



출산 후 6주 경에 실시하는 검진 안내서

새로운 아기의 탄생을 축하합니다!

출산 후, 임신 기간에 실천했던 건강한 습관을 계속 유지하고, 출산 후 약 6주 경에 의사의 상담을 받는 것이 중요합니다.

해야 할 일:

1. 의사에게 전화를 걸어 6주 간의 산후 검진 예약을 합니다.

6주 간의 예약 날짜: _____

2. 본 안내서를 읽고 검진 받으러 갈 때 지참합니다.

모유 수유에 대한 도움이 필요하거나 질문이 있을 경우 전화 (888) 942-2229번을 이용하여 PHFE-WIC으로 연락하십시오.

신체 검사	해야 할 일	메모사항
<p>의사와 귀하의 건강에 대한 얘기를 나누십시오.</p> <p>잊지 말고 의사에게 전화를 걸어 6주 간의 산후 검진 예약을 합니다.</p>	<p>의사와 상의할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 모유 수유 • 당뇨병, 빈혈 또는 고혈압과 같은 건강 상태 • 변비 • 치질 • 질 분비 또는 과다 출혈 • 비뇨기 요실금(요누출)과 골반 운동 	
<p>많은 여성들이 두드러진 기분 변화나 “산후 우울증”과 같은 출산 후 감정적인 변화를 겪고 있습니다</p> <p>스트레스 관리 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자신을 위한 시간을 갖는다 • 충분한 휴식을 취한다. • 타인에게 도움 요청 • 지원 그룹 참가 	<p>의사에게 알려야 할 증상:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 당황하거나, 불안, 슬픔, 외로움, 긴장 또는 피로감 • 불면증 • 우울증 <p>우울증을 예방하거나 치료하는 방법에 대해 의사와 상담하십시오.</p> <hr/> <p>국제 산후 지원센터에 연락하려면 800-944-4773번으로 전화하거나 추가 지원을 받으려면 www.postpartum.net으로 온라인 방문하십시오.</p>	
<p>가족 계획</p> <p>성건강을 고려하고 자녀를 더 갖길 원하는 지에 대해 생각해 보십시오.</p> <p>중요사항! 모유 수유를 하고 있더라도 다음 월경이 있기 전에 임신할 수도 있습니다.</p>	<p>의사와 상담할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 성생활 가능 시기 • 자녀 터울과 피임 방법. 필요시 처방전을 얻으십시오. • 다음 임신 계획 <hr/> <p>가족 계획에 대해 파트너와 의논하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 귀하와 파트너에게 맞는 피임 방법 결정. 	

출산 후 6주 경에 실시하는 검진 안내서

체중 감소	해야 할 일	메모사항
많은 여성들이 분만 이후에 체중 감소를 원합니다. 건강한 다이어트와 운동으로 안전하게 체중을 감소할 수 있습니다.	<p>이상적인 체중 범위에 대해 의사와 상담하십시오.</p> <p>점진적으로 체중 감소</p> <ul style="list-style-type: none"> • 매일 소량의 5끼 식사 • 물 많이 마시기 • 배고플 때 먹고 만족감을 느낄 때 그만 먹기 • 체중 감소에 대해 인내심을 갖기 • 도움되는 여러 방법 찾기 	
영양	해야 할 일	메모사항
건강한 다이어트는 임신 전후와 임신기간과 수유 기간 동안 좋은 건강을 유지하기 위해 중요합니다.	<p>의사와 상의할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 임신부 비타민과 엽산이 들어간 종합 비타민을 계속 복용 • 기타 영양과 다이어트 제반 사항 <p>건강한 음식 선택</p> <ul style="list-style-type: none"> • 충분한 과일과 채소 섭취 • 충분한 통곡물 섭취 • 무지방 및 저지방 우유 선택 • 저지방 육류 선택 <p>영양 강좌와 귀하와 가족을 위한 WIC 검사를 받기 위해 계속 WIC를 방문하십시오.</p>	
운동	해야 할 일	메모사항
규칙적인 신체 활동은 모든 사람의 일상 생활의 중요한 일부가 되어야 합니다. 출산 후 단계적으로 운동을 시작하십시오.	<p>귀하에게 맞는 운동 스케줄과 수준에 대해 의사와 의논하십시오.</p> <p>활동적인 생활하기!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 걷기는 대부분의 산모에게 좋은 운동 • 걷기, 댄스 및 계단 오르기 와 같은 유산소 운동으로 튼튼한 뼈 관리 • TV 끄기 • 모유 수유 중일 경우 운동 전에 수유를 하면 가슴이 더 편안합니다. 	

의사에게 질문할 내용

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) WIC에 가지고 갈 혈액검사 결과(예: 헤모글로빈 또는 적혈구용적률)가 있으면 이를 요청하십시오.