Pregnancy and diabetes - Korean | 한국어

# 임신과 당뇨병

1 형 당뇨병이나 2 형 당뇨병을 가진 여성들의 경우, 건강한 임신을 준비하는 최상의 방법은 임신 전에 올바른 정보와 조언을 얻는 것입니다.

당뇨병을 가진 여성들도 건강한 아기를 출산할 수 있지만, 임신기간 중 추가적인 위험 요인들에 노출될 수 있습니다. 이 위험 요인들은 꼼꼼한 계획과 의료진의 도움으로 줄일 수 있습니다.

## 왜 계획해야 하나요?

임신 기간 중 당뇨병이 있으면 태아의 기형 및 유산의 위험이 더 높아집니다. 임신 전과 임신 초기 중 혈당 수치가 목표 범위를 벗어난 경우에는 이러한 위험이 더욱 증가합니다. 또한 임신 기간 중에는 고혈압, 전자간증, 거대아 출산 등 기타 합병증이 발생할 위험도 높아집니다.

## 당뇨병이 있는 여성들을 위한 피임법

피임을 중단하자마자 임신의 가능성이 있으므로, 임신을 시도할 준비가 될 때까지는 계속 피임하는 것이 중요합니다.

일부 피임법은 다른 방법들보다 신뢰도가 높지만, 모든 피임법은 장점 및 부작용을 가지고 있습니다. 가장 효과적인 피임법은 임플란트, 자궁내 장치 등 지속적이고 복원가능한 피임법입니다.

경구 피임약도 당뇨병을 가진 여성들이 흔히 사용하는 피임법입니다. 확실한 피임을 위해서는 반드시 처방전에 따라 경구 피임약을 복용해야 합니다. 고혈압이나 당뇨병에 의한 합병증이 있다면, 경구 피임약이 적합하지 않을 수 있습니다.

가장 적합한 피임법에 대해 여러분의 의사와 상담하십시오.

이 자료는 ndss.com.au/korean 에서 찾으십시오.

Version 4 June 2021. First published June 2016.
NDSSFS037K

## 건강한 임신 계획하기

혈당 수치가 대체로 목표 범위내에 있다면, 여러분의 태아에게 기형이 발생할 위험 및 조기 유산의 위험이 줄어듭니다. 이런 이유로, 임신을 미리 계획하고, 여러분의 당뇨병이 잘 관리되고 있을 때 임신하는 것이 중요합니다.

임신 계획이 있다면, 곧바로 여러분의 당뇨병 전문 의료진과 상담을 예약하세요. 최소한 임신 시도 3 개월 내지 6 개월 전에 여러분의 당뇨병 및 일반 건강상태를 검진할 것을 권장합니다.

여러분에게 다른 건강 문제가 있다면 임신을 계획하기 전에 반드시 이에 대해 의료진과 상담하세요.

임신을 계획하고 준비하기 위해서는 다음 사항에 대해 의료진과 상담하세요:

## 피임

임신을 시도할 준비가 될 때까지 효과적인 피임법을 사용하는 것이 중요합니다. 여러분에게 가장 적합한 피임법에 대해서는 의사와 상담하세요.

## 임신관련 조언

임신을 계획 중인 모든 여성들에게 필요한 몇가지 일반 건강 검진들이 있습니다. 여러분의 GP는 혈액검사, 예방접종 및 임신 전에 복용해야 하는 영양제에 대해 조언해줄 수 있습니다.

## 임신 당뇨 전문가들

임신 계획을 세울 때 여러분의 의사 및 당뇨병 전문의료진을 포함하는 의료 전문팀의 지원을 받을 수 있습니다. 당뇨 전문의와 아직 상담하지 않았다면 여러분의 의사에게 전문의 의뢰서를 요청하세요.

어디에 연락해야 할지 모르거나, 제한적인 서비스가 제공되는 지방에 거주하신다면, 여러분의 의사에게 Telehealth (원격 의료 서비스) 또는 종합 병원 치료 공유 프로그램에 대해 문의해 보세요.

## 혈당 수치

임신 전 및 임신초기 중에 혈당 수치가 잘 관리되면, 여러분과 여러분의 태아에게 합병증이 발생할 위험은 줄어듭니다.

임신을 시도하기 전부터, HbA1c 검사로 혈당 수치를 확인해서 권장 범위내에 있도록 해야 합니다:

- 현 가이드라인에 따르면 임신 전에 권장되는 수치는 HbA1c 6.5% (48mmol/mol) 또는 그 이하입니다.
- 여러분에게 권장되는 목표 수치는 저혈당의 최저 위험 상태에서 여러분이 안전하게 도달할 수 있는 HbA1c 수치에 따라 달라집니다.

여러분의 개별적인 목표 혈당 수치와 그러한 수치를 유지하는 방법에 대해 여러분의 당뇨 전문 의료팀과 상의하세요.

## 약품

모든 의약품이 임신 기간 중에 안전한 것은 아닙니다. 현재 복용 중인 약품들이 안전한지의 여부를 여러분의 의사에게 물어 보세요.

## 엽산 (folate)

엽산은 특정 태아 기형의 발생 위험을 줄일 수 있습니다. 당뇨병을 가진 여성들은 그렇지 않은 여성들보다 더 많은 양의 엽산을 섭취해야 합니다. 임신 3 개월 전부터 매일 고용량 엽산을 복용하는 것이 이상적입니다. 여러분이 복용하는 다른 영양제에 따라 여러분의 의사는 5mg 의 엽산 정제 ½ 알 내지 1 알을 복용하라고 권할 것입니다.

## 당뇨병 합병증

당뇨병 합병증은 임신 기간 중 더 발생률이 높고, 다른 건강 문제를 야기시킬 수 있습니다. 임신 전에 종합적인 합병증 검사 (눈, 신장 및 신경)를 하고 혈압을 확인해야 합니다. 기존의 건강 문제는 임신 전에 치료되어야 합니다.

## 건강 체중

임신 전에 건강 체중을 유지하면 임신 기간 중 건강 문제가 발생할 위험을 줄일 수 있습니다. 건강 식습관 및 신체 활동은 체중을 관리하는데 도움이 됩니다. 영양사는 여러분의 필요 사항에 적합한 식단을 짤 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

## 임신 중 당뇨병

임신은 여러가지 방법으로 여러분의 신체 및 당뇨병에 영향을 줍니다. 이러한 변화는 여러분의 혈당 수치와 필요한 인슐린 양에도 영향을 줍니다. 또한 임신 초기에는 더 자주 저혈당증을 겪을 수 있으며 여러분이 경험하는 저혈당 증상에도 변화가 있을 수 있습니다. 임신 기간 중에는 당뇨병 관리방법을 더 자주 검토해야 합니다.

당뇨병을 가지고 있다면, 임신에 어려움이 따를 수 있습니다. 이 기간 동안에는 여러분의 전문 의료진, 배우자, 가족 및 친구들로부터 필요한 도움을 구하는 것이 중요합니다.

## 비계획적 임신

계획없이 임신이 된 경우, 최대한 빨리 여러분의 의사와 당뇨병 전문의에게 연락하십시오. 이들은 여러분이 당뇨병을 제대로 관리하도록 도와주고, 여러분의 우려사항에 대해 상담해드릴 수 있습니다.

당뇨병이 있다고 해서 임신을 지속해서는 안되거나, 건강한 아기를 출산할 수 없는 것은 아닙니다. 조기에 전문 의료진에게 연락을 취하는 것이 매우 중요하며 그래야 건강한 임신의 가능성을 높일 수 있습니다.

## 추가 정보

더 자세한 정보는
**ndss.com.au/pregnancy** 를 참조하십시오.

## 임신 계획 확인목록

임신 시도 최소 3 개월 내지 6 개월 전부터 임신을 계획하고 준비하세요.

여러분의 전문 의료진과 상담할 때, 이 목록을 참고로 사용하세요.

## 임신 전에 해야 할 일들:

- ☑ 임신을 시도할 준비가 되기 전까지 피임을 하세요 (해당 피임법의 효과에 대해서는 여러분의 의사에게 문의하세요).
- ☑ 여러분의 의사에게 일반적인 임신 계획에 대한 조언을 구하세요.
- ☑ 임신과 당뇨병을 전문으로 다루는 의료진과 상담을 예약하세요.
- ☑ HbA1c 6.5% (48mmol/mol) 또는 그 이하의 수치(또는 저혈당 위험성을 고려한 상태에서 이에 최대한 근접한 수치)를 목표로 정하세요. 개별적인 목표수치에 대해 의료전문가와 상담하세요.
- ☑ 당뇨병 전문 의료진과 함께 당뇨병 관리방법을 검토하세요.
- ☑ 여러분이 복용중인 모든 의약품들이 임신 기간 중에 복용해도 안전한지 확인해보세요.
- ☑ 매일 고용량 (2.5mg-5mg) 엽산 복용을 시작하세요.
- ☑ 종합 당뇨 합병증 검사를 하고 혈압을 체크하세요.
- ☑ 임신 전에 건강 체중을 유지하도록 노력하세요.

## NDSS 와 여러분

여러분의 당뇨 관리를 도와드리고자 NDSS 를 통하여 다양한 서비스와 지원이 제공됩니다. NDSS Helpline 및 웹사이트를 통해 당뇨 관리에 대한 정보도 제공해 드립니다. 당뇨 관련 제품, 서비스 및 교육 프로그램들도 여러분의 당뇨 관리를 효과적으로 할 수 있도록 도와 드립니다.

이 정보는 지침용으로만 사용되어야 합니다. 이것은 개인적인 의료 조언으로 대체될 수 없습니다. 여러분의 건강에 우려 사항이 있거나, 추가 문의 사항이 있는 경우, 여러분의 의료 전문인에게 연락하시기 바랍니다.