이유 방법

잠자는 시간

자기전에 아기에게 컵과 스낵을 주고 그 후 아기의 이나 잇몸을 부드러운 헝겊으로 닦아주십시오. 젖병을 물려서 아기를 뉘워야 할 때는 맨물만 넣어서 주십시오. 젖병 대신 다른 방법으로 아기를 달래도록 하십시오:

- ▲ 아기가 좋아하는 담요나 장난감을 주십시오.
- ▲ 깨끗한 젖꼭지를 주십시오.
- ▲ 동화를 읽어 주십시오.
- ▲ 노래를 불러 주거나 음악을 들려 주십시오.
- ▲ 아기의 등을 쓰다듬어 주십시오.
- ▲ 아기를 안아주거나 조금씩 요람에 넣은 것 처럼 흔들어 주십시오.

수유

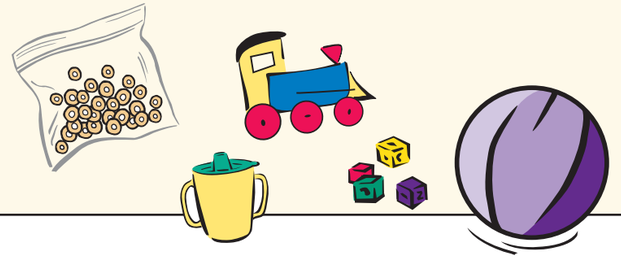
아직도 아기를 수유할 경우는 좋습니다!

그렇지만 모유도 당분이 함유되어 있다는 것을 기억하십시오. 적어도 하루에 두번씩 아기의 치아를 깨끗히 닦아 주십시오.

외출 시

젖병 대신 간식과 컵을 가지고 가십시오.

아기가 행복할 수 있도록 몇가지 장난감이나 책을 가지고 가십시오.



아기가
젖병에서
컵으로 바꿀 수
있도록 도와주십시오!

아기의 치아를 건강하게 해주십시오

- ▲ 의사에게 불화물(fluoride) 액제를 아기에게 주는 것이 어떤지 문의해 보십시오. 불화물(fluoride)은 치아를 보호해 줄 수 있습니다.
- ▲ 매일 아기의 치아를 적어도 두번씩 젖은(치약을 바르지 않은) 작은 부드러운 칫솔로 닦아 주십시오. 2세가 되면 치약을 조금씩 사용하기 시작하십시오.
- ▲ 2세와 3세 사이에 치과의사의 진찰을 받으십시오 -- 문제가 있을 경우는 더 일찍 치과의사의 진찰을 받으십시오.

귀하 역량에 달렸습니다!

귀하는 자녀가 잘 성장하고, 건강하고 튼튼한 치아를 가질 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

아기가 젖병에서 컵으로 바꿀 수 있도록 도와주십시오!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-189 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.

컵을 사용할 시기

6-8개월

이것이 내 목표입니다: _____

_____

_____

왜 지금 컵으로 바꿔야 하는가?

아기를 이유시키는 방법

귀하의 아기는 성장하고 있습니다! 이유기는 아기가 음식을 먹기 시작하고 컵으로 마시는 법을 배우기 시작할 때 시작됩니다.

왜 컵을 사용하는가?

아기는 지금 성장할 수 있도록 여러가지의 다양한 음식을 먹어야 합니다. 아기가 젖병에서 마신 것으로 배를 채우게 되면 다른 음식을 충분히 먹지 않을 것입니다. 젖병으로 너무 오래동안 먹이면 다음과 같은 문제들이 발생할 수도 있습니다: 빈혈, 너무 많은 체중증가 또는 이염.

충치

아기들이 젖병을 계속 사용하면 충치의 원인이 될 수 있습니다

충치가 생기는 이유는?

우유, 조제분유, 쥬스 및 설탕이 든 청량음료들은 모두 당분을 함유하고 있습니다 하루종일 아기가 젖병에 넣어있는 음료수를 마시거나 젖병을 물고 자면 당분이 치아를 썩게 합니다. 충치는 매우 고통스럽습니다.

유치는 중요한 것입니다! 유치는 아기가 잘 먹고 말 할 수 있게 해주는 한편 영구치가 똑 바로 나올 수 있게도 해 줍니다.

빈혈

젖병을 사용한 아이들은 빈혈이 있거나 혈액이 혈액에 철분이 모자랍니다.

왜?

아이들이 젖병으로 우유, 쥬스, 청량음료와 같이 철분이 적은 음료수로 배를 채우기 때문입니다. 아이들 성장에 필요한 철분은 고기, 닭고기, 콩 및 왹이 곤장하는 씨리얼에 많습니다. 빈혈은 아이들을 쉬 피곤케 하고, 허약하며, 식욕을 저하시키고, 건강한 성장을 저해합니다. 철분결핍은 질병에 쉽게 걸리며 학습능력도 저하시킵니다.

비만증

만1세 후에도 젖병을 사용한 어린이들은 체중 증가가 많은 경우도 있습니다

비만증의 이유?

아이들이 젖병으로 마시면 필요 이상으로 마시기 때문입니다.

아이들이 만1세가 된 후에는 하루에 4-6회분 적은량의 우유나 유제품이면 충분합니다. 하루에 우유를 3컵(1컵=8온스)(24온스) 이상은 주지 마십시오. 우유는 하루 24온스(710밀리리터) 이하로 줄 것쥬스는 하루에 4온스(120밀리리터) 이하로 제한해서 주십시오. 쥬스는 하루에 1/2컵(4온스)만 주십시오. 컵을 사용하면 적게 마십니다

이염 (귀앓이)

누워서 젖병으로 마신 아이들은 이염(귀앓이)을 앓을 수 있습니다.

귀앓이를 앓는 이유?

젖병의 액체가 아기의 귀로흘러 들어갈 수 있기 때문입니다. 귀앓이는 이렇게도 시작됩니다

젖병에서 떼는 방법

다음과 같은 방법으로 아기가 컵으로 바꾸게 할 수 있습니다:

- ▲ 생후 6개월이 되면 컵을 사용하도록 가르치십시오. 조그만 프라스틱 컵을 사용하십시오. 컵에 뚜껑이 있는 것이 잘 엎철러 지지 않습니다. 어떤 아기들은 컵에 손잡이가 달려있는 컵을 좋아합니다.

- ▲ 아기가 컵으로 물이나 쥬스 또는 조제분유 마시는 것을 배우도록 도와주십시오. 연습을 많이 시키십시오. 배우는 데는 시간이 걸립니다! 쫓거니 업지르는 것을 더무 걱정하지 마십시오

- ▲ 생후 9-10개월이 되면 매일 아기 것병사용 회수를 줄아기 시작 하십시오. 대신 컵을 사용하십시오.
- ▲ 아침과 잠 잘때 젖병을 줘야 할 경우는 낮에 주는 젖병부터 떼도록 하십시오. 잠 잘 때 젖병을 줘야 할 경우는 병을만 주십시오.
- ▲ 식사시간 사이에는 젖병 대신 간식을 주십시오. 건식을 즐태 우유니 쥬스를 컵으로 조금씩 주십시오

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:	**Time for a Cup: 6 to 8 months old**
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 #:	961-189