초보 엄마를 위한 팁

어머니 여러분,

어머니가 되신 것과 WIC를 선택하신 것을 축하합니다. 여러분은 가족의 건강을 위해 WIC를 선택하셨습니다! WIC는 초보 엄마를 위해 다음을 제공합니다.

- ✓ 건강관리 및 기타 서비스 추천
- ✓ 현명한 음식 선택에 대한 정보
- ✓ 모유 수유 관련 정보
- ✓ 모유 수유 지원
- ✓ 아기의 안전을 지키는 방법
- ✓ 엄마와 아기를 위해 건강한 식품을 구입하기 위한 WIC 수표

이 책자는 엄마와 아기의 건강을 지키기 위한 팁을 알려줍니다. 이러한 팁은 의사의 조언을 대체할 수 없습니다.

WIC 수표를 수령할 때 건강한 식사와 수유에 대한 자세한 정보를 얻을 수 있습니다. WIC는 영양 그룹을 통해 어머니들이 정보를 얻고, 아이디어를 공유하며, 질문할 수 있도록 돕고 있습니다. 여러분에게 WIC가 많은 도움이 되기를 바랍니다.

감사합니다.
WIC 직원

다음 단계:_____

_____

_____

_____

건강관리 받기

건강을 지키는 방법을 배우세요.

- 산후 검진을 받습니다.
- 언제 다시 검진을 받아야 하는지 확인합니다.
- 예방 접종을 제때 받습니다. 홍역, 소아마비, 파상풍, 독감에 대해 문의합니다.
- 도움이 필요하시면 다음으로 문의해 주십시오.
  - ParentHelp123: 1-800-322-2588번으로 전화하거나 parenthelp123.org를 방문하십시오. 저렴한 의료 및 치과 진료소, WIC 클리닉, 푸드 뱅크 및 기타 유용한 서비스를 찾기 위한 도움을 받으실 수 있습니다.
  - Washington Helpline 2-1-1: 211번으로 전화하거나 win211.org를 방문하십시오.

건강한 식품을 선택하세요.

매일 5 식품군의 음식을 모두 섭취하세요.

곡물

모유 수유하는 경우
6온스(6회분)

모유 수유하지 않는 경우
5온스(5회분)

채소

모유 수유하는 경우
2½컵(5회분)

모유 수유하지 않는 경우
2컵(4회분)

과일

모유 수유하는 경우
2컵(4회분)

모유 수유하지 않는 경우
1½컵(3회분)

유제품

모유 수유하는 경우와
모유 수유하지 않는 경우
3컵(3회분)

단백질

모유 수유하는 경우
5½온스(5½회분)

모유 수유하지 않는 경우
5온스(5회분)

규칙적으로 식사하고 다양한 곡물, 채소, 과일, 유제품 및 단백질을 섭취합니다.

1온스가 1회분	팁
• 빵 또는 토르티야 1슬라이스 • 베이글 또는 햄버거 빵 ½개 • 밥, 국수 또는 시리얼 ½컵 • 플레이크형 시리얼 1컵	• 다음과 같은 통곡물을 자주 섭취: -오트밀 -통밀 빵 또는 롤 -현미 -토르티야(통밀 또는 옥수수)
1/2컵이 1회분	**팁**
• 생채소 또는 익힌 채소 ½컵 • 양상추 또는 기타 잎채소 1컵 • 채소 또는 토마토 주스 ½컵	• 다양한 종류와 색깔별로 섭취: 암녹색, 주황색, 붉은색, 노란색, 자주색, 흰색 • 곁들여 먹는 음식: 스크램블드 에그, 밥, 국수, 샐러드, 캐서롤
1/2컵이 1회분	**팁**
• 잘게 자르거나 익혀서 ½컵 • 1개 - 사과, 오렌지, 복숭아 등 • 100% 과일 주스 ½컵	• 다양한 종류와 색깔별로 섭취: 붉은색, 노란색, 주황색, 푸른색, 녹색, 흰색 • 얇게 썰거나 잘게 자른 과일을 시리얼, 팬케이크, 푸딩, 얼린 요거트에 곁들임
1컵이 1회분	**팁**
• 우유 1컵 • 요거트 1컵 • 치즈 1~2슬라이스	• 1% 또는 무지방 우유 선택 • 우유를 마시기 어려운 경우, WIC로부터 아이디어를 얻으세요.
1온스가 1회분	**팁**
• 고기, 닭고기, 칠면조고기 또는 생선 1온스 • 저지방 참치 캔 ¼컵 • 달걀 1개 • 조리한 콩이나 두부 ¼컵 • 땅콩버터 1테이블스푼	• 3온스 분량은 카드 한 벌 크기입니다. • 지방이 적은 고기를 선택해 오븐, 석쇠 또는 그릴에 굽습니다. • WIC에서 권장하는 콩류를 더 많이 섭취하고 WIC에 조리법을 문의합니다.

샘플 메뉴

간식과 규칙적인 식사를 통해 더 많은 에너지를 얻고 집중력을 높이십시오.

아침

완숙 달걀

통곡물 토스트 또는 토르티야

100% 과일 주스

오전 간식

자른 복숭아

1% 또는 무지방 우유

점심

양상추, 토마도, 통밀 빵으로 만든 칠면조 샌드위치

당근 스틱

사과

1% 또는 무지방 우유

오후 간식

토마토 주스

통밀 크래커

저녁

미트 소스 스파게티

그린빈

그린 샐러드

포도

1% 또는 무지방 우유

아침 식사를 위한 아이디어

시간을 내어 아침을 드십시오. 이는 하루의 활동에 도움이 됩니다. 다음과 같은 간단한 계획을 실천하세요. 각 열에서 건강한 아침 식사를 위한 음식을 선택하세요.

빵, 시리얼 또는 기타 곡물	+	과일 또는 채소	+	유제품 또는 단백질 또는 두 가지 모두
예:				
오트밀	+	애플소스	+	1% 또는 무지방 우유
통밀 와플	+	자른 딸기	+	저지방 요거트
통곡물 토르티야	+	토마토	+	WIC 콩류 및 저지방 치즈
현미	+	채소	+	달걀
건조 WIC 시리얼	+	건포도	+	땅콩
피자와 토핑	+	채소	+	저지방 치즈

아침 식사를 위한 최고의 베이크드 시리얼

4~6회분

오븐을 350도로 예열합니다.

- 전통식 오트밀 2컵
- 껍질을 깎아 채를 썬 사과 1개
- 잘게 자른 호두 ½컵
- 잘게 자른 건포도나 건살구, 건조 체리 등의 기타 건과일 ¾컵
- 1% 또는 무지방 우유 2컵
- 황설탕 ½컵
- 녹인 버터 2테이블스푼
- 소금 ½티스푼
- 계피 1티스푼

모든 재료를 잘 섞어 8 x 8 팬에 담습니다. 350도의 오븐에서 모든 수분이 흡수될 때까지 35-40분간 굽습니다. 이 시리얼은 냉장고에서 보관하였다가 다음 날 데워먹을 수 있습니다.

따뜻할 때 우유와 함께 먹습니다.

패스트푸드를 건강하게 섭취하세요.

패스트푸드 식당에서 좀 더 건강한 음식을 선택하면 하루에 필요한 영양은 더하고 칼로리는 줄일 수 있습니다. 건강한 음식 선택 방법:

- 그릴에 구운 치킨이나 그릴에 구운 치킨 스트립
- 칠면조 또는 로스트 비프 서브 샌드위치
- 마요네즈나 치즈를 뺀 레귤러 사이즈 햄버거
- 구운 양파와 버섯을 넣은 채식 버거
- 식사용 샐러드 또는 사이드 샐러드(드레싱을 따로 곁들여서)
- 피망, 토마토, 버섯 토핑 피자
- 구운 감자와 채소 및 치즈 토핑
- 콩으로 만든 부리또
- 달걀을 얹은 잉글리시 머핀
- 과일
- 물, 1% 또는 무지방 우유, 100% 과일 주스

팁: 집에서 만드는 패스트푸드!

어머니들은 조금만 계획을 세우면 바쁜 날에도 패스트푸드 식당 음식보다 저렴하고 건강한 음식을 집에서 간단하게 준비할 수 있다고 말합니다. 어머니들의 팁:

- "저는 슈퍼에서 칠리에 넣을 콩 통조림이나, 봉지 채소, 샐러드 같이 간편하게 준비할 수 있는 식품을 구입합니다. 냉동 피자도 신선한 채소를 곁들이면 식사를 간단히 완성할 수 있죠."
- "주말에 식사를 준비해 놓습니다. 남은 음식을 냉장실이나 냉동실에 보관해요. 간 소고기나 칠면조를 조리해 식사 분량으로 나누어 냉동해 두기도 합니다. 이걸로 타코나 스파게티를 만들어 저녁을 먹는 거죠."

건강 지키기

엽산

건강을 지켜주면서 저렴하고 안전하며 간단한 음식을 매일 섭취할 수 있다면 어떨까요? 또한 이를 통해 미래에 태어날 아기를 선천적 기형으로부터 보호할 수 있다면 어떨까요? 이런 건강 효과를 얻고 싶지 않으세요?

이런 보호 효과는 비타민 B군에 속하는 엽산에서 얻을 수 있습니다. 우리 몸의 모든 세포에는 엽산이 필요합니다. 또한 연구에 따르면 엽산은 심장마비, 뇌졸중, 암도 예방할 수 있는 것으로 나타났습니다.

엽산은 미래에 태어날 아기의 척추와 뇌의 선천적 기형을 방지하는 데도 도움이 됩니다. 그러나 이런 보호 효과를 얻으려면 임신 전부터 미리 관리해야 합니다. 계획하기 전에 임신이 되는 경우가 많기 때문입니다. 다음과 같은 방법을 통해 매일 400mcg을 섭취하세요.

매일 최소한 400mcg의 엽산을 섭취하는 것이 좋습니다.

- 종합 비타민 섭취
- WIC 시리얼 1회분 섭취
- 영양 강화 곡물 식품 섭취
- 다음과 같은 건강한 식품 섭취
  - -시금치나 케일 같은 녹색 채소
  - -익혀서 건조한 콩, 과일, 통곡물

- "저는 장을 보기 전에 최소한 1주일치 식품 구입을 미리 계획합니다. 이때, 가족 모두가 각각 좋아하는 음식을 포함하려고 합니다."
- "이동 중에 식사를 해야 할 때는, 땅콩버터와 젤리 샌드위치에 우유 한 잔을 곁들이면 가족 모두가 좋아하죠. 이 방법이 드라이브스루 식당에 들리는 것보다 낫습니다."

가능한 자주 신체 활동을 하세요.

하루에 3번 10분만이라도 신체 활동을 할 때의 이점:

- 더 많은 에너지를 얻을 수 있음
- 스트레스 감소 및 긴장 해소
- 임신으로 늘어난 체중 감량
- 근육 토닝 효과
- 고양감

단계적으로 시작하세요. 여러분의 몸은 치유가 필요합니다. 어떤 운동을 언제 해야 할지 의사에게 문의하세요.

걷기는 건강을 위한 좋은 운동입니다. 아기를 유모차에 태우거나 앞으로 매고 걸으세요. 쇼핑몰, 학교 또는 커뮤니티 센터를 걸으세요. 친구나 가족과 함께 걸을 수도 있습니다.

처음에는 5~10분간 걸으세요. 일주일이 지나면 더 오래 또는 더 먼 거리를 걸어 보세요. 자신에게 맞는 목표를 정하세요.

기타 간단한 신체 활동 방법은 다음과 같습니다.

- TV를 보거나 전화 통화할 때 제자리 걸음을 합니다.
- 음악을 틀고 춤을 춥니다.
- 에스컬레이나 엘리베이터를 타는 대신 계단을 이용합니다.
- 자동차를 가능하면 멀리 주차합니다.

팁: 한 번에 하나씩 바꾸세요

건강 습관을 한 번에 하나씩 바꿉니다. 새로운 습관에 익숙해지고 나서 다른 습관을 바꿉니다.

- **어떤 음식을 줄일 수 있을까?**
  예: 하루에 탄산음료를 한 잔으로 줄입니다.
- **어떤 음식을 바꿀 수 있을까?**
  예: 무지방 샐러드 드레싱을 사용합니다.
- **신체 활동을 늘리기 위해 무엇을 할 수 있을까?**
  예: 엘리베이터를 타는 대신 계단을 이용합니다.

작은 습관의 변화와 건강한 선택을 통해 더욱 건강해질 수 있습니다!

초보 엄마들은 "출산 후 좋은 컨디션을 유지하고 체중을 줄이려면 어떻게 해야 할까요?"와 같은 질문을 자주 합니다. 이런 궁금증을 가진 엄마들을 위한 좋은 소식이 있습니다! 연구에 따르면 작은 습관의 변화만으로도 좋은 컨디션을 유지하고 더 많은 에너지를 얻으며 체중을 줄이는 데 크게 도움이 되는 것으로 나타났습니다. 다음은 어머니들이 제공한 팁입니다.

- **음식을 포장째로 바로 먹지 마세요.** - 크래커, 견과류, 트레일 믹스, 프레첼, 치즈 큐브 등등. 음식은 개별 용기나 지퍼백에 1회분씩 나누어 담으세요. 간단하게 건강하고 칼로리가 낮은 간식을 섭취할 수 있도록 채소를 용기에 담아 두면 더욱 좋습니다.
- **식사 시간에는 몇 가지 음식을 부엌에 두세요.** - 칼로리가 낮은 채소와 가족이 자주 먹는 샐러드를 식탁에 내고 주 요리는 부엌에서 제공합니다.
- **배가 부르면 식사를 마치세요.** – 그릇이 비거나 모두가 식사를 마치기 전에 식사를 마쳐도 좋다고 생각하세요.
- **식사량에 주의하세요.** – 작은 그릇을 사용하고 그릇에 담는 음식을 양을 줄입니다. 연구에 따르면 먹을 음식이 많을수록 식사량이 늘어나는 것으로 나타났습니다.
- **특정 음식을 줄이세요.** – 지방과 설탕 함유량이 높은 음식을 줄여 칼로리를 줄이세요. 설탕이 든 음료, 쿠기, 케이크, 캔디, 아이스크림 등은 가끔씩만 선택합니다. 갈비, 베이컨, 핫도그와 같은 육류는 제한하세요.
- **집에서 요리하세요.** – 지방, 설탕, 소금을 줄인 건강한 조리법을 활용하세요.
- **물을 마십니다.** – 하루 내내 자주 물을 마시세요. 물을 마시면 포만감이 느껴져 과식을 방지할 수 있습니다.

건강한 식사는 좋은 컨디션을 유지하고 더 많은 에너지를 얻는 방법 중 하나입니다. 활발한 신체 활동도 이에 도움이 됩니다. 활발한 신체 활동은 초보 엄마의 육아 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다. 운동을 언제 해도 되는지 의사에게 문의하고 천천히 시작하십시오. 11페이지의 "활발한 신체 활동"을 참조하세요. 매일의 식사 계획에 대한 팁은 **ChooseMyPlate.gov** 를 참조하세요.

아기가 보내는 신호 이해하기

배가 고플 때

배가 고플 때 보일 수 있는 행동:

- 손을 계속 입에 댄다.
- 팔과 다리를 움직인다.
- 무언가를 빠는 소리를 낸다.
- 입술을 오므린다.
- 젖꼭지를 찾는다.

배가 부를 때

배가 부를 때 보일 수 있는 행동:

- 모유를 천천히 빨거나 빠는 것을 중지한다.
- 손과 팔의 힘을 뺀다.
- 젖꼭지에서 고개를 돌린다.
- 밀어낸다.
- 잠이 든다.

아기가 보내는 메시지

아기에게 변화가 필요할 때

엄마는 아기와 함께 시간을 보내면서 아기가 보내는 메시지가 무엇인지 이해하게 됩니다. 아기의 커뮤니케이션 방식을 이해하는 데에는 시간이 걸립니다. 아기가 놀거나 학습하는 중 쉬고 싶거나 조용히 있고 싶을 때 보일 수 있는 행동:

- 얼굴이나 몸을 돌리거나 등을 구부린다.
- 눈을 찌푸리거나 멍한 눈빛을 보인다.
- 손, 팔 또는 발을 뻣뻣하게 편다.
- 하품을 하거나 잠이 든다.

엄마 곁에 가까이 있고 싶을 때

아기가 자라면서 엄마는 아기가 언제 상호 작용, 학습 또는 놀 준비가 되었는지 더 잘 파악할 수 있습니다. 아기가 엄마에 대해, 그리고 새로운 세상에 대해 더 배우고 싶어할 때 보일 수 있는 행동:

- 얼굴과 몸이 편안해진다.
- 엄마의 목소리와 표정을 쫓는다.
- 엄마에게 손을 뻗는다.
- 엄마의 얼굴을 응시한다.
- 머리를 든다.

수유는 아기와 함께하는 특별한 시간입니다!

아기가 보내는 신호에 기를 귀울여서 깨어 있고 조용할 때, 그리고 울기 전에 수유할 수 있도록 하세요. 아기는 배가 고프면 엄마가 먹을 것을 줄 것이라고 기대하게 됩니다. 아기의 버릇이 나빠질 걱정은 하지 않아도 됩니다. 아직 어린 아기는 나빠질 버릇이 없습니다.

아기는 엄마가 자신을 지켜주고 행복하게 해줄 것이라고 믿습니다.

모유 수유하는 엄마의 경우:

WIC 직원에게 문의할 정보:

- 모유 수유에 대해 궁금한 사항
- 모유 수유 목표를 지지하기 위한 가족 계획 선택
- 일하는 엄마의 모유 수유
- 법에 의한 모유 수유 권리
- 동료 카운셀러 찾기
- 모유 수유에 대한 자세한 정보 출처: womenshealth.gov/breastfeeding

엄마는 아기가 원하는 대로 수유하여 아기를 보살필 때 자랑스러움을 느낄 수 있습니다. 아기에게 맞게 수유하세요. 배가 부를 때 아기가 알릴 수 있도록 하세요. 엄마는 수유의 유형, 즉 모유를 먹일지, 분유를 먹일지만 결정하고 언제, 얼마만큼, 어떤 속도로 먹을지는 아기가 결정해야 합니다.

분유 수유 엄마의 경우:

아기에게 먹일 분유를 선택하는 것은 쉽지 않을 수 있습니다. 어떤 경우든 아기는 수유에 있어서 엄마의 도움이 필요합니다.

- 조리법을 따를 때는 재료를 정확하게 섞는 것이 중요합니다. 분유의 경우에도 마찬가지입니다! 아기를 위해 분유캔에 표시된 지시를 따라야 합니다.
- 다른 사람이 아기를 수유하는 경우, 이 사람이 분유를 정확하게 섞고 준비하는 방법을 아는지 확인해야 합니다.
- 수유를 마친 후 병에 남은 분유는 버립니다. 아기의 침에 있는 박테리아는 분유로 이동하므로 남은 분유를 나중에 먹이면 아기가 병에 걸릴 수 있습니다. 분유병을 미리 준비하는 경우, 수유가 준비될 때까지 냉장고에 보관합니다. 24시간 전까지만 준비합니다.
- 전자렌지로 데운 우유는 생각보다 온도가 높아 아기에게 위험할 수 있습니다. 분유병은 뜨거운 물에서 데우십시오.
- 아기에게 필요한 것은 분유뿐입니다. 가당 음료는 절대 필요하지 않습니다.
- 일반적으로 한창 성장할 기간에는 아기가 먹는 양이 증가합니다.

수유할 때는 아기를 안아주세요. 아기는 엄마의 얼굴을 보는 것을 좋아합니다. 우유병을 세우면 아기가 숨이 막히고 귓병이 생길 수도 있습니다.

산후 우울증의 신호

다음과 같은 감정이 2주가 넘게 지속되는 경우 우울증의 신호일 수 있습니다.

- 매우 슬프다.
- 계속 눈물이 난다.
- 식욕이 없거나 식욕을 멈출 수 없다.
- 잠을 잘 수 없거나 계속 잠만 자고 싶다.
- 스스로를 돌보고 싶지 않다.
- 사는 것이 즐겁지 않다.
- 아기에게 관심이 없다.
- 자신이나 아기를 해칠 것 같은 생각이 든다.
- 아기와 혼자 남게될까 두렵다.
- 아기에 대해 지나치게 걱정한다.

산후 우울증

산후 우울증, 즉 PPD에 걸렸다고 생각하시면 1-800-944-4773번으로 전화하거나 postpartum.net/Get-Help.aspx에서 산후 우울증 지원 인터네셔널(Postpartum Support International)을 방문해 도움을 받으십시오.

자신이나 아기를 해치고 싶은 적이 있었다면 1-800-273-TALK(1-800-273-8255)에 전화해 즉시 도움을 받으십시오.

문제가 매우 심각하다고 생각되는 경우, Crisis Line에 1-866-4-CRISIS(1-866-427-4747)로 전화하십시오.

자신과 아기를 안전하게 지키세요.

담배 연기에 절대 노출되지 않도록 하세요. 아기에게 담배 연기는 정도와 상관없이 매우 위험합니다. 모든 유형의 담배는 해롭습니다. 엄마와 아기의 건강을 위해 담배, 전자 담배, 대마초 등을 절대 피우지 마세요.

집에서 "금연" 규칙을 세우세요. 누구든 아기 가까이에서 담배를 피우지 않도록 하세요.

담배

- 담배는 종류와 상관없이 모두의 건강에 해롭습니다. 담배의 니코틴은 모유를 통과합니다.
- 간접 흡연과 수유 중 흡연은 아기를 니코틴과 기타 해로운 화학 물질에 노출시킵니다.

******
집과 차 안에서 담배를 피우지 마십시오.

전자담배

- 모든 전자담배는 니코틴과 기타 해로운 화학물질을 포함합니다.
- 전자담배를 피거나 다른 이들이 아기 주변에서 전자담배를 피지 않도록 하십시오.

대마초(의료용 및 향정신성)

- 모든 종류의 흡연은 건강에 위험합니다.
- 대마초의 향정신성 물질(THC)은 모유를 통과합니다. 자세한 정보: learnaboutmarijuanawa.org

알콜과 마약을 멀리 하세요.
도움이 필요한 경우, 의사와 상담하거나 워싱턴 주 헬프라인(Washington HelpLine)에 211번으로 전화하거나 win211.org를 방문하십시오

절대로 아기를 음주자나 약물 복용자와 함께 남겨두지 마십시오.

자세한 정보:

흡연 중이라면 금연을 위해 도움을 받으십시오. 의사와 상담하거나 워싱턴 주 금연 라인(Washington State Quitline)에 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)로 전화하거나 SmokeFreeWashington.com을 방문하십시오.

약물 사용으로 고통받고 있습니까? 아기를 위한 약물 사용 중단(Substance Free for My Baby): here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby을 참조하십시오.

어머니들에게 드리는 말씀

바쁜 일상 중에 자신을 위한 시간을 가지려면 어떻게 해야 할까요? 다른 사람들을 돌보려면 자신을 먼저 돌보아야 합니다. 다음은 일상에서 자신을 위한 시간을 가질 수 있는 몇 가지 방법입니다.

아기를 돌보면서 자신도 함께 돌보세요.

- 가족과 친구에게 도움을 요청하세요. 쇼핑, 음식 준비, 청소 등을 도와 달라고 하세요.
- 아기가 낮잠을 잘 때 같이 낮잠을 자보세요. 잠이 오지 않아도 누워서 휴식을 취하세요.
- 친구에게 연락해 대화하세요.

팁: 스트레스 해소 방법

1. 의자에 앉습니다.
2. 손을 배에 올립니다.
3. 코로 숨을 들이마십니다. 4까지 세면서 천천히 숨을 들이마십니다. 1초간 숨을 멈춥니다.
4. 입으로 숨을 내쉽니다. 4까지 세면서 천천히 숨을 내쉽니다.

5~10번 반복합니다.

여러분은 혼자가 아닙니다. 여러분과 같은 어려움을 겪고 같은 도움이 필요한 많은 엄마들이 있습니다. 아기와의 관계가 깊어지면서 엄마는 기쁨을 느끼고 서로에 대해 이해하게 될 것입니다. 이러한 시간을 같이 즐기세요!

Washington State Department of Health

WIC Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

본 기관은 균등 기회 제공 기관입니다.

Washington State WIC Nutrition 프로그램은 차별하지 않습니다.

장애인의 경우, 요청 시 다른 형식으로 본 문서를 이용하실 수 있습니다. 요청하시려면, 1-800-841-1410(TDD/TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

DOH 961-1084 2014 November 2014 Korean