

# 임신 전, 임신 중, 출산 후의 건강

지금은 임신 전, 임신 중, 출산 후의 건강과 행복 유지를 위해 도움이 되는 작은 변화를 만들기에 완벽한 시기입니다.

임신 합병증은 누구에게나 발생할 수 있습니다. 뉴욕시(New York City, NYC)에서 유색 인종과 당뇨병이나 고혈압과 같은 기저 질환이 있는 사람들이 심각한 임신 합병증을 경험할 가능성이 더 높은 것으로 나타났습니다. 귀하와 담당 의료 서비스 제공자는 함께 현재와 미래의 건강을 보호하기 위한 계획을 세울 수 있습니다.

## 1. 임신에 대해 의료 제공자와 상의하십시오.

- 임신을 고려하고 계신 경우 전반적인 건강에 대해 상의하십시오. 최상의 건강 상태를 위해 담당 의료 제공자가 도울 수 있습니다.
- 현재 임신을 계획하고 있지 않은 경우 피임에 대해 배우십시오. 귀하에게 맞는 피임 방법에 대해 의료 제공자와 얘기하십시오.
- 임신 중이며 원치 않거나 확실하지 않은 경우 선택권에 대해 물으십시오. 선택권은 낙태, 입양 및 도움이 필요한 임산부 및 부모 지원 서비스를 포함합니다.

## 2. 복용 약물에 대해서 의료 제공자의 지침을 따르십시오.

- 비타민과 한약 보충제를 포함하여 일반 의약품에 대해 의료 제공자에게 얘기하십시오.
- 임신할 계획이신 경우 어떤 약이 안전한지 상의하십시오.
- 약을 구매할 수 없거나 복용에 어려움을 겪고 계신 경우, 의료 제공자와 얘기하십시오. 기꺼이 도와드릴 겁니다.

## 3. 귀하의 성 건강을 보호하세요.

- 머리, 목, 인후 또는 자궁경부 암으로 이어질 수 있는 인간 유두종 바이러스(human papillomavirus, HPV) 검사를 언제 시작해야 하는지 의사에게 문의하십시오. HPV를 예방하는 최선의 방법은 백신입니다.
- 기타 성매개감염(sexually transmitted infections, STIs) 및 HIV 스크리닝을 받으십시오. 감염 위험과 검사 시기에 대해 의료 제공자와 얘기하십시오.

## 4. 필요한 모든 백신을 접종하셨는지 확인하십시오. 특히 인플루엔자(독감), 백일해, 수두, 풍진, 홍역, HPV 및 B형 간염 백신을 확인하십시오.

## 5. 고혈압, 고지혈증 및 당뇨병에 대한 스크리닝을 받으십시오.



## 6. 임신 중 알코올, 담배, 대마 및 기타 마약을 삼가하십시오.

임신 중 마약 사용의 위험에 대해 배우고, 임신 중 안전한 알코올량은 없다는 점을 유의하십시오.

- 도움이 필요하신 경우 의료 제공자에게 또는 **311** 번으로 전화하십시오.
- 담배 또는 베이핑 금연에 대한 도움은 **nyc.gov/nycquits**을 방문하시거나 866-697-8487번에 전화하십시오.
- 알코올 또는 마약 금단에 대한 도움은 200 개 이상의 언어로 지원되는 주 7일 24시간 운영하는 무료 정신 건강 도움 전화인 NYC Well에 연락하십시오. 888-692-9355 으로 전화하시거나 65173번에 "WELL" 이라고 문자하시거나 **nyc.gov/nycwell**을 방문하십시오.

## 7. 충분한 운동을 하십시오.

- 매주 150분 이상의 중등도 신체 활동(빠르게 걷기 등)을 하십시오. 예를 들어 최소 일주일에 5일 동안 매일 30분씩 운동할 수 있습니다. 지원이 필요하신 경우 **nyc.gov/health**를 방문하여 "**Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC**"(건강한 식생활과 뉴욕시에서 활동적인 생활 안내)를 검색하십시오.

## 8. 건강하고 균형 잡힌 식사를 하십시오.

- 접시의 절반을 과일과 채소로 채우고, 4분의 1은 닭고기, 생선, 콩 또는 계란과 같은 저지방 단백질로, 4분의 1은 통곡물 빵, 오트밀 또는 현미와 같은 곡물로 채우십시오. 건강한 식생활에 대한 정보는 **nyc.gov/health**를 방문하여 "**eating well**"(잘 먹기)를 검색하십시오.
- 식품 구매에 도움이 필요한 경우 **access.nyc.gov**에 방문하여 저소득층 뉴욕 주민들을 위한 프로그램에 대해 알아보십시오.

## 9. 자신의 정신 및 정서적 건강을 돌보십시오.

지원이 필요하신 경우 의료 제공자와 얘기하거나 **311**번으로 전화하시거나 NYC Well에 연락하십시오:

888-692-9355에 전화하시거나 65173 번으로 'WELL'이라고 문자하시거나 **nyc.gov/nycwell**을 방문하십시오.

## 10. 가정에서 안전하지 않다고 생각되는 경우 도움을 요청하십시오.

여러분은 혼자가 아닙니다. 학대 및 해롭거나 위험한 상황에 처한 경우 다양한 자원을 이용하실 수 있습니다. 즉각적인 위험에 처한 경우 **911**에 전화하십시오. 즉각적인 위험이 아닌 경우,

- Safe Horizon에 800-621-4673로 전화하시거나 **311**번에 전화하여 Safe Horizon 핫라인을 요청하십시오. 임시 거주처, 안전 계획, 상담 및 기타 복지 서비스, 법원 보호 명령을 돕기 위해 24시간 주 7일 여러 언어로 지원이 제공됩니다. 월요일에서 금요일까지 오전 9시부터 오후 6시까지 온라인 채팅(오직 영어)을 사용하시려면 **safehorizon.org/safechat**를 방문하십시오.
- 모든 자치구에 있는 **NYC Family Justice Centers** (뉴욕시 가정 정의 센터) 목록을 포함하여 유용한 자원을 위해 **nyc.gov/nychope**로 NYC Hope를 방문하십시오.