도움이 되는 안내사항

1. **아기에게 음식을 먹이는 데는 인내심을 갖어야 합니다**
   아기들은 먹는 것을 배우고 연습하는 시간이 필요합니다. 아기들은 지저분하게 먹습니다. 아기가 먹을 때에는 항상 아기옆에 앉아 계십시오.

2. **젖병은 물, 모유 또는 조제분유를 위한 것입니다.**
   쥬스는 컵으로만 주십시오. 절대로 당분을 가한 콜에드, 콜라, 펀치, 젤라틴물이나 설탕물은 주지 마십시오.

3. **아기에게 젖병에 들어 있는 음료수나 음식을 모두 먹으라고 강요하지 마십시오.**
   얼마만큼 먹어야 하는지는 아기가 가장 잘 압니다. 아기는 머리를 돌리거나, 입술을 다물거나, 음식을 입어서 밀어내거나, 음식을 바닥에 던지는 등의 행동으로 충분히 먹은 것을 알려줍니다

4. **병에서 직접 먹이지 말고 음식은 작은 그릇에 덜어서 먹이십시오.** 작은 스푼으로 먹이십시오. 병에서 음식을 조금 더 덜어 낼 때는 깨끗한 스푼을 사용하십시오. 아기의 침은 음식을 상하게 해서 설사를 하게 해 줄 수 있습니다. 젖병이나 그릇에 남은 음식이나 음료수는 버리십시오. 병에 남아있는 음식은 냉장고에 넣어 보관하고 2일 이내로 사용하십시오.

5. **한번에 한가지씩 새로운 음식을 더 하십시오.** 아기에게 새로운 음식을 주기 전에 5일 정도 기다렸다 주십시오. 앨러지 반응을 살펴보십시오.

6. **앨러지를 일으킬 수 있는 음식물들은 다음과 같습니다:**
   - ▲ 우유
   - ▲ 오랜지쥬스
   - ▲ 계란 흰자
   - ▲ 밀가공품
   - ▲ 옥수수가공품
   - ▲ 생선 및 기타 어패류
   - ▲ 두유 및 두부 등 콩가공품
   - ▲ 땅콩종류
   - ▲ 땅콩버터
   - ▲ 초콜렛
   - ▲ 딸기
   - ▲ 안익힌 도마도

   대부분의 유아들은 성장하면서 이러한 알레르기가 없어집니다.

도움이 되는 안내사항

7. **앨러지 반응들은 다음과 같습니다:**
   - ▲ 피부 발진
   - ▲ 개스
   - ▲ 호급곤란
   - ▲ 설사

8. **담백한 음식을 사십시오.**
   몇가지를 섞은 저녁용 식사는 사지 마십시오. 귀하 자신이 고기, 채소 및 밥이나 국수등 몇가지를 요리해서 섞어서 식사하십시오. 이런 음식이 더 건강한 음식이며 값도 저렴합니다.

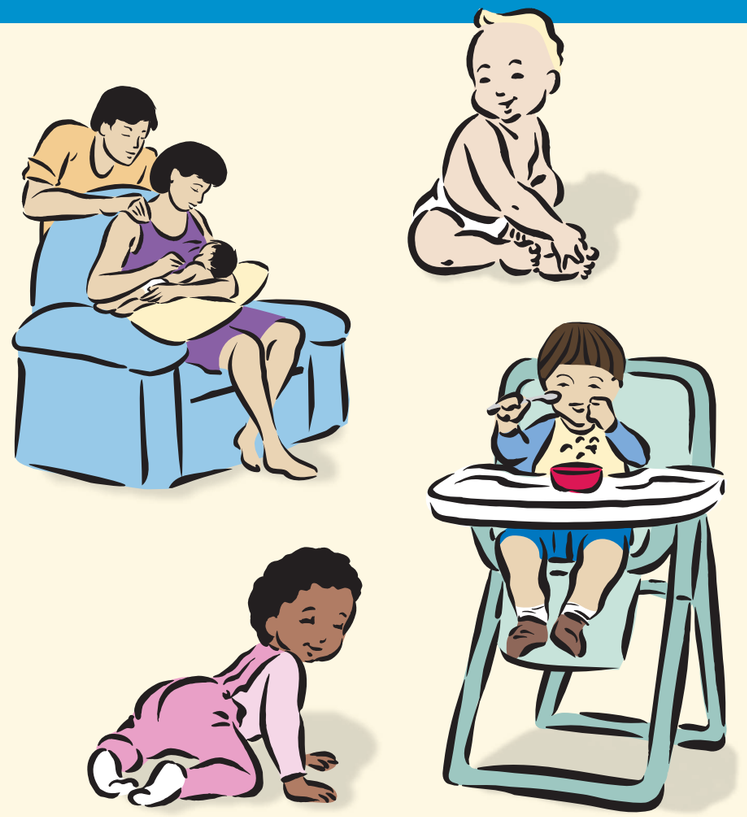
9. **후식은 과일을 주십시오.** 아기들은 푸딩, 카스타드 및 카불러 등 애기용 후식이 필요하지 않습니다.

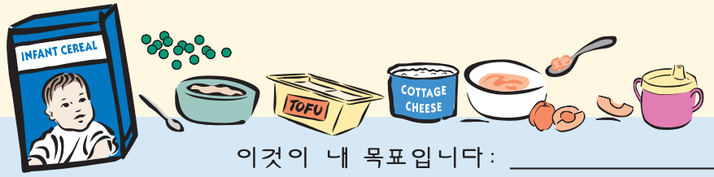
경고: 유아들은 핫도그, 콩, 씨앗, 팝콘, 과자, 포도, 건포도, 생야채, 그리고 땅콩버터에 의해 질식할 수 있습니다. 이러한 음식을 주지 마십시오. 유아들에게 절대 꿀 또는 꿀이 함유된 음식을 주지 마십시오. 유아들은 아프거나 사망할 수 있습니다.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-185 8/2004
Korean

캘리포니아 건강부, WIC 영양보충 참고, 워싱턴 WIC프로그램에 의해 인쇄
WIC은 공정기회법을 준수합니다. 장애를 갖고 계시는 분은 이 안내서를 다른 형식으로 받으실 수 있습니다. 다른 형식을 신청하시려면, 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388)로 연락해 주십시오.

신생아-8개월된 아기 먹이는 방법





이것이 내 목표입니다: _____

_____

_____

아기의 첫 8개월 동안을 위한 음식

이 도표는 아기에게 음식을 소개시키는 안내자료로 사용하십시오.

아기가 미숙아일 경우는 귀하의 윅(WIC) 영양사와 상의해 보십시오.

출생시

아기는:

- ✔ 액체를 빨며 삼킨다.
- ✔ 혀를 입 밖으로 내민다.

아기들은 모유를 먹도록 태어났습니다

아기에게는 모유가 최고입니다!

젖병으로 먹일 경우는 항상 아기를 안고 주십시오. 젖병을 다른 것으로 기대서 세워 놓거나 젖병을 아기에게 물린 채 침대에 뉘우지 마십시오.

약 6개월쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✔ 기대서 앉을 수 있을 때
- ✔ 목을 가눌 수 있을 때
- ✔ 입에다 음식을 넣어주면 삼킬 수 있을 때

처음:

- ▲ 철분이 함유된 아기용 씨리얼로 시작하십시오.

아무것도 첨가하지 않은 쌀 씨리얼로 시작하십시오. 그리고 차차 오트밀과 보리씨리얼을 주십시오.

씨리얼을 모유나 조제분유에 섞어 주십시오. 처음에는 씨리얼을 조금만 넣어야 합니다. 씨리얼은 스푼으로 먹이십시오. 씨리얼을 병에 넣어서 주지 마십시오.

약 6-7개월쯤

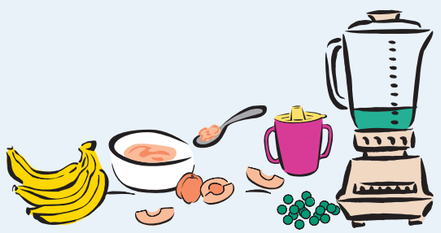
귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✔ 혼자 앉을 수 있을 때
- ✔ 씹기 시작할 때

시작:

- ▲ 아기가 컵으로 물을 마시도록 가르치십시오.
- ▲ 과일과 채소. 처음에 채소로 시작하십시오.
- ▲ 삶은 채소를 걸르거나 으깨서 부드러운 것.
- ▲ 걸르거나 으깬 과일.

체, 믹서 또는 그라인더를 사용하십시오. 소금이나 설탕를 가하지 않은 음식을 주십시오.



약 7개월쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✔ 도움을 받으면서 컵을 사용할 때

시작:

- ▲ 과일 쥬스를 주기 시작하십시오.
- ▲ 하루에 2온스 (60 밀리미터)까지 주스
- ▲ 주스 2온스를 섞은 물 2온스
- ▲ 쥬스는 항상 컵에 넣어서 주십시오.

오렌지쥬스나 파인애플쥬스는 아직 주지 마십시오!

약 7-8개월쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✔ 물건을 잡고 쥐고 할 때

걸르거나 으깬 음식으로 시작:

- ▲ 고기

  핫도그는 안됩니다!
- ▲ 닭고기
- ▲ 콩종류
- ▲ 카테지치즈
- ▲ 아무 것을 넣지 않은 요구르트
- ▲ 모유, 훠뮬라 또는 요구르트에 삶은 계란의 노른자를 넣어서 으깬것.

  흰자는 주지 마십시오!
- ▲ 으깬 두부

그리고:

여러가지 음식을 주십시오.

아기자신이 먹도록 시키십시오.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Feeding Your Baby: Birth to 8 Months**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-185