 도움을 줍니다.
그러나 비만이나 혈중 지질이 높은 사람은 삼가야 합니다.

10 매일 아침마다 한 잔의 찬물을 마십니다.
아침에 따뜻한 음료나 찬 음료(우유 또는 찬물) 한 잔으로 잠자는 대장을 깨워줍니다.

11 규칙적인 식사를 합니다.
하루 3끼 천천히 식사하는 습관을 기르면 장운동이 정상적으로 일어납니다.

* 변비에 도움이 되는 식품 : 물, 통곡물, 사과, 바나나, 푸룬(건자두), 양배추

3) 임신성 당뇨병

임신성 당뇨병은 임신 20주 이후 혈당 조절이 잘 안되어서 당뇨병으로 진단받은 경우를 말합니다.



임신성 당뇨병에 걸리기 쉬운 사람은?

- 과거에 임신성 당뇨병이 있었던 경우
- 임신부 나이가 30세 이상인 경우
- 가족력이 있는 경우
- 거대아(4.5kg)를 출산했던 경우
- 비만인 경우
- 과거에 신생아 저혈당이 있었던 경우

임신성 당뇨의 식사 관리

- 탄수화물 중에서도 단맛을 내는 당류 섭취 줄이기
- 가벼운 열량, 단백질, 비타민 및 무기질을 균형 있게 섭취하기
- 채소류, 과일류, 해조류 등의 식이섬유 섭취하기
- 기름진 음식을 적게 섭취하기
- 음식을 싱겁게 먹기
- 식사와 간식은 규칙적으로 먹기
- 달콤한 디저트와 음료를 적게 먹기

4) 임신성 고혈압

임신성 고혈압이란

임신 20주 이후에 수축기 혈압 140mmHg 이상 또는 확장기 혈압 90mmHg 이상의 고혈압이 나타나지만, 단백뇨는 없는 경우를 말합니다.

혈압을 잘 조절하지 않으면 조산, 저체중아 출산의 위험이 있어 관리가 중요합니다.



임신성 고혈압의 식사 관리

- 01 적절한 에너지를 섭취할 수 있는 균형 있는 식사를 합니다.
저지방 우유와 유제품을 섭취하고 기름진 음식을 적게 먹습니다.
- 02 단백질, 칼슘, 칼륨이 풍부한 식단을 구성합니다.
- 03 염분 섭취량을 조절합니다.
식품선택 시 김치, 장아찌 등의 염장식품, 통조림, 햄, 버터 등의 가공식품, 탕, 찌개류의 국물, 화학조미료 등의 섭취를 우선적으로 줄입니다.
또한 소금뿐만 아니라 염분이 함유된 간장, 된장, 고추장 등의 양념류도 제한합니다.
- 04 카페인 섭취를 절제합니다.
카페인이 함유된 식품(커피, 잎차, 콜라, 코코아 등)의 과도한 섭취를 피합니다.
- 05 외식 시 소금, 간장 등의 양념을 더 첨가하는 것을 피하고, 국물은 소량만 섭취합니다.
- 06 변비 예방을 위해 과일과 채소를 섭취합니다.

5) 임신중독증

대체로 임신 8개월쯤부터 나타나는 증상으로 고혈압, 단백뇨와 체중 증가가 나타납니다.



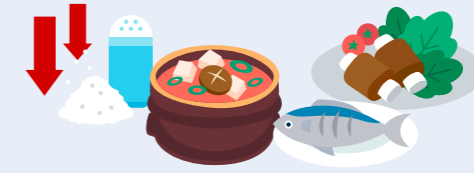
임신중독증 고위험군

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 초임부 | <input checked="" type="checkbox"/> 고령임신 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 비만 | <input checked="" type="checkbox"/> 만성고혈압 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 당뇨 | <input checked="" type="checkbox"/> 가족력 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 다태임신부(쌍둥이) | <input checked="" type="checkbox"/> 루푸스와 같은 자가면역질환 |

임신중독증의 식사 관리

- 저염식으로 먹기
- 김치류와 찌개 국물, 젓갈, 가공식품의 섭취 줄이기
- 비타민과 무기질이 많은 과일과 채소를 충분히 섭취하기
- 혈압을 낮추는 채소, 해조류, 콩류, 전갱이, 콩치, 고등어, 우유 섭취하기
- 양질의 단백질 섭취하기
- 생크림, 아이스크림, 사탕, 잼, 젤리 등 단 것 제한하기
- 동물성 지방은 제한하고 단백질, 칼슘 충분히 섭취하기
- 균형식, 저염량식 하기

저염식 조리법 tip



- 음식을 만들 때 소금 사용량을 줄이고 식초, 레몬 등을 이용하기
- 생선구이 등을 할 때 소스나 간장은 식품에 직접 뿌리지 않고, 필요한 경우 먹기 직전에 작은 접시에 덜어 찍어 먹기
- 생강, 김, 참깨, 들깨 등의 향미 채소를 요리에 이용하기
- 국물을 적게 하고 건더기를 많이 넣기
- 가공식품, 인스턴트 식품, 패스트푸드, 외식 제한하기

6) 빈혈

임신 중 가장 흔한 영양문제입니다.

임신을 하면 혈액량이 약 50% 정도 늘지만 적혈구 양은 거의 늘어나지 않아서 혈액농도가 떨어지는데다가 혈액 중의 철이 태아에게 옮겨가면서 빈혈이 나타납니다. 임신부의 철 권장섭취량은 1일 24mg~35mg으로 임신 전보다 약 1.7~2.5배의 철이 더 필요합니다.

철이 부족하면 쉽게 피로하고 태아의 성장이 지연됩니다.

따라서 임신부는 철을 많이 함유한 식품을 충분히 먹어야 합니다.



빈혈의 식사 관리

- 01 양질의 동물성 단백질을 충분히 섭취합니다.
동물성 단백질 식품: 달걀, 우유, 육류, 콩제품(두유, 두부), 생선
단백질은 체내에서 혈액 성분인 적혈구의 생성을 촉진하여 철분 흡수에 도움을 줍니다.

- 02 체내 흡수율이 좋은 철분이 많이 함유된 식품을 섭취합니다.
철분이 많은 식품: 간, 고기, 달걀노른자, 말린 과일(살구, 복숭아, 건포도), 땅콩

- 03 비타민C, 엽산 등이 풍부한 채소와 과일을 섭취합니다.
비타민C가 많은 식품: 감귤류, 딸기, 연시, 싹가, 시금치, 오이, 감자
비타민C, 엽산 등은 혈액을 생성하는데 많은 도움을 주는 영양소이고, 더욱이 비타민 C는 철분 흡수를 도와주므로 채소와 과일은 매일 충분한 양을 섭취합니다.

- 04 임신 중기 이후에는 철 보충제를 복용합니다.
임신 중기 이후에는 하루에 필요한 철을 식품만으로는 충족시키기 어려우므로 식사 외 철 보충제를 먹는 것이 좋습니다.

- 05 카페인 음료는 가급적 제한합니다.
녹차, 커피, 홍차 등 카페인이 든 식품에는 탄닌이나 인 성분이 들어있어 철분의 흡수를 저해하므로 가급적 먹지 않도록 하며, 먹게 되는 경우 식사 전·후 1시간 동안은 섭취를 자제합니다.

- 06 술을 마시지 않습니다.
술은 혈액을 만드는데 필요한 엽산, 비타민 B12의 흡수를 방해하는 역할을 합니다.

- 07 기름진 식품의 섭취를 줄이도록 합니다.
지방을 지나치게 섭취하면 식욕을 감퇴시키고 철분 흡수를 방해할 수 있습니다.

- 08 위산이 충분히 분비되도록 꼭꼭 씹어서 먹는 식습관을 가집니다.
위산은 철을 흡수되기 좋은 상태로 만들어 주는 작용을 합니다.
감귤류, 해조류, 식초 등 신맛이 나는 식품으로 위산의 분비를 촉진시킵니다.

- 09 하루 세끼의 식사를 규칙적으로 합니다.

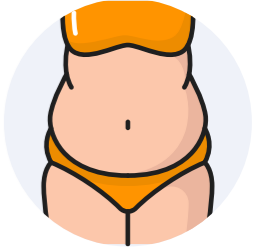
- 10 편식을 피하고 다양한 식품을 골고루 섭취합니다.
(예: 잡곡밥 + 고기, 생선, 계란, 두부 중 한 가지 + 채소류 2~3접시로 이루어진 식사)

* 조리시 주의사항

소화가 잘 되도록 부드럽게 조리하기
채소는 비타민이 파괴되기 쉬우므로 너무 익히지 않기

7) 비만

비만이란 단순히 체중이 증가하는 것이 아니라, 지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가되는 상태를 말합니다.
비만은 섭취 에너지(음식으로 먹는 것)가 소비하는 에너지(활동하는 것) 보다 많아서 생기는 것으로 체중 감량을 위해서는 에너지 섭취를 감소시키고 소비 열량을 증가시켜야 합니다.



임신부의 바람직한 체중 증가량은?

임신부의 바람직한 체중 증가량을 알려면, 먼저 임신 전 체중을 확인해야 합니다.

나의 체중 확인

체질량 지수(Body Mass Index, BMI) = 체중(kg)/신장(m) x 신장(m)

| 저체중 | 정상 | 과체중 | 중등도 비만 | 고도 비만 |
|--------|-----------|---------|---------|-------|
| 18.5미만 | 18.5~23미만 | 23~25미만 | 25~30미만 | 30이상 |

임신 전 체중에 따른 체중 증가량

| | 저체중 | 정상 | 중등도 비만 | 고도 비만 |
|---------|-----------|----------|----------|---------|
| 임신 전 체중 | + 12~18kg | +11~16kg | + 6~11kg | + 5~9kg |

임신 중기 이후 권장 체중 증가량

| 임신 전 체질량지수(BMI) | 권장 체중증가량 | 주당 권장 체중증가량 |
|-----------------------|----------|-------------|
| 저체중(18.5 미만) | 12~18kg | 0.5kg/주 |
| 정상 또는 과체중(18.5~25 미만) | 11~16kg | |
| 중등도 비만(25~30 미만) | 6~11kg | 0.3kg/주 |
| 고도 비만(30 이상) | 5~9kg | 0.2kg/주 |

출처: 임신 전 체중에 따른 임신기 안의 권장 체중 증가량(Institute of Medicine, Nutrition during pregnancy), 2009, USDA

비만의 식사 관리

비만도, 활동량, 동반질환이 있느냐에 따라 식사계획이 변경될 수 있으며 다음과 같은 일반적인 식사원칙을 실생활 속에서 지켜가도록 합니다.

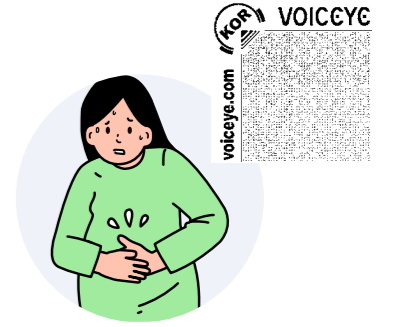
- 01 제한된 열량에 맞게 식사합니다.
체중 감소 또는 유지를 위해서 처방된 식사량을 지키도록 합니다.
* 임신부 하루 적정 열량 : 임신 초기 : 2,000kcal, 중기 : 2,340kcal, 말기 : 2,450kcal
- 02 하루 3끼는 거르지 않고 규칙적으로 식사합니다.
식사를 거르게 되면 다음 끼니에 과식, 폭식을 하기 쉬우며 지방축적이 잘 일어나게 됩니다.
- 03 골고루 식사합니다.
필요한 영양소를 균형 있게 섭취할 수 있도록 합니다.
- 04 식사는 천천히 합니다.
위장에 음식물이 도착했다는 신호가 뇌로 전달되기까지 어느 정도 시간이 소요되므로 빨리 먹으면 만족감을 느끼지 못해 과식을 하게 될 우려가 있습니다.

외식 시 주의사항

- 외식을 하게 되면 과식하기 쉬우므로 가급적 외식 횟수를 줄입니다.
- 가급적 다양한 식품이 함유되고 채소류가 충분한 음식을 선택하도록 합니다.
- 튀김류와 기름이 많이 들어간 음식, 동물성 지방이 많이 함유된 음식은 피합니다.
- 자극적인 음식, 짠 음식, 지나치게 단 음식은 피합니다.
- 세트메뉴보다는 필요한 음식만 골라서 먹는 것이 음식량을 조절하는데 효과적입니다.
- 음식이 한꺼번에 많이 제공될 때에는 열량이 적은 음식부터 우선 먹도록 합니다.
- 음식의 양이 자신에게 허용된 양보다 많을 때에는 미리 덜어 내고 먹습니다.
- 다른 사람과의 식사속도를 맞추기 위해 천천히 식사합니다.
- 음식점은 한식, 일식이 중식, 양식에 비해 비교적 열량이 적습니다.
- 후식은 가능한 피하도록 합니다.

8) 복부팽만감

임신 말기 자궁이 확대되면서 식후에 위장을 압박하게 됩니다. 소화과정 중 음식물이 식도 아래 부분으로 역행하는 등 복부팽만감을 유발할 수 있습니다.



복부팽만감의 식사 관리

- 01 편안한 분위기에서 천천히 식사합니다.
- 02 소량씩 자주 식사합니다.
- 03 음식을 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- 04 강한 향의 음식이나 기름기 있는 음식을 피합니다.
- 05 식사 후 바로 눕지 않습니다. (약 1시간 후)
- 06 식사 후 바로 운동하지 않습니다. (약 2시간 후)
- 07 자기 전 과식을 하지 않습니다.
- 08 바르게 앉아서 식사하며 수면 시 머리를 높입니다.

9) 임신소양증

임신부들이 겪는 대표적인 피부질환 중 하나로 가려움을 동반한 붉은 두드러기 모양으로 발생하는 피부염 중 하나입니다.

임신부의 약 20% 가량이 경험할 만큼 흔한 질환인 임신 소양증은 임신 20주차를 기점으로 말기까지 지속되는 특징이 있습니다.






임신소양증의 원인

- ☑ 급격한 체중 증가에 따른 신체적 변화
- ☑ 건조한 피부
- ☑ 체내의 열감
- ☑ 스트레스
- ☑ 호르몬의 변화
- ☑ 땀 배출이 원활하지 못함

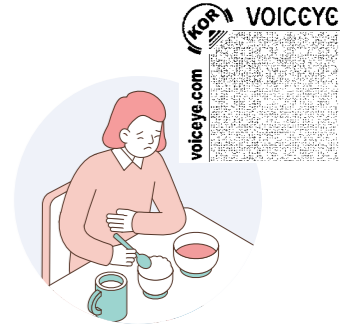
* 평소 아토피나 알레르기 체질 등 민감성 피부라면 더욱 주의가 필요합니다.

임신소양증의 식사 관리

- 
매운 음식 섭취 피하기
 임신소양증에 가장 치명적인 것은 뜨거운 열로, 매운 음식과 같은 음식으로 가장 많이 체내에 쌓이게 됩니다.
- 
가공식품 섭취 피하기
 가공식품과 화학첨가물을 자주 먹으면 체내에 열독이 쌓여 가려움증과 발진, 염증이 심해질 수 있습니다.
- 
유산균 섭취하기
 임신으로 인한 면역체계 불안이 소양증의 원인이 될 수 있으므로 면역력을 높여줄 수 있는 유산균을 복용하는 것이 좋습니다. 장내 유익균이 활성화되면서 임신으로 인한 면역체계 불안정에 도움이 될 수 있습니다.

10) 섭식장애

섭식장애는 식사와 관련된 문제를 포함한 심리적 변화로, 대개 신체상이나 체중과 관련이 있습니다. 신체적 변화를 경험하는 임신부는 심리장애에 더 취약하며, 제때 진단을 받지 못하는 경우가 많습니다. 임신부가 섭식장애를 경험하는 주원인은 체중 증가에 대한 과도한 두려움 때문입니다. 또한 임신 중 많은 여성이 겪는 불안이나 우울증과도 관련이 있습니다.



섭식장애의 경고 신호

- ☑ 무리한 운동
- ☑ 체중 증가에 대한 과도한 두려움
- ☑ 과식
- ☑ 임신 중 부적절한 체중 증가
- ☑ 식사 시 불안 호소 또는 음식 섭취 회피

섭식장애의 종류

- 01 신경성 식욕부진증(거식증)**
 신경성 식욕부진증은 음식 섭취를 과도하게 제한하여 급격하게 살이 많이 빠지는 것이 특징
 임신부가 섭취하는 영양분은 영양상 필요량을 충족하기에 턱없이 부족함
 잦은 구토, 빈혈, 조산과 같은 임신 합병증을 유발함
- 02 신경성 식욕항진증(폭식증)**
 신경성 식욕항진증은 잦은 폭식 후 구토와 같은 보상 행동을 취하는 것이 특징
 보상 행동으로는 완하제 복용, 자발적 구토, 격한 운동과 같이 다양함
- 03 과식증**
 과식증은 폭식을 하고 나서 자제력 상실과 불편함을 느끼는 것이 특징
 하지만 보상 행동이 뒤따르지 않으므로, 신경성 식욕항진증과는 다소 차이가 있음
 과식증의 발병 위험은 임신 중에 증가하는 경향이 있음

섭식장애의 합병증

- 조산
- 호흡기 문제
- 저체중아
- 선천적 기형
- 자연유산
- 자궁 내 성장 제한
- 임신성 당뇨병
- 제왕절개 가능성의 증가

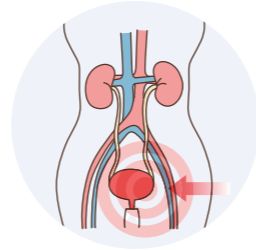
임신 중 섭식장애가 전문가에게 도움을 받아야 하는 이유

병적 증상을 치료하고 임신 합병증을 예방하려면 전문가에게 진찰을 받아야 합니다. 임산부는 자신에게 문제가 있다는 사실을 인정해야 하며, 구체적인 치료법이 없으므로 다양한 의료진이 문제를 함께 해결해야 합니다. 정신건강의학과 전문의, 임상심리사는 심리적 문제와 원인을 먼저 파악하고 상담을 진행하며, 산부인과 전문의와 소아청소년과 전문의는 산모와 아기의 몸 상태를 확인합니다. 영양사는 영양상 필요를 충족하고 임산부가 잘 지킬 수 있는 식단을 계획해야 합니다.

11) 요로감염

요로감염은 임신 중 흔하게 발생하며 임신 중 커진 자궁과 생성된 호르몬에 의해 신장과 방광을 연결하는 요관 내 소변의 흐름이 느려져 발생할 수 있습니다.

소변 흐름이 느리면 요관 내에서 박테리아가 제거되지 않아 감염 위험이 높아질 수 있습니다. 임신 중 요로감염은 신우신염, 조기 분만, 태아 사망에 영향을 줄 수 있습니다.



요로감염의 위험요인

특히, 신경장애가 있으면서 좌식생활을 주로 하는 장애 임산부가 요로감염에 더 취약합니다.

예) 척추이분증, 다발성 경화증, 척수 손상, 뇌성마비

요로감염의 식사 관리

• 비타민C, 크랜베리 주스, 수분 섭취 늘리기

소변의 PH를 낮추고 요관에 세균이 침투하는 것을 방지하는데 도움을 줄 수 있습니다.

• 유산균 복용하기

유산균의 적절한 복용은 정상적인 질 균총을 회복시키는데 도움을 주고 요로감염을 예방할 수 있습니다.

QnA

Q. 코로나19 바이러스 유행 기간 임신부의 일상생활 및 영양관리는 어떻게 해야 하나요?

- A • 매일 생선, 고기, 달걀, 우유 콩류와 같은 고단백질 식품과 신선한 채소, 과일, 견과류를 포함하여 식사합니다.
- 수분 섭취를 권장하며, 매일 최소 1,500ml 이상의 물을 마십니다.
- 평소보다 많은 양의 영양을 섭취합니다.
- 식사를 거르거나 다이어트를 하지 않습니다.
- 규칙적인 생활로 충분한 수면과 휴식을 취합니다.
- 매일 30분 정도 걷기, 실내사이클, 수영 등의 운동을 합니다.
- 임신부를 위한 종합비타민 복용을 권장합니다.

출처: 삼성서울병원 영양팀 홈페이지, 질환별 영양관리

Q. 입덧이 심해서 밥을 전혀 못 먹어요. 먹기만 하면 다 토해서 고통스러운데 비타민 수액제나 영양수액만 맞고 음식 섭취를 안해도 괜찮나요?

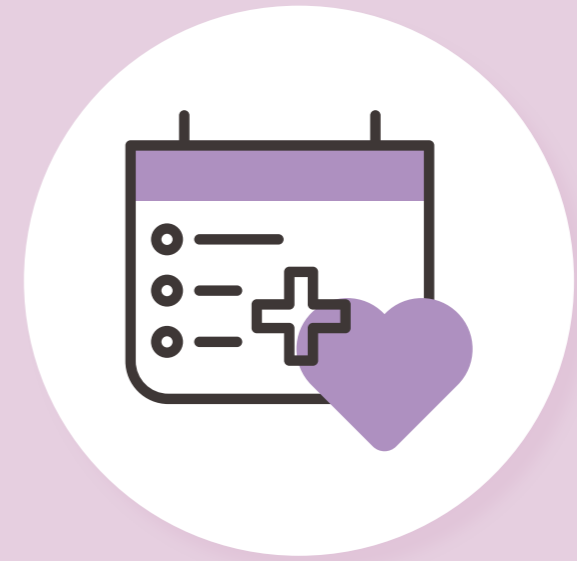
- A 입덧은 임신 시 증가하는 hCG라고 하는 호르몬 때문에 발생합니다. 이 호르몬은 임신 5~6주경부터 증가하여 임신 10주 경에 가장 높이 증가하고, 이후 감소합니다. 그래서 보통 12주가 지나면 호전되기 시작하여 임신 14주 정도 되면 거의 90%는 호전됩니다. 나머지 10%는 임신 말기까지 갈 수 있습니다. 입덧은 임신부의 신체적 정신적 건강에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 엽산 부족과 태아 성장에 영향을 줄 수 있습니다. 입덧약도 토한다면 링거수액(포도당+비타민)이 도움이 될 수 있습니다.

Q. 임신초기 입덧 치료약 복용해도 괜찮나요?

- A 입덧이 있다는 것은 태아가 건강하다는 신호이기도 하지만, 심각한 입덧은 임신부의 탈수, 체중 감소, 엽산 부족 등을 초래할 수 있습니다. 산부인과에서 처방하는 입덧약은 임신 중 투여 안정성을 입증 받은 약물이므로 증상이 심하면 복용할 수 있도록 합니다.

CHAPTER

07



부록



임신부 영양관리 복지서비스

1) 보건소 임신부·영유아 영양플러스

영양플러스 사업이란?

영양상 위험이 큰 임신·출산부 및 영유아의 영양섭취상태 개선을 위해 체계적인 영양교육을 실시하고, 영양불량 문제 해소를 위해 필수 영양소를 식품 형태로 지원하여 식생활 관리능력을 향상시키기 위한 사업
국민의 건강을 태아의 단계부터 전 생애에 걸쳐 건강할 권리를 보장하기 위한 평생관리형 영양지원 제도

지원 대상



임산부



출산수유부



만 66개월 미만 영유아

자격 요건

아래 4가지 모두 만족해야 하며, 영양위험평가 후 우선순위에 의해 대상자 선정

- 지역구 거주(지역 내 보건소 실거주 원칙)
- 만 66개월 이하의 영유아, 임신부, 출산수유부(단, 영아가 6개월 미만일 경우)
- 기초생활보장수급자 및 차상위 계층 우선
가구별 기준 중위소득 80% 이하인 가구: 건강보험료 최근 월 고지액(본인 부담금)
- 영양위험요인 보유자(저체중, 빈혈, 성장부진 등)

소득 기준

기준중위소득 80%미만 해당자(건강보험료 기준 판정)

신청 서류

| | |
|-----------------------------|---------|
| 주민등록등본 | 가족관계증명서 |
| 건강보험증 또는 건강보험자격확인서 | |
| 건강보험료 납부확인서(최근 월 분 포함) | |
| 산모수첩(임신부), 아기수첩(12개월 미만 영아) | |
| 수급자, 차상위 증명서류(해당자에 한함) | |
| 외국인등록증(다문화가정일 경우) | |

서비스 내용

영양교육 월 1회
영양평가 빈혈검사, 키/체중 측정, 식품섭취조사 등
보충식품 지원 쌀, 감자, 계란, 우유, 분유 등 대상자별 6가지 패키지 지원
* 보충식품은 각 지자체마다 상이함

| 패키지(6종) | 대상자 | 보충식품(1개월 분량) | |
|---------|-------------|--|--------------------|
| 식품패키지 1 | 0~6개월 미만 | 조제분유 (필요량의 1/2이내) | 혼합수유아 (필요량의 1/2이내) |
| 식품패키지 2 | 6~12개월 미만 | 조제분유, 백미 1.4kg, 감자 750g, 달걀 30개(노른자만 섭취), 당근 540g | |
| 식품패키지 3 | 1~6세 | 백미 1.4kg, 감자 750g, 달걀 30개, 당근 540g, 우유(200ml) 60개, 검정콩 300g, 김 90g | |
| 식품패키지 4 | 임산부 및 혼합수유부 | 현미 1.4kg, 감자 1.5kg, 달걀 30개, 당근 1kg, 우유(200ml) 60개, 검정콩 450g, 김 90g, 미역 75g (혼합수유부의 경우, 출산 7개월부터 우유만 제공) | |
| 식품패키지 5 | 출산부 | 현미 1.4kg, 감자 1.5kg, 달걀 30개, 당근 1kg, 우유(200ml) 30개, 검정콩 450g, 김 90g, 미역 75g | |
| 식품패키지 6 | 완전 모유수유부 | 현미 1.4kg, 감자 1.5kg, 달걀 30개, 당근 1kg, 우유(200ml) 60개, 검정콩 450g, 김 90g, 미역 75g, 닭가슴살 통조림 900g, 오렌지주스 6,000ml(또는 귤 30개) | |

출처: 인천광역시 남동구보건소 홈페이지

문의처




주거지 보건소 영양플러스 사업 담당부서

2) 임산부 친환경농산물 꾸러미

임산부 친환경 농산물 지원 사업이란? 미래세대의 건강을 위해 임산부에게 친환경농산물을 공급하여 국민 건강, 환경보전, 지역경제 활성화 등 사회적 가치 구현을 위한 친환경 먹거리 정책 사업이란?

지원 대상 신청일 현재 임신 중이거나 신청년도 1년 전 1월 1일 이후 (예시: 현재 2022년 8월 24일이라면, 2021년 1월 1일 이후) 출산한 산모

지원내용

| | | |
|---|---|--|
|  <p>친환경농산물을 꾸러미 형태로 월 1회 이상 공급 (연간 48만원)</p> |  <p>월 4회 한도, 1회당 3만원~10만원 상당 주문 가능 (주문 금액의 50% 이상농산물구매 필수)</p> |  <p>보조 80% (38만 4천원) 자부담 20% (9만 6천원)</p> |
|---|---|--|

* 2022년 기준

지원 품목

| | | |
|------------------------|--------|-----------|
| 유기농농산물 | 무농약농산물 | 유기가공식품 |
| 유기축산물 | 유기수산물 | 무농약원료가공식품 |
| 무항생제축산물(한우, 돼지고기, 유정란) | | |

신청 방법 임산부 친환경농산물 지원 사업 홈페이지(www.ecoemall.com) 또는 읍면동 주민센터(서울시는 해당 구청)

문의처 임산부 친환경농산물 쇼핑몰 ☎ 02-2191-6130



2022년 친환경 농산물 지원사업 안내

| 구분 | 내용 |
|--------------|---|
| 신청 기한 | 2022년 1월 13일부터 지역별 신청인원 마감 전까지 |
| 지원 내용 | 총 구매 가능 금액 48만원 (보조 80%, 본인부담금 20%) 월 4회 한도, 1회당 3~10만원 상당 주문 가능 (주문 금액의 50% 이상 농산물 구매 필수) |
| 지원 기간 | 2022년 12월 15일까지 주문가능 |
| 시범사업지역 (16곳) | 서울, 부산, 대구, 인천, 울산, 세종, 경기, 강원, 충북, 충남, 전북, 전남, 경북, 경남, 제주 *일부 기초 지자체 제외: 인천, 울산, 충남, 경북, 경남 |

사업 관련기관 연락처

| | |
|---------------|---------------------|
| 서울(25) | 02-2133-5344 |
| 종로구 | 02-2148-2332 |
| 중구 | 02-3396-5076 |
| 용산구 | 02-2199-6823 |
| 성동구 | 02-2286-6145 |
| 광진구 | 02-450-7317 |
| 동대문구 | 02-2127-4275 |
| 종각구 | 02-2094-2265 |
| 성북구 | 02-2241-3954 |
| 강북구 | 02-901-6453 |
| 도봉구 | 02-2091-3793 |
| 노원구 | 02-2116-0552 |
| 은평구 | 02-351-8032 |
| 서대문구 | 02-330-4327 |
| 마포구 | 02-3153-8544 |
| 양천구 | 02-2620-4914 |
| 강서구 | 02-2600-6393 |
| 구로구 | 02-860-2853 |
| 금천구 | 02-2627-1887 |
| 영등포구 | 02-2670-3418 |
| 동작구 | 02-820-9352 |
| 관악구 | 02-879-5791 |
| 서초구 | 02-2155-6877 |
| 강남구 | 02-3423-5525 |
| 송파구 | 02-2147-2516 |
| 강동구 | 02-3425-6562 |
| 부산(16) | 051-888-4974 |
| 중구 | 051-600-4482 |
| 서구 | 051-240-4504 |
| 동구 | 051-440-4525 |
| 영도구 | 051-419-6212 |
| 부산진구 | 051-605-4471 |
| 동래구 | 051-550-4916 |
| 남구 | 051-607-4482 |
| 북구 | 051-309-4472 |
| 해운대구 | 051-749-4524 |
| 사하구 | 051-220-4466 |

| | |
|---------------|-----------------------|
| 금정구 | 051-519-4476 |
| 강서구 | 051-970-4812 |
| 연제구 | 051-665-4482 |
| 수영구 | 051-610-4507 |
| 사상구 | 051-310-4784 |
| 기장군 | 051-709-4405 |
| 대구(8) | 053-803-6523 |
| 중구 | 053-661-2644 |
| 동구 | 053-662-2653 |
| 서구 | 053-663-2643 |
| 남구 | 053-664-2643 |
| 북구 | 053-665-2672 |
| 수성구 | 053-666-2660 |
| 달서구 | 053-667-2644 |
| 달성군 | 053-668-3392 |
| 인천(4) | 032-440-4374 |
| 동구 | 032-770-6382 |
| 부평구 | 032-509-8022 |
| 계양구 | 032-450-8344 |
| 강화군 | 032-930-3387 |
| 대전(5) | 042-270-3804 |
| 동구 | 042-251-4648 |
| 중구 | 042-606-7264 |
| 서구 | 042-288-2472 |
| 유성구 | 042-611-6027 |
| 대덕구 | 042-608-6142 |
| 울산(1) | 052-229-6971 |
| 남구 | 052-226-4957 |
| 세종(1) | 044-300-4321~2 |
| 경기(31) | 031-8008-5447 |
| 수원시 | 031-228-2279 |
| 용인시 | 031-324-2312 |
| 고양시 | 031-8075-4241 |
| 성남시 | 031-729-2603 |
| 화성시 | 031-5189-3739 |
| 부천시 | 031-625-2997 |
| 남양주시 | 031-590-4272 |

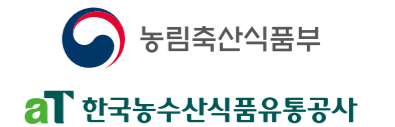
| | |
|---------------|---------------------|
| 안산시 | 031-481-2318 |
| 평택시 | 031-8024-3642 |
| 안양시 | 031-8045-2313 |
| 시흥시 | 031-310-6878 |
| 김포시 | 031-980-2802 |
| 파주시 | 031-940-4603 |
| 의정부시 | 031-828-4024 |
| 광주시 | 031-760-2878 |
| 광명시 | 02-2680-2332 |
| 하남시 | 031-790-5189 |
| 군포시 | 031-390-3678 |
| 오산시 | 031-8036-7634 |
| 양주시 | 031-8082-6122 |
| 이천시 | 031-644-2319 |
| 구리시 | 031-550-8823 |
| 안성시 | 031-678-3102 |
| 의왕시 | 031-345-2393 |
| 포천시 | 031-538-3723 |
| 양평군 | 031-770-3629 |
| 여주시 | 031-887-2319 |
| 동두천시 | 031-860-2313 |
| 과천시 | 02-3677-2312 |
| 가평군 | 031-580-4757 |
| 연천군 | 031-839-2316 |
| 강원(18) | 033-249-3561 |
| 춘천시 | 033-245-5945 |
| 원주시 | 033-737-4135 |
| 강릉시 | 033-660-3168 |
| 동해시 | 033-539-8502 |
| 태백시 | 033-550-3769 |
| 속초시 | 033-639-2902 |
| 삼척시 | 033-570-3377 |
| 홍천군 | 033-430-2691 |
| 횡성군 | 033-340-2377 |
| 영월군 | 033-370-2101 |
| 평창군 | 033-330-1326 |
| 정선군 | 033-560-2984 |

사업 관련기관 연락처

| | |
|---------------|---------------------|
| 철원군 | 033-450-4811 |
| 화천군 | 033-440-2983 |
| 양구군 | 033-480-7691 |
| 인제군 | 033-460-2262 |
| 고성군 | 033-680-4048 |
| 양양군 | 033-670-2378 |
| 충북(11) | 043-220-3613 |
| 청주시 | 043-201-2162 |
| 충주시 | 043-850-5782 |
| 제천시 | 043-641-6825 |
| 보은군 | 043-540-3323 |
| 옥천군 | 043-730-3252 |
| 영동군 | 043-740-3643 |
| 증평군 | 043-835-3723 |
| 진천군 | 043-539-3513 |
| 괴산군 | 043-830-3174 |
| 음성군 | 043-871-3673 |
| 단양군 | 043-420-2712 |
| 충남(11) | 041-635-4048 |
| 천안시 | 041-521-5485 |
| 공주시 | 041-840-8714 |
| 보령시 | 041-930-7622 |
| 아산시 | 041-537-3656 |
| 서산시 | 041-660-2375 |
| 논산시 | 041-746-6063 |
| 당진시 | 041-350-4148 |
| 부여군 | 041-830-2240 |
| 홍성군 | 041-630-1573 |
| 예산군 | 041-339-7563 |
| 태안군 | 041-670-2816 |
| 전북(14) | 063-280-2691 |
| 전주시 | 063-281-6732 |
| 군산시 | 063-454-5973 |
| 익산시 | 063-859-5751 |
| 정읍시 | 063-539-6224 |
| 남원시 | 063-620-6509 |
| 김제시 | 063-540-3699 |

| | |
|---------------|---------------------|
| 완주군 | 063-290-3332 |
| 진안군 | 063-430-8657 |
| 무주군 | 063-320-2818 |
| 장수군 | 063-350-1728 |
| 임실군 | 063-640-2683 |
| 순창군 | 063-650-5621 |
| 고창군 | 063-560-2527 |
| 부안군 | 063-580-4225 |
| 전남(22) | 061-286-6324 |
| 목포시 | 061-270-3381 |
| 여수시 | 061-659-4417 |
| 순천시 | 061-749-8712 |
| 나주시 | 061-339-7417 |
| 광양시 | 061-797-3374 |
| 담양군 | 061-380-2720 |
| 곡성군 | 061-360-8323 |
| 구례군 | 061-780-2374 |
| 고흥군 | 061-830-5375 |
| 보성군 | 061-850-5392 |
| 화순군 | 061-379-3672 |
| 장흥군 | 061-860-5961 |
| 강진군 | 061-430-3112 |
| 해남군 | 061-530-5376 |
| 영암군 | 061-470-2468 |
| 무안군 | 061-450-4073 |
| 함평군 | 061-320-1863 |
| 영광군 | 061-350-5382 |
| 장성군 | 061-390-8412 |
| 완도군 | 061-550-5721 |
| 진도군 | 061-540-3511 |
| 신안군 | 061-240-8377 |
| 경북(20) | 054-880-3363 |
| 포항시 | 054-270-2683 |
| 경주시 | 054-779-6998 |
| 김천시 | 054-421-2593 |
| 안동시 | 054-840-6267 |
| 구미시 | 054-480-5775 |

| | |
|---------------|---------------------|
| 영주시 | 054-639-7333 |
| 영천시 | 054-339-7085 |
| 상주시 | 054-537-7446 |
| 문경시 | 054-550-6262 |
| 경산시 | 053-810-6797 |
| 군위군 | 054-380-6293 |
| 의성군 | 054-830-6579 |
| 청송군 | 054-870-6262 |
| 영덕군 | 054-730-6262 |
| 청도군 | 054-370-6520 |
| 고령군 | 054-950-7311 |
| 성주군 | 054-930-6282 |
| 예천군 | 054-650-6995 |
| 봉화군 | 054-679-6878 |
| 울진군 | 054-789-6741 |
| 경남(12) | 055-211-6314 |
| 창원시 | 055-225-5433 |
| 진주시 | 055-749-6189 |
| 사천시 | 055-831-3810 |
| 김해시 | 055-350-4105 |
| 거제시 | 055-639-6432 |
| 양산시 | 055-392-5313 |
| 의령군 | 055-570-4132 |
| 창녕군 | 055-530-6073 |
| 고성군 | 055-670-4214 |
| 함양군 | 055-960-8214 |
| 거창군 | 055-940-8202 |
| 합천군 | 055-930-3979 |
| 제주(2) | 064-710-3162 |
| 제주시 | 064-728-3354 |
| 서귀포시 | 064-760-2723 |
| 콜센터 | 02-2191-6130 |



영양소별 음식 알아보기

비타민A



비타민B2

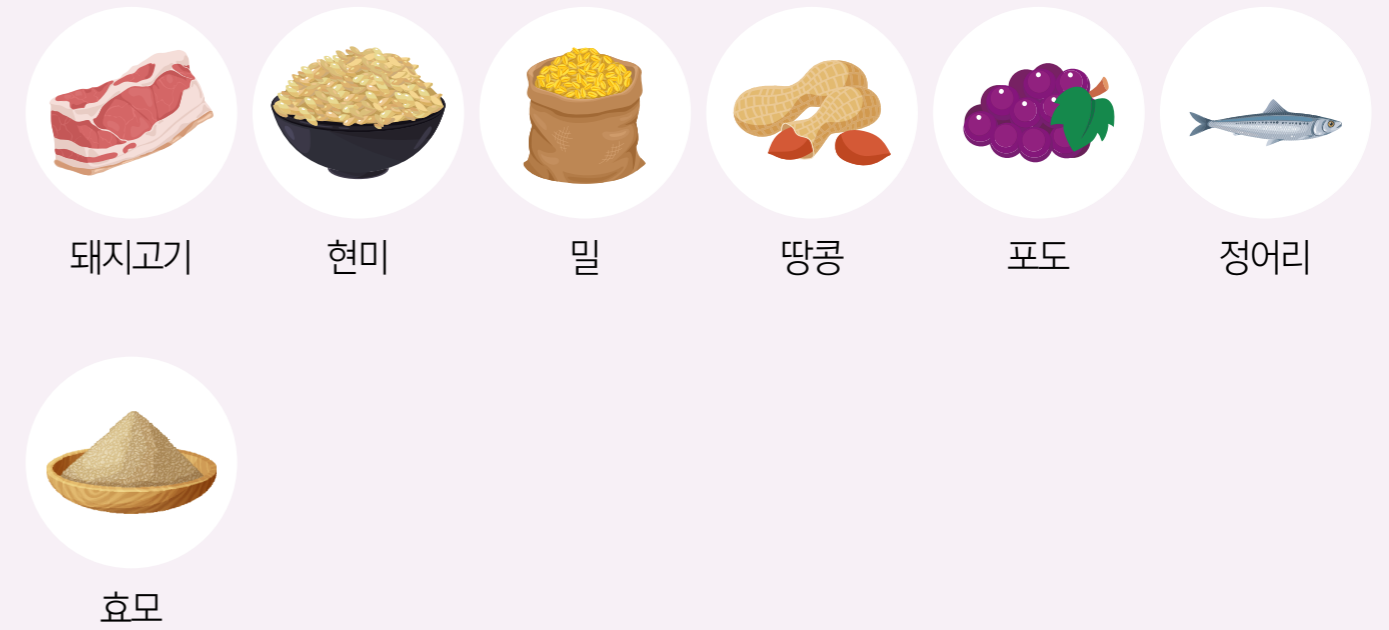


* 과잉섭취 시 독성효과가 나타나 두통, 피부건조 및 가려움, 피로감, 구역, 설사, 식욕부진, 체중 감소, 어지러움 등이 나타날 수 있음

비타민B1(티아민)



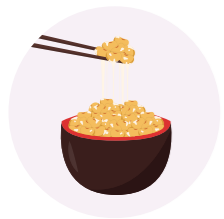
비타민B3



비타민B5

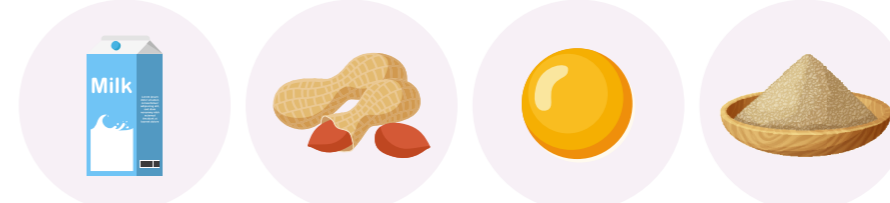


연어 꽁치 감자 바나나 양배추 당근



낫또

비타민B7



우유 땅콩 달걀노른자 효모

비타민B12



소고기 돼지고기 우유 치즈 달걀

비타민B6



바나나 시금치 양배추 감자 생선 돼지고기



닭고기 우유 효모

비타민C



귤 딸기 오렌지 토마토 연근 파프리카

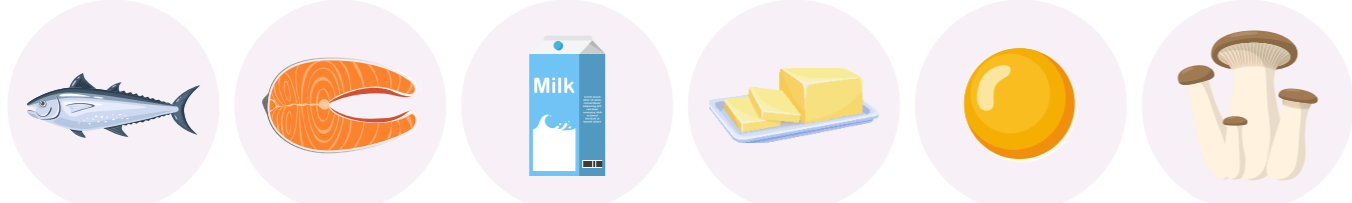


브로콜리 고춧잎 시금치 단감 양배추 키위

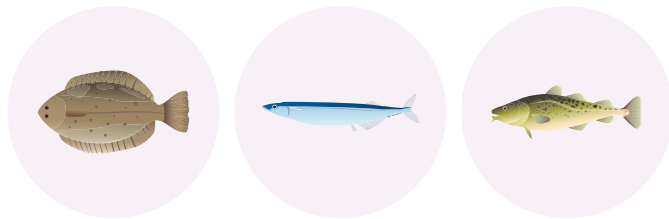


찐감자

비타민D

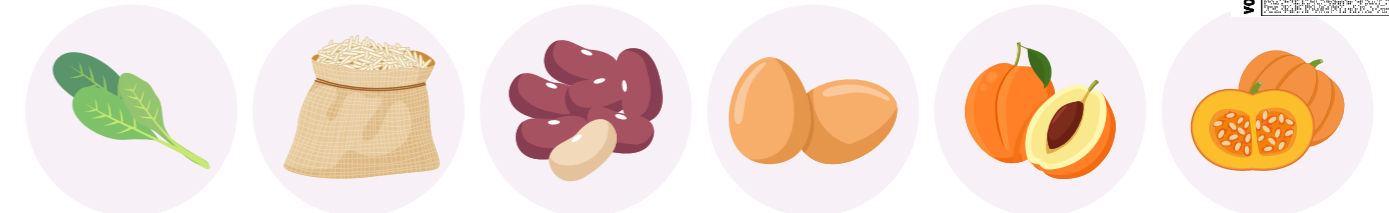


참치 연어 우유 버터 달걀노른자 버섯류



가자미 꽁치 대구

엽산

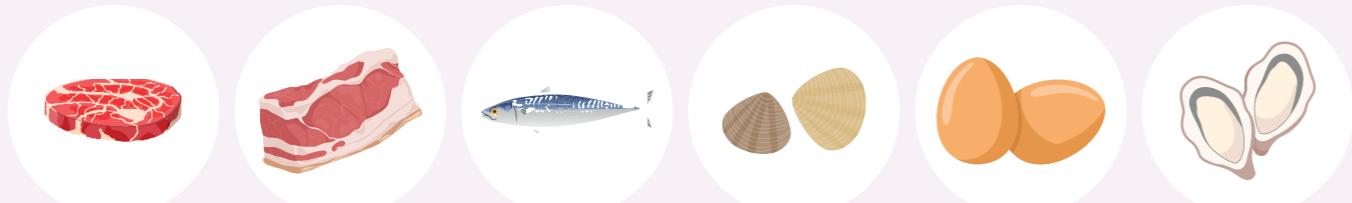


푸른잎 채소 곡류 강낭콩 달걀 살구 호박

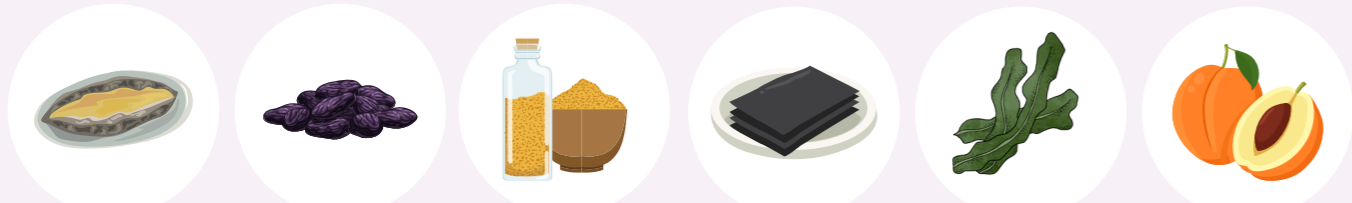


멜론 오렌지 바나나

철



소고기 돼지고기 생선 조개 달걀 굴



전복 건포도 깨 김 미역 살구

아연



해산물 간 고기 우유 치즈 달걀



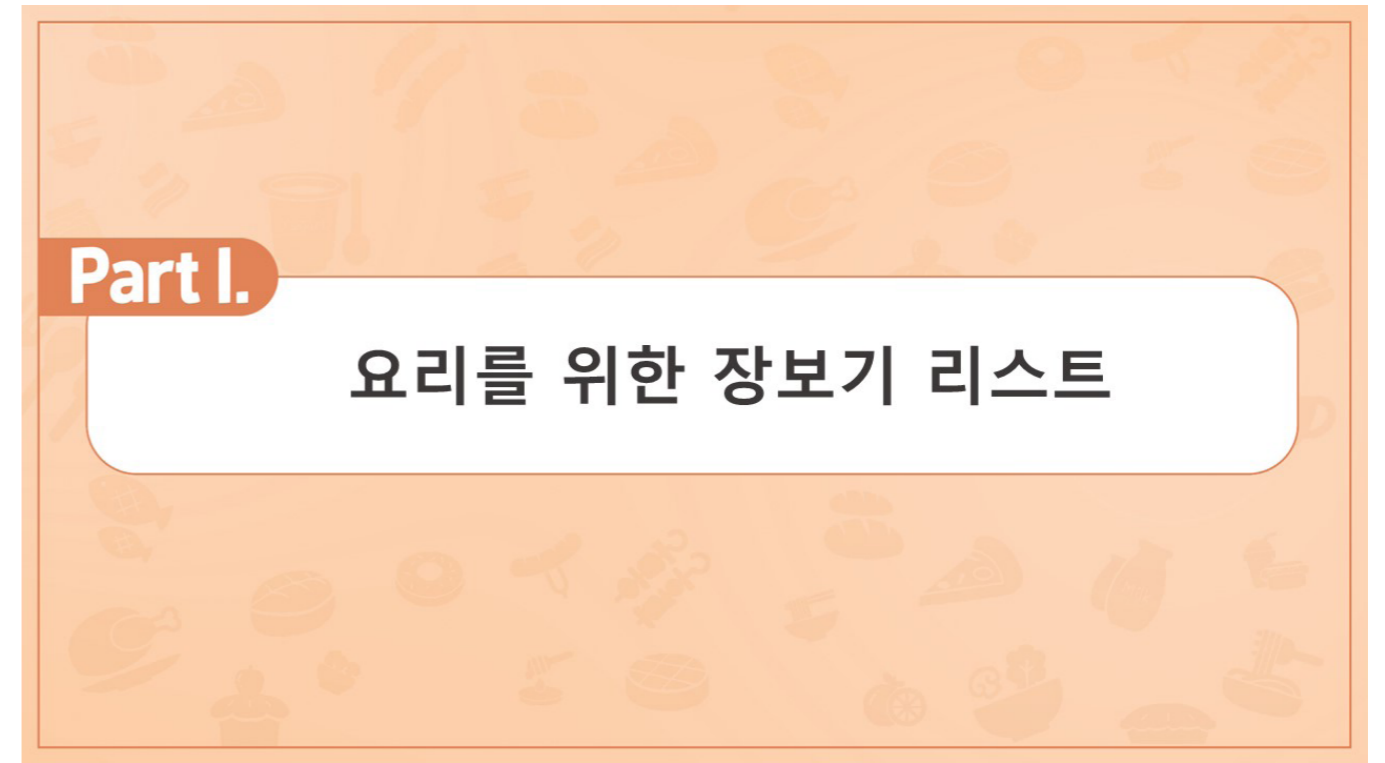
콩류

요오드



미역 김 아스파라거스 시금치

임신부를 위한 추천 레시피



추가 식재료



- 샤브샤브용 소고기
- 부추
- 아스파라거스
- 토마토
- 아몬드
- 양파
- 대파
- 무가당 요거트
- 감자전분
- 부침가루
- 식용유



Part II.

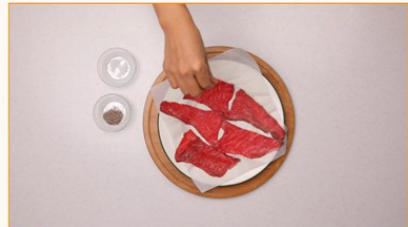
임신부 추천 레시피

소고기 채소말이 재료



- 1수저량 = 8~10g(액체기준)
- 샤브샤브용 소고기 — 5~6쪽(1쪽당 15g)
 - 감자 — 중간 크기 1/3개(15g)
 - 당근 — 큰 크기 1/6(25g)
 - 부추 — 콩알 지름만큼(10g)
 - 달걀 — 1개
 - 감자전분 — 약간(1수저)
 - 초간장 — 간장 1/2(수저), 식초 1/6(수저), 설탕 1/6(수저), 물 1/4(수저)
 - 식용유 — 5g

소고기 채소말이 만드는 법



1 소고기를 넓게 편 후, 약간의 소금과 후추를 뿌려 간을 한다.



2 감자, 당근은 가늘게 채 썰고 부추는 3cm 길이로 자른다.



3 채썬 감자는 소금을 약간 넣은 찬물에 5분간 담가 전분기를 빼낸다.

소고기 채소말이 만드는 법



7 달걀 1개를 풀어 달걀물을 만든 뒤, 전분을 묻힌 소고기 채소말이의 겉면에 묻힌다.



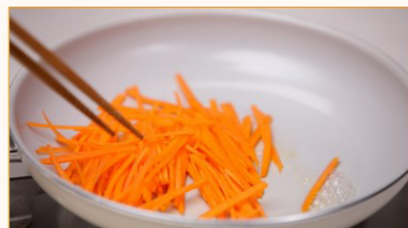
8 약불에 오일을 넉넉히 두른 팬을 올린 뒤, 준비한 소고기 채소말이를 겉면이 고르게 노릇노릇해질 때까지 굽는다.



9 초간장 재료를 모두 섞어 초간장을 만든다.

TIP 초간장 대신, 감자 당근 아스파라거스 볶음에 사용하는 부추페이스트를 곁들여도 OK.

소고기 채소말이 만드는 법



4 물을 조금씩 넣어가며 채썬 감자와 당근을 팬에 살짝 볶아준다.



5 소고기 위에 채썬 감자, 당근, 부추를 올리고 롤을 만든다.



6 롤을 말아놓은 소고기의 겉면에 감자전분을 골고루 묻힌다.

소고기 채소말이 Recipe Point



철분이 다량 함유된 소고기와 엽산이 풍부한 부추를 통해 임신부 빈혈 예방

* 초간장에 저염 간장을 활용하거나 초간장 대신 겨자소스를 활용하면 나트륨 섭취를 줄일 수 있습니다.

칼로리 및 주요 영양정보

| | |
|-------|---------|
| • 칼로리 | 458Kcal |
| • 단백질 | 25g |
| • 철 | 3.2mg |
| • 칼슘 | 60.5mg |
| • 나트륨 | 563.6mg |



영양플러스+ 02 임신부 추천 레시피

소고기 달걀덮밥 만드는 법

- 1 소고기를 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 소고기에 밀간 양념 재료를 넣고 버무린 뒤 재운다.
- 3 아스파라거스의 껍질 섬유질을 필러로 제거한 후, 2cm 간격으로 썰어 놓는다.

TIP 아스파라거스는 맨 아래 밑동 2-3cm 부근의 심이 단단하므로 미리 잘라 제거한 뒤 조리한다.

영양플러스+ 02 임신부 추천 레시피

소고기 달걀덮밥 재료

* 1수저양 = 8-10g(역체기준)

- 샤브용 소고기 3장 (1쪽당 15g)
- 달걀 1개
- 아스파라거스 큰 것 1개 (30g)
- 토마토 1/8개 (30g)
- 양파 1/10개 (20g)
- 소고기 밀간 양념 간장 1/3수저, 맛술 1/3수저, 참기름 1/3수저, 후추 약간
- 물 1/4컵 (50ml)
- 우유, 간장 1수저
- 식초 1/3수저
- 감자전분 1/2수저
- 쌀밥 1인분 (210g)
- 식용유 5g

영양플러스+ 02 임신부 추천 레시피

소고기 달걀덮밥 만드는 법

- 4 채썬 양파를 오일 두른 팬에 물을 조금씩 들어가며 갈색이 될 때까지 볶다가 대충 자른 토마토를 추가로 넣어 함께 볶는다.
- 5 볶은 양파와 토마토를 물 1/4컵, 우유 1수저, 간장 1수저, 식초 1/3수저와 함께 믹서에 넣고 갈아준다.
- 6 오일 두른 팬에 재워둔 소고기와 아스파라거스 넣어 볶다가 믹서에 간 양파와 토마토 볶음을 넣는다. 여기에 소금 2꼬집과 약간의 후추를 넣고 좀 더 볶는다.

소고기 달걀덮밥 만드는 법



7 물 1수저와 감자전분 1/2수저를 섞은 전분물을 붓고 재빠르게 섞어 볶는다. 걸쭉해지면 불을 끈다.



8 팬에 약간의 오일을 두르고 계란 1개를 풀어 저으며 스크램블에그를 만든다.

TIP 스크램블에그를 만들 때는 약한 불에서 나무수저를 이용하면 쉽게 조리 가능



9 그릇에 밥을 담고 스크램블에그를 올린 후, 만들어 놓은 소고기 토마토소스를 올린다.



소고기 달걀덮밥 Recipe Point



아스파라거스는 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 도움

토마토는 대표적인 항산화식품으로 비타민과 엽산이 풍부

칼로리 및 주요 영양정보

| | |
|-------|---------|
| • 칼로리 | 662Kcal |
| • 단백질 | 24g |
| • 철 | 2.4mg |
| • 칼슘 | 63.6mg |
| • 나트륨 | 810.7mg |

부추페스토와 채소볶음 재료



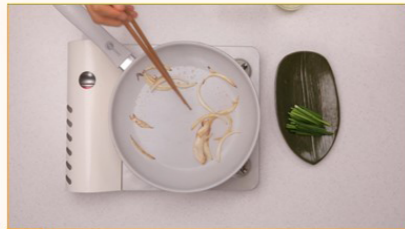
* 1수저량 = 8~10g(액체기준)

- 감자 ————— 중간 크기 1/2개(40g)
- 당근 ————— 중간 크기 1/8개(25g)
- 아스파라거스 ————— 큰 크기 1개(20g)
- 달걀 ————— 1개
- 부추 페스토소스 ————— 부추(공알 지름만 큼, 20g)
양파 1/16개(20g)
아몬드 8개(8g)
올리브유 3(수저)
레몬즙(또는 식초) 1/2(수저)
소금 1/4~1/3(수저)
(기호에 따라) 깨 1/2(수저)
- 식용유 ————— 5g

부추페스토와 채소볶음 만드는 법



1 달걀을 끓는 물에 15분 **완숙**으로 익혀 준비한다.



2 양파는 채 썰어서 오일을 두른 팬에 **투명한 갈색**이 될 때까지 소량의 물을 부어가며 볶는다.



3 믹서기에 볶은 양파, 대충 자른 부추, 나머지 부추 페스토소스 재료를 모두 넣어 곱게 갈아준 뒤, **차가워지도록** 냉장고에 넣어둔다.

부추페스토와 채소볶음 Recipe Point



딤핑소스처럼 볶은 채소를
찍어 먹는 것을 추천
부추 페스토소스는 고기요리 등
다양한 요리에 활용 가능

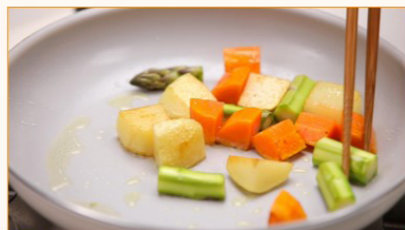
칼로리 및 주요 영양정보

| | |
|-------|---------|
| • 칼로리 | 531Kcal |
| • 단백질 | 12.1g |
| • 철 | 3mg |
| • 칼슘 | 133mg |
| • 나트륨 | 943.9mg |

부추페스토와 채소볶음 만드는 법



4 감자 6등분, 당근 8등분, 아스파라거스는 밑동을 자르고 껍질 섬유질을 필러로 제거 후 3cm 크기로 자른다.



5 팬에 오일을 넉넉히 두르고 **감자, 당근, 아스파라거스 순**으로 함께 넣어 볶다가 소금 1꼬집을 넣은 뒤 감자와 당근이 완전히 익어 노릇해질 때까지 볶는다.

TIP 감자, 당근, 아스파라거스에 오일을 살짝 둘러 오븐에 굽는 것도 추천!



6 볶은 감자 당근 아스파라거스에 삶은 달걀을 썰어 넣은 후, 미리 만들어 둔 차가운 부추 페스토소스를 찍어 먹거나 버무린다.



김 미역 쫄득 부침개 만드는 법



- 1수저양 = 8~10g(액체기준)
- 김밥용 김 ————— 2장(2g)
 - 건미역 ————— 작은 반 줍(12g)
 - 감자전분 ————— 1(수저)
 - 부침가루 ————— 1/3컵(200ml 종이컵 기준)
 - 물 ————— 1/4컵(40g)
 - 소금 ————— 1/5(수저)
 - 초간장 ————— 간장 1/2(수저)
식초 1/4(수저), 물 1/4(수저)
 - 식용유 ————— 5g

김 미역 쫄득 부침개 만드는 법



4 볼에 불려놓은 김과 물을 함께 넣고 여기에 감자전분 1수저, 부침가루 1/3컵, 소금 1/5수저를 넣어 섞은 뒤, 불린 미역을 넣고 다시 섞는다.



5 팬에 오일을 넉넉히 두르고 준비한 부침개 반죽을 부어 앞뒤로 노릇하게 부쳐낸다.

TIP 초간장(간장 1/2수저, 식초 1/4수저, 물 1/4수저)을 만들어 곁들인다.

김 미역 쫄득 부침개 만드는 법



1 미역을 물에 담가 10분 이상 불려 준비한다.



2 김밥용 김은 손으로 작게 잘라 물 1/2컵에 넣어 손으로 비빈 후 잠시 불려 놓는다.



3 불린 미역은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썬다.

김 미역 쫄득 부침개 Recipe Point



식혀서 먹으면 더욱 쫄득한 부침개 맛을 느낄 수 있다

* 초간장에 저염 간장을 활용하거나 초간장 대신 겨자소스를 활용하면 나트륨 섭취를 줄일 수 있습니다.

칼로리 및 주요 영양정보

- 칼로리 ————— 313Kcal
- 단백질 ————— 15g
- 철 ————— 1.7mg
- 칼슘 ————— 60.1mg
- 나트륨 ————— 888.4mg



영양플러스+ 02 임신부 추천 레시피

검은 콩 감자라떼 만드는 법

- 검은 콩은 전날 씻어서 물에 담가 불려 놓는다(6시간 이상)
- 냄비에 물 2컵 + 2/3컵, 소금 1/5~1/4수저, 물린 콩 1/4컵, 감자 1/3개를 함께 넣어 뚜껑을 덮고 센 불에서 14~15분간 삶는다.
- 삶은 콩과 감자를 건져서 우유 1컵(200ml), 아몬드 8알을 함께 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.

TIP 14~15분간 삶으면 물이 거의 없어진다. 이때 타지 않도록 주의!

영양플러스+ 02 임신부 추천 레시피

검은 콩 감자라떼 재료

- 감자 ————— 중간 크기 1/3개(40g)
- 검은콩 ————— 1수저 크개 가득 (40~50알, 15g)
→ 불리면 1/4컵 분량
- 구운 아몬드 ————— 8개(8g)
- 우유 ————— 1컵(200ml)
- 소금 ————— 1꼬집

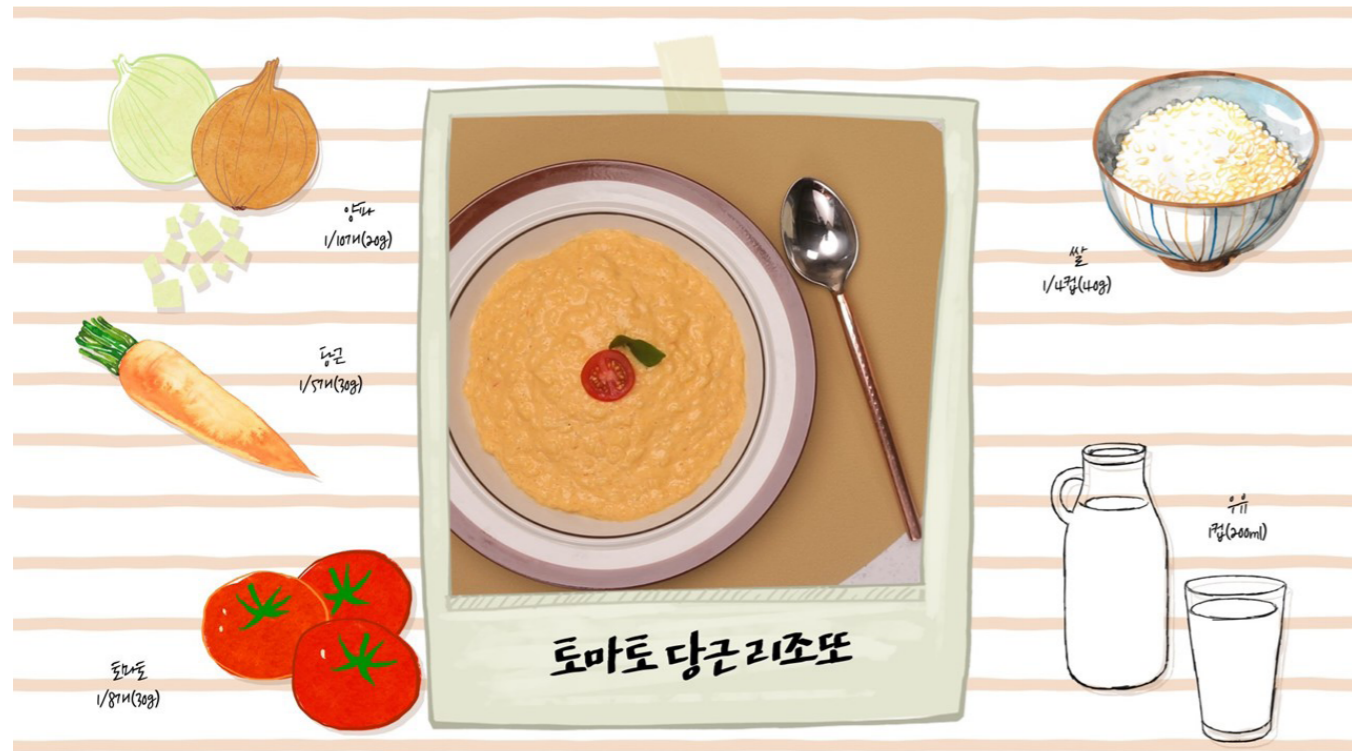
* 1수저양 = 8~10g(액체기준)

영양플러스+ 02 임신부 추천 레시피

검은 콩 감자라떼 Recipe Point

바로 마셔도 좋고 **냉장고에 차게** 식혀서 마셔도 좋다
기호에 따라 **소금간이나 꿀**을 더해 달콤하게 마실 수도 있다

| 칼로리 및 주요 영양정보 | |
|---------------|---------|
| · 칼로리 | 258Kcal |
| · 단백질 | 14g |
| · 철 | 2mg |
| · 칼슘 | 253mg |
| · 나트륨 | 437.7mg |



영양플러스+ 02 임신부 추천 레시피

토마토 당근 리조또 만드는 법

- 1 쌀을 미리 씻어 물에 불려 놓는다.
- 2 당근과 토마토는 길이 오른 썰기에 넣고 뚜껑을 덮어 15분간 찐다.
- 3 양파는 채썰어 오일을 약간 두른 팬에 볶아준다. 이때, 물을 소량씩 자주 넣어가며 진한 갈색이 될 때까지 볶는다.

TIP 양파를 갈색이 될 때까지 볶는 과정에서 양파의 감칠맛과 단맛이 나오기 때문에 충분히 갈색으로 오래 볶아주는 것이 맛을 내는 팁!

영양플러스+ 02 임신부 추천 레시피

토마토 당근 리조또 재료

*1수저양 = 8~10g(액체기준)

- 당근 1/5개 (30g)
- 토마토 1/5개 (30g)
- 양파 1/6개 (30g)
- 쌀 1/4컵 (40g)
- 물 1컵 (200ml)
- 우유 1컵 반 (300ml)
- 다시마 1장 (4x4cm, 3g)
- 소금 4~5꼬집
- 후추 약간 (0.2g)
- 식용유 5g

영양플러스+ 02 임신부 추천 레시피

토마토 당근 리조또 만드는 법

- 4 믹서기에 물 1컵(200ml), 찐 당근, 찐 토마토, 볶은 양파를 모두 넣고 갈아준다.
- 5 좁고 깊은 냄비에 오일을 두르고 불린 쌀을 중약불에서 2분간 볶다가 믹서기로 갈아놓은 채소들과 다시마 1장을 같이 넣고 뚜껑을 덮은 채로 센 불에서 3~4분간 끓인다.
- 6 불을 약불로 줄이고 우유 1컵 반(300ml), 소금 4~5꼬집, 후추 약간을 넣고 계속 저어가면서 끓이다가 중간에 다시마를 건져내고, 우유가 거의 줄어들 때까지 저어가며 끓인다.

토마토 당근 리조또 만드는 법



7 약간의 걸쭉한 리조또 느낌이 들 때 불을 끄고 뚜껑을 덮어 5분간 뜸들인다.

토마토 당근 리조또 Recipe Point



우유를 넣고 끓이면 금방 끓어 넘칠 수 있기 때문에 꼭 깊이감 있는 냄비를 사용 같은 이유로 약불에서 계속 저어가며 끓여야 하니 주의

칼로리 및 주요 영양정보

| | |
|-------|---------|
| • 칼로리 | 410Kcal |
| • 단백질 | 13g |
| • 철 | 1.4mg |
| • 칼슘 | 346mg |
| • 나트륨 | 297.3mg |

임신부 영양관리

참고문헌

- 보건복지부, 한국건강증진개발원, 음주폐해예방가이드 임신부 음주(2017)
- 식품의약품안전처, 임신·수유 여성과 어린이 대상 생선 안전섭취 가이드(2017)
- 한국건강증진개발원, 임신부 영양관리1,2,3(2018)
- 한국마더세이프전문상담센터, 마더세이프와 함께하는 안전하고 건강한 임신 준비 필수지식 10가지(2018)
- 한국마더세이프전문상담센터, 임신 시기별 다빈도 공금증 및 필수지식(2019)
- 한국마더세이프전문상담센터, 임신시기별 공금증(2019)
- 한국건강증진개발원, 임신기 영양관리 중요성(2019)
- 한국건강증진개발원, 한국인 영양소 섭취기준을 활용한 식사평가(2019)
- 한국건강증진개발원, 한국인 영양소 섭취기준을 활용한 식사계획_임신수유부(2019)
- 보건복지부, 한국인 영양소 섭취기준(2020)
- 대한산부인과학회, 산과학 6판(2021)
- 한국건강증진개발원, 임신부를 위한 추천 레시피(2021)
- 보건복지부, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용(2022)
- Smeltzer SC. Pregnancy in women with physical disabilities. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2007;36(1):88-96.

발행일 2022년 12월

발행처 인천지역장애인보건의료센터

자 문 최수란 교수 인하대병원 산부인과
이연지 교수 인하대병원 가정의학과
신다연 교수 인하대학교 식품영양학과

주 소 인천광역시 중구 서해대로 366, 정석빌딩

전 화 032-451-9052~7

본 자료집은 사전 승인 없이 무단 전재하여 사용할 수 없습니다.

