

아기가 태어난 후: 산후 검진을 받으십시오

귀하의 건강이 아기에게 큰 선물입니다. 산후는 아기가 태어난 후 첫 3 주에서 8 주를 말합니다.

산후 검진이란 무엇입니까?

산후 검진은 출산 후 의사와 만나 신체와 정서적 건강이 최고 상태인지를 검진하는 것입니다. 아픈데가 없거나, 출산 경험이 있거나, 출산 후 1 주나 2 주 후 검진을 하였다 하더라도 이 검진은 중요합니다.

의사는 무엇을 합니까?

- 잘 아물고 있는지 확인 할 것입니다.
- 임신 중이나 출산 중에 발견된 문제들을 치료 할 것입니다.
- 체중과 혈압 검사를 할 것입니다.
- 가족 계획, 피임 및 귀하가 우려하는 것들에 대한 상담을 할 것입니다.

언제 산후 검진을 가야 합니까?

- 만약 자연 분만을 하셨다면, 출산 후 3 주에서 8 주 사이.
- 만약 재왕 절개를 하셨다면, 출산 후 1 주에서 2 주 사이 그리고 다시 3 주에서 8 주 사이.

의사와 무엇에 대해 상담을 해야 합니까?

- 귀하의 감정 및 신체 변화에 대하여
- 월경이 언제 돌아오는지에 대하여
- 식단과 운동 지침에 대하여
- 언제 성 관계를 다시 시작할 수 있는지에 대하여
- 모유수유 상태에 대하여
- 아기의 식단에 대하여
- 언제 직장에 돌아갈 수 있는지에 대하여

팁: 가족 및 친구에게 이 검진을 위해 의사를 만나야 한다는 것을 알려 줄 것을 부탁드립니다.

이제 귀하의 아기가 태어났으니

- 항상 **Safe to Sleep**[®] 을 기억하시어 귀하 아기가 등으로 누워 잠을 자게 하십시오. 이불, 베개 또는 범퍼(아기 침대를 둘러싸는 쿠션)를 사용하지 마십시오. 절대 아기와 같은 침대에서 자지 마십시오.
- 첫 6 개월엔 아기에게 분유 또는 물같은 다른 음료를 주지 마시고 모유수유를 시도하십시오. 이유식은 6 개월부터 시작하십시오. 모유수유는 첫째 그리고 그후에도 계속 하실 수 있습니다.
- 아기의 의사와 첫 신생아 건강 검진을 위한 예약을 하십시오.
- 제시기에 백신을 맞게하여 아기를 보호하십시오! 귀하의 아기는 2 개월, 4 개월, 6 개월 검진때 중요한 백신을 맞아야합니다.
- 출산 후 귀하께서 필요한 것들을 챙기십시오. 산후 검진 예약을 잊지 마십시오. 건강 식단을 하시고 쉬십시오. 만약 귀하께서 슬프다고 느끼거나, 불안하거나 또는 우울하다고 느끼면, 즉시 도움을 청하십시오.



- 귀하의 건강을 위한 계획을 세우십시오. 출산 후 얼마되지 않아 임신을 하는 것은 귀하와 아기에게 위험합니다.

만약 귀하의 의사를 만나는데 도움이 필요하거나 검진으로 가는 교통편의가 필요하다면, 귀하의 ID 카드에 있는 건강 네트워크 번호로 전화하십시오. 그들은 귀하와 협력하여 필요한 것들을 제공 받으실 수 있도록 할 것입니다.

자원

CalOptima 고객 서비스	1-714-246-8500 또는 TDD/TTY 사용자는 1-800-735-2929 로 전화
CalOptima 건강 교육	1-714-246-8895 또는 TDD/TTY 사용자는 1-800-735-2929 로 전화
오렌지 카운티 2-1-1 2-1-1 or 1-800-600-4357 www.211oc.org	음식, 거주지 및 옷같은 기본적 도움을 받을수 있는 지역사회 자원 목록. 주 7 일 24 시간
Orange County Behavioral Health Information and Referral Line(행동 건강 정보 및 의뢰 전화) 1-855-OC-LINKS 1-855-625-4657 www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks	아동 및 성인 정신 건강, 알콜 및 마약 입원 및 외래 치료, 위기 프로그램 및 조기 개입 서비스를 위한 전화 및 온라인 지원 서비스
Orange County Health Referral Line(건강 의뢰 전화) 1-800-564-8448	건강 서비스 및 지역 사회 자원을 받을수 있도록 도움.
Women, Infants and Children (WIC:여성, 아기 및 어린이) 1-888-968-7942 1-888-942-9675	보충 음식을 위한 수표, 영양 교육 및 모유수유 지원 제공. 월수입 및 다른 조건을 충족해야함
March of Dimes-오렌지 카운티 지역 1-949-263-1100 www.marchofdimes.org	임신, 출산 및 출산후의 자신 관리에 대한 정보.
Poison Control (독 물질 제어) 1-800-222-1222	독 또는 독성 물질에 노출된 경우, 무료로 신속한 전문이의 조언 및 전화상 의뢰 제공.
Safe to Sleep® http://www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx	부모 및 의료 제공자들을 위한 신생아 안전 취침에 대한 자원
Healthy Children(건강한 어린이) www.healthychildren.org	American Academy of Pediatrics (소아과 학회)의 부모들을 위한 조언
Women's Health(여성의 건강) www.womenshealth.gov	모든 연령의 여성을 위한 건강 유지에 대한 사실 정보.