



## 분유보다 훨씬 좋은 모유 수유

- 모유 수유는 엄마가 아기와 강한 유대 관계를 형성하는데 도움이 됩니다.
- 엄마의 모유에는 감염으로부터 신생아를 보호하는 항체가 들어있습니다.
- 모유는 아기의 성장을 돕는 영양소를 제공할 뿐 아니라 무료입니다!  
모유 수유를 시작하는데 도움이 되는 몇 가지 조언을 전해 드립니다...

## 건강 게시판 이번 호 주요 내용:

- 모유 수유
- 안전한 육류 요리
- 흡연의 위험
- 금연의 혜택

### 임신 기간 중에는:

- 모유 수유 또는 분만에 관한 강좌에 참석합니다.
- 모유 수유 경험이 있는 여성들의 의견을 듣습니다.
- 집안일을 도와줄 사람을 구할 계획을 세웁니다.



### 분만 후 병원에서는:

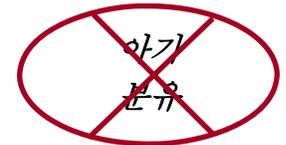
- 아기가 태어난 후 가능한 빨리, 그리고 자주 모유를 수유합니다.
- 모유 수유를 처음에 실패하더라도 계속 시도하십시오!
- 모유 수유를 많이 할수록, 더 수월해질 것입니다.
- 엄마의 얼굴 가까이 아기를 눕힙니다 (아기는 얼굴 쳐다보는 걸 좋아합니다).
- 퇴원하기 전에 수유 전문가와 상담을 요청합니다. 이들이 적극적으로 도움을 드릴 것입니다!

더 자세한 사항은 다음을 참조하십시오:

[www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html](http://www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html)

### 집에서:

- 아기가 배고플 때 바로 알 수 있도록 항상 아기 곁에 머물니다.
- 모유 수유를 하면서 주변을 걸어 다닐 수 있도록 일어서서 모유 수유하는 법을 배웁니다.
- 아기에게 모유를 젖병에 넣어 먹이려면 2주가 지나야 가능합니다.



## 부활절, 유월절 및 기타 봄 축제일의 안전한 육류 요리

봄은 다양한 축제 음식을 즐길 수 있는 계절입니다. 하지만 덜 익힌 고기 요리는 식중독을 일으킬 수 있습니다. 올 한해 동안 햄, 칠면조, 양고기, 또는 기타 육류를 안전하게 요리해 드시기 바랍니다!

고기 온도계를 사용하여 고기의 속이 알맞은 온도가 될 때까지 확실히 익혀야 합니다:

- 다진 고기 및 고기 혼합재료: 74° C
- 신선한 쇠고기, 송아지 고기 및 양고기: 63° C
- 가금류 고기: 74° C
- 익히지 않은 돼지고기 및 햄: 71° C
- 미리 조리된 햄: 60° C



## 건강 게시판을 항상 곁에 두시기 바랍니다

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>에서

여러 언어로 번역된 건강 게시판이 제공됩니다.

건강 게시판에 관한 자세한 정보가 필요하시면, Marialisa Ramirez(전화: 215-685-6861)에게 연락하시거나

[HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov)로 이메일을 보내 주시기 바랍니다.

## 봄은 금연하기 좋은 계절입니다!

### 금연이 필요한 몇 가지 이유:

- 흡연은 호흡 장애를 일으키고 천식과 폐렴을 악화시킬 수 있습니다.
- 흡연은 또한 심장 질환 및 뇌졸중을 초래할 수 있습니다.
- 흡연은 폐, 식도, 후두(목소리 상자), 입, 인후, 신장, 방광, 췌장, 위, 그리고 자궁경부에 암을 일으킬 수 있습니다.

### 담배와 담배 연기 속에 들어있는 화학물질:

- **부탄**(상대적으로 가벼운 액체에 사용)
- **카드뮴**(건전지에 사용)
- **스테아르산**(양초용 왁스에 사용)
- **헥사민**(상대적으로 가벼운 액체에 사용)
- **톨루엔**(도료 희석제에 사용)
- **니코틴**(살충제에 사용)



- **암모니아**(세제에 사용)
- **메탄올**(로켓 연료에 사용)
- **일산화탄소**
- **비소**(독성 물질)
- **메탄**(하수 가스에 함유)
- **빙초산**(식초에 함유)

## 희망은 있습니다. 담배를 끊고 싶으시면, 다음을 시도하십시오:

- **담배 끊을 날짜를 정합니다.** 날짜를 정하고 꼭 지킵니다.
- **담배를 줄입니다.** 담배 끊을 날짜까지 피우는 담배의 개수를 점차 줄입니다.
- **자료를 읽습니다.** 담배를 끊는 동안 희망과 조언을 주는 정보를 취득합니다.
- **진전 상황을 파악합니다.** 금연 노력이 얼마나 잘 진행되고 있는지 보여주는 도구를 구합니다. [www.determinedtoquit.com](http://www.determinedtoquit.com)를 방문하십시오.
- **친구와 함께 노력합니다.** 금연을 계획하는 친구를 구합니다.
- **여러 사람의 지원을 받습니다.** 금연을 계획하는 다른 사람들을 만나서 서로 지원해 줍니다. [www.smokefreephilly.com](http://www.smokefreephilly.com)이나 전화 215-683-LIVE로 연락하여 근처에 무료 강좌가 있는지 확인합니다.
- **금연 상담가와 상의합니다.** 무료 상담 전화 1-800-QUIT-NOW로 연락하여 편리한 시간에 금연 상담가의 도움을 받습니다.
- **금연 보조제의 도움을 받습니다.** 처방전 없이 구입할 수 있는 흡연 욕구를 줄여주는 금연용 반창고나 껌의 사용을 고려합니다. 흡연 욕구를 줄여주는 의약품에 관해 의사와 상담합니다.
- **운동을 합니다.** 운동을 하면 긴장이 완화되고 담배 생각이 줄어듭니다.



### 금연의 몇 가지 혜택:

- 암과 심장 질환의 위험이 줄어듭니다
- 일상의 활동(계단 오르기 등)으로 더 이상 숨이 차지 않습니다
- 입에서 담배 냄새가 나지 않습니다
- 옷과 머리카락에서 담배 냄새가 나지 않습니다
- 손가락과 손톱이 예전처럼 노랗지 않습니다
- 후각이 정상으로 돌아옵니다
- 음식 맛이 좋아집니다

도움을 받아 금연을 하면 담배를 완전히 끊을 확률이 두 배는 높습니다. 금연의 도움을 받으려면, 무료 상담 전화 1-800-QUIT-NOW로 연락하시기 바랍니다.

### 금연을 위한 의약품 복용에 관해서는 의사와 상담하시기 바랍니다.

- 시의 보건 센터들은 센터의 환자들을 위한 금연 프로그램을 운영하고 있습니다. 일부 의약품은 무상으로 제공됩니다. [www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/](http://www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/)를 방문하여 가까운 보건 센터를 확인하시기 바랍니다.
- 금연을 위한 도구 및 자원에 관한 더 자세한 사항은 아래의 주소를 방문하십시오. [www.smokefreephilly.org](http://www.smokefreephilly.org)