건강 지키기

균형 잡힌 식단, 엽산 섭취 필요, 지속적인 수유,
가족의 예방접종, 유해 물질이 건강에 미치는 위험의 중요성을 꼭 염두에 두세요.

건강을 지키고 신체 활력을 유지하기 위한 몇 가지 팁과 아이디어를 소개합니다!

잘 먹기

잘 먹는다는 것은 건강한 생활 방식을 위해 음식을 선택하는 것을 말합니다!

- 건강을 유지하는 데 필요한 영양소가 잘 공급되도록 과일과 채소를 포함한 다양한 음식을 섭취하세요.
- 오트밀, 현미, 통밀빵, 파스타와 같은 통곡물을 선택하세요.
- 육류와 가금류는 기름기가 적은 부위를 선택하세요. 해산물, 견과류 및 씨앗류, 렌틸콩, 말린 콩 및 완두콩, 콩 제품과 같은 다른 단백질 공급원을 섭취하세요.
- 건강한 식생활을 위한 추가 팁: choosemyplate.gov

엽산

임신 가능성이 있는 모든 여성은 매일 400마이크로그램의 엽산이 포함된 종합 비타민을 섭취해야 합니다. 엽산은 아기의 뇌와 척추의 선천적 결함을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 임신하기 전부터 예방 조치를 시작해야 합니다. 종합 비타민과 함께 엽산이 풍부한 식품을 선택하세요.

- 영양 강화 빵, 시리얼, 파스타
- 오렌지와 오렌지 주스
- 콩, 완두콩, 렌틸콩
- 짙은 녹색 잎 채소

현명한 대처 - 예방접종 받기!

필수 예방접종 일정에 대해서는 의료 제공자에게 문의하세요.

신체 활동

신체 활동이 더 많은 에너지를 준다는 사실을 알고 계셨나요? 또한 신체 활동은 기분을 좋게 하고 긴장을 풀어주고 숙면을 취하는 데 도움이 됩니다! 매일 30분 이상 적당한 강도의 활동을 서서히 실행에 옮겨 보세요. 적당한 강도의 활동에 대한 몇 가지 아이디어:

- 빠르게 걷기 또는 하이킹
- 수영 또는 수중 에어로빅
- 자전거 타기
- 댄스
- 통화 중 제자리 걷기
- 정원일 하기

나에게 가장 적합한 신체 활동에 대해 의료 제공자와 상담하세요.

정서적 건강

출산 후에는 여러 가지 복잡 미묘한 감정이 교차하는 것이 일반적입니다. 음식 섭취나 수면에 어려움이 있고 아기를 돌보는 데 중압감을 느낄 수 있습니다. 이러한 감정을 해소하려면, 잘 먹고 자주 쉬고 이 기간 동안 가족과 친구들에게 도움을 받는 것이 좋습니다.

슬프거나 불안하거나 아무 일도 할 수 없는 것처럼 느껴진다면 산후우울증(PPD)일 수 있습니다. PPD는 매우 일반적인 증상이며 아기에게 좋은 양육자가 아니라는 의미가 아닙니다.

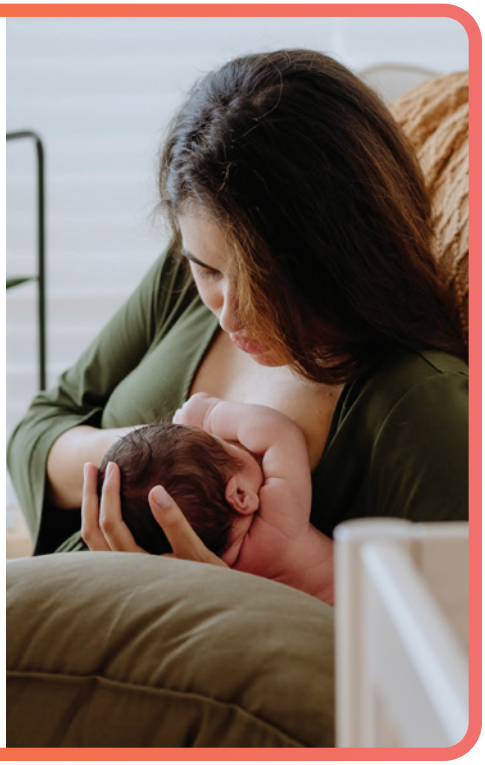
2주 이상 슬프거나 속상한 기분이 들거나 자신이나 아기가 다칠 수 있다는 두려움이 생긴다면 의료 제공자, Women, Infants and Children(WIC, 여성, 유아 및 아동)담당자 또는 신뢰할 수 있는 가까운 지인에게 감정을 털어놓으며 이야기를 나누어 보세요. 도움을 받는 것이 매우 중요합니다. 엄마와 아기 사이의 건강한 정서는 아기의 발달에 중요합니다.

Perinatal Support Washington(출산전후 지원 워싱턴)에 1-888-404-7763에 전화 또는 perinatalsupport.org를 방문하실 수도 있습니다.

모유 수유 고려

의료 서비스 제공자는 최소 1년 동안 모유 수유를 권장하며, 엄마 또는 아기가 원할 경우 1년 이상 모유 수유를 할 수 있습니다. 아기에게 모유를 제공하면 건강상의 이점이 높아집니다.

- 모유에는 성장과 발달에 필요한 영양소가 함유되어 있습니다.
- 모유는 성장하는 아기를 지탱해 줍니다.
- 모유는 아기가 감염원과 맞서 싸울 수 있게 해 주고 자주 아프지 않게 해 줍니다. 모유를 제공하면 엄마의 건강도 보호할 수 있습니다!
- 아기에게 모유 수유를 하게 되면 유대감이 촉진됩니다.



가족 계획

자녀를 더 출산할 계획이시라면 임신 사이 최소 18개월 간격을 고려하세요. 몸이 회복되고 건강한 체중이 되는 데 시간이 필요합니다.

본인에게 효과적인 피임 방법에 대해 의료 서비스 제공자 또는 간호사와 상담하세요.

유해 물질로부터 나와 가족 보호하기

담배, 알코올, 불법 약물은 가족의 건강에 유해합니다. 이러한 유해 물질을 사용하지 않음으로써 자녀에게 좋은 본보기를 보여 주십시오. 의약물은 지시에 따라 사용하세요. 오늘의 선택이 현재와 미래의 가족 건강에 영향을 미칠 수 있습니다.

집에 흡연자가 있는 경우, 간접흡연이나 전자담배 에어로졸을 흡입하는 것은 영유아에게 매우 해롭습니다. 담배 연기 주위에 있으면 유아 돌연사 증후군(SIDS) 및 천식, 기관지염, 중이염 및 암 발병 가능성이 높아집니다.

모든 담배 연기는 멀리하십시오. 아기에게 안전한 노출 수준이란 없습니다. 전자담배를 포함한 모든 형태의 담배 연기는 해롭습니다. 더 건강한 아기와 더 건강한 가족을 위해 담배, 전자 담배, 마리화나 및 담배 연기가 없는 환경을 선택하세요. 집에 "금연" 규칙을 정하세요. 사람들이 아기 주위에서 담배를 피우지 않게 하시기 바랍니다. 금연에 도움이 필요하신 경우 1-800-QUITNOW로 전화 또는 quitline.com을 방문하세요.

Washington State Department of Health

DOH 961-1268 May 2022 Korean 본 문서를 다른 형식으로 요청하려면, 1-800-841-1410번으로 전화하십시오. 청각 또는 난청 장애인 고객의 경우, 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일(WIC@doh.wa.gov)을 이용하시기 바랍니다.

WIC 은 균등한 기회를 제공합니다. Washington WIC은 차별하지 않습니다.

Minnesota WIC 및 Iowa WIC에서 제공한 자료의 허가를 받아 각색되었습니다.