

임신과 당뇨병

제 1형 당뇨병이나 제 2형 당뇨병을 가진 여성들의 경우, 건강한 임신을 준비하는 최상의 방법은 임신하기 전에 올바른 정보와 조언을 얻는 것으로 시작됩니다.

당뇨병을 가진 여성들은 건강한 아기를 출산할 수 있지만, 임신기간 중 추가 위험요인들에 노출될 수 있습니다. 이 위험요인들은 꼼꼼한 계획과 의료진의 도움으로 줄일 수 있습니다.



왜 계획해야 하나요?

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

당뇨병이 있는 여성들을 위한 피임법

여러분이 피임을 중지하자마자 임신이 될 가능성이 있으므로, 임신을 시도할 준비가 될 때까지는 계속 피임을 하는 것이 중요합니다.

일부 피임방법은 다른 방법들보다 신뢰도가 더 높고, 모든 피임법은 장점 및 부작용을 가지고 있습니다. 가장 효과적인 피임법은 임플란트, 자궁내 장치 등을 포함하는 지속적이고 복원가능한 피임법입니다.

경구피임약은 당뇨병을 가진 여성들이 흔히 사용하는 또다른 피임법입니다. 확실한 피임을 위해서는 반드시 처방전에 따라 경구피임약을 복용해야 합니다. 고혈압이나 당뇨병에 의한 합병증이 있다면 경구피임약이 적합한 선택이 아닐 수도 있습니다.

여러분에게 가장 적합한 피임법에 대해 여러분의 의사와 상담하십시오.

정보라인 1300 136 588

ndss.com.au

건강한 임신 계획하기

여러분의 혈당수치가 대체로 목표범위내에 있다면, 여러분의 태아에게 기형이 발생할 위험 및 조기유산의 위험이 줄어듭니다. 이런 이유로, 여러분의 당뇨병이 잘 관리되고 있을 때 임신을 계획하고 임신을 하는 것이 중요합니다.

임신 계획이 있으시다면, 곧바로 여러분의 당뇨병 전문의료진과 상담을 예약하십시오. 최소한 임신 시도 3개월에서 6개월 전에 여러분의 당뇨병 및 일반 건강상태를 검진할 것을 권장합니다.

여러분에게 다른 건강문제가 있다면 임신을 계획하기 전에 반드시 이에 대해 의료진과 상담하십시오.

임신을 계획하고 준비하기 위해서는 다음 사항에 대해 의료진과 상담하십시오:

피임

임신을 시도할 준비가 될 때까지 효과적인 피임방법을 사용하는 것이 중요합니다. 여러분에게 가장 좋은 피임방법에 대해서는 의사와 상담하십시오.

임신관련 조언

임신을 계획 중인 모든 여성들에게 필요한 몇가지 일반적인 건강 검진들이 있습니다. 여러분의 의사는 혈액검사, 예방접종 및 임신전에 복용해야 하는 영양제에 대해 조언해줄 수 있습니다.

임신 당뇨 전문가들

임신계획을 세울 때 여러분은 여러분의 의사 및 당뇨병 전문의료진을 포함하는 의료전문팀의 지원을 통해 도움을 얻을 수 있습니다. 이 의료전문가들과 아직 상담을 하지 않으셨다면 여러분의 의사에게 전문가 의뢰를 요청하십시오.

누구에게 연락할지 모르거나 서비스가 제한적인 지방에 거주하신다면, 여러분의 의사에게 Telehealth 또는 주요병원 치료공유 프로그램에 대해 문의하십시오.



당뇨병 관리하기

여러분의 당뇨병 전문의료진은 임신준비를 위해 여러분이 당뇨병을 잘 관리할 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 임신 시도 3개월에서 6개월 전에 상담을 예약하십시오.

혈당수치

임신전 및 임신초기 중에 여러분의 혈당수치가 잘 관리되면 여러분과 여러분의 아기에게 합병증이 발생할 위험이 줄어듭니다.

여러분의 헤모글로빈 A1c (HbA1c) 수치는 임신을 시도하기 전부터 권장범위내에 있어야 합니다:

- » 제 1형 당뇨병이 있는 경우, 53mmol/mol (7%) 보다 낮은 HbA1c 수치를 목표로 하십시오.
- » 제 2형 당뇨병이 있는 경우, 42mmol/mol (6%) 또는 그 이하의 HbA1c 수치를 목표로 하십시오.

여러분의 당뇨 전문의료진과 저혈당증(저혈당)의 위험을 줄이는 방법을 포함하여 여러분의 개별적인 혈당수치 목표에 대해 상담하십시오.

의약품

임신기간 중에는 모든 의약품이 사용하기 안전한 것은 아닙니다. 여러분이 현재 복용중인 모든 의약품이 안전한지 여부를 여러분의 의사에게 확인해달라고 요청하십시오.

엽산

엽산은 특정한 태아 기형이 발생할 위험을 줄여줄 수 있습니다. 당뇨병을 가진 여성들은 당뇨병이 없는 여성들보다 더 많은 양의 엽산을 섭취해야 합니다. 적어도 임신 시도 한 달전부터 매일 엽산을 고용량으로 복용하십시오. 여러분이 복용하는 다른 영양제가 무엇인지에 따라 여러분의 의사는 5mg의 엽산 정제 반알 또는 한알을 복용하라고 권할 것입니다.

당뇨병에 의한 합병증

당뇨 합병증은 임신기간 중 다른 건강문제가 발생할 위험을 높입니다. 임신 전에 여러분은 전반적인 합병증 검사(눈, 신장 및 신경)를 하고 혈압을 확인해야 합니다. 기존의 건강 문제가 있는 경우에는 임신 전에 치료되어야 합니다.

건강 체중

임신 전에 건강 체중을 유지하면 임신 기간중 건강문제가 발생할 위험을 줄일 수 있습니다. 건강한 식습관 및 신체활동은 여러분이 체중을 관리하는 데 도움이 됩니다. 영양사는 여러분의 필요사항에 적합한 식단을 짤 수 있도록 도와줄 수 있습니다.



임신중 당뇨병

임신기간 중에 여러분의 당뇨병을 잘 관리하는 것은 중요합니다. 당뇨병을 잘 관리하면 고혈압, 태아가 너무 커질 가능성 등을 포함한 합병증의 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다.

임신은 여러가지 방법으로 여러분의 신체 및 당뇨병에 영향을 줍니다. 이러한 변화는 여러분의 혈당수치와 필요한 인슐린량에도 영향을 줍니다. 또한 임신초기에는 더 자주 저혈당증(하이포)를 겪을 수 있으며 여러분이 경험하는 저혈당 증상에도 변화가 있을 수 있습니다. 임신기간 중에는 여러분의 당뇨병 관리방법을 더 자주 검토해야 합니다.

당뇨병이 있는 상태에서 임신을 하면 때로 어려움이 따를 수 있습니다. 이 기간 동안에는 여러분의 전문 의료진, 배우자, 가족 및 친구들로부터 여러분에게 필요한 도움을 구하는 것이 중요합니다.

계획하지 않은 임신

계획하지 않은 임신이 된 경우, 최대한 빨리 여러분의 의사와 당뇨병 전문의료진에게 연락하십시오. 이들은 여러분이 당뇨병을 관리하도록 도와주고, 여러분의 우려사항에 대해 상담해드릴 수 있습니다.

여러분은 어떻게 해야할지 잘 모를 수 있으므로, 여러분이 얻을 수 있는 최대한 많은 정보를 수집해야 합니다. 당뇨병이 있다고 해서 임신상태를 지속해서는 안되거나 건강한 아기를 출산할 수 없는 것은 아닙니다. 조기에 전문 의료진에게 연락을 취하는 것이 매우 중요하며 건강한 임신의 가능성을 높여줍니다.



추가 정보

더 자세한 정보는
www.pregnancyanddiabetes.com.au를
 참조하십시오



임신 계획 확인목록

임신 시도 최소 3 개월에서 6 개월 전부터 임신을 계획하고 준비하십시오.
본 목록은 여러분의 전문의료진과의 상담지침으로 사용하십시오.

임신 전에 여러분이 해야 할 것들:

- 아기를 가질 준비가 되기 전까지 피임을 하십시오 (*해당 피임법이 여러분에게 적합하고 가장 믿을만한 방법인지 여러분의 의사에게 문의하십시오*)
- 여러분의 의사에게 일반적인 임신계획에 대한 조언을 구하십시오
- 임신과 당뇨를 전문으로 다루는 의료진과 상담을 예약하십시오
- 제 1형 당뇨병을 가진 경우, 53mmol/mol (7%) 보다 낮은 HbA1c 수치를 목표로 세우고, 제 2형 당뇨병을 가진 경우, 42mmol/mol (6%) 또는 그 이하를 목표로 세우십시오
- 당뇨병 전문의료진과 함께 여러분의 당뇨병 관리방법을 점검하십시오
- 여러분이 복용중인 모든 의약품들을 임신기간 중에 복용해도 안전한지 확인하십시오.
- 매일 고용량 (2.5mg—5mg) 엽산을 복용하기 시작하십시오
- 전반적인 당뇨 합병증 검사를 하고 혈압을 확인하십시오
- 임신하기 전에 건강체중이 되도록 노력하십시오.

NDSS와 당뇨병 환자

NDSS 는 여러분이 당뇨병을 관리하는 데 도움이 되는 다양한 서비스를 제공합니다. 이는 당뇨병 관리와 관련된 조언을 제공하는 정보라인 및 웹사이트, NDSS 제품 및 당뇨병 관리에 대해 더 자세히 배울 수 있는 다양한 지원 프로그램들을 포함합니다.

2016년 6월 발행