나는 건강하게 먹을 수 있는 시간이 없습니다.어떻게 하면 될까요?

손쉽게 드실수 있는 간식을 준비해 두십시오. 다음과 같은 방법을 참조해 보십시오:

- 우유, 쥬스, 신선한 과일, 당근, 치즈와 크랙카, 피넛버터로 만든 샌드위치, 요구르트, 우유에 씨리얼을 섞은 것, 케사디아(멕시코 음식으로 토티야에 치즈를 녹힌 것), 콩종류 통졸임, 참치나 연어통졸임, 계란, 냉동채소, 군감자나 고구마.
- 친구에게 사핑하는 것이나 요리하는 것 또는 식사를 만들어 달라고 요청하십시오.
- 귀하가 계속 산전비타민을 복용해야 되는지 의사에게 문의해 보십시오.

체중을 감량해서 정상체격을 유지하고 싶습니다. 어떻게 하면 될까요?

자신에게 시간의 여유를 주십시오. 체중을 감량하는 가장 좋은 방법은 천천히 매주 1파운드나 2파운드(450-900 그램)씩 감량하는 하는 것입니다. 건강한 음식을 먹고 자주 운동을 하십시오.

좋아하는 운동을 하십시오 - 춤, 수영, 자전거 타기 등. 아기와 산책을 하는 것도 좋은 운동입니대! 운동은 심장과 뼈도 튼튼하게 만들어 줍니다.

언제부터 운동을 시작할 수 있으며 어떤 운동을 할 수 있는지를 의사에게 문의해 보십시오.

수유는 체중을 감량하는 방법이 될 수도 있습니다.

의사는 내가 빈혈이 있다고 합니다. 그런 것은 무슨 뜻입니까?

많은 새 엄마들은 빈혈이 있거나 혈액이 저철분입니다. 빈혈은 사람을 피곤하고 허약하게 만들어 주며 쉽게 질병에 걸리게 해줍니다. 필요한 철분을 섭취할 수 있도록 가능한한 자주 육류, 콩종류 및 윅(WIC)이 제공하는 씨리얼을 드십시오. 의사가 철분비타민을 복용하도록 권장할 경우는 반드시 복용하시기 바랍니다.

변비가 있습니다. 어떻게 하면 될까요?

과일, 채소 및 콩종류를 많이 드성시오. 현미빵, 옥수수토티야, 오트밀 및 브랜씨리얼 등 현미로 된 음식을 더 많이 드성시오. 수분을 많이 섭취하고 특히 물을 많이 드성시오. 우리 모두 하루에 적어도 8컵(2리터)의 수분이 필요합니다.

가끔 우울해질때가 있습니다. 그런 것이 정상인가요?

금새 기뻣다가 금새 울고 싶게 됩니다. 대부분의 새 엄마들은 가끔 슬퍼지고 안절부절해지는 것을 느낍니다. 그런 것은 다음과 같은 이유로 발생하는 것 입니다:

- 체내 홀몬분비 변화
- 수면부족
- 하루 24시간 동안 아기 돌보기
- 아기의 울음소과
- 친구가 보고 싶어서

이런 것은 아기의 주기가 어느 정도 안정되면 차차 쉬워집니다. 친구와 가족들에게 도움을 청하고 휴식을 취하십시오. 운동을 하면 기분이 훨씬 상쾌해 질 수 있습니대!

2주일 이상 슬프거나 안절부절하거나 더 악화될 경우는 우울증일 수도 있습니다. 아기, 식사, 성고 또는 삶에 대한 관심이 없습니다.

아기를 돌보기가 힘들어 집니다. 아기를 해치고 민약싶은 생각이 듭니다 싶은 충등이 들 수도 있습니다.

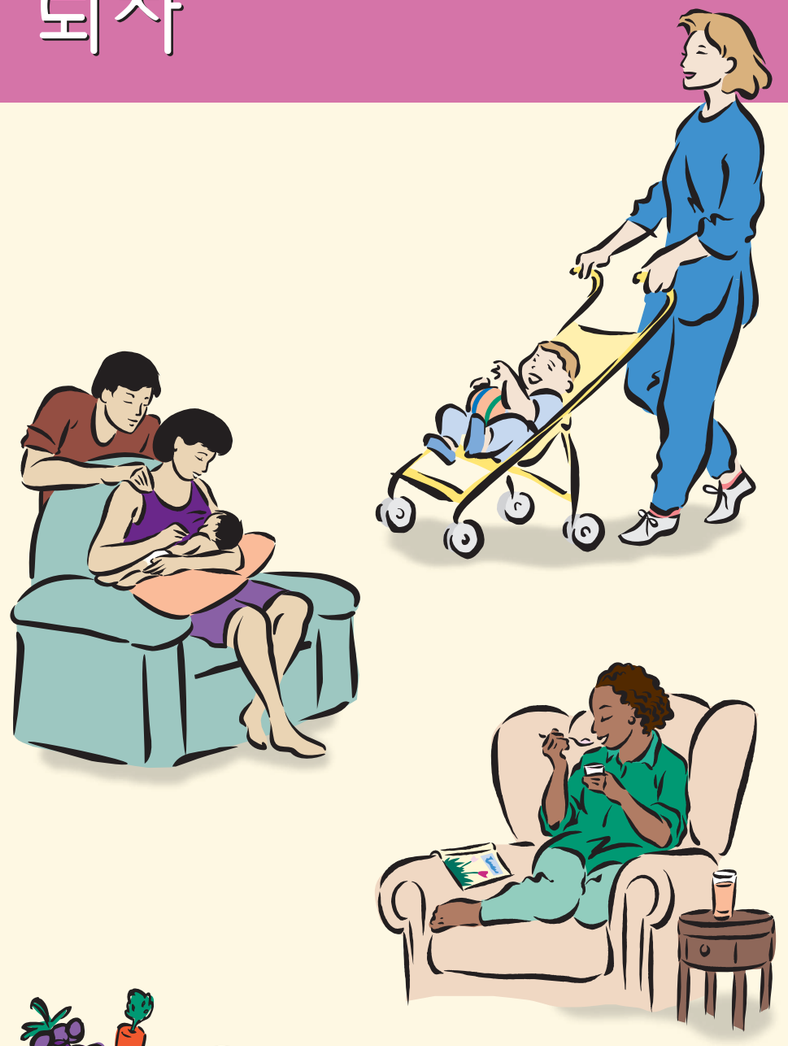
이런 기분이 생길 경우는 즉시 의사나 상담가의 도움을 받으십시오. 상담이나 약으로 우울증을 치료할 수 있습니다. 누구에게 도움을 청해야 되는지 모를 경우는 윅(WIC) 직원들이 방법을 알려 줄 수 있습니다.

귀하자신을 잘 돌봐서 건강한 엄마가 되십시오!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-190 8/2004
Korean

캘리포니아 건강부, WIC 영양보충 참고, 워싱턴 WIC프로그램에 의해 인쇄
WIC은 공정기회법을 준수합니다. 장애를 갖고 계시는 분은 이 안내서를 다른 형식으로 받으실 수 있습니다. 다른 형식을 신청하시려면, 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388)로 연락해 주십시오.

건강한 엄마가 되자



이것이 내 목표입니다: _____

_____

_____

엄마가 된 것 축하합니다!

귀하의 인생에 새 아기가 있습니다! 새 아기는 많은 기쁨을 가져다 줍니다. 아기를 돌보는 일은 힘과 시간이 많이 듭니다.

아기와 귀하를 위해 에너지를 갖기 위해서는 귀하자신을 돌봐야 합니다.

다음과 같은 방법들은 귀하가 건강하고 행복한 엄마가 될 수 있도록 도와줄 수 있는 방법들입니다.

산후에도 산모가 먹는 것과 상관이 있는지요?

예!! 건강한 음식을 드시면 다음과 같은 결과를 볼 수 있습니다:

- 정상체격으로 돌아갈 수 있고
- 힘이 더 생기고
- 기분이 좋아집니다.

1인분은 약...

매일 6-11인분씩

빵, 곡류, 씨리얼

빵류, 토티아, 머핀, 팬케익, 베이글 1개
마른 씨리얼 ..... 3/4컵 또는 180밀리리터
국수, 쌀, 조리한 씨리얼 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
크래커 8개
매일 현미곡류를 먹으십시오.

매일 3-5 인분씩

채소

익힌 것 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
날것 ..... 1컵 또는 235밀리리터
매일 당근, 부라콜리, 시금치, 고구마 또는 호박 등 진초록색이나 노란색 채소를 드성시오

매일 2-4 인분씩

과일

생 것 ..... 중간 것 1개
통졸임 또는 냉동 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
쥬스 ..... 6온스 또는 180밀리리터
매일 오렌지, 딸기, 참외, 수박, 멩고, 파파야 또는 쥬스 등 비타민 C가 많이 함유된 과일을 드성시오.

매일 3-4 인분씩

유제품

우유 ..... 8온스 또는 240밀리리터
치즈 ..... 1 1/2온스 또는 45그램
카테지치즈 ..... 2컵 또는 475밀리리터
요구르트, 푸딩 또는 우유로 만든 카스타드 ..... 1컵 또는 235밀리리터
요구르트, 푸딩 또는 우유로 만든 카스타드 ..... 1 1/2컵 또는 355밀리리터
대부분 저지방이나 무지방 우유제품을 선택하시오.
*4는 십대를 위한 것.

매일 2-3 인분씩

단백질 식품

동물성 단백질

육류, 닭고기, 칠면조, 생선 ..... 2-3온스 또는 60-90그램
계란 2-3개

식물성 단백질

건조한 콩, 강낭콩, 렌틸 요리 ..... 1컵 또는 235밀리리터
피넛버터 ..... 4큰스푼 또는 60밀리리터
두부 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터

매일 약간의 식물성 단백지 섭취하십시오!

지방, 기름 및 당분

가끔 이런 음식을 섭취하는 것은 괜찮습니다.

건강한 엄마가 되는 10가지 방법

- 아기가 태어난 후 4-6주 후 자신에 대한 산후진료를 받으십시오.
- 친구나 가족에게 아기돌보기와 가사를 도와줄 것을 부탁십시오. 귀하가 필요한 것이 무엇인지를 그들에게 알려 주십시오.

- 가끔 귀하가 신뢰할 수 있는 사람에게 아기를 돌봐달라고 부탁해서 휴식을 취하거나 목욕이나 산책을 하거나 귀하자신의 기분을 전환시킬 수 있는 것을 하도록 하십시오.
- 가능할 경우 아기가 낮잠을 자면 귀하도 같이 낮잠을 자도록 하십시오.
- 임신중 시작한 건강한 생활습관을 유지하도록 하십시오.
- 귀하와 아기를 담배연기에서 멀리 하도록 하십시오.
- 적어도 1년 이상 기다렸다가 임신하도록 하십시오. 새 아기를 즐기면서 신체가 회복할 수 있는 기회를 주십시오. 지금 임신하기 싫을 경우는 피임법을 선택해서 사용하도록 하십시오!
- 다시 성생활을 시작하게 되면 에이치아이비/에이즈(HIV/AIDS) 및 기타 성병에 전염되지 않도록 주의하십시오. 콘돔을 ^착용은 성병예방에 도움을 줍니다.

- 다른 엄마들과 얘기를 나눠보십시오. 다른 엄마들도 귀하와 같은 것을 느낄 수 있으므로 좋은 방법을 배울 수 있을 것입니다.
- 의사나 윅(WIC) 직원에게 다음과 같은 것에 대한 도움을 청하십시오:
  - 수유
  - 체중 감량
  - 탁아소 찾기
  - 좋은 부모가 되는 방법
  - 우울증
  - 담배, 술 또는 마약 사용

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Be a Healthy Mom**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-190