

육아 안내서의 내용

고 있는??

Page

육아 안내서 인사말	1	Welcome to the Parents Guide
육아 안내서의 내용	2	What Is in the Parents Guide
영어가 주 사용 언어가 아닌 경우	4	If English Is Not Your Language
<hr/>		
부모 되기		Becoming a Parent
임신	6	Pregnancy
임신 중의 건강 관리	8	Health Care During Pregnancy
임신 중의 운동 및 영양 섭취	10	Exercise and Nutrition During Pregnancy
임신 기간 동안의 임신부와 태아	12	You and Your Baby During Pregnancy
출산	14	Birth
새 부모를 위한 조언	16	Tips for New Parents
장애인 부모	18	For Parents with Disabilities
가족과 친구	20	Your Family and Friends
<hr/>		
출생 후 6개월까지의 아기		Your Infant's First 6 Months
갓난아기	22	Newborns
아기에게 모유나 분유 먹이기	24	Feeding Your Infant
모유 먹이기	26	Breastfeeding
아기가 울 때	28	When Your Baby Cries
잠잘 때의 안전	30	Sleep Safety
<hr/>		
6개월에서 12개월까지의 아기		Your Baby from 6 to 12 Months
아기의 성장	32	Your Baby Grows and Learns
이유식 시작하기	34	Starting Solid Food
아기에게 장애가 있는 경우	36	If Your Baby Has a Special Need
아기의 안전	38	Baby Safety
<hr/>		
1-2살의 아기		Your Toddler, Age 1-2
1 - 2살의 아기	40	Toddlers Age 1-2
1 - 2살의 아기에게 음식 먹이기	42	Feeding Toddlers
아기의 안전	44	Toddler Safety
<hr/>		
2-3살의 아기		Your Toddler, Age 2-3
2 - 3살의 아기	46	Toddlers Age 2-3
변기 사용법 배우기	48	Learning to Use the Toilet
변기 사용법 배우기에 대한 추가 사항	50	More on Learning to Use the Toilet
2-3살 된 아기의 지도	52	Guiding Toddlers
<hr/>		
3-5살의 취학 전 어린이		Your Preschooler, Ages 3-5
취학 전 어린이	54	Preschoolers
취학 전 어린이의 지도	56	Guiding Preschoolers

고 있는??

Page

자녀의 사회활동 돕기	58	Helping Children Get Along
취학 전 어린이에게 특수교육이 필요한 경우	60	If Your Child Has a Special Need
취학 전 어린이의 안전	62	Preschooler Safety

놀이방과 유아원

Child Care and Preschool

다른 사람들이 아기를 돌볼 때	64	When a Relative Cares for Your Child
1-2살 된 아기를 놀이방에 맡기기	66	Child Care for Infants
2-3살 된 아기를 놀이방에 맡기기	68	Child Care for Toddlers
유아원	70	Preschool
학교에 입학하기	72	Starting School

가족의 건강과 행복??

Your Family's Health & Safety

자동차 안전	74	Car Safety
자녀의 건강 관리	76	Children's Health Care
의료보험의 선택	78	Finding Health Care
의료 혜택의 이용	80	Using Health Care
정서적 건강	82	Emotional Health
구강 보건	84	Oral Health
건강한 식사	86	Eating Well
식품 라벨과 식품 안전	88	Food Labels and Food Safety
활동적인 생활	90	Staying Active

?????

Your Family's Well-Being

이민	92	Immigration
가계 재정	94	Family Finances
예산 세우기	96	Making a Budget
평생 학습	98	Lifelong Learning
직장과 가정 사이의 균형 유지	100	Balancing Work and Family
스트레스 관리	102	Managing Stress
알코올과 마약	104	Alcohol and Other Drugs
금연을 위한 지원	106	Help to Stop Smoking
폭력과 학대	108	Violence and Abuse
아동 학대 방지	110	Preventing Child Abuse
재난에 대한 대비	112	Preparing for Disasters
재난이나 긴급 상황이 발생하는 경우	114	If a Disaster or Emergency Happens

주전체 지원기관	116	Statewide Resources
지역 지원기관	120	Korean Local Resources
예방 접종표	124	Your Baby's Check-ups
가구 안전 점검표	126	Home Safety Checklist
안전 점 안전 점검표	128	Acknowledgements

Tips to Help You Find Resources

- Look in **Korean Local Resources** on page 120 for Korean-language resources in your area.
- Look in **Statewide Resources** on page 116.
- Ask friends, neighbors and co-workers about the resources they use.

Toll-Free Numbers

All phone numbers that start with **800, 866, 877** or **888** are toll free. There is no cost to call them.

Tips to Help You Call Resources

- If you do not speak English, ask for someone who speaks Korean.
- Make a list of your questions.
- For extra support, or if you need help speaking English, have someone with you when you call.
- Many services have long phone messages. To speak to a person, wait on the line or try pressing “0”.
- You may be put on hold or have to make many calls. Keep trying.
- Get the name and phone number of the person you are talking to.
- Be assertive. Say what you need and ask all your questions.

Keep Personal Information Private

You may be asked to give your name, phone number, address, income, immigration status, age or Social Security number. You do not have to give any of this information until you apply for services. You can say that right now you just need more information. If you want something mailed to you, you can give your address, but do not give your Social Security number.

You may hear a message that says your call may be “monitored for quality purposes.” This means that a supervisor may listen in to check on the staff person, not on you.

For a Phone Interpreter

Some agencies hire interpreters to help with phone calls. This service is free to their customers. You can also hire this service yourself. The service charges for each minute. Call the **Language Line** at **1-800-528-5888**.

You will be asked your billing information, and then an interpreter will come on the line to help you.

Looking for Information on the Internet

- Start with one of the websites listed in this guide. Many have links to other websites.
- Government websites end with “.gov”. Colleges and universities have websites that end with “.edu”. These are good places to find information.

If You Are Hard of Hearing or Deaf or Have a Disability

- You can usually get free special phone equipment if you need it. Call **California Telephone Access Program (1-800-806-1191)**. Or visit www.ddtp.org.
- There are phones with large buttons and phones that make the sound louder.
- There are text telephones (TTYs) for people who are Deaf or Hard of Hearing or have speech disabilities. The TTY sends typed words in English over the phone to another TTY.
- The California Relay Service helps people with telephones and TTYs talk to each other. Call **7-1-1**. Services are in English, not Korean.

You and Your Baby During Pregnancy

118 119

Pregnancy can be divided into 3 parts or trimesters. Each part brings new feelings and experiences. Your body changes and your baby grows and develops.

First Trimester (Weeks 1 through 13)
Your baby's heart, lungs and other organs develop and start to work.

- It is common to feel very tired, so rest when you can.
- Nausea is also very common. Try to eat small meals 5 or 6 times a day. Keep a few crackers by your bed to eat before you get up. Drink chicken broth, miso soup, ginger root tea or water with lemon.
- If you bleed, spot or have strong cramps, call your doctor right away.

Second Trimester (Weeks 14 through 26)
Your baby's sense of touch, taste and hearing are developing. By week 26, he can hear your voice.

- You will feel more energy now and enjoy being active.
- Wear flat shoes with good support. Avoid lifting anything heavy. This helps prevent back pain.
- Stretch your muscles each day.
- It is best to sleep on your side. You can put a pillow between your knees to feel more comfortable.

Third Trimester (Weeks 27 to Birth)
Your baby's brain continues to develop. Her lungs are also developing so she can breathe on her own after birth. Each week, she will gain about 1/2 pound, and you will gain about one pound.

- Some women are active until the birth. Others need to rest a lot.
- Try not to lie flat on your back—it reduces blood flow to your baby.
- If you have varicose veins, rest on your left side. Keep your legs up. And wear support hose.
- If you suddenly gain a lot of weight or have swelling or strong headaches, call your doctor.

THINGS You Can Do

Prepare for Delivery

- Sign up for a class on childbirth, newborn care, breastfeeding or infant CPR.
- Visit www.kidsbirth.org
- Visit the hospital where you plan to have your baby.
- Learn the signs of labor.
- Buy a car seat to bring your baby home from the hospital. See page 74.



우리의 특별한 순간입니다. 임신, 출산 또는 기타 발달의 순간을 즐기십시오. 또한 해당 기관은 24시간 언제든지... During your third trimester, you will feel your baby move every day. To learn more, visit www.kidsbirth.org.

임산부가 해야 할 일

임신 계획

- 의사에게 임신할 계획이라는 것을 알려 주십시오.
- 당뇨병이나 고혈압 같은 건강 문제가 있는 경우, 의사가 그러한 증상을 잘 관리하도록 도와줍니다. 이렇게 하면 임신 기간 동안 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 건강에 좋은 음식을 드십시오. XX 페이지를 참고하십시오.
- 늦어도 임신하기 한 달 전부터 임신부용 비타민을 드십시오.

가족 계획

- 모유를 먹이는 경우에도 출산 직후에 다시 임신을 할 가능성이 있습니다.
- 아이를 바로 또 갖고 싶지 않다면 아기에게 젖을 먹이는 동안 사용할 수 있는 피임 방법을 의사와 상담하십시오.
- 아직 부모가 될 준비가 되지 않았거나, 또 아이를 낳을 준비가 되지 않았다면 의사와 상의하십시오. 또는 여러 가지 피임 방법에 관해 조언해 주는 임신 카운슬러와 상담하십시오.
- 피임 서비스를 받거나 임신 카운슬러와 상담하려면 **Family Planning (1-800-942-1054)**으로 전화하십시오. 이러한 서비스는 요금이 저렴하고 비밀이 보장됩니다.

문제가 있는 경우

- 스트레스를 받거나 느낌이 좋지 않으면 의사와 상담하십시오. XX 페이지를 참고하십시오.
- 가정 폭력을 당하고 있는 경우에는 XX 페이지를 참고하십시오.
- 어떤 이유로라도 아기를 포기하여야 하는 경우에는 출산 후 3일 안에 그렇게 할 수 있습니다. 아기에게 이름을 지어줄 필요는 없습니다. **Safe Arms (1-877-272-3327)**로 전화하십시오.

임신 기간은 경이와 변화의 시기입니다. 기쁨과 흥분, 그리고 걱정되는 마음을 여러분을 사랑하는 사람들과 함께 나누십시오. 또한 자신과 자라나는 태아를 잘 돌보기를 바랍니다.

임신부 자신 돌보기

- 임신한 것을 즐겁게 여기십시오.
- 임신의 신비함을 가족과 함께 나누십시오.
- 매일 쉬는 시간을 가지십시오. 피곤을 느끼는 것은 정상입니다.
- 다른 사람들의 도움을 청하십시오. 그러면 새로 태어난 아기를 더 잘 돌볼 수 있습니다.
- 태아와 대화를 자주 하고 노래도 들려 주십시오. 태중에 있는 아기일지라도 엄마의 목소리를 압니다.
- 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으십시오.
- 차를 타고 갈 때에는 안전 벨트를 하되 어깨띠는 배 위에 두르고 허리 벨트는 그 아래에 두르십시오.
- 직장에서 휴가를 얻거나 주정부가 제공하는 장애자 혜택을 받을 수 있는지 알아 보십시오. XX 페이지를 참고하십시오.



유지를 위해 필요한 엽산, 칼슘, 철분 및 기타 영양소가 들어 있습니다. 이런 비타민다. 이런 비타민다. 이런 비타민은 드럭 스토어에서 구. Wayne feels the baby move.

임산부용 비타민의 복용

임산부용 비타민에는 임신부의 건강 유지를 위해 필요한 엽산, 칼슘, 철분 및 기타 영양소가 들어 있습니다. 이런 비타민은 드럭 스토어에서 구입할 수 있습니다. 또는 의사에게 요청하여 처방을 받으십시오.

삼가해야 할 일

담배를 피워서는 안되고 다른 사람들이 피우는 담배 연기도 말지 말아야 합니다. 그리고 술을 마시거나 불법 마약을 사용하면 안됩니다. 이런 일들을 하면 아기를 조산하거나 아기에게 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다. XX 및 XX 페이지를 참고하십시오.

Pregnancy is a time of wonder and change. Share your joy and excitement, and your concerns, with those you love. And remember, when you take good care of yourself, you are taking care of your developing baby, too.

Take Care of Yourself

- Take time to enjoy being pregnant.
- Take time to rest each day. It is normal to be tired.
- Let others help you. The more you are cared for now, the better you can care for your newborn.
- Talk and sing to your baby. Even before birth your baby can hear you.
- See your doctor as soon as you can.
- When you are in a car, put the seat belt shoulder strap above your belly and the lap belt below it.
- Find out if you can take time off from work or get state disability benefits. See page 101.

Take Prenatal Vitamins

Prenatal vitamins have folic acid, calcium, iron and other nutrients you need for a healthy pregnancy. You can get them at a drug store. Or ask your doctor to prescribe them. And talk to your doctor about any herbs or Chinese medicines you take.

Things to Avoid

Avoid smoking and other people's smoke. And avoid drinking or using illegal drugs. These things can cause your baby to be born too early or with serious problems. If you need help to stop, see pages 105 and 107.



유지를 위해 필요한 엽산, 칼슘, 철분 및 기타 영양소가 들어 있습니다. 이런 비타민은 드럭 스토어. Childbirth classes are a good way for both parents to get ready for the birth and meet other parents.

THINGS You Can Do

Planning a Pregnancy?

- Tell your doctor that you want to get pregnant.
- If you have a health problem like diabetes or high blood pressure, your doctor can help you manage it. This will help you have a healthy pregnancy.
- Eat a healthy diet. See page 87.
- Start taking prenatal vitamins at least a month before you get pregnant.

Family Planning

- You can become pregnant again soon after giving birth, even if you are breastfeeding.
- If you do not want to have another baby right away, ask your doctor about birth control you can use while you are breastfeeding.
- If you feel you are not ready to be a parent or have another baby, talk to your doctor. Or talk to a pregnancy counselor who can tell you about all your choices.
- To get birth control services or talk to a pregnancy counselor, call **Family Planning (1-800-942-1054)**. Services are low-cost and private.

Problems?

- If you are stressed or feeling bad, talk to your doctor. See page 103.
- If there is violence at home, see page 109.
- If a woman needs to give her baby up for any reason, she can do this during the first 3 days after birth. She does not have to give her name. Call **Safe Arms (1-877-272-3327)**.