

# 건강한 임신

## A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and your baby.

아래에 자신과 아기를 돌보기 위해 할 수 있는 몇 가지 일들을 설명합니다

### Appointments and Classes

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

### 예약 및 수업

- 임신했다고 생각되면 산전 관리를 시작하기 위해 바로 예약하십시오.
- 상태가 좋아지더라도 정기적인 산전 검진을 받으십시오. 임신 말기에는 1~2 주에 한 번씩 건강 검진을 받아야 합니다.
- 노동과 출산, 모유 수유, 유아 간호에 대한 준비를 돕기 위한 수업에 참가하십시오. 애인이나 보호자를 데리고 가십시오.
- 임신과 아기 혜택에 대한 보험에 들었는지 확인하십시오.
- 필요하다면 통역사와 재정적인 도움을 요청하십시오.

### Food and Drinks

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day.
- Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.

### 음식과 음료

- 통밀빵, 시리얼, 과일, 야채, 우유, 그리고 고기와 다른 단백질을 포함하는 균형 식사를 하십시오. 기름에 튀기거나 설탕이 많은 음식은 들지 마십시오.
- 매일 물 6 ~ 8 잔을 마시십시오.
- 음식을 조금씩 자주 먹도록 노력하십시오.
- 카페인이 함유된 음식과 음료를 피하거나 매일 1~2 컵으로 제한하십시오.
- 카페인은 초콜릿, 콜라, 차 그리고 커피에 들어 있습니다.

- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2 to 3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay, but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.
- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.
- 다이어트 탄산 음료를 포함한 인공 감미료의 섭취를 매일 2~3 인분으로 제한하십시오. 소량의 뉴트라스위트와 이퀄 (아스파탐)과 스피렌다 (수크랄로스)는 괜찮지만 사카린 (스위트앤로우)은 사용하지 마십시오.
- 완전히 익지 않은 고기와 달걀은 들지 마십시오. 우유와 치즈를 포함한 저온 살균된 유제품을 드십시오. 조리되지 않은 음식에는 임산부에게 심각한 병을 유발하고 유산 위험을 높일 수 있는 박테리아가 들어 있을 수 있습니다.
- 델리 카운터나 식당에서 데워지지 않은 핫도그와 런치 미트를 피하십시오. 이 음식들은 김이 날 때까지 데워졌으면 먹어도 괜찮습니다. 음식의 안전을 위해 핫도그를 끓는 물이나 전자레인지에서 30 초 이상 요리하십시오.

The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

임산부와 영유아 (WIC) 프로그램은 임산부, 모유 수유 엄마와 어린이들에게 영양가 있는 음식과 건강 정보를 무료로 제공해 드립니다. 거주한 주에서 [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)을 방문하시면 무료 전화 번호를 찾아 전화하실 수 있고 오하이오 주에서는 1-800-755-4769 로 전화하실 수 있습니다.

## Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25 to 35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about  $\frac{3}{4}$  to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

## 체중 증가

총 체중 증가는 임신 전 체중, 식생활 습관, 운동 그리고 신진대사 상태에 달려 있습니다. 체중이 정상인 여성의 임신 중 평균 체중 증가는 11.34 ~ 15.9 kg입니다. 처음 3 개월에는 0.9~1.8 kg, 그 후에는 1 주일에 0.34 ~ 0.45 kg 정도 체중이 늘어야 합니다. 만약 임신 전에 체중이 부족하거나 초과되었다면, 의사나 영양사에게 여러분이 얼마나 체중을 늘려야 하는 지에 대해 물어보십시오.

If you are gaining weight too fast:

- Limit sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie or low fat products.
- Avoid fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

## Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescription or over the counter medicines and herbals.
- Take only medicines ordered by your doctor.

## Smoking, Alcohol and Drugs

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

## Activity and Sleep

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

체중이 너무 빨리 늘어나는 경우:

- 단 음식과 고지방 음식을 제한하십시오. 저지방 식품, 과일 또는 적은 양의 얼린 요구르트, 셔벗, 푸딩 또는 젤로를 드십시오.
- 가급적이면 버터, 마가린, 사워 크림, 마요네즈 또는 샐러드용 드레싱을 사용하지 마십시오. 칼로리가 적거나 지방이 적은 제품을 사용해 보십시오.
- 기름에 튀긴 음식을 피하십시오. 불로 굽거나, 오븐에서 굽거나 석쇠위에서 구운 닭고기, 생선 또는 칠면조를 선택하십시오.

## 약

- 임산부 비타민을 매일 복용하십시오.
- 처방에 따르는 약이나 처방전 없이 구입할 수 있는 약 및 약초를 복용하기 전에 의사나 진료소에 문의하십시오.
- 의사가 지시한 약만을 복용하십시오.

## 흡연, 알코올 및 마약

- 담배를 피우지 말고 담배를 피우는 사람들과 한 방에 있는 것을 피하십시오.
- 임신 중에 술을 마시거나 마약을 복용하지 마십시오.

## 활동 및 수면

- 휴식을 충분히 취하십시오. 8시간 수면을 취하도록 노력하십시오. 왼쪽으로 눕는 것이 아기에게 산소와 영양의 흐름을 증가시키기 때문에 가장 좋습니다.
- 매일 약 30 분 동안 걷거나 수영하거나 자전거를 타면서 운동하십시오. 새로운 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상의하십시오.
- 출산 수업에서 운동을 배우고 연습하십시오.
- 꼭 맞는 지지 브래지어를 착용하십시오.

## Safety

Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.

Other safety points:

- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby.
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat.
- Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

## Share Your Concerns

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

## 안전

임신 중에 의료용 엑스레이를 찍기 전에 의사와 상의하십시오. 복부 위에 보호막을 씌우는 경우 치과 엑스레이는 안전합니다. 임신 4 개월에서 6 개월까지인 임신 중기는 치아 보호에 가장 좋은 시기입니다. 치료나 엑스레이 또는 청소 전에 산부인과 의사나 산과 의사의 허가를 받아야 할 수도 있습니다. 이것은 여러분과 아기의 건강을 위한 것입니다.

기타 안전 지침:

- 페인트 (라텍스 제외), 살충제, 스프레이 및 다른 강한 화학 물질을 피하십시오.
- 고양이 변기, 새 또는 파충류 우리들을 청소하지 마십시오. 동물의 배설물에는 여러분을 앓게 하고 아기에게 해를 줄 수 있는 박테리아가 있을 수 있습니다.
- 날고기를 만진 후에 비누와 물로 손을 잘 씻으십시오.
- 고기를 잘 익히십시오.
- 엉덩이 위로 안전벨트를 매십시오.

## 고민 나누기

- 애인, 친구 및 가족과 임신과, 몸상태 변화, 아기를 갖는 것에 대한 좋거나 나쁜 감정을 나누십시오. 대처에 문제가 있으면 의사나 간호사와 상의하십시오.
- 의사나 간호사에게 물어볼 질문을 적어 두십시오. 모유 수유, 출산 후 사용할 수 있는 산아 제한, 아기를 보살필 의사 선택에 관한 더 많은 정보를 요청하십시오.

## Planning Ahead

- Get a baby car seat and install it in your car.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

## 미리 계획하기

- 유아용 카시트를 구입하여 차에 설치하십시오.
- 아기용품, 기저귀, 옷, 그리고 식사 준비하기 쉬운 음식들과 같이 여러분이 처음 6 주 동안 필요로 할 것들을 계획하십시오.
- 출산 후 집에서 도와 드릴 사람에 대한 계획을 세우십시오.
- 필요하다면 아기를 돌보기 위한 준비를 하십시오.
- 일을 시작할 때 전화할 사람들의 전화번호 목록을 작성하십시오. 병원으로 가는 교통편을 준비하십시오.
- 트렁크를 준비하십시오. 병원에서 사용할 옷 및 기타 물건들과 여러분과 아기가 집으로 올 때 입을 수 있는 옷들을 넣으십시오.