



임신, 모유수유 및 뼈 건강 (Pregnancy, Breastfeeding, and Bone Health)

기본

임신, 모유수유 및 뼈 건강

임신과 모유수유는 어떻게 여성의 뼈에 영향을 주나요?

칼슘은 임신 및 모유 수유 중에 크게 소요됩니다. 왜냐하면 엄마의 자궁 안에서 그리고 출생 후 아기의 성장과 발육을 돕기 위해 필요하기 때문입니다.

[이 칼슘 중 일부는 특히 임신 제3분기 및 모유 수유 동안 엄마의 뼈로부터 칼슘의 이동에 의해 충족됩니다.](#)

임신부 및 모유수유 여성은 뼈를 건강하게 유지하기 위해 얼마나 많은 칼슘이 필요하나요?

여성이 필요한 칼슘의 양은 임신 또는 수유 때는 변하지 않습니다. 14세~18세 사이의 10대 소녀를 위한 권장량은 일일 1,300mg입니다. 18세 이상의 여성은 일일 1,000 mg의 칼슘을 섭취해야 합니다.

식품 또는 보충제로부터 칼슘 권장량 이상을 섭취한다고 해서 임신 또는 수유 중 뼈로부터 칼슘의 손실을 예방하지는 않습니다. 따라서 여러분의 칼슘은 생애의 이 시기에 여성이 얼마나 많은 골량을 잃는가에 많은 영향을 미치지 않습니다.

칼슘 보충제 복용을 생각하고 있는 임신 및 수유 여성은 담당 헬스케어 제공자와 상담을 해야 합니다.

골밀도 감소는 임신과 수유의 정상적인 부분이지만, 매우 드문 경우로 임신부 및 수유 여성은 [골다공증](#)이 생길 수 있습니다. 골다공증은 뼈가 약해지고 부러지기 쉽게 되는 원인이 되는데 이 때문에 골절의 위험이 증가합니다.

이 여성들에게 골절은 저절로 또는 정상적인 활동의 결과로서 최소의 트라우마 또는 스트레스와 함께 발생할 수 있습니다. 척추 골절은 골다공증을 가진 임신부 또는 수유여성에게 가장 흔하지만, 다른 유형의 골절이 발생할 수 있습니다. 어떤 경우에는, 엄마가 알려진 질병을 갖고 있거나 골다공증 및 골절의 위험을 증가시키는 약을 복용하고 있는 경우도 있습니다.

임신 및 모유수유가 뼈에 미치는 장기적 영향은 무엇인가요?

일시적인 골밀도 감소는 임신 및 모유 수유의 정상적인 부분입니다. 그러나 골밀도는 일반적으로 임신 후 및 이유기 동안/후에 원상회복됩니다.

최근의 대규모 연구에서 임신 및 모유수유는 노년기에 골다공증 또는 골절 위험의 증가와 관련이 없다는 것이 밝혀졌습니다.

본 내용은 아래와 같은 기관의 참여와 함께 미 국립 관절염 근골격계 피부질환 연구소(NIAM)에 의해 제작되었습니다.

- [국립 노화연구소](#) (영어)
- [미 국립 당뇨병 소화기 신장질환 연구소](#) (영어)
- [미 국립보건원 여성건강국](#) (영어)