

엄마와 아기를 위한 온라인 정보

Online Resources for You and Your Baby

사랑스러운 아기의 탄생을 축하합니다! 산모와 아기의 건강을 돌보는 데 도움이 되는 정보를 알려드립니다. 정보를 보시려면 제목을 클릭하거나, 단축 URL 을 입력하거나, QR 코드를 스캔하세요. 일부 정보는 다른 언어로도 제공됩니다.

아기와 퇴원한 후 처음 며칠간(Your First Days at Home with Your New Baby)

아기와 퇴원한 후 처음 며칠간 예상되는 것들과 보건소 간호사에게 연락하는 방법을 알아보세요.



신생아 육아 안내서(Baby's Best Chance)(7 판)

임신 기간과 출산 준비 그리고 아기의 생후 6 개월까지 이 안내서로 도움을 받으세요. 유익한 정보가 가득합니다. 일부 주요 내용은 다음과 같습니다.



임신 중 건강한 식생활	16~19 페이지	출산	40 페이지
임신 중 활동	21 페이지	아기에게 모유 먹이기	90~101 페이지
마약, 흡연, 전자 담배	11 페이지	안전하게 재우기	66 페이지
알코올, 대마초	11~12 페이지	안전 의자	84 페이지
정신 건강	53 페이지		

유아 육아 안내서(Toddler's First Steps)(3 판)

이 안내서는 Baby's Best Chance 후속편입니다. 걸음마 아이 돌보기에 이 안내서가 도움이 됩니다. 생후 6~36 개월 자녀 양육에 관한 내용이 담겨 있습니다.



아기의 건강과 안전(Health and Safety of Your Baby)

아기를 안전하게 재우기(Safer Sleep for My Baby)

아기를 가능한 한 최대한 안전한 환경에서 재우는 데 도움이 되는 방법을 알아보세요 — 아기가 매번 안전하게 잡니다.



아기의 면역 체계와 예방 접종(Your Baby's Immune System and Vaccines)

아기의 면역 체계를 알아보고 예방 접종이 왜 중요한지 알아보세요.



아기와 엄마에게 중요한 깨끗한 공기(Clean Air for My Child and Me)

임신, 모유 수유 기간 중 금연과 담배 제품 사용 자제가 가정 환경에서 공기의 질에 주는 유익을 알아보세요.



올바른 안전 의자 사용법(Car Seat Safety)

아기에게 맞는 안전 의자를 고르고 올바르게 사용하는 방법을 알아보세요.



QR 코드('빠른 반응' 코드의 줄임말)는 일종의 바코드로 스마트 장치의 카메라로 스캔합니다. 스캔하면 해당 웹 페이지가 열립니다.

www.fraserhealth.ca

이 자료에 담긴 내용은 의료 제공자가 해드린 조언을 대신하는 정보가 아닙니다.

아기의 영양 섭취(Feeding Your Baby)

갓난아이에게 모유 먹이기(Breastfeeding Your Newborn)

모유 먹이기의 기본을 알아보세요. 아기에게 모유를 먹이는 처음 몇 주간 예상되는 것들을 알아보세요.



우리 아기에게 무엇을 먹일까(Feeding Your Baby)

엄마와 아기 모두에게 좋은 모유 수유의 이점을 알아보세요.

처음부터 모유 수유를 잘하기 위한 요령(Getting Breastfeeding off to a Good Start)

모유 수유를 출산 전부터 준비하면서 출산 후 바로 시작하는 방법을 알아보세요.



모유 수유/모유 수유 온라인 모듈(Breastfeeding/Chestfeeding Online Modules)

모유 수유 여정을 지원하는 다양한 주제를 알아보세요.

영유아를 위한 비타민 D 보충(Vitamin D for Babies and Toddlers)

비타민 D 가 아기의 건강에 중요한 이유와 먹이는 방법, 용량 및 구하는 곳을 알아보세요.



모유 기증(Donor Human Milk)

모유량에 여유가 있어 다른 아기들에게 기증하고자 하는 분들을 위한 보입니다.

모유 먹이기 가상 지원(Virtual Feeding Support)

프레이저 헬스 가상 진료(Fraser Health Virtual Care)

1-800-314-0999 또는 웹 채팅
오전 10 시~밤 10 시, 매일



라 레체 리그 캐나다(La Leche League Canada)

778-282-1184 통화 또는 문자
오전 10 시~오후 4 시, 월~금



정신 건강(Emotional Health)

출산했거나 출산 예정인가요? 우울하거나 불안한가요?(Are you a new mother or expecting a baby? Are you feeling sad or anxious?)

우울증과 불안의 징후를 알아보십시오. 어디서 도움을 받을 수 있는지 알아보세요.



우울증 선별 검사 설문지(Depression Screening Questionnaire)

우울증에 관하여 알아보고 설문을 통해 정신 건강을 확인해보세요.



기타(Other)

개인 정보 보호 방법(How we protect your personal information)

개인 정보의 의미와 수집 이유를 알아봅니다. 개인 정보 보호 방법도 알아보세요.



보건소(Public Health Units)

Abbotsford 104-34194 Marshall Road	604.864.3400	Delta – North 11245 84 Avenue	604.507.5400	Maple Ridge 400-22470 Dewdney Trunk Road	604.476.7000	Surrey – Guildford 10233 153 Street	604.587.4750
Agassiz 7243 Pioneer Avenue	604.793.7160	Delta – South 1826-4949 Canoe Pass Way	604.952.3550	Mission 1st Floor 7298 Hurd Street	604.814.5500	Surrey – Newton 200-7337 137 Street	604.592.2000
Burnaby 300-4946 Canada Way	604.918.7605	Hope 444 Park Street	604.860.7630	New Westminster 218 610 Sixth Street	604.777.6740	Surrey – North 220-10362 King George Blvd	604.587.7900
Chilliwack 45470 Menholm Road	604.702.4900	Langley 20389 Fraser Highway	604.539.2900	Surrey – Cloverdale 205 17700 56 Avenue	604.575.5100	Tri-Cities 200-205 Newport Drive	604.949.7200
		White Rock/South Surrey 15476 Vine Avenue	604.542.4000				

www.fraserhealth.ca

이 자료에 담긴 내용은 의료 제공자가 해드린 조언을 대신하는 정보가 아닙니다.