

임신성 당뇨병

임신, 아기 그리고 나





안녕하세요!

건강한 아기를 출산하면서, 산모 스스로도 건강을 지켜야 합니다. 가끔 임신성 당뇨병이 있다는 말을 들으면 어쩔 줄 몰라하는 분들이 계십니다. 아마 여러분도 같은 기분이 드실 것 같습니다. 본 안내서에 소개된 정보와 아이디어가 여러분에게 도움이 되기를 바랍니다. 식생활과 신체 활동의 균형을 이루는 것이 임신성 당뇨병 관리에 큰 도움이 됩니다. 의료제공자와 공인 영양사가 산모에게 가장 효과적인 방법을 찾을 수 있게 알려드릴 것입니다.

건강을 기원합니다!

감사합니다. WIC 프로그램 직원 일동

다음 웹사이트를 방문하면 임신성 당뇨병에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다.



임신성 당뇨병 증상, 치료
American Diabetes
Association
(diabetes.org)



임신성 당뇨병 및 임신
Centers for Disease
Control(질병통제예방센터)
(cdc.gov)



임신성 당뇨병 - National
Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney
Diseases(국립 당뇨병,
소화기 및 신장 질환 연구소)
(niddk.nih.gov)



임신성 당뇨병
American Congress
of Obstetricians and
Gynecologists
(acog.org)

임신성 당뇨병이란?

임신성 당뇨병은 임신 중에 과잉의 포도당(혈당)이 에너지로 사용되지 않고 혈액에 남아 있을 때 발생합니다. 인슐린은 신체에서 생성되는 호르몬으로 혈당을 에너지로 사용하고 혈당치를 안정적으로 유지하는 데 도움을 줍니다. 임신 호르몬은 인슐린의 작용을 저해할 수 있습니다. 어떤 경우에는 신체가 충분한 인슐린을 만들 수 없어 혈당 수치가 올라갑니다. 이것이 임신성 당뇨병입니다.

혈당과 혈중 포도당은 같은 것인가요?

예. 본 자료에서는 혈당이라는 용어를 사용합니다.

혈당이 임신에 어떤 의미가 있나요?

임신 중에 혈당이 높으면 여분의 당이 태아에게 전달됩니다.

- » 태아는 당에서 여분의 칼로리를 얻고 이를 지방으로 저장합니다. 이로 인해 출산 시, 태아의 체중이 증가하여 출산이 더 힘들어질 수 있습니다.
- » 태아의 체장은 산모의 높은 혈당을 처리하기 위해 추가 인슐린을 생성합니다.
- » 출생 후에도 아기는 계속해서 여분의 인슐린을 생성합니다. 이로 인해 아기는 낮은 혈당을 갖게 됩니다.

산모의 혈당을 검사하고 관리하면 산모와 아기의 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다!

산모의 혈당이 높으면, 산모에게 다음과 같은 문제가 발생할 수 있습니다.

- » 높은 혈압(고혈압)
- » 방광 감염(요로 감염)
- » 태아를 안전하게 분만하기 위해 C-절개(제왕절개)가 필요할 수 있을 정도로 태아가 과도하게 성장할 수 있습니다.



임신성 당뇨병은 제 아기에게 어떤 의미인가요?

임신 중에 산모의 혈당을 권장 수치로 유지하면 태아를 보호하고 건강하게 자라게 하는 데 도움이 됩니다.

산모의 혈당이 높으면, 태아에게 다음과 같은 위험성이 높아집니다.

- » 피부와 안구가 노랗게 변색(황달)
- » 어깨 문제(완신경총)를 일으키는 난산
- » 매우 낮은 혈당(저혈당증)으로 인해 출산 후 추가 입원의 필요성
- » 호흡 문제(호흡곤란 증후군)
- » 잠재적 모유 수유 문제
- » 추후 제2형 당뇨병 질환
- » 사산

“제가 먹는 음식을 관찰하고 하루에 일정한 신체 활동을 더 함으로써 혈당을 정상 범위로 유지할 수 있었어요. 생각보다 어렵지 않았고 이러한 변화로 저와 아기 모두 건강을 유지할 수 있어서 기쁩니다.



현재 임신성 당뇨병이 있는데, 저와 아기는 어떻게 해야 하나요?

- » 음식이 혈당에 미치는 영향을 알아보세요.
- » 혈당을 안정적으로 유지하는 데 도움이 되는 규칙적인 식사와 간식 패턴을 가지세요.
- » 임신성 당뇨병을 관리하는 습관에 대해 공인 영양사 및/또는 공인 당뇨병 관리 및 교육 전문가와 상담합니다.
- » 담당 의료제공자의 권장대로 혈당을 검사합니다.
- » 할 수 있는 신체 활동에 대해 의료제공자에게 문의합니다. 신체 활동은 산모가 혈당을 사용하는 데 도움이 됩니다.
- » 의료제공자가 조언하는 대로 인슐린을 사용합니다.
- » 임신 중에 모든 건강 관리와 WIC 예약을 이용하세요.



“임신 중에 활동적으로 움직이면서 영양가 있는 음식을 섭취하는 것이 정말 중요해요.”

담당 의료제공자나 진료소에서 산모가 혈당 검사 방법을 익히고 혈당을 산모와 태아에게 적절한 수준으로 유지하는 데 도움을 드릴 것입니다.

신체 활동이 왜 중요한가요?

신체 활동은 산모의 혈당을 낮추는 데 도움이 됩니다.

다음은 다른 예비 부모에게 효과가 있었던 몇 가지 아이디어입니다.

“짧은 산책을 마치고 돌아오면 기분이 훨씬 좋아져요.”

“식사 후에 가볍게 스트레칭도 하고, 가끔 제자리 걷기도 몇 분간 해요.”

“저는 음악을 틀어놓고 춤을 춰요!”

“저는 아이들과 함께 공원에 갑니다. 아이들이 그네타기를 좋아하거든요.”

“집 주변을 정돈하거나 식사 후 가벼운 집안일을 하면 혈당에 도움이 되는 걸 알게 되었어요. 옷을 개고, 설거지를 하고, 바닥을 청소하거나, 물건을 치우는 것이 변화를 가져왔습니다.”

어떻게/무엇을 먹어야 하나요?

몇 시간 주기로 건강한 식사나 간식을 섭취하세요.

식사와 간식에 단백질을 포함시킵니다.

취침 시간 간식으로 단백질과 탄수화물이 모두 함유된 음식물을 섭취하세요.

예:

- » 스크램블 에그를 곁들인 토르티야
- » 플레인 무가당 요거트

단백질 식품, 비전분성 채소 등 혈당을 너무 많이 올리지 않는 식품을 선택하세요. 단백질 식품은 또한 포만감을 느끼게 하고 태아의 성장에 도움이 됩니다.

단백질 식품에는 다음이 포함됩니다.

- » 달걀
- » 닭고기 또는 칠면조
- » 살코기
- » 치즈
- » 생선
- » 플레인 무가당 요거트(탄수화물도 제공)
- » 두부
- » 땅콩버터/견과류/씨앗류
- » 콩류(탄수화물도 제공)

식품 안전을 위해 기억할 사항:

- » 모든 육류, 닭고기, 칠면조 고기, 생선, 달걀은 완전히 익히세요.
- » 델리 미트, 핫도그, 냉육을 김이 날 때까지 가열하세요.
- » 소프트 치즈(예: 페타, 블루, 브리, 퀘소 블랑코, 퀘소 프레스코)는 섭취하지 마세요.
- » 생선을 섭취하는 경우에는 WIC 또는 담당 의료제공자에게 자세한 내용을 문의하세요.

임신 중에 안전한 생선 섭취에 대한 자세한 사항은 doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children을 참조하세요.



비전분성 채소는 무엇인가요?

비전분성 채소는 혈당을 크게 올리지 않습니다. 비전분성 채소는 영양분도 풍부합니다! 신체에 필요한 비타민과 미네랄이 풍부하고, 섬유질이 많아 포만감을 주고 변비를 예방하는 데 도움이 됩니다. 식사와 간식에 채소를 추가해 보세요. 조리해서 소스나 버터를 약간 곁들여 드시거나, 수프나 샐러드에 넣어 드세요.

예:

- » 녹색 채소류 – 양상추, 시금치, 콜라드, 근대, 케일, 청경채
- » 브로콜리
- » 콜리플라워
- » 브뤼셀 스프라우트
- » 양배추
- » 당근
- » 셀러리
- » 오이
- » 버섯
- » 오크라
- » 파프리카
- » 토마토
- » 주키니 호박

“식사와 간식에 단백질 식품을 포함시키면서 혈당을 더욱 안정적으로 유지할 수 있었어요. 너무배가 고프지 않도록 하기 위해 2-3시간에 한 번씩 뭔가를 먹죠.”



탄수화물은 어떤가요?

탄수화물은 중요 영양소를 제공하고 우리에게 에너지를 줍니다. 임신 중에 산모와 태아는 탄수화물에서 나오는 에너지가 필요합니다. 다만, 탄수화물 함량이 높은 음식을 너무 많이 섭취하면 혈당이 지나치게 높아질 수 있습니다. 다음과 같은 고탄수화물 식품을 섭취할 때는 적은 양을 유지하세요.

- 과일
- 우유
- 전분성 채소
 - 옥수수
 - 완두콩
 - 감자
 - 겨울 호박
 - 콩류(예: 핀토, 블랙, 가르반조)
- 곡물*
 - 빵
 - 국수
 - 쌀
 - 토르티야

어떤 음식을 주의해야 하나요?

설탕이 첨가된 음식은 혈당을 빠르게 올릴 수 있습니다. 임신 중에는 달콤하고 설탕이 든 음식은 피하세요. 섭취 시, 다음과 같이 양을 제한하세요.

- » 적은 양 선택
- » 식사나 간식과 함께 섭취

다음과 같은 단 음식은 피하거나 제한하세요.

- » 일반 탄산음료
- » 꿀
- » 케이크
- » 쿠키
- » 사탕
- » 과일주스와 과일음료
- » Kool-Aid와 같은 설탕 음료 및 레모네이드
- » 달콤한 커피 음료
- » 잼
- » 파이

* 가능하면 통곡물 품종을 선택하세요.
통곡물에는 영양소와 섬유질이 더 많이 함유되어 있습니다.

간식 아이디어:

- » 삶은 달걀
- » 견과류
- » 요거트 - 되도록 저당 또는 플레인 요거트
- » 스트링 치즈
- » 땅콩버터를 곁들인 셀러리
- » 채소를 곁들인 후무스 또는 땅콩버터

당뇨병 플레이트 방법이란 무엇인가요?

어떤 사람들은 식사를 계획하고 균형 있는 음식 선택을 위해 간단한 당뇨병 플레이트 방법을 즐겨 이용합니다. 플레이트 방법을 따르려면 접시의 절반은 비전분성 채소로 채우고, 1/4은 단백질로, 1/4은 통곡물, 전분성 채소 또는 과일과 같은 탄수화물 식품으로 채우세요.

당뇨병 플레이트 방법에 대해 자세히 알아보기



분만 후에는 어떻게 되나요?

대부분, 아기를 출산한 후에는 혈당 수치가 정상 수치로 회복됩니다. 그러나 임신성 당뇨병이 있는 사람은 평생 동안 제2형 당뇨병에 걸릴 위험성이 더 높습니다. 임신성 당뇨병이 있는 경우 당뇨병 검사를 받는 것이 중요합니다.

- » 출산 후 6주 후에 당뇨병 검사를 받으세요.
- » 매년 당뇨병 재검사를 받으세요.

검사가 제공되지 않는 경우 담당 의료제공자나 진료소에 검사를 요청하세요.

아기에게 모유 수유를 할 수 있나요?

그렇습니다!

모유는 아기에게 최고의 영양 공급원입니다. 아기가 자라면서 아기의 영양상 요구 사항에 맞게 모유도 변화합니다. 모유 수유나 가슴 수유를 하는 아기는 중이염이나 위장병에 걸릴 가능성이 적습니다. 모유 수유를 하는 아기는 당뇨병을 포함한 일부 질병에 걸릴 위험도 낮습니다.

산모에게도 이득이 있습니다! 모유 수유나 가슴 수유를 하는 사람들에게 일부 암, 제2형 당뇨병, 고혈압은 비교적 덜 발생합니다.

제2형 당뇨병을 예방하거나 지연시키려면 어떻게 해야 하나요?

- » 영양이 풍부한 음식을 섭취하세요. 통곡물, 채소, 과일, 살코기, 저지방 유제품, 견과류, 씨앗류, 콩류를 섭취하세요.
- » 물을 즐겨 마시도록 하세요.
- » 가능한 매일 신체 활동을 하세요.
- » 매년 당뇨병 검사를 받으세요.



아기가 자라는 동안 어떻게 아기의 건강을 지킬 수 있나요?

- » 산모와 아기 모두가 원하는 만큼 아기에게 모유 또는 가슴 수유를 하세요.
- » 아기가 생후 약 6개월이 되면 고형식을 시작하세요.
- » 활동적으로 움직이고 아기에게 활동적으로 움직이는 방법을 보여주세요.
- » 식사 시간을 가족이 함께하는 시간으로 만드세요.
- » 모든 건강관리 진료에 참여하며, 담당 의료제공자에게 임신성 당뇨병이 있었다는 사실을 알리세요.
- » WIC을 계속 활용하세요.

임신성 당뇨병을 관리하기 위해 할 수 있는 일:

- » 매일 활동적으로 움직이세요.
- » 매일 충분한 수면과 휴식을 취하세요.
- » 물이나 허브차와 같은 그 외 무가당 음료를 섭취하세요.
- » 몇 시간 주기로 음식을 드세요.
- » 통곡물, 비전분성 채소, 과일, 살코기, 저지방 유제품, 견과류, 씨앗류, 콩류를 섭취하세요.
- » 식사와 간식에 단백질을 포함시키세요.
- » 혈당 수치를 확인하세요.
- » 산전 진료를 받으세요.
- » 궁금한 사항은 담당 의료제공자 또는 WIC에 문의하시기 바랍니다.



본 콘텐츠의 원 버전은 State of Texas(텍사스주) 산하 기관인 Department of State Health Services(DSHS, 주 보건서비스부)에서 개발했습니다. DSHS는 어떠한 종류의 보증도 없이 본 콘텐츠를 "사실 그대로" 제공했습니다. 본 콘텐츠는 원 버전에서 변경되었으며 2차 저작물을 나타냅니다. Washington WIC은 본 간행물을 변경했습니다.

본 기관은 균등 기회 제공 기관입니다.
Washington WIC은 차별하지 않습니다.



DOH 961-1058 December 2023 Korean

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-841-1410번으로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 WIC@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.