임신 초기에 철분을 복용하면 안되나요

문 최근에 설사가 심하게 계속되는데 약물이 몸에 해롭다고 해서 병원에도 가지 않았습니다. 영양소가 모두 배설돼 아기의 발육에 이상이 생기는 것은 아닐까요?

답 주1~2회의 설사라면 괜찮습니다. 그러나 몸무게가 현저히 줄었거나 자주 피로하고 복통 등의 증상이 따르는 경우라면 위험한 상태입니다. 가능한 한 소화가 잘 되는 음식을 섭취하고 몸을 따뜻하게 하면 나아질 것입니다. 그래도 진전이 없다면 지체말고 의사의 진찰을 받도록 합니다.

문 불면증이 심해 제대로 잠을 잘 수가 없습니다. 불면증은 태아에 나쁜 영향을 미친다고 들었는데 걱정입니다. 어떻게 해야 할까요?

답 일반적으로 임신초기에는 이유없이 졸립고 피곤한 증상이 나타납니다. 이와는 반대로 불면증을 호소하는 사람도 있는데 이는 임신과 출산으로 인한 긴장과 불안의 원인입니다.

그러나, 태내의 아기는 엄마의 수면시간에 맞춰 자거나 깨는 것이 아니기 때문에 엄마의 수면부족이 곧 태아의 수면부족을 초래하는 것은 아닙니다.

임신중기에 들어서면 좋아지므로 걱정하지 말고, 중기가 되면 잠을 푹 잘 수 있다는 기대를 갖고 마음을 이완시키는 것이 좋습니다.

문 임신 초기에 철분제를 복용하면 안되나요?

답 임신 초기에는 입덧, 즉 오심과 구토 증상이 있습니다. 이 시기에는 먹는 양이 적은데 철분제는 변비를 생기게도 합니다.

그래서 임신 초기에는 아기가 급격하게 자라나는게 아니기 때문에 철분제를 복용하지 말라고 하는 것입니다. 일반적으로 병원에서는 임신 16주 이후부터 철분제를 권하고 있습니다.

문 발진이 없는 것으로 보아 피부병은 아닌 것 같은데 온몸이 무척 가렵습니다. 왜 그럴까요?

답 임신중에는 신진대사가 활발해지고 호르몬이 변화하므로 여러 가지 피부트러블이 많이 생깁니다. 임신중에 특히 많이 나타나는 피부질환으로 임신성 소양증이라는 것이 있는데 이는 임신으로 인해 담즙이 원활하게 배출되지 못하고 간에 축적되어 가려움증을 유발하는 것입니다.

또한 피부가 약해져 습진, 기미, 주근깨 등이 나타나고 땀띠도 생기기 쉽습니다. 몸을 청결하게 유지하고 옷은 얇게 입으며 기름진 음식을 피하면 가려움증이 줄어드는 효과를 볼 수 있습니다.

만약 그래도 효과가 없다면 의사의 진찰을 받아보도록 합니다.

문 임신하면 매일 우유를 먹어야 한다는데 저는 우유를 너무 싫어합니다. 우유이외에 다른 대체식품은 없을까요?

답 많은 병원에서 임신부에게 우유를 권장하고 있습니다. 이는 우유가 가장 편한 칼슘 공급원이기 때문입니다.

그러나 우유가 싫다면 치즈, 요구르트, 멸치 등 칼슘을 보유하고 있는 다른 대체식품이 많이 있습니다. 우유가 신체적인 문제가 아니라 혐오증의 문제라면 다른 칼슘원을 찾아보거나 칼슘보유 음식을 섭취하도록 하십시오.

-자료제공:아이맘 '임신에서 출산까지' -