몸에 좋은 음식 섭취

체중 감량

변비 해소

철분 부족

우울증

출산 후

몸에 좋은 음식 섭취

질문:
- 몸에 좋은 음식물 섭취에 대해 궁금하세요?
- 평소 식습관에 대해 말씀해주세요

요령:
- 좋은 식습관은 아기를 돌볼 수 있는 힘을 줍니다.
- 좋은 식습관은 몸을 다시 원상태로 회복할 수 있도록 도와줍니다.
- 과일과 야채를 많이 먹습니다.
- 물을 많이 마십니다.
- 하루 식사를 5 -6끼로 나누어 먹습니다.
- 과일과 야채를 많이 먹습니다.
- 물을 많이 마십니다.
- 저지방 우유와 100% 과일 주스를 마십니다.
- 탄산 음료나 스포츠 음료, 커피, 아이스티, 과즙 음료 등 당이 첨가된 음료를 삼가합니다.

프린트물:
- 건강한 엄마 되기

P체중 감량

질문:
- 체중 감량을 위해 어떤 활동을 하나요?
- 자신의 체중이 어떻다고 느끼세요?

요령:
- 체중 감량은 천천히 하며 일주일에 0.5-1kg정도만 감량합니다.
- 몸에 좋은 간식을 손이 닿기 쉬운 곳에 둡니다.
- 언제부터 운동을 해도 되는지 의사와 상의합니다.
- 매일 운동을 하고, 즐거워지는 일들을 합니다. 아기와 걷기도 좋은 운동입니다.
- 다이어트 유행을 따르지 마세요. 체중 감량이 제대로 되지 않으며 건강에 해로울 수 있습니다.

프린트물:
- 건강한 엄마 되기

변비 해소

질문:
- 변비 해소를 위해 무엇을 시도해 보셨나요?

요령:
- 섬유질이 풍부한 과일과 야채를 많이 먹으세요.
- 씨리얼이나 오트밀, 호밀빵, 옥수수 토틸라 등의 곡물류를 섭취하세요.
- 자두, 복숭아, 사과 등을 요거트와 곁들여 먹으세요.
- 물을 많이 마십니다.
- 매일 운동을 하고, 즐거워지는 일들을 합니다. 아기와 걷기도 좋은 운동입니다.

프린트물:
- 건강한 엄마 되기
- 흔한 문제 해결하기

철분 부족

질문:
- 철분 부족에 대해 알고 계신가요?
- 철분 부족에 대해 궁금한 점이나 우려 사항이 있으신가요?

요령:
- 철분이 부족하면 몸이 쉽게 피로해지거나 허약해지고 병이 날 수 있습니다.
- 고기나 콩, WIC 이유식을 자주 섭취하여 필요한 철분을 보충합니다.
- 비타민 C가 풍부한 음식물을, 철분 함유 음식과 함께 섭취하세요. WIC 주스와 WIC 씨리얼, 혹은 타코와 살사 등을 함께 먹으면 체내 철분 흡수에 더 좋습니다.
- 의사가 처방하는 철분 약을 반드시 먹도록 합니다.

프린트물:
- 건강한 엄마 되기
- 건강한 혈액을 위한 철분 섭취

선택 주제

우울증

질문:
- 임신 후 기분이 어떻게 변해왔나요?
- 좋았던 일들은 무엇인가요?

요령:
- 산후 우울증은 많은 여성에게 일어나는 현상입니다.
- 가족이나 친구에게 도움을 요청하여 마음에 안정을 갖도록 합니다.
- 하루에 5-6번 음식물을 적게 나누어 섭취하면 기분이 나아질 수 있습니다.
- 운동을 하는 것도 기분을 나아지게 합니다.
- 특히 자해, 혹은 아기를 해하고 싶은 기분이 들면 의사와 상의합니다.

프린트물:
- 건강한 엄마 되기
- 임신 9개월째 준비사항

출산 후

본 기관은 모든 사람에게 평등한 기회를 부여합니다. 워싱턴주 WIC은 차별대우를 하지 않습니다.
이 출판물은 장애자 여러분들이 요청할 경우 다른 형식(예: 점자)으로 입수하실 수 있습니다.
요청하시려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 1-800-833-6388)으로 전화하십시오.

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-026 November 2011 Korean