



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는
(714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니
다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한
자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락
해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자
료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트
www.chs-ca.org 에서도 찾아보실 수 있습니다.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

한살이 된 아이를 위한 음식

아기가 필요로하는 영양소를 위한 지침서



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

좋은 영양소는 아이들의 적절한 성장과 발달을 위해 중요합니다. 이 지침서는 아기들이 태어나서 12달까지 먹일 수 있는 건강한 선택이 될 것입니다.



★ **아기 먹이기**

★ **적절한 음식**

나이

발달 기술

출생 4달

아기는 빨거나 삼킬 수 있고, 혀로 딱딱한 음식을 밀어냅니다

모유 및/또는 철분이 강화된 제조

4달 6달

아이들은 도움없이 앉을 수 있고, 혀의 반사능력이 약합니다
소아과 의사에게 말해서 당신의 유아가 **딱딱한 음식**을 먹는 것을 시작할 수 있는지 물어보세요.

모유 및/또는 철분이 강화된 제조, 쌀 시리얼, 사과, 스트레인과 푸레 바나나와 배

6달 8달

아기는 음식을 먹을 수 있고, 엄지를 사용하여 작은 양의 음식을 집어올릴 수 있습니다.

모유 및/또는 철분이 강화된 제조, 젓니로 비스킷 씹기, 으깬 감자, 아보카도, 스트레인 및 푸레 복숭아, 당근, 호박

8 12달

아기는 음식을 뜨고, 컵을 잡고, 자기 스스로만의 기술을 향상 시킵니다

모유 및/또는 철분이 강화된 제조, 쌀 케이크, 한 입 크기의 치즈 큐브, 소프트 둥글 넓적한 옥수수 빵, 달걀 노른자, 오토밀, 요구르트, 두부, 국수, 완두콩, 스트레인 및 푸레 치킨



★ **모유 수유의 장점**

모유는 아기에게 완벽한 영양을 제공합니다. 또한, 아기와 엄마 모두 모유 수유에 많은 혜택이 있습니다. 소아과의 미국 아카데미(The American Academy of Pediatrics)는 지금 첫 4-6개월 동안 모유 수유 하는 것을 권장하고 첫 해에는 모유수유를 계속하는 것을 권장합니다. 그 이후로는 원하는 만큼 하면 됩니다. 모유 수유는 다음과 같은 이점을 제공합니다:

- 모유는 쉽게 소화되고, 구토 및 설사를 줄일 수 있습니다.
- 모유는 특정 어린 시절의 질병에 대한 보호 기능을 제공합니다.
- 모유는 알레르기의 가능성, 귀 감염, 요로 감염, 폐렴을 감소, 면역 체계를 강화합니다.
- 모유는 어린 시절 비만의 위험을 줄일 수 있습니다.
- 모유 수유는 엄마와 아기 사이의 결합을 촉진 신체 접촉을 통해 증가시킵니다.
- 어머니를 위한 모유 수유는 특정 암의 위험을 감소시키고, 뼈의 강도를 구축합니다.
- 모유 수유는 준비가 필요하지 않습니다.
- 모유 수유는 무료입니다.

병 한병을 다 마시도록 강요하지 마십시오. 젖병에 남아있는 분유는 버리세요. 적은 양의 음식만 제공하십시오 기 바랍니다.

아기에게 청량 음료, 탄산 음료, 젤라틴, 설탕 물, 또는 주스를 주지 마십시오. 이 음료에 있는 설탕은 심각한 충치의 원인이 될 수 있습니다.

★ 식사 시간

- 수유 시간은 아기를 위한 학습 시간입니다.
- 환자와 아기의 요구에 집중해야 합니다.
- 병 수유, 아기에게 가까이 잡아주세요, 병을 지탱하지 마십시오.
- 당신의 아기가 자신의 입에 병을 물고 잠들 수 있도록 하지 마십시오. 이는 "아기 젖병 충치"를 발생시킵니다.
- 청소하기 쉬운 부분에 아기를 먹이세요. 지저분한 얻는 것은 먹는 것의 학습의 정상적인 부분입니다.
- 아기는 푸딩, 커스터드, 그리고 파이 등의 디저트를 필요로 하지 않습니다. 대신 디저트로 과일을 제공합니다.

★ 새로운 음식을 소개합니다

- 한 번에 하나의 새로운 음식을 시작합니다.
- 다음 새로운 음식을 제공하기 오일 전에 가능한 알레르기 반응을 감지하세요. 알레르기 반응은 다음을 포함합니다: 피부 발진, 구토, 호흡 문제, 설사. 일반적으로 원인이 되는 식품 알레르기 반응은 다음을 포함합니다: 우유, 감귤 주스와 과일, 계란 흰자, 밀 제품.
- 아기가 그것을 받아 들이기 전에 당신은 같은 음식을 여러를 도입 할 필요가 있습니다.

유아에게 (곡물, 그레이엄 크래커, 구운 제품 포함) 꿀, 옥수수 시럽, 또는 감미료가 들어 식품 등을 주지 마십시오. 그들은 유아 보툴리누스 중독, 사망을 초래할 수 있으며, 식중독을 일으킬 수 있는 포자가 포함되어 있을 수 있습니다.



★ 성공적인 모유 수유

건강 관리 개업, 지역 병원, 또는 수유 컨설턴트로부터 지원을 받을 수 있습니다. 모유 수유는 자연이라는 이유로 도움을 필요로 하지 않을 것을 의미하지 않습니다. 다음의 제안은 성공적인 시작을 격려 할 수 있습니다:

- 당신의 아기가 태어나기 전에 전에 모유 수유에 대해 알아 봅니다.
- 당신의 아기가 태어난 후에는 가능한 빨리 모유를 하세요.
- 당신의 아기가 제대로 "물고 있는지" 확인하십시오.
- 모유수유가 성공적으로 될 때까지 제조, 물 아기 병을 아이에게 주지 마세요.
- 강한 우유 공급을 확립하세요.
- 유방 펌프를 사용하여, 일하는 엄마는 모유 수유를 자신의 아기에게 계속 제공 할 수 있습니다.



더 배우기

책

THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING

La Leche League International

HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS

Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.

조직

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 또는 www.aap.org

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

(800) LA-LECHE 또는 www.lalecheleague.org