



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

자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS
(888-247-4543)로 전화해 주십시오.
저희 프로그램과 서비스에 대해 더
자세히 알고 싶으시다면 www.chs-ca.org
에 방문해주세요.



회사 본사

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

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

아기의 첫 1년을 위한 음식

아기'의 영양 요구 사항을 위한 가이드



아기의 올바른 성장과 발달을 위해서는 좋은 영양이 매우 중요합니다. 이 가이드는 출생부터 12개월까지 아기에게 건강한 음식을 먹이는 것에 대한 선택을 하는 데 도움이 될 것입니다.



★ 아기에게 수유하기 ★

연령별 발달 기술

출생부터 4개월까지

아기는 빨고 삼킬 수 있지만 혀 밀기 반사로 고형 음식을 밀어냅니다

4-6개월

아기는 지지 없이 앉을 수 있으며 혀 밀기 반사가 감소합니다
유아가 고형식을 먹기 시작해야 할지 알아보려면 소아과 의사와 상담하세요

6-8개월

아기는 음식을 씹어먹을 수 있고 엄지와 검지손가락을 사용하여 작은 음식 조각을 집어 올릴 수 있습니다

8-12개월

아기는 이를 이용해 음식을 갈고, 컵을 잡고, 스스로 먹는 능력이 향상됩니다

적절한 음식

모유 및/또는 철분 강화 분유

모유 및/또는 철분 강화 분유, 쌀 시리얼, 사과 소스, 걸러내어 으깬 바나나와 배

모유 및/또는 철분 강화 분유, 이가 나는 아기를 위한 비스킷, 으깬 감자와 아보카도, 걸러낸 복숭아, 당근, 스쿼시

모유 및/또는 철분 강화 분유, 쌀 케이크, 한입 크기의 치즈 큐브, 부드러운 토르티야, 스크램블 에그, 오트밀, 요구르트, 두부, 국수, 완두콩, 걸러낸 닭고기 퓨레 또는 깍둑썰기한 닭고기

★ 모유 수유의 이점

인간의 모유는 아기에게 완벽한 영양을 제공합니다. 모유수유는 아기와 엄마 모두에게 많은 이점을 제공합니다. 미국 소아과 학회(AAP)는 현재 생후 4~6개월 동안은 모유수유만을 권장하고, 그 후로는 원하는 만큼 1년 동안 모유수유를 지속할 것을 권장합니다. 모유수유는 다음과 같은 이점을 제공합니다.

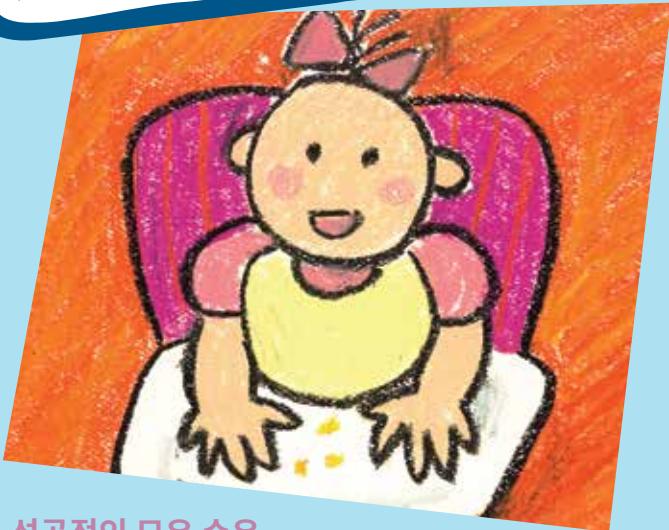
- 모유는 소화가 더 쉽고, 구토와 설사도 줄어듭니다
- 모유는 특정 소아 질병에 대한 보호 기능을 제공합니다
- 모유는 면역 체계를 강화하여 알레르기, 귀 감염, 요로 감염, 폐렴의 발생 가능성을 줄여줍니다
- 모유수유는 소아 비만 위험을 줄여줍니다
- 모유수유는 신체 접촉을 늘려 엄마와 아기 사이의 유대감을 강화합니다
- 모유수유는 엄마들에게 특정 암의 위험을 줄여주고, 뼈를 튼튼하게 만들어줍니다
- 모유수유에는 아무런 준비가 필요하지 않습니다
- 모유수유는 무료입니다

아기에게 설탕이 들어간 음료, 소다, 젤라틴, 설탕물, 주스 등을 주지 마세요. 이러한 음료에 함유된 설탕은 심각한 충치를 유발할 수 있습니다.

아기에게 젖병을 비우라고 강요하지 마세요. 병에 남아 있는 분유는 모두 버리세요. 음식을 소량으로 제공하세요.



꿀, 옥수수 시럽 등의 감미료나 이러한 감미료가 함유된 음식(시리얼, 그레이엄 크래커, 구운 식품 등)을 유아에게 주지 마세요. 이러한 식품에는 유아 보툴리즘을 일으킬 수 있는 포자가 들어 있을 수 있는데, 이는 사망에 이를 수 있는 식중독입니다.



★ 성공적인 모유 수유

의료 전문가, 지역 병원 또는 수유 컨설턴트로부터 도움을 받으세요. 모유 수유가 자연스러운 선택이라고 해서 반드시 교육적 지원이 필요하지 않다는 것은 아닙니다. 성공적인 시작을 위해서는 다음과 같은 제안이 도움이 될 수 있습니다.

- 아기가 태어나기 전에 모유 수유에 대해 알아보세요
- 아기가 태어난 후 가능한 한 빨리 모유수유를 하세요
- 아기가 올바르게 "물고 있는지" 확인하세요
- 모유 수유가 완전히 정착될 때까지 아기에게 분유, 물, 젖꼭지를 병에 담아 주지 마세요
- 모유수유를 자주 하면 모유 공급이 원활해집니다
- 모유 펌프를 사용하면 부모는 아기에게 모유의 이점을 계속 제공할 수 있습니다

★ 식사 시간

- 수유시간은 아기가 학습하는 시간입니다
- 아기의 필요에 인내심을 갖고 주의를 기울이세요.
- 젖병수유 시 아기를 꼭 껴안으세요. 병을 세워두지 마십시오
- 아기가 입에 젖병을 물고 잠들지 않도록 하세요. 이는 "유아용 젖병 충치"를 촉진할 수 있습니다
- 청소하기 쉬운 공간에서 아기에게 먹이를 주세요. 더러워지는 것은 먹는 법을 배우는 과정에서 자연스러운 일입니다
- 아기에게는 푸딩, 커스터드, 코블러와 같은 디저트가 필요하지 않습니다

★ 새로운 음식 소개

- 한 번에 한 가지 새로운 음식부터 시작하세요
- 다음에 새로운 음식을 주기 전에 알레르기 반응이 일어날 가능성을 알아보려면 약 5일 정도 기다리세요. 음식에 대한 알레르기 반응으로는 피부 발진, 구토, 호흡기 문제, 설사 등이 있을 수 있습니다. 알레르기 반응을 일으키는 일반적인 음식으로는 다음이 있습니다: 소의 우유, 감귤 주스와 과일, 달걀 흰자, 견과류, 땅콩, 콩, 밀, 조개류
- 아기가 같은 음식을 받아들이기 전까지는 같은 음식을 여러 번 반복해서 먹여야 할 수도 있습니다



더 알아보기

서적

모유 수유의 기술

라 레체 리그 인터내셔널

건강한 음식, 건강한 아이들

엘리자베스 M. 워드, M.S., R.D.

아기와 어린 자녀 돌보기

미국 소아과 학회/스티븐 P. 셀로브, M.D., M.S., F.A.A.P.

조직

미국 아카PE의 데미통계학

(847) 434-4000 또는 www.aap.org

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

(800) LA-LE C H E (525-3243) 또는 <https://llli.org>