

건강을 위한 다음 단계

... 여러분과 여러분의 가족의
건강을 유지하는 비결:



엽산을 섭취하세요

- 엽산은 세포 성장 및 치유에 도움이 되며 심장병, 뇌졸중 및 일부 암을 예방하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 엽산을 충분히 섭취하면 뇌 및 척추 출생 결함을 예방하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 임신 전과 임신 중에 엽산을 포함하는 태아기 비타민의 섭취에 대해 의사와 상의하십시오.
- 천연적으로 엽산이 풍부한 식품은 잎이 많은 녹색 채소, 감귤류 과일, 콩 및 통곡물입니다.

건강에 좋은 음식을 섭취하세요

- 식단의 절반은 과일과 야채로 구성하세요.
- 최소한 섭취 곡물의 절반은 통곡물이어야 합니다.
- 물을 많이 마시고, 주스를 제한하며, 어린이들에게 단 음료수나 탄산음료는 가급적 주지 마십시오.
- 심장 건강을 위해 탈지 또는 1% 우유를 드십시오.
- 어린 나이의 자녀와 함께 앉아서 식사함으로써 건강한 식습관을 시작하십시오.
- 균형 잡힌 식단에 대한 보다 자세한 정보를 위해서는 www.choosemyplate.gov 를 방문하세요.

모유 수유 지원

- 의사들은 당사자가 원하는 경우 최소한 1년 또는 그 이상의 모유 수유를 권장합니다.
- 모유는 바로 여러분의 아기를 위해 생산되며 아기의 성장에 따른 필요에 맞도록 변화됩니다.
- 모유를 먹은 아기들은 더 건강합니다. 그들은 설사, 감기 및 유아 돌연사 발생 위험성이 낮습니다.
- 모유를 수유하면 엄마의 암, 당뇨 및 산후 우울증 발생 위험성이 줄어듭니다.
- 모유를 수유하는 엄마는 임신 중 늘어난 체중을 줄이기가 더 쉽습니다.

어린 나이의 자녀와 함께
앉아서 식사함으로써
건강한 식습관을
시작하십시오.

예방주사를 제때에 맞으십시오

- 예방접종은 여러분과 여러분의 아기를 홍역, 볼거리, 소아마비 및 백일해와 같은 질병으로부터 보호합니다.
- 예방주사를 제때에 맞지 않은 어린이는 어린 아기와 같이 예방접종을 받을 수 없는 사람들을 매우 아프게 할 수 있습니다.
- 6개월 이상의 모든 어린이는 매년 독감 예방주사를 맞도록 권장합니다.

알코올, 흡연 및 약물을 피하세요

- 간접 흡연 노출 시 흡연을 하지 않는 어린이들과 성인들에게 조기 사망과 질병이 초래될 수 있습니다.
- 임신 중 흡연 시 아기의 조산이나 낮은 출생 체중이 초래될 수 있습니다.
- 임신 중에 술을 마시면 아기에게 심각한 평생 건강 문제가 초래될 수 있습니다.
- 임신 중에 처방약이나 일반약을 복용하기 전에 먼저 의사와 상의하십시오. 약품은 지시된대로 사용하지 않는 경우 해로울 수 있습니다.
- 불법적 약물 사용은 절대로 안전하지 않습니다!

미주리주 보건연장자서비스부
WIC 및 영양 서비스



1-800-392-8209 wic.mo.gov

기회 균등/차별 철폐 고용주:
비차별적으로 제공되는 서비스.
청각 및 언어 장애 시민들은 711번으로
전화하십시오.