



이유식 시작하기



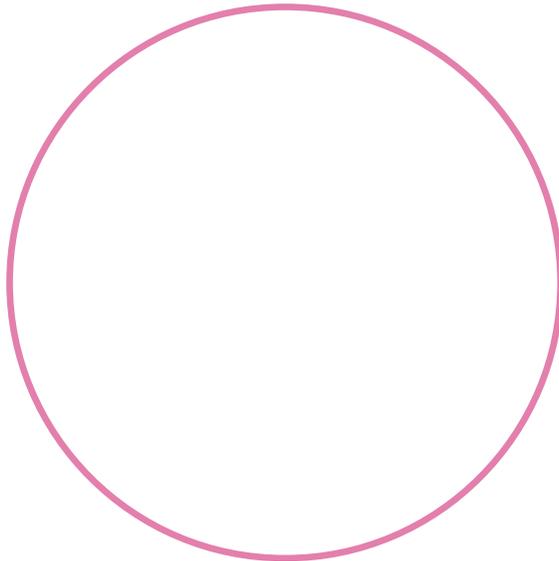
이유식 시작 방법



섭취를 삼가 해야 할 음식물



섭취해서는 안 되는 음식과 음료



즐거운 식사 시간

생후 6-12개월

## 이유식 시작하기

### 질문:

- 아기에게 이유식을 먹이는 방법이 궁금하세요?

### 요령:

- 아기가 앉아서 손을 내밀거나 손으로 쥐려고 하는 등 이유식을 먹을 준비가 되었다는 신호를 기다립니다.
- 처음에는 이유식이나 국물을 거른 물이나 끓인 야채를 먹입니다.
- 씨리얼이나 다른 음식을 젓병에 넣어 주지 마세요.
- 한 번에 하나의 새로운 음식만 주세요. 아기가 새로운 음식 하나를 먹기까지 여러 번 시도해야 할 수도 있습니다.
- 아기들은 먹는 법을 연습해야 합니다. 인내심을 가지세요. 아기들은 원래 지저분하게 먹습니다.
- 약 8개월 된 아기는 손가락으로 작은 음식 조각 집을 것을 좋아합니다.

### 프린트물:

- 이유식 먹이기: 생후 6-12개월
- 준비 끝! 아기에게 이유식 먹이기

## 이유식 시작 방법

### 질문:

- 이유식을 준비하거나 아기에게 먹이는 방법이 궁금하세요?

### 요령:

- 모유는 여전히 아기에게 최고의 음식입니다.
- 12개월 정도에 아기가 서서히 젓병을 떼게 하세요. 그러나 모유를 먹일 경우 엄마와 아기가 원할 때까지 수유를 지속합니다.
- 아기의 주 음식이 여전히 모유 또는 분유라 해도, 아기가 고형음식물 섭취를 늘려가면서 모유나 분유의 섭취량은 점차 줄어들게 됩니다.
- 아기가 숟가락이나 손으로 직접 먹게 하세요. 인내심을 가지세요. 아기들은 원래 지저분하게 먹습니다.
- 아기들은 핫도그, 감자칩, 감자튀김, 땅콩, 포도, 팝콘, 사탕 등의 음식을 먹다가 쉽게 질식할 수 있습니다.

### 프린트물:

- 이유식 먹이기: 생후 6-12개월
- 준비 끝! 아기에게 이유식 먹이기

## 컵 사용하기

### 질문:

- 아기가 컵을 사용하도록 하는 방법이 궁금하세요?

### 요령:

- 생후 6개월쯤 지나서 아기에게 컵을 사용하는 방법을 가르칩니다.
- 12개월 정도에 아기가 서서히 젓병을 떼게 하세요. 그러나 모유를 먹일 경우 엄마와 아기가 원할 때까지 수유를 지속합니다.
- 첫돌이 지난 후에 젓병을 사용하는 아이들은 체중이 많이 늘기도 합니다.
- 잠을 재울 때 젓병을 사용하신다면 물을 넣어서 주세요.
- 하루에 60g의 물을 섞은 60g의 주스만 먹이세요. 주스는 젓병 대신 컵에 따라 주세요.
- 첫돌이 지날 때까지 일반 우유는 먹이지 않습니다.

### 프린트물:

- 컵을 사용할 시간 - 생후 6-8개월

## 섭취해서는 안 되는 음식과 음료

### 질문:

- 현재 아기가 먹어서는 안 되는 음식과 음료에 대해 알고 계신가요?

### 요령:

- 계란 흰자나 꿀이 들어간 음식은 절대 먹이지 마세요.
- 아기들은 핫도그, 감자칩, 감자튀김, 땅콩, 건포도, 포도, 팝콘, 사탕 등의 음식을 먹다가 질식하기 쉽습니다.
- 아기가 먹을 때는 항상 아기 곁에 앉아 있어 줍니다.
- 아기가 첫돌이 지날 때까지는 일반 우유를 먹이지 않습니다.
- 쿨에이드, 탄산음료, 주스 등의 당분이 많고 영양가가 낮은 음료는 먹이지 마세요.

### 프린트물:

- 생후 8개월 까지
- 이유식 먹이기: 생후 6-12개월

## 선택 주제

생후 6-12개월

## 즐거운 식사 시간

### 질문:

- 식사 시간에 대해 궁금하세요?

### 요령:

- 부모는 아이에게 언제 무엇을 먹일 지를 결정합니다. 그러나 얼마나 먹을 지는 아이가 스스로 판단합니다.
- 식사 시간에는 TV를 끕니다. 식사를 할 때는 대화를 위해 조용한 것이 좋습니다.
- 아기가 음식을 가지고 장난을 치는 것은 자연스러운 일입니다.
- 식사시간은 아빠와 다른 가족들도 아기에게 식사를 먹일 수 있는 좋은 기회입니다.
- 아기들은 먹는 법을 연습해야 합니다. 아기가 음식을 흘려도 걱정하지 마세요. 인내심을 가지세요. 아기들은 원래 지저분하게 먹습니다.

### 프린트물:

- 생후 8개월 까지
- 이유식 먹이기: 생후 6-12개월