

임신에 도움이 되는 온라인 정보(Online Resources for Your Pregnancy)

아기를 낳는 것은 매우 설레는 시간입니다! 다음은 여러분과 가족이 이 아기를 여러분의 삶 가운데로 맞이하는 데 도움이 되는 일부 정보입니다. 정보를 보시려면 제목을 클릭하거나, 단축 URL 을 입력하거나, QR 코드를 스캔하세요. 일부 정보는 다른 언어로도 제공됩니다.

아기 낳기 – 입원 안내 책자(Having Your Baby – Your Hospital Stay booklet)

이 소책자를 주의 깊게 읽어주세요. 아기의 출산을 준비하고 병원에 와서 아기를 낳을 때 무엇을 기대할 수 있는지 아는 데 도움이 됩니다. 산부인과 병원 가상 견학 방법에 관한 정보가 있습니다.



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		

임신한 엄마의 건강과 태아의 건강(For Your Health and Health of Your Unborn Baby)

건강한 임신 안내서(Your Guide to a Healthy Pregnancy)

임신에 관한 중요한 사실과 일반적인 질문에 대한 답을 알아보세요.



예방 접종과 임신(Immunization and Pregnancy)

임신 전, 임신 중, 출산 후 필수 예방 접종을 모두 받아야 하는 것이 중요한 이유를 알아보세요.

임신과 치아 건강(Pregnancy and Dental Health)

임신 중 치아와 잇몸의 건강을 돌보는 것이 중요한 이유를 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.

임신 중인데 운동해야 하나요?(I'm Pregnant - Should I Exercise?)

임신 중 어떤 종류의 신체 활동이 안전한지 알아보세요.



임신과 음주(Pregnancy and Alcohol Use)

임신 중 음주의 위험을 알아보세요.



임신 중 건강식(Healthy Eating During Pregnancy)



임신과 모유 수유를 위한 건강식(Healthy Eating for Pregnancy and Breastfeeding)

임신 및 모유 수유 기간 중 건강식 섭취 방법을 알아보세요.

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.

아기 수유 계획(Planning for Feeding Baby)

아기의 영양 섭취(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.



모유 기증(Donor Human Milk)

모유에 여유가 있어 다른 아기들에게 기증하고자 하는 분들을 위한 정보입니다.

아기 돌보기(Baby Care)

안전하게 피부를 맞대고 껴안기(Safe Skin-to-Skin Cuddling)

아기를 안고 피부 접촉을 하는 것이 얼마나 모유 수유에 도움이 되고, 아기의 신체 시스템을 안정시키며, 뇌 성장에 좋은 출발이 되는지 알아보세요.



아기를 안전하게 재우기(Safer Sleep for My Baby)

아기를 가능한 한 최대한 안전한 환경에서 재우는 데 도움이 되는 방법을 알아보세요 – 매년 안전하게 잡니다.

예방 접종(Immunization): 아이를 위한 건강한 선택(A Healthy Choice for Your Child)

아이에게 예방 접종이 중요한 이유를 알아보세요. 백신 안전에 관한 일반적인 질문에 답을 드립니다.



기타(Other)



프레이저 헬스 가상 진료(Fraser Health Virtual Care)

보건 전문가와 연결되어 주 7일간 건강 상담과 서비스를 받으세요. 1-800-314-0999 또는 오전 10 시~밤 10 시 웹 채팅

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

개인 정보의 의미와 수집 이유를 알아보세요. 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				

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

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.