거주지 보건소

보건소	평일	주말/공휴일
애포츠포드 #104 34194 Marshall Rd	604.864.3400	604.864.3400
애거시 Box 104, 7243 Pioneer Ave	604.793.7160	604.860.7632
버나비 #300 4946 Canada Way	604.918.7605	604.918.7601
칠리왁 45470 Menholm Rd	604.702.4900	604.702.4903
델타 – 북부 11245 84 Ave	604.507.5400	604.507.5462
델타 – 남부 1826-4949 Canoe Pass Way	604.952.3550	604.507.5462
호프 Box 176, 444 Park St	604.860.7630	604.860.7632
랭리 101-6470 201 Street	604.613.2872 ext. 743002	604.613.2872 ext. 743002
메이플 리지 #400 22470 Dewdney Trunk Rd	604.476.7000	604.897.4892
미션 1st Floor 7298 Hurd Street	604.814.5500	604.217.1205
뉴웨스트민스터 #218 610 Sixth St	604.777.6740	604.777.6778
써리 – 클로버데일 #205 17700 56 Ave	604.575.5100	604.575.5101
써리 – 길포드 100-10233 153 St	604.587.4750	604.587.4761
써리 – 뉴턴 #200 7337 137 St	604.592.2000	604.592.2049
써리 – 북부 220-10362 King George Blvd	604.587.7900	604.587.7908
트라이 시티(Tri-Cities) #200 205 Newport Dr	604.949.7200	604.949.7220
화이트 록/사우스 써리 15476 Vine Ave	604.542.4000	604.542.4073

This information does not replace the advice given to you by your healthcare provider
Catalogue #268191 (July 2023) | spryberry.co
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Korean

초보 부모이거나 임신 중이신가요? 슬프거나 불안하신가요?

Are you... a new parent or expecting a baby?
Are you...feeling sad or anxious?

공중 보건 간호사가 도와드립니다.

fraserhealth

공중 보건 및 여성 유아 어린이 청소년 프로그램에서 제공합니다.
fraserhealth.ca/parenting

임신 중이거나 초보 부모인데 슬프거나 불안하다면 다음을 아셔야 합니다...

- 본인 잘못이 아닙니다
- 이런 증상은 대개 오래 가지 않습니다
- 신뢰하는 사람에게 자신의 감정을 이야기하는 것이 중요합니다. 친구나 가족, 의료 서비스 제공자와 대화하세요.
- 도움을 받으실 수 있습니다.

우울증의 일부 징후...

- 슬프거나 불안하거나 많이 운다
- 죄책감, 무가치함, 절망감을 느낀다
- 집중하기 어렵다
- 기운이 전혀 없다
- 가족이나 친구와 함께 있고 싶지 않다
- 예전처럼 인생을 즐기지 못한다
- 아기와 함께 있는 시간이 즐겁지 않다

자신을 친절하고 부드럽게 돌보세요...

- 나를 위한 시간 내기
- 잘 먹고, 잘 자고, 운동하기
- 자신의 감정과 필요를 알아차리기
- 대화 상대 찾기
- 가족과 친구의 도움 받기

프레이저 헬스 소속 **공중 보건 간호사**는 임산부, 초보 부모, 영아, 만 2세까지의 유아 및 그 가족에게 서비스를 제공하는 베스트 비기닝즈(Best Beginnings)라는 프로그램을 운영합니다.

임신 중인 경우... 임신 초기에 베스트 비기닝즈 프로그램에 등록하세요. 의사나 조산사, 공중 보건 간호사에게 등록 방법을 자세히 들으시거나 웹 사이트 **fraserhealth.ca/pregnancy**를 보세요.

등록 양식에 나와 있는 슬픈 감정 관련 질문에 "예"라고 응답하시면 간호사가 전화로 이런 감정을 상담해 드립니다. 간호사가 자택으로 방문하기도 합니다.

초보 부모인 경우 신생아와 댁으로 퇴원하시고 1~3일 후에 공중 보건 간호사가 전화를 드립니다.

간호사가 다음에 관하여 알려드립니다.

- 산모의 신체 건강
- 산모의 기분
- 아기의 건강
- 아기 수유와 돌보기

아빠, 파트너, 가족 및 친구를 위한 조언

- 자신의 감정을 이야기하고 도움을 요청하도록 산모를 격려
- 모든 부모가 실수함을 산모에게 상기
- 관심을 쏟고 있음을 산모에게 보여주고 알려주기
- 집안일, 요리, 다른 자녀 돌보기 돕기

fraserhealth.ca/beyondbabyblues에서 산후 우울증 설문지를 작성하여 자신의 정신 건강을 평가받으세요

다음 경우 우울하거나 불안할 가능성이 더 클 수 있습니다...

- 과거에 우울증을 앓은 적이 있음
- 가족 구성원이 우울증을 경험한 적이 있음
- 최근에 인생에서 슬프거나 스트레스가 큰 일을 겪음
- 자신에게 너무 많은 것을 기대하는 경향이 있음
- 가족이나 친구의 응원을 받지 못한다고 느낌
- 심신의 상태가 좋지 않음
- 아기가 건강하지 않음

스스로 할 수 있는 일...

- 매일 8시간 가까이 자도록 노력합니다. 필요하면 낮에 휴식을 취합니다.
- 신선한 과일과 채소, 살코기(치즈, 두부 등의 기타 단백질 식품), 저지방 유제품, 통밀 빵 같은 건강한 음식을 선택합니다.
- 시간을 내어 운동하려고 최선을 다합니다.
- 긴장 완화 – 단 몇 분이라도 양발을 올려놓거나 신선한 공기를 마시러 밖으로 나갑니다.
- 자신에게 친절합니다.
- 가족과 대화합니다.
- 친구에게 전화합니다.
- 의사나 조산사와 상담합니다.
- 공중 보건 간호사에게 전화합니다.

도움받을 수 있는 곳...

- 의사나 조산사, 공중 보건 간호사
- 프레이저 헬스 가상 진료: **1-800-314-0999**, 주 7일, 오전 10시~오후 10시
- **811(BC HealthLine)** – 증상에 관하여 간호사와 상담. 비밀이 보장되는 비응급 정보와 조언 - 하루 24시간, 주 7일 **www.healthlinkbc.ca**
- **BC 위기 상황 상담 전화 협회** 310.6789
  슬픔과 우울증 지원 전문 직원과 직접 상담(하루 24시간, 주 7일)
  www.crisiscentre.bc.ca
- **프레이저 헬스 정신 건강 서비스 fraserhealth.ca/mentalhealth**
- **퍼시픽 산후 지원 협회** 604.255.7999
  지지 집단에 관한 자세한 내용: www.postpartum.org
- **HeretoHelp**는 BC 정신 건강 및 중독 정보 협력단의 프로젝트입니다.
  http://heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/postpartumTake

때로는 즉시 도움을 요청하는 것이 중요합니다...

자신이나 아기를 해할 생각 또는 계획이 있는 경우, 의사나 조산사, 프레이저 헬스 가상 진료, **811**(HealthLinkBC), **911**로 전화하세요.