



# 임신과 납 중독

알아두셔야 할 사항

# 납은 독입니다 임산부와 태아에게 해가 될 수 있습니다



납은 다음을 야기할 수 있습니다:

- 고혈압
- 유산
- 아기가 너무 일찍 태어나거나 너무 작게 태어날 수 있습니다
- 자녀의 학습 및 행동 문제가 발생할 수 있습니다

납에 오염된 음식을 먹거나 납이 함유된 제품을 사용하는 등 여러 방법으로 납에 노출될 수 있습니다. 어렸을 때 납에 노출된 적이 있다면 아직도 몸에 납이 남아 있을지도 모릅니다. 임신했을 때, 여러분 체내에 있던 납이 아기에게 옮겨질 수 있습니다.

# 의료 서비스 제공자는 여러분의 납 노출 위험을 평가해야 합니다



임신 시 첫 방문에서, 의료 서비스 제공자는 여러분이 최근이나 과거에 납에 노출된 적 있는지 물어봐야 합니다.

**의사에게 다음의 정보를 말씀해주십시오.**

- 미국 밖에서 지냈던 기간
- 지난 해에 사용했던 건강 치료 제품, 향신료, 식품, 화장품, 도자기 등
- 여러분이 사용하기를 원하는 점토, 으깬 도자기, 흙, 도료 등
- 지난 1년 동안 집에서 있었던 개조 또는 보수 작업
- 납에 접촉될 수 있는 작업이나 취미

납에 노출되었다고 해서 반드시 아프거나 아파 보이는 것은 아닙니다. 납 노출 유무를 알 수 있는 유일한 방법은 혈중 납 검사를 받는 것입니다. 검사를 받으려면 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

# 여러분과 여러분의 아기를 보호하십시오



- 납이 함유된 건강 치료 제품, 음식, 향신료, 화장품을 사용하지 마십시오.
- 음식을 요리하거나, 내놓거나, 저장할 때 전통 도자기나 수제 도자기를 사용하는 것을 피해주십시오.
- 점토, 으깬 도자기, 흙, 도료 등 비식품 종류는 절대 섭취하지 마십시오.
- 집에서 수리나 보수 작업을 할 때, 가급적 멀리 떨어져 있어 주십시오.
- 건축, 주택 개조, 자동차 수리, 가구 재가공, 그리고 보석, 금속 또는 색료로 하는 작업 등 납과 접촉할 수 있는 작업과 취미를 피해주십시오.
- 납에 노출된 환경에서 일하는 가구 구성원이 있는 경우, 이들의 작업복은 다른 구성원들의 빨래와 분리해서 세탁해주십시오.

## 건강한 식습관 갖기



의료 서비스 제공자를 통해 여러분이 칼슘, 철분, 비타민 C를 충분히 섭취하고 있는지 확인하십시오.

- **칼슘이 함유된 음식:** 우유, 치즈, 요거트, 시금치, 콜라드 그린, 두부, 연어, 아이스크림
- **철분이 함유된 음식:** 붉은색 고기, 닭고기, 달걀, 참치, 렌즈콩, 콩, 완두콩, 자두, 건포도, 브로콜리, 시금치
- **비타민 C가 함유된 음식:** 오렌지, 자몽, 딸기, 키위, 과일 주스, 고추, 브로콜리, 토마토



# 아기를 보호해주십시오

- 이유식이나 아기용 시리얼을 만들 때, 마시거나 요리할 때, 차가운 수돗물을 사용해주십시오. **311**번에 전화해 문의하면 식수용 납 시험키트를 보내 줍니다. 수돗물 샘플을 제출한 후 30일 이내에 결과를 받게 됩니다.
- 껍질이 벗겨지거나, 금이 가거나, 떨어질 것 같은 페인트로부터 아이를 멀리해주십시오. 건물 소유자에게 벗겨진 페인트가 있다는 사실을 알려주십시오. 문제가 해결되지 않았거나, 수리나 보수 작업이 안전하지 않게 되었다 싶으면 **311**로 전화하여 무료 검사를 신청해주십시오.
- 바닥, 창턱, 손, 장난감을 자주 세척합니다.
- 집에 들어가기 전에 신발을 벗어주십시오.
- 납에 노출된 환경에서 작업을 하는 가족 구성원들이 집에 들어오기 전 깨끗한 옷으로 갈아입도록 해주십시오.
- 자녀가 1~2세 경에 의료 서비스 제공자에게 자녀의 납 중독 검진을 요청합니다. 의료 서비스 제공자에게 나이가 많은 다른 자녀의 검진에 대해서도 문의합니다. 의료 서비스 제공자가 없는 경우, **311**번으로 전화해서 아이를 검사할 수 있는 곳을 알아봅니다.

납에 대한 자세한 정보를 원하시면 **311**로 전화하거나 [nyc.gov/lead](https://nyc.gov/lead)를 방문하십시오.

