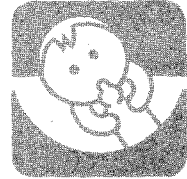


모유영양을 중심으로 한 당뇨 수유부의 육아법



분만 • 고혈압의 예방과 건강진단



박혜경
일신기독병원 내과

전국에서 분만 건수가 가장 많은 병원에서 (1년에 일만건 이상) 10년이 넘게 임신중 내과 합병증에 대하여 진료를 많이 하게 되고 병원에서 강의도 하다 보니 임신 당뇨병에 대하여 관심을 가지게 되었다.

실제 환자 자신이나 의사들이 임신 당뇨병에 대한 관심이나 지식이 너무 부족함을 느끼게 되었는데 최근에 관심이 많아짐을 다행으로 여기고 있다.

당뇨병 환자에서 태아 기형의 원인이 고혈당, 태아혈관질환, 유전적 경향 등으로 추측하고 있으나 임신 초기 고혈당이 가장 중요하며, 기형아를 출산했었던 산모들이 철저한 혈당 조절 후에는 건강한 아기를 낳을 수 있었다.

또한 아기의 주산기(분만전과 신생아기)

사망률도 혈당조절을 철저히 한 산모서는 일반 산모와 차이가 거의 없었기 때문이다.

본원에서는 현재 모든 임신부에 50gm 당뇨병 검사를 실시하고 있으며 당뇨병 교실에서 임신성 당뇨병에 대한 강의 시간을 따로 가지고 있는데 젊은 예비 엄마들이 열심히 참석하고 있다.

임신중에는 철저한 혈당 관리와 산모의 알맞은 체중 증가, 태아 성장의 3박자가 잘 맞아야 한다.

혈당치는 공복에는 90~100mg%이하, 식후 2시간 120~130mg%, 식후 1시간 140~150mg%이 이상적이며, 경증 임신성 당뇨병서는 잘 조절되나 심한 현성 당뇨병서는 혈당치가 다소 기복이 있을 수도 있다.

산모는 임신중 10~20kg의 체중 증가가 되

어야 하며 임신 후반기에는 일주일에 350~400gm의 체중 증가가 되는 것이 좋다.

태아 성장은 초음파로 측정하는데 최소한 임신 28주, 32주 37주에는 하는 것이 좋고 산과력이 나쁘면 더 자주 한다.

분만은 임신 38~40주 사이에 유도 분만을 하게 되는데 아기가 커 보이면 38주에 하는 것이 좋고 혈당 조절이 좋고 아기가 크지 않으면 40주까지 기다린다. 유도 분만에 대해 걱정하는 분들이 많은데 실제로 정상 분만과 크게 다르지 않으므로 걱정하지 않아도 된다.

당뇨병 임부가 아기를 낳으면 먼저 몸무게와 아기 상태를 챙겨보게 된다.

당뇨병 관리를 잘 받는 임부는 거의가 건강한 아기를 낳게 되지만 간혹 아기가 커져서 제왕절개술을 시행한 경우 등에는 더 철저한 식이요법과 인슐린 주사가 필요했었으리라고 생각하게 된다.

그러나 실제 아기를 낳고 나면 내과와의 임무가 끝난 것처럼 수유와 육아에 대해서는 다소 등한히 여겼었는데 이 글을 쓰면서 그 중요성을 다시 생각하게 되었다.

당뇨병 아기가 태내에서 조금 나쁜 환경에 있었기에 태어나서 신생아때 1~2주 동안 저혈당 등의 합병증을 나타낼 수 있으나 치료시 곧 다 회복되며 특히 당뇨병 임신모가 혈당 조절을 철저히 했을 때는 큰 문제가 없거나 경미하며 더욱 빨리 회복된다.

그러나 아기가 과체중 혹은 4kg 이상의 거대아로 태어났을 때는 지방세포의 수와 크기가 커져있으므로 이후 비만이 되고 성인이 되어서 당뇨병에 이환될 율이 높아질 수 있



▲우유로 키울 경우엔 양을 조절하여 과체중이 되지않게 주의한다.

다.

당뇨 임신모에서도 다른 산모에서와 같이 B형 간염, 결핵 등의 전염병이 없는 한 모유수유가 가능하며 아기에서 이 후의 비만을 막기 위해서는 모유 수유가 더욱 좋다.

모유 수유가 불가능하여 부득이 우유로 키워야 할 경우에는 우유의 양을 잘 조절하여 과체중이 되지 않게 주의하며 아기의 빠는 만족감이 모유 수유시보다 덜 할 수 있으므로 신경을 써야 한다.

당뇨 수유부의 식이 및 혈당조절법

당뇨 임신모는 대개 분만 후 수주간은 혈당치가 떨어지게 된다.

특히 경증 임신성 당뇨병 산모는 분만 후 혈당 조절이 아주 잘 되고 혈당의 아기에게 영향이 없으므로 임신시와 같은 철저한 식이

요법은 필요하지 않다.

다만 지나친 당의 섭취는 모유의 분비를 억제할 수 있으므로 피해야 하며 딱딱하거나 짜고 지나치게 자극성이 있는 음식은 피하는 것이 좋다.

임신 후반기에는 필요량에다 300kcal를 더하여 섭취하였으나 분만후에는 섭취량을 다시 줄인다.

비만인 당뇨병 산모가 산후 조리 기간 약 2개월간에 과도한 감량을 하는 것은 좋지 않으며 2개월 이후 적절히 처방해주는 다이어트로 일주일에 0.5kg 정도로 서서히 체중을 줄이는 것이 좋다.

분만후에는 대부분의 산모가 임신중의 수분 저류 등으로 부어보이나 수일~수주 후에는 저절로 빠지게 되므로 호박, 보약등의 민간요법은 체중이 늘거나 혈당을 올릴 수 있으므로 자제하는 것이 좋다.

산모는 충분한 단백질, 칼슘, 철분, 비타민이 든 고른 식이를 하여야 하고 마음을 편안히 가져야 유즙 분비가 원활하여 모유 수유에 좋다. 또 종합비타민 철분을 복용하여 모유의 질을 올리는 것도 좋다.

임신전 당뇨병(현성 당뇨병)이거나 당뇨병이 남게 되는 심한 임신성 당뇨병서는 식이만으로 혈당 조절이 어려울 때가 있는데 분만 직후에는 떨어져 보이던 혈당이 수주 후부터 다시 올라가는 경우가 많다.

이런 분들은 임신 중에 거의가 인슐린 주사를 맞았으므로 수유하는 동안에는 인슐린 주사를 계속하는 것이 좋다.

왜냐하면 경구용 혈당강하제를 사용하여

모유 수유아기에 문제가 된 경우를 본적은 없으나 약제들의 모유내 분비 및 아기에의 영향을 배제할 수 없기 때문이다.

산후에는 기간에 따라 혈당치의 변화가 심하므로 자가혈당측정이 더욱 필요한 시기이다.

분만후 퇴원시에는 인슐린 필요량이 적었더라도 다시 혈당치 및 인슐린 필요량이 더 올라갈 수 있으므로 자가 혈당측정으로 주치의와 인슐린 양을 전화로라도 의논할 수 있어야 한다.

제왕절개술후의 항생제 사용은 (cefa제 등) 모유 분비를 줄일 수 있으나 수유의 금기는 아니다.

우리나라 전래의 산후 조리법은 절대 안정이나 실제 몸을 따뜻하게 하고, 관절을 과도하게 사용하는 외에는 산후 체조, 걷기 정도는 분만 후 곧 해야 몸의 회복에 좋고 골다공증을 예방할 수 있다. 당뇨병환자에서의 운동의 중요성이 산모에서도 크게 다르지 않으리라고 본다.

모유 수유 및 방법

당뇨 임신모의 아기는 모유를 먹이는 것이 더욱 좋은데 이는 아무리 철저한 혈당조절과 때로 인슐린 요법까지 했다 하더라도 아기의 몸무게가 많아질 가능성이 크기 때문에 이후 비만을 예방하기 위함이다.

그러나 실제 당뇨 임신모의 수유는 어려움이 따른다 하겠다. 그 이유는 당뇨병 산모의 아기는 대개 소아과에 입원시켜 혈당, 전해

질, 호흡기 등을 관찰해야 하기 때문이다.

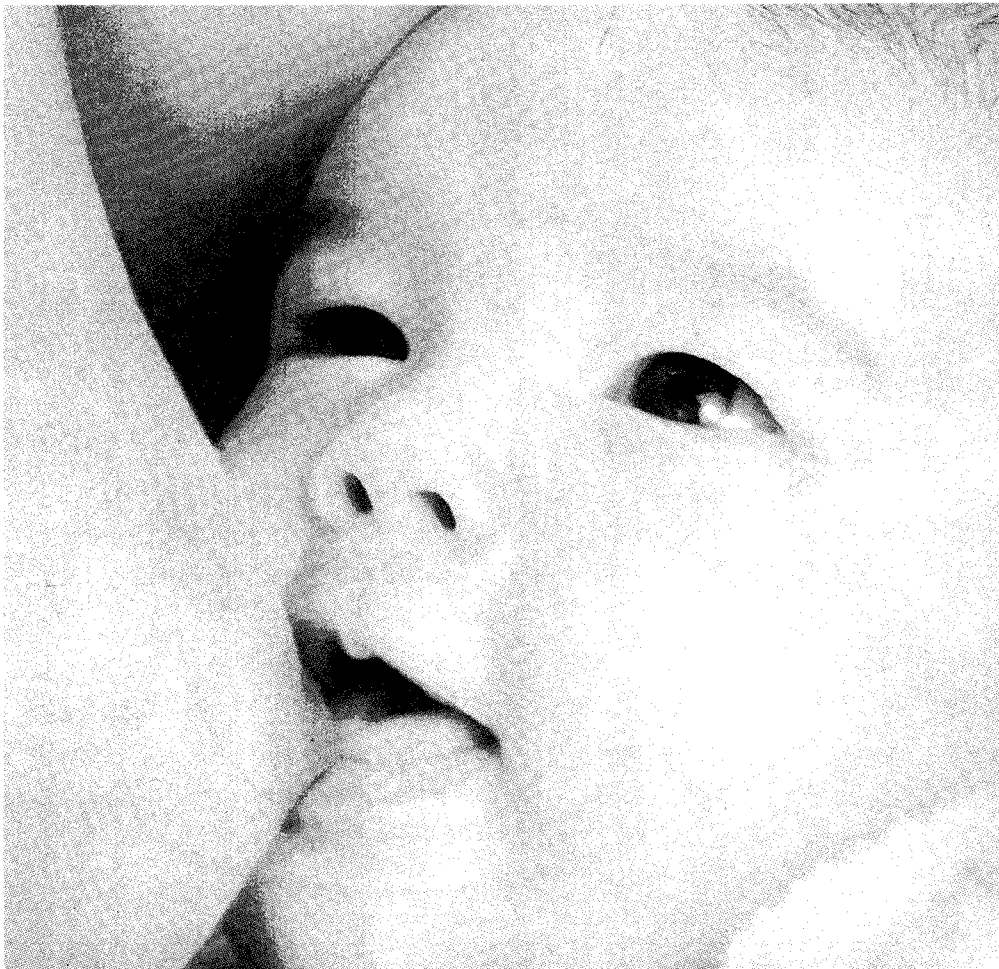
모유 수유를 잘 하려면 아기의 출생 즉시 빨려서 아기가 엄마 젖을 빠는 일에 익숙해져야 한다.

또한 젖꼭지를 빠는 자극은 유즙방출반사를 자극할 뿐만 아니라 뇌하수체 전엽의 옥시토신 분비를 자극하여 자궁의 수축을 도운다.

아기의 흡철 반사는 출생후 20~30분간에 가장 강하므로 첫 모유 수유 시도의 지연은 이러한 흡철과정 학습에 장애를 주어 빠는 데 어려움을 줄 수 있다.

당뇨 임신모의 아기에서 출생 후 오는 저혈당, 저칼슘혈증, 황달 등을 예방하여 소아과에 입원 기간을 줄이기 위해서는 임신중 철저

▼당뇨임산모의 아기는 모유를 먹이는 것이 더욱 좋은데 이는 아기의 비만을 예방하기 위함이다.



한 혈당 관리와 적극적인 인슐린 요법으로 산모의 혈당치를 정상 산모와 거의 같게 유지하는 것이다.

대개 유즙 분비는 출생후 2~3일에 많아지는데 아기가 소아과에 입원했다가 오기까지의 수일간 어머니는 젖꼭지를 젖을 빨리는 것처럼 짜주어야 한다.

수유 시간은 3분, 5분 등의 시간 제한은 아기에게 정서적 만족감을 주지 못하며, 유즙방출반사는 빨고 나서 6~10분 지나야 최고점에 도달하기 때문에 출생후 1~2주간은 아기가 원할 때마다 한 두 시간 간격으로 자주 먹이며 원하는 대로 오래 20분이상 빨리는 것이 좋다.

올바른 수유 자세는 어머니와 아기의 눈맞춤이 가능하고 아기의 머리가 몸과 직선이 되게 받쳐져 있고 유방의 앞에 있어야 한다.

그리고 아기의 입속에 젖꼭지와 유륜부위를 깊숙히 넣을 수 있는 편안한 자세여야 하는데 누운 자세, 앉은 자세, 옆구리에 끼는 자세 등이 있으며 처음 몇번의 수유를 통하여 편안한 자세를 발견하게 된다.

젖 물리는 방법은 산모가 편안한 자세를 유지한 후 유륜 부위를 눌러 유즙을 조금 짜 다음 유즙이 맺힌 유두를 아기의 입 주위에 갖다대면 아기는 젖 찾는 반사로 입을 크게 벌리게 된다.

이때 유두와 함께 유륜 부위까지 깊숙히 아기에게 물리고 유두가 아기의 혀 위에 있게 하고 진공 상태가 잘 되게 유방과 아기의 입술이 잘 밀착되게 한다.

아기의 자세는 아기의 귀와 어깨와 아기의

장골능이 일직선이 되게 해야 한다. 일직선이 되지 않으면 유두 균열이 되기 쉽고 아기는 유즙 섭취를 잘 못할 수 있다.

또한 아기 코가 유방에 눌러 막히지 않도록 주의한다.

아기가 잘 빨게 되면 아래턱을 리듬있게 움직이고 삼키는 소리가 조용히 들려야 하는데 만일 새는 소리나 이상한 소리가 들리면 처음부터 다시 물리도록 한다.

수유를 끝낼 때에는 아기가 잠시 빠는 것을 중단할 때 아기의 아래턱을 눌러주거나 양쪽 볼을 약간 눌러서 아기가 입을 벌리도록 한 후 유두를 아기의 입안에서 빼다.

아기가 빨고 있을 때 유두를 빼면 반사적으로 유두를 놓지 않으려고 하므로 유두 균열이 생기기 쉽다.

아기를 유방에서 떼 후에는 아기의 목과 가슴이 직선이 되게 하여 안고 등을 살살 문지르며 트림을 시킨다.

트림이 끝나면 젖은 기저귀와 옷을 갈아주고 옆으로 눕혀 재운다.

당뇨병이 조금 심한 당뇨 수유부는 혈당조절 및 육아 때문에 일반 산모보다 조금 더 피곤해질 수 있고, 또한 분만 후 아기의 소아과 입원으로 모유 수유에 아이너스 효과가 있으리라고 본다. 그러나 임신중 혈당 조절을 열심히 했던 그 각오로 수유 및 육아에 임한다면 아기를 누구 못지않게 건강히 키울 수 있으리라고 생각한다.