

지역 보건소

긴급한 상황이면 가정의나 조산사, 811 또는 911에 전화하여 즉시 도움을 받으십시오.

보건소	평일	주말/공휴일
애보츠포드 #104 34194 Marshall Rd	604.864.3400	604.864.3418
아가시즈 7243 Pioneer Ave	604.793.7160	1.866.320.7582
버나비 #300 4946 Canada Way	604.918.7605	604.918.7601
칠리악 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 444 Park St	604.860.7630	1.866.320.7582
랭리 20389 Fraser Hwy	604.539.2900	604.539.2900 Ext. 743002
메이플리지 #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	604.527.4806
써리 - 클로버데일 #205 17700 56 Ave	604.575.5100	604.575.5101
써리 - 길포드 10233 153 St	604.587.4750	604.587.4761
써리 - 뉴턴 #200 7337 137 St	604.592.2000	604.592.2049
써리 - 북부 10362 King George Blvd	604.587.7900	604.587.7908
세 도시 #200 205 Newport Dr	604.949.7200	604.949.7200
화이트록/사우스써리 15476 Vine Ave	604.542.4000	604.542.4073



Best for a healthy future
BEGINNINGS

• 공공보건 프로그램 •



아기와 퇴원한 후 처음 며칠간
산모와 아기, 가족을 위한 공공 보건 서비스

Your First Days at Home with Your New Baby
Public Health Services for New Mothers, Babies & Families



공공보건, 유아 및 청소년 프로그램 제공.
fraserhealth.ca/parenting

공공보건 간호사는 종합병원 간호사, 의사, 조산사 등과 긴밀히 협력하여 산모와 아기를 최대한 정성껏 보살펴 드립니다.

공공보건 간호사는 산모가 아기와 퇴원하면 **1~2일 후에 댁으로 전화를 드립니다.**

조산사의 보살핌을 받고 있는 산모에게는 공공보건 간호사가 전화하지 않지만, 산모가 공공보건 간호사에게 전화하거나 거주지 보건소로 오시는 것은 환영합니다.

간호사는 다음을 묻습니다

- 산모의 건강
- 아기의 건강
- 아기가 젖이나 분유를 잘 먹고 있는지
- 산모가 집에서 도움을 받고 있는지
- 가정이나 조산사를 만날 예약이 되어 있는지
- 산모에게 궁금한 점이나 우려 사항이 있는지

간호사는 건강상 특별히 주의를 기울일 필요가 있는 산모와 아기의 가정 및 교통편을 이용하기 어려운 가정을 방문합니다.



공공보건 간호사는 산모의 거주지 보건소에서 다음과 같은 일을 합니다.

- 산모의 상태가 어떤지 살피고 대화합니다.
- 산모가 아기에게 젖이나 분유를 먹이는 것을 도와줍니다.
- 아기의 체중과 키를 잽니다.

다음과 같은 경우 가정이나 조산사 또는 HealthLink BC(811)에 연락하십시오.

산모가

- 질에서 선홍색 피가 나오거나 휴식을 해도 출혈량이 줄지 않는다
- “루니” 동전보다 더 큰 핏덩어리가 나온다
- 오한이 나거나 38°C가 넘는 열이 난다
- 현기증이 난다
- 소변을 볼 때 아프거나 쓰라리다
- 유두나 유방이 아프다
- 제왕절개 부위가 아프거나 붓거나 빨갱다
- 음부 통증이 가라앉지 않는다
- 종아리나 다리가 빨갱거나 아프다
- 우울하거나 불안하다
- 자신이나 아기를 해할지도 모른다는 느낌이 든다

아기가

- 열이 난다
- 너무 잠이 와 하루에 8번도 먹지 못한다
- 몸, 팔, 다리의 피부가 노랗다(황달)
- 호흡에 문제가 있다



처음부터 모유 수유로 시작을 잘하기...

- 아기는 24시간에 최소한 8번 젖을 먹어야 합니다.
- 아기가 젖을 먹을 때마다 젖을 삼키는 소리가 들립니다.
- **생후 2일째** - 아기는 최소한 대변 1회, 소변 2회를 봅니다.
- **생후 3일째** - 아기는 최소한 대변 2회, 소변 3회를 봅니다.
- 산모의 유방은 수유 전에는 팽만하고 수유 후에는 부드러워집니다.



처음 며칠간 아기가 젖을 먹고 대소변을 본 내용을 기록하십시오.

공공보건 간호사는 아기가 생후 6주가 될 때까지 요일에 관계없이 산모의 모유 수유를 돕습니다. 모유 수유 지원 서비스는 신생아가 아닌 아기의 엄마에게도 정규 근무 시간 중 제공됩니다.

모유 수유에 별도의 도움이 필요하거나 궁금한 점이 있는 분은 거주지 보건소의 공공보건 간호사에게 연락하십시오.

기억하세요...아기가 태어난 지 약 1주일 후에 가정이나 조산사를 만나도록 예약하십시오.

부모에게 도움이 되는 도서 및 서비스

- **Baby's Best Chance(베이비즈 베스트 찬스):** 부모의 임신 및 아기 돌보기 안내서
- **Toddler's First Steps(토들러즈 퍼스트 스텝스):** 생후 6~36개월 아기의 최상의 양육 기회 안내서

무료 책자는 다음 웹사이트를 보십시오:

healthyfamiliesbc.ca/parenting

'Tools and Resources'를 보십시오(오른쪽 메뉴 상자). 'Key Resources'를 누르십시오.

• HealthLink BC(헬스링크 BC)

HealthLink BC에 연락하여 간호사와 통화하며 비위급상황 건강 정보와 도움말을 구할 수 있습니다. 이 서비스는 하루 24시간, 연중무휴로 제공됩니다. 통역 서비스도 제공됩니다.

811에 전화하거나 다음 웹사이트를 보십시오: www.healthlinkbc.ca

• Fraser Health(프레이저 헬스 - 프레이저 의료공단)

웹사이트: fraserhealth.ca/parenting