



# 출구 상담



건강한 선택은 귀하와 귀하의 가족을 건강하게 합니다

## 보건 및 영양 위험 요인

WIC 프로그램에 가입하신 동안, 귀하와 귀하의 자녀를 위해 필요한 보건 및 영양학적 필요를 파악하여 드렸습니다. 귀하는 귀하의 건강을 향상시키는 보조음식 및 영양학 교육, 상담 및 참고자료를 받으셨습니다.

귀하와 귀하의 자녀를 위한 건강한 선택을 위해 받으신 정보를 계속 이용하시기 바랍니다.

## 왜 엽산이 필요합니까?

- 비타민 B인 엽산은 태아의 뇌와 척추에 대한 선천적 결손증을 예방하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 매일 충분한 엽산을 섭취하면 나중에 갖게 될 수도 있는 아기의 선천적 결손증을 예방할 수 있습니다.
- 분만 후에도 엽산은 중요합니다. 다수의 비타민을 섭취하면 세포의 성장 및 복구와 신체의 일상 기능을 도울 수 있습니다.
- 엽산은 심장병, 뇌졸중 및 일부 암을 예방하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

## 예방접종이 중요한 이유는?

**예방접종으로 자녀의 생명을 구할 수 있습니다.** 귀하와 귀하의 자녀는 그 어느 때보다 더 많은 질병으로부터 보호받을 수 있습니다. 예방접종을 하면 홍역, 볼거리, 소아마비 및 백일해와 같은 질병으로부터 귀하와 귀하의 가족을 보호할 수 있습니다.

**예방접종으로 가족 이외의 사람을 보호할 수 있습니다.**

질병으로부터 보호받기 위해서는 적절한 시기에 예방접종을 받아야 합니다. 예방접종을 제때에 받지 않은 아동은 가족의 건강에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 그 아동의 친구, 학급 학생, 이웃 및 커뮤니티의 건강에도 영향을 미칩니다.

**예방접종으로 시간과 돈을 절약할 수 있습니다.** 백신으로 예방이 가능한 질병에 걸린 아동은 학교나 데이케어 센터에 가지 못할 수도 있습니다. 병이 장기간 지속되면 업무시간, 병원비 또는 장기간 장애 간호 등의 비용을 치를 수 있습니다.

**예방접종은 미래 세대를 보호합니다.** 백신은 불과 얼마 전만 해도 사망이나 중증 장애를 유발했던 많은 질병을 완화하거나 없앨 수 있습니다.

## 음주, 흡연 및 기타 약물 사용으로 인한 건강상 위험은 무엇입니까?

- 임신 중 흡연은 산모와 유아의 질병과 사망의 원인 가운데 예방이 가능한 첫 번째 원인입니다.
- 태아 알코올 증후군(FAS)은 아동과 가족에게 평생 영향을 미칩니다만, 100% 예방이 가능합니다. 임신을 계획 중이거나 임신 중이라면, 술을 마시지 마십시오.
- 여성이 임신했을 때에는, 음주, 흡연 또는 기타 약물 사용은 항상 위험합니다. 음주, 흡연 또는 기타 약물 사용은 양에 상관없이 위험합니다. 음주, 흡연 또는 기타 약물 사용은 종류에 상관없이 위험합니다.

## 왜 영양소가 중요합니까?

**엽산이 함유된 음식**은 건강한 적혈구를 만들고 선천적 결손증의 위험을 줄여줄 수 있습니다.

- 오렌지 주스
- 통밀 또띠아
- 계란
- 콩, 완두콩, 렌즈콩
- 곡물
- 진녹색 야채
- 빵
- 야채 주스

**철분이 함유된 음식**은 건강한 적혈구를 만드는 데 도움이 됩니다.

- 곡물
- 빵
- 통밀 또띠아
- 콩, 완두콩, 렌즈콩
- 깡통에 들은 생선
- 계란
- 이유식용 고기

**칼슘이 함유된 음식**은 건강한 치아와 뼈를 만들고, 근육의 기능을 도와줍니다.

- 우유
- 곡물
- 치즈
- 마른 콩
- 두부
- 야채 (시금치, 케일, 브로콜리)
- 두유
- 깡통에 들은 생선 (뼈 포함)

## 모유수유는 왜 산모, 아기 및 가족에게 좋습니까?

- 미국 소아과 학회와 같은 의학 전문가들은 생후 1년 이상 모유 수유를 권장합니다.
- 모유수유를 하면 엄마와 아기간의 유대관계를 도울 수 있습니다.
- 육아활동은 추가 칼로리를 소비하여 임신 중 늘어난 체중을 더욱 쉽게 줄일 수 있습니다. 또한 자궁을 원래 크기로 돌리도록 돕고 출산 후 있을 수도 있는 출혈을 줄여줍니다.
- 모유는 유아에게 가장 완벽한 영양소이며 유아가 필요로 하는 것을 충족시켜줍니다.
- 모유는 아기의 성장과 발육에 필요한 적정량의 지방, 당분, 수분 및 단백질이 정확하게 포함되어 있습니다.
- 모유에는 유아를 박테리아와 바이러스로부터 보호해주는 항체가 포함되어 있습니다. 모유를 수유한 아기에게는 설사, 중이염 및 폐렴과 같은 호흡기 질환 등의 감염 및 질병에 맞서 싸울 수 있는 능력이 더욱 많습니다.

모유수유의 경험은 전부 다릅니다. 모유수유를 하면 할수록 더욱 하기 쉬워집니다!



## 균형이 잘 잡힌 식단 계획하기

음식을 준비하기 전에, 접시에 무엇을 얼마나 올려 놓을 지 생각하십시오.

- 접시의 절반은 과일과 야채이어야 합니다.
- 적어도 곡식의 절반은 통곡물로 하십시오.
- 단백질 음식의 원천을 다양하게 하십시오.
- 무지방 우유 또는 1% 우유로 바꾸십시오.

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) 를 방문하시면 균형 식단에 대한 더 자세한 정보를 보실 수 있습니다.



Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

[health.mo.gov/living/families/wic/wicfamilies/apply.php](http://health.mo.gov/living/families/wic/wicfamilies/apply.php)

평등 기회/적극 고용개선 조치 고용주

서비스는 차별 없이 제공됩니다.

본 간행물의 장애자용 판은 573-751-6204번의 미주리주 보건 및 연장자 서비스부(Missouri Department of Health and Senior Services)로 연락하여 입수하실 수 있습니다. 청각 및 언어 장애자의 경우 711로 전화하십시오.