



저는 당신의 아기에요. 사랑과 올바른 음식으로 저는 잘 자랄 수 있어요!

모유나 분유가 필요해요.

둘이 될 때까지는 모유를 먹이거나 철분이 있는 분유를 먹여 주세요. 둘이 지난 후에도 모유를 먹일 수 있어요.

저는 배고플 때나 배부를 때를 알아요. 행동으로 당신에게 알려드릴 거예요. 배고프다는 행동을 할 때 먹여 주세요. 배부르다는 행동을 할 때까지 먹게 해 주세요.

하루에 4회 이상 모유나 분유를 마실 수 있어요. 한 번에 6온스(170g)~8온스(227g) 정도 먹을 수 있어요.

- 수유할 때 안아 주세요. 안겨 있을 때 안전하다고 느끼거든요.
- 가끔 먹다 말고 당신에게 말하거나 주위를 둘러볼 거예요. 아직 배부르지는 않아요. 제게 말을 걸어 주세요. 함께 있는 시간을 좋아해요.

도움을 받아 음식 먹는 법을 배워요.

생후 6개월이면 저는 음식을 먹을 수 있어요. 천천히 진행해 주세요. 가족이 알레르기성 체질이거나 제가 일찍 태어난 경우에는 음식 먹이기를 시작하기 전에 의사나 WIC에 상담하세요.

제가 준비되었는지 확인해 주세요. 음식을 먹으려면 이렇게 할 수 있어야 해요.

- 앉아서 고개를 잘 들 수 있어요.
- 입을 벌리거나 손가락을 가져가서 먹고 싶다고 표현해요.
- 입을 다물거나 고개를 다른 쪽으로 돌려서 먹고 싶지 않다는 표현을 해요.

건강한 음식은 튼튼하게 자라도록 도와줘요.

새로운 음식은 한 번에 한 가지만 주세요. 그렇게 해야 새 음식에 적응할 수 있어요.

첫 번째 음식은 한 가지 음식으로 해 주세요. 모유나 분유를 첨가하여 묽게 해 주세요. 이런 음식은 하루에 한 번만 먹여 주세요. 시간이 지나면서 점점 진하게 만들어 주세요. 처음에는 티스푼으로 먹을 수 있을 거예요. 그런 다음 익숙해지면 점점 손가락으로 먹을 수 있어요. 제가 싫어하는 음식은 일주일 정도 기다렸다가 다시 시도해 보세요. 새 음식을 좋아하기까지 10회 정도 시도해야 할지도 몰라요.

또 다른 새 음식은 적어도 5일은 기다렸다가 주세요. 제가 새 음식을 거부한다고 해도 그건 그저 일시적인 거부일 수 있어요. 하지만 아주 가끔씩은 알레르기 반응을 보일 수도 있어요. 제가 토하거나 뺨뺨거리거나 피부에 발진이 나거나 설사를 하면 그 음식을 먹이는 걸 중단하고 의사나 간호사에게 연락하세요.



씹기 위한 이가 필요 없어요. 제 손이나 손가락으로 스스로 먹게 해 주세요. 턱을 사용하여 음식물을 으깨고, 혀와 손가락으로 입 안에서 음식물을 움직여요.

제 방식대로 먹는 법을 배워야 해요. 음식을 더 원하면 입을 벌릴 거예요. 음식을 더 이상 원하지 않으면 입을 다물거나 고개를 돌릴 거예요. 그러면 억지로 먹이지 마세요. 조금만 참아 주세요. 음식물을 토하거나 얼굴을 찌푸릴 수 있어요. 모든 아기가 그렇게 해요. 손에, 얼굴에, 머리에 음식물을 묻히게 될 거예요. 지저분하다고 안달하거나 스트레스 받지 마세요. 먹는 법을 배울 때 저를 자랑스럽게 여겨 주세요.

안전하게 지켜주세요. 제 음식을 준비하거나 먹이기 전에 당신의 손을 씻고 제 손도 씻겨 주세요. 음식을 전자레인지에 넣고 데우지 마세요. 제 입에 화상을 입을 수 있어요.

음식을 접시 위에 놓고, 아기용 스푼으로 제게 먹이세요. 젓병이나 컵에 남은 모유나 분유, 또는 제가 먹은 후 접시에 남은 음식은 버리세요. 당신이 먹고 있는 음식을 제게 먹이거나 맛보게 하지 마세요.

다음과 같이 숨이 막히거나 아플 수 있는 음식을 제게 주지 마세요.

• 핫도그나 고기 스틱	• 팝콘
• 땅콩 버터	• 전란이나 달걀 흰자
• 생야채	• 딱딱한 캔디
• 베이컨	• 저온살균하지 않은 과일 주스
• 껍질 있는 포도	• 건포도
• 가시 있는 생선	• 덜 익은 고기 또는 생고기 칩스
• 감자, 곡식 또는 토르티야	• 견과
• 볼로냐소시지 또는 조리된 가공육	• 꿀, 또는 꿀로 만든 음식

컵으로 마시는 법을 가르쳐 주세요.

깨지지 않는 작은 컵을 사용하세요. 거기에 물을 약간 부어요. 컵을 들어 제 입술에 대고, 제가 맛볼 수 있게 해 주세요.

- 연습이 필요해요! 식사 때 컵의 물을 마시게 해 주세요. 컵을 들고 제가 조금씩 마시게 해 주세요. 컵에 든 모유나 분유도 마실 수 있어요.

컵으로 마시는 걸 배울수록 모유를 직접 먹거나 젓병으로 먹는 걸 점점 덜 하게 돼요. 생후 1년이면 저는 젓병을 "떼어야" 해요.

편치나 차 또는 탄산음료는 제게 주지 마세요. 설탕은 이를 아프게 하고, 튼튼하게 자라는 데 도움이 되지 않아요.



제 손가락을 사용하여 음식을 먹게 해 주세요.

생후 8개월이나 9개월이 되면 제 손가락을 사용하여 음식을 먹으려 할 수 있어요. 아직은 손가락을 사용하여 제게 먹여야 해요. 하지만 또한 제가 스스로 먹는 일을 시도해 볼 수 있도록 해 주세요.

목이 메지 않는 음식을 준비하세요. "손으로 먹을 수 있는" 안전한 음식은 다음과 같아요.

- 작은 조각으로 요리한 채소나 부드러운 과일
- 작은 조각으로 요리한 쇠고기, 닭고기 또는 칠면조 고기
- 으깨어 요리한 콩류, 노른자 또는 두부
- 잘게 썬 국수 또는 쌀
- 한입 크기의 토스트, 플레인 크래커 또는 부드러운 토르티야

음식 조각을 왼쪽 그림보다 크게 하지 마세요. 

얼마나 많이 먹어야 하나요?

하루에 5회 또는 6회 먹어야 해요. 한 끼는 모유나 분유를 먹을 수 있어요. 다른 한 끼는 모유나 분유에 시리얼을 더해서 먹을 수 있어요. 음식을 더 먹기 시작하면, 식사 한 번에 2개나 3개를 줄 수 있어요. 몇 가지 예시:

- 모유나 분유 + 유아용 오트밀 시리얼 + 복숭아
 - 포크로 으갠 완두류 + 밥 + 잘게 썬 닭고기
 - 컵에 든 모유나 분유 + 바나나 작은 조각 + 잘게 썬 국수



각 음식에 대해 테이블스푼 1개나 2개 분량으로 시작하세요. 제가 원하면 더 주세요.

- 포만감을 표시할 때까지 먹여 주세요. 제가 입술을 다물고, 고개를 돌리거나 흔들거나 팔을 들어올릴 수 있어요. 배가 부른지 물어보세요. 그런 다음, 제가 먹고 싶지 않다고 하면 그만 먹여 주세요.
- 가족 식사 때 저와 함께 식사하세요. 당신이 함께 있을 때 저는 더 잘 먹어요. 대화할 수 있도록 TV를 꺼 주세요.

충분히 먹고 있는지 어떻게 알 수 있을까요? 제 몸무게가 늘고 잘 자라고 있다고 의사가 말할 거예요.

음식을 먹이는 데 대해 질문이 있으면 WIC로 문의하세요.



저랑 놀아 주세요!

저를 바닥의 담요 위에 두세요. 장난감을 가지려고 움직일 수 있도록 제 팔이 닿지 않는 곳에 장난감을 두세요. 제게 공을 굴려 주세요. 제 양손을 잡고 당신과 함께 걷게 해 주세요.

제가 무얼 할 수 있는지 보세요!

당신에게서 배우는 걸 좋아해요. 책을 읽어 주세요. 노래를 불러 주세요. 까꿍놀이나 '우와 크다(so-big)' 놀이를 해요. 저를 데리고 산책하고 제게 새로운 걸 보여주세요. 저는 활발하게 움직이니깐 제게서 눈을 떼지 마세요!

생후 6개월에서 9개월까지

저는 앉을 수도 있고 뒤집기도 해요. 조금씩 움직이거나 기어가기 시작해요. 뭔가 흔드는 걸 좋아하고, 그걸 떨어뜨려서 어떻게 되는지 보기도 해요.

생후 9개월에서 12개월까지

양손을 사용하는 걸 좋아해요. 컵을 잡을 수 있어요. 손가락으로 가리키고 안녕~ 하고 손 흔드는 걸 좋아해요. 다다(아빠), 마마(엄마) 라고 말해요. 스스로 일어설 수 있어요.

건강과 안전 수칙

- 건강하려면 건강검진을 받고 주사를 맞아야 해요. 생후 6개월, 9개월, 1년이 될 때 병원에 가야 해요.
- 먹을 때 앉아야 해요. 먹을 때나 옷을 갈아 입힐 때, 목욕시킬 때 저를 혼자 내버려 두지 마세요.
- 먹고 난 후 깨끗하고 부드러운 젖은 천으로 묻은 것과 이를 닦아 주세요. 제게 불소가 필요하면 의사와 상담하세요.
- 침대에 눕혀 둘 때 젖병을 함께 놓아두지 마세요. 숨이 막히거나 귀앓이를 하거나 이가 망가질 수 있어요.
- 다른 사람이 제게 먹여 줄 때는 무엇을 얼마나 많이 먹었는지 확인하세요.
- 제가 탐험하고 배우게 해 주세요. 방들을 살펴보고 제가 바닥에 있을 때 안전할 수 있게 해 주세요.
- 담배나 다른 모든 연기가 제게 오지 못하게 해 주세요. 연기는 폐를 상하게 해서 제가 병이 날 수 있어요.
- 자동차에 탈 때는 유아용 카시트에 앉히고 버클로 잠가 주세요. 이걸 법 규정이에요! 제 시트는 자동차 뒷좌석에 뒤를 향하도록 설치해 주세요.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

워싱턴 주 WIC 영양 보충 프로그램에는 차별이 없습니다.

장애가 있는 사람을 위해, 요청에 따라 이 문서를 다른 형식으로도 제공합니다. 요청하려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 711)로 연락하십시오.

DOH 961-1050, 2014년 4월

수유
성장
삼 건강



6~12 개월

조금 자란 아기에 대한 조언