

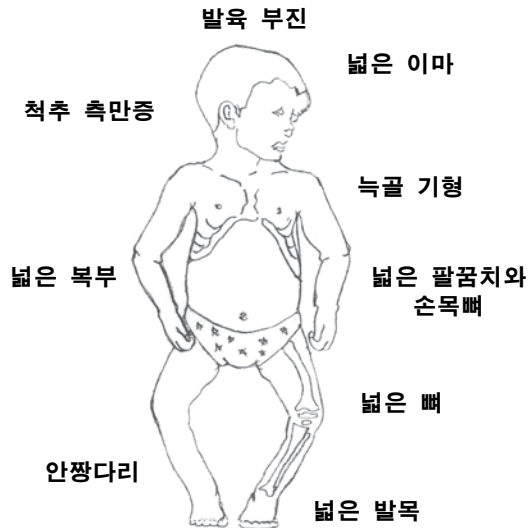
문화적/종교적 사유로 신체의 대부분을 의복으로 가리는 경우는 어떻게 되는가?

이런 경우 햇빛 노출이 줄어 충분한 비타민 D 생성이 어려워집니다. 따라서 보충제 형태로 비타민 D를 추가 섭취하도록 권장합니다. 산모와 아기, 모두에게 도움이 될 것입니다.

비타민 결핍에 따른 장기적인 합병증으로 어떤 것이 있는가?

여성 비타민 D가 결핍되면 뼈가 약해져서 부러지기 쉽습니다. 근육도 약해지고 결핍이 심한 경우 근육통을 유발합니다.

어린이 비타민 D가 결핍되면 구루병에 걸립니다. 이것은 심각한 병입니다 (그림 참조). 뼈가 정상적으로 형성되지 않기 때문에 어린이의 키가 자라지 않고 다리가 휘어질 수 있습니다. 어떤 경우에는 혈중 칼슘 함량이 매우 낮아져서 발작을 일으킬 수도 있습니다.



내 아이에게 비타민 D 보충제가 필요한가?

산모가 임신 기간 동안 비타민 D 결핍 증세를 보였거나, 보이고 있다면 출산 후에도 3-6개월 동안 비타민 D 보충제를 계속 복용해야 할 것입니다. 특히 모유 수유를 할 경우 더욱 그렇습니다.

아기에게 비타민 D 보충제가 필요한지에 대해서는 담당 의사나 조산사와 의논해 보십시오. 아기에게 비타민 D 보충제를 섭취하도록 하는 경우, 의사와 상의한 후 결정할 때까지 이를 중단해서는 안 됩니다.

상세 정보

지역 내 가정의나 조산사, 산과 의사, 소아과 의사에게 문의하십시오.

통역사

병원이나 보건소에서 비밀이 보장되는 무료 통역 서비스를 받을 수 있습니다. 필요한 경우 직원에게 통역 서비스를 요청하십시오. 호주 수화 통역 서비스도 지원됩니다.

집에서 전화로 가정의나 조산사, 산과 의사와 진료 약속을 할 때 통역 서비스가 필요하면 131 450번으로 전화하여 전화 통역 서비스 (TIS)에 요청하십시오.

금연 정책

모든 SWAHS 시설에서는 흡연이 금지되어 있습니다. 실내외를 막론하고 흡연은 허용되지 않습니다. 금연을 위한 지원이 필요하시면 금연 지원 전화 (Quitline™), 131 848번으로 전화하십시오.

Korean

임산부
위한
비타민 D
정보

임신과 비타민 D

비타민 D는 산모와 태아에게 매우 중요합니다. 임신 및 수유 기간에는 비타민 D 수준을 정상 상태로 유지해야 합니다.

임산부들에게 비타민 D 수준이 낮은 경우가 종종 발생합니다. 본 정보지에서는 비타민 D 수준을 정상으로 유지하는 방법에 대해 알려드립니다.

비타민 D란 무엇인가?

비타민 D는 주로 피부에서 형성된 후 체내에서 활성 요소로 변환됩니다.

신체가 적절히 기능하도록 하기 위해 체내 모든 세포에 꼭 필요한 비타민입니다.

비타민 D가 왜 중요한가?

- 비타민 D 수준이 낮으면 어린이와 성인을 막론하고 여러 가지 질병이 발생하기 쉽습니다.
- 정상적인 수준의 비타민 D가 유지되어야만 섭취한 식품에서 칼슘을 흡수할 수 있습니다. 칼슘은 뼈와 치아를 튼튼하게 하는데 매우 중요한 성분이며, 신경 체계에도 중요한 역할을 합니다. 비타민 D를 적절한 수준으로 유지하는 것은 인체의 면역 체계가 제대로 기능을 발휘하는 데도 중요한 역할을 합니다.
- 신생아의 비타민 D 수준은 엄마의 비타민 D 수준과 같습니다. 따라서 임신 기간 엄마의 비타민 D 수준이 낮았다면 태어난 아기의 비타민 D 수준도 낮게 나타납니다.
- 모유에 함유된 비타민 D의 양은 아주 소량이므로 비타민 D 결핍 상태로 태어난 아기의 경우 모유 수유 기간에도 여전히 비타민 D 결핍 상태로 남아있게 됩니다.

아기가 어떻게 비타민 D를 얻을 수 있는가?

비타민 D의 90%는 태양광에 피부가 직접 노출되었을 때 형성됩니다 (유리를 통과해도 안 됩니다). 태양광선 차단제는 비타민 D 형성을 막습니다.

전체 비타민 D 중 10%만이 기름진 생선, 강화 우유, 계란 노른자와 같은 식품을 통해 섭취됩니다.

자신의 비타민 D 수준이 낮은지 어떻게 확인할 수 있는가?

병원이나 지역 의료시설에서 임산부 건강 진단의 일부로 실시하는 혈액 검사를 통해 알 수 있습니다.

비타민 D 수준이 낮다고 판명되면 어떻게 해야 하는가?

임신 기간과 모유 수유 기간에 태양 광선 노출 시간을 늘리고, 비타민 D를 추가 복용하도록 조언을 받을 것입니다. 추가 복용해야 하는 비타민 D의 양은 본인의 비타민 D 수준이 얼마나 낮은가에 따라 결정됩니다. 해당 조치를 취한 후 2-3개월 후에 추후 혈액검사를 실시하여 비타민 D 수준이 정상인지 확인할 것입니다.

비타민 D 추가 복용이 아기나 산모에게 해가 될 수 있는가?

권장량의 추가 섭취가 산모나 아기에게 해로울 수 있다는 사실이 입증된 바는 없습니다. 그러나 비타민 D 결핍 아기들에게 심각한 의학적 상황이 발생할 수 있다는 증거는 많이 있습니다.

비타민 D 수준이 낮아지는 것을 예방하려면 어떻게 해야 하는가?

비타민 D 수준이 낮은 현상은 주로 햇볕을 많이 쬐지 않는 여성들에게서 나타납니다. 이런 현상을 예방하려면 햇볕에 피부를 노출시키고, 필요하면 비타민 D 보충제를 복용해야 합니다.

아래 표에 비타민 D를 충분히 만들려면 하루에 얼마 동안 피부를 햇볕에 노출시켜야 하는지 대략적으로 산출해 놓았습니다. 피부색이 짙을수록 태양에 노출을 더 많이 해야 합니다.

	여름 오전 10시나 오후 3시	봄/가을 오전 10시나 오후 3시	겨울 오전 10시나 오후 3시
흰 피부색	10분	20분	30분
검은 피부색	30분	60분	90분
노출 부위	얼굴, 팔, 손	얼굴, 팔, 손	얼굴, 팔, 손

피부암의 위험은 어떠한가?

호주에서는 태양 광선 노출로 인한 피부암이 걱정되기는 하지만 위 표에서 제시한 정도의 노출로 인해 심각한 위험에 처하지는 않을 것입니다. 한낮에는 햇볕에 직접 노출되지 않도록 하고 피부가 빨갛게 될 정도로 오래 햇볕을 쬐는 일은 삼가십시오. 피부암에 걸린 경력이 있으면 태양 노출과 비타민 D 보충제 복용에 대해 의사와 상담하십시오.

보충제는 얼마나 자주 복용해야 하는가?

인체는 매일 비타민 D를 필요로 하기 때문에 임신과 모유 수유 기간 중 비타민 D 수준이 낮다면 매일 비타민 D 보충제를 복용해야 합니다.

비타민 D는 지방 세포 속에 저장됩니다. 이러한 사실로 인해 복용해야 할 비타민 D 보충제의 양이 달라질 수 있습니다.