

# 임신 중 체중 증가

- ❖ 적절한 체중 증가는 산모와 태아의 건강에 중요합니다.
- ❖ 임신 중 적절한 영양 섭취란 **두배로 많이 먹는것이 아니라**, 두배로 건강하게 먹는것을 의미합니다.
- ❖ 자세히 살펴 보겠습니다.



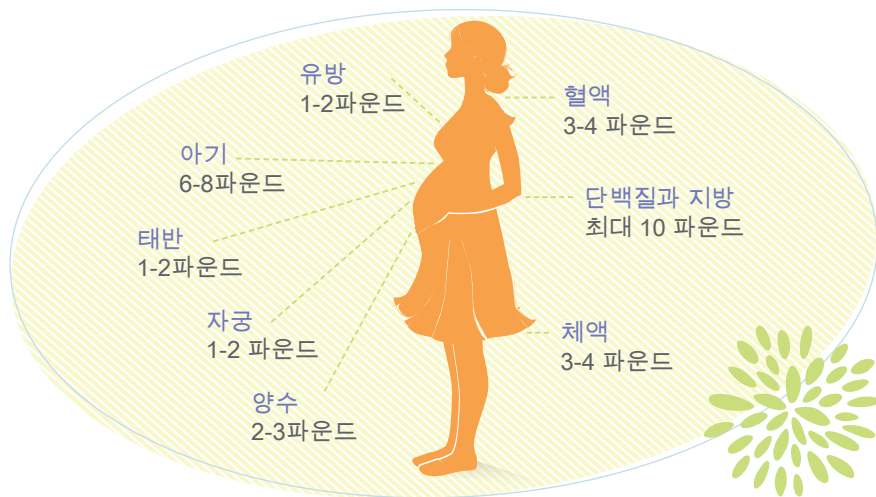
# 임신 중 적절<sup>한</sup> 체중을

유지해야 하는 이유



건강한 아기를 출산하려면 체중을 많이 늘려야 하나요?

그렇지는 않습니다. 임신 중에는 체중을 점진적으로 늘려 나가야 합니다. 아기는 6~8파운드 정도의 몸무게가 나갑니다. 나머지 체중은 산모의 몸이 출산 후 아기에게 모유를 수유할 준비를 하는 데 중요합니다. 그 이상의 체중은 분만 후 감량하기 어려운 지방이 됩니다.



임신 중 체중이 너무 많이 늘면 어떻게 되나요?

임신 중 체중이 너무 많이 늘면 다음과 같은 증상을 초래할 수 있습니다.

- ❖ 고혈압
- ❖ 임신성 당뇨병
- ❖ 제왕절개 필요
- ❖ 분만 후 감량해야 하는 추가 체중
- ❖ 조기 분만 (미숙아)
- ❖ 매우 큰 아기
- ❖ 과체중의 아기로 성장

임신 중 충분한 체중 증가를 유지하지 못해도 문제가 될 수 있습니다. 체중 증가에 대한 질문이 있는 경우 WIC 또는 담당 의사에게 문의하십시오.

이 기관은 기회 균등 제공 기관입니다.



# 임신 중 **적절한 체중**을

유지해야 하는 이유

## \* 임신 중 무엇을 먹어야 하나요?

임신 중 건강한 식단은 중요합니다. WIC 식품은 여러분과 자라는 아기가 필요한 영양소를 얻도록 도와줍니다. 다음은 WIC 식품을 이용한 몇 가지 건강 식단 샘플입니다.

	샘플 1	샘플 2	샘플 3
아침 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WIC 시리얼</li> <li>• 무지방 우유</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 계란</li> <li>• 통밀 토르띠야</li> <li>• 무지방 우유</li> <li>• 신선한 과일</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건포도가 첨가된 오트밀</li> <li>• 견과류</li> <li>• 무지방우유</li> </ul>
간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 요거르트</li> <li>• 신선한 과일</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 코티지 치즈</li> <li>• 신선한 과일</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 땅콩 버터</li> <li>• 크래커</li> </ul>
점심 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 통밀빵 에 구운 치즈 샌드위치</li> <li>• 얇게 썬 토마토</li> <li>• 무지방우유</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참치 샐러드</li> <li>• 신선한 야채</li> <li>• 무지방우유</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 계란 샐러드</li> <li>• 통밀빵</li> <li>• 신선한 야채</li> <li>• 무지방우유</li> </ul>
간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 땅콩 버터</li> <li>• 샐러리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치즈</li> <li>• 당근 스틱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 얼린 과일 스무디</li> </ul>
저녁 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치킨 케사디아</li> <li>• 그린 샐러드</li> <li>• 무지방우유</li> <li>• 과일 통조림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 볶은 야채</li> <li>• 두부</li> <li>• 현미밥</li> <li>• 무지방</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 통밀 토르띠야로 만든 콩과 치즈 보리토</li> <li>• 브로콜리</li> <li>• 무지방 우유</li> </ul>

## \* 다음식이 먹고 싶을 때는 어떻게 해야 하나요?

아래와 같은 음식이 먹고 싶은 경우	다음과 같은 음식을 먹어 보십시오...
아이스 크림 →	무지방 냉동 요거르트 또는 빙과류
소다/콜라/팝콘 →	과일 주스 또는 과일맛 나는 물
도넛/쿠키/케이크 →	과일 잼을 바른 통밀빵
설탕을 입힌 시리얼 →	WIC 시리얼
포테이토 칩 →	팝콘 또는 프레첼
사워 크림 →	무지방 사워 크림 또는 무지방 플레인 요거르트

## \* 임신했을 때 운동을 해도 되나요?

대부분의 산모는 운동을 해도 좋습니다. 걷거나 수영 같은 기타 활동은 기분 전환에 좋으며 체중을 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다. 물리적 활동도 성장하는 아이에게 좋습니다. 여러분에게 가장 좋은 운동이 어떤 것인지 담당 의사와 상담하십시오.

