

일반적인 임신중 문제의 완화

메스꺼움 및 구토

임신 중에 메스꺼움과 구토는 종종 “아침 구토증 (입덧)”이라고 불리지만 실제로 하루 중 아무 때나 발생할 수 있습니다. 이것은 임신 중 호르몬의 갑작스러운 증가로 인해 유발됩니다. 보통 임신 초기에 수주일 동안 발생하며 3개월 정도 지나면 없어집니다. 아래 요령은 입덧을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다.

- ♥ 아침에 침대에서 일어나기 전에 크래커 두어 쪽, 마른 시리얼 또는 마른 토스트 조각을 드십시오. 침대 옆에 몇 분 동안 앉았다가 천천히 일어나십시오.
- ♥ 신선한 공기를 많이 들이쉬십시오. 짧은 산책을 하거나 창문을 열고 주무셔 보십시오.
- ♥ 하루에 두세번 많이씩 식사하기 보다는 조금씩 대여섯번 영양있는 식사를 하십시오. 절대로 장시간 동안 식사를 거르지 마십시오.
- ♥ 강한 맛이나 향이 나는 음식은 피하십시오. 튀기거나 기름기 많은 음식은 피하십시오.
- ♥ 다음과 같이 지방이 적고 소화하기 쉬운 음식을 섭취하십시오: 보통 파스타, 크래커, 감자, 밥, 살코기, 과일 및 야채, 생선, 가금류, 계란.
- ♥ 물을 충분히 마시십시오. 얼음 조각이나 빙과류를 섭취하십시오. 소량의 진저엘, 맑은 수프 또는 사과주스를 마시십시오.



*휴식 시간을 늘리고 낮에
낮잠을 더 많이
자보십시오*

속쓰림 및 소화불량

속쓰림과 소화불량은 임신 마지막 3개월 중에 특히 문제가 될 수 있습니다. 아기가 자람에 따라 소화기관에 대한 압력이 커집니다. 이로 인해 위산이 밀려서 위로 올라갈 수 있습니다. 불편감을 해소하려면:

- ♥ 식사를 적게 여러 번 하고 낮에 간식을 드십시오. 음식을 잘 씹어서 천천히 드십시오.
- ♥ 식사와 함께 음료수를 많이 마시지 마십시오. 식사 후에는 최소한 1시간 동안 똑바로 앉으십시오.
- ♥ 기름기가 많거나, 튀기거나 지방이 많은 음식은 제한하십시오.
- ♥ 카페인을 함유한 탄산 음료, 감귤류 과일 및 주스 섭취를 제한하십시오.
- ♥ 취침 시간 직전에 음식이나 음료수를 드시지 마십시오. 머리를 높인 상태로 주무십시오.
- ♥ 허리 주변이 헐렁한 옷을 입으십시오.

변비

임신한 여자들은 호르몬 변화 때문에 변비에 걸릴 수 있습니다. 또한 임신 말기 가까이에 성장하는 아기가 내장에 압력을 가할 수 있습니다. 또 다른 변비의 원인으로서는 신체 활동이나 식사 중에 섬유질이나 액체가 충분하지 않기 때문일 수 있습니다. 이러한 불편감을 경험하시면, 다음과 같이 해보십시오:



- ♥ 음료수를 많이 마시십시오 - 특히 물. 하루에 8 온스씩 8 잔을 목표로 하십시오. 과일 주스를 마셔도 도움이 될 수 있습니다.
- ♥ 섬유질이 많은 음식을 섭취하십시오. 생 과일, 야채, 콩, 100% 현미 빵과 밀기울 시리얼은 좋은 음식입니다.
- ♥ 매일 규칙적인 시간에 식사를 하십시오.
- ♥ 매일 육체적으로 활발하게 지내십시오. 매일 걷거나 다른 안전한 활동을 하면 정상적인 배변에 도움이 됩니다.
- ♥ 참고 사항: 임신 중에는 변비약을 권하지 않습니다.

섬유질이 풍부한 식품

빵/시리얼

- 통밀 빵
- 밀기울 빵 및 시리얼
- 오트밀
- 슈레디드 휘트
- 밀기울 프레이크
- 통밀 피타 빵
- 통밀 파스타

곡물

- 보리
- 불구르
- 옥수수 가루, 현미
- 귀리 겨
- 현미
- 밀기울

과일

- 껍질 있는 사과
- 말린 살구
- 말린 무화과
- 키위 프루트
- 말린 자두
- 건포도
- 나무딸기
- 딸기

야채

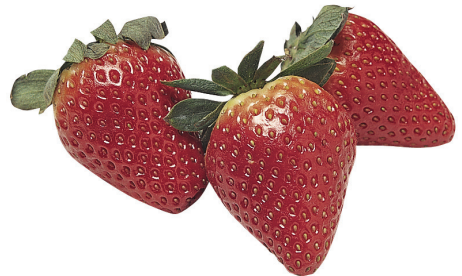
- 콩
- 생 브로콜리
- 방울다다기양배추
- 양배추
- 당근

콜리플라워

- 옥수수
- 껍질 있는 감자
- 완두콩
- 고구마
- 생 감자
- 순무 잎

기타

- 견과
- 아몬드
- 코코넛
- 개암
- 땅콩



미주리주 보건 및 연장자 서비스부
 WIC 및 영양 서비스
 P.O. Box 570
 Jefferson City, MO 65102-0570
 573-751-6204
 www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS는 기회 평등/적극 조치 고용주입니다. 서비스는 차별 없이 제공됩니다. 본 간행물의 장애자용 판은 573-751-6204 번의 미주리주 보건 및 고령자 복지부에 연락하여 입수하실 수 있습니다. 청각 및 언어 장애 시민 전화 1-800-735-2966. 음성 전화 1-800-735-2466.