

**건강한 임신을 위한 건강한 식생활!**  
**HEALTHY EATING FOR A HEALTHY PREGNANCY!**

임신한 여성의 체중이 증가하고 건강한 아이가 자라도록 매일 영양이 풍부한 음식을 섭취하는것이 중요합니다. 하루에 매 2-3 시간 마다 건강한 식사와 간식을 하도록 하십시오. 대부분 여성의 경우 임신 기간 동안 25-35 파운드 (11.5-16 킬로그램)를 늘릴 필요가 있는데 몇몇 여성들은 조금 더 많이 몇몇 여성들은 조금 더 적게 몸무게가 증가합니다. 의료진에게 본인에게 가장 적당한 몸무게 증가 범위에 대해 상의 하십시오.

과일이나 야채에는 아이의 뇌, 눈, 심장, 폐와 다른 장기들이 건강하게 자랄 수 있도록 도와주는 많은 비타민과 미네랄이 함유되어 있습니다.

통밀 빵 제품들은 대변을 규칙적으로 볼 수 있도록 도와주는 많은 섬유질을 포함하고 있고 하루 생활 에너지의 대부분을 제공합니다.



매일 하루에 물, 우유, 스프와 주스 같은 것들로부터 수분을 적어도 10 컵 (2.3L) 정도 섭취해 주십시오.



뼈를 건강하게 유지하기 위하여 그리고 아이가 건강한 뼈와 치아를 가지고 성장할 수 있도록 돕기 위하여 적어도 2 컵(500mL)의 우유를 매일 섭취해 주십시오..

건강한 임신을 위해 매일 운동을 하여 주십시오. 운동량을 늘리기 전에 의사와 상의해 주십시오.

임산부와 아이가 건강한 혈액을 유지할 수 있도록 돕기 위하여 매일 고기, 생선, 닭고기, 콩, 렌틸, 계란 또는 견과류 같은 철분이 충분한 음식을 섭취해 주십시오..



철분과 엽산이 함유된 임신부용 비타민을 복용하는 것을 잊지 마십시오.  
 누가 - 모든 임신부  
 언제 - 매일 한번씩  
 왜 - 임신부와 아기의 건강을 위하여  
 의료진에게 당신에게 맞는 임신부용 영양제에 대해 상의해 주십시오..

- Best Beginning** 은 모든 임신부를 위한 무료서비스로:
- 최저 임금으로 생활하는 사람들
  - 임신기간 동안 건강한 선택을 하기 위하여 정보가 필요한 사람들
  - 언어와 문화적 장애를 경험하고 있는 사람들을 도와줍니다.
- 더 많은 정보를 원하신다면 (403) 228-8221 로 문의해 주십시오.