**건강한 아기 건강한 미래 Healthy Babies Healthy Future – 건강한 임신**

지난해부터 뉴질랜드 보건부 산하의 와이테마타 지역보건부 (Waitemata District Health Board)와 오클랜드대학 그리고 아시안 커뮤니티 서비스 트러스트 (Chinese New Settlers Services Trust)에서는 한국교민을 포함한 중국, 일본, 베트남 이민자들중 임산부와 영유아 가정의 건강과 예방을 위한 다양한 서비스를 기획하고 실천해 왔다. 그중의 하나로 건강한 식생활정보와 건강한 활동정보 등을 제공하는 프로그램과 더불어 텍스트메치(TextMATCH)와 같은 임산부와 영유아 가정의 부모를 대상으로 한 문자정보서비스를 한국말로 제공하여 왔으며, 현재 64명이 서비스에 등록되어 있다.

만약 임신을 계획하고 있거나, 가족이나 친구중 자녀가 4세 미만인 가정의 부모나 가족들이 뉴질랜드에서 제공하는 영유아나 부모의 건강에 관계된 문자를 받기 원한다면 아시안 커뮤니티 서비스 트러스트로 문의하기 바란다. ([www.cnsst.org.nz/](http://www.cnsst.org.nz/) [info@acst.org.nz/](mailto:info@acst.org.nz/) 09 570 9099)

필자는 3회에 걸쳐서 건강한 아기 건강한 미래에 대한 자료와 정보를 함께 나누고자 한다. 이번호에서는 건강한 임신을 위한 10가지 수칙에 대하여 정리해 보고자 한다.

여성에게 있어서 임신은 신체적으로는 물론 정신적으로도 자신의 건강과 미래를 돌아볼 수 있는 좋은 계기가 될 수 있다. 건강한 임신기간과 순산에 도움이 되는 몇가지 정보를 소개하면 다음과 같다.

1. 임신과 동시에 미드와이프를 정하는 것이 매우 중요하다.

임산부의 건강관리를 돌보는 미드와이프는 임산부와 태아에게 매우 중요한 역활을 한다. 신뢰할 수 있는 미드와이프를 정하면, 임신기간중에 경험하게 되는 여러가지 어려움을 도움받을 수 있다.

1. 임신중 영양 섭취

임신중 균형잡힌 건강한 식사는 태아와 산모에게 매우 중요하다. 식단을 짤때, 야채, 과일, 탄수화물, 생선, 육류, 달걀, 견과류, 콩류, 그리고 유유나 유제품을 골고루 섭취할 수 있도록 계획적인 식단을 짜도록 한다.

1. 식품관리 및 위생점검

음식중 태아의 건강을 위협할 수 있는 음식도 있다. 흰 곰팡이나 푸른 곰팡이로 덮여있는 치즈 (Camembert, Brie Cheese or Blue Cheese)는 리스테리아균이 함유되어 있을 수 있고, 덜 일은 고기나 생고기등은 피하며, 야채를 먹을 때는 흙이나 먼지를 물로 깨끗이 씻어내어 톡소플라스마증이 발생하지 않도록 한다. 또한 닭, 오리 등의 가금류나 달걀을 덜 익힌채 먹을 경우 살모넬라 균에 감염될 수 도 있으니 주의하여야 한다.

1. 엽산과 생선섭취

엽산은 태아의 이분척추증과 신경관 결함을 예방하는데 도움을 주기 때문에 임산부에게 매우 중요한 영양소이다. 임신을 계획하고 있다면, 임신전 3개월부터 임신초기 3개월까지 하루 400mg이상의 엽산 (Folic Acid) 섭취를 권장하며, 엽산이 들어있는 키위, 오렌지 주스, 녹색채소들을 많이 먹도록 한다. 또한 임신중독증 예방과 임신 후기 아기의 두뇌와 신경발달을 위해 생선을 먹는 것을 권장한다.

1. 규칙적인 운동

임신기간중 규칙적으로 하는 운동은 임신중 체중증가로 인한 발란스를 도우며, 분만시 신체적, 정신적 스트레스를 조절하는데 도움이 된다. 걷기, 수영, 아쿠아로빅, 요가등과 같은 가벼운 운동은 임산부에게 권장하는 운동이다.

1. 알코올 섭취량을 제한한다.

임산부가 마시는 알코올은 혈류와 태반을 통해 태아에게 빠르게 전달되므로 술은 금하는 것이 좋다. 임신기간중 지속적으로 술을 마실경우 태아알코올증후군을 앓는 아기를 출산할 위험이 매우 높다.

1. 카페인 섭취량을 줄인다.

전문가들은 카페인 과다 섭취는 저체중아 출산과 유산의 위험을 증가시킨다고 한다. 임신중 카페인 섭취량은 하루에 커피 한잔 정도로 제한하는 것이 아기에게 해가 되지 않는다고 한다.

1. 금연한다.

임산부의 흡연은 유산, 조산, 사산, 유아 돌연사등의 위험이 높아질 수 있다. 임신을 게획하면 금연을 하는 것이 시작이다.

1. 충분한 휴식을 취한다.

임신초기와 후기에 피로를 많이 느끼는 것은 그만큼 몸이 휴식을 필요로 하기 때문이다. 하루중 잠시동안 이라도 휴식을 취하는 것이 엄마와 아기에게 도움이 되는데, 만약 낮잠을 자기 어려운 환경이라면, 자신에게 가장 편한 자세를 취하고 적어도 30분이상 휴식을 취하도록 한다.

1. 임신중이나 출산후 도움을 받을 수 있는 가족이나 친구들과 정기적으로 만남을 갖는다.

보다 자세한 정보나 교제가 필요하다면, 아시안 커뮤니티 서비스 트러스트의 사회복지 서비스로 문의하기 바란다.

<https://www.facebook.com/pages/Healthy-Babies-Healthy-Futures/746431342111963>

카카오그룹/건강한아기 건강한 미래