

영양, 체중 및 운동

규칙적인 활동 그리고 신선한 과일과 채소를 포함한 균형 잡힌 식단은 건강한 임신을 준비하는 데 도움이 될 것입니다.

건강한 체중을 초과하거나 미달하면 임신이 더 어려워질 수 있습니다. GP에게 건강한 체중인지 확인하십시오. 체중 감소 혹은 증가가 필요하다면 GP와 상의하여 이에 대한 최선의 방법을 모색하십시오.

골반저 운동은 임신 및 임신 전후에 권장됩니다. 출산 후 여성에게 흔히 발생하는 방광 약화 문제를 예방할 수 있기 때문입니다.

정상적인 건강 유지

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

골반저 운동

www.pelvicfloorfirst.org.au

엽산 및 요오드 보충제

엽산과 요오드는 태아의 뇌와 신경계의 건강한 발달에 필요합니다. 이러한 영양소를 강화하는 데는 시간이 걸릴 수 있습니다.

임신을 계획 할 때 엽산과 요오드가 함유된 일일 보충제가 권장됩니다. 대부분의 약국 및 슈퍼마켓에서 이러한 보충제를 구입할 수 있습니다. 보충제에 최소한 500 마이크로 그램 (mcg)의 엽산과 150mcg의 요오드가 함유되었는지 확인하십시오.

보충제 필요성 여부를 확인하기 위해 철분 검사를 받는 것도 좋습니다. 철분 수치가 낮으면 임신 가능성이 낮아질 수 있습니다.

정보 자료

임신 전과 임신 기간 동안의 엽산 정보는 www.genetics.edu.au에서 구할 수 있습니다.

임신 여성과 모유 수유 여성을 위한 요오드 보충 정보는 www.nhmrc.gov.au에서 가능합니다.

임신을 계획 할 때 고려해야 할 단계들

검진

건강 문제 및 가족병력에 관해 파트너와 상의하십시오.

GP를 방문해 아래에 대해 상의하십시오

- 건강과 생활 양식
 - 유전 질환
 - 권장 테스트
 - 필요한 백신
 - 귀하의 일반 처방약 또는 한약
 - 자궁 경부 검사 및 유방 자가 검사
- 치과를 방문하십시오.

건강

금연 프로그램에 참여

알코올 섭취를 멈춤

카페인 섭취를 줄임

웰빙

계속 활동성을 유지 / 정기적인 운동

균형 잡힌 건강 식단 유지

체중 관리

보충제

엽산과 요오드가 포함된 보충제 복용 시작

GP에게 철분 수치 검사 요청

조기에 케어 시작

임신이 되면 혹은 임신이라는 생각이 들면 최대한 빨리 GP와 진료 예약을 하여 임신 계획을 위한 도움을 받으십시오.

... 그리고 마지막으로, 여러분의 임신 계획에 행운을 빕니다!



자녀 계획을 고려한다면

이 브로셔는 건강한 임신 계획을 위해
여러분이 취할 수 있는 단계에 대해
설명합니다.

여러분이 이용할 수 있는 점검표도
포함 시켰습니다.

일반의 (GP) 방문

임신 시도 3-6 개월 전에 GP와 진료 예약을 하십시오. 해당 GP는 다음 사항을 포함하여 임신 계획을 도울 것입니다.

- 관리해야 할 건강 문제
- 부모에게서 아기에게 전염될 수 있는 질환 (유전 질환) 및 권장되는 모든 검사
- 필요한 백신.

복용하고 있는 처방약이나 약초 요법에 대해 그리고 임신 계획 시에 그러한 것들을 복용하는 것이 안전한 지에 대해 GP와 상담하십시오.

GP 또는 Women's Health Nurse (여성 보건 간호사)에게 차후 자궁 경관 검사 시기에 대해 그리고 임신 시기 및 이후의 유방 자가 진단에 대해 문의하는 것도 좋은 생각입니다.

가족 계획 NSW

www.fpnsw.org.au

임신 계획

www.pregnancybirthbaby.org.au

유전학 교육 센터

www.genetics.edu.au/pregnancy

예방 접종

www.health.nsw.gov.au/immunisation

흡연, 알코올 및 기타 약물

담배 흡연, 과도한 알코올 및 기타 약물 (예: 마리화나)은 여성과 남성의 가임 능력에 영향을 미쳐 임신을 더 어렵게 만듭니다.

흡연, 음주, 약물 사용도 임신 중 태아에 해를 끼칠 수 있습니다.

귀하 또는 귀하의 파트너가 흡연, 술 또는 기타 약물을 끊는데 도움이 필요하면 조언을 제공하고 지원 서비스로 의뢰할 수 있는 GP에게 연락하십시오.

카페인도 가임 능력에 영향을 줄 수 있으므로 임신을 계획하는 여성들은 커피를 매일 1~2 잔 이하로 제한하는 것이 좋습니다. 카페인 또한 차, 콜라 및 에너지 음료에도 함유됩니다.

Quit line

www.icanquit.com.au 전화: 13 78 48 (13 QUIT)

알코올 약물 정보 서비스

www.yourroom.com.au 전화: 1800 422 599

치과 방문

임신 호르몬과 입덧은 치아 문제가 발생할 위험을 증가시킬 수 있습니다. 기존 문제를 해결하도록 임신하기 전에 치과 검진이 권장됩니다. 치과 의사는 또한 임신 중에 치아와 잇몸을 건강하게 유지하는 방법에 대해 귀하와 상담할 수 있습니다.

임신 중 치아 건강

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

가정과 직장에서

가정이나 직장에서의 건강 위험에 대해 GP와 상의하십시오. 세척제나 살충제와 같은 화학 물질을 사용하거나 고양이 모래 및 정원 토양을 만질 때 마스크와 장갑을 착용하십시오.

또한 손을 씻으면 임신 초기에 해가 될 수도 있는 바이러스를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

MotherSafe

www.mothersafe.org.au 전화: 1800 647 848

정신 건강 및 웰빙

자신의 정신 건강을 돌보며 자신이 사랑하고 신뢰하는 사람들 (파트너, 가족 또는 친구)의 지원을 받는 것이 임신 계획 시에 중요합니다.

과거에 정신 건강 문제를 경험했거나 약물을 복용하는 경우, GP, 정신 보건 의료인 또는 정신과 의사에게 임신 계획에 대해 상담하십시오.

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au 전화: 1300 22 4636
(24 시간 연중 무휴)

Centre of Perinatal Excellence (출산전후 보건 센터) (COPE)

www.cope.org.au

가정 폭력과 가족 폭력

가정 폭력과 가족 폭력은 가족, 특히 여성과 어린이의 건강에 큰 영향을 미칩니다.

가정 폭력과 가족 폭력은 산전 태아에 영향을 줄 수도 있습니다. 임신부가 부상 당하면 태아도 해를 입을 수 있습니다. 폭력 속에서 살아야 하는 스트레스는 임신한 여성에게 큰 영향을 끼쳐 아기가 발달하는 방식에 영향을 미칠 수 있습니다.

귀하의 안전이 우려되는 경우 경찰에 연락하거나, 보건 전문인 혹은 자신이 신뢰하는 사람과 이야기하거나, Domestic Violence Helpline (가정 폭력 상담 전화)에 전화하십시오.

가정 폭력 상담 전화

전화: 1800 656 463 (무료, 24 시간 연중 무휴)

가정 폭력 정보

www.domesticviolence.nsw.gov.au

여행

임신을 계획하는 경우, 여행 이전에 권장 백신과 감염 예방법에 관한 최신 정보를 확인하십시오. 일부 바이러스 및 감염은 유산을 초래하거나 아기에게 해를 끼칠 수 있습니다.

NSW 보건부 전염병 정보

www.health.nsw.gov.au/Infectious