

뱃속 아기의 이야기에 귀를 기울여주세요.

임신과 수유 중 음주



서울 아기 건강 첫걸음 사업

임신 중 엄마가 술을 자주 마시면
엄마와 아기의 건강에
나쁜 영향을 미칩니다.

엄마가 아기를 위해
음주습관을 바꾼다면 엄마도 아기도
더 건강하고 행복해질 수 있습니다.

알코올은 태반을 통과하여 직접 태아에게 영향을 미칩니다. 엄마가 술을 마시면 알코올이 엄마의 피에서 아기의 피로 전해집니다. 어린 엄마에게는 별로 많은 양의 알코올이 아닐 수 있지만 뱃속 아기에게는 엄청난 양이 됩니다. 엄마가 마신 알코올 양을 감당하기에 **아기는 너무 작고 알코올을 처리할 능력이 없으니까요.**



엄마가 술을 마실 때
뱃속 아기는
어떤 이야기를 할까요?

"엄마!
너무 힘들어요!"

임신 중 안전하게 마실 수 있는 술의 양에 대한 기준은 없습니다.

- 임신 기간 내내 알코올은 뱃속 아기에게 나쁜 영향을 끼치지만, 특히 임신 초기(임신 3개월 이내)에는 더욱 위험합니다.
- 임신 중 음주는 유산, 사산, 산전출혈, 태내발육장애, 저체중출산, 조산, 태아기형, 산후 발육 부전, 중추신경장애, 행동장애, 지능발달장애 등 여러 가지 문제를 일으킬 수 있습니다.
- 알코올은 아기의 두뇌발달에 해가 됩니다. 임신 중 계속 술을 마시면, 아기는 얼굴 기형과 정신지체를 특징으로 하는 태아알콜증후군(Fetal Alcohol Syndrome)이나 발달 문제 등의 심각한 합병증을 앓을 수 있습니다.
- 엄마의 뱃속에서 알코올을 섭취해서 생긴 아기의 인지 결손과 행동 문제는 평생 동안 지속됩니다.



정상아기의 뇌(좌)와 태아알코올증후군 소뇌증 사진(우)

출처: The Urban Child Institute

알코올을 섭취하지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다.

- 임신을 했거나 임신을 계획 중인 여성은 술을 먹지 않는 것이 가장 안전합니다.
- 더 많이, 더 자주 알코올을 마실수록 아기에게 해가 되며, 얼마나 해가 될지는 미리 예측하기 어렵습니다.
- 임신 초기 3개월 동안에는 절대로 술을 마시지 마세요. 이후 술을 아예 안 먹는 것이 힘들더라도 일주일에 한 번, 한 번에 1잔(술에 해당하는 잔, 소주라면 소주잔) 이상 마시지 마세요.

임신 사실을 모른 상태에서 술을 마셔서 걱정이에요!

임신 초기에 임신 사실을 모르고 술을 마셨는데, 문제가 될까요?
너무 당황하거나 걱정하지 마세요.
지속적으로 많은 양의 음주를 하는 경우 문제가 생기는 것으로 보입니다.
걱정이 된다면 영유아건강 간호사에게 문의하거나 의사와 상의하세요.



모유수유 중인 엄마를 위한 조언

- 모유수유 중인 엄마는 술을 아예 먹지 않는 것이 가장 안전합니다.
- 엄마가 섭취한 알코올은 모유를 통해 아기에게 전달될 수 있습니다.
- 모유수유가 완전히 자리잡기까지 출산 후 약 한 달간은 알코올을 피해야 합니다.
- 소량(1~2잔)의 음주를 하게 될 일이 있다면 음주 전에 충분히 모유수유를 하거나, 나중에 먹일 모유를 미리 짜두는 것이 좋습니다.
- ‘술을 마시면 혈액순환이 좋아져 수유가 잘 된다’는 것은 잘못된 생각입니다. 알코올은 자궁출혈을 조절하고 모유분비를 촉진하는 옥시토신이라는 호르몬의 활동을 방해해서 모유 생성이 잘 되지 않게 합니다.

이 교육자료는 서울아기 건강 첫걸음 사업에서 활용할 목적으로 제작되었습니다.

서울아기 건강 첫걸음 사업 홈페이지

<http://ourbaby.seoul.kr>